



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“1 จังหวัด 1 เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

1. ข้อมูลเมนูอาหาร

1.1 ชื่อเมนูอาหาร ลำดับ

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

1.2 ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง 1 รายการ

1.3 ชื่อผู้ให้ข้อมูล นายประทีป อ่อนสูง

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านไทยเบ็ญโคกสูง

สถานที่ตั้ง พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านไทยเบ็ญโคกสูง

เลขที่ 8/7 หมู่ 7 ถนน -

ตำบล/แขวง โคกสูง อำเภอ/เขต พัฒนานิคม

จังหวัด ลพบุรี รหัสไปรษณีย์ 15140

หมายเลขโทรศัพท์ 084 - 9786782

ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านไทยเบ็ญโคกสูง

สถานที่ตั้ง พิพิธภัณฑ์พื้นบ้านไทยเบ็ญโคกสูง

เลขที่ 8/7 หมู่ 7 ถนน -

ตำบล/แขวง โคกสูง อำเภอ/เขต พัฒนานิคม

จังหวัด ลพบุรี รหัสไปรษณีย์ 15140

หมายเลขโทรศัพท์ 084 - 9786782

QR Code พิกัดที่ตั้ง



2. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

2.1 ประวัติความเป็นมา

ลำดับ อาหารถิ่นที่หายไป จากคำบอกเล่าของชาวไทยเบ้งบ้านโคกสูง ถึงอาหารการกินในถิ่นนี้มีหลายเมนูที่ยังคงรับประทานตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และอีกหลายเมนูอาหารที่หายไปจากวิถีชีวิตของชาวไทยเบ้งบ้านโคกสูง นานกว่า 50 ปี โดยเฉพาะ “ลำดับ” เหตุใดจึงเรียกว่า “ลำดับ” เพราะลำดับมีใช้อาหารที่ทำมาจากดัดแต่คำว่า ลำดับมาจากลักษณะของอาหารชนิดนี้ที่เป็นชิ้นยาวเรียงกันเป็นดัดในขั้นตอนการทำแห้งวิธีการทำลำดับไม่สลับซับซ้อน เพียงนำเนื้อสัตว์โขลกผสมกับเครื่องแกงเผ็ดประจำถิ่น ที่ประกอบไปด้วย กุ้งจัด ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม และปรุงเค็มด้วยเกลือ หลังจากนั้นจึงนำส่วนผสมที่เข้ากันดีทั้งหมดยัดใส่ในไส้หมูที่ล้างสะอาด ผึ่งลมจนผิวของไส้หมูแห้งสนิท แล้วจึงนำมาย่างไฟจนสุกเหลืองกลิ่นหอมชวนรับประทานหรือจะแขวนเก็บไว้ในครัวเพื่อนำมาประกอบเป็นอาหารชนิดอื่นในบางมื้อ เช่น แกงเผ็ด

ปัจจุบันชาวไทยเบ้ง บ้านโคกสูงจึงได้นำเมนูนี้กลับสู่สำรับอาหารท้องถิ่นอีกครั้ง เมนูเด็ดที่ชาวไทยเบ้งบ้านโคกสูงแนะนำคือ “เมนูลำดับผัดกะเพรามะเขือยาว” โดยเอาลำดับมาผัดให้เริ่มเหลือง แล้วใส่มะเขือยาวที่เตรียมไว้ลงไปผัด ให้มะเขือยาวกับลำดับนั้นเข้ากัน เปิดไฟแรง เติมน้ำสะอาดพอขลุกขลิกแล้วปิดฝาทิ้งไว้พอมะเขือยาวเริ่มสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา ใส่ใบกะเพรา ปิดฝาพอเดือด ยกลง กินกับข้าวสวยร้อน ๆ พร้อมน้ำปลาพริกมะนาว แก้มด้วยผักสดพื้นบ้าน เช่น ยอดมะกอกป่า เปราะแดง ก็อร่อยไม่เบา

2.2 มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ลำดับถือเป็นการถนอมอาหารประเภทเนื้อสัตว์อย่างหนึ่งของชาวไทยเบ้งบ้านโคกสูง ที่หายไปจากวิถีชีวิตและกลับคืนมาอีกครั้งในปัจจุบัน

