



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“1 จังหวัด 1 เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

เมนูอาหารถิ่นของจังหวัด “รสชาติ...ที่หายไป The Lost Taste” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

1. ข้อมูลเมนูอาหาร

1.1 ชื่อเมนูอาหาร น้ำพริกปลาสามสมุนไพโร จังหวัด ลพบุรี

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

1.2 ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง 1 รายการ

1.3 ชื่อผู้ให้ข้อมูลนางวงเดือน.....ซันดง.....

สถานที่ตั้ง.....ตำบลบ้านทราย.....

เลขที่.....55.....หมู่.....3.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....บ้านทราย.....อำเภอ/เขต.....บ้านหมี่.....

จังหวัด.....ลพบุรี.....รหัสไปรษณีย์.....15110.....

หมายเลขโทรศัพท์.....086-5031814.....

1.4 ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ศูนย์การเรียนรู้วงเดือน.....

สถานที่ตั้ง.....ตำบลบ้านทราย.....

เลขที่.....55.....หมู่.....3.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....บ้านทราย.....อำเภอ/เขต.....บ้านหมี่.....

จังหวัด.....ลพบุรี.....รหัสไปรษณีย์.....15110.....

หมายเลขโทรศัพท์.....086-5031814.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



2. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

2.1 ประวัติความเป็นมา

บ้านหมี เป็นอำเภอหนึ่งของจังหวัดลพบุรี ที่มีความอุดมสมบูรณ์ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว ในฤดูน้ำหลากปลานานาพันธุ์จะมารวมกันอยู่ท้องทุ่งของอำเภอบ้านหมี เพื่อที่จะล่องลงสู่แม่น้ำในเขตลุ่มน้ำบางขาม แม่น้ำลพบุรีและแม่น้ำเจ้าพระยาต่อไป คนโบราณ จึงคิดหาวิธีการถนอมอาหารเพื่อเก็บไว้บริโภคในฤดูขาดแคลน โดยการนำปลามาแปรรูป โดยนำมาทำ ปลาร้า น้ำปลา ปลาเจ้า ปลาส้ม และปลาส้ม ฯลฯ

2.2 มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

การทำปลาส้ม เป็นการถนอมอาหารของคนโบราณที่มีรสชาติอร่อย โดยหมักด้วยกระเทียม ข้าวสุกเกลือ เก็บไว้ประมาณ 3 วัน เพื่อให้เนื้อปลาเกิดรสเปรี้ยวและอร่อยชวนรับประทาน ถือว่าเป็นการถนอมอาหารของคนโบราณ เนื่องจากมีปลาจำนวนมาก ทำให้รับประทานไม่หมด จึงนำปลามาแปรรูป ซึ่งถือเป็นภูมิปัญญาของคนโบราณอย่างแท้จริง

จากภูมิปัญญาประสบการณ์จากการดำเนินวิถีชีวิตของชาวไทยพวนประกอบกับสภาพภูมิประเทศที่เอื้ออำนวยและความมานะพยายามในการพัฒนาวิธีการและรูปแบบถนอมอาหารหลากหลายชนิดและการคิดค้นพัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่อง ใช้วัตถุดิบและแรงงานในท้องถิ่นทำให้ชาวบ้านมีรายได้จากการจำหน่ายวัตถุดิบในการผลิตปลาส้มช่วยเสริมสร้างเศรษฐกิจฐานรากในท้องถิ่นให้ดีขึ้น

2.3 วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

วิธีการขั้นตอนการปรุง

1. จัดเตรียมวัตถุดิบและเครื่องปรุงให้พร้อม
2. ตั้งกระทะแล้วใส่น้ำมันพืชลงไปรอจนร้อน
3. นำปลาสดไปทอดในน้ำมัน พอเหลืองตักขึ้น รอให้เย็นแล้วแกะปลาออกเป็นชิ้นๆ
4. เจียวกระเทียม หอมแดง พริก
5. นำกระเทียม หอมแดง พริก และเนื้อปลา ไปปั่นรวมกันให้พอหยาบ
6. นำกระทะตั้งไฟอ่อน แล้วนำวัตถุดิบไปผัดให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยเกลือป่น และผงปรุงรส .
7. จัดใส่จาน รับประทานพร้อมผักสด หรือผักลวก ตามใจชอบ

เคล็ดลับการปรุง

ปลาสดต้องสดใหม่และทอดให้เนื้อกรอบชวนรับประทาน

3. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

4. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
1	ปลาสามตัว	มีคุณค่าทางโภชนาการสูง	ตลาดชุมชน
2	น้ำมันพืช	ให้พลังงานที่สำคัญต่อร่างกาย ช่วยให้ความอบอุ่น	ตลาดชุมชน
3	หอมแดง	บรรเทาอาการท้องเดิน ท้องอืด ท้องแน่น ขับลม	ตลาดชุมชน
4	กระเทียม	ลดระดับไขมันในเลือด	ตลาดชุมชน
5	พริกแห้ง	ช่วยลดความเจ็บปวด, บรรเทาหวัด, เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน,	ตลาดชุมชน
6	ตะไคร้	ช่วยย่อยอาหาร ลดอาการท้องอืด ขับลม	ศูนย์การเรียนรู้วังเดือน
7	เกลือป่น ผงปรุงรส	มีสารไอโอดีน และช่วยให้อาหารรสชาติดี	ตลาดชุมชน
8	ผักสด	วิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร	ศูนย์การเรียนรู้วังเดือน

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

5. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

6. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

7. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)





ลงชื่อ. อง/๗๑๔ จินต ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นางสาววงเดือน ชินตง)

ตำแหน่ง ประธานกลุ่มศูนย์การเรียนรู้วงเดือน
วันที่ 30 เดือนเมษายน พ.ศ. 2568