รายงานผลการดำเนินงาน

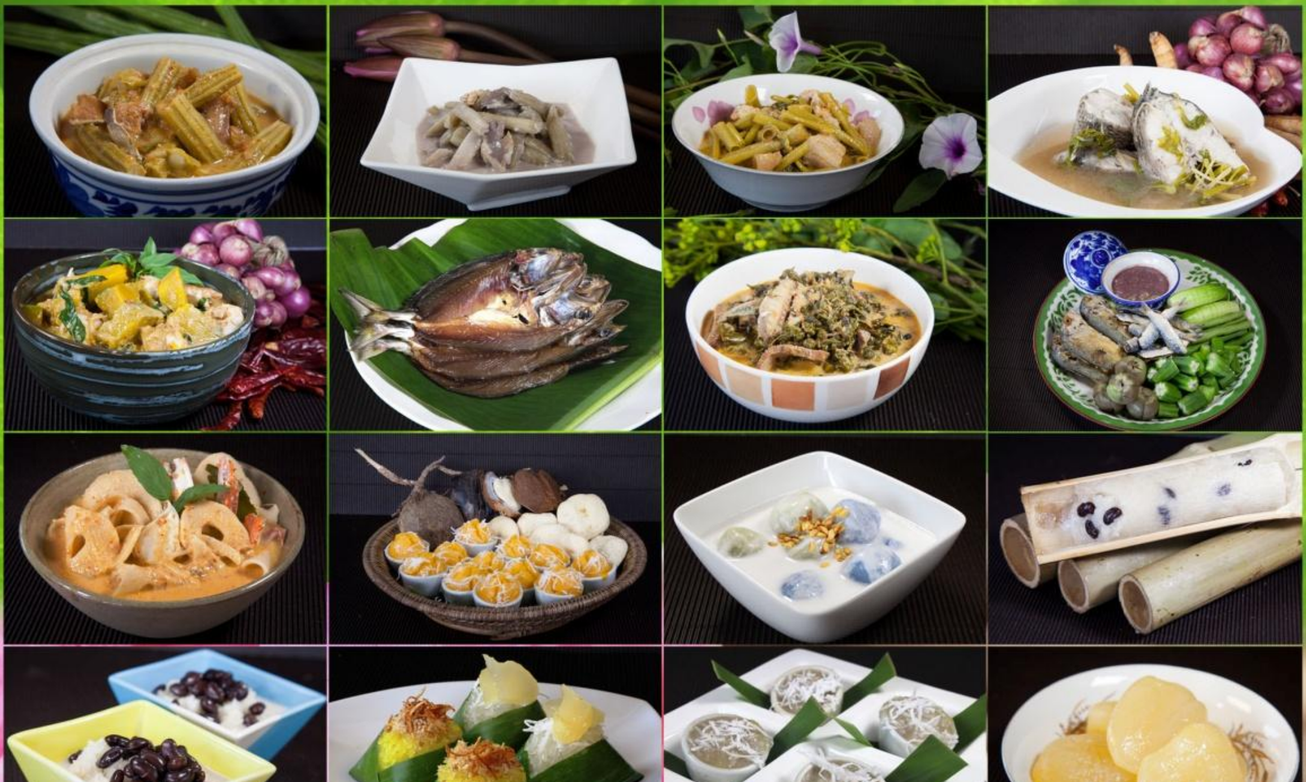
งบประมาณรายจ่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2556

โครงการ

การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ปีที่ 2)

ภายใต้โครงการ

บูรณาการการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง



ที่ปรึกษาโครงการ

รองศาสตราจารย์ดวงสุดา เตโชติรส

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เฟื่องฟ้า เมฆเกรียงไกร

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ พีรพัชระ

สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

รายงานผลการดำเนินงาน
งบประมาณรายจ่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2556

โครงการ
การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ปีที่ 2)
ภายใต้โครงการ
บูรณาการการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ที่ปรึกษาโครงการ
รองศาสตราจารย์ดวงสุดา เตโชติรส
ผู้ช่วยศาสตราจารย์เฟื่องฟ้า เมฆเกรียงไกร

ผู้รับผิดชอบโครงการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ พีรพัชระ
สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

บทสรุปผู้บริหาร

โครงการ การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ปีที่ 2)
ภายใต้โครงการ
บูรณาการการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

1. บทนำ

1.1 ความเป็นมา

กลุ่มชุมชนบ้านห้วยทรายเหนือและชุมชนบ้านห้วยทรายใต้ เทศบาลเมืองชะอำ จังหวัดเพชรบุรี เป็นกลุ่มชุมชนที่มีการรวมตัวกันเพื่อประกอบกิจกรรม การทำอาหารไทยทั่วไปและอาหารพื้นบ้านของจังหวัดเพชรบุรี โดยใช้วัตถุดิบหลักประเภทผัก ผลไม้ ที่ได้รับการส่งเสริมให้ปลูกรับประทานในครัวเรือน โดยพืชผักผลไม้ ดังกล่าว ได้แก่ พืชผักสมุนไพรในบ้าน ผักหวาน กล้วยน้ำว้า และอื่นๆ หลังจากประกอบอาหารแล้ว มีการร่วมรับประทานอาหารในกลุ่ม ร่วมกับกิจกรรมสันทนาการ การรำวง และการออกกำลังกาย ซึ่งถือเป็นความตระหนักถึงความสำคัญของพืชผักผลไม้ ที่สามารถนำมาประกอบอาหารที่ดีมีประโยชน์ แต่ยังขาดกิจกรรมในการวิเคราะห์ถึงหลักการประกอบเพื่อสงวนคุณค่า รวมทั้งการวิเคราะห์ถึงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารดังกล่าว

ที่ผ่านมา ทางกลุ่มชุมชนบ้านห้วยทรายเหนือและชุมชนบ้านห้วยทรายใต้ ได้ให้ความร่วมมือกับมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ในการดำเนินโครงการการถ่ายทอดเทคโนโลยีการพัฒนาผลิตภัณฑ์ บรรจุภัณฑ์ และการตลาดของชุมชน อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี เพื่อเพิ่มศักยภาพในการแข่งขัน โดยกลุ่มมีบทบาทในการประชาสัมพันธ์โครงการ รับสมัครผู้สนใจเข้าร่วมโครงการ และจัดเตรียมวัตถุดิบ อุปกรณ์ ในการดำเนินงาน ซึ่งพบว่า จากความร่วมมือดังกล่าว ส่งผลกระทบที่ดีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิกโครงการ ทำให้การถ่ายทอดเทคโนโลยีประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี

ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2555 สถาบันวิจัยและพัฒนาได้ดำเนินโครงการพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรี โดยเน้นการมีส่วนร่วมของชุมชนในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับวัตถุดิบ อุปกรณ์ ของอาหารพื้นบ้านในท้องถิ่น ซึ่งถือเป็นทรัพยากรธรรมชาติของชุมชน ได้มีการถ่ายทอดเทคโนโลยีการประกอบอาหารพื้นบ้านและให้ความรู้แก่ชุมชนในเรื่องประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่ประกอบขึ้นในชุมชน ซึ่งพบว่า ในบริบทของชุมชน ซึ่งเน้นการใช้ชีวิตอย่างพอเพียง ยังมีความต้องการพัฒนาความรู้และทักษะในการต่อยอดอาหารพื้นบ้านให้เป็นตำรับมาตรฐานเพื่อสื่อสารให้สมาชิกวัยที่เป็นผู้สูงอายุ วัยทำงาน และวัยเรียน หรือเยาวชนรุ่นหลังให้เข้าใจในคุณค่าและสามารถใช้ประโยชน์จากอาหารพื้นบ้านใกล้ตัวในการดูแลสุขภาพของตนเอง ของสมาชิกในครอบครัว รวมทั้งสามารถพัฒนาเป็นอาชีพเสริมได้ในอนาคตการนำเสนอโครงการ การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ปีที่ 2) เป็นโครงการที่สร้างความตระหนักให้ชุมชนเห็นความสำคัญของอาหารพื้นบ้านต่อสุขภาพ จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และร่วมกันประกอบอาหารพื้นบ้าน การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ด้านประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการของอาหารแต่ละชนิดรวมทั้งการพัฒนาเป็นตำรับมาตรฐาน ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์

1.2.1 เพื่อจัดกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการพัฒนาอาหารพื้นบ้านของจังหวัดเพชรบุรี

1.2.2 เพื่อถ่ายทอดเทคโนโลยีการจัดทำตำรับมาตรฐานของอาหารพื้นบ้านของจังหวัดเพชรบุรี

1.2.3 เพื่อเผยแพร่ตำรับอาหารพื้นบ้านผ่านสื่อสิ่งพิมพ์และสื่อออนไลน์

2. วิธีดำเนินการ

2.1 ประสานงานกลุ่มชุมชนเพื่อกำหนดวัน เวลา ดำเนินโครงการ

2.2 เตรียมวิทยากร เอกสาร วัตถุดิบ อุปกรณ์

2.3 จัดเสวนา แลกเปลี่ยนเรียนรู้และถ่ายทอดเทคโนโลยีการพัฒนาอาหารพื้นบ้าน

2.4 รายงานผลการจัดโครงการ

2.5 ติดตามผลการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์

2.6 รายงานการติดตามผลและจัดทำรายงานฉบับสมบูรณ์

3. ผลการดำเนินการ

13 ธันวาคม 2555 ติดต่อประสานงานกับ นางจุนารีรัตน์ นวลละออง ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม เทศบาลเมืองชะอำ จังหวัดเพชรบุรี

24 – 29 ธันวาคม 2555 ดำเนินโครงการการพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ปีที่ 2) ภายใต้โครงการบูรณาการการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อจัดกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่อง การพัฒนาอาหารพื้นบ้านของจังหวัดเพชรบุรี ถ่ายทอดเทคโนโลยีการจัดทำตำรับมาตรฐานของอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรี เพื่อเผยแพร่ตำรับอาหารพื้นบ้านผ่านสื่อสิ่งพิมพ์และสื่อออนไลน์ ณ กลุ่มน้ำพริกผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ เทศบาลเมืองชะอำ จังหวัดเพชรบุรี มีผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน 70 คน โดยมีการถ่ายทอดเทคโนโลยีการทำอาหารและขนมพื้นบ้าน ได้แก่ แกงมะรุม ต้มกะทิสายบัวปลาทู แกงเทโพหมูสามชั้น ต้มส้มปลากระบอก แกงฟักทอง ปลาทูแดดเดียว แกงขี้เหล็ก น้ำพริกกะปิ แกงส้มหน่อไม้ดองปูม้า ขนมตาล ขนมโค ข้าวหลาม ข้าวเหนียวถั่วดำ ข้าวเหนียวมูล ขนมกล้วย และลูกตาลเชื่อม

11 – 12 พฤษภาคม 2556 ดำเนินการติดตามผลการนำไปใช้ประโยชน์และถ่ายทอดเทคโนโลยีเพิ่มเติม ณ กลุ่มน้ำพริกผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ เทศบาลเมืองชะอำ จังหวัดเพชรบุรี เป็นการติดตามประเมินผลและถ่ายทอดเทคโนโลยี ในส่วนที่ชุมชนยังมีความต้องการเพิ่มเติม คือ การให้ความรู้ด้านการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของวัตถุดิบพื้นบ้านและการตรวจสอบความถูกต้องของตำรับอาหารที่ทำ

พฤษภาคม – มิถุนายน 2556 ติดตามผลการนำไปใช้ประโยชน์พบว่า มีผู้สำเร็จการฝึกอบรม จำนวน 67 คน จาก 70 คน หรือร้อยละ 95.71 นำความรู้จากการฝึกอบรมไปขยายผลต่อ โดยนำความรู้ไปพัฒนาอาชีพเดิม ร้อยละ 62.86 ผู้ฝึกอบรมนำความรู้ไปสร้างอาชีพใหม่ ร้อยละ 32.86 และไม่สามารถสร้างอาชีพใหม่และหรือพัฒนาอาชีพเดิม ร้อยละ 8.60

4. สรุปผลการดำเนินงานตามค่าเป้าหมายของผลผลิต/ผลลัพธ์ของโครงการ

การดำเนินงาน	เป้าหมาย	ผลการดำเนินงาน
1. ผู้รับการถ่ายทอดเทคโนโลยี	65 คน	70 คน
2. ความรู้ความเข้าใจ	ร้อยละ 77.00	ร้อยละ 92.80
3. ความพึงพอใจของผู้รับบริการในกระบวนการให้บริการ	ร้อยละ 86.00	ร้อยละ 91.40
4. ผู้รับบริการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์	ร้อยละ 85.00	ร้อยละ 95.71
5. ความพึงพอใจของผู้รับบริการวิชาชีพต่อประโยชน์จากการบริการ	ร้อยละ 79.00	ร้อยละ 95.40

5. การใช้จ่ายงบประมาณ ใช้จ่ายงบประมาณ จำนวน 325,000 บาท
(สามแสนสองหมื่นห้าพันบาทถ้วน)

ค่าตอบแทน	86,400 บาท
ค่าใช้สอย	148,800 บาท
ค่าวัสดุ	89,793 บาท

6. ปัญหา อุปสรรค

-

7. ข้อเสนอแนะจากผู้รับการถ่ายทอดเทคโนโลยี มีผู้รับการถ่ายทอดเทคโนโลยีได้ให้ข้อเสนอแนะการดำเนินงานและให้เสนอความต้องการเพิ่มเติม ดังนี้

7.1 ด้านวิทยากรและหลักสูตร

7.1.1 ต้องการให้จัดวิทยากรเพื่อให้ความรู้และทักษะด้านอาหารไทยและขนมไทยพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรี รวมทั้งการทำน้ำพริกเพิ่มเติมจากที่ทำอยู่เดิม เช่น น้ำพริกกุ้งเสียบ น้ำพริกลงเรือ เนื่องจากในท้องถิ่นมีกุ้งเป็นจำนวนมาก

