



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดสุโขทัย

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ยำไก่ผิปปูย่า เทศบาลตำบลทุ่งเสลี่ยม จังหวัด...สุโขทัย.

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล)นายภาคิน วงศ์คำมา.....

สถานที่ตั้ง.....ตำบลทุ่งเสลี่ยม อำเภอทุ่งเสลี่ยม.....

เลขที่.....๕๕.....หมู่.....๑๑.....ถนน.....-

ตำบล/แขวง....ทุ่งเสลี่ยม.....อำเภอ/เขต....ทุ่งเสลี่ยม.....

จังหวัด...สุโขทัย.....รหัสไปรษณีย์...๖๔๑๕๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘-๒๙๔๕๗๘๗๕.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมส่งเสริมวัฒนธรรม จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ร้านชะปะล่า.....

สถานที่ตั้ง.....ตำบลทุ่งเสลี่ยม อำเภอทุ่งเสลี่ยม.....

เลขที่.....๕๕.....หมู่.....๑๑.....ถนน.....-

ตำบล/แขวง....ทุ่งเสลี่ยม.....อำเภอ/เขต....ทุ่งเสลี่ยม.....

จังหวัด...สุโขทัย.....รหัสไปรษณีย์...๖๔๑๕๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘-๒๙๔๕๗๘๗๕.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



/๒. ด้านประวัติ...

๒. ด้านประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา/ ด้านวิธีการปรุง/ เคล็ดลับ บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับ ลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

“ผิปปูย่า” หมายถึง ผิปปูย่าที่ลูกหลานเคารพกราบไหว้ เมื่อมีการไหว้ผิปปูย่าก็จะมีเครื่องเซ่นไหว้ต่าง ๆ หนึ่งในนั้นจะมีไก่ต้มเป็นอาหารควาที่มักใช้ในพิธีการไหว้ผิปปูย่า ในสมัยนั้นมักนิยมนำไก่อ่านที่เลี้ยงไว้ มาประกอบพิธี หลังจากเสร็จสิ้นพิธีไหว้ผิปปูย่าก็จะนำไก่ต้มมาประกอบเป็นอาหาร โดยจะใช้เครื่องลาบเหนือ ที่เป็นสูตรเฉพาะของอำเภอทุ่งเสลี่ยม จังหวัดสุโขทัย ซึ่งมีความแตกต่างจากพื้นที่อื่น ถือเป็นอาหารมงคล และนิยมทำรับประทานภายในครัวเรือน โดยคนในพื้นที่อำเภอทุ่งเสลี่ยมจะรู้จักเมนูนี้ ในชื่อว่า “ยาไก่ผิปปูย่า”

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

ส่วนผสมของยาไก่ผิปปูย่า ประกอบด้วย

๑. ไก่อ่านต้ม (หรือไก่ที่เหลือจากการไหว้ผิปปูย่า.)
๒. น้ำที่ได้จากการต้มไก่
๓. ข้าว ตะไคร้ ใบมะกรูด
๔. มะกอกสุก มะนาว มะขามเปียก
๕. น้ำพริกลาบเหนือ
๖. น้ำปลา ผงปรุงรส เกลือ
๗. หอมดวน (สาระแหน่) ผักไผ่ (ผักแพว) ต้นหอม ผักชี
๘. น้ำปลาร้าต้มสุก
๙. หัวปลี

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

๑. นำไก่อ่านไปต้มในเครื่องสมุนไพร เช่น ข้าว ตะไคร้ ใบมะกรูด
๒. ฉีกเนื้อไก่ออกเป็นเส้นๆ
๓. นำน้ำต้มไก่ใส่เล็กน้อย พอขลุกขลิก ผสมน้ำพริกลาบ กับเนื้อไก่ คลุกเคล้าให้เข้ากัน
๔. ปรุงรสตามชอบ ด้วยเกลือ ผงปรุงรส น้ำปลาร้า มะกอกสุก (ถ้ามี) มะขามเปียก หรือมะนาว
๕. โดยหน้าด้วยหอมดวน (สาระแหน่) ผักไผ่ (ผักแพว) ต้นหอม ผักชี ขอย

