



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....เมี่ยงคำก้วยเตี๋ยว..... จังหวัด.....ชลบุรี.....

ประเภท ☐ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☒ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล)

สถานที่ตั้ง.....เมี่ยงคำก้วยเตี๋ยวคุณเล็ก.....

เลขที่.....หมู่.....ซอย.....๒๓.....

ตำบล/แขวง.....บ้านบึง.....อำเภอ/เขต.....บ้านบึง.....

จังหวัด.....ชลบุรี.....รหัสไปรษณีย์..... ๒๐๑๗๐.....

หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๘๔ ๘๙๓ ๒๑๑๒.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)เมี่ยงคำก้วยเตี๋ยวแม่เล็ก.....

สถานที่ตั้ง.....บ้านบึง ๓ ซ.๒๓ ช้างนาครกรุงไทย.....

เลขที่.....หมู่.....ซอย.....๒๓.....

ตำบล/แขวง.....บ้านบึง.....อำเภอ/เขต.....บ้านบึง.....

จังหวัด.....ชลบุรี.....รหัสไปรษณีย์..... ๒๐๑๗๐.....

หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๘๔ ๘๙๓ ๒๑๑๒.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



/๒. ด้านประวัติ...

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

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

เมี่ยงก้วยเตี่ยว เป็นอาหารพื้นเมืองของชลบุรี อาหารเส้นของจีนมักจะมีอิทธิพลไปทั่วโลก เพราะคนจีนไปอยู่ที่ไหนก็เอาวัฒนธรรมด้านอาหารการกินของเขาไปเผยแพร่ด้วย แม้แต่คนไทยที่คบค้าสมาคมกับจีนมาตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัย หรือก่อนนั้น เราก็ได้เรื่อง “อาหารเส้น” ของเขาเข้ามาด้วย โดยคล้ายก้วยเตี่ยวลุยสวน เป็นอาหารกินเล่น หรืออาหารว่าง เป็นอาหารสุขภาพอีกชนิดหนึ่ง เพราะมีผักและส่วนประกอบครบถ้วน อาหาร ๕ หมู่ เป็นอาหารพื้นเมืองของชลบุรี และเป็นอาหารขึ้นชื่อของบ้านบึง

เมี่ยงก้วยเตี่ยว ประกอบด้วยแผ่นก้วยเตี่ยวตัดเป็นแผ่นสี่เหลี่ยม พอดีคำ แล้วนำมาห่อใส่เครื่องปรุง ซึ่งประกอบด้วย กุ้งแห้ง ถั่วลิสงคั่วไข่เจียวหั่นฝอย ถั่วงอกและ ใบกุยช่ายลวก แล้วหยอดน้ำจิ้ม (ปัจจุบันมีการดัดแปลงเพิ่มเติม ส่วนประกอบ คือ เพิ่มหมูต้มหั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า หัวไชโป้ว เต้าหู้แข็งหั่นเป็นลูกเต๋า)

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

วิธีทำเมี่ยงก้วยเตี่ยว เริ่มจากนึ่งแผ่นก้วยเตี่ยวให้ร้อน ประมาณ ๕ นาที เอาออกมาผึ่งให้คลายความร้อน ตักถั่วงอกลวกใส่ลงไปบนแผ่นก้วยเตี่ยว ใบกุยช่ายลวก โรยถั่วลิสงคั่ว ราดด้วยน้ำจิ้มเมี่ยง จัดการห่อให้สวยงามตามชอบ เสิร์ฟพร้อมผักสด วิธีทำน้ำจิ้มเมี่ยงก้วยเตี่ยว โดยเคี่ยวน้ำตาลทรายและน้ำปลาในหม้อด้วยไฟกลางจนละลาย เติมน้ำเปล่าลงไปเล็กน้อย รอจนเดือดอีกครั้ง จากนั้นปิดไฟแล้วพักไว้จนเย็นสนิท ปิบน้ำมะนาว ชิมรสตามชอบ ใส่พริกขี้หนูซอยและผักชีซอย

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ก้วยเตี่ยวแผ่นใหญ่	-	ตลาดสดบ้านบึง
๒	ถั่วงอก	วิตามินซีจากถั่วงอกช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับร่างกายและช่วยป้องกันหวัด	พืชผักสวนครัวในพื้นที่ อ. บ้านบึง
๓	ผักชี	ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง	พืชผักสวนครัวในพื้นที่ อ. บ้านบึง

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๔	ถั่วลิสง	บำรุงหัวใจ รักษาและป้องกันโรคเบาหวาน	ตลาดสดบ้านบึง
๕	ผักสด	เป็นแหล่งของใยอาหารที่ช่วยร่างกายกำจัดสิ่งหมักหมมในลำไส้ ทำให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ ลดอาการท้องผูก	พืชผักสวนครัวในพื้นที่ อ.บ้านบึง
๖	กุ้งแห้ง	แคลเซียมสูงป้องกันภาวะกระดูกพรุนได้เป็นอย่างดี	ท่าเรือพลี อ่างศิลา
๗	ไข่เจียว	ให้พลังงาน 80 กิโลแคลอรี ให้วิตามินสำคัญ เช่น วิตามินบี1 บี2 บี6 วิตามินเอ วิตามินดี วิตามินอี	ฟาร์มในพื้นที่ อ.บ้านบึง
๘	น้ำเชื่อม	-	ตลาดสดบ้านบึง
๙	น้ำมันาวสด	ช่วยขับเสมหะที่เกิดจากการเป็นหวัด หรือสูดดมควันเข้าไปบ่อยได้ มีส่วนช่วยในการแก้อาการอาเจียน คลื่นไส้	พืชผักสวนครัวในพื้นที่ อ.บ้านบึง
๑๐	พริกขี้หนูซอย	แก้ปวดเมื่อย แก้บิด อาเจียน ใช้ผสมเป็นยาขับลม ยาทาถอนปวด ลดการอักเสบ ขับเหงื่อ แก้พิษสัตว์กัดต่อย ปวดบวม และแก้ท้องอืดท้องเฟ้อ รักษาโรคคอหอยพอกโรค	พืชผักสวนครัวในพื้นที่ อ.บ้านบึง
๑๑	ใบกุยช่ายลวก	ช่วยลดระดับความดัน รักษาโรคความดันโลหิตสูง	พืชผักสวนครัวในพื้นที่ อ.บ้านบึง

☐ 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 (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(.....นางอารี อธิเจริญกุล.....)
ตำแหน่ง.....
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....