



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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร แกงน้ำเคียวใบพริกขี้หนูปลาช่อนย่าง จังหวัดพัทลุง

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☐ เทศกาล ☒ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

*****เลือกเพียง ๑ รายการ**

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) นางสาวทัศนีย์ ศรีทองมา

สถานที่ตั้ง

บ้านเลขที่ ๑/๑ หมู่ ๗

ตำบลพนางตุง อำเภอควนขนุน

จังหวัดพัทลุง รหัสไปรษณีย์ ๙๓๑๕๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๙ -๒๑๙๗๐๔๕

๑.๔ ร้านอาหาร/แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (จำเป็นต้องมี)**

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ โครงการฯ

นางสาวทัศนีย์ ศรีทองมา

บ้านเลขที่ ๑/๑ หมู่ ๗

ตำบลพนางตุง อำเภอควนขนุน

จังหวัดพัทลุง รหัสไปรษณีย์ ๙๓๑๕๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๙ -๒๑๙๗๐๔๕

*****QR Code พิกัดที่ตั้ง*****



๒. ด้านประวัติความเป็นมา/ภูมิปัญญา/ด้านวิธีการปรุง/เคล็ดลับ บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ภูมิปัญญา

ชุมชนทะเลน้อย เป็นชุมชนเก่าแก่ มีการตั้งถิ่นฐานของผู้คนเป็นหลักฐานมั่นคง มากกว่า ๔๐๐ ปี วิถีชีวิตของผู้คนผูกพันกับผืนน้ำ และวิถีเกษตรที่เรียบง่าย มีการอยู่การกิน พึ่งพิงกับฐานทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอันอุดมสมบูรณ์ อาหารการกินของผู้คนในชุมชนท้องถิ่น จึงสามารถหาแหล่งวัตถุดิบที่อยู่ใกล้ตัว มาปรุงหรือรังสรรค์เมนูได้อย่างหลากหลาย น้ำเค็มใบพาลาหมักกับปลาช่อนย่างก็เช่นกัน เป็นสำหรับอาหารพื้นถิ่น รุนป่วนยา ที่นำเอาพืชสมุนไพรใบพาลาหมักหรือทอดหมุดดหมา เป็นพืชเถาเลื้อยที่ขึ้นอยู่ทั่วไป ผสมผสานกับภูมิปัญญาการถนอมอาหาร จากสัตว์น้ำจืดที่จับได้จากแหล่งน้ำทะเลน้อย เช่น เคยปลา พุงปลาช่อน พุงปลากระดี่ ปลาช่อนย่าง นำมาแกงกับพริกแกงเผ็ดแบบฉบับชาวใต้ รสชาติจัดจ้าน เป็นน้ำเค็มใบพาลาหมักกับปลาช่อนย่างที่ชวนให้ลิ้มรส กินกับข้าวสวยร้อนๆมากไปด้วยโภชนาการคุณค่าทางสารอาหาร ด้วยมีส่วนผสมของพืชสมุนไพรหลายชนิด มีคุณประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเฉพาะใบพาลาหมัก หรือทอดหมุดดหมา เป็นพืชสมุนไพรที่ค่อนข้างมีกลิ่นเหม็นเขียว ทำให้ถูกเลเหลยและมองว่าเป็นเพียงวัชพืชตัวหนึ่ง แต่จากการศึกษาข้อมูลภูมิปัญญาของไทย และการศึกษาวิจัยในต่างประเทศ พบว่า ใบพาลาหมัก หรือทอดหมุดดหมา มีสรรพคุณในการลดน้ำตาลในเลือด ลดไขมันเลว (LDL) ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางเพศของผู้ชาย เพราะมีฤทธิ์ในการเพิ่มฮอร์โมนแอนโดรเจน หรือฮอร์โมนเพศชาย และยังมีสรรพคุณทางยาอีกมากมาย เช่น เป็นยาอายุวัฒนะ บรรเทาอาการปวดศีรษะ แก้กัวร้อน เป็นยาถอนพิษเห็บ ยาสลบ และพิษจากอาหารเป็นยาแก้ตาฟาง ตาแฉะ ตาเมว เป็นยาแก้อาการปวดฟัน แก้อาการอักเสบที่คอและปาก ช่วยขับลม เป็นยาแก้แสบ แก้ปวดแสบปวดร้อน เป็นต้น การนำใบพาลาหมัก หรือทอดหมุดดหมา ซึ่งเป็นพืชเถาเลื้อยที่ขึ้นอยู่ทั่วไปตามย่านชุมชน มีรสชาติขม เหม็นเขียว มาปรุงเป็นแกงน้ำเค็มใบพาลาหมักปลาช่อนย่าง ที่มีรสชาติอันเป็นเอกลักษณ์ อร่อย และยังเป็นสำหรับอาหารเมนูพื้นถิ่น ที่มีการสืบทอดกันมาอย่างยาวนาน โดยใช้ภูมิปัญญาการถนอมอาหาร และทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่ในชุมชน เป็นวัตถุดิบหลัก ในปัจจุบัน แกงน้ำเค็มใบพาลาหมักกับปลาช่อนย่าง เป็นอาหารที่คนรุ่นใหม่ไม่ค่อยคนที่จะได้เคยลิ้มลองและรู้จัก จึงเป็นสิ่งที่จะต้องตระหนักถึงและร่วมกันอนุรักษ์สืบทอดภูมิปัญญาการทำอาหารของชาวใต้ ให้คงอยู่สืบไปอีกเมนูหนึ่ง

