



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ผัดจิ้งกิ๋ (แบบดั้งเดิม) จังหวัด หนองคาย

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) นายยอดยิ่ง ราชตั้งใจ

สถานที่ตั้ง บ้านพัก

เลขที่ ๖๕๒/๑ หมู่ ๑๕ ตำบล ในเมือง อำเภอ เมืองหนองคาย

จังหวัด หนองคาย รหัสไปรษณีย์ ๔๓๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๑๘๗๓ ๕๘๑๐

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

๑) ชื่อร้าน บ้านทวด

เลขที่ ๐๒๖/๔๘๐ หมู่ ๗ ถนน มีชัย ตำบล ในเมือง อำเภอ เมืองหนองคาย

จังหวัดหนองคาย รหัสไปรษณีย์ ๔๓๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙ ๙๑๗๕ ๐๒๗๐

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒) ชื่อร้าน ส.สมัย ลาบก้อย

เลขที่ ๒๗๓/๓ หมู่ ๑๑ ถนน ประจักษ์ ตำบล ในเมือง อำเภอ เมืองหนองคาย

จังหวัดหนองคาย รหัสไปรษณีย์ ๔๓๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๕๗๕๐ ๒๔๘๕

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๓) ชื่อร้าน **เจ๊ลิ้นเื่อสด**

บ้านสร้างประทาย หมู่ ๑๐ ตำบล วัดธาตุ อำเภอ เมืองหนองคาย

จังหวัดหนองคาย รหัสไปรษณีย์ ๔๓๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๑๗๖๘ ๔๔๖๑

QR Code พิกัดที่ตั้ง

๔) ชื่อร้าน **ลาบหนองเดิน**

บ้านหนองเดิน หมู่ ๗ ตำบล หนองกอมเกาะ อำเภอ เมืองหนองคาย

จังหวัดหนองคาย รหัสไปรษณีย์ ๔๓๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๗๙๒๒ ๔๓๙๗

QR Code พิกัดที่ตั้ง



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

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

จังหวัดหนองคาย ได้ชื่อว่ามีอาหารถิ่นที่หลากหลาย ถึงแม้ว่าส่วนใหญ่จะมีลักษณะคล้ายกับอาหารอีสานทั่วไป แต่ก็มีอาหารบางเมนู ที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมการกินที่เป็นอัตลักษณ์ ไม่ว่าจะเป็นชื่อของเมนู กรรมวิธีการปรุง รวมถึงหารับประทานได้เฉพาะในท้องถิ่นหนองคายเท่านั้น เมนูที่กล่าวถึงนั้นคือ “ผัดจิ้งกิ๊ (แบบดั้งเดิม)”

ย้อนกลับไประาว ๕๐ - ๖๐ ปีก่อน ชาวหนองคายมีวัฒนธรรมการกินที่เรียกว่า “กินเนื้อเด็ก (ตีก)” กล่าวคือรอเวลาหลัง ๐๐.๐๐ น. (ชาวหนองคายเรียก ๖ ทุ่ม จะไม่เรียกว่าเที่ยงคืน) โรงฆ่าสัตว์ของเทศบาลเมืองหนองคายจะอนุญาตให้มีการฆ่าวัว เพื่อจำหน่ายให้กับเชิยงเนื้อในตลาดสด จะมีชาวบ้านหลายๆ กลุ่มที่ทำงานหรือจัดงานเทศกาลเสร็จแล้ว ไปรอซื้อเนื้อสดๆ จากโรงฆ่าสัตว์ เพื่อไปประกอบอาหารเลี้ยงกันหลังเสร็จงาน เมนูที่นิยมคือ ก้อยเด็ก ชกเล็ก ซอยห่าง สำหรับคนที่กินดิบ และย่างน้ำตกแจ่วเพี้ย สำหรับคนที่กินสุกๆดิบๆ โดยเนื้อที่ย่างมักจะอยู่ๆในระดับสุกนอกดิบใน (Medium Rare) เวลาหันเป็นชิ้นๆ ก็จะมีเลือดซึมออกมาบ้าง ซึ่งโดยทั่วไป ผู้หญิงจะไม่กล้ากิน ถ้าจะนำไปย่างอีกรอบ รสชาติก็จะไม่ได้ จึงนำเอาเนื้อที่ย่างไม่ค่อยสุกที่หันแล้ว มาผัดรวมกันกับแจ่วเพี้ย ใส่ใบโหระพาหรือผักอื่นลงไป รสชาติก็จะยังคงเป็นเนื้อย่างจิ้มแจ่วเพี้ย และยังมีกลิ่นหอมของโหระพา และสามารถกินกับข้าวเหนียวหรือข้าวสวยได้ เป็นที่ชื่นชอบรสชาติถูกปาก และเป็นที่ยินยอมทำกินกันในหมู่คนที่ชอบวัฒนธรรมการกินเนื้อเด็ก (ตีก)