7.1.2 การออกแบบผลิตภัณฑ์ และบรรจุภัณฑ์ที่เป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดเพชรบุรี โดยสามารถนำความรู้ไปประกอบอาชีพทั้งหลักและอาชีพเสริมได้ จำหน่ายตามแหล่งท่องเที่ยวของจังหวัดเพชรบุรี

7.2 ด้านกระบวนการ / ขั้นตอนการให้บริการ

ควรเพิ่มจำนวนระยะเวลาในการฝึกอบรม

7.3 ความต้องการเพิ่มเติมอื่นๆ

ควรมีการรวบรวมข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น การทำน้ำพริกของกลุ่มน้ำพริกผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ การทำกะปิของกลุ่มแม่บ้านชุมชนหนองคาง อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี เพื่อใช้เป็นข้อมูลและประชาสัมพันธ์แก่ผู้บริโภคในการการกระตุ้นยอดจำหน่าย รวมถึงการตกแต่งร้านให้มีความน่าสนใจและโดดเด่น

8. การบูรณาการงานบริการวิชาการ

โครงการนี้ได้มีการบูรณาการโดยการต่อยอดความรู้ที่ได้จากการจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้การถ่ายทอดเทคโนโลยีพัฒนาเป็นตำรับมาตรฐาน คือ “ตำรับอาหารไทยพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรี 2” โดยเผยแพร่เป็นเอกสารและผ่านทางเว็บไซต์สถาบันวิจัยและพัฒนา http://www.ird.rmutp.ac.th และเว็บไซต์การจัดการความรู้ของสถาบันวิจัยและพัฒนา http://ird.rmutp.ac.th/km/

กิตติกรรมประกาศ

โครงการ การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ปีที่ 2) ภายใต้โครงการบูรณาการการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ประสบความสำเร็จเพราะได้รับการสนับสนุนงบประมาณรายจ่าย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2556 จาก มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ดวงสุดา เตโชติรส อธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ที่ให้การสนับสนุนการดำเนินงานของโครงการจนสำเร็จลุล่วง ขอขอบพระคุณคณะวิทยากรจากคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ ที่ให้ความอนุเคราะห์การเป็นวิทยากรฝึกอบรม ในครั้งนี้ ขอขอบพระคุณ นางจุนารีรัตน์ นวลละออง ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม เทศบาลเมืองชะอำ จังหวัดเพชรบุรี ประธานกลุ่มน้ำพริกผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ ประธานกลุ่มแม่บ้านห้วยทรายใต้ กรรมการโครงการ สมาชิกกลุ่มทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์สถานที่ฝึกอบรมและการรับสมัคร การประสานงานฝึกอบรม การเป็นวิทยากรและความร่วมมือในการสืบค้นประจำท้องถิ่น การรวบรวม การพัฒนาตำรับอาหาร และขอบคุณเจ้าหน้าที่สถาบันวิจัยและพัฒนา ที่ให้ความร่วมมือในการทำงาน รวมทั้งมีส่วนร่วมในความสำเร็จของโครงการนี้

ผู้รับผิดชอบโครงการ
จุฑามาศ พีรพัชระ
ผู้ช่วยอธิการบดี และผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนา

สารบัญ

เรื่อง **หน้า**

เรื่อง	หน้า
บทสรุปผู้บริหาร	(1)
กิตติกรรมประกาศ	(4)
สารบัญเรื่อง	(5)
สารบัญตาราง	(6)
บทที่ 1 รายละเอียดโครงการ	1
ข้อเสนอโครงการ	1
บทที่ 2 การดำเนินการถ่ายทอดเทคโนโลยี	6
1 คณะกรรมการดำเนินการ	6
2 การถ่ายทอดเทคโนโลยี	6
3 กำหนดการถ่ายทอดเทคโนโลยี	8
4 ข้อมูลผู้เข้ารับการอบรม	10
บทที่ 3 ผลการประเมินระหว่างการถ่ายทอดเทคโนโลยี	15
บทที่ 4 ผลการติดตามหลังการถ่ายทอดเทคโนโลยี	19
1 การติดตามประเมินผล	19
2 ข้อมูลในภาพรวม	19
ภาคผนวก	21
1 แบบใบสมัครของผู้รับบริการ	22
2 แบบประเมินความพึงพอใจ	24
3 แบบติดตามประเมินผล	27
4 ภาพกิจกรรมการถ่ายทอดเทคโนโลยีและภาพผลิตภัณฑ์	29
5 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงาน	41
6 เอกสารฝึกอบรม	63
7 ตำรับอาหารไทยพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรี 2	85

.

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ข้อมูลผู้เข้ารับการฝึกอบรม	10
2	ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบประเมิน	15
3	แสดงค่าร้อยละและค่าเฉลี่ยของความพึงพอใจต่อโครงการ	17
4	แสดงค่าร้อยละของผู้ใช้ประโยชน์	19
5	ผลการใช้ประโยชน์จำแนกตามระยะเวลาที่ใช้ประโยชน์และแนวทางการนำไปใช้ประโยชน์	20

บทที่ 1
รายละเอียดโครงการ

ข้อเสนอโครงการ

แบบเสนอของบประมาณแผ่นดิน ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2556
โครงการ บริการวิชาการแก่สังคม
หน่วยงาน สถาบันวิจัยและพัฒนา

ชื่อโครงการ การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ปีที่ 2) ภายใต้โครงการบูรณาการการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ลักษณะโครงการ

( ) 1.1 การประชุมเชิงวิชาการ
( ) 1.2 การฝึกอบรม การอบรมเชิงปฏิบัติการ
(✓) 1.3 การสัมมนา การเสวนา
( ) 1.4 การจัดนิทรรศการ
( ) 1.5 การวิเคราะห์ การทดสอบ การตรวจสอบ
(✓) 1.6 การฝึกอบรมเพื่อถ่ายทอดความรู้เทคโนโลยี
( ) 1.7 การให้บริการข้อมูล การเผยแพร่ความรู้ผ่านสื่อต่าง ๆ
( ) 1.8 อื่น ๆ

ความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์และกลยุทธ์ของมหาวิทยาลัย

กลยุทธ์ที่
( ) 1.1 บูรณาการหลักสูตรแบบองค์รวม
( ) 1.2 สร้างความเข้มแข็งทางวิชาชีพเฉพาะทาง
( ) 1.3 บริหารจัดการเชิงรุก
( ) 1.4 พัฒนานักศึกษาและบัณฑิตให้เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณค่า (พัฒนานักศึกษา บัณฑิต และร่วมมือกับศิษย์เก่า)
( ) 1.5 พัฒนาศักยภาพของบุคลากรทางการศึกษาทุกระดับ
(✓) 1.6 ให้บริการวิชาการแก่สังคม เพื่อสร้างและพัฒนาอาชีพโดยยึดหลักเศรษฐกิจพอเพียง
( ) 1.7 สนับสนุนและสืบสานงานทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม และรักษาสิ่งแวดล้อม
( ) 1.8 พัฒนางานวิจัย/นวัตกรรม/สิ่งประดิษฐ์ เชิงบูรณาการ เพื่อประโยชน์เชิงพาณิชย์
( ) 1.9 เผยแพร่และถ่ายทอดองค์ความรู้สู่ความเป็นเลิศ

กลวิธี/มาตรการ

พัฒนาหลักสูตรระยะสั้นที่ได้รับการพัฒนาเพื่อส่งเสริมอาชีพเดิม และสร้างอาชีพใหม่ให้แก่ชุมชนบนพื้นฐานของเศรษฐกิจพอเพียง

ความสอดคล้องกับตัวชี้วัดด้านการบริการวิชาการ

☑ มีการบูรณาการกับพันธกิจอื่น คือ
- การเรียนการสอน
- การวิจัย เรื่องที่เกี่ยวกับอาหารพื้นบ้านของจังหวัดเพชรบุรี
- การทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม เรื่อง

☑ มีการสร้างเครือข่ายความร่วมมือกับหน่วยงาน
-ชุนชนบ้านห้วยทรายเหนือและชุมชนบ้านห้วยทรายใต้ จังหวัดเพชรบุรี

☑ การมีส่วนร่วมรับผิดชอบการให้บริการวิชาการของอาจารย์ประจำ จำนวน 3 คน

☐ ความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย.......(หลักฐานประกอบ อาทิ ความต้องการภาครัฐ/เอกชน/ชุมชน/ ภาคประชาชน เป็นต้น)...

ผู้รับผิดชอบโครงการ กลุ่มบริการวิชาการ สถาบันวิจัยและพัฒนา
หัวหน้าโครงการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ พีรพัชระ

1. หลักการและเหตุผล

กลุ่มชุมชนบ้านห้วยทรายเหนือและชุมชนบ้านห้วยทรายใต้ เทศบาลเมืองชะอำ จังหวัดเพชรบุรี เป็นกลุ่มชุมชนที่มีการรวมตัวกันเพื่อประกอบกิจกรรม การทำอาหารไทยทั่วไปและอาหารพื้นบ้านของจังหวัดเพชรบุรี โดยใช้วัตถุดิบหลักประเภทผัก ผลไม้ ที่ได้รับการส่งเสริมให้ปลูกรับประทานในครัวเรือน โดยพืชผักผลไม้ ดังกล่าว ได้แก่ พืชผักสมุนไพรในบ้าน ผักหวาน กล้วยน้ำว้า และอื่นๆ หลังจากประกอบอาหารแล้ว มีการร่วมรับประทานอาหารในกลุ่ม ร่วมกับกิจกรรมสันทนาการ การรำวง และการออกกำลังกาย ซึ่งถือเป็นความตระหนักถึงความสำคัญของพืชผักผลไม้ ที่สามารถนำมาประกอบอาหารที่ดีมีประโยชน์ แต่ยังขาดกิจกรรมในการวิเคราะห์ถึงหลักการประกอบเพื่อสงวนคุณค่า รวมทั้งการวิเคราะห์ถึงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารดังกล่าว

ที่ผ่านมา ทางกลุ่มชุมชนบ้านห้วยทรายเหนือและชุมชนบ้านห้วยทรายใต้ ได้ให้ความร่วมมือกับมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ในการดำเนินโครงการการถ่ายทอดเทคโนโลยีการพัฒนาผลิตภัณฑ์ บรรจุภัณฑ์ และการตลาดของชุมชน อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี เพื่อเพิ่มศักยภาพในการแข่งขัน โดยกลุ่มมีบทบาทในการประชาสัมพันธ์โครงการ รับสมัครผู้สนใจเข้าร่วมโครงการ และจัดเตรียมวัตถุดิบ อุปกรณ์ ในการดำเนินงาน ซึ่งพบว่า จากความร่วมมือดังกล่าว ส่งผลกระทบที่ดีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมของสมาชิกโครงการ ทำให้การถ่ายทอดเทคโนโลยีประสบความสำเร็จเป็นอย่างดี

ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2555 สถาบันวิจัยและพัฒนาได้ดำเนินโครงการพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรี โดยเน้นการมีส่วนร่วมของชุมชนในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับวัตถุดิบ อุปกรณ์ ของอาหารพื้นบ้านในท้องถิ่น ซึ่งถือเป็นทรัพยากรธรรมชาติของชุมชน ได้มีการถ่ายทอดเทคโนโลยีการประกอบอาหารพื้นบ้านและให้ความรู้แก่ชุมชนในเรื่องประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่ประกอบขึ้นในชุมชน ซึ่งพบว่า ในบริบทของชุมชน ซึ่งเน้นการใช้ชีวิตอย่างพอเพียง ยังมีความต้องการพัฒนาความรู้และทักษะในการต่อยอดอาหารพื้นบ้านให้เป็นตำรับมาตรฐานเพื่อสื่อสารให้สมาชิกวัยที่เป็นผู้สูงอายุ วัยทำงาน และวัยเรียน หรือเยาวชนรุ่นหลังให้เข้าใจในคุณค่าและสามารถใช้ประโยชน์จากอาหารพื้นบ้านใกล้ตัวในการดูแลสุขภาพของตนเอง ของสมาชิกในครอบครัว รวมทั้งสามารถพัฒนาเป็นอาชีพเสริมได้ในอนาคตการนำเสนอโครงการ การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ปีที่ 2) เป็นโครงการที่สร้างความตระหนักให้ชุมชนเห็นความสำคัญของอาหารพื้นบ้านต่อสุขภาพ จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ และร่วมกันประกอบอาหารพื้นบ้าน การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ความรู้ด้านประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการของอาหารแต่ละชนิดรวมทั้งการพัฒนาเป็นตำรับมาตรฐาน ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของชุมชนต่อไป

2. วัตถุประสงค์

1. เพื่อจัดกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการพัฒนาอาหารพื้นบ้านของจังหวัดเพชรบุรี
2. เพื่อถ่ายทอดเทคโนโลยีการจัดทำตำรับมาตรฐานของอาหารพื้นบ้านของจังหวัดเพชรบุรี
3. เพื่อเผยแพร่ตำรับอาหารพื้นบ้านผ่านสื่อสิ่งพิมพ์และสื่อออนไลน์

3. **กลุ่มเป้าหมาย**

กลุ่มชุมชนบ้านห้วยทรายเหนือและกลุ่มชุมชนบ้านห้วยทรายใต้ เทศบาลเมืองชะอำ จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 65 คน

4. **สถานที่ดำเนินการ**

กลุ่มน้ำพริกผู้สูงอายุกลุ่มชุมชนบ้านห้วยทรายเหนือ เทศบาลเมืองชะอำ จังหวัดเพชรบุรี

