



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....เมี่ยงคัณฑ์น้ำผักสะทอน..... จังหวัด.....เลย.....

ประเภท ☐ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☒ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล)นางคำพัน อ่อนอุทัย.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....128.....หมู่.....4.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....ด่านซ้าย.....อำเภอ/เขต.....ด่านซ้าย.....

จังหวัด.....เลย.....รหัสไปรษณีย์.....42120.....

หมายเลขโทรศัพท์..... 08 7217 8104.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ชุมชนบ้านหัวนาโยง.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....๑๒๘.....หมู่.....๔.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....ด่านซ้าย.....อำเภอ/เขต.....ด่านซ้าย.....

จังหวัด.....เลย.....รหัสไปรษณีย์.....๔๒๑๒๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘-๗๒๑๗-๘๑๐๔.....อีเมล.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



/๒. ด้านประวัติ...

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

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

“เมี่ยงคั้นน้ำผักสะทอน” มีความเป็นมา คือ ในยุคสมัยก่อนนั้นยังไม่มีเครื่องอำนวยความสะดวกอย่างเช่นทุกวันนี้ การไปมาหาสู่ระหว่างกันก็ลำบาก ต้องใช้เกวียนหรือเดิน ต้องใช้เวลาเดินทางหลายชั่วโมง ซึ่งการเดินทางนั้นสูญเสียพลังงานในร่างกาย พอไปถึงจุดหมายบางทีก็กับข้าวยังไม่เสร็จ จึงมีเมี่ยงไว้ให้ทานก่อนทั้งเป็นอาหารเรียกน้ำย่อย และเป็นอาหารที่เพิ่มพลังให้แก่ร่างกายให้หายเหนื่อย และมีกุศโลบายให้ทาน ๓ คำ โดยทานเมี่ยง ๑ คำและตามด้วยข้าวเหนียว ๑ คำ พอทานครบ ๓ คำ ก็จะคลายความหิว ความเหนื่อยล้า

หรือในช่วงเวลาใกล้เคียง ว่างๆ ก็จะมีการรวมกลุ่มคุยกันในเรื่องของการทำมาหากิน และเรื่องต่างๆ งามสารทุกข์สุขดิบระหว่างกัน การที่จะนั่งคุยอย่างเดียวนั้นก็ไม่ออกรสชาติ ดังนั้น ผู้ที่มาก็จะหาพืชผักจากบ้านของตนเองมาคนละอย่างสองอย่างที่มีอยู่ส่วนใหญ่ก็จะเป็นพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านเอามารวมกัน แล้วก็ชวนกัน “กินเมี่ยง”

เมนูเมี่ยงคั้น เป็นอาหารพื้นบ้านของชาวจังหวัดเลย โดยเฉพาะทางอำเภอด่านซ้าย อำเภอนาแห้ว อำเภอภูเรือ อำเภอท่าลี่ เป็นต้น ชื่อแปลกแต่อร่อยมากครบเครื่องเรื่องสมุนไพร เป็นเมนูเพื่อสุขภาพ ประกอบด้วยสมุนไพรหลายชนิดที่มีสรรพคุณต้านไวรัส เช่น จิง ข่า ตะไคร้ เป็นต้น สามารถทานได้ทั้งคนในพื้นที่ต่างถิ่น และชาวต่างชาติ ส่วนผสมจากสมุนไพรหลายชนิดรวมกันทำให้มีรสชาติกลมกล่อม เมี่ยงคั้นเป็นอาหารทานเล่น เป็นเมนูสามัคคี ที่สืบทอดมากับคนไทยหลายชั่วอายุคน เป็นเมนูสร้างมิตรภาพ เมี่ยงคั้น นิยมทานกันไปคุยกันไปหลายๆ คน เวลาว่าง คล้ายออเดิร์ฟส่วนมากจะเป็นผัก และสมุนไพร น้ำเมี่ยงคั้น มี ๓ สูตร คือ น้ำผักสะทอน(ดั้งเดิม) สูตรน้ำผักสะทอน (ใหม่) มีการเคี้ยวกับน้ำตาล น้ำมะขามเปียก และเกลือ รสชาติจะถูกปากกับคนทั่วไป และสูตรน้ำปลาร้า

