

การพัฒนาผลิตภัณฑ์เครื่องแกงเลียงพร้อมปรุงและแนวคิดธุรกิจอาหาร

ละอียด แจ่มจันทร์*, ศิริญา ชุ่มเต็ม, ชัยณรงค์ นาคเทศ, เบญจวรรณ ธรรมธนารักษ์

คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ แขวงยานนาวา เขตสาทร กรุงเทพมหานคร 10120

* ผู้รับผิดชอบบทความ: laiad@slc.ac.th

บทคัดย่อ

บทนำและวัตถุประสงค์: องค์การอนามัยโลกกำหนดเกณฑ์ให้บุคคลบริโภคผักผลไม้ 400-500 กรัมต่อวัน เพื่อการสร้างสุขภาพและป้องกันโรค ผลการศึกษาพบว่าคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ร้อยละ 71.1 บริโภคผักผลไม้ไม่น้อยกว่าเกณฑ์ สำนักงานกองทุนสร้างเสริมสุขภาพจึงมีเป้าหมายรณรงค์ให้คนไทยร้อยละ 50 ของประชากร เพิ่มการกินผักและผลไม้ ให้มากกว่าวันละ 400 กรัม กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือกได้ฟื้นฟูภูมิปัญญาอาหารไทย และประกาศให้แกงเลียงเป็นอาหารสุขภาพ จากสรรพคุณสมุนไพรและการบริโภคพืชผักในท้องถิ่นทุกฤดูกาล สอดคล้องกับความเชื่อและวัฒนธรรมไทยเรื่องอาหารเป็นยา วัตถุประสงค์การศึกษา คือ 1) ศึกษาได้รับแกงเลียงจากภูมิปัญญาไทย 2) พัฒนารับเครื่องแกงเลียงต้นแบบ 3) ประเมินความชอบเครื่องแกงเลียงพร้อมปรุง 4) ศึกษาแนวคิดธุรกิจของผลิตภัณฑ์เครื่องแกงเลียงพร้อมปรุง

วิธีการศึกษา: ศึกษาและพัฒนา 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) เล่าเรื่องแกงเลียงจากแม่ครัว 4 ภูมิภาค 2) พัฒนารับเครื่องแกงเลียงต้นแบบ 3 ครั้ง ประเมินความชอบจากผู้เข้าร่วมวิจัยครั้งละ 9 คน รวม 27 คน ใช้เครื่องแกงเลียงต้นแบบ 3 เป็นเครื่องแกงเลียงพร้อมปรุง 3) ประเมินความชอบเครื่องแกงเลียงพร้อมปรุงและแนวคิดธุรกิจของผลิตภัณฑ์จากผู้เข้าร่วมวิจัย 84 คน

ผลการศึกษา: พบว่า 1) แกงเลียงเป็นอาหารไทยที่รู้จักกันดีในทุกภูมิภาค มีเครื่องปรุงหลัก 3 ส่วน เท่า ๆ กัน ได้แก่ หอมแดง กระชาย กุ้งแห้งกับกะปิ และพริกไทยตามชอบ ปรุงจากผักพื้นบ้านทุกฤดูกาล 2) เครื่องแกงเลียงพร้อมปรุงมีส่วนเครื่องปรุง (1) หอมแดง 25% (2) กระชาย 20% (3) กุ้งแห้ง 30% กับกะปิ 15% และพริกไทย 10% 3) ความชอบเครื่องแกงเลียงพร้อมปรุง ผู้เข้าร่วมวิจัยชอบรสชาติระดับมากที่สุด ชอบกลิ่น สี ลักษณะปรากฏ และความพอดีในระดับมาก 4) แนวคิดธุรกิจอาหาร 4 เรื่อง ได้แก่ (1) ปรุงแกงเลียงเป็นเมนูอาหารสุขภาพในห้องอาหาร (2) ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อหลายทาง (3) ส่งเสริมการตลาด จำหน่าย จัดนิทรรศการและแจกตัวอย่าง (4) มีผลิตภัณฑ์หลายแบบและออกแบบบรรจุภัณฑ์ให้ทันสมัย

อภิปรายผล: เครื่องแกงเลียงพร้อมปรุงมีสรรพคุณของสมุนไพรที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ ใช้ปรุงเป็นแกงเลียงผักชนิดต่าง ๆ ช่วยให้บุคคลบริโภคผักได้มากขึ้นและสะดวกในการปรุง ใช้เพื่อส่งเสริมการบริโภคผักในวัยผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ และแม่ระยะให้นม โดยเลือกสรรผักพื้นบ้านที่มีสรรพคุณต่อสุขภาพ เช่น หัวปลีสำหรับแม่หลังคลอด ผักเชียงดาสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน รวมทั้งมีแนวทางการจัดการธุรกิจอาหารสุขภาพที่มีสรรพคุณสมุนไพร เพื่อจำหน่ายในบริการของโรงพยาบาล

ข้อสรุปและข้อเสนอแนะ: แกงเลียงเป็นอาหารสุขภาพเพื่อส่งเสริมการบริโภคผัก ควรศึกษาอายุการเก็บรักษา และคุณค่าโภชนาการของผลิตภัณฑ์ พัฒนาเครื่องแกงเลียงพร้อมปรุงต่อเนื่องให้เป็นเมนูสุขภาพสำหรับผู้ป่วยกลุ่มต่าง ๆ พื้นฟูอาหารสุขภาพจากภูมิปัญญาไทยเมนูอื่น ๆ เช่น แกงป่า แกงส้ม และทดลองจัดการธุรกิจอาหารสุขภาพเพื่อให้บริการในห้องอาหารของโรงพยาบาล

คำสำคัญ: เครื่องแกงเลียงพร้อมปรุง, ธุรกิจอาหาร

Development of a Ready to Cook “*Kaeng Liang* Curry Paste” and the Concept of the Food Business

Laiad Jamjan^{*}, Sirinya Chumtem, Chainarong Nagtes, Benjawan Thamthanarak

Faculty of Nursing Saint Louis College, Yan Nawa, Sathon, Bangkok 10120, Thailand

^{*} **Corresponding Author:** laiad@slc.ac.th

Abstract

Introduction and Objectives: The WHO has prescribed the criteria for individuals to consume 400-500 grams fruits and vegetables per day for health promotion and disease prevention purposes. However, the study found 71.1% of Thais aged 15 years and over consumed less than the criterion. Therefore, the Thai Health Promotion Foundation has campaigned for 50% Thai people to take more than 400 grams of fruits and vegetables daily. As well, the Department of Thai Traditional and Alternative Medicine has revived Thai food wisdom, announcing “*Kaeng Liang*” is a healthy food (spicy mixed veggie soup) with herbal properties and local vegetables in all seasons. Consistent with Thai beliefs and culture about eating food as medicine, the objectives of this study were (1) to explore the recipes of *Kaeng Liang* from Thai wisdom; (2) to develop a prototype of *Kaeng Liang* curry paste; (3) to evaluate the tasters’ preference of the ready-to-cook curry paste; and (4) study the business concept of the product from the tasters.

Methods: The study had steps: (1) telling stories of *Kaeng Liang* as Thai wisdom from local cooks in four regions; (2) developing a prototype *Kaeng Liang* curry paste three times and getting the pastes evaluated for preference by nine tasters each time, totaling 27 tasters, then applying prototype paste 3 as a ready-to-cook curry for the tasters; and (3) managing healthy food exhibition, cooking *Kaeng Liang* using the ready-to-cook curry paste, evaluating preference and giving business concepts by 84 tasters.

Results: (1) *Kaeng Liang* is well-known Thai food in all regions, consisting three equal main ingredients: shallots, galingale, shrimp paste with ground dried shrimp, and peppercorns as you like, and cooking with local vegetables of all seasons. (2) The ready-to-cook curry paste contains three main ingredients (a) shallots 25%, (b) galingale 20%, and (c) shrimp paste 15% with ground dried shrimp 30% and peppercorns 10%. (3) The tasters’ preferences were at the highest level for the taste, and at a high level for color, fragrance, appearance and appropriateness. (4) Suggested food business concepts includes (a) cook *Kaeng Liang* as a healthy dish in the canteen; (b) publicize through various multimedia; (c) offer market promotion by selling, exhibition, and sample distribution; and (d) offer various products with a modern packaging design.

Discussion: The *Kaeng Liang* ready-to-cook curry paste provides medicinal properties, beneficial to health, and can be cooked with various types of vegetables. It helps people consume more vegetables and is more convenient to cook. It has been used to promote vegetable consumption in adults, the elderly and lactating mothers by selecting local vegetables which have health properties such as banana blossom for new moms after giving birth and *chiang-da* vegetable for diabetics. In addition, there should be guidelines for managing health/herbal food

business for sale in hospitals.

