



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก
เมนูอาหารถิ่นของจังหวัดตราด “รสชาติ...ที่หายไป The Lost Taste” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗
(ใบสมัคร)

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ข้าวเหนียวเหลือง หน้ากุ้ง หน้าปลาแห้ง จังหวัด ตราด

ประเภท ☐ อาหารคาว / อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

/ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

*****เลือกเพียง ๑ รายการ**

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) นางสาวจรรยารักษ์ อินทรประเสริฐ

สถานที่ตั้ง ร้านขนมไทย ลิลลดา

เลขที่ ๕๖ ม.๘ ต.เนินทราย อ.เมือง จ.ตราด ๒๓๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๔ - ๐๙๔๓๐๙๔

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหารับประทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (จำเป็นต้องมี)**

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ร้านขนมไทย ลิลลดา

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่ ๕๖ ม.๘ ต.เนินทราย อ.เมือง จ.ตราด ๒๓๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๔-๐๙๔๓๐๙๔

<https://maps.app.goo.gl/Z6tyjBY1QNDbi49j7>

*****QR Code พิกัดที่ตั้ง (ปรึกษาเจ้าหน้าที่ได้)*****



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

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

เป็นขนมที่ใช้ในงานมงคลมาอย่างยาวนานของ จ.ตราด เช่น งานมงคลสมรส งานทำบุญต่างๆ งานอุปสมบท ซึ่งส่วนของข้าวมูนจะใช้ขมิ้น ซึ่งสมุนไพรท้องถิ่น และ ส่วนผสมของหน้าข้าวเหนียว มีส่วนผสมของอาหารทะเลในท้องถิ่น เช่น กุ้ง และ ปลาสด ปลาเกา ปลาช่อน ฯลฯ

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

ขั้นตอนการมูนข้าวเหนียว

- แช่ข้าวเหนียวแช่อย่างน้อย ๔ ชั่วโมง เติมน้ำเกลือตามปริมาณที่ต้องการ หลังจากนั้น นำไปนึ่งประมาณ ๓๐ นาที แล้วนำกะทิ น้ำตาล เกลือ ตั้งไฟ คนพอเดือด ยกกลงใส่ในข้าวเหนียวมูน คนจนส่วนผสมเข้ากัน แล้วพักไว้ ๑๐ นาที หลังจากนั้นกลับข้าวเหนียว เป็นอันเสร็จเรียบร้อยสำหรับขั้นตอนการมูนข้าวเหนียว

ขั้นตอนการทำหน้ากุ้ง

- นำสามเกลอผัดกับน้ำมันให้หอม หลังจากนั้นใส่มะพร้าวและกุ้งสับ ปรุงรสด้วยน้ำตาลเกลือ และสีผสมอาหารสีส้ม ผัดจนแห้ง ยกกลงพักไว้ให้เย็น

ขั้นตอนการทำหน้าปลาแห้ง

- นำปลาแดดเดียวไปอบจนแห้ง หลังจากนั้นนำเนื้อปลาไปตำ หรือ ปั่นให้ฟู แล้วนำไปผัดกับน้ำมันหอมเจียวปรุงรสด้วยเกลือ ผัดจนแห้งกรอบ ใส่หอมเจียว และน้ำตาลทราย ตักขึ้นพักไว้ให้เย็น

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

วัตถุดิบสดใหม่ จากท้องถิ่น

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

/ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญา ที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

/ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
1.	หอมแดง	แก้หวัด ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยยับยั้งการเกิดเส้นเลือดอุดตัน ขับเสมหะ แก้โรคในช่องปาก	เป็นสมุนไพรที่หาซื้อได้ในท้องถิ่น
2.	ขมิ้นเหลือง	ลดระดับคอแลสเตอรอล สร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ช่วยชะลอวัย	เป็นสมุนไพรที่หาซื้อได้ในท้องถิ่น
3.	ปลาสด	เป็นแหล่งโปรตีน และมีโอเมก้า ๓ เป็นแหล่ง	เป็นวัตถุดิบที่หาซื้อได้ในท้องถิ่น

		วิตามินดีที่สำคัญ สำหรับ การเผาผลาญพลังงานที่ สำคัญของร่างกาย	
4.	กุ้ง	ช่วยลดความเสี่ยงต่อ โรคหัวใจ มีประโยชน์ต่อ สมอง เสริมสร้างกระดูก ให้แข็งแรง	เป็นวัตถุดิบที่หาซื้อได้ใน ท้องถิ่น

☐ 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 10 ภาพ และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (ไม่เกิน 5 นาที และ 30 นาที)



<https://youtu.be/HwP5HCovkww>



ลงชื่อ

ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นางสาวจรรยารักษ์ อินทรประเสริฐ)

ตำแหน่ง เจ้าของกิจการ

วันที่ ๑๖ เดือน กรกฎาคม พ.ศ ๒๕๖๗