เมนูผัดเนื้อใส่แจ่วเพี้ย นี้ เดิมทีก็ยังไม่มีการขายในร้านอาหาร จนมีร้านอาหารประเภทลาบ - ก้อย ชื่อร้าน “เจนจบทิศน้ำตก” ซึ่งตั้งอยู่ริมถนนเจนจบทิศ ใกล้สี่แยกพญานาค เทศบาลเมืองหนองคายในปัจจุบัน ได้ทำอาหารเมนูผัดเนื้อแจ่วเพี้ย แต่ด้วยข้อจำกัดในการปรุงอาหาร ซึ่งจะต้องทำทั้งแจ่วเพี้ย อย่างเนื้อ หั่นเนื้ออย่าง แล้วจึงจะมาผัด ทำให้เสียเวลาในการปรุง ทั้งอาหารออกค่อนข้างช้า จึงได้คิดกรรมวิธีที่สามารถเตรียมวัตถุดิบสำหรับปรุงอาหารไว้ทีละมาก ๆ แล้วปรุงทีละจาน แต่ให้รสชาติและรสสัมผัส ยังคงเหมือนเนื้ออย่างผัดแจ่วเพี้ย กล่าวคือใช้เนื้อสดหั่นเป็นชิ้นบาง นิยมใช้เนื้อชาล้ง หรือชาลาย (shank) หรือเนื้อใบบัวตัดมัน ผัดกับเครื่องพริกแกงที่ประกอบด้วย ข่า ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม พริกสด โขลกไม่ต้องละเอียดมาก ผัดเครื่องแกงกับน้ำมันให้หอม นำเนื้อลงไปผัดพอสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลตามชอบ แต่ที่นิยมใส่กันแบบขาดไม่ได้คือ “แป้งนัว” (ผงชูรส) ได้รสที่ชอบแล้ว ใส่เนื้อเพี้ยที่อุแล้ว (น้ำเพี้ยต้มกับน้ำเปล่าใส่เกลือเล็กน้อยเพื่อดับกลิ่น) ใส่ใบมะกรูดฉีก ใบโหระพา ตักใส่จานพร้อมเสิร์ฟได้เลย ปัจจุบันมีการดัดแปลงสูตรสำหรับคนที่ไม่กินเพี้ย โดยใส่น้ำมันหอยแทน รสชาติก็จะออกมามีความคล้ายๆ ผัดขี้เมา นอกจากนั้นยังมีการตกแต่งให้เกิดความงามของอาหาร เช่น เติมพริกชี้ฟ้าแดง เพิ่มความเผ็ดร้อนด้วยพริกไทยสด ฯลฯ

ที่มาของชื่อเมนูอาหารนี้ “ผัดจิ้งโก๋” ด้วยในยุคนั้น ภาพยนตร์ความบอย เรื่อง “จิ้งโก๋ ยอดนักเลง” (Django Unchained ปี 1966) กำลังฉายเป็นที่โด่งดังในกลุ่มหนังกลางแปลง และหนึ่งในพ่อครัวของร้านเจนจบทิศผู้ทำเมนูนี้ชอบแต่งกายเลียนแบบ Franco Nero พระเอกในเรื่อง คนที่ไปกินอาหารจึงเรียกเมนูอาหารนี้ว่า “ผัดจิ้งโก๋” แต่นั่นมา

จุดเด่นและรสชาติอาหารจานนี้คือ ๑) ชื่อที่สะดุดหู แปลกหู ๒) รสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ เป็นอาหารประเภทผัด แต่มีรสขมอำล้า (รสขมอย่างกลมกล่อม ขมนวลๆ พอดีพอดี) ๓) เป็นได้ทั้งอาหารจานด่วน กับแก้มือ อาหารหลักรับประทานได้ทั้งกับข้าวสวยและข้าวเหนียว ๔) ชื่อเมนูผัดจิ้งโก๋ รู้จักกันเฉพาะในจังหวัดหนองคาย (อาหารประจำถิ่น) ๕) สามารถดัดแปลงรสชาติได้ตามพอใจของผู้รับประทาน

