



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....ผัดไทยท่าฉาง..... จังหวัด.....สุราษฎร์ธานี.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☒ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☒ อื่นๆ (ระบุ) ในอดีตจะได้ทานเฉพาะเทศกาล

แต่ปัจจุบันสามารถทานได้ที่ร้านผัดไทยเฮ้าส์

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล)นางสาวปิยมาศ พรหมสุวรรณ.....

สถานที่ตั้ง.....ร้านผัดไทยเฮ้าส์.....

เลขที่..... ๑๘๒/๑..... หมู่.....๓..... ถนน.....-.....

ตำบล/แขวง.....คลองไทร.....อำเภอ/เขต.....ท่าฉาง.....

จังหวัด.....สุราษฎร์ธานี.....รหัสไปรษณีย์.....๘๔๑๕๐.....

หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๙๑-๙๑๕-๔๔๒๘.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

สถานที่ตั้ง.....ร้านผัดไทยเฮ้าส์.....

เลขที่..... ๑๘๒/๑..... หมู่.....๓..... ถนน.....-.....

ตำบล/แขวง.....คลองไทร.....อำเภอ/เขต.....ท่าฉาง.....

จังหวัด.....สุราษฎร์ธานี.....รหัสไปรษณีย์.....๘๔๑๕๐.....

หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๙๑-๙๑๕-๔๔๒๘.....

Google Map : <https://maps.app.goo.gl/cdPagrtNxRVTqr5t5>

QR Code พิกัดที่ตั้ง



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

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

ผัดไทยท่าฉาง เดิมทีเรียกผัดก้วยเตี๋ยว เกิดขึ้นในสมัย จอมพล ป. พิบูล สงคราม ท่านนายกรัฐมนตรีในขณะนั้น เป็นช่วงเวลาเดียวกันกับการเกิดสงครามโลกครั้งที่ 2 ท่านได้ทรงขอให้ประชาชนหันมานิยมรับประทานก้วยเตี๋ยว เพื่อลดการบริโภคข้าวภายในประเทศเนื่องจากช่วงนั้นสภาวะเศรษฐกิจของประเทศตกต่ำข้าวมีราคาแพง

ด้วยนโยบายของรัฐบาลครั้งนั้นจึงทำให้เกิดเมนูก้วยเตี๋ยวผัดหรือผัดไทยท่าฉางขึ้นมา จากภูมิปัญญาของคนในอำเภอท่าฉางซึ่งมีวัตถุดิบหลักคือข้าวมะพร้าว น้ำตาลโตนดกะปิ คนในชุมชนท่าฉางจึงรวมตัวกันเพื่อนำวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นมาปรุงเป็นน้ำก้วยเตี๋ยวผัดในสูตรของชุมชนอำเภอท่าฉางด้วยภูมิปัญญาของชาวบ้านโดยรสชาติ จะไม่เหมือนที่ไหน และใช้ภูมิปัญญาในการแปรรูปข้าวมาเป็นเส้นก้วยเตี๋ยวเพราะในอำเภอท่าฉางเป็นพื้นที่ที่มีการปลูกข้าวเป็นจำนวนมากในขณะนั้นซึ่งในตอนนั้นใครที่ได้มาเยือนอำเภอท่าฉางก็จะมีเมนูก้วยเตี๋ยวผัดหรือผัดไทยท่าฉาง เสริฟขึ้นโต๊ะเพื่อรับรองผู้คนที่เข้ามาในอำเภอท่าฉางไม่ว่าจะในงานพิธีกรรม สำคัญ ต่างๆก็จะมีเมนูผัดไทยท่าฉางเพื่อรับรองแขกบ้านแขกเมืองตลอดมาจนถึงปัจจุบันนี้ก็เช่นกัน เป็นอาหารพื้นถิ่นที่เกิดจากภูมิปัญญาของชาวบ้านในอำเภอท่าฉาง

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

- 1.นำพริกชี้ฟ้าแห้งไปแช่น้ำจนนิ่มเตรียมไว้
- 2 น้ำหอมแดงไปแช่น้ำแล้วปอกเปลือก เคล็ดลับ (ถ้าใช้น้ำหอมแดงไปแช่น้ำจะทำให้ปอกง่ายและไม่แสบตา)
- 3.ป่นพริกแห้งที่แช่น้ำจนนิ่มและเกลือเม็ดจนละเอียดเตรียมไว้
- 4.ปอกเปลือกหอมแดงออกแล้วนำไปป่นให้ละเอียดเตรียมไว้
- 5.นำมะขามเปียกมาคั้นกับน้ำสะอาดเตรียมไว้
- 6.น้ำกะทิคั้นสดเตรียมไว้
- 7.ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอน้ำมันร้อนใส่พริกแกงลงไปผัดให้หอมตามด้วยหอมแดงบด ผัดทั้ง 2 อย่างให้หอมและเข้ากันดี เมื่อมีกลิ่นหอมแล้ว ให้นำน้ำกะทิที่เตรียมไว้ใส่ลงไป พร้อมด้วย น้ำมะขามเปียกน้ำตาลปี๊บ น้ำตาลทรายแดง กะปิท่าเคย แกลือเม็ดเล็กน้อย คนส่วนผสมให้ละลาย เคี่ยวจนเดือดชิมรสชาติตามชอบ เคี่ยวให้น้ำซอสเดือดสักครู่แล้วปิดไฟ (ไม่ต้องเคี่ยวนานเพราะเตี๋ยวกะทิแตกมัน) เป็นอันเสร็จเตรียมไว้ผัดกับเส้น

