



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร น้ำพริกหมูโคราช จังหวัดนครราชสีมา

ประเภท อาหารคาว อาหารหวาน อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

ประจำ เทศกาล ฤดูกาล อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) นางสาวรุ่งนภา สนพะเนา

สถานที่ตั้ง วิทยาลัยอาชีวศึกษานครราชสีมา

อาคารผลิตผล ศูนย์เรียนรู้เพื่อการค้า ชั้น ๒ คริวอาชีวะโคราช วิทยาลัยอาชีวศึกษา
นครราชสีมา เลขที่ ๒๗๒ ถนนมิตรภาพ ตำบลในเมือง อำเภอเมืองนครราชสีมา
จังหวัดนครราชสีมา รหัสไปรษณีย์ ๓๐๐๐๐ หมายเลขโทรศัพท์ ๐ ๔๔๒๔ ๒๐๐๑
อีเมล nvc@nvc-korat.com

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)**จำเป็นต้องมี**

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) : อาคารผลิตผล ศูนย์เรียนรู้เพื่อการค้า ชั้น ๒ คริวอาชีวะโคราช

วิทยาลัยอาชีวศึกษานครราชสีมา

เลขที่ ๒๗๒ ถนนมิตรภาพ ตำบลในเมือง อำเภอเมืองนครราชสีมา

จังหวัดนครราชสีมา รหัสไปรษณีย์ ๓๐๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐ ๔๔๒๔ ๒๐๐๑



๒. ด้านประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา/ ด้านวิธีการปรุง/ เคล็ดลับ บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต
ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก
ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ภูมิปัญญา

น้ำพริกเป็นอาหารพื้นบ้านที่คู่กับสำหรับไทยมาช้านาน ทุกครอบครัวมีน้ำพริกเป็นพื้นฐานเวลากินข้าว ตั้งแต่สมัยอดีตจนถึงปัจจุบัน ทุกภูมิภาคจะมีน้ำพริกเป็นเครื่องจิ้มทานคู่กับผักในท้องถิ่น และถือเป็นอีกหนึ่งเมนูหลักที่อยู่ในสำหรับอาหารขาดไม่ได้ น้ำพริกของคนโคราช คือ น้ำพริกหมู (โคราช) เป็นอาหารที่อยู่คู่กับคนโคราชมาตั้งแต่โบราณ โดยถ่ายทอดภูมิปัญญาการทำน้ำพริกหมู (โคราช) ผ่านวัฒนธรรมการกินของแต่ละครอบครัว น้ำพริกหมู (โคราช) ดั้งเดิมนิยมทานคู่กับผักสด ผักพื้นบ้านต่าง ๆ ที่หาได้ในท้องถิ่น เช่น ผักต้ว แต้ว ยอดมะกอก ผักสืมผิว ผักแขยง ผักกุ่ม และผักเสี้ยนดอก จะไม่ค่อยนิยมรับประทานกับผักต้ม ส่วนใหญ่จะทำรับประทานกันในครอบครัว ไม่ค่อยมีจำหน่ายตามท้องตลาด เพราะมีวิธีการทำไม่ยุ่งยาก และรสชาติเป็นเอกลักษณ์เฉพาะถิ่น

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

- (๑) นำตระไคร้ ข่า หอม กระเทียม รากผักชี ใบมะกรูด คั่วให้หอม จากนั้นโขลกรวมกัน พักไว้
- (๒) นำหมูรวนให้พอสุก นำมาโขลกกับพริกป่นให้เข้ากัน พักไว้
- (๓) ตั้งกระทะ ใส่หัวกะทิแท้ เคี่ยวให้แตกมันใส่เครื่องเทศคั่วให้หอม ใส่หมู ผัดให้เข้ากัน เติมน้ำซุปล
- (๔) ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะขามเปรี้ยก ให้ได้รส
- (๕) โรยใบมะกรูด ต้นหอม ผักชี รับประทานคู่กับผักสด ผักดอง

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

ใช้หัวกะทิเคี่ยวให้แตกมัน เมื่อผัดรวมกับหมูที่รวนไว้จะทำให้หมูนุ่มและหอมกะทิมากขึ้น

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

- เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น
- อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

- เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ/ ประโยชน์หลัก/บำรุงอะไร	ที่มา
1	เนื้อหมูสันนอกสับ ปริมาณ ๓๐๐ กรัม	- เนื้อหมูมีโปรตีนสารอาหารที่มีส่วนช่วยในการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อ อวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย	เนื้อหมูสันนอกจากฟาร์มเบทาโก เกรด “S-Pure” (S-Pure Natural Pure Process) หมูจากฟาร์มที่เลี้ยงด้วยระบบปิดไม่ใช้ยาปฏิชีวนะในทุกขั้นตอนการเลี้ยง ผลิตภัณฑ์จากเนื้อหมูจึงถูกหลักอนามัยปลอดภัยจากยาปฏิชีวนะ และไม่มีสารตกค้าง

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ/ ประโยชน์หลัก/บำรุงอะไร	ที่มา
2	ตระไคร้ซอยบาง ปริมาณ ๑๕ กรัม	มีวิตามินเอ วิตามินซี และวิตามินบี และแร่ธาตุต่างๆ ตะไคร้มีสรรพคุณทางยา เช่น บำรุงธาตุ แก้โรคทางเดินปัสสาวะ ขับลมในลำไส้ทำให้เจริญอาหาร แก้โรคหืด แก้อหิวาตกโรค บำรุงสมอง ช่วยให้สมาธิดี	ผักสวนครัว ปลูกบริเวณรอบบ้าน ปลอดสารพิษ
3	ข่าหั่นบาง ปริมาณ ๑๐ กรัม	อุดมไปด้วยสารโพลีฟีนอลที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย เช่น เสริมภูมิคุ้มกัน ช่วยให้ความจำดีขึ้น ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดและลดระดับคอเลสเตอรอล LDL (ไม่ดี) นอกจากนี้ สารโพลีฟีนอลในข่า ยังมีส่วนช่วยป้องกันความเสื่อมทางจิตใจ ดีต่อผู้ป่วยโรคเบาหวานและผู้ป่วยโรคหัวใจ นอกจากนี้ ยังช่วยขับลม ใช้ภายนอก รักษาผิวหนัง ยังมีสารที่ช่วยยับยั้งการทำงานของเอนไซม์อะไมเลส ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ฆ่าเชื้อราพืช ป้องกันการกลายพันธุ์ ป้องกันพยาธิตัวกลม ป้องกันการก่อเกิดเนื้องอก ป้องกันยีสต์ ยับยั้งการเกิดเซลล์มะเร็ง และใช้ป้องกันยูง ข่ายังออกฤทธิ์คล้าย ๆ กับขิง ช่วยขับลม กระตุ้นการทำงานของกระเพาะ ป้องกันการหดเกร็งของกล้ามเนื้อ ป้องกันเชื้อแบคทีเรีย ใช้เป็นยาแก้อาการคลื่นไส้ ท้องอืด ท้องเฟ้อ ป้องกันภาวะ	ผักสวนครัว ปลูกบริเวณรอบบ้าน ปลอดสารพิษ

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ/ ประโยชน์หลัก/บำรุงอะไร	ที่มา
		อาหารไม่ย่อย โรคปวดข้อ ปวดตามกล้ามเนื้อ ภาวะ เยื่อเมือกอักเสบ และการ อักเสบของลำไส้ เป็นต้น	
4	หอมแดงปอกเปลือก ปริมาณ ๕๐ กรัม	อุดมไปด้วยสารอาหารอย่าง ไฟเบอร์ วิตามิน แร่ธาตุ และ สารต้านอนุมูลอิสระ เช่น วิตามินบี เหล็ก แคลเซียม แมกนีเซียม แมงกานีส ฟอสฟอรัส โพแทสเซียม สังกะสี และสารประกอบ จากพืชที่มีประโยชน์ต่อ สุขภาพ อาจช่วยป้องกันลิ้ม เลือด ต้านเชื้อโรค บรรเทา อาการภูมิแพ้ เช่น แก้วหวัด คัดจมูก ลดระดับน้ำตาลใน เลือดของผู้ป่วยเบาหวาน	สินค้าจากตลาดชุมชน
5	กระเทียมไทยปอกเปลือก ปริมาณ ๓๐ กรัม	มีสารอาหารสำคัญได้แก่ โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก วิตามินซี วิตามิน บี แคลเซียม แมงกานีส ซีลีเนียม และแอนตี้ออกซิ แดนซ์หรือสารต้านอนุมูล อิสระช่วยระบบย่อยอาหาร ปกป้องการตีบตันของ หลอดเลือดหัวใจและหลอดเลือด เล็ดทั่วไป มีฤทธิ์ในการ ต่อต้านการเกิดเซลล์มะเร็ง	สินค้าจากตลาดชุมชน
6	รากผักชีแห้งหยาบ ปริมาณ ๑๐ กรัม	มีสารแคโรทีนอยด์ เบต้า แคโรทีน ลูทีนและซีแซนทีน รวมไปถึงวิตามินเอและ วิตามินซี วิตามินบี ๑,๒,๓ และแคลเซียม ช่วยบรรเทา อาการอักเสบปรับระดับ น้ำตาลในเลือดช่วยสลาย ไขมัน และช่วยขับลม แก้ท้องอืด	สินค้าจากตลาดชุมชน
7	ใบมะกรูดฉีก	อุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน ซึ่ง	ผักสวนครัว