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

น้ำผักสะทอน นิยมรับประทานกันในพื้นที่อำเภอด่านซ้าย อำเภอนาแห้ว อำเภอภูเรือ และอำเภอท่าลี่ จังหวัดเลย

ขั้นตอนการทำน้ำผักสะทอน (ดั้งเดิม)

- ๑) เก็บใบสะทอนที่แตกยอดอ่อน มาล้างให้สะอาด แล้วมาตำให้ละเอียด
 - ๒) นำไปหมักไว้ในโองดิน ประมาณ ๓ วัน ในระหว่างการหมักพลิกกลับส่วนผสมเพื่อให้เกิดการหมักสม่ำเสมอ
 - ๓) เมื่อครบ ๓ วัน นำมากรองเอาเฉพาะส่วนที่เป็นน้ำแล้วนำไปต้มในกระทะ
 - ๔) เคี่ยวประมาณ ๔ – ๕ ชั่วโมง จนได้น้ำผักสะทอนที่มีสีน้ำตาลเข้มและมีกลิ่นหอม เป็นน้ำปรุงรสแทนน้ำปลา
- ในปัจจุบัน ได้ประยุกต์สูตรน้ำผักสะทอนสำหรับทานกับเมี่ยง โดยการนำผักสะทอน มาเคี้ยวกับน้ำมะขามเปียก น้ำตาล และเกลือ ทำให้ให้คนทั่วไปสามารถรับประทานได้ง่ายขึ้น และมีรสชาติคล้ายๆกับน้ำเมี่ยงคั้น

ขั้นตอนการเตรียมวัตถุดิบ

ส่วนประกอบของเมี่ยง

- ๑) พริกสด หั่นเป็นชิ้นขนาดพอดี
- ๒) หอมแดง ปอกเปลือกผ่าตามยาวหั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า
- ๓) กระเทียม ปอกเปลือกผ่าตามยาวหั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า
- ๔) จิง ปอกเปลือกหั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า
- ๕) ข่า หั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า
- ๖) ตะไคร้ ลอกเอาส่วนที่แก่ออก หั่นหยาบๆ
- ๗) มะเขือเทศสีดา ผ่าตามยาวหั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า

/๘) มะเขือขึ้น...

- ๙) มะเขือพวง เด็ดเป็นลูกๆ
- ๑๐) มะนาว ฝาดตามยาว หั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า
- ๑๑) ถั่วลิสงคั่วเอาเปลือกออก

ผักหอมเมียง

- ๑) ใบชะพลู เด็ดเป็นใบๆ ล้างให้สะอาด
- ๒) ใบส้มกุ่ม เด็ดเป็นใบๆ ล้างให้สะอาด
- ๓) ผักกาดหอม เด็ดเป็นใบๆ ล้างให้สะอาด
- ๔) ใบกระโดน เด็ดเป็นใบๆ ล้างให้สะอาด
- ๕) ใบส้มกก เด็ดเป็นใบๆ ล้างให้สะอาด
- ๖) ใบผักขึ้นาค เด็ดเป็นใบๆ ล้างให้สะอาด
- ๗) ใบขจร เด็ดเป็นใบๆ ล้างให้สะอาด

เครื่องแนมอื่นๆ (ถ้ามี)

- ๑) แคปหมู
- ๒) ขนมน้ำเงิน
- ๓) ข้าวเหนียว

วิธีการห่อเมียง

นำใบผักหอมเมียง (อย่างใดอย่างหนึ่ง) ทำเป็นกรวยใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงไปอย่างละชั้น แล้วตักน้ำผักสะทอนราดลงไปพอประมาณ รับประทานกับแคปหมู หรือข้าวเหนียว

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

ผักหอมเมียง และสมุนไพรควรเก็บมาใหม่ๆ สดๆ จะทำให้การรับประทานมีรสชาติที่ดีกว่าเฟลิดเฟลิดกับสมุนไพรที่หลากหลายอย่างกรอบ และสด มะเขือเทศต้องเป็นมะเขือเทศพันธุ์บ้านที่ชาวบ้านเรียกว่า บักเขี้ยวเคียว (มะเขือเครือ) ลูกเล็กรสจะออกเปรี้ยว ซึ่งถ้าเป็นพันธุ์บ้านจะดี เพราะรสจะจัดกว่าซึ่งที่เขาเอาไปทำชิงกระป๋อง หรือที่วางขายกันในท้องตลาด การหั่นต้องหั่นให้พอดี จะได้รสชาติที่กลมกล่อม “เผ็ด เค็ม เปรี้ยว หวาน ขม ชื่น ฮืน มัน”

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ)

/๔. ด้านวัตถุดิบ...

