



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

เมนูอาหารถิ่นของจังหวัด “รสชาติ...ที่หายไป The Lost Taste” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ตัวหู้ดำ จังหวัด ราชบุรี

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล นายณรงค์ สุธีรพงศ์สิทธิ์

สถานที่ตั้ง ตลาดโพธาราม

เลขที่ ๑๗ หมู่..... ถนน ราษฎร์อุทิศ

ตำบล/แขวง โพธาราม อำเภอ/เขต โพธาราม

จังหวัด ราชบุรี รหัสไปรษณีย์ ๗๖๑๒๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘-๙๗๕๕-๕๕๕๐

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ตัวหู้ดำแม่เล็ก

สถานที่ตั้ง ตลาดโพธาราม

เลขที่ ๑๗ หมู่..... ถนน ราษฎร์อุทิศ

ตำบล/แขวง โพธาราม อำเภอ/เขต โพธาราม

จังหวัด ราชบุรี รหัสไปรษณีย์ ๗๖๑๒๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘-๙๗๕๕-๕๕๕๐

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

คนโพธาราม จังหวัดราชบุรี นิยมกินเต้าหู้กันเป็นจำนวนมาก เนื่องจากยังมีคนไทยเชื้อสายจีนอาศัยอยู่ค่อนข้างมาก เต้าหู้ดำจึงเป็นอาหารที่เกิดจากภูมิปัญญาการถนอมอาหารของชาวไทยเชื้อสายจีนในอำเภอโพธาราม จังหวัดราชบุรี เพื่อให้สามารถเก็บเต้าหู้ขาว ไว้รับประทานได้นานยิ่งขึ้น เริ่มมีการทำเต้าหู้ดำขายในชุมชนตลาดโพธาราม มากกว่า ๕๐ ปี โดยเริ่มจากการทำรับประทานในครัวเรือนชาวจีน และนำไปแจกจ่ายคนที่มาร่วมในงานถือศีลกินเจได้ลองรับประทานกันดู จนมีคนต้องการรับประทานมากขึ้นจึงสู่การทำขายในปัจจุบัน

เต้าหู้ดำ จะมีรสชาติหวานๆ เค็มๆ มีกลิ่นหอมเครื่องพะโล้ และสมุนไพรจีน ที่เป็นสูตรโบราณของชาวจีน ที่มีวิธีการเปลี่ยนเนื้อเต้าหู้ถั่วเหลือง ๑๐๐ % สีขาวๆ จนเนื้อเต้าหู้เป็นสีดำสนิท ด้วยการต้มในน้ำเครื่องปรุง ๓ วัน สามารถนำมารับประทานได้ เต้าหู้ดำสามารถเก็บไว้ในตู้เย็นได้ ๒ สัปดาห์ เวลารับประทานก็นำมาอุ่น รสชาติยังอร่อยเช่นเดิม หรือจะเก็บไว้ในช่องฟิตแช่แข็ง ก็เก็บไว้ได้นานประมาณ ๓ เดือน ซึ่งตัวเต้าหู้ดำจะแตกต่างจากเต้าหู้ในต้มพะโล้ เนื่องจากใช้ระยะเวลาเคี่ยวค่อนข้างนานและมีการคุมไฟอยู่ตลอดเวลา ทำให้เต้าหู้ไม่เละและเนื้อเต้าหู้ไม่พอง ตัวน้ำซุ้จะค่อยๆ ซึมเข้าเต้าหู้ ทำให้มีความเหนียวนุ่มและหอมเครื่องสมุนไพร ส่วนเต้าหู้ในต้มพะโล้จะใช้ไฟต้มที่ค่อนข้างแรงและใช้เวลาต้มไม่ก่นาที่ เนื้อเต้าหู้จะมีความพองทำให้เนื้อเต้าหู้กระด้างและผิวไม่เนียน

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ภูมิปัญญาการถนอมอาหารของบุคคลสมัยโบราณ เต้าหู้ขาวจะไม่สามารถเก็บไว้ได้นาน จึงนำเต้าหู้ขาวมาถนอมอาหาร ทำให้เก็บรักษาไว้ได้นานขึ้น

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

๑. ตั้งเตาถ่านเพื่อเตรียมทำน้ำส่วนผสมของเครื่องปรุง สำหรับต้มเต้าหู้ โดยใช้ไฟอ่อน
๒. นำส่วนผสมของเครื่องปรุง ประกอบไปด้วยเครื่องพะโล้ อบเชย ใบยี่เก็ก ซีอิ๊วดำ น้ำตาลทรายแดง เกลือทะเล ใส่ลงในน้ำสะอาด ใช้ไฟอ่อนถึงไฟปานกลาง
๓. เมื่อส่วนผสมละลายน้ำเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ก็นำเต้าหู้ถั่วเหลือง ๑๐๐ % ที่ไม่มีส่วนผสมของแป้ง โดยโรงงานเต้าหู้ในชุมชนจะนำเต้าหู้สดใหม่มาส่งเวลา ๐๒.๐๐ น.ของทุกวัน และจะเริ่มต้มในทันทีเพื่อความสดใหม่ โดยใช้เวลาในการต้มต่อหม้อ ๓ วัน
๔. ใช้ไฟอ่อนถึงไฟปานกลางในการเคี่ยวเต้าหู้ไปเรื่อยๆ ต้มประมาณ ๓ วัน เพื่อให้ให้น้ำเครื่องปรุงซึมเข้าไปในเนื้อเต้าหู้ โดยตลอดระยะเวลา ๓ วัน น้ำห้ามเดือดจัดเพราะจะทำให้เต้าหู้พองและเละ ต้องควบคุมเตาถ่านอยู่ตลอดเวลา ด้วยกรรมวิธีที่ละเอียดและใช้เวลานานในการทำ ทำให้คนทำเต้าหู้ดำในปัจจุบันมีอยู่จำนวนไม่มากนัก

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

- ☐ เป็นเมนูที่สูญหายแล้ว และต้องการส่งเสริมอย่างเร่งด่วน
- ☒ เป็นเมนูที่ใกล้จะสูญหายและหารับประทานยาก
- ☐ เป็นเมนูที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมีการจัดทำข้อมูลและตำรา
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	เต้าหู้ขาว	- ทำให้ร่างกายแข็งแรง - ลดคอเลสเตอรอลในเลือด - เพิ่มระดับไขมันดี	โรงงานเต้าหู้ขาว โพธาราม
๒	เป็ดยก	- แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ - ช่วยย่อยอาหาร	ตลาดโพธาราม
๓	อบเชย	- ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด - ส่งผลดีต่อระบบประสาท	

- ☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร
- ☐ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☐ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย



เครื่องปรุงที่ใช้ในการประกอบอาหาร



เต้าหู้ถั่วเหลือง ๑๐๐%



ตั้งเตาถ่าน นำเครื่องปรุงที่ใช้ทำน้ำต้มเต้าหู้
มาละลายในน้ำ



หลังจากคนส่วนผสมเข้ากันแล้ว
จึงนำเต้าหู้ใส่ลงไป



หลังจากนั้นกดเบาๆให้เต้าหู้จมลงไปใต้น้ำ



ต้มไปเรื่อย ๆ ใช้เวลาในการต้ม ๓ วัน
โดยใช้ไฟอ่อน - ไฟกลาง



ลงชื่อ.....ชนันดา.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นางสาวชนันดา โชติแดง)
ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