



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....ขนมถั่วคั่ว..... จังหวัด.....กาญจนบุรี.....

ประเภท ☐ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☒ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) นายชาญณรงค์ อุดมสุขดำริ

สถานที่ตั้ง ชุมชนมอญบ้านวังกะ

เลขที่.....๔๓๙.....หมู่.....๒.....ถนน.....อุทมานุสรณ์.....

ตำบล/แขวง.....หนองลู.....อำเภอ/เขต.....สังขละบุรี.....

จังหวัด.....กาญจนบุรี.....รหัสไปรษณีย์.....๗๑๒๔๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘๐-๓๓๑๖๔๗๐.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ชุมชนมอญบ้านวังกะ

เลขที่.....๔๓๙.....หมู่.....๒.....ถนน.....อุทมานุสรณ์.....

ตำบล/แขวง.....หนองลู.....อำเภอ/เขต.....สังขละบุรี.....

จังหวัด.....กาญจนบุรี.....รหัสไปรษณีย์.....๗๑๒๔๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘๐-๓๓๑๖๔๗๐.....



/๒. ด้านประวัติ...

(- ๒ -)

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

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

ขนมถั่งแตกมอญ เป็นเมนูขนมพื้นบ้านที่มีรากฐานมาจากวัฒนธรรมของชาวมอญในอำเภอสังขละบุรี จังหวัดกาญจนบุรี ชาวมอญเป็นกลุ่มชนที่มีประวัติศาสตร์ยาวนานและมีวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์ การทำขนมถั่งแตกมอญนั้นสะท้อนถึงความชาญฉลาดในการใช้วัตถุดิบที่หาได้ในท้องถิ่นและการประยุกต์ใช้เทคนิคการทำอาหารที่ได้รับการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น

ขนมถั่งแตกมอญเป็นขนมที่มีลักษณะคล้ายแพนเค้ก มีส่วนผสมหลักคือแป้งข้าวเจ้า น้ำตาลมะพร้าว และมะพร้าวขูด ขนมถั่งแตกนี้มีรสชาติหวานหอมและมีเนื้อสัมผัสที่กรอบนอกนุ่มใน ทำให้เป็นที่นิยมในงานเทศกาลและงานประเพณีต่าง ๆ ของชาวมอญ

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

๑. เริ่มด้วยการล้างและซาวข้าวสารประมาณ ๒ - ๓ ครั้ง จากนั้นสรงขึ้นแล้วแช่น้ำประมาณ ๘ - ๑๒ ชั่วโมง แล้วนำข้าวสารที่แช่เสร็จ ไปล้างและซาวอีก ๒ - ๓ ครั้ง จนกระทั่งน้ำใส เพื่อล้างกลิ่นข้าวที่แช่ไว้ให้หมดก่อนเพื่อขจัดกลิ่นที่เกิดจากการหมักข้าวออกให้หมดก่อน

๒. ขั้นตอนการทำน้ำแป้งขนมถั่งแตกเริ่มจากการนำข้าวสวย ๒ ๑/๒ ถ้วยตวงลงในซามข้าวสารเจ้า จากนั้นเทน้ำใสซามให้ท่วมข้าวแล้วคนให้เข้ากันต้องใช้เวลานานสักหน่อย

๓. เมื่อคนข้าวเข้ากันแล้วให้พักไว้สักครู่จึงนำไปโม่ให้เป็นแป้งด้วยโม่หินแบบโบราณจะทำให้บดข้าวได้ละเอียด ต้องคอยตักข้าวที่ละชั้นใส่ในรูลูกโม่แล้วหมุนลูกโม่ไปพร้อม ๆ กันหมุนไป ป้อนข้าวใส่ลงไปเรื่อย ๆ สักครู่ น้ำแป้งก็ไหลออกมาให้เห็นเป็นสีขาวสวยงาม ทำไปเรื่อย ๆ จนข้าวหมดซาม เมื่อเสร็จแล้วพักน้ำแป้งไว้ ๒ - ๓ ชม

๔. จากนั้นทำการคั่วงาดำเริ่มจากนำกระทะตั้งไฟกลาง ๆ พอให้กระทะร้อนแล้วจึงนำงาดำลงไปคั่วต้องใช้ทัพพีคนตลอดเวลาเพื่อให้งานคั่วสุกอย่างทั่วถึง ระวังอย่าให้งาดำไหม้ งาดำเป็นเครื่องโรยหน้าขนมถั่งแตกมอญจะทำให้ขนมมีกลิ่นหอมงาเพิ่มความอร่อยให้ขนมมากขึ้น เพื่องาดำสุกตักใส่ถ้วยพักไว้