Conclusion and recommendation: *Kang Liang* is a healthy food that promotes vegetable consumption. Further studies should be conducted to determine the shelf life and nutritional values of the product, develop another ready-to-cook curry paste for cooking healthy dishes for various groups of patients, revitalize other healthy food/dishes based on Thai wisdom such as *Kaeng Pa* and *Kaeng Som*, and conduct trials on healthy food business and services in the hospital canteen.

Key words: ready to cook *Kaeng Liang* curry paste, food business

บทนำและวัตถุประสงค์

การศึกษาอัตราการบริโภคผักผลไม้ของคนไทย ที่มีอายุ 15 ปีขึ้นไป พบว่าเพียงร้อยละ 25.9 ที่บริโภค ผักผลไม้ปริมาณต่อวันเพียงพอ ดังนั้นยังมีประชาชน ร้อยละ 74.1 ที่บริโภคผักผลไม้ต่อวันปริมาณน้อยกว่าเกณฑ์ที่องค์การอนามัยโลกกำหนดให้บริโภค ผักผลไม้วันละ 400-500 กรัมเพื่อการสร้างสุขภาพ และป้องกันโรค^[1] สาเหตุหนึ่งเนื่องจากวิถีชีวิตที่เร่งรีบ ทำให้ต้องพึ่งอาหารสำเร็จรูปหรืออาหารจากตลาด^[2] ผลการศึกษายังพบว่าทุกช่วงวัยบริโภคผักผลไม้ ปริมาณน้อย เช่น อายุ 30-44 ปี ต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 35.3, อายุ 45-59 ปี ต่ำกว่าเกณฑ์ ร้อยละ 43.6 และ 60 ปีขึ้นไป ต่ำกว่าเกณฑ์ร้อยละ 38.7^[3]

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ^[4] ตั้งเป้าหมาย เพิ่มการกินผักและผลไม้ของคนไทย ให้ถึง 400 กรัม มากกว่าร้อยละ 50 ของประชากร ทั้งหมด โดยมีการรณรงค์ให้ประชากรบริโภคผักผลไม้ อย่างเพียงพอ ร่วมกับลดภาวะน้ำหนักเกินที่ส่ง ผลต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การกินผักผลไม้ จึงสำคัญต่อการเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุน มนุษย์ให้คนไทยมีสุขภาพ และเป็นทรัพยากรมนุษย์ ที่มีศักยภาพ^[5]

ในอดีตคนไทยกินข้าว ปลา พืชผักผลไม้ ผสม ผสานอย่างพอดี เชื่อมโยงกับฤดูกาลและลักษณะท้อง ถิ่น ประยุกต์อาหารแบบง่าย ๆ เช่น แกง ต้ม น้ำพริกและ

หลน เป็นต้น อาหารใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น ประยุกต์ให้เข้า กับภูมิอากาศ ภูมิประเทศ ประสบการณ์ทำอาหารที่ สัมสมายาวนาน สืบทอดเป็นภูมิปัญญาไทย แม้ว่า ในอดีตคนไทยไม่มีความรู้ด้านวิทยาการอาหาร แต่ มีความรู้เรื่องคุณค่าของวัตถุดิบที่ใช้ทำกับข้าว โดย เฉพาะพืชผักในท้องถิ่นและสมุนไพรที่อุดมสมบูรณ์ มีประโยชน์ในการป้องกันหรือรักษาโรคต่าง ๆ การ เรียนรู้ภูมิปัญญาไทยเรื่องอาหาร พบว่าอาหารไทย ดั้งเดิมนอกจากมีคุณค่าทางโภชนาการ ยังมีคุณค่า ตามธรรมชาติ คือ “อาหารเป็นยา” เช่น แกงเลียง แกงโบราณเก่าแก่ อุดมด้วยพืชผักสมุนไพรหลายชนิด ช่วยในการปรับธาตุ ขับลม ผักที่ใช้ยังให้ประโยชน์ต่าง กันตามฤดูกาล แกงเลียงจึงมีเอกลักษณ์ของสรรพคุณ ทางยา ช่วยให้สุขภาพเป็นปกติหรือปรับให้ดีขึ้น^[6]

คนไทยปรุงอาหารประจำวัน ในอดีตใช้วัตถุดิบ และเครื่องปรุงจากหลายแหล่ง ทั้งจากธรรมชาติและ สภาพแวดล้อมในท้องถิ่น เช่น เก็บของป่า ล่าสัตว์ จับสัตว์น้ำ การเพาะปลูก เลี้ยงสัตว์หรือการซื้อขาย แลกเปลี่ยน วิธีปรุงอาหาร รสชาติมีความเฉพาะถิ่น แตกต่างกันไป แต่ทุกภูมิภาคสำหรับอาหารประกอบ ด้วยผักพื้นบ้านและน้ำพริกในท้องถิ่นเป็นหลัก ปี พ.ศ. 2564 กรมการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ ทางเลือก^[7] พึ่งพาภูมิปัญญาอาหารไทย แนะนำอาหาร ไทย 4 ชนิด แกงเลียง แกงป่า แกงส้มและน้ำพริก เป็น อาหารสุขภาพเพราะใช้สมุนไพรเป็นเครื่องปรุง เช่น

กระเทียม ข่า ตะไคร้ หอมแดง กระชาย พริกไทยและ
ขิง สรรพคุณช่วยย่อย เพิ่มการเผาผลาญพลังงาน มี
สารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยควบคุมไขมันและน้ำตาลใน
เลือด ป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด อาหาร
ไทย 4 เมนูนี้ พบในทุกภูมิภาคของประเทศ

คนไทยในอดีตกินอาหารเป็นสำหรับ นอกจาก
กับข้าวและน้ำพริก ผัก ปลาย่างที่เป็นเครื่องจิ้ม ยังมี
แกงเลียงหรือเรียกตามถิ่นแต่ก่อนว่า “เลียง” เป็น
กับข้าวง่ายๆ ที่มีร่องรอยในประวัติศาสตร์มายาวนาน
จากการค้นพบอุปกรณ์ครัวโบราณของไทย มีครก
ดินเผาจากเตาเผาแถบสิงห์บุรี ปทุมธานี สุโขทัย ใช้
มาตั้งแต่ราวพุทธศตวรรษที่ 19 ครกเล็ก ๆ นี้มีขนาด
ย่อม ๆ จะพอใช้โขลกพริกไทย (ก่อนที่พริกชี้หูจะเข้า
มาทีหลังในราวพุทธศตวรรษที่ 22) หัวหอม กระเทียม
เพื่อปรุงเป็นน้ำพริก แล้วละลายน้ำ ตั้งหม้อ ใส่ผัก กิน
เป็นแกงง่าย ๆ คู่สำรับมายาวนาน นอกจากนั้น ใน
หนังสืออักขราภิธานศรับท์ของหมอบรัดเลย์ (พ.ศ.
2416) มีบันทึกนิยามความหมายของแกงเลียง ใน
สังคมไทยช่วงต้นรัตนโกสินทร์ไว้ชัดเจนว่า “แกงเลียง
เขาเอาปลาย่าง กะปิ เกลือ หัวหอม ตำละลายน้ำเปนนํ้า
แกง แล้วตั้งไฟให้ร้อน ใส่ผักตามชอบใจ”^[8] แกงเลียง
จึงเป็นภูมิปัญญาอาหารไทย ที่ควรฟื้นฟูให้เหมาะสม
กับวิถีชีวิตคนในยุคปัจจุบัน

แกงเลียงพัฒนาต่อมาในภูมิภาคต่าง ๆ มีความ
แตกต่างกันบ้าง แต่ยังมีเค้าลักษณะร่วม เช่น เครื่อง
ปรุงไม่เน้นเนื้อสัตว์ใหญ่ ส่วนมากนิยมใส่น้ำมันปลาล้าง
หรือกุ้งแห้งโขลก แกงเลียงมีลักษณะปรากฏ คือ นํ้า
แกงไม่ใสหรือข้นเกินไป รสชาติเค็มพอดี มีรสเผ็ดร้อน
จากพริกไทยแต่ไม่เผ็ดจัด เครื่องแกงเลียงมีพริกไทย
หอมแดง กระชาย ปลาย่างหรือกุ้งแห้งและกะปิเป็น
หลัก ใช้สมุนไพรที่มีฤทธิ์ร้อน สรรพคุณกระจายธาตุ
ลม เน้นผักพื้นบ้านที่หาได้ง่าย เช่น พักทอง บวบ น้ำ

เต้าอ่อน ตำลึง เห็ดฟาง หัวปลี และผักที่ขาดไม่ได้คือ
ใบแมงลัก ทำให้แกงเลียงมีกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์
การกินแกงเลียงยังสัมพันธ์กับวัฒนธรรมหรือความ
เชื่อท้องถิ่น เช่น แม่หลังคลอดจะได้รับประทานแกง
เลียงหัวปลีในช่วงอยู่ไฟ เพื่อช่วยบำรุงนํ้านม^[9] ในอดีต
การดูแลแม่หลังคลอดช่วงอยู่ไฟ สตรีในครอบครัว
เช่น แม่ ยายหรือแม่สามี จะปรุงแกงเลียงหัวปลีที่
ใช้เครื่องแกงที่ผสมปลาย่างแทนกุ้งแห้งที่เป็นของ
ทะเล จัดให้แม่หลังคลอดกินอย่างน้อยวันละหนึ่งมื้อ
ปัจจุบันการอยู่ไฟเลือนหายไป แกงเลียงก็จางหายไป
ด้วย การพัฒนาตำรับเครื่องแกงเลียงตามตำรับเดิม
จึงเป็นวิธีการหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพสตรี^[10]