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

- ๑) ต้มน้ำเครื่องพริกแกงประกอบด้วย ข่า ตะไคร้ พริก หอมแดง กระเทียม เข้าด้วยกันไม่ต้องละเอียดมาก
- ๒) นำเครื่องพริกแกงไปผัดในน้ำมัน ๒ ช้อนโต๊ะ จนมีกลิ่นหอม อย่าให้ไหม้เด็ดขาด
- ๓) ใส่เพี้ยอุ (น้ำเพี้ยต้มกับน้ำเปล่าใส่เกลือเล็กน้อยเพื่อดับกลิ่น) ลงไปผัดจนหอม อย่าให้น้ำแห้ง ถ้าแห้งเติมน้ำเปล่าได้นิดหน่อย
- ๔) ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล ผงชูรส ชิมรสตามต้องการ
- ๕) เติมพริกป่น ข้าวคั่ว เสร็จแล้วพักไว้ (ลักษณะให้เป็นน้ำขลุกขลิก เหมือนน้ำพริกทั่ว ๆ ไป)
- ๖) นำเนื้อวัวมาหั่นเป็นชิ้นพอดีไฟให้สุกนอก ดิบใน หรือ Medium rare หั่นเป็นชิ้นพอคำ
- ๗) ตั้งกระทะใส่น้ำมันให้ร้อน นำเนื้ออย่างลงไปผัดอย่าให้สุกมาก เติมแจ่วเพี้ยลงไป ใส่ใบมะกรูดฉีก ผัดจนเนื้อสุก ระวังอย่าให้สุกเกินไป เนื้อจะเหนียว ชิมรสแล้วปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลตามชอบ ใส่พริกแดง ใบโหระพา ผัดใบโหระพาแค่สลบ ตักใส่จาน แต่งด้วยใบโหระพาและพริกสด

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

ปรุงรสแจ่วเพี้ยผัดให้รสชาติกลมกล่อม ควรใช้เนื้อวัวส่วนเนื้อชาล้ง หรือชาลาย (shank) หรือเนื้อใบบัวตัดมัน และอย่างเนื้อและผัดเนื้อไม่ต้องสุกมาก

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☑ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	เนื้อวัว	มีโปรตีนสูง มีไขมันดี ช่วยสร้างกล้ามเนื้อ ป้องกันโรคโลหิตจาง	ฟาร์มวัว ในจังหวัดหนองคาย
๒	ตะไคร้	ช่วยขับลม ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อแน่นจุกเสียด ช่วยขับเหงื่อ แก้โรคทางเดินปัสสาวะ แก้อาการขัดเบา ช่วยย่อยอาหาร ลดความดันโลหิต บรรเทาอาการหวัด อาการไอ มีเสมหะ	สวนผัก ในจังหวัดหนองคาย
๓	พริก	ช่วยให้เจริญอาหาร บำรุงสายตา บรรเทาอาการหวัด ลดไขมันคลอเรสเตอรอล ช่วยให้อารมณ์ดี	สวนผัก ในจังหวัดหนองคาย
๔	หอมแดง	ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ทำให้เจริญอาหาร ช่วยเสริมสร้างความจำ บำรุงโลหิต บำรุงหัวใจ แก้วิงเวียนศีรษะ หน้ามืดตาลาย เป็นลม ลดระดับคอเลสเตอรอล แก้หวัด คัดจมูก ป้องกันการติดเชื้อต่างๆ แก้อาการอักเสบต่างๆ	สวนผัก ในจังหวัดหนองคาย
๖	ใบมะกรูด	บำรุงสมอง บำรุงโลหิต ขับลม ต้านอนุมูลอิสระ ต้านการอักเสบ ต้านเชื้อแบคทีเรีย บำรุงสุขภาพช่องปาก ป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน ต้านมะเร็งเม็ดเลือดขาว ช่วยรักษาระดับไขมันในเลือด และเซลล์ตับ	สวนผัก ในจังหวัดหนองคาย

๗	ใบโหระพา	ช่วยย่อยอาหาร ช่วยให้เจริญอาหาร ขับลมในลำไส้ แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ท้องร่วง แก้อาการคลื่นไส้อาเจียน	สวนผัก ในจังหวัดหนองคาย
๘	ข่า	มีรสเผ็ดร้อนขม แก้ฟกช้ำ แก้บวม แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ จุกเสียด แน่น แก้กกลาง กลิ่น ขับลมในลำไส้ แก้ปวดมวนในท้อง	สวนผัก ในจังหวัดหนองคาย

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

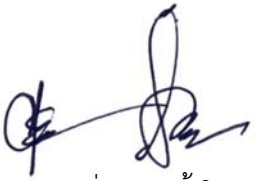
☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)





ลงชื่อ  ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นายยอดยิ่ง ราชตั้งใจ)
ตำแหน่ง ข้าราชการบำนาญ
วันที่ ๒๑ เดือน มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๖๗