



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....ขนมปาด.....จังหวัด.....ลำพูน.....

ประเภท ☐ อาหารคาว ☒ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☒ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) คุณสลิศา แดงซอน หัวหน้ากลุ่มบ้านขนมปาด ชุมชนบ้านวังหมื่น

สถานที่ตั้ง บ้านขนมปาด ชุมชนบ้านวังหมื่น.....

เลขที่.....หมู่ ๗.....ถนน.....-

ตำบล/แขวง วังผาง.....อำเภอ/เขต เวียงหนองล่อง.....

จังหวัด ลำพูน.....รหัสไปรษณีย์ ๕๑๑๒๐.....

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๑-๐๗๙๑๕๘๕.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) คุณสลิศา แดงซอน หัวหน้ากลุ่มบ้านขนมปาด ชุมชนบ้านวังหมื่น.....

สถานที่ตั้ง บ้านขนมปาด ชุมชนบ้านวังหมื่น.....

เลขที่.....หมู่ ๗.....ถนน.....-

ตำบล/แขวง วังผาง.....อำเภอ/เขต เวียงหนองล่อง.....

จังหวัด ลำพูน.....รหัสไปรษณีย์ ๕๑๑๒๐.....

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๑-๐๗๙๑๕๘๕.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



/๒. ด้านประวัติ...

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

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

ขนมปาดเป็นขนมพื้นบ้านของชาวล้านนา เกิดจากภูมิปัญญาของคนสมัยก่อนที่ยากถนอมอาหาร เพราะสมัยก่อนไม่มีตู้เย็น เป็นขนมที่หาทานยาก ถือเป็นขนมมงคลเชื่อว่าผู้ที่ได้รับประทานขนมจะเกิดสิริมงคลต่อชีวิต ในสมัยก่อนคนชนชั้นสูงเท่านั้นจะได้ทาน เนื่องจากขั้นตอนการทำนั้นต้องใช้คนกวขนมหลายคน และต้องแรงผู้ชายอย่างน้อย ๔ คน กวขนมทางกันไปมาจนเนื้อขนมเหนียว และต้องใช้มะพร้าวในการทำขนมเยาะ จึงต้องใช้แรงงานคนชูดมะพร้าว และสันนิษฐานได้ว่าสมัยก่อนบ้านในชุมชนทุกหลังจะปลูกต้นมะพร้าวทุกบ้าน การสืบทอดภูมิปัญญาการทำขนมปาดนั้นถ่ายทอดจากรุ่นพ่อแม่ปู่ย่าตายายสู่รุ่นลูกหลาน โดยขนมปาดนั้นเวลาทานจะต้องตัดเป็นชิ้น ๆ ภาษาเหนือ “ปาด” แปลว่า “ตัด” จึงเป็นที่มาของชื่อขนมปาด ทางกลุ่มบ้านขนมปาดทำขนมชนิดนี้นักมานานแล้ว และได้รวมกลุ่มกันเมื่อ ๓ - ๔ ปีที่ผ่านมา

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

๑. นำมะพร้าวมาปอกแล้วชูด จากนั้นนำเนื้อมะพร้าวที่ชูดแล้วมาตากแดดให้แห้ง ๑ วัน แล้วนำมาคั่วให้เหลืองและหอม ตักใส่ถาดผึ่งให้เย็น เก็บใส่ภาชนะหรือถุงพลาสติกเก็บไว้ ใช้มะพร้าวประมาณ ๕๐ ลูก จะได้มะพร้าวคั่ว ๗ - ๘ กิโลกรัม

๒. นำแป้งข้าวเหนียวและแป้งข้าวเจ้าผสมกับน้ำสะอาด นวดให้แป้งผสมจนเข้ากัน จากนั้นแบ่งแป้งเป็นก้อนเล็ก ๆ วางลงในหม้อซึ่งหนึ่งที่รองด้วยผ้าขาวบาง ระหว่างนั้นนำกระทะใบใหญ่ตั้งน้ำให้เดือด (น้ำใส่ใบเตย) จากนั้นนำหม้อซึ่งหนึ่งที่ใส่แป้งไว้ลงต้มในกระทะ ต้มประมาณ ๑๐ - ๑๕ นาที หรือจนแป้งสุก แป้งลอยขึ้นมา

๓. ระหว่างรอต้มแป้ง นำกระทะใบใหญ่อีกใบตั้งไฟ เทกะทิแล้วเคี่ยวให้มีกลิ่นหอมจนงวด (ตักแบ่งกะทิเก็บไว้ส่วนหนึ่ง เพื่อไว้ใช้ราดตอนกวเนื้อขนมเริ่มขึ้นเหนียว) จากนั้นนำน้ำอ้อยก้อนใส่ลงไปเคี่ยวผสมกันจนน้ำอ้อยละลาย และใส่มะพร้าวคั่วลงไป ผสมให้เข้ากัน คนไปเรื่อย ๆ จนเนื้อมะพร้าวร่วนผง

