



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....แกงใต้.....จังหวัด.....กาญจนบุรี.....

ประเภท



อาหารคาว



อาหารหวาน



อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น



ประจำ



เทศกาล



ฤดูกาล



อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) ..นางประภัสสร เรืองพยุงค์ดี.....

สถานที่ตั้ง.....วิสาหกิจชุมชนอุดมสุข.....

เลขที่.....71/6.....หมู่.....5.....ถนน.....-

ตำบล/แขวง.....ปากแพรก.....อำเภอ/เขต.....เมืองกาญจนบุรี.....

จังหวัด.....กาญจนบุรี.....รหัสไปรษณีย์.....71000.....

หมายเลขโทรศัพท์.....081-863-9575.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) วิสาหกิจชุมชนอุดมสุข.....

สถานที่ตั้ง.....วิสาหกิจชุมชนอุดมสุข.....

เลขที่.....71/6.....หมู่..... 5.....ถนน.....-

ตำบล/แขวง.....ปากแพรก.....อำเภอ/เขต.....เมืองกาญจนบุรี.....

จังหวัด.....กาญจนบุรี.....รหัสไปรษณีย์.....710000.....

หมายเลขโทรศัพท์.....081-863-9575.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

แกงใต้ หรือแกงเลียงกะทิสด เป็นอาหารภูมิปัญญาท้องถิ่นที่มีและสืบทอดกันมากกว่าร้อยปี ของชาวบ้านตำบลลุ่มสุม อำเภอไทรโยค โดยผู้บรรยายได้ย้ายไปรับราชการครูที่นั่น และนางพุด สุทธิ ชาวบ้านลุ่มสุมทำมาหากิน จึงเป็นครั้งแรก ที่รู้จักแกงใต้ ต่อมา ได้ย้ายมารับราชการที่ตำบลหนองบัว อำเภอเมืองกาญจนบุรี ได้ลิ้มรสแกงใต้ ฝีมือนางสุทิน ดอกสน ชาวบ้านหนองบัวอีกครั้ง รสชาติอร่อยไม่แพ้ชาวลุ่มสุม ด้วยเครื่องแกงที่เข้มข้น วัตถุดิบหลายอย่าง และขั้นตอนการปรุงที่ละเอียดละมัย จึงทำให้แกงใต้ หาทานยากมาก ปัจจุบันไม่พบแกงใต้ในร้านอาหารชื่อดัง ไม่พบในท้องตลาด แม้ตามครัวเรือน ก็หายากเต็มทีสำหรับครัวรุ่นใหม่ จะหลงเหลืออยู่บ้างก็เพียงครัวที่มีคนรุ่นเก่าอายุเฉียดร้อยเท่านั้น คงเพราะสภาวะการณปัจจุบัน ผู้หญิงมีบทบาททำงานนอกบ้าน และมีหน้าที่การงานเทียบเท่าผู้ชาย จึงต้องทำงานแข่งกับเวลา ทำให้บทบาทของแม่ครัว แม่บ้าน แม่เรือน ลดลงไปเป็นผู้หญิงยุคใหม่ ที่อาศัยแกงถุง อาหารตามสั่ง ประทับใจความหิว ด้วยไม่มีเวลาเข้าครัวประกอบอาหารให้คนในครอบครัวได้รับประทานเหมือนเช่นวันวาน จึงทำให้อาหารชนิดนี้ไร้คนรุ่นใหม่สืบสานจึงเลือนหายไปจากครัวเรือน จนหาทานยากมาก ในปัจจุบัน

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

เมนู "แกงใต้" เป็นอาหารพื้นบ้านที่สะท้อนภูมิปัญญาและวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่นจังหวัดกาญจนบุรีอย่างชัดเจน โดยมีเอกลักษณ์และความผูกพันกับชุมชนดังนี้:

- **ใช้วัตถุดิบตามฤดูกาล** เช่น ผักพื้นบ้าน พืชสมุนไพร และเนื้อสัตว์ที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น เช่น ปลาในแม่น้ำหรือไก่บ้าน สะท้อนการใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างรู้คุณค่า
- **เน้นความเรียบง่ายแต่ครบเครื่อง** ทั้งรสชาติและคุณค่าทางอาหาร โดยเครื่องแกงที่ใช้มักโขลกสดใหม่จากวัตถุดิบที่มีอยู่แล้วในครัว
- **สะท้อนการกินอยู่แบบพึ่งพาตนเอง** การทำแกงใต้เป็นการรวมวัตถุดิบที่หลากหลาย แสดงถึงความสามารถในการปรับตัวและใช้สิ่งที่มีให้เกิดประโยชน์สูงสุด
- **แสดงถึงวัฒนธรรมการแบ่งปัน** เพราะแกงใต้มักปรุงในปริมาณมากสำหรับรับประทานกันทั้งครอบครัวหรือแบ่งให้เพื่อนบ้านในชุมชน

