



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....ขนมหน่อไม้ไผ่ตง..... จังหวัด.....ปราจีนบุรี.....

ประเภท ☐ อาหารคาว ☒ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☐ เทศกาล ☒ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล)นางเจษฎา ศิริวรสาร.....

สถานที่ตั้ง.....บ้านตลาดหลวง.....

เลขที่.....๗๖/๑..... หมู่.....๓..... ถนน.....-.....

ตำบล/แขวง.....ดงพระราม..... อำเภอ/เขต.....เมืองปราจีนบุรี.....

จังหวัด...ปราจีนบุรี..... รหัสไปรษณีย์.....๒๕๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘ ๑๖๕๐ ๕๓๓๙.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)บ้านตลาดหลวง.....

สถานที่ตั้ง.....บ้านตลาดหลวง.....

เลขที่.....๕/๑..... หมู่.....๓..... ถนน.....-.....

ตำบล/แขวง.....ดงพระราม..... อำเภอ/เขต.....เมืองปราจีนบุรี.....

จังหวัด...ปราจีนบุรี..... รหัสไปรษณีย์.....๒๕๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘ ๑๖๕๐ ๕๓๓๙.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



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

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

"ขนมหน่อไม้ไผ่ตง" ขนมพื้นบ้าน จากหน่อไม้วัตถุดิบที่มีทั่วไปในพื้นที่จังหวัดปราจีนบุรีในช่วงฤดูฝนเดือน พฤษภาคม – สิงหาคม ดังนั้น จึงมีภูมิปัญญาในการนำหน่อไม้มาเป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหารทั้งคาวและหวาน ขนมหน่อไม้รสชาติดหวานหอมมันด้วยหน่อไม้ไผ่ตงผสมแป้งและกะทิ ยิ่งรับประทานตอนนั่งสุกใหม่ยิ่งอร่อย รวมถึงมีสรรพคุณในทางยาเพื่อการดูแลสุขภาพได้เช่นกัน

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

ขั้นตอนที่หนึ่งนำแป้งมันสำปะหลัง แป้งข้าวเจ้าและแป้งท้าวยายม่อมมานวดกับกะทิสดประมาณ ๑๐ นาที โดยค่อย ๆ เทกะทิลงไปทีละน้อยๆ นวดจนแป้งเป็นเนื้อเดียวกันเรียกว่า การหักคอบแป้ง จากนั้นใส่น้ำตาลทรายและน้ำตาลปีบ คนให้เข้ากันแล้วใส่หน่อไม้และมะพร้าวขูดขาวแล้วให้เข้ากันอีกครั้งและเติมน้ำกะทิจนหมด จากนั้นตักใส่พิมพ์หรือใบตอง โรยหน้า ด้วยมะพร้าวขูดขาวคลุกเกลือ นึ่งในน้ำเดือดเดือดจัด ๑๕ นาที เป็นอันเสร็จ พร้อมรับประทาน

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

หัวใจหลักการทำขนมหน่อไม้ต้องเลือกหน่อไม้ที่อ่อนจะมีรสชาติดอกหวานเมื่อนำมาผสมกับแป้งจะมีรสชาติที่เข้ากันได้ดีและการนวดแป้งต้องนวดแป้งให้เป็นเนื้อเดียวกันถึงจะมีความนุ่ม

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☐ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญาและระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	หน่อไม้ไผ่ตง	เป็นแหล่งของเส้นใยอาหาร มีไขมันต่ำ และมีโปรตีนที่มีคุณภาพ เนื่องจากมีกรดอะมิโนถึง ๑๘ ชนิด และเป็นกรดอะมิโนจำเป็นต่อร่างกาย	
๒	น้ำตาลปีบ	มีธาตุเหล็ก สังกะสี และแคลเซียมซึ่งมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมายรวมถึงช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง น้ำตาลมะพร้าวมีไนโตรเจนช่วยบำรุงหัวใจ	

		และหลอดเลือด และช่วย ให้หัวใจแข็งแรง วิตามินซี ช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกัน ให้แข็งแรงและป้องกัน การเจ็บป่วย และยังช่วย ให้ข้อต่อและผิวหนัง แข็งแรง	
๓	แป้งมันสำปะหลัง	เป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรต เส้นใยอาหาร และแร่ธาตุ ที่จำเป็นบางชนิด ย่อย ง่ายและไม่ทำให้ท้องอืด มี แก๊ส หรือปัญหาทางเดิน อาหารอื่นๆ	
๔	แป้งข้าวเจ้า	เป็นแหล่งสำคัญของ แมงกานีสและอุดมไปด้วย วิตามินและแร่ธาตุ มีเส้น ใย สูง ไขมัน อิม ตัว คอเลสเตอรอล และ โซเดียมต่ำ มีโคลีนซึ่งช่วย บำรุงตับให้แข็งแรง	
๕	แป้งท้าวยายม่อม	ทำให้เจริญอาหาร บำรุง ร่างกาย ช่วยทำให้จิตใจ ชุ่มชื่น แก้อาการ อ่อนเพลีย แก้อ่อนใน ช่วยสมานแผลใน กระเพาะอาหาร ดีต่อ ระบบทางเดินอาหาร	
๖	กะทิ	มีกรดลอริก ซึ่งเป็นกรดที่ สามารถช่วยต่อต้านเชื้อ ไวรัส และป้องกันเชื้อ แบคทีเรีย เชื้อจุลินทรีย์ และต่อต้านเชื้อราภายใน ร่างกาย ย่อยง่าย ทำให้ ร่างกายสามารถนำไปใช้ ประโยชน์ได้อย่างรวดเร็ว ช่วยลดการสะสมของ ไขมัน มีฤทธิ์ในการช่วย ต้านอนุมูลอิสระ ป้องกัน ความเสี่ยงในการเกิด โรคมะเร็ง	
๗	เกลือป่น	มีแร่ธาตุหลายชนิดที่เป็น ประโยชน์ต่อร่างกาย	

		ป้องกันภาวะความดันโลหิตต่ำ ป้องกันภาวะขาดน้ำ	
๗	มะพร้าวทึนทึก	ช่วยลดความดันโลหิต ลดไขมันคอเลสเตอรอล อุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และสารอาหารสำคัญที่ร่างกายต้องการ	

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุอันตรายและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/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.....เจชวดี.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(.....นางเจชวดี ศรีวรสาร.....)
ตำแหน่ง....เลขานุการสภาวัฒนธรรมอำเภอเมืองปราจีนบุรี...
วันที่.....๑๗.....เดือน.....กรกฎาคม....พ.ศ..๒๕๖๗....