



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร “ข้าวต้มพันตอง” จังหวัดมุกดาหาร

ประเภท ☐ อาหารคาว ☒ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ).....

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) นางรัชนี นครชัย

สถานที่ตั้ง บ้านหนองสูง

เลขที่ ๒๓/๑ หมู่ที่ ๘ บ้านหนองสูง ตำบล/แขวง หนองสูงเหนือ อำเภอ/เขต หนองสูง

จังหวัดมุกดาหาร รหัสไปรษณีย์ ๔๙๑๖๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๗๔๒๙๖๙๐๗

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

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

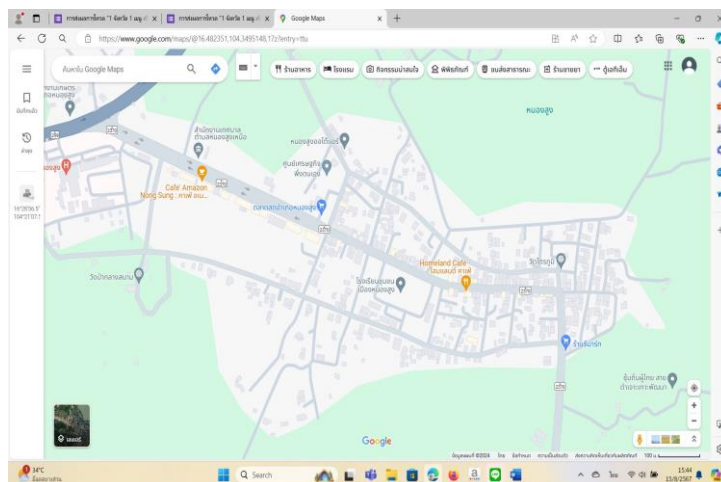
ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ร้านน้องโนริ

สถานที่ตั้ง ๑๐๖ หมู่ที่ ๔ บ้านหนองสูง

ตำบล/แขวง หนองสูงเหนือ อำเภอ/เขต หนองสูง

จังหวัด มุกดาหาร รหัสไปรษณีย์ ๔๙๑๖๐

หมายเลขโทรศัพท์ (นางพูนทอง ปัทม) ๐๙๕๐๔๖๖๔๐๗



/๒. ด้านประวัติ...

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

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

ชาวผู้ไทยอำเภอหนองสูงทำข้าวต้มมัดมาตั้งแต่รุ่นปู่ย่าตาทวด เป็นอาหารหวานที่ทำมาจากข้าวเจ้าซึ่งชาวบ้านจะปลูกไม่มากเท่าข้าวเหนียว ชาวบ้านจะทำข้าวต้มมัดมาตัก ควบคู่กับข้าวต้มผัด ขนมเทียน ข้าวต้มมัดดั้งเดิม นิยมทำในงานประเพณีบุญเดือน ๙ และบุญเดือน ๑๐ ตามฮีต ๑๒ คอง ๑๔ คือบุญข้าวสาก และบุญข้าวประดับดิน เพื่อทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้บรรพบุรุษและญาติที่ล่วงลับไปแล้ว จะจัดข้าวต้มมัดไปใส่พาข้าว (สำหรับ) มีอาหาร หวานคาว ผลไม้ ลงไปถวายพระที่วัด ในปัจจุบันข้าวต้มมัดนอกจากจะทำในบุญข้าวประดับดินและบุญข้าวสากแล้ว ยังนิยมทำข้าวต้มมัดในงานบุญ เช่น ขึ้นบ้านใหม่ งานบวชทำบุญอุทิศส่วนกุศลให้ญาติผู้ล่วงลับ

พันทอง สันนิษฐานว่า อาจมาจากคำว่า กรองข้าว หรือ ตองข้าวสารที่แช่ไว้ใช้ครกหินตำให้ละเอียด แล้วนำมา ร่อนโดยใช้กระด้ง หรือตะแกรงร่อนแบ่ง ข้าวต้มมัดตอง อาจจะมีที่มาจากการทำมาจากข้าวเจ้าซึ่ง ตอง หรือ กรองแบ่ง หลายครั้ง

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

แบ่งข้าวเจ้า ครึ่งกิโลกรัม ดอกอัญชัน ๑๐-๑๕ ดอก

น้ำใบเตย ๑๐-๑๕ ใบ ล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ นำมาบด/ตำให้ละเอียด เติมน้ำคั้นแล้วกรองเอาแต่น้ำ กะทิสดจากมะพร้าว ครึ่งกิโลกรัม น้ำตาลทราย ครึ่งกิโลกรัม