5. **ระยะเวลาดำเนินการ**

พฤษจิกายน 2555 – กันยายน 2556

6. **การดำเนินโครงการ (ขั้นตอนหรือวิธีการดำเนินงานโครงการ)**

   1. ประสานงานกลุ่มชุมชนเพื่อกำหนดวัน เวลา ดำเนินโครงการ
   2. เตรียมวิทยากร เอกสาร วัตถุดิบ อุปกรณ์
   3. จัดเสวนา แลกเปลี่ยนเรียนรู้และถ่ายทอดเทคโนโลยีการพัฒนาอาหารพื้นบ้าน
   4. รายงานผลการจัดโครงการ
   5. ติดตามผลการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์
   6. รายงานการติดตามผลและจัดทำรายงานฉบับสมบูรณ์

กิจกรรม	ปี พ.ศ. 2555			ปี พ.ศ. 2556								
	ไตรมาสที่ 1			ไตรมาสที่ 2			ไตรมาสที่ 3			ไตรมาสที่ 4		
	ต.ค.	พ.ย	ธ.ค.	ม.ค	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
1. ประสานงานกลุ่มชุมชน												
2. เตรียมวิทยากร เอกสาร วัตถุดิบ อุปกรณ์												
3. จัดเสวนา แลกเปลี่ยนเรียนรู้และถ่ายทอดเทคโนโลยี												
4. รายงานผลการจัดโครงการ												
5. ติดตามผลการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์												
6. รายงานการติดตามผลและจัดทำรายงานฉบับสมบูรณ์												

7. งบประมาณ

1. ค่าตอบแทน **รวม 86,400 บาท**

ค่าตอบแทนวิทยากร 86,400 บาท

(6 คน x 6 วันๆ ละ 8 ชั่วโมง x 300 บาท)

2. ค่าใช้สอย **รวม 148,800 บาท**

2.1 ค่าจ้างเหมารถรับจ้างสำหรับการจัดกิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และถ่ายทอดเทคโนโลยี (1 คัน x 6 วัน x 3,000 บาท) 18,000 บาท

2.2 ค่าจ้างเหมารถรับจ้างสำหรับการติดตามผลการนำไปใช้ประโยชน์ (1 คัน x 2 วัน x 3,000 บาท) 6,000 บาท

2.3 ค่าอาหารกลางวันของวิทยากรและผู้เข้าอบรม 72,000 บาท
(80 คน x 6 มื้อ x 150 บาท)

2.4 ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มของวิทยากรและผู้เข้าอบรม 28,800 บาท
(80 คน x 12 มื้อ x 30 บาท)

2.5 ค่าที่พักของวิทยากรและคณะกรรมการ 24,000 บาท
(8 คน x 5 วัน x 600 บาท)

3. ค่าวัสดุ รวม 89,800 บาท

3.1 ค่าจ้างทำเอกสารและสื่อสำหรับการถ่ายทอดเทคโนโลยี 12,000 บาท

3.2 วัสดุจัดทำผลิตภัณฑ์อาหารเพื่อการเผยแพร่ 30,000 บาท

3.3 วัสดุการถ่ายทอดเทคโนโลยี 42,800 บาท

3.4 ค่าจัดทำรายงานโครงการ 5,000 บาท

รวมงบประมาณทั้งสิ้น 325,000 บาท (สามแสนสองหมื่นห้าบาทถ้วน)

หมายเหตุ : ขอถัวเฉลี่ยจ่ายทุกรายการ

8. การประเมินผลโครงการ

ตัวชี้วัดผลสำเร็จของโครงการ

1. ตัวชี้วัดระดับผลลัพธ์

- จำนวนกลุ่มเป้าหมาย 65 คน
- ผู้เข้ารับบริการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ ร้อยละ 85
- ความพึงพอใจของผู้รับบริการวิชาการและวิชาชีพต่อประโยชน์จากการบริการ ร้อยละ 79
- โครงการบริการวิชาการที่ส่งเสริมศักยภาพในการแข่งขันของประเทศในเวลา 1 ปี

2. ตัวชี้วัดระดับผลผลิต

- จำนวนโครงการ/กิจกรรมบริการวิชาการแก่สังคม 1 โครงการ
- ความพึงพอใจของผู้รับบริการในกระบวนการให้บริการ ร้อยละ 86
- งานบริการวิชาการแล้วเสร็จตามระยะเวลาที่กำหนด ร้อยละ 93
- ต้นทุน/ค่าใช้จ่ายการผลิตตามงบประมาณที่ได้รับจัดสรร 325,000 บาท

วิธีการประเมินผล

ผลสำเร็จ	วิธีการประเมินผล
1. จำนวนกลุ่มเป้าหมาย	การแจงนับจากเอกสารลงทะเบียน
2. ความพึงพอใจของผู้รับบริการในกระบวนการให้บริการ	ประเมินจากแบบประเมิน
3. ผู้ใช้บริการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์	ประเมินจากแบบติดตามผลโครงการ
4. ความพึงพอใจของผู้รับบริการวิชาการวิชาชีพต่อประโยชน์จากการบริการ	ประเมินจากแบบติดตามผลโครงการ

9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. มีการบูรณาการการมีส่วนร่วมภายในมหาวิทยาลัยและระหว่างมหาวิทยาลัยกับชุมชน
2. เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องอาหารพื้นบ้าน จังหวัดเพชรบุรี รวมทั้งการพัฒนามาตรฐานของอาหารพื้นบ้าน
3. เกิดเครือข่ายที่ได้จากการเผยแพร่ผลงานและการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

10. การรายงานผล

รายงานผลการดำเนินงานตามแบบรายงาน ที่กองนโยบายและแผน กำหนด และส่งรายงานฉบับสมบูรณ์เมื่อโครงการแล้วเสร็จ

ลงชื่อ .... ผู้เสนอโครงการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ พีรพัชระ)

วันที่ 16 พฤศจิกายน 2555

ลงชื่อ .... หัวหน้าหน่วยงาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ พีรพัชระ)

วันที่ 16 พฤศจิกายน 2555

บทที่ 2
การดำเนินการถ่ายทอดเทคโนโลยี

1. คณะกรรมการดำเนินการ

1.1 ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ	พีรพัชระ	1.7 นางสาวหนึ่งฤทัย	แก้วคำ
1.2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิญญา	มานะโรจน์	1.8 นางสาวดวงฤทัย	แก้วคำ
1.3 นายปัญญากร	คงสมจิตต์	1.9 นายปฐมพงศ์	จำนงค์ลาภ
1.4 นางสาวอินท์ธีมา	หิรัญอัครวงศ์	1.10 นายกิตติ	แย้มวิชา
1.5 นางสาวชนิดา	ประจักษ์จิตร	1.11 นายกฤษณ์	จำนงนิตย์
1.6 นางสาวเจนจิรา	บ.ป.สูงเนิน		

2. การถ่ายทอดเทคโนโลยี

ถ่ายทอดเทคโนโลยีในรูปแบบการจัดกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ณ กลุ่มน้ำพริกผู้สูงอายุกลุ่มชุมชนบ้านห้วยทรายเหนือ เทศบาลเมืองชะอำ จังหวัดเพชรบุรี ระหว่างวันที่ 24 – 29 ธันวาคม 2555 ดำเนินการติดตามผลการนำไปใช้ประโยชน์และถ่ายทอดเทคโนโลยีเพิ่มเติม ระหว่างวันที่ 11 – 12 พฤษภาคม 2556

2.1 รูปแบบการถ่ายทอดเทคโนโลยี

2.1.1 เป็นการถ่ายทอดเทคโนโลยีในรูปแบบการจัดกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ โดยผู้เข้าร่วมรับการฝึกอบรมทุกคนได้ลงมือปฏิบัติ แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติออกเป็น 7 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน

2.1.2 จัดแสดงผลงานสำเร็จจากการทำอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรี

2.2 หลักสูตรรายวิชา

2.2.1 เนื้อหาหลักสูตร

1) ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการทำอาหารพื้นบ้าน	4	ชั่วโมง
2) ประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการอาหารพื้นบ้าน	4	ชั่วโมง
3) แกงมะรุม	4	ชั่วโมง
4) ต้มกะทิสายบัวปลาทู	4	ชั่วโมง
5) แกงเทโพหมูสามชั้น	4	ชั่วโมง
6) ต้มส้มปลากระบอก	4	ชั่วโมง
7) แกงฟักทอง	4	ชั่วโมง
8) ปลาทูแดดเดียว	4	ชั่วโมง
9) แกงขี้เหล็ก	4	ชั่วโมง
10) น้ำพริกกะปิ	4	ชั่วโมง
11) แกงส้มหน่อไม้ดองปูม้า	4	ชั่วโมง
12) ขนมตาล	4	ชั่วโมง
13) ขนมโค	4	ชั่วโมง
14) ข้าวหลาม	4	ชั่วโมง
15) ข้าวเหนียวถั่วดำ	2	ชั่วโมง
16) ข้าวเหนียวมูล	2	ชั่วโมง
17) ขนมกล้วย	2	ชั่วโมง
18) ลูกตาลเชื่อม	2	ชั่วโมง
รวม	64	ชั่วโมง

2.2.2 วิทยากร

1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ พีรพัชระ

วุฒิการศึกษา : คหกรรมศาสตร์บัณฑิต (อาหารและโภชนาการ การโรงแรมและภัตตาคาร)

ประสบการณ์ : วิทยากรด้านอาหารนานาชาติ อาหารอบ ขนมอบ เบเกอรี่ อาหารว่าง อาหารและขนมไทย ธุรกิจเบเกอรี่

2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิญญา มานะโรจน์

วุฒิการศึกษา : คหกรรมศาสตร์บัณฑิต (อาหารและโภชนาการ)

ประสบการณ์ : วิทยากรด้านอาหารไทยและขนมไทย อาหารว่าง การแกะสลักผักและผลไม้

3) นายปัญญากร คงสมจิตต์

วุฒิการศึกษา : คหกรรมศาสตรบัณฑิต (อาหารและโภชนาการ)

ประสบการณ์ : วิทยากรด้านอาหาร ขนมอบ เบเกอรี่

4) นางสาวอินท์ธีมา หิรัญอัครวงศ์

วุฒิการศึกษา : คหกรรมศาสตร์บัณฑิต (อาหารและโภชนาการ)

ประสบการณ์ : วิทยากรด้านอาหารและเครื่องดื่ม

5) นางสาวชนิดา ประจักษ์จิตร

วุฒิการศึกษา : คหกรรมศาสตร์บัณฑิต (อาหารและโภชนาการ)

ประสบการณ์ : วิทยากรด้านอาหารและเครื่องดื่ม

6) นางสาวเจนจิรา บ.ป.สูงเนิน

วุฒิการศึกษา : คหกรรมศาสตร์บัณฑิต (อาหารและโภชนาการ)

ประสบการณ์ : วิทยากรด้านอาหารและเครื่องดื่ม

3. กำหนดการถ่ายทอดเทคโนโลยี

ตารางการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ
โครงการ การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ปีที่ 2)
ภายใต้โครงการ การมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง
ณ กลุ่มน้ำพริกผู้สูงอายุกลุ่มชุมชนบ้านห้วยทรายเหนือ เทศบาลเมืองชะอำ จังหวัดเพชรบุรี
ระหว่างวันที่ 24 – 29 ธันวาคม 2555

เวลา / ว/ด/ป	8.00 – 12.30 น.		13.30 – 17.30 น.
24 ธันวาคม 2555	บรรยายและฝึกปฏิบัติการ การทำอาหารพื้นบ้าน ประเภทเครื่องน้ำพริกแกงป่า น้ำพริกแกงเผ็ด 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ พีรพัชระ 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิญญา มานะโรจน์ 3. นายปัญญากร คงสมจิตต์ 4. นางสาวอินท์ธีมา หิรัญอัครวงศ์ 5. นางสาวชนิดา ประจักษ์จิตร 6. นางสาวเจนจิรา บ.ป.สูงเนิน	พักรับประทานอาหารกลางวัน เวลา 12.30 – 13.30 น.	ฝึกปฏิบัติการ การทำอาหารพื้นบ้าน ประเภทเครื่องน้ำพริก น้ำพริกแกงเขียวหวาน น้ำพริกแกงส้ม (ต่อ) 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ พีรพัชระ 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิญญา มานะโรจน์ 3. นายปัญญากร คงสมจิตต์ 4. นางสาวอินท์ธีมา หิรัญอัครวงศ์ 5. นางสาวชนิดา ประจักษ์จิตร 6. นางสาวเจนจิรา บ.ป.สูงเนิน
25 ธันวาคม 2555	ฝึกปฏิบัติการ การทำอาหารพื้นบ้าน ประเภทแกงป่าแกงป่าไก่ แกงป่านกสับ 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ พีรพัชระ 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิญญา มานะโรจน์ 3. นายปัญญากร คงสมจิตต์ 4. นางสาวอินท์ธีมา หิรัญอัครวงศ์ 5. นางสาวชนิดา ประจักษ์จิตร 6. นางสาวเจนจิรา บ.ป.สูงเนิน		ฝึกปฏิบัติการ การทำอาหารพื้นบ้าน ประเภทแกงเผ็ด แกงเขียวหวานหมูยอดมะพร้าว แกงคั่วส้มหน่อไม้ดองปลาริวกิว 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ พีรพัชระ 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิญญา มานะโรจน์ 3. นายปัญญากร คงสมจิตต์ 4. นางสาวอินท์ธีมา หิรัญอัครวงศ์ 5. นางสาวชนิดา ประจักษ์จิตร 6. นางสาวเจนจิรา บ.ป.สูงเนิน
26 ธันวาคม 2555	ฝึกปฏิบัติการ การทำอาหารพื้นบ้าน ประเภทแกงคั่วส้ม แกงคั่วส้มแฟงหอยเสียบ แกงใบมะขามอ่อนหอยเสียบ 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ พีรพัชระ 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิญญา มานะโรจน์ 3. นายปัญญากร คงสมจิตต์ 4. นางสาวอินท์ธีมา หิรัญอัครวงศ์ 5. นางสาวชนิดา ประจักษ์จิตร 6. นางสาวเจนจิรา บ.ป.สูงเนิน		ฝึกปฏิบัติการ การทำอาหารพื้นบ้าน ประเภทแกงคั่วส้ม(ต่อ) แกงคั่วใบมะขามอ่อน แกงคั่วลูกตำลึง 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ พีรพัชระ 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิญญา มานะโรจน์ 3. นายปัญญากร คงสมจิตต์ 4. นางสาวอินท์ธีมา หิรัญอัครวงศ์ 5. นางสาวชนิดา ประจักษ์จิตร 6. นางสาวเจนจิรา บ.ป.สูงเนิน
27 ธันวาคม 2555	ฝึกปฏิบัติการ การทำอาหารพื้นบ้าน ประเภทแกงส้ม แกงส้มใบมะขามอ่อน แกงส้มลูกตำลึง 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ พีรพัชระ 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิญญา มานะโรจน์ 3. นายปัญญากร คงสมจิตต์ 4. นางสาวอินท์ธีมา หิรัญอัครวงศ์ 5. นางสาวชนิดา ประจักษ์จิตร 6. นางสาวเจนจิรา บ.ป.สูงเนิน		ฝึกปฏิบัติการ การทำอาหารพื้นบ้าน ประเภทผัดเผ็ด หมูป่าผัดเผ็ด รังไข่อ่อนผัดเผ็ด 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ พีรพัชระ 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิญญา มานะโรจน์ 3. นายปัญญากร คงสมจิตต์ 4. นางสาวอินท์ธีมา หิรัญอัครวงศ์ 5. นางสาวชนิดา ประจักษ์จิตร 6. นางสาวเจนจิรา บ.ป.สูงเนิน

ตารางการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ (ต่อ)
โครงการ การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ปีที่ 2)
ภายใต้โครงการ การมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนตามแนวทางเศรษฐกิจพอเพียง
ณ กลุ่มน้ำพริกผู้สูงอายุกลุ่มชุมชนบ้านห้วยทรายเหนือ เทศบาลเมืองชะอำ จังหวัดเพชรบุรี
ระหว่างวันที่ 24 – 29 ธันวาคม 2555

เวลา / ว/ด/ป	**8.00 – 12.30 น.**		**13.30 – 17.30 น.**
28 ธันวาคม 2555	ฝึกปฏิบัติการ การทำอาหารพื้นบ้าน ประเภทแกงจืดขาหมูต้มผัดกาดดอง ต้มจิ๋วซี่โครงหมู 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ พีรพัชระ 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิญญา มานะโรจน์ 3. นายปัญญากร คงสมจิตต์ 4. นางสาวอินท์ธีมา หิรัญอัครวงศ์ 5. นางสาวชนิดา ประจักษ์จิตร 6. นางสาวเจนจิรา บ.ป.สูงเนิน	**พักรับประทานอาหารกลางวัน เวลา 12.30 – 13.30 น.**	ฝึกปฏิบัติการ การทำอาหารพื้นบ้าน ประเภทผัดแห้ง ผัดวุ้นเส้นกระเทียมดอง หมูผัดเต้าหู้ยี้ 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ พีรพัชระ 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิญญา มานะโรจน์ 3. นายปัญญากร คงสมจิตต์ 4. นางสาวอินท์ธีมา หิรัญอัครวงศ์ 5. นางสาวชนิดา ประจักษ์จิตร 6. นางสาวเจนจิรา บ.ป.สูงเนิน
29 ธันวาคม 2555	ฝึกปฏิบัติการ การทำอาหารพื้นบ้าน ประเภททอด ยำไข่ต้มยางมะตูม ไข่ลูกเขย 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ พีรพัชระ 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิญญา มานะโรจน์ 3. นายปัญญากร คงสมจิตต์ 4. นางสาวอินท์ธีมา หิรัญอัครวงศ์ 5. นางสาวชนิดา ประจักษ์จิตร 6. นางสาวเจนจิรา บ.ป.สูงเนิน		ฝึกปฏิบัติการ การทำอาหารพื้นบ้าน ประเภททอด(ต่อ) คอต่อหมูทอด กุ้งหวาน 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ พีรพัชระ 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิญญา มานะโรจน์ 3. นายปัญญากร คงสมจิตต์ 4. นางสาวอินท์ธีมา หิรัญอัครวงศ์ 5. นางสาวชนิดา ประจักษ์จิตร 6. นางสาวเจนจิรา บ.ป.สูงเนิน

หมายเหตุ : อาหารว่างและเครื่องดื่ม - ช่วงเช้าเวลา 10.00-10.15 น.
- ช่วงบ่ายเวลา 15.00-15.15 น.

4. ข้อมูลผู้เข้ารับการฝึกอบรม

ผู้สมัครเข้ารับการฝึกอบรมโครงการ การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ปีที่ 2) ภายใต้โครงการบูรณาการการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จำนวน 70 คน ข้อมูลผู้เข้ารับการฝึกอบรม ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ข้อมูลผู้เข้ารับการฝึกอบรม

ลำดับที่	ชื่อ – สกุล	ที่อยู่	หมายเลขโทรศัพท์
1	นายแก่น สว่างจิตต์	1131/2 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	08 1137 4150
2	นางจรรยา สว่างจิตต์	1131/2 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	-
3	นายประสิทธิ์ ศรีจันทร์	1141/8 ตำบลชะอำ อำเภอ ชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	08 7763 1210
4	นางเหวี่ยน สวัสดี	1292/1 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	-
5	นางเจือ น่วมทอง	1092 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	-
6	นางส่วน นามพุดซา	1142/13 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	08 9741 2123
7	นายหยด จุ้ยทอง	1197 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	-
8	นายผั่น อยู่สบาย	1/43 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	08 4386 6649
9	นางณัฐพร สุระเสน	1119/22 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	032 508 288
10	นางเม้า คำผา	1286 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	-
11	นางทิพย์ มิตรดี	1119/50 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	-
12	นางสาลี่ พุ่มเพ็ชร	17 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	-
13	นางดวงเดือน สาวทรัพย์	17 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	-
14	นางเล็ก พวงบุบผา	17 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	-

ตารางที่ 1 ข้อมูลผู้เข้ารับการฝึกอบรม (ต่อ)

ลำดับที่	ชื่อ – สกุล		ที่อยู่	หมายเลขโทรศัพท์
15	นางอารี	แก้วหาญ	1119/16 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	032 442 340
16	นางจุนารีรัตน์	นวลละออง	17 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	08 1373 8191
17	นางสาวมาลัย	การินตา	31 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	08 6884 4204
18	นายประเวศ	ปิ่นเนียม	31 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	-
19	นางสาวธนาทิพย์	โพทะเล	1033/14 อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	08 0261 1958
20	นางบุญแท้	บรรทัดเที่ยง	1116 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	-
21	นางเมี้ยน	จุ้ยทอง	1197/1 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	-
22	นางสาวเอิบ	บัวทอง	1188/7 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	-
23	นางสาวสุดาทิพย์	ทองหวาน	50/2 หมู่ 6 ตำบลห้วยทรายเหนือ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	08 3311 2998
24	นางฉ่าย	มีเงิน	798/8 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	-
25	นางสาวไพเราะ	นามจัด	1123 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	032 508 122
26	นางเชื้อน	สาลี่	1201 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	-
27	นางทับทิม	พานิช	1131/2 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	032 442 136
28	นางพาน	เทิดศักดิ์ธนกุล	1141/2 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	08 6804 7041
29	นางองุ่น	หงษ์ทอง	1194/1 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	-
30	นางวิเชียร	ตุ้มทอง	1184/2 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	-

ตารางที่ 1 ข้อมูลผู้เข้ารับการฝึกอบรม (ต่อ)

ลำดับที่	ชื่อ – สกุล		ที่อยู่	หมายเลขโทรศัพท์
31	นายเต็ม	แก้วหาญ	1119/16 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	-
32	นายตระกูล	เฟื่องแก้ว	โรงพยาบาลชะอำ ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	08 0223 6107
33	นางสาวลัดดา	ต้วมศรี	โรงพยาบาลชะอำ ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	08 9254 4804
34	นางจิรพรรณ	เขียวขำ	โรงพยาบาลชะอำ ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	032 471 809
35	นางสาวณัฐศิตา	เป็นศิริ	31 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	08 9182 6919
36	นางวัฒนา	นกขุนทอง	1330/15 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	-
37	นายบุญชู	โชติกจำรูญ	1325/3 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	032 442 086
38	นายยงยุธ	พวงบุษบา	17 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	-
39	นางพิว	ลูกอินทร์	1231/1 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	-
40	นายบุญเลิศ	นิ่มนวล	1206 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	08 1986 7122
41	พ.ต.ท.ปรัชญา	แล้งถันชัย	17 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	-
42	พ.ต.ท.อุดม	มณีเติม	1134/2 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	08 7769 0498
43	นางสาวทรงศิริ	ตึงทอง	1318/8 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	08 9548 4204
44	นางชวนพิศ	เจริญเกียรติรัศมี	1206/6 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	-
45	นางสาววรรณวิไล	แตงอ่อน	1261 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	08 5841 3321
46	นางประเทือง	หนูเทียน	324 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	-

ตารางที่ 1 ข้อมูลผู้เข้ารับการฝึกอบรม (ต่อ)

ลำดับที่	ชื่อ – สกุล		ที่อยู่	หมายเลขโทรศัพท์
47	นายพิภพ	ฉิมทอง	1245 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	-
48	นางเสาวณี	คงเจริญ	690/4 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	-
49	นายเปีย	งามคล้าย	77 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	-
50	นางพรังเพรา	มีศิริ	1119/2 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	08 9837 8772
51	นายทองอินทร์	ภู่เทศ	17 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	-
52	นายอนันต์	ทิมหล	1401/122 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	08 6169 1703
53	นางลัคคาพร	ทินมาล	1316/6 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	08 7663 1044
54	นายบุญช่วย	มีคง	1337/3 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	08 1192 2083
55	นางเพ็ญศรี	พานทอง	1100/8 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	-
56	นางแฉล้ม	ชูกำลัง	1180/2 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	-
57	นางวารุณี	สงวนวรพงศ์	598/41 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	08 9150 0995
58	นางสาวดวงดาว	นกแก้ว	1416/19 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	08 4893 1041
59	นางสาวนิด	เกิดทรัพย์	832 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	08 9742 1692
60	นางส้มแป้น	สิงห์เสือ	1100/1 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	-
61	นางประยงค์	บุญปก	1383/2 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	08 9543 4226
62	นางมาลิณี	น้อยสะอาด	1/38 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	08 7407 6007

ตารางที่ 1 ข้อมูลผู้เข้ารับการฝึกอบรม (ต่อ)

ลำดับที่	ชื่อ – สกุล		ที่อยู่	หมายเลขโทรศัพท์
63	นางสุนีย์	สาลี	1201 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	08 6061 2655
64	นางลพ	มิตรดี	1119/50 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	08 0938 1480
65	นายอรุณ	มิตรดี	1202/2 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	08 9550 3249
66	นางวันเพ็ญ	จันทับทิม	1259/4 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	-
67	นางสาวประยูร	พุ่มจันทร์	315/1 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	08 1009 8695
68	นางสาวเพ็ญ	ท่วมสา	282 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	032 433 217
69	นางอำพร	มิ่งประเสริฐ	1200 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	-
70	นางพัว	กลิ่นงาม	1141 ตำบลชะอำ อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120	-

บทที่ 3
ผลการประเมินระหว่างการถ่ายทอดเทคโนโลยี

1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

การประเมินผลโครงการ การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ปีที่ 2) ภายใต้โครงการบูรณาการการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มีผู้เข้ารับการฝึกอบรม รวม 70 คน พบว่า โดยผู้ตอบแบบประเมินทั้งสิ้น 81 คน ดังนี้

มีสถานะเป็นผู้เข้าร่วมโครงการ รวมทั้งสิ้น 70 คน คิดเป็นร้อยละ 89.90 วิทยากร 6 คน คิดเป็นร้อยละ 7.41 และคณะทำงาน/กรรมการโครงการ 5 คน คิดเป็นร้อยละ 6.17 โดยมีเพศหญิง 59 คน คิดเป็นร้อยละ 72.84 และเพศชาย 22 คน คิดเป็นร้อยละ 27.16 ข้อมูลด้านอายุ พบว่า มีอายุ 56 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 87.65 รองลงมามีอายุระหว่าง 46–55 ปี และ 25–35 ปี คิดเป็นร้อยละ 4.94 และอายุต่ำกว่า 25 ปี คิดเป็น 2.47 ตามลำดับ

