



## แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

### ๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....แกงแคกุ้งสดกุ้งฝอย..... จังหวัด.....เชียงราย.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

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

\*\*\*เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) .....นายอนุสร เทพปินตา.....

สถานที่ตั้ง.....เทศบาลตำบลแม่สรวย.....

เลขที่.....๔๐๐.....หมู่.....๕.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....แม่สรวย.....อำเภอ/เขต.....แม่สรวย.....

จังหวัด.....เชียงราย.....รหัสไปรษณีย์.....๕๗๑๘๐.....

หมายเลขโทรศัพท์...๐๖๒-๕๔๘-๕๓๔๘.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (\*\*จำเป็นต้องมี)

\*\*\*เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา  
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน).....All About Sweet Maechan.....

สถานที่ตั้ง.....แม่จัน.....

เลขที่.....๒๖๑.....หมู่.....๑๑.....ถนน.....แม่จัน-แม่สาย.....

ตำบล/แขวง.....แม่จัน.....อำเภอ/เขต.....แม่จัน.....

จังหวัด.....เชียงราย.....รหัสไปรษณีย์.....๕๗๑๑๐.....

หมายเลขโทรศัพท์...๐๖๒-๕๔๘-๕๓๔๘.....

\*\*\*QR Code พิกัดที่ตั้ง\*\*\*

ชุมชนแม่สรวย

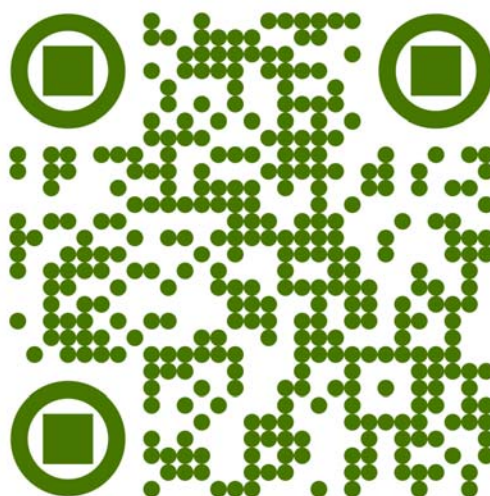
<https://maps.app.goo.gl/gcKwAtugpgggnEV4>



\*\*\*QR Code พิกัดที่ตั้งร้านสาธิต\*\*\*

All About Sweet Maechan

<https://maps.app.goo.gl/o7SyCdql2veFRC4Ch7>



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

### ๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

**เมนูแกงแคกุ้ง** เป็นเมนูที่หลากหลาย แกงแค เป็นแกงที่ประกอบด้วยผักหลายชนิด และมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนผสมด้วยหนึ่งอย่าง เรียกชื่อแกงแคตามชนิดของเนื้อสัตว์ที่นำมาเป็นส่วนผสมนั้น เช่น กุ้งฝอย แกงแคไก่ แกงแคกบ แกงแคจิ้งจิว แกงแคปลาแห้ง ผักที่เป็นส่วนผสมหลัก ส่วนใหญ่ประกอบด้วย ผักตำลึง ผักชะอม ใบชะพลู ผักชีฝรั่ง มะเขือพวง เห็ดลมอ่อน ผักเผ็ด และดอกแค ผักคราดหัวแหวน ผักสมุนไพรมากมาย ซึ่งเป็นภูมิปัญญาของชาวเหนือที่มีการเก็บผักต่าง มารวมกันในเมนูเดียว ซึ่งถือว่าแกงแคเป็นเมนูปรับธาตุในร่างกายเพื่อให้เกิดความสมดุล เพราะสามารถนำผักทุกชนิดใส่เข้าไปในเมนูได้

ด้านภูมิปัญญา เนื่องจากสมัยก่อน ปู่ย่าตายาย ทำนา ทำสวน มักจะไปหาทุ่งหาปลา ตามร่องเหมือง ท้องนา หรือตามคันคลอง เพราะส่วนมากจะพบปลาเล็ก ปลาชิว กุ้ง แต่กุ้งจะมีความหวาน เวลาเอามาทำกับข้าว จึงมักแยกกุ้ง ออกจากปลาชิวหรือปลาเล็ก (ทำแหนปลา) และมักจะหาผักตามท้ายบ้านท้ายสวน ท้องไร่ท้องนา เพราะเก็บผักอย่างละเล็กละน้อย อีกทั้งผักที่นำมาทำจะเป็นสมุนไพร ซึ่งมีขายตามท้องตลาดปัจจุบันเป็นการนำผักที่มีในตลาดเท่านั้นมาทำ ซึ่งจะต่างจากอดีต เพราะในแต่ละฤดูกาลของผักจะไม่เหมือนกัน ซึ่งเป็นการนำผักที่เป็นพืชสมุนไพรมาทำอาหารเพื่อเป็นการประสมดุลของร่างกายเพื่อให้เหมาะสมกับฤดูกาลในภาคเหนือ

### ๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

#### ส่วนผสม

กุ้งฝอยและกุ้งแม่น้ำ 300 กรัม

น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ

กระเทียม 1 ช้อนโต๊ะ

ดอกงิ้วแห้ง มะเขือเปราะ มะเขือพวง มะเขือขื่น เห็ดลมอ่อน

ถั่วพลู ถั่วฝักยาว ผักใบชนิดต่างๆ ได้แก่ ตำลึง ชะอม ใบชะพลู ผักชีหูด ผักคราดหัวแหวน ผักปลาบ ผักแปลว ยอดหญ้านาง ผักที่หาได้ทุกพื้นที่ผักเผ็ด (ผักคราด), ดอกข่า, ดอกแค, ผักชีฝรั่ง, บวมงู, บวบเหลี่ยม, ฟักทอง, น้ำเต้า สะค้าน, หูล ฯลฯ ผักที่อยู่ในพื้นที่

#### ส่วนผสมเครื่องแกง

พริกแห้ง ๕ เม็ด

พริกขี้หนูแห้ง ๑๐ เม็ด

หอมแดง ๕ หัว

ข่าหั่น ๑ ช้อนโต๊ะ

ตะไคร้ซอย ๒ ช้อนโต๊ะ

เม็ดผักชี

กะปิ ๑ ช้อนชา

เกลือ ๑/๒ ช้อนชา

ปลาสลิดตากแห้ง

ปลาร้าปลากระดี่ต้มสุก 1 ช้อนโต๊ะ (ใส่หรือไม่ใส่ก็ได้ตามชอบ)

ขมิ้น (ปลายก้อย)

### ๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

ทำน้ำพริกโดยเอาพริกแช่น้ำ บีบ แล้วเอาใส่ครก หอมแดง , ตะไคร้,เม็ดผักชี ,กะปิ,ปลาสลิดตากแห้ง, ปลาข้าวปลากรรค์ต้มสุก ๑ ช้อนโต๊ะ (ใส่หรือไม่ใส่ก็ได้ตามชอบ), ขมิ้น (ปลายก้อย)

ขั้นตอนการล้างและเตรียมผัก จะต้องแยกผักที่แข็งออกจากยอดผัก และแยกผักที่หั่นหนาบางออกจากกัน เพื่อให้ผักสุกพร้อมกันโดยไม่มีผักชนิดไหนและไปเสียก่อน

ผัดน้ำพริกกับกระเทียมพอหอมเติมน้ำ แล้วต้มจนเดือด จากนั้นใส่ผัก เริ่มจากผักแข็งๆ พอเริ่มอ่อนก็ทยอยใส่ ผักที่มีความแข็งน้อยลำดับต่อไป จนไปหาผักที่ดูอ่อนบางที่สุด ปรุงรสตามชอบ เสร็จแล้วตักเสิร์ฟ

### ๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาสืบสาน เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญา ที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ) เป็นอาหารที่ทำทานได้ทุกฤดู และสามารถหาผักได้ตามริมรั้ว

### ๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☐ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

| ที่ | ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง | สรรพคุณ                                                                                                                         | ที่มา          |
|-----|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| ๑   | กุ้งฝอย, กุ้งแม่น้ำ       | กุ้งมีแคลอรีต่ำ คาร์โบไฮเดรตต่ำ แต่มีโปรตีนสูง และยังมีแร่ธาตุที่สำคัญอย่างไอโอดีน                                              | ตลาดและในชุมชน |
| ๒   | บวบและผัก                 | เนื้อบวบทุกชนิดถือเป็นสมุนไพรที่เย็น ช่วยระบายความร้อนในร่างกายที่อาจทำให้เกิดอาการไข้หรือร้อนใน บวบมีแคลอรีต่ำ ผักมีไฟเบอร์สูง | ตลาดและในชุมชน |
|     |                           |                                                                                                                                 |                |
|     |                           |                                                                                                                                 |                |

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

### ๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☐ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ) .....

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ) .....

