



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

เมนูอาหารถิ่นของจังหวัดลำปาง “รสชาติ...ที่หายไป The Lost Taste” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....แกงฮังเล..... จังหวัด.....ลำปาง.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☒ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล)นายอรรถ ชันสี.....

สถานที่ตั้ง.....-.....

เลขที่..... ๓๕.....ตรอกแจ้งหัวริน.....หมู่.....-.....ถนน.....-

ตำบล/แขวง.....เวียงเหนือ.....อำเภอ/เขต.....เมืองลำปาง.....

จังหวัด.....ลำปาง.....รหัสไปรษณีย์.....๕๒๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๘ ๙๘๕๓ ๑๒๕๖.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ร้าน บ้าน อรรถ อร่อย.....

สถานที่ตั้ง.....

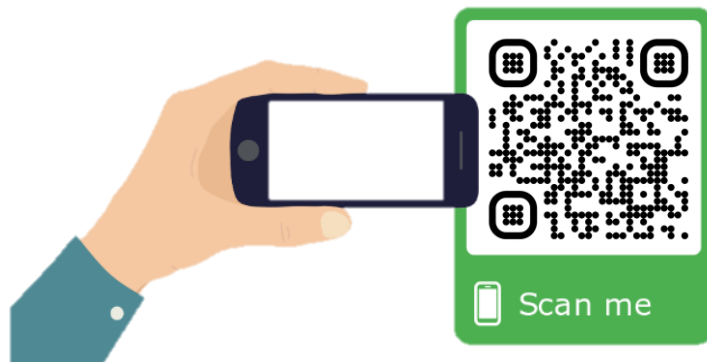
เลขที่..... ๓๕.....ตรอกแจ้งหัวริน.....หมู่.....-.....ถนน.....-

ตำบล/แขวง.....เวียงเหนือ.....อำเภอ/เขต.....เมืองลำปาง.....

จังหวัด.....ลำปาง.....รหัสไปรษณีย์.....๕๒๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๘ ๙๘๕๓ ๑๒๕๖.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา/ ด้านวิธีการปรุง/ เคล็ดลับ บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิตที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

แกงฮังเลถือว่าเป็นแกงที่มีความเป็นมาเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตประเพณีของคนลำปาง โดยส่วนใหญ่จะทำในเทศกาลงานบุญเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา ต่างๆเช่น ทำในวันเข้าพรรษา วันออกพรรษา ปีใหม่เมืองและวันพระใหญ่ รวมไปถึงการทำต๋อนรับแขกบ้านแขกเมือง งานบุญประจำปี สตรีแกงฮังเล ต้นตำรับของคนลำปาง จะเป็นสูตรตำรับพม่า เนื่องจากลำปางของเรามีแหล่งผลิตผงฮังเลที่มีชื่อเสียงอยู่หลายตำรับ หลายยี่ห้อ ส่วนใหญ่จะเป็นตำรับที่นิยมใช้กันในจังหวัดลำปาง มีความหอมเป็นเอกลักษณ์

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

ส่วนผสมน้ำพริกแกง (พริกแห้งแช่น้ำ ๗ เม็ด, ตะไคร้ ๓ ซ่อนโตะ, ข่า ๑ ซ่อนโตะ, กระเทียม ๓ ซ่อนโตะ, หอมแดง ¼ ถ้วย, กะปิ ๑ ซ่อนโตะ, ผงฮังเล ๒ ซ่อนโตะ, ผงขมิ้น ๑ ซ่อนโตะ)

วิธีทำโขลกทุกอย่างรวมกันให้ละเอียด

ส่วนผสม (หมูสามชั้น ๑๕๐๐ กรัม, ซีอิ๊วดำ ๑ ซ่อนโตะ, น้ำตาลปี๊บ ¼ ถ้วย, น้ำปลา ๓ ซ่อนโตะ, น้ำมันมะพร้าว ¼ ถ้วย, กระเทียมดอง ๕ หัว, น้ำกระเทียมดอง ¼ ถ้วย, ขิงฝอย ¼ ถ้วย, กระเทียมปอกเปลือก ¼ ถ้วย)

๑. หั่นหมูให้เป็นชิ้นขนาด ๒ นิ้ว นำมาหมักกับน้ำพริกแกง ซีอิ๊วดำ น้ำปลา น้ำตาลปี๊บ ประมาณ ๑ ชั่วโมง

๒. ใส่หมูลงในหม้อ ใช้ไฟอ่อน ๆ ผัดพอหมูต้งตัวเติมน้ำเล็กน้อยเคี่ยวจนนุ่ม ปรุงรสด้วย น้ำมันมะพร้าว กระเทียมดอง กระเทียมสด ขิงฝอย ขมิ้นสไล่ออกเปรี้ยว เค็ม หวาน หรือตามชอบ ตั้งไฟต่ออีกสักพัก ปิดไฟ ตักเสิร์ฟ

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

เคี่ยวไฟอ่อน ด้วยหม้อดิน จะมีความหอมและนุ่มกลมกล่อม

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	น้ำพริกแกง	“พริก” จะมีคุณสมบัติช่วยระบบไหลเวียนของเลือด ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดขึ้นช้า ป้องกันการเกิดมะเร็ง “กระเทียม” มีฤทธิ์ในการลดระดับคอเลสเตอรอลและน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต “ตะไคร้” มีคุณสมบัติยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียหลายชนิด ลดความดันโลหิตตลอดจนป้องกันการเกิดมะเร็ง	

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
		“หอมแดง” ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด “ข่า” มีฤทธิ์ต้านเชื้อรา แบคทีเรีย และยีสต์ ยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอกมะเร็ง	
๒	หมูสามชั้น	โปรตีนเป็นสารอาหารสำคัญที่มีส่วนช่วยป้องกันการสูญเสียมวลกล้ามเนื้อ	
๓	ชิงฝอย	ลดอาการท้องอืด ลดน้ำตาลในเลือด	
๔	กระเทียมดอง	ช่วยรักษาโรคความดันโลหิต ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ลดความเสี่ยงของหัวใจล้มเหลวเฉียบพลัน ช่วยต่อต้านเนื้องอก	
๕	หอมแดง	ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด	
๖	กระเทียมสด	มีฤทธิ์ในการลดระดับคอเลสเตอรอลและน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต	
๗	น้ำปลา	เป็นแหล่งของแร่ธาตุเช่นเหล็ก ไอโอดีน และสังกะสี ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในการสร้างเม็ดเลือดแดง	
๘	น้ำมะขามเปียก	ช่วยให้ชุ่มคอ ช่วยขับเสมหะ ละลายเสมหะ	
๙	น้ำตาล	เป็นแหล่งพลังงานของมนุษย์ อีกทั้งยังช่วยให้กล้ามเนื้อมีการยึดและหดตัว ควบคุมการเต้นของหัวใจ	

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☐ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๘. ภาพถ่าย หรือคลิปวิดีโอ(ถ้ามี) ของเมนูอาหาร



ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นายอรรถ ชันสี)

วันที่...๑๘.....เดือน..มิถุนายน...พ.ศ..๒๕๖๗.....