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

จัดเตรียมวัตถุดิบ ประกอบด้วยพริกแกงเผ็ด (พริกแกงเผ็ด มีส่วนผสมของพริกชี้หนู กระเทียม หอมแดง ขมิ้น พริกไทยดำ นำมาตำหรือบดให้ละเอียด) เคยปลา พุงปลาช่อน พุงปลากระดี่ ใบพาลาหมักหรือทอดหมุดดหมานำมาตำหรือบดกรองเอาแต่น้ำ ปลาช่อนนำมาควักไส้ให้แห้งนำไปย่างบนเตาถ่านให้พอสุกหอม เครื่องหอม ประกอบด้วย ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด

๑) ตั้งน้ำสะอาดต้มในหม้อ รอให้น้ำเดือด ใส่ตะไคร้ ข่า กระเทียมบุ ข่าบุ ใบมะกรูดฉีก

๒) ใส่เคยปลา พุงปลา ต้มให้เดือดกรองเอาแต่น้ำแล้วตั้งไฟ

๓) นำพริกแกงเผ็ดใส่ลงในหม้อที่ตั้งไฟ คนให้เข้ากัน ใส่เคยกุ้งเล็กน้อยเพื่อชูรส

๔) นำน้ำใบพาลาหมักหรือทอดหมุดดหมาที่เตรียมไว้ใส่ลงในหม้อ คนให้เข้ากัน

๕) ใส่ปลาช่อนย่างลงในหม้อ ฉีกใบมะกรูดลงในหม้อแกง ชิมรสปรุงตามใจชอบ เสร็จแล้วรับประทานได้

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

เคยปลา พุงปลา ปกติจะมีกลิ่นคาว ให้ต้มน้ำบนเตาให้เดือดแล้วใส่เครื่องหอม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ต้มให้เดือดอีกครั้งจะลดกลิ่นคาว

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญา ที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ลำดับที่	ชื่อวัตถุดิบ/เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	พริกชี้หนู	ช่วยกระตุ้นทำให้เจริญอาหาร และช่วยบำรุงธาตุ	https://medthai.com
		ในร่างกาย	

ลำดับที่	ชื่อวัตถุดิบ/เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๒	กระเทียม	ปรับความดันโลหิตให้อยู่ในระดับปกติ ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด	https://www.sanook.com/health
๓	หอมแดง	ช่วยเผาผลาญอาหารในร่างกาย เป็นยาถ่าย บำรุง เลือดและช่วยแก้หวัดได้	https://mgronline.com/goodhealth/ detail
๔	ขมิ้น	ต่อต้านอนุมูลอิสระซึ่งช่วยในการชะลอวัยและ ชะลอการเกิดริ้วรอย เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย กำจัดสารพิษออกจากร่างกาย รวมทั้งลดความเจ็บปวดของโรคไขข้อ	https://www.opsmoac.go.th/surin- local_wisdom-preview-prik-tai-dum/
๕	พริกไทยดำ	เป็นยาอายุวัฒนะ	https://medthai.com
๖	ข่า	แก้อาการปวดท้อง คลื่นไส้อาเจียน แก้บิด หรือ ท้องอืดท้องเฟ้อ และช่วยให้กระเพาะย่อยอาหาร ได้ดีขึ้น	http://www.buengngam.go.th
๗	ใบมะกรูด	ช่วยในการชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็งและ ช่วยต่อต้านมะเร็งได้	https://www.tcc- chaokoh.com/kitchens/nutrition
๘	ตะไคร้	แก้หวัด ปวดศีรษะ ไอ แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แน่นจุก เสียด ขับลมในลำไส้ บำรุงไฟธาตุ	https://www.rspg.or.th/plants
๙	ใบปาโหมหรือตดหมูตดหมา	เป็นยาอายุวัฒนะอายุวัฒนะ บรรเทาอาการปวด ศีรษะ แก้กัวร้อน เป็นยาถอนพิษเหล้า ยาสูบ และ พิษจากอาหารเป็นยาแก้ตาฟาง ตาแฉะ ตามัว เป็นยาแก้อาการปวดฟัน แก้อาการอักเสบที่คอ และปาก ช่วยขับลม เป็นยาแก้เริ่ม แก้ปวดแสบ ปวดร้อน	https://medthai.com
๑๐	เคยปลา	โปรตีนสูง	http://nstrusced.blogspot.com
๑๑	พุงปลาช่อน	โปรตีนสูง	http://nstrusced.blogspot.com
๑๒	พุงปลากระดี	โปรตีนสูง	http://nstrusced.blogspot.com
๑๓	ปลาช่อนย่าง	โอเมก้า ๓	https://www.jadjans.com/index. php/benefits-lynn-fish
๑๔	น้ำสะอาด	ช่วยรักษาอุณหภูมิของร่างกายให้คงที่	https://www.nestlepurelife.com/th/ th-th/we-are-made-out-of-water

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยี เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
- ☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียด)





(b)



(๗)



745171898.439807.mp4

คลิปวิดีโอขั้นตอนการทำแกงน้ำเคียวใบพริกขี้หนูกับปลาช่อนย่าง

ลงชื่อ ทศนีย์ ศรีทองมา ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นางสาวทศนีย์ ศรีทองมา)

วันที่ ๑๖ เดือนกรกฎาคม พ.ศ.๒๕๖๗