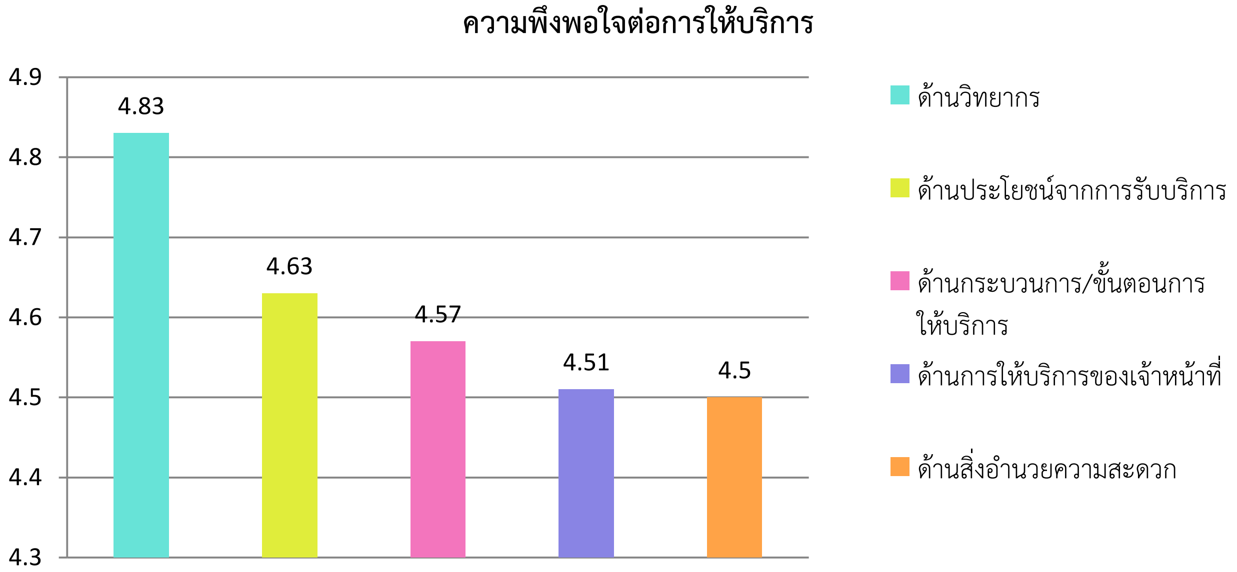
ตารางที่ 2 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบประเมิน

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. สถานภาพ		
ผู้เข้าร่วมโครงการ	70	86.42
วิทยากร	6	7.41
ผู้ช่วยวิทยากร	0	0.00
คณะทำงาน/กรรมการโครงการ	5	6.17
รวม	**81**	**100.00**
2. เพศ		
ชาย	22	27.16
หญิง	59	72.84
รวม	**81**	**100.00**
3. อายุ		
ต่ำกว่า 25 ปี	2	2.47
25-35 ปี	4	4.94
36-45 ปี	0	0.00
46-55 ปี	4	4.94
56 ปีขึ้นไป	71	87.65
รวม	**81**	**100.00**

2 ความพึงพอใจต่อโครงการ

จากข้อมูลวัดความพึงพอใจต่อการให้บริการ พบว่า ผู้ประเมินมีความพึงพอใจมากที่สุด ในด้านวิทยากร (วิทยากรมีการเตรียมการอบรมเป็นอย่างดี เป็นผู้มีความรู้ความสามารถในเรื่องที่อบรม มีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้) ด้านประโยชน์จากการรับบริการ (การนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ ความคุ้มค่าเมื่อเทียบกับเวลาและค่าใช้จ่าย) ด้านกระบวนการ/ขั้นตอนการให้บริการ (มีการประชาสัมพันธ์โครงการอย่างทั่วถึง มีการแจ้งกำหนดการโครงการให้ทราบล่วงหน้าก่อน ติดต่อสอบถามรายละเอียดการอบรมได้ง่ายและสะดวก การให้ข้อมูลคำแนะนำต่างๆ มีความชัดเจนและถูกต้อง ฯลฯ) ด้านการให้บริการของเจ้าหน้าที่ (เจ้าหน้าที่ให้บริการด้วยความสุภาพเป็นมิตร ให้คำแนะนำหรือตอบข้อซักถามเป็นอย่างดีให้ข้อมูลที่ชัดเจนเข้าใจง่าย อำนวยความสะดวกตลอดเวลาของการเข้าอบรม) และด้านสิ่งอำนวยความสะดวก (สื่อ/วัสดุอุปกรณ์ประกอบการอบรม มีความทันสมัย/พร้อมใช้งาน บริการอาหาร ของว่างและเครื่องดื่มมีความเหมาะสม สภาพสิ่งแวดล้อมในห้องอบรมสะอาดและเป็นระเบียบ) ค่าเฉลี่ย 4.83 4.63 4.57 4.51 และ 4.50 ตามลำดับ

เมื่อพิจารณาในภาพรวม พบว่า ผู้ประเมินมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 4.77 หรือ ร้อยละ 95.40 ข้อมูลตามตารางที่ 3



ตารางที่ 3 แสดงค่าร้อยละและค่าเฉลี่ยของความพึงพอใจต่อโครงการ N = 81

ความพึงพอใจที่มีต่อการจัดโครงการ	**ระดับความพึงพอใจ**							
	มากที่สุด	**มาก**	**ปานกลาง**	**น้อย**	**น้อยที่สุด**	**รวม**	**ค่าเฉลี่ย**	**ระดับ ความพึงพอใจ**
	ร้อยละ	**ร้อยละ**	**ร้อยละ**	**ร้อยละ**	**ร้อยละ**	**%**	**x**	
ด้านการให้บริการของเจ้าหน้าที่	**50.62**	**49.38**	**-**	**-**	**-**	**100**	**4.51**	**มากที่สุด**
1. เจ้าหน้าที่ให้บริการด้วยความสุภาพเป็นมิตร	66.67	33.33	-	-	-	100	4.67	มากที่สุด
2. เจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำ หรือตอบข้อซักถามเป็นอย่างดี	45.68	54.32	-	-	-	100	4.46	มาก
3. เจ้าหน้าที่ให้ข้อมูลที่ชัดเจนเข้าใจง่าย	43.21	56.79	-	-	-	100	4.43	มาก
4. เจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกตลอดเวลาของการเข้าอบรม	46.91	53.09	-	-	-	100	4.47	มาก
ด้านวิทยากร	**83.13**	**16.87**	**-**	**-**	**-**	**100**	**4.83**	**มากที่สุด**
5. วิทยากรมีการเตรียมการอบรมเป็นอย่างดี	87.65	12.35	-	-	-	100	4.88	มากที่สุด
6. วิทยากรเป็นผู้มีความรู้ความสามารถในเรื่องที่อบรม	91.36	8.64	-	-	-	100	4.91	มากที่สุด
7. วิทยากรมีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้	70.37	29.63	-	-	-	100	4.70	มากที่สุด
ด้านกระบวนการ/ขั้นตอนการให้บริการ	**57.14**	**42.15**	**0.71**	**-**	**-**	**100**	**4.57**	**มากที่สุด**
8. มีการประชาสัมพันธ์โครงการอย่างทั่วถึง	59.26	38.27	2.47	-	-	100	4.57	มากที่สุด
9. มีการแจ้งกำหนดการโครงการให้ทราบล่วงหน้าก่อน	62.96	35.80	1.24	-	-	100	4.62	มากที่สุด
10. ติดต่อสอบถามรายละเอียดการอบรมได้ง่ายและสะดวก	56.79	43.21	-	-	-	100	4.57	มากที่สุด
11. การให้ข้อมูล คำแนะนำต่างๆ มีความชัดเจนและถูกต้อง	50.62	49.38	-	-	-	**100**	4.51	มากที่สุด
12. เอกสารประกอบการอบรมมีความเหมาะสม	51.85	48.15	-	-	-	100	4.52	มากที่สุด
13. การอบรม ทำให้มีความรู้ ความเข้าใจเรื่องอาหารพื้นบ้านเพิ่มมากขึ้น	61.73	38.27	-	-	-	100	4.62	มากที่สุด
14. มีการประเมินผลการอบรมอย่างชัดเจน	56.79	41.98	1.23	-	-	100	4.56	มากที่สุด

ตารางที่ 3 แสดงค่าร้อยละและค่าเฉลี่ยของความพึงพอใจต่อโครงการ (ต่อ) N= 81

ความพึงพอใจที่มีต่อการจัดโครงการ	ระดับความพึงพอใจ							
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	รวม	ค่าเฉลี่ย	ระดับ ความพึงพอใจ
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	%	x	
ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก	**53.50**	**43.62**	**2.88**	**-**	**-**	**100**	**4.50**	**มากที่สุด**
15. สื่อ/วัสดุอุปกรณ์ประกอบการอบรมมีความทันสมัย/พร้อมใช้งาน	54.32	44.44	1.24	-	-	100	4.53	มากที่สุด
16. สภาพสิ่งแวดล้อมในห้องอบรมสะอาดและเป็นระเบียบ	54.32	45.68	-	-	-	100	4.54	มากที่สุด
17.บริการอาหาร ของว่างและเครื่องดื่มมีความเหมาะสม	51.85	40.74	7.41	-	-	100	4.44	มาก
ด้านประโยชน์จากการรับบริการ	**62.96**	**37.04**	**-**	**-**	**-**	**100**	**4.63**	**มากที่สุด**
18. การนำความรู้ไปใช้ประโยชน์	64.20	35.80	-	-	-	100	4.64	มากที่สุด
19. ความคุ้มค่าเมื่อเทียบกับเวลาและค่าใช้จ่าย	61.73	38.27	-	-	-	100	4.62	มากที่สุด
ความพึงพอใจในภาพรวมของโครงการ	**76.54**	**23.46**	**-**	**-**	**-**	**100**	**4.77**	**มากที่สุด**
รวม	**63.98**	**35.42**	**0.60**	**-**	**-**	**100**	**4.64**	**มากที่สุด**

บทที่ 4
ผลการติดตามหลังการถ่ายทอดเทคโนโลยี

1. การติดตามประเมินผล

การติดตามประเมินผลของโครงการ รวบรวมข้อมูลโดยการส่งแบบติดตามผลถึงผู้ผ่านการฝึกอบรมควบคู่กับการสอบถามทางโทรศัพท์ ได้รับข้อมูลจำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 100

2. ข้อมูลในภาพรวม

2.1 การใช้ประโยชน์จากการฝึกอบรม

จากการวิเคราะห์พบว่า ผู้ผ่านการฝึกอบรม จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 95.71 ได้ใช้ประโยชน์จากการฝึกอบรม ไม่สามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 4.29 ข้อมูลตามตารางที่ 4

ตารางที่ 4 แสดงค่าร้อยละของผู้ใช้ประโยชน์ N=70

การใช้ประโยชน์	จำนวน	ร้อยละ
สามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์	67	95.71
ไม่สามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์	3	4.29
รวม	**70**	**100**

2.2 ผลการใช้ประโยชน์

จากการติดตามประเมินผล พบว่า ผู้ผ่านการฝึกอบรม ร้อยละ 47.76 ใช้ประโยชน์หลังการรับบริการ/อบรมทันที รองลงมาคือ ใช้ประโยชน์หลังการรับบริการ/อบรม 1 เดือน ใช้ประโยชน์หลังการรับบริการ/อบรม 2 - 3 เดือน และใช้ประโยชน์หลังการรับบริการ/อบรม 4-6 เดือน คิดเป็นร้อยละ 31.35 13.43 และ 7.46 ตามลำดับ แนวทางการนำไปใช้ประโยชน์ พบว่า นำความรู้ไปทำเป็นรายได้หลัก 8,000-9,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 40.30 รองลงมาคือ นำความรู้ไปทำเป็นรายได้เสริม 2,000-3,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 31.34 นำความรู้ไปใช้ในครัวเรือน คิดเป็นร้อยละ 13.43 นำความรู้ไปใช้ในชุมชน/องค์กร ร้อยละ 8.96 และนำความรู้ไปดัดแปลงทำแบบใหม่ คิดเป็นร้อยละ 5.97 ตามลำดับ นอกจากนี้ มีชุมชนร้อยละ 64.18 สามารถนำความรู้ไปขยายผลต่อโดยการพัฒนาอาชีพเดิม ร้อยละ 32.84 สามารถนำความรู้ไปสร้างอาชีพใหม่ และร้อยละ 2.98 ไม่สามารถสร้างอาชีพใหม่และหรือพัฒนาอาชีพเดิม ข้อมูลตามตารางที่ 5

ตารางที่ 5 ผลการใช้ประโยชน์จำแนกตามระยะเวลาที่ใช้ประโยชน์และแนวทางการนำไปใช้ประโยชน์ N=67

ผลการใช้ประโยชน์	จำนวน	ร้อยละ
ระยะเวลาที่ใช้ประโยชน์		
หลังการอบรมทันที	32	47.76
หลังการรับบริการ/อบรม 1 เดือน	21	31.35
หลังการรับบริการ/อบรม 2-3 เดือน	9	13.43
หลังการรับบริการ/อบรม 4-6 เดือน	5	7.46
รวม	**67**	**100.00**
แนวทางการนำไปใช้ประโยชน์		
นำไปทำเป็นรายได้หลัก 8,000 – 9,000 บาท/เดือน	27	40.30
นำไปทำเป็นรายได้เสริม 2,000 – 3,000 บาท/เดือน	21	31.34
นำความรู้ไปใช้ในครอบครัว	9	13.43
นำความรู้ไปใช้ในชุมชน/องค์กร	6	8.96
นำความรู้ไปดัดแปลงทำแบบใหม่	4	5.97
รวม	**67**	**100.00**
การนำความรู้ไปขยายผลต่อ		
พัฒนาอาชีพเดิม	43	64.18
สร้างอาชีพใหม่	22	32.84
ไม่สามารถสร้างอาชีพใหม่ หรือพัฒนาอาชีพเดิมได้	2	2.98
รวม	**67**	**100.00**

ภาคผนวก

1 แบบใบสมัครของผู้รับบริการ
2 แบบประเมินความพึงพอใจ
3 แบบติดตามประเมินผล
4 ภาพกิจกรรมการถ่ายทอดเทคโนโลยีและภาพผลิตภัณฑ์
5 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงาน
6 เอกสารฝึกอบรม

1 แบบใบสมัครของผู้รับบริการ

สวพ. - บว. 05

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร สถาบันวิจัยและพัฒนา

แบบใบสมัครของผู้รับบริการ

โครงการ การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ปีที่ 2)

ณ กลุ่มน้ำพริกผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ เทศบาลเมืองชะอำ จังหวัดเพชรบุรี

ระหว่างวันที่ 24 – 29 ธันวาคม 2555

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

1. ชื่อ 1 ☐ นาย 2 ☐ นาง 3 ☐ นางสาว ชื่อ......................................นามสกุล...................................

