



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ขนมนขึ้น จังหวัด..... นครศรีธรรมราช

ประเภท ☐ อาหารคาว ☒ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล)นางอรทัย พัฒนบุรี.....

สถานที่ตั้งชุมชนตลาดสด เทศบาลตำบลหัวไทร

เลขที่ ๓๑๒/๑.....หมู่ที่.....๑.....ถนน.....หัวไทร-ตลาดดอน

ตำบลหัวไทร.....อำเภอหัวไทร.....จังหวัด.....นครศรีธรรมราช

รหัสไปรษณีย์ ๘๙๑๑๗๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๕-๓๘๙๒๖๑ เบอร์มือถือ ๐๘๔๐-๕๗๘๗๒๗-๐๘๓-๑๗๖๖๒๖๙

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ขนมนขึ้นป่าทัย.....

สถานที่ตั้งชุมชนตลาดสด เทศบาลตำบลหัวไทร.....

เลขที่ ๓๑๒/๑.....หมู่ที่.....๑.....ถนนหัวไทร-ตลาดดอน

ตำบล.....หัวไทร.....อำเภอหัวไทร.....จังหวัดนครศรีธรรมราช

รหัสไปรษณีย์ ๘๙๑๑๗๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๕-๓๘๙๒๖๑ เบอร์มือถือ ๐๘๔๐-๕๗๘๗๒๗-๐๘๓-๑๗๖๖๒๖๙

QR Code พิกัดที่ตั้ง



ขนมนขึ้น

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

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

ขนมขึ้น เป็นขนมพื้นบ้านโบราณของภาคใต้ ทำจากแป้งข้าวเจ้า น้ำตาลโตนด และขี้มัน (ขี้มัน คือส่วนที่เหลือจากการเคี้ยวกะทิจนแตกมันจะได้น้ำมันพร้าวลอยอยู่ข้างบน ส่วนที่เหลือก้นกระทะเป็นกากหรือตะกอนสีน้ำตาลเข้มภาคใต้เรียกว่า ขี้มัน) ขนมขึ้นทำให้ขนมสุกโดยการนึ่ง เนื้อขนมมีลักษณะฟู นุ่ม รสชาติหวานนุ่มละมุนลิ้น มีกลิ่นหอมของน้ำมันมะพร้าว

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

ขั้นตอนที่ ๑ การเตรียมแป้งและบดแป้ง นำข้าวสารมาแช่น้ำ ๔ - ๕ ชั่วโมง จากนั้นเทน้ำออก แล้วล้างข้าวสารด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง เทน้ำทิ้งเหลือแต่เมล็ดข้าวสาร จากนั้นนำข้าวสารมาบดด้วยครกไม้หินบดแป้งหรือเครื่องบด ขณะบดแป้งจะต้องเติมน้ำลงไปด้วย โดยจะต้องกะปริมาณน้ำให้พอดีกับแป้งไม่ให้เหลวหรือแห้ง เสร็จแล้วก็จะได้แป้งข้าวเจ้ามีสีขาวขุ่น

ขั้นตอนที่ ๒ การเคี้ยวน้ำตาลทราย ผสมน้ำตาลทรายกับน้ำสะอาด กะปริมาณให้พอดีไม่ให้เหลวหรือข้นจนเกินไป เดือดแล้วยกลง

ขั้นตอนที่ ๓ การเคี้ยวขี้มัน นำมะพร้าวมาขูด แล้วคั้นน้ำกะทิออกมาให้ได้มากที่สุด จากนั้นตั้งกระทะนำกะทิที่คั้นไว้มาเคี้ยวด้วยเตาถ่าน จนกะทิแตกมันเป็นสีน้ำตาลเข้ม อย่าให้มีกลิ่นไหม้ จากนั้นกรองขี้มันออกจากน้ำมันที่แตกตัวออกมา แต่ควรหลงเหลือน้ำมันไว้เมื่อบรรจุลงภาชนะ เพื่อไม่ให้ขี้มันแห้งจนเกินไป และน้ำมันที่เหลือสามารถนำไปปรุงอาหารต่อได้

ขั้นตอนที่ ๔ การเตรียมน้ำผึ้งหั่วเชื้อ โดยการนำน้ำตาลโตนดผสมกับน้ำตาลทรายที่ผ่านการเคี้ยวแล้ว เกิดเป็นยีสต์ สำหรับใช้ผสมกับแป้งที่บดละเอียดแล้วทิ้งไว้ระยะหนึ่งก่อนนำไปนึ่ง (การเตรียมน้ำผึ้งหั่วเชื้อต้องเตรียมล่วงหน้าก่อนทำขนม ๓ - ๔ วัน

ขั้นตอนที่ ๕ การผสมแป้ง นำแป้งที่ผ่านการบดเป็นเนื้อแป้งละเอียดแล้วมาผสมกับน้ำตาลโตนด ผสมกับน้ำตาลทรายที่ผ่านการเคี้ยวจนเหลว (ในขั้นตอนที่ ๒) ใส่ น้ำผึ้งหั่วเชื้อที่เตรียมไว้ จากนั้นคนส่วนผสมให้เข้ากัน และนำมากรองด้วยกระชอนอีกครั้งหนึ่งเพื่อให้ได้เนื้อแป้งที่มีความละเอียด ใส่ไว้ในภาชนะ และปิดฝาทิ้งไว้ ๖ ชั่วโมง