แกงใต้จึงไม่ใช่แค่อาหาร แต่เป็นภาพสะท้อนของวิถีชีวิต ความสัมพันธ์ และภูมิปัญญาชาวบ้านของกาญจนบุรีที่สืบทอดกันมาหลายชั่วอายุคน.

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง/เคล็ดลับการปรุง

เครื่องปรุง ประกอบด้วย พริกชี้ฟ้าแห้ง หอมแดง กระชาย พริกไทย กะปิ และกุ้งแห้ง นำโขลกให้เข้ากัน จากนั้นคั้นน้ำกะทิ แยกหัวกะทิ และหางกะทิ นำหางกะทิตั้งไฟกลางให้เดือดผุดพวย จากนั้นละลายน้ำพริกที่โขลกแล้วลงหม้อใส่กุ้งสด ผักชนิดต่างๆ ที่เตรียมไว้ ปรุงรสด้วยดอกเกลือ หรือน้ำปลาดี น้ำตาลมะพร้าว

เคล็ดลับอยู่ที่เครื่องแกงต้องเผ็ดร้อนจากพริกไทย น้ำกะทิไม่เดือดพล่านจนกะทิแตกมัน จะทำให้เสียกลิ่น เสียรส

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑.	พริกชี้ฟ้าแห้ง	ในพริกชี้ฟ้ามีวิตามินเอและวิตามินซีสูง ซึ่งวิตามินทั้ง ๒ ชนิด เป็นสารอาหารที่จะช่วยส่งเสริมระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย และช่วยในการป้องกันไข้หวัดได้เป็นอย่างดี ในพริกชี้ฟ่ายังมีสารเบต้าแคโรทีนรวมถึงสารต้านอนุมูลอิสระ จึงทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายแข็งแรงยิ่งขึ้นสารแคปไซซินที่อยู่ในพริกชี้ฟ้าจะช่วยยับยั้งการดูดซึมน้ำตาลกลูโคสระบบการไหลเวียนเลือดจะทำงานดีขึ้น หากทานพริกเป็นประจำ เนื่องจากสารแคปไซซิน จะช่วยลดการหดตัวของหลอดเลือด ส่งผลทำให้หลอดเลือดขยายตัว ทำหน้าที่ส่งเลือดไปหล่อเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ในร่างกายได้เป็นอย่างดี ในพริกยังมีสารเบต้าแคโรทีนและวิตามินเอสูง ซึ่งมีคุณสมบัติทำให้ผนังหลอดเลือดยืดหยุ่น ส่งเสริมการสร้างผนังหลอดเลือดให้แข็งแรง จึงช่วยลดความเสี่ยงจากการเกิดหลอดเลือดอุดตันได้	พื้นที่ชุมชนในจังหวัดกาญจนบุรี
๒.	หอมแดง	หัวหอมแดง มีสารเคมีและสารอาหารมากมาย เช่น ไดอัลลีน ไตรซัลไฟด์ (เช่นเดียวกับที่ได้ในกระเทียม) และยังมีฟลาโวนอยด์ โกลโคไซด์ เพคติน ลูโคคินีน ซึ่งสารต่าง ๆ เหล่านี้มีคุณสมบัติในการช่วยยับยั้งแบคทีเรีย ลดไขมันในเส้นเลือด และในหัวหอมยังมีน้ำมันหอมระเหย ซึ่งประกอบไปด้วยสารกำมะถันและแร่ธาตุอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นธาตุเหล็ก แคลเซียม และฟอสฟอรัส งานวิจัยหอมแดง พบว่าหอมแดงมีบทบาทเกี่ยวกับการช่วยเผาผลาญอาหารในร่างกาย ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และการรับประทานหอมแดงเป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจชนิดเส้นเลือดมาเลี้ยงหัวใจอุดตันได้	
๓.	กระชาย	กระชาย มีสรรพคุณทางยามากมาย จนได้ชื่อในวงการแพทย์แผนไทยว่าเป็น "โสมไทย" ช่วยบำรุงร่างกาย เป็นยาอายุวัฒนะ บำรุงธาตุในร่างกายกระชายเหลือง มีสรรพคุณช่วยแก้ลมวิงเวียน แน่นหน้าอก ช่วยบำรุงหัวใจ บำรุงกระดูก ช่วยทำให้กระดูกไม่เปราะบาง ช่วยบำรุงสมอง เพราะช่วยทำให้เลือดไปเลี้ยงสมองส่วนกลางได้ดีมากขึ้น ช่วยปรับสมดุลของความดันโลหิตในร่างกาย ช่วยลดความดันโลหิต แต่เมื่อความดันโลหิตต่ำก็จะช่วยทำให้ความดันเพิ่มขึ้นจนเป็นปกติ	พื้นที่ชุมชนในตำบลปากแพรก