น้ำพริกลาบเหนือ

พริกลาบ...หรือน้ำพริกลาบ...มีส่วนผสมของสมุนไพรเครื่องหอมที่หลากหลายต่างกันไปในแต่ละพื้นที่ เช่น พริกแห้ง เม็ดผักชี มะแขว่น เติย่นข้าวเปลือก มะแหลบ ดีปลี กานพลู ใบปอแก้ว เปราะหอม ลูกจันทน์เทศ ดอกจันท์เทศ อบเชย กระวาน เกลือป่น

นำส่วนผสมไปย่างไฟ...หรือคั่วให้หอม...โขลกรวมกันให้ละเอียด...สามารถเพิ่มหรือลดส่วนผสมตามสูตรของแต่ละพื้นที่

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญา ที่ควรแก่การสืบต่อรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ)

/๔. ด้านวัตถุดิบ...

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

□ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรตีน ไขมัน น้ำตาล อلياف)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ผักไผ่ (ผักแพว)	ช่วยรักษาโรคปอด (ดอก) ช่วยรักษาหอบหืด (ราก) ช่วยแก้อาการไอ (ราก) ช่วยในการขับถ่าย ป้องกันและแก้อาการท้องผูก และช่วยป้องกัน มะเร็งลำไส้ใหญ่	https://medthai.com
๒	ห อ ม ต่ ว น (สาระแหน่)	สรรพคุณด้านสุขภาพ คือ ใบสด นำมาตำแล้ว พอกแก้ปวดบวม ผื่นคัน หรือใบสระแหน่ นำมาชงเป็นชาดื่มบรรเทาอาการหวัด ขับเหงื่อ ระบายความร้อน ขับลมในลำไส้ และช่วยย่อย อาหาร เพราะสารเมนทอลในสระแหน่มี คุณสมบัติเย็นใช้รักษาอาการอ่อนเพลีย บรรเทาอาการปวดหัวไมเกรน หลอดลมอักเสบ และหอบหืด	https://www.samrong-hosp.com
๓	มะแขว่น	สรรพคุณทางยาแผนโบราณใช้รากและเนื้อไม้ เป็นยาขับลมในลำไส้ ลมขึ้นเบื้องสูง ทำให้หน้ามืดตาลาย วิงเวียน ลดความดัน เป็นยาขับโลหิตระดูของสตรี แต่ไม่ใช้กับหญิงมีครรภ์ ใบ แก้รำมะนาด แก้ปวดฟัน เมล็ดสามารถสกัด น้ำมันหอมระเหย แก้ลมวิงเวียน บำรุง โลหิต บำรุงหัวใจ ขับลม การใช้ในตำรายาจีน แก้ ปวด ท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้อาเจียน แก้ ท้องเสีย และแก้อาการปวดไส้เลื่อน	https://www.nfcnan.com/
๔	ดีปลี	รสเผ็ดร้อน แก้อาการท้องขึ้น แก้หืดไอ ขับเสมหะ ขับลม บำรุงธาตุไฟ แก้ท้องเสีย แก้หลอดลมอักเสบ แก้นอนไม่หลับ แก้ลมบ้าหมู ขับน้ำดี ขับประจำเดือน ขับพยาธิ ขับรกหลังคลอด ทาแก้อาการปวดและ อักเสบของกล้ามเนื้อ ยาขับระดู ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด	https://pharmacy.su.ac.th
๕	มะกอกสุก	เนื้อในผลมีสรรพคุณช่วยแก้ธาตุพิการ เพราะ น้ำดีไม่ปกติและกระเพาะอาหารพิการ (เนื้อใน ผล) ช่วยแก้โรคขาดแคลเซียมได้ เป็นยาแก้ ร้อนใน ระบายน้ำ ช่วยทำให้ชุ่มคอเป็นยา ผาตสมาน ช่วยแก้เลือดออก (- ๔ -) ำ เพราะมีวิตามินซีสูง	https://medthai.com
๖	ห้วปลี	บำรุงเลือด ห้วปลีมีธาตุเหล็กสูง ช่วยบำรุง เลือด ป้องกันโลหิตจาง โดยเฉพาะในหญิง ตั้งครรภ์หรือคุณแม่หลังคลอดบุตร ขับน้ำนม ด้วยสรรพคุณห้วปลีที่ช่วยบำรุง	https://thungyaihospital.org/list/ban-ana-blossom