2.3 วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

วิธีการและขั้นตอนการปรุง

- 1.เตรียมวัสดุอุปกรณ์เครื่อง
2. ทำพริกแกงเผ็ดประจำถิ่น โดยนำ พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม กุ้งจัดมาโขลก
3. สับเนื้อหมู
4. นำเนื้อหมูสับไว้มาโขลกผสมกับเครื่องแกงเผ็ดประจำถิ่น ที่ประกอบไปด้วย กุ้งจัด, ข่า, ตะไคร้, ใบมะกรูด, พริกแห้ง, หอมแดง, กระเทียม, และปรุงรสด้วยเกลือ
5. หลังจากนั้นจึงนำส่วนผสมที่เข้ากันดีทั้งหมดยัดใส่ในไส้หมูที่ล้างสะอาด
6. ผึ่งลมจนผิวของไส้หมูแห้งสนิท
7. นำมาย่างไฟจนสุกเหลือง กลิ่นหอมชวนรับประทาน หรือจะแขวนเก็บไว้ในครัวเพื่อนำมาประกอบเป็นอาหารชนิดอื่นได้ เช่น แกงเผ็ด

เคล็ดลับการปรุง

1. ใช้พริกแกงประจำถิ่นที่เรียกว่าเครื่องด้า
2. ต้องคลุกเนื้อหมูสับกับเครื่องด้าให้เข้ากันแล้วจะได้ลำดับที่รสชาติมีอร่อย

3. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

4. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
1	กำจัด	แก้ลมวิงเวียน บำรุงโลหิต บำรุงหัวใจ ขับลมในลำไส้	วัตถุดิบในชุมชน
2	ข้า	รสเผ็ดร้อนขม แก้ฟกซ้ำ แก้บวม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด แน่น แก้กลาก เกาฬื่น ขับลมในลำไส้ แก้ปวดมวนในท้อง ขับลมในสตรีหลังคลอดบุตร	วัตถุดิบในชุมชน
3	ตะไคร้	แก้ปวดข้อ ปวดเมื่อย ฟกซ้ำจากหกล้ม ขาบวมน้ำแก้ โรคทางเดินปัสสาวะ นิ่ว ขับปัสสาวะประจำเดือนมา ผิดปกติแก้ปัสสาวะเป็นเลือด แก้โรคหืด	วัตถุดิบในชุมชน
4	ใบมะกรูด	แก้ไอ แก้อาเจียนเป็นโลหิต แก้ไข้ใน กัดเสมหะในคอ แก้น้ำลายเหนียว กัดเถาตานในท้อง แก่ระดูเสียฟอก โลหิตระดู ขับระดู ขับลมในลำไส้ แก้จุกเสียดปรุง อาหารดับกลิ่นคาว	วัตถุดิบในชุมชน
5	หอมแดง	หอมแดงอุดมไปด้วยวิตามิน ช่วยบำรุงสมอง,ช่วยให้ ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี,ช่วยย่อยอาหาร และทำให้ เจริญอาหารมากขึ้นมีสารต้านอนุมูลอิสระมากเป็น พืชที่มีรสอุ่น ช่วยรักษาโรคหวัด	ตลาดชุมชน
6	กระเทียม	ประโยชน์ของกระเทียมในทางตรงก็คือเป็นส่วนประกอบของอาหารควาได้หลากหลายมาก ทั้ง ต้ม ผัด แกง ทอดส่วนประโยชน์ทางอ้อมก็คือ สรรพคุณของกระเทียมในด้านยาและการป้องกัน รักษาโรคนั่นเอง ซึ่งกระเทียมสามารถให้ประโยชน์ ต่อร่างกายของเราในหลายๆด้านอย่างไม่น่าเชื่อ อีกทั้งคนโบราณยังใช้กระเทียมในการรักษาโรคผิวหนัง จำพวกกลากเกลื้อน ประโยชน์ของกระเทียมเพิ่มเติม คือช่วยรักษาแผลที่เน่าเปื่อยและเป็นหนองป้องกัน โรคเบาหวาน และช่วยขจัดพิษสารตะกั่ว	ตลาดชุมชน

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

5. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☐ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยี เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหาร ไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

6. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

7. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)





ลงชื่อ

(นายธนรัฐ อาจินิกิจ)

ตำแหน่ง นายอำเภอพัฒนานิคม

วันที่ 30 เดือนเมษายน พ.ศ. 2568

ผู้เสนอเมนูอาหาร

