



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....ขนมเรไร.....จังหวัด.....สมุทรสาคร.....

ประเภท ☐ อาหารคาว ☒ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☒ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนางธัญรัตน์ พัทธกษัตินมณี.....

สถานที่ตั้ง.....หน้าธนาคารออมสิน สาขาสมุทรสาคร (ตลาดมหาชัย).....

เลขที่.....-.....หมู่.....-.....ถนน.....สุขนรวิทย์.....

ตำบล/แขวง.....มหาชัย.....อำเภอ/เขต.....เมืองสมุทรสาคร.....

จังหวัด.....สมุทรสาคร.....รหัสไปรษณีย์.....๗๔๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘ ๐๑๕๑ ๔๔๔๒.....

๑.๔ ร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมส่งเสริมวัฒนธรรมจะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ร้านมาตามตุ้.....

สถานที่ตั้ง.....หน้าธนาคารออมสิน สาขาสมุทรสาคร (ตลาดมหาชัย).....

เลขที่.....-.....หมู่.....-.....ถนน.....สุขนรวิทย์.....

ตำบล/แขวง.....มหาชัย.....อำเภอ/เขต.....เมืองสมุทรสาคร.....

จังหวัด.....สมุทรสาคร.....รหัสไปรษณีย์.....๗๔๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘ ๐๑๕๑ ๔๔๔๒.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



ร้านมาตามตุ้

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

“ขนมเรไร” หรือเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า ขนมรังไร ขนมชนิดนี้ขนมไทยโบราณที่มีประวัติยาวนานกว่า ๒๐๐ กว่าปี น่าจะมีต้นกำเนิดมาจากในพระราชสำนัก เพราะพบปรากฏอยู่ในกาพย์เห่เรือชมเครื่องคาวหวานในสมัยรัชกาลที่ ๒ ขนมเรไร (รังไร) คือ ขนมไทยในพระราชนิพนธ์ เป็นขนมไทยชนิดหนึ่ง สันนิษฐานว่าที่เรียกขนมเรไร เพราะมีลักษณะเหมือนรังของตัวเรไร (เรไร น. ชื่อแมลงชนิดหนึ่ง ตัวเขียว อยู่ในจำพวกจักจั่น หรือชื่อขนมชนิดหนึ่งเป็นเส้นคล้ายขนมด้วง แต่เส้นเล็กกว่า) และลักษณะเวลากดแบ่งออกจากพิมพ์ที่กด จะมีเสียงบิ๊บของตัวแบ่งดังจี้ดๆ เล็กน้อย ซึ่งอาจจะมีลักษณะคล้ายกับรังนกเล็กๆ ด้วย ขนมเรไร นั้นมีสีต่างกันออกไป เช่น ชมพู เขียว ฟ้าย เหลือง ขาว ม่วง คราม เป็นต้น

ขนมเรไร เป็นขนมไทยโบราณที่มีส่วนผสมมาจาก แป้ง กะทิ มะพร้าว และน้ำตาล และใช้สีในการตกแต่งอาหารเพื่อให้ดูสวยงาม โดยอาจใช้สีจากธรรมชาติหรือสังเคราะห์แล้วแต่ตามสะดวก เพราะบางสีอาจหาได้ยากตามธรรมชาติ

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ขนมเรไร นับว่าเป็นภูมิปัญญาของชาววัง ที่สามารถรังสรรค์ความอ่อนหวานของสีขนมเรไร ให้มีรสชาติที่นุ่มนวล ละมุนลิ้นของผู้ที่ได้ชิม และความหอมกรุ่นของน้ำลอยดอกมะลิ กะทิสด และงาขาวคั่วได้อย่างลงตัว ตามบทพระราชนิพนธ์กาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวาน ของพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย ทรงพระราชนิพนธ์ในตอนหนึ่งว่า รังไรโรยด้วยแป้ง เหมือนนกแก้งทำรังรวง ไอ้อกนกทั้งปวง ยังยินดีด้วยมีรัง... อ่านข่าวต้นฉบับได้ที่ : https://www.khaosod.co.th/technologychaoban/how-to/tips/article_61114