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

1. เลือกพริกที่สีผิวสวยและใหม่.เพราะจะทำให้สีของน้ำซอสมีสีส้มที่สวยงาม (ไม่ต้องใส่ส่วนผสมอาหาร)
2. ผัดพริกแกงให้หอมก่อนถึงจะใส่น้ำกะทิลงไปเคี่ยวจะทำให้ น้ำซอสมีความหอม
3. เวลาเคี่ยวน้ำซอสไม่ใช่เวลานานจนเกินไปจะทำให้ น้ำกะทิแตกมัน

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	มะพร้าว	-ดีที่อกและล้างสารพิษให้ร่างกาย -ช่วยบำรุงผิวพรรณ ลดริ้วรอย ชะลอวัย -ปรับสมดุลของร่างกาย	อำเภอท่าฉาง

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๒	กะปิ	-บำรุงกระดูก -บำรุงสายตา -บำรุงเลือดช่วยให้เลือดไหลเวียนได้ดี -มีโอเมก้า 3	อำเภوتاฉาง
๓	น้ำตาลโตนด	-ลดความเสี่ยงเรื่องโรคหัวใจ -ลดความเสี่ยงการเป็นเบาหวาน -ควบคุมน้ำหนัก -ให้สารอาหารและวิตามินบี 1 บี 2 บี 3 b6 และ c	อำเภوتاฉาง
๔	หัวหอม	-ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด -ช่วยยับยั้งการเกิดโรคเส้นเลือดอุดตัน -แก้หวัด คัดจมูกได้ -ขับเสมหะ	อำเภوتاฉาง
๕	พริก	-ช่วยเจริญอาหาร -แก้ท้องอืด บิด -ขับเหงื่อ ขับลม	อำเภوتاฉาง
๖	กระเทียม	-ช่วยลดไขมัน LDL ที่ไปสะสมในเลือด ต้นเหตุการเกิดภาวะไขมันในหลอดเลือดสูง -ช่วยลดกลิ่นคาวในอาหาร เพิ่มรสชาติ และ ความเผ็ดร้อนอ่อน ๆ ให้อาหาร -ช่วยบรรเทาอาการไอ -ช่วยรักษาแผล -ช่วยแก้หอบหืด ขับเสมหะ อาการไอ -ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด	อำเภوتاฉาง

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☒ อื่นๆ (ระบุ) เป็นการอนุรักษ์และสืบสานภูมิปัญญาอาหารพื้นถิ่นของบรรพบุรุษที่หาทานยากให้ยังคงอยู่ยั่งยืนสืบไป

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☒ อื่นๆ (ระบุ) เป็นส่วนผสมของสมุนไพรไทยที่ช่วยในการป้องกันโรคและยังทำให้ร่างกายแข็งแรงอีกด้วย

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

☑ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☑ อื่นๆ (ระบุ)

-สามารถนำเศษวัสดุที่เหลือใช้จากการทำน้ำซอสมาเพิ่มมูลค่าและใช้ประโยชน์ได้ทั้งหมด

-เศษวัตถุดิบสามารถนำมาใส่ต้นไม้เป็นปุ๋ยได้

-กะลามะพร้าวสามารถนำมาเผาถ่านได้

-เปลือกมะพร้าวสามารถนำมาเป็นย่อยเป็นชั้นเล็กๆทำวัสดุเพาะปลูกได้

ทำให้ไม่มีเศษวัสดุที่เหลือไว้ เป็นเมนูที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อม

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร ความยาวไม่เกิน ๕ นาที



ลงชื่อ.....ปิยมาศ พรหมสุวรรณ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(.....ปิยมาศ พรหมสุวรรณ.....)

ตำแหน่ง.....เจ้าของกิจการร้านผัดไทยแฮ่ส@ท่าฉาง.....

วันที่.....๑๔.....เดือน.....กรกฎาคม.....พ.ศ.....๒๕๖๗.....