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ/ ประโยชน์หลัก/บำรุงอะไร	ที่มา
	ปริมาณ ๔ - ๕ ใบ	ช่วยในการชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง และช่วยต่อต้านมะเร็ง ช่วยแก้ไอ แก้อาการอาเจียน เป็นเลือด ช่วยแก้อาการไข้ใน	ปลูกบริเวณรอบบ้าน ปลอดภัย
8	พริกจินดาคว่ำปน ปริมาณ ๑๕ กรัม	มีวิตามินเอ สารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งและป้องกันการเป็นโรคหัวใจ และโรคหลอดเลือดอีกเสบ	ผักสวนครัว ปลูกบริเวณรอบบ้าน ปลอดภัย
9	หัวกะทิ ปริมาณ ๑๕๐ กรัม	มีกรดลอริก ยังมีคุณสมบัติช่วยต้านไวรัส ป้องกันแบคทีเรีย ป้องกันจุลินทรีย์ และต้านเชื้อรา	ผักสวนครัว ปลูกบริเวณรอบบ้าน ปลอดภัย
10	น้ำปลาดี ปริมาณ ๔๐ กรัม	มีโซเดียม โปรตีน หรือ กรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งไลซีน (Lysine) และกรดอีอกซิลิก วิตามินบี ๑๒ สารประกอบไนโตรเจน และเกลือแร่อื่นๆ ช่วยควบคุมความสมดุลของของเหลวในร่างกาย รักษาความดันโลหิตให้อยู่ระดับปกติ ควบคุมระดับความเป็นกรด-ด่างของเลือด ช่วยขับร้อน ลดเลือดออกตามไรฟัน บำบัดอาการท้องเฟ้อ	สินค้าจากตลาดชุมชน
11	น้ำตาลปี๊บ ปริมาณ ๒๕ กรัม	มีคาร์โบไฮเดรต ให้พลังงานแก่ร่างกาย (โดยน้ำตาล ๑ กรัม จะให้พลังงาน ๔ แคลอรี) ทำให้รู้สึกสดชื่น กระชุ่มกระชวย	สินค้าจากตลาดชุมชน
12	น้ำมะขามเปียก ปริมาณ ๒๐ กรัม	มีวิตามินบี ๑ วิตามินบี ๓ แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก รวมถึงโพลีฟีนอล ช่วยในการชะลอวัยและการ	ผักสวนครัว ปลูกบริเวณรอบบ้าน ปลอดภัย