มหาวิทยาลัยมหิดล^[11] ให้ความรู้การกิน “แกง
เลียง” อาหารเป็นยา เพื่อปรับการทำงานของร่างกาย
ให้สมดุล การปรุงแกงเลียงตามฤดูกาลให้มีสรรพคุณ
แตกต่างกัน เพื่อป้องกันหรือรักษาการเจ็บป่วยระยะ
เริ่มต้นได้ ฤดูร้อน อากาศร้อนจัด เกิดอาการร้อนใน
ได้ง่าย กินผักที่ทำให้ร่างกายรู้สึกเย็น เช่น พักเขียว
น้ำเต้า บวบ ถั่วฝักยาว อากาศชื้น มีอาการท้องอืดได้ง่าย
กินผักที่มีรสเผ็ดร้อน เช่น ต้นข่าอ่อน ต้นกระเทียมอ่อน
เพิ่มเครื่องปรุงมีรสเผ็ดพอกินได้เพื่อให้ท้องอุ่น ฤดู
หนาว อากาศเย็นแห้ง เกิดอาการท้องผูกได้ง่าย กินผัก
รสมัน เนื้อแข็งกรอบเพื่อเพิ่มกากใย เช่น ผักเหมียง
ผักกูด ผักหวานป่า ผักหวานบ้าน เป็นต้น กินแกงเลียง
เป็นการกินผักมากขึ้นตามฤดูกาลของคนไทยทุกท้อง
ถิ่น เป็นการดูแลสุขภาพที่ใช้สรรพคุณของสมุนไพร
จากพืชผักต่าง ๆ ในท้องถิ่น

การศึกษาประโยชน์ของแกงเลียงที่มีต่อสุขภาพ
สุชาติพ ภมรประวัติ^[12] กล่าวว่าคนไทยใช้ยอดและใบ
ตำลึงปรุงในแกงต่าง ๆ เช่น แกงจืด แกงเลียง ใบตำลึง
มีเบตาแคโรทีนสูงมาก เป็นสารกลุ่มคาโรทีนอยด์ที่
เปลี่ยนเป็นวิตามินเอ ทำหน้าที่กรองแสงให้กับดวงตา

ที่มีประสิทธิภาพการทำงานดีที่สุด ป้องกันไฟเบอร์ของเลนส์ตา การเกิดต้อจากความเสียหาย ที่อาจเกิดขึ้นจากการถูกออกซิไดซ์ด้วยแสง ที่กล่าวว่า “ตำลึงบำรุงสายตา” เป็นข้อมูลที่ถูกต้อง ผักที่ใช้แกงเลียง^[13] เช่น บวบ ฟักทอง ตำลึง น้ำเต้า เห็ด กินได้ง่าย มีไขมันต่ำ ไฟเบอร์สูง ย่อยง่ายมีประโยชน์ต่อการย่อยอาหารและการขับถ่าย เครื่องปรุงสมุนไพร หอมแดงมีฤทธิ์ร้อน บำรุงธาตุไฟ กระชายบำรุงธาตุให้สมดุล พริกไทยดำมีสารไพเพอรีน (piperine) กระตุ้นให้เลือดไหลเวียน ช่วยเผาผลาญพลังงาน กะปิและกุ้งแห้งหรือปลาแห้งป่น เป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย มีแคลเซียมบำรุงกระดูก อรทัย สวัสดิชัยกุลและคณะ^[14] ผลิตซูปแกงเลียงผง กึ่งสำเร็จรูป เครื่องแกงประกอบด้วยกุ้งแห้งหรือปลาแห้งป่น กะปิ กระชาย หอมแดงจินดาและพริกไทย ปรุงสุกวัตถุดิบพร้อมรับประทานและทำแห้ง เสริมคุณค่าโภชนาการ และทำให้ขึ้นด้วยผงกล้วย บรจุซูปผงในถุงอะลูมิเนียมฟอยล์เพื่อความสดใหม่ เก็บกลิ่นรสที่ดี ป้องกันกลิ่นหืน บริโภคง่าย รสชาติอร่อย พกพาสะดวก ใช้เป็นอาหารบำรุงน้ำนมหญิงหลังคลอด และทดแทนอาหารมื้อหลักได้

บรรจุภัณฑ์มีความสำคัญต่อธุรกิจ เพราะช่วยรักษาความสะอาด คงสภาพและคุณภาพของสินค้า เป็นการสื่อสารให้ผู้บริโภคสนใจและจดจำสินค้าได้ การออกแบบบรรจุภัณฑ์อาหาร^[15] มีหลักการสำคัญหลายประการ เช่น 1) แสดงจุดเด่นของผลิตภัณฑ์หรือประโยชน์ของอาหาร 2) ใช้ภาพถ่ายจริงที่สวยงามให้ผู้ซื้อเข้าใจและสะท้อนคุณภาพ 3) เน้นขนาดตัวอักษรและคำอธิบายที่ดึงดูดสายตา 4) ออกแบบเรียบง่ายและสื่อสารชัดเจน 5) เลือกโทนสีเพื่อให้จดจำสังเกตได้ และอาจเพิ่มความน่าสนใจตามลักษณะของผลิตภัณฑ์ เช่น ใช้วัสดุที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

การจัดการธุรกิจอาหารเป็นภารกิจหนึ่ง ของโรงพยาบาลทุกแห่ง ส่วนใหญ่จัดเป็นศูนย์อาหาร หรือจัดพื้นที่สำหรับร้านอาหารที่มีชื่อเสียง โรงพยาบาลเซนต์หลุยส์มีร้านอาหารขนาดใหญ่ ดำเนินการตามมาตรฐานโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย ต้องจัดให้มีเมนูสุขภาพสำหรับผู้ป่วยทั่วไป ผู้รับบริการญาติผู้ป่วย และเจ้าหน้าที่ ฝ่ายการพยาบาลและคณะพยาบาลศาสตร์ จึงมีโครงการความร่วมมือพัฒนาผลิตภัณฑ์เครื่องแกงเลียงพร้อมปรุงและแนวคิดธุรกิจอาหาร เพื่อขยายผลในการผลิตและจำหน่ายเครื่องแกงเลียงพร้อมปรุง ที่มีคุณภาพสำหรับบุคคลทั่วไป ส่งเสริมการกินผักสรรพคุณสมุนไพรและคุณค่าทางโภชนาการ เพิ่มบริการเมนูสุขภาพในศูนย์อาหาร หรือเพิ่มเมนูอาหารสุขภาพกับผู้ป่วยในระยะต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. ศึกษาตำรับแกงเลียงจากภูมิปัญญาไทย
2. พัฒนารับเครื่องแกงเลียงต้นแบบเป็นเครื่องแกงเลียงพร้อมปรุง
3. ประเมินความชอบเครื่องแกงเลียงพร้อมปรุงจากผู้เข้าร่วมวิจัย
4. ศึกษาแนวคิดธุรกิจของผลิตภัณฑ์เครื่องแกงเลียงพร้อมปรุงจากผู้เข้าร่วมวิจัย

ระเบียบวิธีศึกษา

1. วัสดุ

ประกอบด้วยเครื่องปรุงสมุนไพร 5 ชนิด ได้แก่ หอมแดง กระชาย กุ้งแห้ง กะปิ และพริกไทย อุปกรณ์เครื่องบดปั่นและไซลกละเอียด ผสมเครื่องแกงเลียงพร้อมปรุงตามตำรับ

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ บุคคลทั่วไปที่ไม่ทราบจำนวนประชากรทั้งหมด การสุ่มตัวอย่างโดยไม่ใช้ความน่าจะเป็น (nonprobability sampling) ประชากรมีโอกาสถูกสุ่มมาเป็นกลุ่มตัวอย่างไม่เท่าเทียมกัน ต้องการผู้ให้ข้อมูลสำคัญ เป็นกลุ่มตัวอย่างขนาดเล็ก โดยพิจารณาจากคุณสมบัติ ที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์^[16] การศึกษา ดังนี้

2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ 1 เป็นแม่ครัวจากจังหวัดราชบุรี จังหวัดพะเยา จังหวัดสงขลาและจังหวัดอุดรธานี 4 คน เลือกโดยเจ้าหน้าที่หรือพยาบาลวิชาชีพของโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล 1 แห่ง มีคุณสมบัติเป็นบุคคลที่ท้องถิ่นยอมรับในฐานะแม่ครัวช่วยงานวัดหรืองานบุญของเพื่อนบ้านสม่ำเสมอ อายุเกิน 50 ปี สามารถร่วมสนทนาแบบการพบหน้าหรือออนไลน์ เล่าเรื่องอาหาร ภูมิปัญญาไทย และเครื่องปรุงแกงเลียงได้