	เลือด ทำให้หิวปลีมีประโยชน์ในการช่วยขับ น้ำนมของหญิงหลังคลอดบุตร โดยให้ รับประทานเมนูหิวปลีหลังคลอดใหม่ ๆ จะ ช่วยขับน้ำนมได้ดีมาก ลดระดับน้ำตาลใน เลือด การศึกษาในวารสาร Phytoterapy Research เมื่อปี ๒๐๐๐ เผยผลการวิจัยฤทธิ์ ของหิวปลีกับการลดระดับน้ำตาลในเลือด โดย ทดลองให้หนูกินหิวปลี ๐.๑๕-๐.๒๕ กรัมต่อ น้ำหนักตัว (กิโลกรัม) ตลอดระยะเวลา ๓๐ วัน ซึ่งพบว่า ระดับน้ำตาลในเลือดของหนูลดลง และมีระดับฮีโมโกลบินเพิ่มขึ้น แต่อย่างไรก็ ตาม การทดลองนี้ยังอยู่ในขอบเขตของ สัตว์ทดลองเท่านั้น ส่วนการทดลองในคนยังคง ต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมต่อไปลดการอักเสบใน ร่างกาย ในหิวปลีสารต้านอนุมูลอิสระที่ เรียกว่า มีทานอล ซึ่งงานวิจัยที่ตีพิมพ์ใน วารสาร Food Science and Biotechnology เมื่อปี ๒๐๑๐ พบว่า สาร สกัดจากหิวปลีสารต้านอนุมูลอิสระอยู่ ค่อนข้างมาก และเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มี ประสิทธิภาพในการป้องกันเซลล์ถูกทำลาย ป้องกันการอักเสบในร่างกายได้ ประจำเดือนมามาก หิวปลีช่วยได้ แม้หิวปลี จะมีสรรพคุณบำรุงเลือด แต่สำหรับสาว ๆ ที่ ประจำเดือนมามากเกินไป (ต้องใช้ผ้าอนามัย เกิน ๕ ชิ้นต่อวัน) หิวปลีจะช่วยลดปริมาณ เลือดประจำเดือนให้ได้ค่ะ โดยหิวปลีมี สรรพคุณกระตุ้นร่างกายให้สร้างฮอร์โมนโ รเจสเตอโรน ซึ่งเป็นฮอร์โมนเพศชาย ช่วยให้ ปริมาณเลือดประจำเดือนที่มามาก มาเกิน ความจำเป็นลดน้อยลงไปได้ ช่วยด้านเศร้า หิวปลีมีแมกนีเซียม ธาตุอาหาร สำคัญ ที่มีผลรักษาอาการซึมเศร้า รักษาโรกระเพาะ ยางจากหิวปลีมีฤทธิ์สมาน แผลในกระเพาะอาหาร	
--	---	--

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุติดและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

/๕. ด้านการ...

(- ๕ -)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอด
เทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☐ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการอนุรักษ์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)





ลงชื่อ.....นายภาคิน วงศ์คำมา.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
 (นายภาคิน วงศ์คำมา)
 ตำแหน่ง เจ้าของร้านอาหารชะปะล่า
 วันที่.....๑๗.....เดือน.....กรกฎาคม.....พ.ศ.....๒๕๖๗.....