เลขประจำตัวประชาชน ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ (เพื่อประโยชน์ในการให้บริการ)

2. สถานที่ติดต่อ..(ระบุบ้านเลขที่ หมู่ที่ หมู่บ้าน ถนน)

ตำบล..............................อำเภอ..............................จังหวัด........................รหัสไปรษณีย์.................................

3. อายุ.................................ปี

4. หมายเลขโทรศัพท์บ้าน... โทรศัพท์มือถือ..

5. อาชีพหลัก (เลือกเพียง 1 ข้อ)

1 ☐ รับราชการ 2 ☐ พนักงานรัฐวิสาหกิจ 3 ☐ เกษตรกร 4 ☐ โอทอป

5 ☐ แม่บ้าน 6 ☐ พนักงานธุรกิจเอกชน 7 ☐ รับจ้าง 8 ☐ วิสาหกิจชุมชน

9 ☐ ค้าขาย 10 ☐ อาชีพอิสระ 11 ☐ อื่นๆ (ระบุ)..

6. ระดับการศึกษาสูงสุด (เลือกเพียง 1 ข้อ)

1 ☐ ประถม 2 ☐ มัธยมต้น 3 ☐ มัธยมปลาย/ปวช. 4 ☐ ปวส./อนุปริญญา

5 ☐ ปริญญาตรี 6 ☐ สูงกว่าปริญญาตรี 7 ☐ อื่นๆ (ระบุ)...

7. รายได้ต่อเดือน (เลือกเพียง 1 ข้อ)

1 ☐ น้อยกว่า 1,000 บาท 2 ☐ 1,001 - 2,000 บาท

3 ☐ 2,001 - 3,000 บาท 4 ☐ 3,001 - 4,000 บาท

5 ☐ 4,001 - 5,000 บาท 6 ☐ 5,001 - 6,000 บาท

7 ☐ 6,001 - 7,000 บาท 8 ☐ 7,001 - 8,000 บาท

9 ☐ 8,001 - 9,000 บาท 10 ☐ 9,001 - 10,000 บาท

11 ☐ มากกว่า 10,000 บาท (โปรดระบุจำนวน.......................................บาท)

8. ทราบข่าวการให้บริการ/การอบรม จากแหล่งใด (เลือกเพียง 1 ข้อ)

1 ☐ จดหมายเชิญ 2 ☐ อินเตอร์เน็ต

3 ☐ การแนะนำ/คนรู้จัก 4 ☐ ป้ายประกาศโฆษณา

5 ☐ สื่อสารมวลชน 6 ☐ หน่วยงานในท้องถิ่น

7 ☐ เจ้าหน้าที่ของรัฐ 8 ☐ อื่นๆ (ระบุ)..

9. ท่านเคยได้รับบริการข้อมูล/การอบรม/คำปรึกษา/ถ่ายทอดเทคโรโลยี จาก มทร.พระนคร หรือไม่

1 ☐ เคย 2 ☐ ไม่เคย

ส่วนที่ 2 ข้อมูลเฉพาะบุคคลที่เกี่ยวข้องกับหลักสูตร

หน่วยงานผู้ดำเนินโครงการ เป็นผู้พิจารณาสอบถามคุณลักษณะที่เฉพาะต้องการทราบเพิ่มในโครงการดังกล่าว (ถ้าจำเป็น)

ลงชื่อ...

ผู้ให้ข้อมูล

วันที่.........เดือน...............พ.ศ..............

2 แบบประเมินความพึงพอใจ

สวพ. - บว. 06

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร สถาบันวิจัยและพัฒนา

แบบประเมินความพึงพอใจ

โครงการ การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ปีที่ 2)

ณ กลุ่มน้ำพริกผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ เทศบาลเมืองชะอำ จังหวัดเพชรบุรี

ระหว่างวันที่ 24 – 29 ธันวาคม 2555

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบประเมิน

สถานภาพ ☐ ผู้เข้าร่วมโครงการ ☐ วิทยากร ☐ ผู้ช่วยวิทยากร ☐ คณะทำงาน / กรรมการโครงการ

เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง

อายุ ☐ ไม่เกิน 25 ปี ☐ 26-35 ปี ☐ 36-45 ปี ☐ 46-55 ปี ☐56 ปีขึ้นไป

2. ความพึงพอใจ

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับความพึงพอใจที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน โดยมีความหมาย ดังนี้

5 = พึงพอใจมากที่สุด 4 = พึงพอใจมาก 3 = พึงพอใจปานกลาง 2 = พึงพอใจน้อย 1 =พึงพอใจน้อยที่สุด

การให้บริการ	ระดับความพึงพอใจ				
	5	4	3	2	1
• **ด้านการให้บริการของเจ้าหน้าที่**					
1. เจ้าหน้าที่ให้บริการด้วยความสุภาพและเป็นมิตร					
2. เจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำ หรือตอบข้อซักถามเป็นอย่างดี					
3. เจ้าหน้าที่ให้ข้อมูลที่ชัดเจนและเข้าใจง่าย					
4. เจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกตลอดเวลาของการเข้าร่วมโครงการ					
• **ด้านวิทยากร**					
5. วิทยากรมีการเตรียมการอบรมเป็นอย่างดี					
6. วิทยากรเป็นผู้มีความรู้ความสามารถในเรื่องที่อบรม					
7. วิทยากรมีความสามารถในการถ่ายทอดความรู้					
• **ด้านกระบวนการ/ขั้นตอนการให้บริการ**					
8. มีการประชาสัมพันธ์โครงการอย่างทั่วถึง					
9. มีการแจ้งกำหนดการโครงการให้ทราบล่วงหน้าก่อน					
10. ติดต่อสอบถามรายละเอียดการอบรมได้ง่ายและสะดวก					
11. การให้ข้อมูล คำแนะนำต่าง ๆ มีความชัดเจนและถูกต้อง					
12. เอกสารประกอบการอบรมมีความเหมาะสม					
13. การอบรม ทำให้มีความรู้ ความเข้าใจเรื่อง........เพิ่มมากขึ้น					
14.มีการประเมินผลการอบรมอย่างชัดเจน					
• **ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก**					
15. สื่อ / วัสดุอุปกรณ์ประกอบการอบรมมีความทันสมัย / พร้อมใช้งาน					
16. สภาพแวดล้อมในห้องอบรมสะอาดและเป็นระเบียบ					
17. บริการอาหาร ของว่างและเครื่องดื่มมีความเหมาะสม					
• **ด้านประโยชน์จากการรับบริการ**					
18. การนำความรู้ไปใช้ประโยชน์					
19. ความคุ้มค่าเมื่อเทียบกับเวลาและค่าใช้จ่าย					
• **ความพึงพอใจในภาพรวมของโครงการ**					

★ **มีต่อด้านหลัง**

3. ข้อควรปรับปรุง/พัฒนา

1. ด้านการให้บริการของเจ้าหน้าที่

....

....

2. ด้านวิทยากร

....

....

3. ด้านกระบวนการ/ขั้นตอนการให้บริการ

....

....

....

4. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก

....

....

5. ด้านประโยชน์จากการรับบริการ

....

....

6. ด้านการบูรณาการกับการเรียนการสอนและการวิจัย (เฉพาะคณะทำงาน/กรรมการโครงการ)

....

....

3 แบบติดตามประเมินผล

สวพ. - บว. 07

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร สถาบันวิจัยและพัฒนา

แบบติดตามประเมินผล

โครงการ การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ปีที่ 2)

ณ กลุ่มน้ำพริกผู้สูงอายุบ้านห้วยทรายเหนือ เทศบาลเมืองชะอำ จังหวัดเพชรบุรี

ระหว่างวันที่ 24 – 29 ธันวาคม 2555

1. ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบติดตามผล

ชื่อ นาย/นาง/นางสาว..นามสกุล...

เลขบัตรประจำตัวประชาชน ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐

2. การนำผลของการรับข้อมูล/คำปรึกษา/ฝึกอบรม/ถ่ายทอดเทคโนโลยีไปใช้ประโยชน์

☐ นำไปใช้ประโยชน์

☐ ไม่ได้นำไปใช้ประโยชน์ เพราะ...

....

(หมายเหตุ : ผู้ตอบข้อไม่ได้นำไปใช้ประโยชน์ ไม่ต้องตอบข้อต่อไป)

3. ระยะเวลาที่นำผลของการรับข้อมูล/คำปรึกษา/ฝึกอบรม/ถ่ายทอดเทคโนโลยีไปใช้ประโยชน์

☐ หลังการรับบริการ/อบรมทันที ☐ หลังการรับบริการ/อบรม 1 เดือน

☐ หลังการรับบริการ/อบรม 2-3 เดือน ☐ หลังการรับบริการ/อบรม 4-6 เดือน

4. แนวทางการนำผลของการรับข้อมูล/คำปรึกษา/ฝึกอบรม/ถ่ายทอดเทคโนโลยีไปใช้ประโยชน์ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ นำความรู้ไปใช้ในครอบครัว

☐ นำความรู้ไปใช้ในชุมชน/องค์กร

☐ สอน/บอกความรู้แก่คนอื่น

☐ นำความรู้ไปดัดแปลงทำแบบใหม่

☐ นำไปทำเป็นรายได้หลัก/เดือน.....................................บาท

☐ นำไปทำเป็นรายได้เสริม/เดือน.....................................บาท

☐ สามารถลดรายจ่ายในครอบครัวได้/เดือน......................บาท

5. ความพึงพอใจต่อประโยชน์ที่ได้รับจากการรับบริการข้อมูล/คำปรึกษา/ฝึกอบรม/ถ่ายทอดเทคโนโลยี

☐ มากที่สุด ☐ มาก ☐ ปานกลาง ☐ น้อย ☐ น้อยที่สุด

6. ปัญหา/อุปสรรคของการนำไปใช้ประโยชน์ (โปรดระบุรายละเอียด)

....

....

....

7. แนวทางการสร้างและ/หรือพัฒนาอาชีพ หลังรับบริการข้อมูล/คำปรึกษา/ฝึกอบรบ/ถ่ายทอดเทคโนโลยี

☐ สร้างอาชีพใหม่ (ระบุอาชีพ)...

☐ พัฒนาอาชีพเดิม (ระบุอาชีพ)...

☐ ไม่สามารถสร้างอาชีพใหม่ หรือพัฒนาอาชีพเดิมได้

4.ภาพกิจกรรมการถ่ายทอดเทคโนโลยีและภาพผลิตภัณฑ์

4.1 ภาพกิจกรรมพิธีเปิด
4.2 กิจกรรมการถ่ายทอดเทคโนโลยี
4.3 แกงมะรุม
4.4 ต้มกะทิสายบัวปลาทู
4.5 แกงเทโพหมูสามชั้น
4.6 ต้มส้มปลากระบอก
4.7 แกงฟักทอง
4.8 ปลาทูแดดเดียว
4.9 แกงขี้เหล็ก
4.10 น้ำพริกกะปิ
4.11 แกงส้มหน่อไม้ดองปูม้า
4.12 ขนมตาล
4.13 ขนมโค
4.14 ข้าวหลาม
4.15 ข้าวเหนียวถั่วดำ
4.16 ข้าวเหนียวมูล
4.17 ขนมกล้วย
4.18 ลูกตาลเชื่อม

4.1 ภาพกิจกรรมพิธีเปิด

4.2 กิจกรรมการถ่ายทอดเทคโนโลยี

4.2 กิจกรรมการถ่ายทอดเทคโนโลยี (ต่อ)

4.3 แกงมะรุม

4.4 ต้มกะทิสายบัวปลาทู

4.5 แกงเทโพหมูสามชั้น

4.6 ต้มส้มปลากระบอก

4.7 แกงฟักทอง

4.8 ปลาทูแดดเดียว

4.9 แกงขี้เหล็ก

4.10 น้ำพริกกะปิ

4.11 แกงส้มหน่อไม้ดองปูม้า

4.12 ขนมตาล

4.13 ขนมโค

4.14 ข้าวหลาม

4.15 ข้าวเหนียวถั่วดำ

4.16 ข้าวเหนียวมูล

4.17 ขนมกล้วย

4.18 ลูกตาลเชื่อม

โครงการ

การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ปีที่ 2)

ภายใต้โครงการ

บูรณาการการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

(งบประมาณรายจ่ายประจำปี งบประมาณ พ.ศ. 2556)

หลักสูตร **อาหารพื้นบ้าน จังหวัดเพชรบุรี**

วิทยากร **ผู้ช่วยศาสตราจารย์จุฑามาศ พีรพัชระ**

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิญญา มานะโรจน์

นางสาวอินท์ธีมา หิรัญอัครวงศ์

นางสาวชนิดา ประจักษ์จิตร

นางสาวเจนจิรา บ.ป.สูงเนิน

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์คลินิกเทคโนโลยีสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

399 ถนนสามเสน แขวงวชิรพยาบาล เขตดุสิต กรุงเทพฯ 10300

โทรศัพท์ 0 2281 0492 โทรสาร 0 2282 0423

www.clinictech.rmutp.ac.th

1. แกงมะรุม

ส่วนผสม	*น้ำหนัก (กรัม)*	*สูตรตวง/ปริมาณ*	*ราคาส่วนผสม (บาท)*
1. มะรุม	....	....	....
2. ปลาแห้ง	....	....	....
3. ชะอม	....	....	....
4. ชะพลู	....	....	....
เครื่องแกง แกงมะรุม			
1. พริกขี้หนูแห้ง	....	....	....
2. กระเทียม	....	....	....
3. หอมแดง	....	....	....
4. ข่า	....	....	....
5. ตะไคร้	....	....	....
6. กะปิ	....	....	....
7. ปลาร้า	....	....	....
8. เกลือ	....	....	....