2.2 กลุ่มตัวอย่างที่ 2 เป็นผู้มารับบริการสุขภาพที่โรงพยาบาลเซนต์หลุยส์ ชมรมผู้สูงอายุ 1 แห่ง และศูนย์บริการสาธารณสุข 1 แห่ง ในจังหวัดกรุงเทพฯ ได้รับสารสนเทศการศึกษาพัฒนาเครื่องแกงเลียง เต็มใจทดลองบริโภคแกงเลียงผัก 5 สี ที่ปรุงจากตำรับเครื่องแกงเลียงต้นแบบ 3 ครั้ง ครั้งละ 9 คน รวม 27 คน

2.3 กลุ่มตัวอย่างที่ 3 เป็นผู้ชมนิทรรศการอาหารสุขภาพที่โรงพยาบาลเซนต์หลุยส์ ได้รับสารสนเทศการศึกษาพัฒนาเครื่องแกงเลียง เต็มใจทดลองบริโภคแกงเลียงผัก 5 สี ที่ปรุงจากเครื่องแกงพร้อมปรุงจำนวน 84 คน

เกณฑ์การคัดเข้าร่วมการศึกษา

1) บุคคลไม่จำกัดเพศ ช่วงวัยทำงาน วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ อายุระหว่าง 26-75 ปี ไม่มี

ประวัติการแพ้สมุนไพร

2) รับรู้สารสนเทศ การศึกษาพัฒนาเครื่องแกงเลียงพร้อมปรุง แกงเลียงผัก 5 สี ทดลองบริโภคแกงเลียง 1 ถ้วยขนาด 350 กรัม สามารถตอบคำถามการสัมภาษณ์และแบบสอบถามได้

เกณฑ์การยุติเข้าร่วมโครงการวิจัย

1) ไม่ชอบรสชาติแกงเลียง ขอไม่เข้าร่วมการทดลองบริโภค
2) ไม่สามารถสื่อสารคำตอบหรือตอบแบบสอบถาม

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือการศึกษา แบ่งตามขั้นตอนการศึกษาดังนี้

3.1 กรอบการสนทนาเล่าเรื่อง กับแม่ครัวท้องถิ่น 4 ภูมิภาค เรื่องอาหาร ภูมิปัญญาไทย เครื่องปรุงแกงเลียง การผลิตและจำหน่าย

3.2 เครื่องแกงเลียงต้นแบบ 3 ครั้งปรุงเป็นแกงเลียงผัก 5 สี ผู้เข้าร่วมวิจัยครั้งละ 9 คน รวม 27 คน และเค้าโครงการสัมภาษณ์ประเมินความชอบ เรื่อง สี กลิ่น รสชาติ ลักษณะปรากฏ ความพอดีของแกงเลียง เพื่อปรับปรุงสัดส่วนใช้เครื่องแกงเลียงต้นแบบ 3 เป็นเครื่องแกงเลียงพร้อมปรุง

3.3 เครื่องแกงเลียงพร้อมปรุง ปรุงเป็นแกงเลียงผัก 5 สี ครั้งละ 1 หม้อ มีปริมาณเครื่องแกง 500 กรัม น้ำซุ้ 2,000 มล. ผัก 5 สี 1,000 กรัม รวม 3,500 กรัม แบ่งตัก 10 ถ้วย ถ้วยละ 350 กรัม สำหรับผู้เข้าร่วมวิจัย 84 คน

3.4 แบบสอบถามประเมินความชอบ 3 ส่วน คือ 1) สถานะผู้ตอบ 2) การประเมินความชอบ เรื่อง กลิ่น สี รสชาติ ลักษณะปรากฏ และความพอดีของแกงเลียงเป็นค่าตัวเลข 1-5 น้อยที่สุด-มากที่สุด 3)

ความเห็นแนวคิดธุรกิจของผลิตภัณฑ์เครื่องแกง
เลียงพร้อมปรุง เป็นคำถามปลายเปิด 4 ข้อ ตัวอย่าง
ผลิตภัณฑ์เครื่องแกงเลียงพร้อมปรุง 3 แบบ คือ
เครื่องแกงเลียงพร้อมปรุงแบบสด แบบน้ำแกงเข้มข้น
และแบบผง

3.5 การทดลองบริโภคแกงเลียง ใช้ผัก 5 สี
ได้แก่ บวบ ฟักทอง แครอท เห็ด และข้าวโพดอ่อน
(มีใบแมงลักโรยหน้าเล็กน้อย) เนื่องจากเป็นผักที่ผู้
เข้าร่วมวิจัยรู้จักคุ้นเคย นิยมนำปรุงแกงเลียงหาซื้อ

ได้สะดวกในตลาดทั่วไป และในกรุงเทพฯ มักไม่พบ
ผักพื้นบ้าน หรือถ้ามีก็มีปริมาณไม่เพียงพอในการนำ
มาปรุงเพื่อทดลอง

4. วิธีการศึกษา

ศึกษาและพัฒนาผลิตภัณฑ์เครื่องแกงเลียง
พร้อมปรุงและแนวคิดธุรกิจอาหาร 3 ขั้นตอน
(Figure 1)



Figure 1 The three steps of development of a ready to cook Kaeng Liang curry paste and the concept of the food business

5. สถิติที่ใช้ในการวิจัย

สถิติพื้นฐาน หาค่าเฉลี่ยความชอบของผู้เข้าร่วมวิจัย ที่มีต่อแกงเลียง

6. การรับรองจริยธรรมวิจัย

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ พิจารณาโครงการวิจัย และออก หนังสือรับรอง เลขที่ E. 004/2566 ลงวันที่ 15 ก.พ. 2566

ผลการศึกษา

1. ตำรับแกงเลียงจากภูมิปัญญาไทย

การทบทวนเอกสาร และการสนทนาเล่าเรื่อง (telling story)

อาหารไทย 4 ภูมิภาคจากแม่ครัวท้องถิ่น 4 คน ในจังหวัดราชบุรี จังหวัดพะเยา จังหวัดสงขลาและ จังหวัดอุดรธานี สรุปสาระเรื่องเล่า ดังนี้

1.1 แม่ครัวท้องถิ่นทั้ง 4 คน มีความเห็น สอดคล้องกันว่า อาหารไทย 4 ชนิด คือ น้ำพริกผัก แกงส้ม แกงป่าและแกงเลียง เป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพ ใช้สมุนไพรเป็นเครื่องปรุง แกงเลียงเป็นอาหารที่กิน ผักได้มาก จากผักที่มีตลอดปี เช่น บวบ ฟักทอง น้ำเต้า ผักตำลึง ผักอื่น ๆ ในท้องถิ่นที่มีสรรพคุณเป็น ยา เช่น หัวปลี ผักหวานบ้าน เป็นยาบำรุงน้ำนมแม่ เป็นภูมิปัญญาไทยที่มีมาช้านาน แต่ความสนใจลดลงในยุคปัจจุบัน

“...แกงเลียงเป็นอาหารท้องถิ่น ทำกินกันมานาน 2-3 ชั่วโมงตั้งแต่ รุ่งตา ยาย พ่อ แม่ เครื่องปรุงหาได้ง่ายในครัว ผักพื้น ๆ คือ บวบ ฟักทอง ผักอื่น ๆ รอบบ้านกินได้ทุกฤดู ปัจจุบันแม่หลังคลอดยังได้

กินแกงเลียงหัวปลีเป็นยาบำรุงน้ำนม ผู้ใหญ่กินแกงเลียงเป็นยาปรับธาตุ คนรุ่นใหม่ไม่ค่อยกิน เพราะทำไม่เป็น...”

1.2 ตำรับเครื่องแกงเลียงของภาคต่าง ๆ ใช้สมุนไพรในครัวหาได้ง่าย ได้แก่ หอมแดง กระชาย กะปิและกุ้งแห้งป่นทำให้น้ำแกงข้น ใช้ปลาย่างป่นทำให้แม่หลังคลอด ไม่ใส่น้ำมันสัตว์ ปรุงแค่รสเค็ม เครื่องแกงมี 3 อย่างสัดส่วนใกล้เคียงกัน ได้แก่ หอมแดง กระชาย กะปิกุ้งแห้ง ทุกภาคยังปรุงแกงเลียงด้วย ผักพื้นบ้าน เช่น ภาคกลางมีหัวปลี ดอกขจร ภาคเหนือมีผักเชียงดา เห็ด ภาคอีสานมีผักปลัง ผักแพว ภาคใต้มีใบเหลียง ยอดฟักทอง เป็นต้น

“...เครื่องแกงเลียง ทำง่าย สมัยก่อนทำกับข้าวไม่ได้ซึ้ง ตวง ใช้หยิบกองให้เท่า ๆ กัน หรือใส่ถ้วยให้เสมอกัน มีกระชาย หอมแดง เป็นสมุนไพรรวมกุ้งแห้งกับกะปิในครัว ใส่ครกโขลกทีละอย่าง แล้วค่อยโขลกรวมให้เนื้อเนียนเข้ากัน ส่วนพริกไทยใส่มากน้อยตามชอบ กินผักขี้แร้ว หรือผักที่มีตามฤดู ชอบกินผักอะไร ใช้แกงได้หมด...”