งาขาวหรืองาคั่วให้สุก หรือ งาคั่ว หรือ ถั่วลิสงคั่วแล้วกะเทาะเปลือกออก หรือ ใช้ถั่วเขียวแช่น้ำ ๑ คืน แล้วนึ่งให้สุก ประมาณหนึ่งถ้วยตวง เป็นภูมิปัญญาของผู้ไทยโบราณในการเพิ่มคุณค่าทางอาหารลงในขนม ทำให้ขนมมีกลิ่นหอม รสชาติอร่อย เลารับประทานก็จะเพลิดเพลิน

ใบตองกล้วยนำไปตากแดดให้ยุบถ้าได้ใบตองที่เป็นยอดอ่อนของต้นกล้วยสีจะสวยมาก จากนั้นนำมาตัดให้เป็นสี่เหลี่ยม

นำแบ่งข้าวเจ้าผสมกับน้ำกะทิ น้ำใบเตย น้ำตาล คนให้เข้ากัน กรองด้วยตะแกรง ตั้งไฟกวนโดยใช้ไม้พาย กวนไปเรื่อยๆ ใส่ถั่วเขียวลงไปกวนเข้าด้วยกัน จากนั้นโรยงาคั่วหรือ ถั่วลิสงคั่ว หรือ ถั่วเขียวคั่ว กวนไปเรื่อยๆ ปรุงรสด้วยน้ำตาล เกลือนิดหน่อย กวน จนแบ่งจับตัวเป็นเนื้อเดียวกัน กวนไปเรื่อยๆจนใกล้สุก ระวังอย่าใช้ไฟแรงเพราะเกรงว่าจะไหม้ การกวนข้าวต้มโดยใช้เตาถ่าน ไฟไม่แรงมาก แล้วใช้ไฟร่อนเสมอกันจะทำให้ผิวข้าวต้มนุ่ม หอม

ตักแบ่งขนมที่กวนเสร็จแล้ววางลงบนใบตองแล้วห่อรูปแบบเดียวกันกับข้าวต้มมัด

วางเรียงกันบนลังถึง นำไปนึ่ง ประมาณ ๑๕-๒๐ นาที เมื่อขนมสุกจะมีสีเขียวของใบเตย สีสวย

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

กะทิที่ใช้จะใช้กะทิสด งาคั่ว ถั่วลิสงคั่ว คั่วให้สุกพอดี ถ้าใส่ถั่วเขียวคั่วควรแช่ถั่วเขียวก่อนสัก ๓ ชั่วโมง แล้วนำไปนึ่งให้สุก ถ้าอยากให้น้ำเป็นสีม่วงครามให้ใช้ดอกอัญชันแทนใบเตย หรือหากต้องการให้น้ำมีสีเขียวสวยให้ปั่นใบเตยผสมดอกอัญชันสัก ๑๐ ดอก สีของข้าวต้มจะเขียวสวย ข้าวต้มจะอร่อยมีคุณค่าทางโภชนาการเพราะใส่ถั่วเขียวคั่ว หรือไม่ใส่ถั่วลิสงคั่ว หรือ งาคั่ว

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น เพราะเป็นเมนูเฉพาะพื้นถิ่น เป็นขนมหวานที่เป็นเอกลักษณ์ของชาติพันธุ์ผู้ไทย ไม่พบว่าชาติพันธุ์อื่นทำข้าวต้มมัดตอง รสชาติของขนมจะคล้ายๆกับขนมเปียกปูนใบเตย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง) เช่น ข้าวเจ้า ใบเตย งา มะพร้าว