๕. ชูดมะพร้าวทึนทึกเป็นฝอยเพื่อโรยหน้าขนม มะพร้าวขูดฝอยจะทำให้ขนมมีรสชาติหวานมันมากขึ้น มะพร้าวทึนทึก คือมะพร้าวที่ไม่อ่อนไม่แก่เกินไปสังเกตลูกมะพร้าวมีเปลือกสีน้ำตาลอ่อนและถ้าดูกลาจะมีสีน้ำตาลอ่อนไม่ดำ ชูดมะพร้าวให้ได้ ๒ ถ้วยตวง ก็พักไว้ก่อน

๖. การผสมน้ำแป้งขนมถั่งแตกมอญ นำน้ำแป้งที่โม่ไว้แล้วเทลงซามผสม นำแป้งข้าวเจ้าเทลงตะแกรงร่อนแป้งเพื่อต้องการให้ได้น้ำแป้งที่ละเอียด จากนั้นคนแป้งกับส่วนผสมให้เข้ากัน ต้องให้แป้งข้าวเจ้ากับน้ำแป้งโม่ให้เข้ากัน

๗. จากนั้นใส่น้ำตาลทรายและคนให้เข้ากันต้องคนให้น้ำตาลทรายละลาย สังเกตจากน้ำแป้งตักขึ้นจะไม่มีน้ำตาลเป็นก้อนกับน้ำก็ใช้ได้แล้ว จากนั้นเทหัวกะทิแล้วคนให้เข้ากัน

๘. เทเบกิ้งโซดาและคนให้เข้ากัน เบกิ้งโซดามีชื่อทางเคมีว่าโซเดียมไบคาร์บอเนตหรือที่เราเรียกกันง่าย ๆ ว่าโซดาทำขนม เช่น ใส่ในขนมปังทำให้ขนมปังดูฟูสวยงามน่าอร่อยขึ้น ในขนมถั่งแตกมอญก็จะฟูเช่นกัน จากนั้นเทเกลือป่นแล้วคนให้เข้ากัน

๙. สุดท้ายตามด้วยไข่ไก่ ตีไข่ไก่ให้แตกและคนให้เนื้อเดียวกันก็จะได้แป้งขนมถั่งแตกมอญ รอทอดบนเตาถ่าน

๑๐. การทำน้ำมันสำหรับทอดขนม ทำได้โดยใช้ไข่ไก่ ๑ ฟอง เทลงผสมกับน้ำมันพืชที่เตรียมไว้จากนั้นตีไข่ไก่แตกแล้วคนให้เข้ากัน เมื่อเตรียมน้ำมันสำหรับใช้ทอดกระทะและน้ำแป้งขนมเสร็จเรียบร้อยแล้วก็ลงทอดขนมได้เลย

/๑๑. การทอด...

(- ๓ -)

๑๑. การทอดขนมถั่งแตกมอญ เริ่มจากการนำใบเตยมาทำเป็นพู่จุ่มน้ำมันสำหรับใช้ทอดกระทะที่ร้อนได้ที่สัก ๑ รอบ จากนั้นจากแป้งขนม ๑ ทัพพีลงบนกระทะที่ร้อน

๑๒. จากนั้นโรยงาดำที่คั่วสุกแล้วให้ทั่วหน้าขนมค่ะ ตามด้วยมะพร้าวทึนทึกขูดฝอยโรยให้ทั่วหน้าขนมแล้วปิดฝารอให้สุก ก็จะได้ขนมถั่งแตกมอญสูตรตำรากาญจนบุรีของแท้มารับประทาน

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

๑. มะพร้าวทึนทึก คือมะพร้าวที่ไม่อ่อนไม่แก่เกินไปสังเกตลูกมะพร้าวมีเปลือกสีน้ำตาลอ่อนและถ้าดูกะลาจะมีสีน้ำตาลอ่อนไม่ดำ