1.3 การทำเครื่องแกงเลียง หรืออาหารสุขภาพ เพื่อขาย เริ่มจากครัวของโรงพยาบาลได้ เพราะมีบริการอาหารตามมาตรฐานอยู่แล้ว คนรุ่นใหม่ไม่มีเวลาทำหรือทำไม่เป็น แกงเลียงทำง่ายที่สุด ให้ชุมชนมีส่วนร่วม โดยโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล เผยแพร่เรื่องกินแกงเลียงและอาหารสุขภาพได้มากขึ้น

“...น้ำพริกผัก แกงส้ม แกงป่า แกงเลียง ครัวของโรงพยาบาลทำขายได้ เพราะคนสมัยนี้ทำกับข้าวไม่เป็น หรือไม่อยากทำ ซื้อง่ายกว่า แกงเลียงทำง่ายสุด แต่สำคัญว่าจะชวนให้คนมากินอย่างไร ในท้องถิ่นรพ.สต. ชักชวนกลุ่มแม่บ้านให้มาช่วยได้เพราะอยู่ในชุมชนเดียวกัน และยังมีคนทำกับข้าวอร่อย...”

2. พัฒนารับเครื่องแกงเลียงต้นแบบ

ผู้วิจัยหนึ่งคน เป็นผู้พัฒนารับเครื่องแกงเลียงต้นแบบ 3 ครั้ง ตามแนวทางภูมิปัญญาไทย กำหนดสัดส่วนเครื่องปรุงหลัก (Table 1) ดังนี้

ครั้งที่ 1 สัดส่วน 1) หอมแดง 30% 2) กระชาย 30% 3) กุ้งแห้ง 15% และกะปิ 15% รวม 30% พริกไทย 10% ปรุงเป็นแกงเลียงผัก 5 สี ผู้เข้าร่วมวิจัย 9 คน สัมภาษณ์ประเมินความชอบ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ความพอดี = 4.20 ให้ความเห็นว่า น้ำแกงใสและมีสีคล้ำ

ครั้งที่ 2 ปรับปรุงเครื่องปรุงหลัก เปลี่ยนชนิดกะปิใหม่ และเพิ่มปริมาณกุ้งแห้ง สัดส่วน 1) หอมแดง 25% 2) กระชาย 25% 3) กุ้งแห้ง 20% กับกะปิ 20% รวม 40% พริกไทย 10% ผู้เข้าร่วมวิจัย 9 คน สัมภาษณ์ประเมินความชอบ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ความพอดี = 4.35 และให้ความเห็นว่า น้ำแกงสีน้ำตาลจาง ยังไม่ขึ้น

ครั้งที่ 3 ปรับปรุงเครื่องปรุงหลัก เพิ่มปริมาณกุ้งแห้ง สัดส่วน 1) หอมแดง 25% 2) กระชาย 20% 3) กุ้งแห้ง 30% กับกะปิ 15% รวม 45% พริกไทย 10%

Table 1 The result of development of the prototype curry paste recipe 1, 2, and 3

Recipe	Prototype curry paste 1		Prototype curry paste 2		Prototype curry paste 3	
Weigh 500 grams	grams	%	grams	%	grams	%
Shallots	150	30	125	25	125	25
Galingale	150	30	125	25	100	20
Ground dried shrimp	75	15	100	20	150	30
Shrimp paste	75	15	100	20	75	15
Pepper	50	10	50	10	50	10
Total	500	100	500	100	500	100
Results of preference assessment from the tasters						
Fragrance	good aroma		good aroma		good aroma	
Color	curry sauce was dark in color and looked unappetizing		curry sauce was pale brown in color and doesn't look thick		curry sauce was light brown in color and looked appetizing	
Taste	good taste from proper salty and spicy		good taste from proper salty and spicy		good taste from proper salty and spicy	
Appearance	the vegetables looked beautiful color, curry soup was clear		the vegetables looked beautiful color, curry soup was clear		the vegetables looked beautiful color, curry soup was thick	
Suitability Score 1-5	Average = 4.20 good level		average = 4.35 good level		average = 4.45 good level	

ผู้เข้าร่วมวิจัย 9 คน สัมภาษณ์ประเมินความชอบ แกง
เลียงมีกลิ่นหอม น้ำแกงสีน้ำตาลอ่อนชวนกิน รสเค็ม
เผ็ดกำลังดี ผักดูสวย น้ำแกงข้นน่ากิน ความพอดี =

4.45 ระดับมาก ดำรับเครื่องแกงเลียงต้นแบบ 3 น้ำ
ไปใช้เป็นเครื่องแกงเลียงพร้อมปรุง ในขั้นตอนที่ 3
(Figure 2-6)



Figure 2 Recipe



Figure 3 Ready to eat curry paste 3 types: Fresh, dissolve concentrate in water and powder



Figure 4 Preparing 5 color vegetables for cook Kang Liang



Figure 5 An appearance of Kang Liang



Figure 6 Provided information to a taster* (* Consent to publish picture)

Figure 2-6 The process of a ready to cook Kaeng Liang curry paste

3. ประเมินความชอบเครื่องแกงเลียงพร้อมปรุง

จัดนิทรรศการอาหารสุขภาพ ที่โรงพยาบาล เซนต์หลุยส์ และศูนย์บริการสาธารณสุข 14 กรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยหนึ่งคนเป็นผู้ปรุงแกงเลียง ผัก 5 สี ผู้เข้าร่วมวิจัยรวม 84 คน แบ่งเป็น 4 กลุ่ม ประเมินความชอบ เรื่อง สี กลิ่น รสชาติ ลักษณะ ปรากฏและความพอดี ให้ความเห็นต่อแนวคิดธุรกิจ ของผลิตภัณฑ์เครื่องแกงเลียงพร้อมปรุง

การประเมินความชอบผลิตภัณฑ์เครื่องแกง เลียงพร้อมปรุง มีผลดังนี้

3.1 สถานะผู้ตอบ ผู้เข้าร่วมวิจัยโรค 84 คน แบ่งเป็น 4 กลุ่ม ตามช่วงอายุ 26-40 ปี, 41-55 ปี, 56-

70 ปี และมากกว่า 70 ปี กลุ่มที่มีจำนวนมากที่สุด คือ กลุ่มอายุ 41-55 ปี ร้อยละ 35.71 และน้อยที่สุด คือ กลุ่มอายุมากกว่า 70 ปี ร้อยละ 9.52

3.2 การประเมินความชอบสีและกลิ่น ทุกกลุ่ม อายุ มีความชอบ ในระดับมาก

3.3 รสชาติ กลุ่มอายุ 26-40 ปี ความชอบระดับ มาก กลุ่มอายุ 41-55 ปี, 56-70 ปี และมากกว่า 70 ปี ความชอบระดับมากที่สุด ภาพรวมระดับมากที่สุด

3.4 ลักษณะปรากฏและความพอดีของเครื่อง แกงเลียง ทุกกลุ่มอายุมีความชอบระดับมาก การประเมินความชอบเครื่องแกงเลียงพร้อมปรุง (Table 2)

Table 2 The tasters' preference of ready to eat Kang Laing curry paste

Status of the tastes				
Age/year	26-40	41-55	56-70	< 70
84 tasters' number	24	30	22	8
Percent	28.57	35.71	26.19	9.52
Preference of ready to eat Kang Laing curry paste				
Average score from 1-5				
Color = good level	4.08	4.21	4.27	4.28
Fragrance = good level	4.21	4.36	4.5	4.42
Taste = good – excellent level	4.39 good	4.63 excellent	4.72 excellent	4.71 excellent
Appearance = good level	4.17	4.33	4.22	4.14
Suitability = good level	4.21	4.43	4.22	4.28

4. แนวคิดธุรกิจผลิตภัณฑ์เครื่องแกงเลียงพร้อมปรุง

ผู้เข้าร่วมวิจัยให้ความเห็น ดังนี้

4.1 ห้องอาหารโรงพยาบาล ควรปรุงแกงเลียงจากเครื่องแกงเลียงพร้อมปรุง เสิร์ฟเป็นเมนู อาหารสุขภาพ จัดทำเป็นกิจวัตร เช่น ทุกวันอังคารมีแกงเลียง ทุกวันพุธมีแกงส้ม เป็นต้น

