



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

เมนูอาหารถิ่นของจังหวัด “รสชาติ...ที่หายไป The Lost Taste” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

1. ข้อมูลเมนูอาหาร

1.1 ชื่อเมนูอาหาร “ปลาหลุมพุกต้มเค็ม”

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

1.2 ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☐ เทศกาล ☒ ฤดูกาล ☐ อื่น(ระบุ)

*** เลือกเพียง 1 รายการ

1.3 ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) นายสมโชค วงศ์ภักดี

สถานที่ตั้ง ร้านอาหารคูนล้น

เลขที่ 1/17 หมู่ - ถนน ชลระอุ

ตำบล เขานิเวศน์ อำเภอเมืองระนอง

จังหวัดระนอง รหัสไปรษณีย์ 85000

หมายเลขโทรศัพท์ 0818923455

1.4 ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)

เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่ได้รับแจ้งการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ร้านอาหารคูนล้น สวนสาธารณะรักษะวาริน (บ่อน้ำร้อน)

สถานที่ตั้ง ร้านอาหารคูนล้น

เลขที่ 1/17 หมู่ - ถนน ชลระอุ

ตำบล เขานิเวศน์ อำเภอเมืองระนอง

จังหวัดระนอง รหัสไปรษณีย์ 85000

หมายเลขโทรศัพท์ 0818923455

QR Code พิกัดที่ตั้ง



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

2.1 ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

ปลาหลุมพุก เป็นปลาทะเลชนิดมีรูปร่างคล้ายปลาตะเพียน เนื้อปลาแน่นหวานมัน นิยมนำมาปรุงอาหารได้หลายชนิด โดยเฉพาะเอามาต้มเค็ม ปลาหลุมพุกต้มเค็ม เป็นอาหารพื้นเมืองดั้งเดิมของชาวระนองเป็นอาหารที่หาทานได้ยาก เป็นเมนูในความทรงจำของลูกหลานชาวระนอง ในอดีตมีงานเทศกาลถึงจะได้ทานเมนูนี้กัน ด้วยวิธีการทำที่ต้องใช้เวลามากในการปรุง เรียกได้ว่าทำกันข้ามคืนเลยทีเดียว จึงทำให้เนื้อปลามีรสในอรรอย ก้างปลาละลายคลุกเคล้ากับเนื้อปลา เชื่อกันว่าเนื้อปลาหลุมพุกมีสรรพคุณบำรุงร่างกาย ช่วยให้กระดูกแข็งแรง บำรุงสายตา

2.2 วิธีการและขั้นตอนการปรุง

วัตถุดิบ

ปลาหลุมพุก ขนาด 1.2-1.5 กิโล 1 ตัว

ซีอิ๊วนกแก้ว 1 ซ้อนโต๊ะ

ผักกาดดอง ½ หัว

สับปะรด ½ ลูก

หอมแดง 3 หัว

รากผักชี 1 ต้น

พริกชี้ฟ้าแดง 1 อัน

รสดี 1 ซ้อนโต๊ะ

ซีอิ๊วขาว 1 ซ้อนโต๊ะ

เกลือ ½ ซ้อนชา

น้ำตาลปีบ 1 ถ้วยตวง

น้ำเปล่า 1 ถ้วย

วิธีทำ

1.นำปลาไปล้าง เอาไส้ออก หั่นเป็น 3 ท่อน คือ หัว กลาง และหาง

2.นำสับปะรดใส่หม้อ แล้วนำปลาหลุมพุกวางบนสับปะรด วางผักกาดดองบนปลา แล้วนำเครื่องปรุงที่เตรียมไว้ใส่ลงไปในหม้อ เทน้ำเปล่าลงไป แล้วนึ่ง 8 ชม. แล้วจะได้ปลาหลุมพุกที่มีเนื้อ และกระดูกนุ่มละลายในปาก

3.ตักปลาหลุมพุกพร้อมผักกาดดองใส่จาน รองด้วยผักกาดหอม โรยผักชี พร้อมปิ้งงอบอกชื่อเมนู เทำนี้ก็พร้อมรับประทาน

2.3 เคล็ดลับการปรุง

หลังจากต้มเสร็จแล้ว 8 ชม. ปิดฝาข้ามคืนไว้ เพื่อให้เข้าเนื้อและก้างปลาละลาย

3. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญา ที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่น(ระบุ)

4. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
1	ปลาลุ่มพุก	ช่วยให้กระดูกแข็งแรง บำรุงสายตา	แพปลา ตลาดสะพานปลา
2	ซีอิ๊วนกแก้ว	ไม่มีกรดของเกลือ ทำให้ได้โปรตีนจากถั่ว เหลืองและรสชาติที่อร่อยกว่า	โรงซีอิ๊วนกแก้ว
3	ผักกาดทอง	เพิ่มแบคทีเรียที่ดีในลำไส้ ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น	ตลาดสดระนอง
4	สับปะรด	ช่วยลดโรคเหน็บชา สร้างเม็ดเลือดให้ทำงานดีขึ้น	ตลาดสดระนอง
5	หอมแดง	ช่วยลดน้ำตาลในเลือด แก้หวัด ขับเสมหะ	ตลาดสดระนอง
6	รากผักชี	ช่วยไล่พิษ แก้อิสุกอีใส แก้หิด	ตลาดสดระนอง
7	พริกชี้ฟ้าแดง	แก้หวัด ป้องกันมะเร็ง ลดน้ำตาลในเลือด	ตลาดสดระนอง
8	รสดี	ให้รสชาติกลมกล่อมหอมเครื่องเทศ	ตลาดสดระนอง
9	ซีอิ๊วขาว	ช่วยกำจัดกลิ่นที่ไม่พึงประสงค์ของวัตถุดิบ	ตลาดสดระนอง
10	เกลือ	ล้างเมือก ขับพยาธิ ละลายนิ่ว	ตลาดสดระนอง
11	น้ำตาลปีบ	ช่วยสร้างกระดูกให้แข็งแรง เพิ่มธาตุเหล็ก และสังกะสี ให้กับร่างกาย	ตลาดสดระนอง
12	ตะไคร้	แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด ขับลมในลำไส้ บำรุงไฟธาตุ 3. ทำให้เจริญอาหาร แก้ปวดกระเพาะอาหาร แก้ท้องเสีย 4. แก้ปวดข้อ ปวดเมื่อย	ตลาดสดระนอง
13	น้ำเปล่า		

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

5. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

6. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

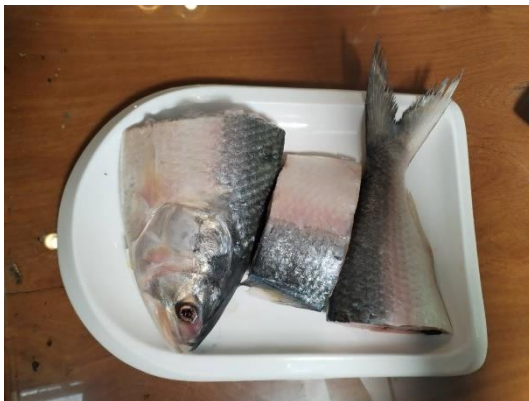
☐ อื่นๆ (ระบุ)

7. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

8. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)





<https://www.facebook.com/share/p/ysECH25gd8HJYU7c/?mibextid=oFDknk>

<https://youtu.be/UwpsFQLIQ8?si=-wbxuxd72meSxsrH>

ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นายสมโชค วงศ์ภักดี)

ตำแหน่ง เจ้าของกิจการร้านอาหารคันทัน

วันที่ 16 เดือน กรกฎาคม พ.ศ.2567