๔. นำแป้งที่ต้มสุกแล้ว มาเทลงในกระทะที่เคี่ยวกะทิ น้ำอ้อย และมะพร้าวคั่วไว้ คนผสมให้เป็นเนื้อเดียวกัน กวนด้วยไม้พายไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะไม่เห็นเนื้อสีขาวของแป้ง ระวังอย่าให้ขนมไหม้ ระหว่างนี้ราดน้ำกะทิที่ได้ตักแบ่งไว้ตอนต้น ราดลงไปเรื่อย ๆ เพื่อให้เนื้อขนมมีความมันเพิ่มขึ้น และป้องกันไม่ให้ขนมติดกระทะ ในการกวขนมช่วงนี้ต้องออกแรงมากขึ้น เนื่องจากขนมจะเริ่มขึ้นเหนียวและมีความหนืด จึงต้องออกแรงในการกวมากขึ้น และต้องกวไม้พายอย่างสม่ำเสมอเพื่อไม่ให้ขนมไหม้

๕. เตรียมถาด/บรรจุภัณฑ์ นำขนมที่สุกแล้วใส่ถาดในขณะร้อนเนื่องจากการรีดขึ้นรูปขนมจะทำได้ง่ายและรูปร่างสวยงาม กดแผ่นขนมให้เป็นแผ่นบางๆ เพื่อให้ขนมระบายความร้อนได้เร็วขึ้น โรยหน้า ด้วยงาขาวคั่ว ทิ้งไว้ให้เย็น ตักแบ่งใส่บรรจุภัณฑ์ เพื่อจำหน่ายแจกจ่ายต่อไป

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

๑. ใช้แป้งข้าวเหนียว จะทำให้ขนมเก็บไว้ได้นาน ไม่เสียง่าย เมื่อเทียบแป้งข้าวเจ้า (วางไว้นอกตู้เย็น ได้นาน ๒ สัปดาห์)

๒. เคี่ยวกะทีก่อนทำขนม จะช่วยให้ขนมเก็บไว้ได้นาน ไม่เสียง่าย

๓. ราดน้ำกะทิขณะกวขนม เพื่อไม่ให้ขนมติดกันกระทะ

/๔. เนื้อขนม...

๔. เนื้อขนมจะมีสีน้ำตาล ขึ้นอยู่กับสีของน้ำอ้อย เป็นเหตุผลสำคัญที่ทางกลุ่มชุมชนบ้านขนมปาดต้องคัดเลือกน้ำอ้อยอย่างดี (หากสีดำเกินไป ก็จะไม่น่ากิน) ขนมปาดสามารถเก็บไว้ได้นานหลายวันที่อุณหภูมิห้อง ขึ้นอยู่กับความสะอาดวัตถุดิบที่ใช้ และใส่มะพร้าวเยอะ ทำให้มีความหอมมันมากกว่าที่อื่น

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	มะพร้าวคั่ว ๗ กิโลกรัม	บำรุงกำลังและบำรุงเส้นเอ็นและช่วยรักษาโรคเกี่ยวกับกระดูก บำรุงร่างกาย ช่วยขับพยาธิ ช่วยบำรุงสมอง ป้องกันสมองเสื่อม	ซื้อจากตลาดชุมชน
๒	น้ำอ้อยกวน ๔ กิโลกรัม	มีกลิ่นหอมกว่าใช้น้ำตาลแบบอื่น ๆ สามารถนำไปประกอบอาหารได้หลายชนิดทั้งของหวานของคาว ด้วยความที่เป็นน้ำตาล ๑๐๐% และมีกากน้ำตาลอยู่อย่างครบถ้วนทำให้มีสีน้ำตาลแดง มีเส้นใยอาหารอยู่มาก เป็นประโยชน์กับร่างกาย เป็นยาบำรุงกำลัง บำรุงธาตุช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยรักษาอาการอ่อนเพลียช่วยทำให้เจริญอาหาร ช่วยแก้อาการร้อนใน และช่วยแก้อาการไข้	ซื้อจากตลาดชุมชน
๓	กะทิ ๑ ลิตร	ประกอบด้วยกรดลอริก มีคุณสมบัติช่วยต้านไวรัส ป้องกันแบคทีเรีย ป้องกันจุลินทรีย์ และต้านเชื้อรา ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน	ซื้อจากตลาดชุมชน
๔	แป้งข้าวเหนียว ๕.๕ กิโลกรัม	สารอาหารโปรตีน แคลเซียม ธาตุเหล็ก วิตามินบี โนอะซิน ฟอสฟอรัส และธาตุเหล็ก	ซื้อจากตลาดชุมชน
๕	แป้งข้าวเจ้า ๐.๕ กิโลกรัม	โปรตีนมีส่วนช่วยในการสร้างเซลล์ใหม่ในร่างกาย ไฟเบอร์จะช่วยบำรุงและให้สารอาหารได้ดี	ซื้อจากตลาดชุมชน
๖	งาขาวคั่ว สำหรับโรยหน้าขนม	ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ช่วยคลายกล้ามเนื้อ ช่วยบำรุงเส้นผม ช่วยลดความเสี่ยงโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดและหัวใจ ช่วยให้หลับสบาย ช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด บรรเทาอาการปวดข้ออักเสบรูมาตอยด์ และบำรุงหัวใจ	ซื้อจากตลาดชุมชน

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

/๕. ด้านการเผยแพร่...

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการอนุรักษ์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)





ลงชื่อ.....สลิตา แดงซอน.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นางสาวสลิตา แดงซอน)

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มบ้านนมปาด ชุมชนบ้านวังหมื่น

วันที่ ๑๐ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