จังหวัดสมุทรสาครนอกจากจะเป็นแหล่งทำการประมงที่มีอาหารทะเลที่ขึ้นชื่อของประเทศแล้ว ยังเป็นพื้นที่ยังมีการทำการเกษตร การเพาะปลูก การทำนาเกลือ เป็นต้น สิ่งต่างๆเหล่านี้ผลิตที่ขึ้นชื่ออยู่หลายชนิดในพื้นที่ก่อให้เกิดมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมอาหารของจังหวัดสมุทรสาครอย่างหลากหลาย เช่น การทำน้ำตาลมะพร้าว เกลือทะเล จึงทำให้จังหวัดสมุทรสาครมีชื่อได้เปรียบในเรื่องวัตถุดิบที่มีอยู่ในพื้นที่สามารถรังสรรค์เมนูอาหารหวานได้อย่างหลากหลาย เช่น การทำเมนู “ขนมเรไร” ที่มีมาแต่โบราณโดยนำเอาวัตถุดิบที่มีอยู่ในพื้นที่รังสรรค์เป็นเมนูนี้ขึ้นมารับประทานได้และเป็นการสนับสนุนการใช้วัตถุดิบทางการเกษตรในพื้นที่จังหวัดสมุทรสาครได้เป็นอย่างดี ซึ่งปัจจุบันเป็นเมนูที่หารับประทานได้ยากแล้ว ดังนั้น ขนมเรไร จึงนับว่าเป็นเมนูจากภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่สืบทอดต่อกันมา จึงควรมีการอนุรักษ์และสืบทอดการทำขนมไทยโบราณให้คงอยู่ในสังคมไทยต่อไปไม่ใหสูญหาย

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

วัตถุดิบ/ส่วนผสม

๑. แป้งข้าวเจ้า	๑ ถ้วย
๒. แป้งท้าวยายม่อม	๑/๔ ถ้วย
๓. น้ำลอยดอกมะลิ	๓/๔ ถ้วย
๔. กะทิ	๑/๔ ถ้วย
๕. หัวกะทิ	๑ ถ้วย
๖. มะพร้าวทึนทึกขูดฝอย	๑ ถ้วย

๗. งาขาวคั่ว ๑/๔ ถ้วย
 ๘. น้ำตาลทราย ๑ ๑/๒ ถ้วย
 ๘. สีจากธรรมชาติ หรือสีผสมอาหาร

วิธีทำ

๑. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งท้าวยายม่อม น้ำลอยดอกมะลิ กะทิ เข้าด้วยกัน หยดสีตามต้องการ และตั้งไฟอ่อน ๆ กวนต่อไปจนแป้งสุกประมาณ ๗๐% (หรือกวนแป้งสีขาวทีเดียว แล้วค่อยมาแบ่งใส่สีต่าง ๆ ก่อนนำไปนวดก็ได้) จากนั้นนำขึ้นมานวดให้เนียนจนแป้งไม่ติดมือ โดยใช้แป้งมันตะบอง ๆ แบ่งแบ่งเป็นก้อนกลม ประมาณก้อนละ ๒๕ กรัม หรือขนาดเท่า ๆ กับรูปพิมพ์กดเรไร

เคล็ดลับ: ถ้าต้องการให้แป้งมีความหอมมากขึ้น เมื่อนึ่งแป้งสุกแล้ว พักให้แป้งเย็น แล้วนำไปอบควันเทียน มะลิ หรือกระดังงาจนไฟ ไว้ก่อนก็ยิ่งดี

๒. วางแป้งที่ปั้นบนพิมพ์ค้อย ๆ กดจนหมดก้อนแป้ง ขณะที่กดใช้ส้อมตะล่อมให้เป็นวงกลมใช้ส้อมหรือปลายมีดค้อย ๆ แตะแป้งออกจากพิมพ์วางในลังถึงที่ปูใบตองหรือผ้าขาวบางเตรียมไว้แล้ว