4.2 ประชาสัมพันธ์ผลิตภัณฑ์ ผ่านสื่อหลายทาง เช่น แผ่นพับ สื่อทีวีภายใน และสื่อออนไลน์ที่ใช้ในปัจจุบัน

4.3 ส่งเสริมการตลาด จัดจำหน่ายผลิตภัณฑ์เครื่องแกงเลียงพร้อมปรุงในร้านค้าสวัสดิการ จัดนิทรรศการสาธิตและแจกตัวอย่างตามโอกาส หรือจัดเป็นของขวัญในเทศกาลพิเศษ

4.4 มีผลิตภัณฑ์หลายแบบ ผู้บริโภควัยผู้ใหญ่ วัยสูงอายุ ชอบเครื่องแกงแบบสดและแบบละลายน้ำเข้มข้น วัยทำงานชอบเครื่องแกงแบบผง ควรออกแบบบรรจุภัณฑ์ให้ทันสมัย มีสีสันทันสมัย มีบริการสั่งและจัดส่งอาหารสุขภาพถึงผู้รับ

นอกจากความเห็นแนวคิดธุรกิจ ผู้เข้าร่วมวิจัยให้ความเห็น การผลิตเครื่องแกงเลียงพร้อมปรุงและการบริการ สรุป ดังนี้

1. เครื่องแกงเลียงพร้อมปรุง มีกลิ่นและรสชาติเป็นจุดเด่น คุณค่าโปรตีนสูง รสชาติต้องอร่อยด้วย

2. กินแกงเลียง เพราะมีผลดีต่อสุขภาพ ได้เลือกผักที่ชอบ ทำให้สะดวกและกินผักได้มากขึ้น

3. ควรปรุงแกงเลียงเป็นเมนูอาหารสุขภาพที่เป็นเอกลักษณ์ของโรงพยาบาล และสำหรับผู้ป่วยที่รับประทานอาหารธรรมดา หรือตามความต้องการเฉพาะกลุ่ม เช่น แม่ระยะให้นมบุตร ผู้สูงอายุ เป็นต้น

อภิปรายผล

การพัฒนาผลิตภัณฑ์เครื่องแกงเลียงพร้อมปรุง และแนวคิดธุรกิจอาหาร ผลการศึกษา ดังนี้ ดำรับเครื่องแกงเลียงจากแม่ครัว 4 ภาค พบว่า แกงเลียงเป็นอาหารไทยที่รู้จักกันดีมายาวนาน ใช้เครื่องปรุงสมุนไพรและผักพื้นบ้านหลายชนิด ปรุงได้ง่าย กินเป็นยาปรับธาตุลมในร่างกาย สดส่วนเครื่องแกงเลียงกะประมาณเครื่องปรุงหลัก 3 อย่างเท่า ๆ กัน คือ 1) หอมแดง 2) กระชาย 3) กุ้งแห้งกับกะปิ และพริกไทยตามชอบ นำสัดส่วนมาพัฒนาตำรับเครื่องแกงต้นแบบ

พัฒนาตำรับเครื่องแกงเลียงต้นแบบ 3 ครั้ง ปรุงเป็นแกงเลียงผัก 5 สี ผู้เข้าร่วมวิจัยครั้งละ 9 คน ประเมินความชอบเครื่องแกงเลียงต้นแบบ 3 พบว่า กลิ่นหอม น้ำแกงสีน้ำตาลอ่อนชวนกิน รสเค็ม เผ็ด กำลังดี ผักดูสวย น้ำแกงข้น และความพอใจระดับมาก (Table 1) สัดส่วนเครื่องปรุงหลัก คือ 1) หอมแดง 25% 2) กระชาย 20% 3) กุ้งแห้ง 30% กับกะปิ 15% พริกไทย 10%

ใช้เครื่องแกงเลียงต้นแบบ 3 เป็นผลิตภัณฑ์เครื่องแกงเลียงพร้อมปรุง เสนอในนิทรรศการอาหารสุขภาพ ผู้เข้าร่วมวิจัย 84 คน กลุ่มอายุ 41-55, 56-70 และมากกว่า 70 ปี มีความชอบรสชาติ ในระดับมากที่สุด ความชอบ สี กลิ่น ลักษณะปรากฏและความพอดี ระดับมาก ความเห็นต่อแนวคิดธุรกิจ เสนอว่า ปรุงแกงเลียงเป็นเมนูอาหารสุขภาพในห้องอาหาร, ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อหลายทาง, ส่งเสริมการตลาดจำหน่าย จัดนิทรรศการ สาธิต แจกตัวอย่าง เป็นของขวัญในเทศกาล, มีผลิตภัณฑ์หลายแบบ ออกแบบบรรจุภัณฑ์ให้ทันสมัย และควรมีบริการจัดส่งอาหารสุขภาพถึงผู้รับ

การอภิปรายผลการศึกษา 6 เรื่อง ดังนี้

1. การผลิตเครื่องแกงเลียงพร้อมปรุง

ใช้สัดส่วนเครื่องปรุงหลักจากผลการศึกษา คือ 1) หอมแดง 25% 2) กระชาย 20% 3) กุ้งแห้ง 30% กับ กะปิ 15% และพริกไทย 10% เพราะเครื่องแกงเลียง ตั้งต้นจากตำรับอาหารไทยดั้งเดิม 4 ภูมิภาค และได้ พัฒนาสัดส่วนตามความชอบของผู้เข้าร่วมวิจัยในปัจจุบัน โดยมีรสชาติเป็นจุดเด่น

2. การวิเคราะห์เปรียบเทียบสัดส่วนของเครื่องปรุงเพื่อแสดงคุณภาพ ผลิตรสชาติเครื่องแกงเลียงพร้อมปรุง (ตั้งชื่อลาลองว่า SLH) เปรียบเทียบกับ เครื่องแกงเลียง 4 ยี่ห้อ ได้แก่ เครื่องแกงเลียงผงขายออนไลน์ 2 ยี่ห้อ (ชื่อสมมติ LOBA และ NGS) ที่ระบุ สัดส่วนเครื่องปรุงไว้ด้านหลังซอง และตำรับเครื่องแกงเลียง ที่เผยแพร่สัดส่วนเครื่องปรุงในเว็บไซต์ 2

ยี่ห้อ (ชื่อสมมติ SUDA และ WN) พบข้อมูล ดังนี้

2.1 เครื่องแกงเลียง SLH มีสัดส่วนเครื่องปรุงหลัก มากกว่าเครื่องแกงเลียงผง LOBA และ NGS ทั้ง 2 ยี่ห้อ

2.2 เครื่องแกงเลียง SLH มีสัดส่วนเครื่องปรุงหลัก ใกล้เคียงกับตำรับเครื่องแกงเลียงของ SUDA ร้านอาหารไทยและ WN เว็บไซต์เผยแพร่อาหารไทย

2.3 เครื่องแกงเลียง SLH ไม่มีเกลือ แต่ ผลิตรสชาติ LOBA และ NGS มีเกลือปริมาณสูง 35% โดยเฉพาะยี่ห้อ NGS มีน้ำตาลทรายสูง 42% และมี เครื่องปรุงหลักอื่น ๆ ในสัดส่วนน้อยมาก การเปรียบเทียบ สัดส่วนเครื่องปรุงเครื่องปรุงแกงเลียง 5 ชนิด (Table 3)

Table 3 Comparison of the recipe proportion of Kang Liang SLH with curry paste powder sold online and curry paste published on the website

	Name of Product* and % of recipe proportions				
Recipe	1	2	3	4	5
	SLH	LOBA	NGS	SUDA	WN
Shallots	25	18	2	20	25
Galingale	20	7	2	20	15
Dried shrimp	30	25	0	30	25
Shrimp paste	15	2.5	4	15	20
Pepper	10	5	10	10	5
Salt	-	35	35	5	5
Others	-	0.5	-	-	-
Sugar	-	-	42	-	-
Total	100	115.5	95	100	98.5

*Remark: 1. SLH = Ready to eat curry paste from study (casual name)

2. LOBA = Curry paste powder sold online (fictitious name)

3. NGS = Curry paste powder sold online (fictitious name)

4. SUDA = Curry paste recipe from Thai restaurant, published on the website

5. WN = Curry paste recipe from the Thai food advertising website

3. สรรพคุณสมุนไพร เครื่องแกงเลียง พร้อมปรุง มีสมุนไพรหอมแดงและกระชายรวมกัน สัดส่วนร้อยละ 45 หัวหอมและกระชายมีน้ำมันหอมระเหย ทำให้แกงเลียงมีกลิ่นหอมชวนกิน มีสรรพคุณสมุนไพรคือ หัวหอม เป็นยาขับลมในลำไส้ทำให้ระบบย่อยอาหารดี เจริญอาหาร บำรุงธาตุ และกระชาย มีสรรพคุณช่วยให้กระเพาะอาหารและลำไส้เคลื่อนไหวดี ช่วยเจริญอาหาร^[17] แกงเลียงจึงเป็นอาหารเป็นยา เหมาะกับผู้ที่ระบบย่อยอาหารไม่สมบูรณ์ เช่น ผู้ทำงานล่วงเวลา ผู้สูงอายุ เป็นต้น ภูมิภาคต่าง ๆ นิยมแกงเลียงด้วยผักพื้นบ้านที่เติบโตตามดิน ฟ้า อากาศ แต่ละภาคจึงมีผักแตกต่างกัน แต่ยังคงใช้ภูมิปัญญาไทย เลือกใช้ผักพื้นบ้าน ที่มีสรรพคุณสมุนไพร^[18] ดังตัวอย่าง