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ/ ประโยชน์หลัก/บำรุงอะไร	ที่มา
		เกิดริ้วรอย ช่วยในการสร้างเม็ดเลือด บำรุงผิวพรรณ เป็นยาระบาย	
13	น้ำซุ้ป/น้ำเปล่า ปริมาณ ๒๐ กรัม	มีความจำเป็นต่อร่างกายขาดไม่ได้ สำคัญต่อระบบการย่อยอาหาร สารอาหารต่าง ๆ ต้องละลายน้ำก่อนจึงจะผ่านเยื่อบุลำไส้เข้าสู่ร่างกายตามกระแสโลหิต และหลอดน้ำเหลืองได้ น้ำช่วยในการขับถ่าย สารอาหารที่ร่างกายไม่ต้องการให้ออกจากร่างกาย และยังช่วยรักษาระดับอุณหภูมิของร่างกายด้วย	วัตถุดิบในครัวเรือน
14	ต้นหอม	ฟอสฟอรัส เบตาแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินบี ๑,๒,๓,๕,๖,๙ เหล็ก สังกะสี ฟลูออไรด์ มีแคลเซียม มีน้ำตาล โปรตีน แมกนีเซียม แมงกานีส มีโพแทสเซียม ช่วยขับเหงื่อ ช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยป้องกันอาการท้องผูก ช่วยบำรุงระบบย่อยอาหาร ลดคอเลสเตอรอล ในกระแสเลือด	สินค้าจากตลาดชุมชน
15	ผักซีหั่นฝอยโรย	มีสารแคโรทีนอยด์ เบต้าแคโรทีน ลูทีนและซีแซนทีน รวมไปถึงวิตามินเอและวิตามินซี วิตามินบี ๑,๒,๓ และแคลเซียม ช่วยบรรเทาอาการอักเสบ ปรับระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยสลายไขมัน และช่วยขับลม แก้อืด ใช้ดูดแก้ปวดฟัน	สินค้าจากตลาดชุมชน
16	ยอดมะกอก	เส้นใยอาหาร เบต้าแคโรทีน แคลเซียม เหล็ก ไนอาซิน	ผักสวนครัว ปลูกบริเวณรอบบ้าน

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ/ ประโยชน์หลัก/บำรุงอะไร	ที่มา
		วิตามินเอ วิตามินซี แก้ว เลือด ออกตามไรฟัน ช่วยดับกระหายน้ำ ทำให้ ชุ่มคอ และสามารถบรรเทา อาการหวัดได้ ทุกชนิด ป้องกันความเสื่อม ของดวงตา ลดโอกาสจะ เกิดโรคเกี่ยวกับดวงตา แก้ว โรคสายต้ามัวในเวลา กลางคืน รวมทั้งทำให้ เส้น ผมและผิวหนังแข็งแรง	ปลอดสารพิษ
17	ผักโขม	มี เส้นใย แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามิน บี ๑,๒,๓ วิตามินซี ช่วย ระบายท้อง แก้วใช้ แก้วไอแก้ว ปวดประจำเดือน ขับลม ช่วยเจริญอาหารขับน้ำนม แก้วท้องเสีย แก้วอาหาร เป็นพิษ ช่วยในการฆ่า เชื้อโรค เป็นยาระบาย อ่อนๆ	ผักสวนครัว ปลูกบริเวณรอบบ้าน ปลอดสารพิษ
18	ผักกุ่ม	มีคาร์โบไฮเดรต โปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี๑ วิตามิน บีสอง ไนอาซีน และวิตามิน ซี ช่วยขับเหงื่อ แก้วใช้ เจริญ อาหาร ระบาย ขับพยาธิ แก้ว ปวดเส้น แก้วโรคไขข้ออักเสบ	ผักสวนครัว ปลูกบริเวณรอบบ้าน ปลอดสารพิษ
19	ผักต้ว	มีโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต เส้นใยอาหาร วิตามินเอ วิตามินบี๑,๒,๓ วิตามินซี ธาตุแคลเซียม ธาตุเหล็ก ธาตุฟอสฟอรัส ช่วยขับลม ช่วยบำรุงตา ป้องกันโรคตา บอดตอนกลางคืน	ผักสวนครัว ปลูกบริเวณรอบบ้าน ปลอดสารพิษ
20	มะเขือเปราะ,มะเขือเต่าม่วง, มะเขือเต่าขาว,มะเขือเสวย	มีโปรตีน ไขมัน แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก ไทอะมีน ไนอะซีน ไรโบฟลาวิน	ผักสวนครัว ปลูกบริเวณรอบบ้าน ปลอดสารพิษ