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ) .....

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร



๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (ต่อ)



คลิปวิดีโอของเมนูอาหาร

[https://drive.google.com/drive/folders/๑RDJXRaZKdG\\_ccYl๒\\_LmjAlPLXpNUA\(zs?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/๑RDJXRaZKdG_ccYl๒_LmjAlPLXpNUA(zs?usp=sharing)

ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

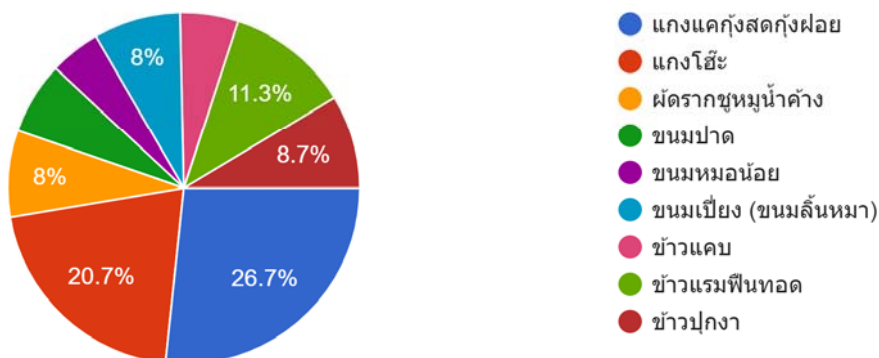
(นายอนุสร เทพปิ่นตา)

ตำแหน่ง.....รองนายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลแม่สรวย.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

## โหวตเลือก ๑ เมนูอาหารถิ่นจังหวัดเชียงราย ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๗ (เลือกเพียง ๑ เมนู)

คำตอบ 150 ข้อ



## สรุปผลโหวตเลือก ๑ เมนูอาหารถิ่นจังหวัดเชียงราย ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๗ (เลือกเพียง ๑ เมนู)

| เมนูอาหาร              | จำนวน | ร้อยละ |
|------------------------|-------|--------|
| <b>ประเภทอาหารคาว</b>  |       |        |
| แกงแคกุ้งสดกึ่งฝอย     | ๔๐    | ๒๖.๖๗  |
| แกงโฮ๊ะ                | ๓๑    | ๒๐.๖๗  |
| ผัดรากซูหม่น้ำค้ำ      | ๑๒    | ๘.๐๐   |
| <b>ประเภทอาหารหวาน</b> |       |        |
| ขนมปาด                 | ๑๐    | ๖.๖๗   |
| ขนมหมอน้อย             | ๗     | ๔.๖๗   |
| ขนมเปียก (ขนมลินหมา)   | ๑๒    | ๘.๐๐   |
| <b>ประเภทอาหารว่าง</b> |       |        |
| ข้าวแคบ                | ๘     | ๕.๓๓   |
| ข้าวแรมพินทอด          | ๑๗    | ๑๑.๓๓  |
| ข้าวปุกงา              | ๑๓    | ๘.๖๗   |
|                        | ๑๕๐   | ๑๐๐.๐๐ |

| อันดับที่ | เมนูอาหาร            | จำนวน | ร้อยละ |
|-----------|----------------------|-------|--------|
| ๑         | แกงแคกุ้งสดกึ่งฝอย   | ๔๐    | ๒๖.๖๗  |
| ๒         | แกงโฮ๊ะ              | ๓๑    | ๒๐.๖๗  |
| ๓         | ข้าวแรมพินทอด        | ๑๗    | ๑๑.๓๓  |
| ๔         | ข้าวปุกงา            | ๑๓    | ๘.๖๗   |
| ๕         | ผัดรากซูหม่น้ำค้ำ    | ๑๒    | ๘.๐๐   |
| ๖         | ขนมเปียก (ขนมลินหมา) | ๑๒    | ๘.๐๐   |
| ๗         | ขนมปาด               | ๑๐    | ๖.๖๗   |
| ๘         | ข้าวแคบ              | ๘     | ๕.๓๓   |
| ๙         | ขนมหมอน้อย           | ๗     | ๔.๖๗   |

### แผนภูมิเปรียบเทียบผลโหวต