ภาคกลาง หัวปลี ใช้ส่วนสีขาวปรุงอาหาร บำรุงเลือดป้องกันโลหิตจาง บำรุงน้ำนม เพิ่มสารอาหาร ลดการอักเสบในร่างกาย

ภาคเหนือ ผักเชียงดา ยอด ใบอ่อน ใบสด ปรับระดับอินซูลินในร่างกายให้สมดุล ช่วยสร้างเนื้อเยื่อใหม่ให้ตับอ่อน

ภาคอีสาน ผักปลัง ยอดอ่อน ใบอ่อน ดอกอ่อน มีสารเบตาแคโรทีน ช่วยบำรุงดวงตา ใบใช้บำรุงธาตุในร่างกาย

ภาคใต้ ใบเหลียง ยอด ใบอ่อน มีสารเบตาแคโรทีน ลดความเสี่ยงเซลล์ดวงตา บำรุงข้อ เส้นเอ็น กระดูก และแก้แผลร้อนใน

สรรพคุณสมุนไพรของเครื่องปรุง และผักพื้นบ้านในแกงเลียง นำมาสร้างมูลค่าเพิ่มให้เครื่องแกงเลียงปรุงสำเร็จได้ โดยการให้สารสนเทศสรรพคุณสมุนไพรที่ดีต่อสุขภาพ และให้กลิ่น รสชาติที่หลากหลาย เพราะพืชผักพื้นบ้านจะแปรเปลี่ยนไปตาม

อากาศ ดิน น้ำ ทำให้รสชาติอาหารไทยแตกต่างกัน การศึกษาวัฒนธรรมเรื่องอาหารในท้องถิ่น กินอาหารอะไรเป็นยา เลือกอะไรมาใช้ปรุง ปรุงอย่างไร ขึ้นอยู่กับวัฒนธรรมของคนท้องถิ่นนั้น^[19] ควรเสนอสารสนเทศที่คัดสรรเรื่องราวอาหารสุขภาพ และสรรพคุณสมุนไพรจากตำรับดั้งเดิม ผลิตเป็นเมนูสุขภาพ โดยใช้สื่อมัลติมีเดียที่คนยุคปัจจุบันนิยม

4. ช่วงวัยและการรับประทานอาหาร แม้ว่าความสามารถในการรับรสเปลี่ยน การแยกแยะรสชาติจะเสื่อมถอยลงเมื่ออายุมากขึ้น กลุ่มวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ (41-70 ปีและมากกว่า 70 ปี) มีความชอบรสชาติแกงเลียงมากที่สุด และชอบความพอดีในระดับมาก วัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุจึงเป็นผู้บริโภคกลุ่มเป้าหมายและนอกจากได้เลือกผักแกงเลียงตามชอบแล้ว ควรแนะนำหรือจัดบริการผักที่ปรุงให้เนื้อนุ่ม รับประทานง่าย ขึ้นไม่หนามาก เสิร์ฟ ด้วยภาชนะและการจัดวางอย่างสวยงาม จัดสิ่งแวดล้อมให้สบาย ผ่อนคลาย มีเพื่อนคุย เป็นการตอบสนองพัฒนาการของช่วงวัยนี้ เพราะการรับประทานอาหาร ไม่เป็นเพียงการตอบสนองความต้องการทางร่างกายเท่านั้น แต่ยังเป็นช่วงเวลาแห่งความสุขในการใช้ชีวิต^[20]

5. พื้นฟูสุขภาพแม่หลังคลอด วัฒนธรรมการดูแลแม่หลังคลอดระยะให้นมบุตร ทุกภูมิภาคยังมีความเชื่อเรื่องการกินแกงเลียงหัวปลีบำรุงร่างกาย บำรุงน้ำนม จากสรรพคุณสมุนไพรปรับธาตุลม ช่วยให้กระเพาะอาหารและลำไส้เคลื่อนไหวดี แม่กินอาหารได้ และหัวปลีมีธาตุเหล็กที่เป็นส่วนประกอบของเม็ดเลือดแดง ช่วยการผลิตน้ำนมและฟื้นฟูร่างกาย^[21] แกงเลียงหัวปลีจากเครื่องแกงเลียงพร้อมปรุง จึงเป็นเมนูสุขภาพหรืออาหารเป็นยา ตามวัฒนธรรมการฟื้นฟูสุขภาพแม่หลังคลอดได้ ทั้งในโรงพยาบาลและที่บ้าน

6. แนวคิดธุรกิจอาหารสุขภาพ เครื่องแกงเลียงพร้อมปรุง ควรผลิตจากครัวของโรงพยาบาล และปรุงเป็นแกงเลียงผักเลือกได้ หรือเมนูอาหารสุขภาพอื่น ๆ จำหน่ายในท้องอาหารเป็นกิจวัตร เช่น วันอังคารมีแกงเลียง วันพุธมีแกงส้ม เป็นต้น ทั้งนี้ เพราะมีมาตรฐานโรงพยาบาลอาหารปลอดภัย ที่ผู้รับบริการ ญาติผู้ป่วย เจ้าหน้าที่ เชื่อมั่นในคุณภาพ

การจัดการธุรกิจอาหารสุขภาพจากสรรพคุณสมุนไพรโดยเลือกอาหารไทยเมนูเดิม และเมนูอาหารไทยร่วมสมัย เช่น ลาบเห็ด ยำมะระสด สลัดโรลล์ เปาะเปี๊ยะส้มตำ ข้าวอบธัญพืช^[22] เผยแพร่สารสนเทศสมุนไพร ที่มีสรรพคุณต่อสุขภาพ ปรุงเมนูอาหารที่มีสมุนไพร จำหน่ายในท้องอาหารโรงพยาบาล มีการประชาสัมพันธ์ผลิตภัณฑ์ผ่านสื่อภายในและบุคลากรสุขภาพให้คำแนะนำ ทดลองบริการจัดส่งอาหารถึงผู้รับ ตามระบบจัดส่งที่นิยม เช่น ไลน์แมน แกร็บฟู้ด เป็นต้น

ผลการศึกษาค้นคว้าได้เริ่มต้นพัฒนาบรรจุภัณฑ์ต้นแบบให้ทันสมัย น่าสนใจ (Figure 7)



Figure 7 A pilot package designing

แนวคิดธุรกิจจากผลการศึกษา ยังไม่นำไปสู่การปฏิบัติ เพราะมีปัจจัยร่วมหลายประการ เช่น การตัดสินใจของผู้บริหาร การประสานงานระหว่างฝ่ายบริการพยาบาล ฝ่ายโภชนาการ ฝ่ายการครัว และฝ่ายประชาสัมพันธ์ ซึ่งเป็นภารกิจที่ไม่เคยมีมาก่อน ดังนั้น การเริ่มต้นธุรกิจอาหารสุขภาพ ควรเริ่มแบบแผนจากธุรกิจเริ่มแรก^[23] (startup business) ได้แก่ การสร้างระบบแนวคิดใหม่ ทีมงาน แผนธุรกิจ เงินลงทุน และเวลาจัดการภารกิจ โดยอาจเริ่มจากโครงการนำร่องสร้างทีมงานกลุ่มเล็กที่สนใจภูมิปัญญาไทย อาหารเป็นยา และการสร้างเสริมสุขภาพ ทดลองผลิตเครื่องแกงเลียงพร้อมปรุงจากครัวของโรงพยาบาล จำหน่ายภายในโรงพยาบาลและเครือข่ายองค์กรใกล้เคียง เมื่อมีทักษะการผลิตและการจัดการธุรกิจเบื้องต้นแล้ว อาจร่วมมือกับภาคเอกชนต่อไป

ข้อสรุป

1. ดำรับแกงเลียงจากภูมิปัญญาไทย มีเครื่องปรุงหลัก 3 อย่างเท่ากัน คือ 1) หอมแดง 2) กระชาย 3) กุ้งแห้งกับกะปิ และพริกไทยตามชอบ แกงเลียงเป็นอาหารไทยที่รู้จักติมายาวนาน ใช้ผักพื้นบ้านหลายชนิด และกินอาหารเป็นยา