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ข้าวสารเจ้า ๒ ๓/๔ ถ้วยตวง	ให้พลังงาน กระตุ้นการทำงานของระบบย่อยอาหารและลำไส้เล็ก	ตลาดท้องถิ่น
๒	น้ำ ๓ ถ้วยตวง	กระตุ้นสมอง กระตุ้นระบบขับถ่าย ทำให้หัวใจทำงานดีขึ้น ลดความเสี่ยงต่อโรคร้าย เพิ่มความชุ่มชื้นให้ผิว	
๓	ข้าวสอย ๒ ๑/๒ ถ้วยตวง	มีโอเมก้า ๓ บำรุงสมอง ลดระดับไขมัน คอเลสเตอรอลในเส้นเลือด ช่วยบำรุงผิวพรรณ เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน	
๔	แป้งข้าวเจ้า ๑ ถ้วยตวง	ให้พลังงาน กระตุ้นการทำงานของระบบย่อยอาหารและลำไส้เล็ก	
๕	น้ำตาลทราย ๑ ๑/๔ ถ้วยตวง	ช่วยให้ร่างกายตื่นตัว ลดความเครียด	
๖	เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา	บรรเทาอาการอาเจียนและช่วยระบาย บรรเทาอาการคัดจมูกและอักเสบ รักษาโรคกระเพาะอาหาร	

๗	เบกกิ้งโซดา ๑/๔ ช้อนชา	-
๘	หัวกะทิ ๑/๒ ถ้วยตวง	อุดมไปด้วยแร่ธาตุหลายชนิด เช่น ธาตุเหล็ก ธาตุแมกนีเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุโพแทสเซียม ธาตุสังกะสี ช่วยต่อต้านเชื้อไวรัส ช่วยลดความสะสมของไขมัน ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันโรคมะเร็ง
๙	ไข่ไก่ ๒ ฟองกลาง	มีวิตามินบี๑ บี๒ วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี ช่วยในเรื่องการเจริญเติบโต บำรุงประสาท ป้องกันโรคหัวใจ บำรุงสมอง ช่วยซ่อมแซมร่างกาย
๑๐	น้ำมันพืช ๒ ช้อนโต๊ะ	มีสารต้านอนุมูลอิสระ และกรดไขมันโอเมก้าที่ดีต่อร่างกาย
๑๑	งาดำ ๑/๒ ถ้วยตวง	บำรุงผิวพรรณและกระดูก บำรุงหัวใจ ป้องกันโรคมะเร็ง บำรุงสมอง บำรุงสายตา
๑๒	มะพร้าวทึนทึกขูดฝอย ๒ ถ้วยตวง	ช่วยบำรุงร่างกาย มีฤทธิ์เป็นยาเย็น ช่วยทุเลาอาการไข้ มีโปรตีนและไขมันอิ่มตัว ช่วยขับปัสสาวะ

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุติดและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☐ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☒ อื่นๆ (ระบุ)

ข้อมูลด้านวิธีการทำ เคลต์ลั๊บ และวัตถุดิบที่ใช้ข้างนี้ เป็นส่วนหนึ่งของรายงานการวิจัย ดำรับอาหารพื้นบ้านเมืองกาญจนบุรี จุไรรัตน์ ประเสริฐสุนทิต โดยการสนับสนุนงบประมาณจากงบยุทธศาสตร์การพัฒนาจังหวัดงบประมาณรายจ่ายประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๐ สำนักงานจังหวัดกาญจนบุรี

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

/๘. ภาพถ่าย...

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)











วิถีทัศน์นี้ เป็นส่วนหนึ่งในโครงการเผยแพร่ตำรับอาหารพื้นบ้าน เมืองกาญจนบุรี สู่สากล โดยสำนักงานจังหวัดกาญจนบุรีร่วมกับมหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี



วิถีทัศน์เก็บข้อมูลโดยสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดกาญจนบุรี



คลิปวิดีโอ นำเสนอเมนูอาหารถิ่นให้น่าสนใจ สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ จำนวน ๑ คลิป / ๑ เมนู (ผ่าน TIKTOK หรืออื่นๆ)



ลงชื่อ

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'อ.อ.ด.ม.' (Udomsak Darn).

ผู้เสนอเมนูอาหาร

(.....นายชาญณรงค์ อุดมสุขดำริ.....)

ตำแหน่ง....ครูภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นมอญบ้านวังกะ.....

วันที่...๒๓....เดือน....กรกฎาคม.....พ.ศ.....๒๕๖๗.....