๔.	พริกไทย	พริกไทยใช้เป็นองค์ประกอบสำคัญในยาแผนโบราณของจีนและอินเดีย ใช้แก้หวัด ปวดท้อง ท้องเสีย ปวดประจำเดือน คลื่นไส้ อาหารไม่ย่อย	
๕.	กะปิ	กะปิ มีวิตามินบี ๑๒ ช่วยสร้างเม็ดเลือด และแคลเซียมสูงกว่านมวัว ๑๕ เท่า นอกจากนี้ กะปิยังให้โซเดียม โปรแตสเซียมและไอโอดีน	
๖.	กุ้งแห้ง	คุณค่าทางโภชนาการของกุ้งแห้ง กุ้งอุดมไปด้วยแคลเซียม โพแทสเซียม ไอโอดีน แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส และแร่ธาตุอื่นๆ และวิตามินเอ อะมิโนไฟลีสและส่วนผสมอื่นๆ นอกจากนี้ยังอุดมไปด้วยโปรตีน คุณสมบัติที่สำคัญอีกประการหนึ่งของผิวกุ้งคือปริมาณและความหลากหลายของแร่ธาตุ นอกจากนี้จะมีไอโอดีน ซึ่งขาดในสิ่งมีชีวิต ยังมีธาตุเหล็ก แคลเซียม และฟอสฟอรัสที่อุดมสมบูรณ์มาก	
๗.	กะทิ	กะทิมีทั้งวิตามิน แร่ธาตุ และอิเล็กโทรไลต์ รวมทั้งโพแทสเซียม แคลเซียม และคลอไรด์ไขมันอิ่มตัวไขมันอิ่มตัวในน้ำมันมะพร้าว ถูกสร้างขึ้นจากกรดไขมันห่วงโซ่สั้น และห่วงโซ่กลางได้อย่างรวดเร็ว กลายเป็นพลังงานแทนการจัดเก็บเป็นไขมัน ฉะนั้นแม้ว่าไขมันอิ่มตัวจะสูง แต่มะพร้าวสามารถช่วยในการลดน้ำหนักได้เพราะกรดไขมันที่มีขนาดปานกลาง ซึ่งถูกย่อยได้ง่ายและเคลื่อนย้ายได้สะดวก เมื่อบริโภคเข้าไปจะผ่านลำคอไปยังกระเพาะเข้าสู่ลำไส้แล้วเผาผลาญให้เป็นพลังงานในตับ โดยไม่ไปสะสมเป็นไขมันเหมือนกับน้ำมันไม่อิ่มตัวที่มีโมเลกุลขนาดใหญ่	
๘.	ใบแมงลัก	ใบแมงลัก อุดมไปด้วยวิตามินบี ๒ แคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก	พื้นที่ชุมชนในตำบลปากแพรก

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุอันตรายและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☒ อื่นๆ (ระบุ) ปัจจุบันวิสาหกิจชุมชนอุดมสุขได้พัฒนาแองโด้เป็นผงบรรจุซอง เพื่อสะดวกในการประกอบอาหารและการพกพา โดยผ่านการขอ อย. เรียบร้อยแล้ว เหมาะกับสภาพสังคมปัจจุบัน

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

- ☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)





ลงชื่อ ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นางประภัสสร เรืองพยนต์ศักดิ์)
ประธานวิสาหกิจชุมชนอุดมสุข
วันที่ 17 เดือน เมษายน พ.ศ. 2568