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ข้าวเจ้า	บำรุงร่างกาย เพิ่มพลังงานให้กับร่างกาย ช่วยเสริมสร้างการเจริญโตของร่างกาย ช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง	https://www.irakkhao.com
๒	ใบเตย	ช่วยบำรุงหัวใจและหลอดเลือด โดยเฉพาะ ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ลดเบาหวาน แก้อาการอ่อนเพลีย รักษารูมาตอยด์ ห่วงไกลอาการปวด ทำให้ผมสวยดกดำ ไร้รังแค	https://home.frasersproperty.co.th
๓	ถั่วเขียว	มีโพแทสเซียมช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อใน ร่างกายให้แข็งแรง มีสารต้านอนุมูลอิสระโปรตีนใน ปริมาณสูง ซึ่งเป็นสารที่มีฤทธิ์ในการต่อต้าน มะเร็ง อุดมไปด้วยแมกนีเซียม ซึ่งเป็นแร่ธาตุ ที่ช่วยในการทำงานของระบบเผาผลาญใน ร่างกาย ช่วยผลิตโปรตีน และการหดตัวของ กล้ามเนื้อ ช่วยลดความดันโลหิต ถั่วเขียวมี ฤทธิ์เย็น ออกฤทธิ์ตามเส้นลมปราณของหัวใจ และม้าม	https://medthai.com
๔	กะทิ	กะทิมีกรดลอริก ซึ่งเป็นกรดที่สามารถช่วย ต่อต้านเชื้อไวรัส และป้องกันเชื้อแบคทีเรีย เชื้อจุลินทรีย์ และต่อต้านเชื้อราภายในร่างกาย จึงจัดได้ว่ากะทิสามารถสร้างภูมิคุ้มกันเชื้อโรคต่างๆ ภายในร่างกายได้เป็นอย่างดีของ	https://www.sanook.com
ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
	กะทิ	ต่างๆ ของร่างกายที่ถูกสะสมเปลี่ยนเป็นพลังงาน ฤทธิ์ในการช่วยต้านอนุมูลอิสระ กะทิมีวิตามินอยู่หลายชนิด เช่น วิตามินบี1, วิตามินบี2, วิตามินบี3, วิตามินบี6และ วิตามินซี กะทียังอุดมไปด้วยแร่ธาตุ เช่น ธาตุแคลเซียม ธาตุแมกนีเซียม,ธาตุเหล็ก แร่ธาตุเหล่านี้ก็เป็น แร่ธาตุที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย	
๕	งาดำ	ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส ชุ่มชื้น ช่วย ชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัย ช่วยซ่อมแซมและ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับผิวหนังของคุณ ช่วยในการเผาผลาญและสลายไขมัน ป้องกันหลอดเลือดแข็งตัว ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ มีสารต่อต้านอนุมูล อิสระที่มีส่วนช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง	https://nutrition2.anamai.moph.go.th

		ช่วยบำรุงระบบประสาทและสมอง ป้องกันการ	
		เสื่อมของเซลล์ในระบบประสาท งาดำมีธาตุ	
		เหล็กซึ่งช่วยบำรุงโลหิต ลดความดันโลหิต	
		ขยายหลอดเลือด ป้องกันเกล็ดเลือดที่จะเกาะตัว	
		กันเป็นลิ่ม กระตุ้นให้ร่างกายสร้างเม็ดเลือดขาว	
		ช่วยป้องกันการเกิดโรคเหน็บชา และตะคริว	
		ช่วยบำรุงกระดูกและป้องกันการเกิดโรคกระดูก	
		พรุน	
๖	ถั่วเขียว	ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด และป้องกัน	health.kapook.com
		โรคหัวใจป้องกันท้องผูกป้องกันภาวะการติด	
		เชื้อเป็นอาหารล้างพิษช่วยควบคุมระดับน้ำตาล	
		ในเลือด อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ	
		ป้องกันภาวะโลหิตจาง ป้องกันโรคมะเร็ง	
		บำรุงผิวพรรณและเส้นผม	
๗	ถั่วลิสง	บำรุงสมองและประสาทตา ช่วยเสริมสร้าง	https://happymatefood.com
		ความจำ ป้องกันโรคหัวใจ ช่วยลดความเสี่ยง	
		ของภาวะไขมันอุดตันในเส้นเลือด	
		ลดความเสี่ยงของโรคเบาหวาน มีโปรตีน	
		การกินถั่วลิสงจึงช่วยบำรุงร่างกายให้เติบโต	

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุอันตรายและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

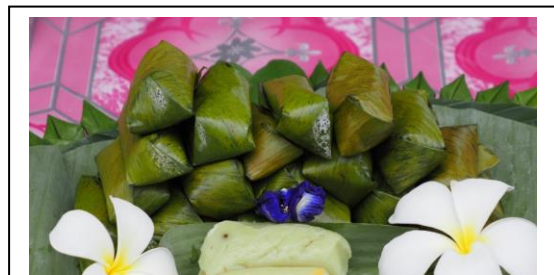
☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่เพราะข้าวที่นำมาบดเป็นแป้งเป็นข้าวที่ปลูกเองในนา โดยใช้วิธีปลูกแบบธรรมชาติไม่ใช้สารเคมี ไม่พ่นยากันมอด ปลูกโดยใช้ปุ๋ยคอก ส่วนมะพร้าวและงาก็ปลูกเอง ปลอดภัยไร้พิษแน่นอน

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ

พ

ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นางพูนทอง ปัทม)

ตำแหน่ง

ผู้ประกอบการ

วันที่.....เดือน.....พ.ศ. ๒๕๖๗