



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.. ข้าวต้มหัวหงอก..... จังหวัด...พะเยา

ประเภท ☐ อาหารคาว ☒ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) .นางผัดแก้ว งามเมือง

สถานที่ตั้ง..บ้านดอแก้ว

เลขที่.....๑๙๓.....หมู่.....๔.....ถนน.....

ตำบล/แขวง...บ้านต๋อน.....อำเภอ/เขต.....เมืองพะเยา.....

จังหวัด..จังหวัดพะเยา.....รหัสไปรษณีย์...๕๖๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์...๐๘ ๑๙๕๐ ๕๔๓๐

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ข้าวเทียนแก้ว

สถานที่ตั้ง..ตลาดต้นสัก ศาลากลางจังหวัดพะเยา

เลขที่.....หมู่.....ถนน.....

ตำบล/แขวง...บ้านต๋อน.....อำเภอ/เขต...เมืองพะเยา

จังหวัด...พะเยา.....รหัสไปรษณีย์.56000

หมายเลขโทรศัพท์.....08 1 950 5430

QR Code ฟิกัดที่ตั้ง



/๒. ด้านประวัติ...

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

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

ข้าวต้มหัวหงอก เป็นขนมหวานชนิดหนึ่งของทางภาคเหนือ เป็นขนมโบราณที่สืบทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่นมาอย่างยาวนาน เป็นขนมที่ใช้วัตถุดิบส่วนใหญ่ที่หาได้ในชุมชน ในสมัยก่อนมักจะทำกันในงานบุญและเทศกาลวันสำคัญทางศาสนา เป็นขนมที่ทำมาจากนำข้าวเหนียวมาห่อกับใบตอง ใส่ไส้อาจจะเป็นไส้กล้วยหรือถั่วลิสงก็ได้ นำไปต้มจนสุก เวลารับประทานแกะจากใบตองหั่นเป็นชิ้น โรยด้วยมะพร้าวขูด น้ำตาล งาดำคั่วป่น และเกลือเล็กน้อย เพราะมีสีขาวๆ เหมือนผมผู้สูงอายุ และมีความเชื่ออีกอย่างหนึ่งคือหากได้กินข้าวต้มหัวหงอกจะมีอายุยืนยาว มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง เหมือนกับผู้สูงอายุ คนเฒ่าคนแก่ นี่คือนึ่งเมนูขนมหวานที่ใ้หมอบให้กันในโอกาสอันเป็นมงคล ดังนั้นข้าวต้มหัวหงอกจึงเป็นมากกว่าขนม ถือเป็นหนึ่งสัญลักษณ์ของการมีอายุยืนยาว ในสมัยก่อนสามารถใช้เป็นเสบียงเวลาเข้าป่าเป็นเวลานานๆ เพราะไม่มีส่วนผสมของกะทิ ทำให้อายุของขนมอยู่ได้นาน วิธีการทำง่าย ๆ โดยนำข้าวสารข้าวเหนียวที่เป็นข้าวอินทรีย์ที่เพาะปลูกในชุมชนบ้านดอกบัว ซึ่งเป็นหมู่บ้านเศรษฐกิจพอเพียงชนะเลิศระดับประเทศ ประเภท ชุมชนพอเพียง ถ้วยรางวัลพระราชทานพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๙ ที่แช่น้ำเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ตักใส่ใบตองที่ฉีกไว้ วางกล้วยหรือถั่วลิสงไว้ตรงกลางแล้วตักข้าวเหนียวใส่ลงบนกล้วยแล้วเกลี่ยให้มิด ห่อด้วยใบตอง มัดให้แน่นด้วยดอกลำไย นำไปต้มจนสุกแล้วทิ้งไว้ให้เย็น แกะออกจากใบตอง แล้วมาหั่นเป็นชิ้น โรยด้วยมะพร้าวขูด น้ำตาล งาดำคั่ว และเกลือเล็กน้อย

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

๑) นำข้าวสารเหนียว กข. ๖ ๒ กิโลกรัม แยกเปลือก และเศษใบข้าวออก ทำนำไปล้างให้สะอาด และแช่ประมาณ ๑ ชั่วโมง และนำไปสะเด็ดน้ำ พักไว้

๒) นำข้าวสารเหนียวดำ ครึ่งกิโลกรัม ข้าว และข้าวหอมมะลิแดง ๑ กำมือ ไปล้างให้สะอาดและนำไปต้มพร้อมกัน ประมาณ ๑๐ นาที

๓) นำข้าวเหนียวดำ ข้าวหอมมะลิแดง และข้าวเหนียว กข.๖ มาผสมกัน พักไว้ประมาณ ครึ่งชั่วโมง เพื่อให้สีของข้าวสีเสมอกัน ซึ่งจะใช้นำไปห่อไส้กล้วย ข้าว กข. ๖ อีก ๑ กิโลกรัม จะนำไปห่อไส้ถั่วลิสง และถั่วดำ

๔) นำถั่วลิสง และถั่วดำ ต้มประมาณ ครึ่งชั่วโมง

๕) ฉีกใบตองขนาด กว้างประมาณ ๓ เซนติเมตร ยาวประมาณ ๑๕ เซนติเมตร และฉีกใบตองขนาด กว้างประมาณ ๑๐ เซนติเมตร ยาวประมาณ ๒๐ เซนติเมตร

๖) สำหรับไส้ถั่วลิสง และถั่วดำ จะห่อเป็นรูปสามเหลี่ยม ร้อยไว้พวงละ ๑๐ อัน

๗) สำหรับไส้กล้วยจะใส่ข้าวและกล้วยน้ำว้าสุกงอม ๑ ลูก ห่อคล้ายข้าวต้มมัด

๘) นำไปต้มใช้เวลา ๒ ชั่วโมง นับจากน้ำเดือด

๙) เมื่อสุกแล้วตักขึ้นพักไว้ให้เย็น

๑๐) แกะออกจากใบตอง นำไปคลุกกับมะพร้าวขูด โรยน้ำตาล งาดำป่นและเกลือเล็กน้อย

/๒.๓ เคล็ดลับ...