วิธีทำ

1. ปอกเปลือกมะรุม หั่นเป็นท่อน พักไว้
2. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด
3. ผัดเครื่องแกงให้หอม เติมน้ำ พอเดือด ใส่ปลาแห้ง
4. ต้มพอให้ปลานุ่ม ใส่มะรุม ต้มจนสุกนิ่ม
5. ใส่ชะอม ใบชะพลู พอผักสุก ปิดไฟ

จำนวนที่ได้/ปริมาณเสริฟ

เทคนิคการทำ

----

2. ต้มกะทิสายบัวปลาทู

ส่วนผสม	*น้ำหนัก (กรัม)*	*สูตรตวง/ปริมาณ*	*ราคาส่วนผสม (บาท)*
1. พริกไทยเม็ด	....	....	....
2. หอมแดงซอย	....	....	....
3. กะปิ	....	....	....
4. สายบัว	....	....	....
5. กะทิ	....	....	....
6. เกลือป่น	....	....	....
7. น้ำปลา	....	....	....
8. น้ำมะขามเปียก	....	....	....
9. น้ำตาลมะพร้าว	....	....	....
10. ปลาทูนึ่ง	....	....	....

วิธีทำ

1. โขลกพริกไทย หอมแดง กะปิ พอให้เข้ากัน จากนั้นหั่นสายบัวเป็นท่อนๆ ยาว 2 นิ้ว
2. นำกะทิไปตั้งไฟอ่อนๆ เติมเครื่องที่โขลกลงไปและคนให้เข้ากัน เคี่ยวพอให้กะทิเดือดเล็กน้อย
3. ปรุงรสด้วยเกลือป่น น้ำปลา น้ำมะขามเปียก น้ำตาลมะพร้าว คนจนเครื่องปรุงละลาย
4. เติมปลาทูนึ่ง สายบัวลงในหม้อ ต้มด้วยไฟอ่อนๆ 10 นาที (ห้ามคนเด็ดขาดไม่อย่างนั้นจะคาว) เป็นอันเสร็จ พร้อมเสิร์ฟ

....

....

....

....

....

....

....

จำนวนที่ได้/ปริมาณเสริฟ

....

....

เทคนิคการทำ

....

....

....

3. แกงเทโพ

ส่วนผสม	*น้ำหนัก (กรัม)*	*สูตรตวง/ปริมาณ*	*ราคาส่วนผสม (บาท)*
1. พริกแห้ง	....	....	....
2. เกลือ	....	....	....
3. ข่า	....	....	....
4. ผิวมะกรูด	....	....	....
5. รากผักชี	....	....	....
6. พริกไทยเม็ด	....	....	....
7. หัวหอม	....	....	....
8. กระเทียม	....	....	....
9. กะปิ	....	....	....
10. ผักบุ้งไทย	....	....	....
11. ปลาเทโพ	....	....	....
12. กะทิ	....	....	....
13. ใบมะกรูด	....	....	....

วิธีทำ

1. โขลกพริก เกลือ ใส่ข่า ผิวมะกรูด รากผักชี พริกไทยเม็ดลงไปโขลกให้ละเอียด
2. ตามด้วย หอมแดงและกระเทียม สุดท้ายใส่กะปิลงไปโขลกส่วนผสมทุกอย่างให้เข้ากัน
3. ผักบุ้งล้างให้สะอากแล้วเลือกตัดส่วนที่แก่ หรือแข็งออก หั่นเป็นท่อนยาวสักหน่อย
4. ล้างปลาให้สะอาด บั้งพักไว้ หรือถ้าใช้หมูสามชั้น หั่นเป็นชิ้นบางๆ
5. เคี่ยวหัวกะทิให้เริ่มแตกมัน ใส่พริกแกงลงไปผัดจนหอม ค่อยๆเติมหางทะทิจนหมด
6. ใส่ปลาหรือใส่หมูสามชั้นที่เตรียมไว้ ตามด้วยเครื่องปรุงต่างๆ เมื่อได้รสชาติที่ชอบแล้ว ใส่ผักบุ้ง ใบมะกรูด พอผักบุ้งสุกปิดไฟ

จำนวนที่ได้/ปริมาณเสริฟ

เทคนิคการทำ

ถ้าไม่ใช้ปลา ใช้เนื้อหมูสามชั้นแทนก็ได้

4. ต้มส้มปลากระบอก

ส่วนผสม	*น้ำหนัก (กรัม)*	*สูตรตวง/ปริมาณ*	*ราคาส่วนผสม (บาท)*
ส่วนผสมต้มส้มปลากระบอก			
1. ปลากระบอก	....	....	....
2. ขิงอ่อน	....	....	....
3. ต้นหอม	....	....	....
4. ผักชี	....	....	....
ส่วนผสมเครื่องต้มส้ม			
1. พริกไทยเม็ด	....	....	....
2. รากผักชีหั่นหยาบๆ	....	....	....
3. หอมแดงหั่นหยาบ	....	....	....
4. กะปิ	....	....	....
เครื่องต้มส้มที่โขลกละเอียด			
1. น้ำ	....	....	....
2. น้ำปลา	....	....	....
3. น้ำตาลมะพร้าว	....	....	....
4. น้ำมะขามเปียกข้น	....	....	....

วิธีทำ

1. นำปลากระบอกมาขอดเกล็ด ควักไส้และเหงือกออก ล้างน้ำให้สะอาด บั้งตัวปลาทั้ง 2 ด้าน
2. โขลกส่วนผสมเครื่องต้มส้มเข้าด้วยกันให้ละเอียด
3. ใส่น้ำและส่วนผสมที่โขลกไว้ในภาชนะ คนให้เข้ากัน ปิดฝาภาชนะ ตั้งไฟพอน้ำเดือด
4. ใส่น้ำปลา น้ำตาลมะพร้าว และน้ำมะขามเปียก เค้าให้เข้ากัน ปิดฝาภาชนะ ตั้งไฟ 5 นาที
5. ใส่ปลากระบอกคนพอเข้ากัน ปิดฝาภาชนะ ตั้งไฟต่อจนเดือดใส่ขิง และต้นหอม คนพอเข้ากัน
6. ตักต้มส้มปลากระบอก ใส่ถ้วยเสิร์ฟร้อนๆ โรยหน้าด้วยใบผักชี

จำนวนที่ได้/ปริมาณเสริฟ

เทคนิคการทำ

----

5. แกงฟักทอง

ส่วนผสม	*น้ำหนัก (กรัม)*	*สูตรตวง/ปริมาณ*	*ราคาส่วนผสม (บาท)*
1. กระชาย	....	....	....
2. น้ำพริกแกงเผ็ด	....	....	....
3. กะปิ	....	....	....
4. เนื้อหมู	....	....	....
5. กะทิ	....	....	....
6. น้ำตาล	....	....	....
7. น้ำปลา	....	....	....
8. ฟักทอง	....	....	....
9. โหรพา	....	....	....
10. พริกชี้ฟ้า	....	....	....

วิธีทำ

1. นำกระชาย น้ำพริกแกงเผ็ด กะปิ ลงไปโขลกรวมกัน หั่นเนื้อหมูเตรียมไว้
2. ตั้งกระทะใส่หัวกะทิลงไปก่อน ให้เดือดแตกมันสักหน่อย
4. ใส่น้ำพริกแกงที่โขลกเรียบร้อยแล้วลงไป ผัดๆ ให้เข้ากัน ใส่เนื้อหมูลงไปผัดต่อ
5. เติมน้ำหางกะทิพอท่วม ตอนนี้ปรุงรสน้ำแกงได้เลย ปรุงด้วย น้ำปลา น้ำตาล
7. พอน้ำแกงเดือด ใส่ฟักทองลงไป ต้มจนฟักทองสุก
8. ใส่หัวกะทิลงไปเพื่อเพิ่มความเข้มข้น
9. โรยโหระพาและพริกชี้ฟ้าลงไป เพื่อเพิ่มกลิ่นหอม

จำนวนที่ได้/ปริมาณเสิร์ฟ

เทคนิคการทำ

----

6. ปลาอินทรีแดดเดียว

ส่วนผสม	*น้ำหนัก (กรัม)*	*สูตรตวง/ปริมาณ*	*ราคาส่วนผสม (บาท)*
1. น้ำปลา	....	....	....
2. น้ำเปล่า	....	....	....
3. น้ำตาลทรายไม่ขัดขาว	....	....	....
4. ปลาอินทรี (ชิ้นใหญ่แล่เฉพาะเนื้อ)	....	....	....

วิธีทำ

1. ผสม น้ำปลา น้ำเปล่า และน้ำตาลเข้าด้วยกัน นำปลาไปแช่ประมาณ 1 ชั่วโมง
2. นำไปผึ่งบนตะแกรงตากแดดนาน 3 - 4 ชั่วโมง
3. นำไปทอดวิธีทอดให้น่ารับประทานต้องทอด 2 ครั้ง ครั้งแรกทอดพอสุก นำขึ้นพักไว้ให้เย็น แล้วนำไปทอดซ้ำไฟปานกลาง พอเหลือง ตักขึ้นซับน้ำมันให้แห้ง เนื้อปลาจะกรอบนอกนุ่มใน

จำนวนที่ได้/ปริมาณเสริฟ

เทคนิคการทำ

ก่อนใส่ปลาลงกล่องไปรับประทานควรให้ปลาเย็นก่อน เพราะถ้าปลายังร้อนอยู่ ไอน้ำจะจับฝากล่องและหยดลงบนเนื้อปลา ทำให้ปลาไม่กรอบ

7. แกงขี้เหล็ก

ส่วนผสม	*น้ำหนัก (กรัม)*	*สูตรตวง/ปริมาณ*	*ราคาส่วนผสม (บาท)*
1. ยอดและดอกขี้เหล็กต้ม	....	....	....
2. มะพร้าวขูด	....	....	....
3. หอมแดง	....	....	....
4. กระชายบุบสับหยาบ	....	....	....
5. ปลากรอบย่าง	....	....	....
6. ปลาร้า	....	....	....
7. น้ำสุก	....	....	....
เครื่องพริกแกง			
1. พริกแห้งเม็ดใหญ่	....	....	....
2. พริกขี้หนูแห้ง	....	....	....
3. กระเทียม	....	....	....
4. หอมแดง	....	....	....
5. กะปิ	....	....	....
6. ผิวมะกรูด	....	....	....

วิธีทำ

1. ต้มขี้เหล็กแล้วรินน้ำทิ้ง 3 ครั้ง ล้างน้ำเย็น แล้วบีบเอาน้ำออกให้หมด
2. แบ่งน้ำมาคั้นมะพร้าว 2 ถ้วย คั้น 2 ครั้ง กรองกะทิใส่หม้อตั้งไฟ
3. โขลกพริกแกงให้ละเอียด แล้วตักใส่หม้อกะทิ ตามด้วยขี้เหล็ก
4. ใส่หอมเล็กบุบ กระชายบุบ ปลากรอบฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ลงเคี่ยวด้วยกัน
5. ต้มปลาร้ากับน้ำที่เหลือ กรองเอาแต่น้ำใส่ลงหม้อ เคี่ยวไปเรื่อยๆจนกะทิแตกมัน แต่ต้องหมั่นคนเพราะแกงขี้เหล็กจะติดก้นหม้อง่าย ปรุงรสตามชอบใจ

จำนวนที่ได้/ปริมาณเสริฟ

เทคนิคการทำ

----

8. น้ำพริกกะปิ

ส่วนผสม	*น้ำหนัก (กรัม)*	*สูตรตวง/ปริมาณ*	*ราคาส่วนผสม (บาท)*
1. พริกขี้หนูสด	....	....	....
2. กระเทียม	....	....	....
3. กะปิอย่างดี	....	....	....
4. น้ำปลา	....	....	....
5. มะนาว	....	....	....
6. น้ำตาลทราย	....	....	....

วิธีทำ

1. ใส่พริก กระเทียมลงในครก โขลกจนกระทั่งเข้ากันดี
2. เติมกะปิ น้ำปลา น้ำมะนาวและน้ำตาล โขลก จนส่วนผสมทุกอย่างเข้ากันดี
3. ตักใส่ถ้วยน้ำพริก เสริฟพร้อมปลาทูทอดและผักสด (หรือผักนึ่ง) นอกจากนั้นไข่เจียวชะอมก็ยังนิยมเสริฟรับประทานพร้อมกับน้ำพริกกะปิด้วย

จำนวนที่ได้/ปริมาณเสริฟ

เทคนิคการทำ

----

9. แกงส้มหน่อไม้ดองปูม้า

ส่วนผสม	*น้ำหนัก (กรัม)*	*สูตรตวง/ปริมาณ*	*ราคาส่วนผสม (บาท)*
1. หน่อไม้ดอง	....	....	....
2. พริกแกงส้ม	....	....	....
3. น้ำเปล่า	....	....	....
4. น้ำมะขามเปียก	....	....	....
5. น้ำตาลปีบ	....	....	....
6. น้ำปลา	....	....	....
7. ปูม้า	....	....	....
8. ใบมะกรูด	....	....	....
9. น้ำมะนาว	....	....	....