๓. ตั้งน้ำเดือดนำไปนึ่งใช้ไฟกลาง ๕ นาที ให้สังเกตดูแป้งสุกจะใสขึ้น (ถ้าใช้นานเกินไปแป้งจะแบนและแฉะ) จากนั้นยกลงจัดใส่จาน โรยด้วยกะทิ น้ำตาลทราย งาคั่ว มะพร้าวขูดขาว และราดด้วยกะทิขึ้น

๔. เตรียมน้ำตาลโรยหน้า นำงาขาว ๑/๔ ถ้วย คั่วไฟอ่อนจนเหลืองหอมใส่ครกบดพอแตก ผสมกับน้ำตาลทราย ๑ ๑/๒ ถ้วย

๕. เตรียมกะทิหยอดหน้า นำหัวกะทิ ๑ ถ้วย (ถ้าคั้นเองใช้มะพร้าวขูด ๒๐๐ กรัม ใส่หัว ๑/๒ ถ้วย) ตั้งไฟอ่อน เคี่ยวให้ขึ้น ใส่เกลือเล็กน้อย

๖. เตรียมมะพร้าวทึนทึกขูด ๑ ถ้วย (มะพร้าวขูดขาวนึ่ง ๕ นาที โรยเกลือเล็กน้อย)

วิธีรับประทาน : นำขนมอะไรจัดเรียงในภาชนะให้สวยงาม โรยหน้าด้วยมะพร้าวขูดขาว งาขาวคั่วผสมน้ำตาล หยอดหน้าด้วยน้ำกะทิ พร้อมรับประทาน

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑.	แป้งข้าวเจ้า	มีประโยชน์ในการรักษาอาการท้องผูก ช่วยลดน้ำหนัก และเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ แป้งข้าวอุดมไปด้วยไฟเบอร์และคาร์โบไฮเดรตซึ่งช่วยควบคุมความหิวและเพิ่มความแข็งแรงทางร่างกายระหว่างการออกกำลังกาย	https://www.tuasaude.com/en/rice-flour/