(- ๓ -)

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

เคล็ดลับ ต้องห่อขนมให้ปิดสนิท ถ้าห่อขนมไม่ดีน้ำที่ต้มจะเข้าไปในตัวขนมได้ ควรเลือกกล้วยน้ำว้าที่สุกงอม จะทำให้ข้าวต้มหัวหงอกมีรสชาติหวานอร่อย เวลานำขนมข้าวต้ม ไปต้มจะต้องต้มพร้อมกับชูขนม คือใบตองพับเปล่าๆ ไม่ใส่อะไรเลย มีความเชื่อที่ว่าหากใส่ชูขนมลงไปต้มกับข้าวต้มจะทำให้ข้าวต้มสุกทั่วถึงกัน

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญา ที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑.	ข้าวเหนียว กข. ๖	ให้พลังงานสูง ทำให้อิ่มท้องได้นาน ไม่หิวง่าย ช่วยรักษาสมดุลภายใน กระเพาะอาหาร เพิ่มประสิทธิภาพของระบบย่อยอาหาร ช่วยขับลม และบำรุงเลือดลม ช่วยป้องกันอาการหลอดเลือดหัวใจตีบ สร้างความสมบูรณ์ให้กับเม็ดเลือด ช่วยเพิ่มความผ่อนคลาย ช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดี	เกษตรกรในพื้นที่ ชุมชนบ้านดอกบัว ตำบลบ้านต๋อน อำเภอเมืองพะเยา จังหวัดพะเยา เป็นผู้ผลิตเพาะปลูกเอง
๒.	กล้วยน้ำว้า	มีรสหวาน มีฤทธิ์เป็นยาระบาย ช่วยบรรเทาอาการท้องผูก เนื่องจากมีสารเพคตินอยู่เป็นจำนวนมาก จึงช่วยเพิ่มกากอาหารให้กับลำไส้ เมื่อผนังลำไส้ถูกดันก็จะทำให้รู้สึกอยากขับถ่าย	เพาะปลูกเอง/ ซื้อตลาดชุมชน

/๔. มะพร้าวชูด

(- ๔ -)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๓.	ถั่วลิสง	มีรสชาติหวานมัน และมีสรรพคุณต่อร่างกาย ช่วยบำรุงปอด กระเพาะอาหาร บำรุงสมอง กระตุ้นน้ำนมในหญิงให้นมบุตร และช่วยสำหรับคนที่มึนร่างกายอ่อนแอ รวมไปถึงช่วยชะลอวัย	เพาะปลูกเอง/ ซื้อตลาดชุมชน
๔.	มะพร้าวชูด	ช่วยลดไขมันชนิดไม่ดี (LDL) ลดไตรกลีเซอไรด์ และช่วยเพิ่มไขมันชนิดดี	เพาะปลูกเอง/ ซื้อตลาดชุมชน

		(HDL)	
๕.	งาดำคั่ว	งาดำ มีความสำคัญอย่างมาก ต่อความสมบูรณ์ของร่างกายช่วยชะลอความแก่ คงความอ่อนเยาว์ ช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใส ชุ่มชื้น และ ช่วยชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัย ช่วยซ่อมแซมและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับผิวหนัง	ซื้อตลาดชุมชน
๖.	เกลือป่น	เกลือมีคุณสมบัติเย็น มีรสเค็ม มีสรรพคุณดับร้อน ถอนพิษ ทำให้เลือดเย็น ช่วยระบายระงับอาการอาเจียน	ซื้อตลาดชุมชน
๗.	น้ำตาล	ช่วยทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี ช่วยรักษาปากเป็นแผล ช่วยบรรเทาการปวด ช่วยลด ความเคียด ช่วยดับร้อน ถอนพิษ แก้อาการอักเสบ ช่วยแก้เจ็บคอ รักษาอาการไอมีเสมหะ	ซื้อตลาดชุมชน

(- ๕ -)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
8	ถั่วดำ	บ ำ รุง ก ระ ตุ ก ให้แข็งแรง ถั่วดำมีโปรตีนและไฟเบอร์สูง นอกจากนี้ ยังมี ธ า ตู เ ห ลี ก , ฟอสฟอรัส, แคลเซียม, แมกนีเซียม , แมงกานีส, ทองแดงและสังกะสี	เพาะปลูกเอง/ ซื้อตลาดชุมชน

☐ 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...

(- ๖ -)

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....ผัดแก้ว งามเมือง...ผู้เสนอเมนูอาหาร

(.....นางผัดแก้ว งามเมือง...)

ตำแหน่ง.....

วันที่..๓๑.....เดือน...กรกฎาคม...พ.ศ. ๒๕๖๗