2. การพัฒนาเครื่องแกงเลียงต้นแบบ 3 ครั้ง โดยปรุงเป็นแกงเลียงผัก 5 สีได้ตำรับเครื่องแกงเลียงต้นแบบ 3 เป็นผลิตภัณฑ์เครื่องแกงเลียงพร้อมปรุง มีสัดส่วนเครื่องปรุงหลัก 1) หอมแดง 25% 2) กระชาย 20% 3) กุ้งแห้ง 30% กะปิ 15% และพริกไทย 10% เป็นตำรับตั้งต้นในการทดลองผลิตและจำหน่ายได้

3. การประเมินความชอบแกงเลียง ที่ปรุงจากเครื่องแกงเลียงพร้อมปรุง ผู้เข้าร่วมวิจัยมีความชอบเรื่อง สี กลิ่น ลักษณะปรากฏ และความพอดีในระดับ

มาก ความชอบรสชาติโดยรวมในระดับมากที่สุด นับเป็นจุดเด่นของผลิตภัณฑ์

4. แนวคิดเชิงธุรกิจของผลิตภัณฑ์เครื่องแกงเลียงพร้อมปรุง ความเห็นให้ปรุงแกงเลียงเป็นเมนูอาหารสุขภาพในห้องอาหาร, ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อหลายทาง, ส่งเสริมการตลาดจำหน่าย จัดนิทรรศการสาธิต แจกตัวอย่าง จัดเป็นของขวัญในเทศกาล, มีผลิตภัณฑ์หลายแบบ ออกแบบบรรจุภัณฑ์ให้ทันสมัย และมีบริการจัดส่งอาหารถึงผู้รับ

ข้อเสนอแนะ

1. ควรศึกษาอายุการเก็บรักษาเครื่องแกงเลียงพร้อมปรุง การศึกษาสรรพคุณสมุนไพรและคุณค่าโภชนาการของผลิตภัณฑ์

2. ควรออกแบบบรรจุภัณฑ์และฉลากให้เหมาะสมสำหรับผู้บริโภคกลุ่มต่าง ๆ โดยเฉพาะกลุ่มวัยทำงาน กลุ่มผู้พักอาศัยในคอนโดมิเนียมที่ไม่มีพื้นที่ปรุงอาหาร

3. การผลิตและจำหน่ายผลิตภัณฑ์เครื่องแกงเลียงพร้อมปรุง ควรเป็นธุรกิจที่ไม่คาดหวังกำไร แต่เป็นการส่งเสริมการบริโภคผักสำหรับทุกช่วงวัย โดยมีวัยผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ มารดาให้นมบุตรเป็นกลุ่มเป้าหมาย

4. ควรประชาสัมพันธ์และจำหน่าย ชุดเครื่องแกงเลียงพร้อมปรุงและผักเลือกได้ในห้องอาหารของโรงพยาบาล ร้านค้าสวัสดิการ หรือเครือข่าย เช่น วัด เซนต์หลุยส์ เพื่อให้ผู้บริโภครู้จักและบอกต่อ

กิตติกรรมประกาศ

ขอบพระคุณ ผู้เข้าร่วมวิจัยที่ให้ความสนใจและความคาดหวัง ร่วมให้ความเห็นและคำแนะนำอย่างเอาใจใส่ ทำให้โครงการฯ สำเร็จลุล่วงด้วยดี คณะ

ผู้วิจัยรู้สึกขอบคุณทั้งจากแกงเลียงและไมตรีจิตที่ได้รับขอบพระคุณ ศูนย์บริการสาธารณสุข 14 กรุงเทพฯ และโรงพยาบาลเซนต์หลุยส์ เอื้อเพื่อจัดนิทรรศการอาหารสุขภาพ และ รศ.ดร.เบญจวรรณ ธรรมธนารักษ์ กรุณาจัดทำเครื่องแกงเลียงพร้อมปรุงแบบผง

References

1. Health Information System Development Office (HISO). Vegetables and fruits consumption of Thai people. [Internet] [cited 2022 Aug 10]; Available from: <https://www.hiso.or.th/hiso/picture/bro/PDF/lesson15.pdf>. (in Thai)
2. Health System Research Institute (HSRI). Thais survey of vegetables and fruits consumption. [Internet] [cited 2022 Aug 10]; Available from: <https://thfoodsystems.com/2021/05/nationalpolicy/>. (in Thai)
3. Mahidol University, Institute of Population and Social Research. The survey project on vegetables and fruits consumption in Thai population. [Internet] [cited 2022 Aug 15]; Available from: <https://ipsr.mahidol.uploads/2022/09/Vegetable-consumption-national.pdf>. (in Thai)
4. Thai Health Promotion Foundation. Invite Thai people to join the course "Eat vegetables and fruits". [Internet] [cited 2022 Aug 10]; Available from: <https://www.thaihealth.or.th/>. (in Thai)
5. Planning Devison. National Strategic Plan 20 years (Public Health plan). Department of Health, Ministry of Public Health. [Internet] [cited 2022 Aug 10]; Available from: <http://planning.anamai.moph.go.th/>. (in Thai)
6. Wongnai. The seven uniqueness of Thai food. [Internet] [cited 2022 Aug 10]; Available from: <https://www.wongnai.com/food-tips/7-identities-of-thai-food>. (in Thai)
7. Department of Thai Traditional and Alternative Medicine. The list of Nam prik and Thai curry: Healthy food. [Internet] [cited 2022 Aug 20]; Available from: <https://www.dtam.moph.go.th/index.php/en/dtam-news/dn/7642-dn0051.html>. (in Thai)
8. Luelamai K. Thai local food: Kang Leang as clue an unravel of Thai local curry. Technology Villager. [Internet] [cited 2022 Aug 20]; Available from: https://www.Technologychaoban.com/agricultural-technology/article_132345. (in Thai)

9. Cultural office of Supahanburi Province. Kang Leang a good stuff of Bang Plama District. [Internet] [cited 2022 Aug 20]; Available from: <https://www.mculture.go.th/suphanburi/ewtnews.php?nid=340&filename=index>. (in Thai)
10. Sangsiri S. Kang Leang from experiences of breastfeeding mother. Interview on 5 September 2022. (in Thai)
11. Mahidol University. Kang Leang as food medicine. Kang Leang; Food medicine. Knowledge for people. Faculty of Pharmacy. [Internet] [cited 2022 Aug 18]; Available from: <https://pharmacy.mahidol.ac.th/th/knowledge/article/263/>. (in Thai)
12. Pamornprawat S. Gourd Vegetable: Herb food along the fence. Journal of Village Doctor. [Internet] [cited 2022 Aug 18]; Available from: <https://www.doctor.or.th/article/detail/1556>. (in Thai)
13. Trueid. “Kang Liang” ancient Thai curry, more benefits than you think. [Internet] [cited 2022 Aug 1]; Available from: <https://food.trueid.net/detail/DZPwkpod5AMn>. (in Thai)
14. Sawasdichaikul O. Kang Liang soup, instant powder supplemented with banana powder. Product Research and Development Institute, Kasetsart University. [Internet] [cited 2022 Aug 10]; Available from: <https://www3.rdi.ku.ac.th/p=71086>. (in Thai)
15. Kate K. Packaging design ideas to make consumers interested and popular. [Internet] [cited 2022 Aug 10]; Available from: [https://Packingdd.com/Blogs/News/Packaging design ideas](https://Packingdd.com/Blogs/News/Packaging%20design%20ideas). (in Thai)
16. Udorn Thani Rajabhat University. Sampling. [Internet] [cited 2023 Aug 10]; Available from: <https://www.udru.ac.th/oldsite/attachments/elearning/01/07.pdf>. (in Thai)
17. Faculty of Pharmacy. “Shallot & Galingale” herbal medicine database. [Internet] [cited 2023 Aug 11]; Available from: <https://apps.phar.ubu.ac.th/thaicrudedrug/main.php?action=viewpage&pid=145>. (in Thai)
18. Herbest Taste Good. Local vegetables in Thai locality: Know it for well eating. [Internet] [cited 2023 Aug 10]; Available from: <https://www.wongnai.com/food-tips/thai-local-vegetables>. (in Thai)
19. Luelamai K. Does real Thai taste really exist. Plaenpan Post. Matichon Weekend Journal (August 31-September 6, 2019). (in Thai)
20. All Well. Food for elderly: Modify eating for health. [Internet] [cited 2022 Aug 18]; Available from: <https://allwellhealthcare.com/food-for-elderly>. (in Thai)
21. Department of Thai Traditional and Alternative Medicine. Kaeng Liang Thai nourishment for caring mother during breast feeding. [Internet] [cited 2022 Aug 18]; Available from: <https://www.dtam.moph.go.th/index.php/th/dtam-news/dn/7453-dn0045.html>. (in Thai)
22. Wongnai. Healthy food menu. [Internet] [cited 2023 Aug 12]; Available from: <https://www.wongnai.com/cooking/cookbooks/healthy-food-recipes>. (in Thai)
23. Bangkok Bank. SME startup: 5 factors for continue startup. [Internet] [cited 2022 Aug 1]; Available from: <https://www.bangkokbanksme.com/en/startup-element>. (in Thai)