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๒.	แป้งท้าวยายม่อม	เป็นยาทำให้เจริญอาหาร บำรุงร่างกาย ช่วยทำให้จิตใจชุ่มชื้น แก้อาการอ่อนเพลีย แก้อ่อนใน	https://medthai.com/%e0%b9%80%e0%b8%97%e0%b9%89%e0%b8%b2%e0%b8%a2%e0%b8%b2%e0%b8%a2%e0%b8%a1%e0%b9%88%e0%b8%ad%e0%b8%a1/
๓.	น้ำลอยดอกมะลิ	ช่วยคลายร้อน ช่วยให้ร่างกายสดชื่น ผ่อนคลาย แก้อาการอ่อนเพลีย ซึ่งมีสรรพคุณ รสหอมเย็นช่วยผ่อนคลาย ช่วยบำรุงหัวใจ	https://www.thaipbs.or.th/news/content/342945
๔.	กะทิ/หัวกะทิ	กะทิ เป็นส่วนประกอบหลักของอาหารไทย และในอีกหลายประเทศแถบเอเชีย รวมถึงบางประเทศในแถบอเมริกาใต้ด้วย โดยได้มาจากการนำเนื้อมะพร้าวมาคั้นกับน้ำ ส่วนที่เข้มข้นที่สุดจะเรียกว่า หัวกะทิ ส่วนที่คั้นหลังจากนั้นน้ำกะทิจะมีความเข้มข้นน้อยจะเรียกว่า หางกะทิ แม้กะทิจะมีแคลอรีสูง แต่หากรับประทานในปริมาณที่พอเหมาะ ก็อาจเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพในเรื่องของผลดีต่อการลดน้ำหนัก การเผาผลาญ ส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน โดยทั่วไปแล้ว กะทิมีแคลอรีสูง โดย ๙๓ แคลอรีเซ็นต์ ของแคลอรีมาจากไขมันอิ่มตัว รวมถึงไขมันอิ่มตัวชนิดที่เรียกว่า กรดไขมันอิ่มตัวสายกลาง (Medium Chain Triglyceride หรือ MCT) ซึ่งถือเป็นกรดไขมันที่ดีต่อสุขภาพ นอกจากนี้เนื้อมะพร้าวยังมีสารอาหารหลายชนิด เช่น วิตามินซี วิตามินอี วิตามินบี ๑ วิตามินบี ๓ วิตามินบี ๕ วิตามินบี ๖ รวมทั้งแร่ธาตุ เช่น ธาตุเหล็ก ซีลีเนียม โซเดียม แคลเซียม แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส อย่างไรก็ตาม การคั้นทำให้น้ำกะทิสูญเสียวิตามินและแร่ธาตุบางอย่างไป รวมทั้งน้ำกะทิสำเร็จรูปที่มีขายในซูเปอร์มาร์เก็ต ก็มีคุณค่าทางอาหาร	https://helloworld.com/%E0%B9%82%E0%B8%A0%E0%B8%8A%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3%E0%B9%80%E0%B8%9E%E0%B8%B7%E0%B9%88%E0%B8%AD%E0%B8%AA%E0%B8%B8%E0%B8%82%E0%B8%A0%E0%B8%B2%E0%B8%9E/%E0%B8%82%E0%B9%89%E0%B8%AD%E0%B8%A1%E0%B8%B9%E0%B8%A5%E0%B9%82%E0%B8%A0%E0%B8%8A%E0%B8%99%E0%B8%B2%E0%B8%81%E0%B8%B2%E0%B8%A3/%E0%B8%81%E0%B8%B0%E0%B8%97%E0%B8%B4%E0%B8%A1%E0%B8%B5%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B9%82%E0%B8%A2%E0%B8%8A%E0%B8%99%E0%B9%8C%E0%B8%AD%E0%B8%A2%E0%B9%88%E0%B8%B2%E0%B8%87%E0%B9%84%E0%B8%A3/

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
		บางอย่างลดลงเมื่อเทียบกับน้ำกะทิ คั้นสด แต่น้ำกะทิสำเร็จรูปบางยี่ห้อก็ อาจมีการเติมวิตามินบางอย่างเข้าไป เพราะฉะนั้นการรับประทานน้ำกะทิ ที่คั้นเองแบบสดใหม่ ก็อาจจะ ได้เปรียบกว่าน้ำกะทิแบบสำเร็จรูป อยู่บ้าง การคั้นน้ำกะทิสำหรับบริโภค เองในครัวเรือน จึงน่าจะเป็น ทางเลือกที่ดีกว่า ประโยชน์ของกะทิต่อสุขภาพ กะทิมิประโยชน์ต่อสุขภาพหลาย ประการ ดังรายละเอียดต่อไปนี้ อาจมีผลดีต่อการควบคุมน้ำหนักและ ระบบเผาผลาญ มีหลักฐานบางอย่างที่เชื่อมโยงกรด ไขมันอิ่มตัวสายกลางใน น้ำกะทิ กับ ผลดีต่อการลดน้ำหนัก และการเผา ผลาญ โดยกรดไขมันอิ่มตัวสายกลาง จะถูกดูดซึมเข้ากระแสเลือดได้ดี ตรง ไปสู่ตับ และใช้เป็นพลังงานในตับได้ เร็ว ส่งผลให้อัตราการเผาผลาญของ ร่างกายสูงขึ้น และจากการทดสอบ ทางคลินิกเป็นระยะเวลานานพบว่า กรดไขมันสายกลางมีผลทำให้ไขมันที่ สะสมในร่างกายลดลง งานวิจัยชิ้นหนึ่ง ศึกษาเกี่ยวกับ ผลกระทบจากการบริโภคนมวัวและ กะทิต่อระบบเผาผลาญในหนูทดลอง เผยแพร่ในวารสาร Journal of Medicinal Food พ.ศ. ๒๕๖๔ ได้ผลงานวิจัยสรุปออกมาว่า สัตว์ทดลองที่ได้รับการรักษาโดยการ บริโภคกะทิน้ำหนักตัวลดลงและมี ภาวะไขมันในช่องท้องดีขึ้น นอกจากนั้น ยังระบุว่า การบริโภค อาหารที่มีโปรตีนสูงควบคู่กับการ บริโภคกะทิอาจเป็นการจับคู่ที่ เหมาะสมในการช่วยลดไขมันในช่อง	

