



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ขนมกุยช่าย จังหวัดนครนายก

ประเภท ☐ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☒ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) นางสาวพิชชาภัทร์ กลิ่นแพทยกิจ

สถานที่ตั้ง ร้านขนมกุยช่ายคุณเอ๋ นครนายก

เลขที่ 36 หมู่ 9 ถนน รังสิต-นครนายก ตำบลท่าช้าง อำเภอเมืองนครนายก

จังหวัดนครนายก รหัสไปรษณีย์ 26000

หมายเลขโทรศัพท์ 08 5183 5152

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ร้านกุยช่ายคุณเอ๋

สถานที่ตั้ง

เลขที่ 36 หมู่ 9 ถนน รังสิต-นครนายก ตำบลท่าช้าง อำเภอเมืองนครนายก

จังหวัดนครนายก รหัสไปรษณีย์ 26000

หมายเลขโทรศัพท์ 08 5183 5152

QR Code พิกัดที่ตั้ง



แผนที่ ร้านกุยช่ายคุณเอ๋

๒. ด้านประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา/ ด้านวิธีการปรุง/ เคล็ดลับ บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับ ลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

นครนายกมีเกษตรกรในพื้นที่ปลูกต้นกุยช่ายจำนวนมาก ซึ่งเป็นพันธุ์ที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะ ของนครนายก และได้มีการนำวัตถุดิบต้นกุยช่ายประยุกต์ แปรรูปเป็นขนมทานเล่นอาหารว่าง ที่มีรสชาติ และความอร่อยไม่เหมือนที่อื่น เป็นเคล็ดลับและวิธีการทำที่สืบทอดกันมายาวนานกว่า 30 ปี และในปัจจุบัน ขนมกุยช่ายยังเป็นขนมที่ขึ้นชื่อให้กับนักท่องเที่ยวเวลามานครนายกต้องนิยมซื้อกลับไปเป็นของฝากทุกครั้ง

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

1. การเตรียมวัตถุดิบ นำผักกุยช่ายมาล้างให้สะอาด และหั่นความยาวประมาณ 1 เซนติเมตร
2. ปรุงรสด้วย เกลือ น้ำตาล พริกไทย น้ำมันพืช คลุกเคล้าให้เข้ากันและพักไว้ประมาณ 20 นาที
3. นวดแป้ง แป้งมัน แป้งข้าวเจ้า และน้ำสะอาด เข้าด้วยกัน นวดจนแป้ง เหนียวดี และพักไว้ 30 นาที
4. ตีเตี๋ยแป้ง และนำมารีดเป็นแผ่นบางบาง และห่อด้วยผักกุยช่ายที่เตรียมไว้ จากนั้นนำไปใส่ซึ่งเอา ไปนึ่งในน้ำร้อนจัดประมาณ 15 นาที และยกลงจากเตาพักไว้ประมาณ 5 นาที
5. น้ำจิ้ม ต้องมีการดองพริกจินดา ไว้ด้วยน้ำเปล่าและเกลือ ประมาณ 1 สัปดาห์ และนำมาต้ม ปั่นให้ละเอียด ผสมกับน้ำตาลทรายแดง ซีอิ๊วหวาน เกลือ และน้ำส้ม

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

1. ต้องเลือกผักที่ต้นอ่อน รสชาติหวาน เก็บใบสีเขียว และปลายออก ให้หมด ไม่ใช่
2. การพักผักให้น้ำผักออกมาผสมกับเครื่องปรุง เพื่อให้ รสชาติ แทรงเข้าไปในเนื้อผัก ทำให้ ผักหวาน อร่อย
3. น้ำจิ้มในการดองพริกเองสดใหม่

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็น ภูมิปัญญา ที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรตีนจากพืช จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
1.	ผักกูด	1. ช่วยบำรุงกระดูก เนื่องจากใบกูดมีธาตุฟอสฟอรัสสูง (ใบ) 2. ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด (ใบ) 3. ช่วยป้องกันมะเร็ง ลดความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็ง (นิตยสารครัว) (ใบ) 4. ช่วยลดระดับความดัน รักษาโรคความดันโลหิตสูง (นิตยสารครัว) (ใบ) 5. กูดมีสรรพคุณช่วยบำรุงไต (ใบ)	อำเภอบ้านนา จ.นครนายก

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการอนุรักษ์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ พิชชาภัทร์ กลิ่นแพทยกิจ ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นางสาวพิชชาภัทร์ กลิ่นแพทยกิจ)
ตำแหน่ง ผู้จัดการร้านกวยซ่ายคุณเอ๋
วันที่ ...17... เดือน ...กรกฎาคม... พ.ศ. 2567.....