วิธีทำ

1. หน่อไม้ดองล้างและบีบน้ำออกหลาย ๆ ครั้ง พักไว้
2. ละลายพริกแกงส้มกับน้ำเปล่า นำขึ้นตั้งไฟให้เดือด
2. ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำตาล และน้ำปลา ชิมรสตามชอบใจ
4. ใส่หน่อไม้ดอง และใส่ปูซึ่งหั่นเป็นชิ้นลงไปต้มให้สุกและน้ำแกงเดือดอีกครั้ง
5. ตามด้วยใบมะกรูดแล้วปิดไฟ ใส่น้ำมะนาว ตักใส่ชามเสิร์ฟ

จำนวนที่ได้/ปริมาณเสริฟ

เทคนิคการทำ

----

10. ขนมตาล

ส่วนผสม	*น้ำหนัก (กรัม)*	*สูตรตวง/ปริมาณ*	*ราคาส่วนผสม (บาท)*
1. แป้งท้าวยายม่อม	....	....	....
2. ลูกตาลสุก	....	....	....
3. หัวกะทิ	....	....	....
4. น้ำตาลทราย	....	....	....
5. เกลือป่น	....	....	....
6. มะพร้าวทึนทึกขูดฝอย	....	....	....

วิธีทำ

1. ผสมแป้งและเนื้อลูกตาล แล้วนวด เติมกะทิทีละน้อยจนหมด
2. ใส่น้ำตาลทราย เกลือเล็กน้อย คนให้ละลายเข้ากันดี
3. นำไปตากแดดสัก 3 - 4 ชม. ให้แป้งข้น
4. ขูดมะพร้าวให้เป็นเส้นยาว
5. เมื่อแป้งขึ้น เนื้อขนมจะนูนขึ้น ตักขนมหยอดใส่ถ้วยตะไล หรือกระทงก็ได้ แล้วโรยมะพร้าว นึ่งไฟแรงประมาณ 15 นาที

จำนวนที่ได้/ปริมาณเสริฟ

เทคนิคการทำ

----

11. ขนมโค

ส่วนผสม	*น้ำหนัก (กรัม)*	*สูตรตวง/ปริมาณ*	*ราคาส่วนผสม (บาท)*
1. แป้งข้าวเหนียว	....	....	....
2. น้ำ	....	....	....
3. น้ำตาลแว่น	....	....	....
4. มะพร้าวขูดขาว	....	....	....
5. เกลือ	....	....	....
6. ถั่วเขียว เลาะเปลือกคั่ว	....	....	....

วิธีทำ

1. นวดแป้งกับน้ำจนนุ่มไม่ติดมือ ปั้นแป้งเป็นก้อนกลม เส้นผ่าศูนย์กลาง 1 เซนติเมตร
2. แผ่แป้งออก ใส่ไส้น้ำตาลแว่น หุ้มแป้งให้มิดคลึงให้กลม
3. นำน้ำใส่หม้อ ตั้งไฟให้เดือด นำขนมลงต้ม พอขนมลอยตักขึ้น ให้สะเด็ดน้ำ
4. นำมะพร้าว เกลือ ถั่วเขียวเลาะเปลือกคั่ว ผสมให้เข้ากัน นำขนมลงคลุกมะพร้าวให้ทั่ว จัดใส่จาน

จำนวนที่ได้/ปริมาณเสริฟ

เทคนิคการทำ

----

12. ข้าวหลาม

ส่วนผสม	*น้ำหนัก (กรัม)*	*สูตรตวง/ปริมาณ*	*ราคาส่วนผสม (บาท)*
1. ข้าวเหนียวชนิดดำหรือขาว	....	....	....
2. ถั่วดำ	....	....	....
3. น้ำกะทิ	....	....	....
4. น้ำตาลทราย	....	....	....
5. เกลือ	....	....	....
6. กระบอกไม้ไผ่	....	....	....

วิธีทำ

1. นำข้าวเหนียวมาล้างน้ำ แช่ทิ้งไว้ประมาณ 5 นาที แล้วพักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ ขณะเดียวกัน นำเมล็ดถั่วดำมาล้างแล้วต้มจนเปื่อยได้ที่ นำมาคลุกให้เข้ากันกับข้าวเหนียวที่เตรียมไว้

2. นำน้ำกะทิสดที่คั้นไว้มาผสมกับน้ำตาล และเติมเกลือลงไป คนให้เข้ากัน น้ำกะทิควรมีรสเค็มเล็กน้อย

3. นำข้าวเหนียวที่คลุกกับถั่วดำ กรอกลงไปในกระบอกไม้ไผ่ที่เตรียมไว้

4. นำน้ำกะทิที่ปรุงไว้มากรอกใส่ทีละกระบอก โดยกะปริมาณให้น้ำกะทิท่วมข้าวเหนียวในกระบอก (เว้นส่วนปากกระบอกไว้ประมาณ 1 ใน 4 ของความสูงของข้อกระบอกที่จะใส่ข้าวเหนียว เพื่อเผื่อพื้นที่ไว้ใส่จุก)

5. เมื่อกรอกครบแล้ว ให้รีบใส่จุกทันที แล้วนำไปวางพาดเรียงกัน ให้กระบอกอยู่ในลักษณะแนวตั้ง เพื่อไม่ให้กะทิหก ทิ้งไว้ 1 คืน

....

....

....

จำนวนที่ได้/ปริมาณเสริฟ

....

....

....

....

....

เทคนิคการทำ

....

....

....

....

13. ข้าวเหนียวหน้าลูกตาล

ส่วนผสม	*น้ำหนัก (กรัม)*	*สูตรตวง/ปริมาณ*	*ราคาส่วนผสม (บาท)*
1. ข้าวเหนียว	....	....	....
2. ใบเตย	....	....	....
3. น้ำตาลทราย	....	....	....
4. เกลือป่น	....	....	....
5. หัวกะทิ	....	....	....
6. ลูกตาลเชื่อม	....	....	....

วิธีทำ

1. ซาวข้าวสารเหนียวให้สะอาด แช่น้ำพักไว้ 1 คืน นึ่งข้าวสารเหนียวผสมกับใบเตยจน ข้าวเหนียวสุกนุ่มดี
2. ละลายน้ำตาลทราย เกลือป่น และหัวกะทิเข้าด้วยกัน คนจนน้ำตาลและเกลือละลาย
3. ใส่ลูกตาลในน้ำเชื่อม คนให้เข้ากันแล้วเทลงในข้าวเหนียวที่นึ่งสุกร้อน ๆ
4. ปิดฝาพักไว้ ประมาณ 30 นาที ตัดข้าวเหนียวมูลลงจาน หยอดหน้าด้วยกะทิ แต่งหน้าด้วย ลูกตาลในน้ำเชื่อม (ส่วนที่เหลือ)

....

....

....

....

....

จำนวนที่ได้/ปริมาณเสริฟ

....

....

....

....

เทคนิคการทำ

....

....

....

....

....

....

14. ขนมกล้วย

ส่วนผสม	*น้ำหนัก (กรัม)*	*สูตรตวง/ปริมาณ*	*ราคาส่วนผสม (บาท)*
1. กล้วยน้ำว้าสุก	....	....	....
2. แป้งข้าวเจ้า	....	....	....
3. หัวกะทิ	....	....	....
4. น้ำตาลทราย	....	....	....
5. เกลือป่น	....	....	....
6. ใบตอง /ไม้กลัด	....	....	....
7. มะพร้าวขูดขาว	....	....	....

วิธีทำ

1. แกะเปลือกกล้วยน้ำว้า ใส่ภาชนะ ใส่แป้งข้าวเจ้า ใส่น้ำกะทิ คนให้เข้ากัน
2. นวดส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากันและขยำกล้วยให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่น้ำตาลทราย เกลือเล็กน้อย แล้วนวดให้เข้ากันจนน้ำตาลละลาย
3. ฉีกใบตองกว้าง 6 นิ้ว ทำเป็นกรวย แล้วใช้ไม้กลัด กลัดใบตอง ตักส่วนผสมใส่ลงในกรวยให้เต็ม วางกรวยขนมในรูของลังถึง โรยมะพร้าวขูด นึ่งไฟกลาง ประมาณ 20 นาที

จำนวนที่ได้/ปริมาณเสริฟ

เทคนิคการทำ

เพลงพื้นบ้าน
จังหวัดเพชรบุรี

เพลง ผู้สูงวัย

(สร้อย) อบอุ่นดวงใจ ผู้สูงวัย ร่วมใจสามัคคี

รักกันเหมือนน้องเหมือนพี่ (ซ้ำ)

น้ำใจไมตรี สามัคคีมั่นเอย

* มาร่วมชุมนุม เป็นกลุ่มเป็นทีม

มาด้วยรอยยิ้ม ละมุนละไม

ต่างคนต่างมาด้วยใจ (ซ้ำ)

พบกันคราใด สดใสตลอดเวลา

(สร้อย)

* ยามเจ็บยามไข้ ตามไปเยี่ยมเยือน

มิได้ลืมเลือน คอยเตือนกมล

ศักดิ์ศรีเท่ากันทุกคน (ซ้ำ)

ยากดีมีจน ไม่พ้นความอาทร

(สร้อย)

* ชาติ ศาสนา พระมหากษัตริย์

ทุกคนยืนหยัด ปฏิบัติบูชา

เทิดไว้เหนือสิ่งใดในหล้า (ซ้ำ)

ขอพลีชีวา รักษาสถาบัน

(สร้อย)

เพลง สวัสดี

ร่า ร่า รา ร่า รา
* สวัสดีวันนี้มาพบกัน มาผูกพันนับวันจะยิ่งใหญ่
ร่วมชมรมฟื้นฟูทั้งกายใจ อนามัยอารมณ์จะสมบูรณ์

ร่า ร่า รา ร่า ร่า รา
** อยู่วันๆ รำพันแต่ทุกข์ทนเดือนละหน ทุกคนมาเกื้อกูล
ออกกำลังพลังจะสมบูรณ์ต่างเพิ่มพูนเมตรา สามัคคี

ร่า ร่า รา ร่า ร่า รา
** หมดเวลาที่จะมาโกรธเคืองกัน สมานฉันท์มะมาเถิดน้อง
พี่ ร่วมชมรมผู้สูงอายุดีจะสุขขีและมีอายุยืน

(สร้อย) ทั้งหมด

<u>เพลง เตือนสติ</u>

(หญิง) ยังจำ ไม่เคยลืมเลือน
คอยเตือน ตัวเองเอาไว้ ว่าเรา เป็นผู้สูงวัย
จะทำอะไร คิดๆ ดูให้ดี..... คิดๆ ดูให้ดี
จะเดิน จะนอน จะนั่ง จะต้องระวัง อย่าได้ประมาท
วันไหนคุณเกิดพลั้งพลาด จะหมดโอกาส
นั่ง นอน ยืน เดิน คิดๆ ดูให้ดี ... คิดๆ ดูให้ดี

(ชาย) ถามจริงๆ ประชุมกันเพื่ออะไร
เพื่อเตือนใจ หรือว่าเพื่อพัฒนา
ฉันอยากรู้วันไหนนายกถามมา
ผู้สูงวัยนั้นหนา จะตอบท่านว่าอะไร
คิดๆ ดูให้ดี คิดๆ ดูให้ดี

เพลง แดดส่องฟ้า

แดดส่องฟ้าเป็นสัญญาวันใหม่
พวกเราสูงวัยดูช่างสดใสจริงหนอ
ชีวิตของเราเหน็ดเหนื่อยมาพอ
วันนี้ต้องขอพบเพื่อนกันทันใด

หนึ่งเดือนครั้งฟังเราบ้าง
โธ่เราอ้างว้างทำตัวให้ทันสมัย
แลกเปลี่ยนประสบการณ์
เพื่อนบ้านเป็นไง จึงออกอยากไป
ขออย่าได้เอือมระอา

ลูกหลานจ๋าจงเมตตายายหน่อย
เวลาเหลือน้อย สังขาลเสื่อมถอยหนักหนา
ชีวิตของเราจวนหมดเวลา
มาได้อยากมาเป็นสัญญาจากใจ

เพลง คำมั่นสัญญา

ก่อนจากกัน ขอสัญญา ฝากประทับตรึงตรา
จนกว่าจะพบกันใหม่ โบกมืออำลา สัญญาด้วยหัวใจ
เพราะความรัก ติดตรึงห่วงใย ด้วยใจผูกพันมั่นคง

ด้วยความดี นั้นฝังตรึง จากไปแล้วคำนึง
ตรึงประทับดวงใจ อย่าได้ลืมเลือน สัญญากันไว้อย่างไร
ขอให้เรามั่นคงจิตใจ ก้าวไปสรรค์สร้างความดี

* โอ้เพื่อนเอย เคยร่วมสนุกกันมา แต่เวลา
ต้องพาให้เราจากกัน ไม่นานหลอกหนา เราคงได้มาพบกัน
ไม่มีสิ่งใดขวางกั้น เพราะเรามั่นในสัญญา

** หากแผ่นดิน ไม่ฝังกาย จะสุขจะทุกข์เพียงใด
น้อมใจยิ้มสู้ฟันฝ่า ร้อยรัดดวงใจ มั่นในคำสัญญา
สร้างสรรค์เพื่อปวงประชา นี่คือสัญญาของเรา

(ซ้ำ) *

7 ตำรับอาหารไทยพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรี 2

ตำรับอาหารไทยพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรี 2

สืบเนื่องจากโครงการพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรี แบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

ผู้สรรหามาเล่า : จุฑามาศ พีรพัชระ

ผู้ร่วมเล่าเรื่อง : อินท์ธีมา หิรัญอัครวงศ์

ชนิดา ประจักษ์จิตร

หนึ่งฤทัย แก้วคำ

ดวงฤทัย แก้วคำ

สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

การพัฒนาอาหารพื้นบ้านจังหวัดเพชรบุรีแบบมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต (ปีที่ 2)
ภายใต้โครงการ
บูรณาการการมีส่วนร่วมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตชุมชนตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

หน่วยงาน : สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
เลขที่ 399 ถนนสามเสน แขวงวชิรพยาบาล
เขตดุสิต กรุงเทพมหานคร 10300
โทรศัพท์ : 0 2281 0492
โทรสาร : 0 2282 0423
E - mail : ird@rmutp.ac.th
Web site : www.ird.rmutp.ac.th