



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร **เต้าคั่ว** จังหวัด **สงขลา**

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) **ร้านเต้าคั่ว เจ้เอ็ง**

ถนน ละม้ายสงเคราะห์ ตำบล หาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ สงขลา ๙๐๑๑๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๘-๓๔๘๗๔๓๗

๑.๔ **ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)**

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ร้านเต้าคั่ว ป้าจวบ ซอย ยะหริ่ง ตำบลบ่อยาง อำเภอเมืองสงขลา สงขลา ๙๐๐๐๐ หมายเลขโทรศัพท์
๐๘๔-๖๓๑๒๗๐๘ <https://g.co/kgs/8LCQ8qj>



ร้านเต้าคั่ว ป้าเอียด ๕๘ นางงาม ตำบลบ่อยาง อำเภอเมืองสงขลา สงขลา ๙๐๐๐๐ หมายเลขโทรศัพท์
๐๘๔-๒๑๔๒๔๓๖ <https://g.co/kgs/5oVva2r>



ร้านเต้าคั่ว เจ๊เอ็ง ถนน ละม้ายสงเคราะห์ ตำบล หาดใหญ่ อำเภอหาดใหญ่ สงขลา ๙๐๑๑๐ หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๘-๓๔๘๗๔๓๗ <https://g.co/kgs/jpYzqHD>



ร้านป้าลิ้ม บริเวณหน้าโรงเรียนวัดแหลมพ้อ หมู่ที่ ๓ ตำบล เกาะยอ อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา รหัสไปรษณีย์ ๙๐๐๐๐ หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๙-๓๕๖๙๗๓๑ <https://g.co/kgs/NTzSe9A>



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

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

เต้าคั่ว มาจากคำว่า เต้าหู้ หรือเต้าหู้แข็งทอด เป็นอาหารท้องถิ่นของชาวสงขลา ชาวสงขลา บ้างก็เรียกว่า สลัดทะเลสาบ มีต้นกำเนิดมาจากประเทศมาเลเซียและสิงคโปร์เรียกว่า โรจะกั ทางใต้ จังหวัดปัตตานีเรียก รอยะ ชาวสงขลาเรียก เต้าคั่ว บ้างก็เรียก ท่าวั่ว, เต้าขี้ ตามสำเนียงที่ผิดเพี้ยนกันไป คนท้องถิ่นนิยมทานเต้าคั่วกันช่วงเช้าทานเป็นอาหารเช้าหลัก หรือจะเป็นอาหารว่างรองท้องก็ได้

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

๑. ต้มไข่ในน้ำเดือดให้สุกแบบยางมะตูม ปอกเปลือกไข่ พักรอไว้
๒. เส้นหมี่ขาว นำลงแช่ในน้ำสะอาด ๑ นาที จากนั้นข้าวขึ้นใส่กระชอน รอให้เส้นหมี่อุ้มน้ำ จนอืดตัว จากนั้นนำมาลวกในน้ำร้อนให้สุก พักรอไว้
๓. ลวกถั่วงอก และผักบุ้ง ปีบน้ำให้แห้ง หั่นเป็นท่อนเล็ก ๆ พักไว้
๔. ตำพริกแดงกับกระเทียมให้ละเอียด ปรุงรสด้วยน้ำส้มสายชู น้ำตาลปีบ เกลือ เตรียมไว้ทำน้ำราด คือน้ำตาลโตนดเคี่ยวกับน้ำมะขามเปียกปรุงรส ให้รสชาติหวาน เปรี้ยว และเค็มเล็กน้อย
๕. หั่นเต้าหู้เหลืองขนาดชิ้นพอคำ เอาลงทอดในน้ำมันแค่ให้ผิวเหลืองกรอบ เตรียมไว้
๖. นำแป้งทอดกรอบ เกลือ น้ำเย็น คนผสมให้เข้ากัน เอาถุงที่พักไว้ลงคลุกเคล้า เอาลงทอดในน้ำมันร้อนจัดจนสุกกรอบ

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

กุ้งต้องสด สะอาด ทอดแบบไม่อมน้ำมัน ไข่เปิดต้องกำหนดเวลาต้มที่เหมาะสม

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/เครื่องปรุง (ให้ระบุปริมาณด้วย)	สารอาหารหลัก ประโยชน์หลัก/ บำรุงอะไร	ที่มา
๑	เส้นหมี่ขาว ๓๐๐ กรัม	คาร์โบไฮเดรต/ให้พลังงาน	ซื้อจากตลาดชุมชน
๒	แป้งทอดกรอบ ๓ ซ้อนโต๊ะ	คาร์โบไฮเดรต โปรตีน/ให้พลังงาน	ซื้อจากตลาดชุมชน
๓	กุ้ง ขนาดกลาง หรือขนาดเล็ก ๑๕-๒๐ ตัว	โปรตีน ไขมัน/ให้พลังงาน	ซื้อจากตลาดชุมชน
๔	น้ำเปล่า ๓ ซ้อนโต๊ะ	วิตามิน	ซื้อจากตลาดชุมชน
๕	เต้าหู้ทอด ๓ ชิ้น	คาร์โบไฮเดรต ไขมัน/ให้พลังงาน	ซื้อจากตลาดชุมชน
๖	ไข่ต้ม ๑ ฟอง	โปรตีน/ให้พลังงาน	ซื้อจากตลาดชุมชน
๗	ผักบุ้งลวก ๒๐๐ กรัม	วิตามิน	ซื้อจากตลาดชุมชน
๘	ถั่วงอกลวก ๑๐๐ กรัม	วิตามิน	ซื้อจากตลาดชุมชน
๙	แตงกวาสดหั่น ๑๐๐ กรัม	วิตามิน	ซื้อจากตลาดชุมชน
๑๐	น้ำตาลโตนด ๕๐๐ กรัม	วิตามิน	ป่าชุมชนตามธรรมชาติ
๑๑	น้ำปลา	วิตามิน เกลือแร่	ซื้อจากตลาดชุมชน
๑๒	พริกจินดาแดง ๑๐-๑๕ เม็ด	วิตามิน	ซื้อจากตลาดชุมชน
๑๓	น้ำส้มสายชู ๑/๒ ถ้วย	วิตามิน	ซื้อจากตลาดชุมชน
๑๔	พริกสด ๑ ซีด	วิตามิน	ซื้อจากตลาดชุมชน
๑๕	กระเทียมสด ๘ กลีบ	วิตามิน	ซื้อจากตลาดชุมชน
๑๖	เกลือป่น ๑ ซ้อนชา	เกลือแร่	ซื้อจากตลาดชุมชน
๑๗	เลือดหมู	โปรตีน	ซื้อจากตลาดชุมชน
๑๘	เนื้อหมู	โปรตีน	ซื้อจากตลาดชุมชน
๑๙	หัวหมู	โปรตีน	ซื้อจากตลาดชุมชน

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/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)