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
		<u>ท้อง</u> ช่วยลดโอกาสที่น้ำหนักจะเพิ่มขึ้น และช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และไตรกรีเซอไรด์ นอกจากนั้น ยังมีผลงานวิจัยในวารสาร Metabolism ชี้ว่า กรดไขมันอิ่มตัวสายกลางยังช่วยลด<u>ความอยากอาหาร</u> ทำให้ลดปริมาณการบริโภคแคลอรีโดยรวม เมื่อเทียบกับไขมันชนิดอื่น มีผลการศึกษาชิ้นหนึ่งเผยว่า อาสาสมัครที่เป็นผู้ชายและมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน บริโภคกรดไขมันสายกลาง ๒๐ กรัมในอาหารเช้า และรับประทานอาหารกลางวัน น้อยลงถึง ๒๗๒ แคลอรี อย่างไรก็ตาม ควรมีการศึกษาเพิ่มเติมถึงประโยชน์โดยตรงของน้ำกะทิ ต่อการลดน้ำหนักและการเผาผลาญเพื่อยืนยันถึงประสิทธิภาพของน้ำกะทิต่อการลดน้ำหนัก ผลต่อคอเลสเตอรอลและสุขภาพหัวใจ เนื่องจาก น้ำกะทิมีไขมันอิ่มตัวสูง ทำให้หลายคนอาจสงสัยว่าแล้วส่งผลอย่างไรต่อสุขภาพหัวใจ อย่างไรก็ดี ตาม ไขมันอิ่มตัวชนิดต่าง ๆ ส่งผลต่อร่างกายต่างกัน และพันธุกรรมก็มีบทบาทสำคัญในการเผาผลาญไขมันอิ่มตัว รวมไปถึงขอบเขตของผลกระทบต่อสุขภาพจากไขมันเหล่านี้ด้วย ถึงแม้จะมีงานวิจัยเล็กน้อยเกี่ยวกับน้ำกะทิโดยตรง แต่มีการศึกษาชิ้นหนึ่งที่ชี้ว่า กะทิอาจมีประโยชน์ต่อผู้ที่มีการระดับคอเลสเตอรอลปกติหรือสูง โดยในการศึกษาวิจัย นาน ๘ สัปดาห์ในผู้ชาย ๖๐ คน พบว่า ชูบจากน้ำกะทิช่วยลดไขมันเลว (LDL) ได้มากกว่าชูบที่ทำจากนมถั่วเหลือง และยังสามารถเพิ่มระดับไขมันดีหรือ	