(- ๔ -)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑.	น้ำผักสะทอน	มีโปรตีน วิตามินและแคลเซียม ป้องกันโรคท้องอืด ท้องเฟ้อ ป้องกันพยาธิ แก่กระษัย เส้นกระสียลม	
๒.	พริกสด	ช่วยเจริญอาหาร ขับลม ช่วยย่อย	
๓.	หอมแดง	รสเผ็ดร้อน แก้ไข้หวัด	
๔.	กระเทียม	ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และระดับไขมันในเลือด	
๕.	ขิง	แก้จุดเสียด แก้เสมหะ บำรุงธาตุ แก้คลื่นเหียน	
๖.	ข่า	ช่วยขับลม แก้อาการไอ เจ็บคอ ขับเสมหะ	
๗.	ตะไคร้	แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะ บำรุงธาตุช่วยเจริญอาหาร และขับเหื้อ	
๘.	มะเขือขื่น	ช่วยแก้อาการปวดบวม ปวดหลัง ฟกช้ำดำเขียว	
๙.	มะเขือสีดา	๑. ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ๒. ช่วยในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูง	
๑๐.	มะเขือพวง	๑. มะเขือพวงมีสารเพกตินสูง ซึ่งเป็นสารที่ละลายน้ำได้ และมีคุณสมบัติดูดซับไขมันส่วนเกินและอาหารที่เป็นคาร์โบไฮเดรต ๒. มะเขือพวงมีสรรพคุณรักษาระดับน้ำตาล สารเพกตินในมะเขือพวงยังมีคุณสมบัติช่วยให้ลำไส้ดูดซับแป้งและน้ำตาลที่ย่อยแล้วช้าลง จึงทำให้ระดับน้ำตาลในกระแสเลือดไม่ขึ้นสูงเร็วเกินไป ๓. มะเขือพวงมีเส้นใยอาหารมากกว่ามะเขือชนิดอื่น ทำให้สามารถดื่มน้ำได้มากพอที่จะทำให้อุจจาระนิ่ม ส่งผลให้ขับถ่ายได้สะดวก ไม่เกิดอาการท้องผูก กระตุ้นให้ระบบการขับถ่ายเป็นปกติ	
๑๑.	มะนาว	ช่วยขับลม แก้ไอ แก้เลือดออกตามไรฟัน	
๑๒.	ถั่วลิสงคั่ว	บำรุงเส้นเอ็น บำรุงธาตุดิน	

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

/๕. ด้านการเผยแพร่...

(- ๕ -)

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)



ภาพที่ ๑ เมี่ยงคั้นน้ำผักสะทอน



ภาพที่ ๒ ส่วนประกอบของเมี่ยงคั้น



ภาพที่ ๓ การหั่นส่วนผสมของเมี่ยงคั้น



ภาพที่ ๓ การหั่นส่วนผสมของเมี่ยงคั้น

/ภาพที่ ๔...



ภาพที่ ๔ ใบชะพลู นิยมใช้ห่อเมี่ยง



ภาพที่ ๕ น้ำเมี่ยง (นิยมใช้น้ำผักสะทอน และ น้ำปลาร้า)



ภาพที่ ๘ และภาพที่ ๙ การห่อเมี่ยง
นิยมใช้ใบชะพลูหรือใบส้มกุ่ม ห่อส่วนผสมต่างๆ แล้วใช้น้ำผักสะทอนหรือน้ำปลาร้าราด



ลงชื่อ.....คำพัน อ่อนอุทัย.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นางคำพัน อ่อนอุทัย)
ตำแหน่ง.....ครูภูมิปัญญาไทย.....
วันที่.....๑๗.....เดือน.....กรกฎาคม.....พ.ศ....๒๕๖๗.....

***หมายเหตุ : ส่งแบบเสนอฯ และรายละเอียดต่างๆ ได้ที่ : loeculture.sa2567@gmail.com