ขั้นตอนที่ ๖ การนึ่งขนม เมื่อได้เวลาที่จะนำไปนึ่ง ใส่ขี้มันลงไปลงในน้ำแป้งที่ผ่านการกรองแล้ว ตั้งกระทะใส่น้ำลงในกระทะ วางไม้ตั้งและวางถาดขนม ใช้เวลาในการนึ่งประมาณ ๓๐ นาที

ขั้นตอนที่ ๗ หลังจากนึ่งขนมจนได้ที่แล้ว นำออกมาผึ่งไว้ให้เย็นก่อนทำการตัดเป็นชิ้น โดย ๑ ถาดตัดขนมได้ ๒๐ ชิ้น จากนั้นนำมาใส่ถุงหรือใส่กล่องตามที่ลูกค้าต้องการ ราคาจำหน่ายถาดละ ๑๐๐ บาท โดยขนมขึ้นนั้นจะทำการนึ่งเป็นถาดและนึ่งเป็นถ้วย ตามความต้องการของลูกค้าที่จะสั่งมาล่วงหน้า ส่วนใหญ่จะเป็นแม่ค้ามารับขนมไปจำหน่ายในที่ต่างๆ ทั้งในพื้นที่จังหวัดนครศรีธรรมราชและจังหวัดใกล้เคียง

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

เคล็ดลับการทำขนมขึ้น อยู่ที่ใช้แป้งที่ผ่านการบดใหม่ ไม่ใช่แป้งสำเร็จรูป ทำให้ขนมสดใหม่ น่ารับประทาน สมัยโบราณบดแป้งด้วยครกหินโม่แป้ง ใช้แรงงานคน ปัจจุบันพัฒนามาใช้เครื่องจักร แต่รสชาติยังคงเดิม ใช้ความหวานจากน้ำตาลโตนด แต่เนื่องด้วยปัจจุบันน้ำตาลโตนดหายาก มีคนทำและจำหน่ายน้อยลงทุกที จึงหันมาใช้ น้ำตาลทรายแดงเป็นส่วนผสมด้วย เคล็ดลับสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การทำน้ำผึ้งหัวเชื้อได้รับการถ่ายมาจากบรรพบุรุษ ทำให้ได้ยีสต์จากธรรมชาติ ทำให้ขนมขึ้นฟู เนื้อนุ่ม และการเคี้ยวเข้มข้นให้ได้ที่ไม่อ่อนและแข็งจนเกินไป เมื่อนึ่งขนมสุกได้ ที่จะมีไขมันลอยอยู่บนหน้าขนม ทำให้ขนมมีกลิ่นหอมน่ารับประทานและการทำขนมขึ้นป้าที่ยั้นนั้นไม่ใส่สารวัตถุกันเสีย จึงเก็บนอกตู้เย็นได้ไม่เกิน ๒ วัน เก็บในตู้เย็นได้ ๓ - ๕ วัน

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญา ที่ควรแก่การสืบต่อรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑.	ข้าวสาร	เป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานกับความอบอุ่น และใช้เป็นยารักษาโรคได้	พื้นที่จังหวัด นครศรีธรรมราช
๒.	น้ำผึ้งโตนด(น้ำตาลโตนด)	- น้ำตาลโตนด คือ น้ำหวานจากช่อดอกและช่อผลของตาลโตนด ธรรมชาติ ทำให้ความหอมยังคงอยู่ รับรู้ได้จากรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ เพราะไม่ฟอกสี ไม่เติมสารเคมีใดๆ ในกระบวนการผลิต - มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ (GI) ส่งผลให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ จึงช่วยลดความเสี่ยงของโรคเบาหวาน, โรคหัวใจ และช่วยในการควบคุม น้ำหนัก - น้ำตาลโตนด อุดมด้วยสารอาหารมากมาย เช่น Vitamins B1, B2, B3, B6 และ C	พื้นที่จังหวัด นครศรีธรรมราช

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๓	น้ำตาลทราย	- ช่วยทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี - ช่วยรักษาปากเป็นแผล - ช่วยบรรเทาการปวด - ช่วยลดความเครียด - ช่วยดับร้อน ถอนพิษ แก้อาการอักเสบ - ช่วยแก้เจ็บคอ รักษาอาการไอมีเสมหะ	ร้านค้าในพื้นที่จังหวัดนครศรีธรรมราช
๔	น้ำผึ้งห้วยเข็	- ยืดอายุของขนม - เพิ่มความชุ่มชื้นให้ขนม - ขนมไม่แห้ง	ทำเอง
๕	ขี้มัน	สรรพคุณเหมือนทาน้ำมันมะพร้าว ได้แก่ - ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญไขมัน - ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง - ช่วยให้กระดูกแข็งแรง - มีความสามารถในการเสริมภูมิคุ้มกัน - ไม่ก่อให้เกิดอนุมูลอิสระ	มะพร้าวในพื้นที่จังหวัดนครศรีธรรมราช

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ

อรทัย พัฒนบุรี

ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นางอรทัย พัฒนบุรี)

ร้านขนมขึ้นป่าท้าวไพร

วันที่ ๑๕ เดือนกรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