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
		เอชดีแอลได้ ๑๘% เมื่อเทียบกับ ถั่วเหลืองที่เพิ่มขึ้นเพียง ๓% ส่งเสริมการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน มะพร้าวมีลิปิด (Lipid) ที่ชื่อว่า กรดลอริก (Lauric Acid) ซึ่งมี คุณสมบัติในการช่วยส่งเสริมการ ทำงานของภูมิคุ้มกันได้ นอกจากนั้น กรดลอริกยังมีคุณสมบัติในการต้าน จุลชีพและต้านอักเสบ และช่วย กระตุ้นให้เซลล์ในเซลล์มะเร็งเต้านม และมะเร็งเยื่อบุหลอดตายลงด้วย เนื่องจากกรดลอริกอาจกระตุ้น โปรตีนตัวรับบางชนิดที่ควบคุมการ เติบโตของเซลล์ ทำให้สามารถช่วย ยับยั้งการเติบโตของเซลล์มะเร็งได้ ป้องกันแผลในกระเพาะอาหาร กะทิอาจช่วยลดการเกิดแผลใน กระเพาะอาหารได้ งานวิจัยชิ้นหนึ่ง ศึกษาเกี่ยวกับประโยชน์ของน้ำกะทิ ต่อการป้องกันแผลในกระเพาะ อาหาร เผยแพร่ในวารสาร Phytotherapy Research พ.ศ. ๒๕๕๑ นักวิจัยได้ทำการ ทดลองกับหนูทดลองที่มีแผลใน กระเพาะอาหารโดยให้รับประทาน น้ำกะทิ แล้วตรวจร่างกายหนูทดลอง พบว่า ขนาดของแผลในกระเพาะ อาหารลดลง ๕๔ เปอร์เซ็นต์ เมื่อเทียบกับผลของยาต้านแผลใน กระเพาะอาหาร นอกจากนี้ น้ำกะทิ ยังอาจส่งผลในการปกป้องเยื่อเมือก ในกระเพาะอาหาร โดยอาจช่วยลด อาการระคายเคืองต่อกระเพาะ อาหาร และอาจช่วยป้องกันการเกิด <u>แผลในกระเพาะอาหารได้อีกด้วย</u>	
๕.	มะพร้าวทึนทึกขูดฝอย	มีวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นสำหรับ ร่างกายอย่างครบถ้วนไม่ว่าจะเป็น วิตามินซี วิตามินบี กรดอะมิโน ธาตุ แคลเซียม ธาตุแมกนีเซียม ธาตุ	https://medthai.com/%e0 % b8%a1%e0%b8%b0%e0%b 8%9e%e0%b8%a3%e0%b9

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
		ฟอสฟอรัส ธาตุโพแทสเซียม ธาตุเหล็ก และยังมีไขมันที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย ซึ่งร่างกายสามารถดูดซึมได้ภายใน ๕ นาที	%89%e0%b8%b2%e0%b8%a7/
๖.	งาขาวคั่ว	อุดมไปด้วยน้ำมัน และยังเป็นแหล่งของโปรตีน สารต้านอนุมูลอิสระ	https://www.pobpad.com/%E0%B8%87%E0%B8%B2%E0%B8%94%E0%B8%B3-%E0%B8%87%E0%B8%B2%E0%B8%82%E0%B8%B2%E0%B8%A7-%E0%B8%81%E0%B8%B1%E0%B8%9A%E0%B8%9B%E0%B8%A3%E0%B8%B0%E0%B9%82%E0%B8%A2%E0%B8%8A%E0%B8%99%E0%B9%8C%E0%B8%97%E0%B8%B2
๗.	น้ำตาลทราย	ดับร้อน ถอนพิษ แก้อักเสบ	https://medthai.com/%E0%B8%99%E0%B9%89%E0%B8%B3%E0%B8%95%E0%B8%B2%E0%B8%A5/
๘.	สีจากธรรมชาติ หรือสีผสมอาหาร	- ช่วยแก้ไขสีของอาหารที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงสีตามธรรมชาติหรือการเปลี่ยนแปลงขณะแปรรูปหรือเก็บรักษาอาหาร - ช่วยเพิ่มหรือเน้นหรือรักษาความเป็นเอกลักษณ์สีของอาหาร - ช่วยสีสันของอาหารทำให้ดึงดูดความสนใจที่น่ารับประทานแก่ผู้บริโภค	https://th.wikipedia.org/wiki/%E0%B8%AA%E0%B8%B5%E0%B8%9C%E0%B8%AA%E0%B8%A1%E0%B8%AD%E0%B8%B2%E0%B8%AB%E0%B8%B2%E0%B8%A3

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)





ลงชื่อ.....ธีรภัทร พัทธกิจนันทน์.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
 (.....นางธัญรัตน์ พัทธกิจนันทน์.....)
 ตำแหน่ง.....-.....
 วันที่.....๒๙.....เดือน.....เมษายน.....พ.ศ.....๒๕๖๘.....