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ/ ประโยชน์หลัก/บำรุงอะไร	ที่มา
		วิตามินเอรวม วิตามินซีช่วย ลดไข้ ลดการอักเสบ ลด ความดันเลือด ลดระดับ น้ำตาลในเลือด ลดการบีบ ตัวของกล้ามเนื้อเรียบ กระตุ้นการเผาผลาญ กระตุ้นการขับถ่าย ช่วยขับ พยาธิ รักษาเบาหวาน ต้าน มะเร็ง และช่วยบำรุงหัวใจได้	
21	ถั่วฝักยาว	มีโปรตีน วิตามินเอ ไทอามีน ไรโบฟลาวิน เหล็ก ฟอสฟอรัส และโพแทสเซียม มีวิตามินซี โฟเลต แมกนีเซียม และ แมงกานีส ช่วยบำรุงกระดูก และฟัน ช่วยป้องกันการเกิด โรคกระดูกพรุน	ผักสวนครัว ปลูกบริเวณรอบบ้าน ปลอดสารพิษ
22	ใบบัวบก	โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต เส้นใย แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินบี วิตามินบี โนอะซิน และ วิตามินซี ช่วยลดการอักเสบ ลดอาการปวดแสบปวดร้อน จากแผลไฟไหม้ น้ำร้อน ลวก ช่วยรักษาแผลใน กระเพาะอาหาร ยับยั้งสาร ที่ทำให้เกิดการอักเสบและ กระตุ้น การสร้างเซลล์ใหม่ ในกระเพาะอาหาร ที่จะ ช่วยทำให้แผลหายได้เร็วขึ้น ช่วยลดความร้อนในร่างกาย และ ตั บ กระจาย ลด ความเครียด และคลายความ กังวล ช่วยฟื้นฟูร่างกายจาก ความอ่อนเพลียได้	ผักสวนครัว ปลูกบริเวณรอบบ้าน ปลอดสารพิษ
23	แตงกวา	คาร์โบไฮเดรต น้ำตาล เส้น ใย ไขมัน โปรตีน วิตามินบี วิตามินบี๒,๓,๕,๖,๘วิตามิน ซี วิตามินเค ธาตุแคลเซียม	ผักสวนครัว ปลูกบริเวณรอบบ้าน ปลอดสารพิษ

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ/ ประโยชน์หลัก/บำรุงอะไร	ที่มา
		ธาตุเหล็ก ธาตุแมกนีเซียม ธาตุแมงกานีส ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุโพแทสเซียม ธาตุ โซเดียม ธาตุสังกะสี ธาตุ ฟลูออไรด์ ช่วยแก้กระหาย ลด ความร้อนในร่างกาย ทำให้ ร่างกายสดชื่น และช่วยเพิ่ม ความชุ่มชื้น แก้อ่อนใน แก่ กระหายน้ำ แก่เจ็บคอ ทอนซิลอักเสบช่วยขับ ปัสสาวะ	
24	ผักเสี้ยนดอง	อุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินซี แคลเซียมและธาตุ เหล็กสูงมาก เหมาะสำหรับ คนขาดสารอาหารจำพวก วิตามินเอ ผู้ป่วยโรคโลหิต จาง คนที่มีปัญหาเลือดออก ตามไรฟัน และผู้ที่มีปัญหา ในระบบลำไส้	ผักสวนครัว ปลูกบริเวณรอบบ้าน ปลอดสารพิษ
25	ผักกาดขาว	กรดอะมิโน โปรตีน คาร์โบไฮเดรต เส้น แคลโรทีน วิตามินบี วิตามินซี ธาตุ แคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก ธาตุโพแทสเซียม ธาตุซิลิกอน ธาตุแมงกานีส ธาตุทองแดง ธาตุสังกะสี ธาตุ โมลิบดีนัม ธาตุโบรอน กรด นิโคตินิก ช่วยลดความเสี่ยง โรคมะเร็ง และโรคหลอดเลือด หัวใจ รวมถึงช่วย เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ให้ร่างกาย	สินค้าจากตลาดชุมชน

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 และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)

(๑) เตรียมวัตถุดิบ



(๑) เตรียมวัตถุดิบ



(๒) นำตระไคร้ ข่า หอม กระเทียม รากผักชี ใบมะกรูด คั่วให้หอม จากนั้นโขลกรวมกัน พักไว้



(๓) นำหมูรวนให้พอสุก นำมาโขลกกับพริกป่นให้เข้ากัน พักไว้



(๔) ตั้งกระทะ ใส่หัวกะทิแท้ เคี้ยวให้แตกมัน ใส่เครื่องเทศผัดให้หอม ใส่หมู ผัดให้เข้ากัน เติมน้ำซุ๊ป



(๕) ประรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะขามเปียก ให้ได้รส



(๖) โรยใบมะกรูด ต้นหอม ผักชี รับประทานคู่กับผักสด ผักดอง



ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร



รุ่งนภา สนพะเนา
 (นางสาวรุ่งนภา สนพะเนา) ผู้เสนอเมนูอาหาร
 ตำแหน่งครูชำนาญการ
 วันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๗