



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....แกงหน่อไม้ดองถั่วเขียว..... จังหวัด.....กาญจนบุรี.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล)นางลำพัน ครูทอง.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....หมู่.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....หนองขาว.....อำเภอ/เขต.....ท่าม่วง.....

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

หมายเลขโทรศัพท์..... 081-947-2047.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ตลาดวัดอินทาราม.....

สถานที่ตั้ง.....วัดอินทาราม.....

เลขที่.....หมู่.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....

จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

หมายเลขโทรศัพท์..... 081-947-2047.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ชุมชนบ้านหนองขาว เป็นชุมชนเก่าแก่ มีวิถีการดำเนินชีวิตความเป็นอยู่แบบเครือญาติสืบเนื่องจากบรรพบุรุษถึงปัจจุบัน ซึ่งยังคงรักษาขนบธรรมเนียมประเพณี ทั้งประเพณีทางพระพุทธศาสนาและขนบธรรมเนียมประเพณีและศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน การตั้งบ้านเรือนปลูกสร้างเป็นกลุ่มสร้างบ้านแบบทรงไทย ยกพื้นเรือนสูง ป้องกันปัญหาช่วงน้ำหลาก ประเพณีทางพระพุทธศาสนาที่ชุมชนยึดถือกันมาตั้งแต่อดีตสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน ตลอดจนภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สั่งสมมาแต่บรรพบุรุษ เช่น แกงหน่อไม้กับถั่วเขียว ซึ่งเป็นภูมิปัญญาการทำอาหารแบบพื้นบ้านเป็นสูตรเฉพาะของคนหนองขาวที่มีมาตั้งแต่รุ่น ปู่ ย่า ตา ยาย ซึ่งหาทานที่อื่นไม่ได้ เป็นการนำวัตถุดิบที่มีอยู่ในชุมชนทั้งหน่อไม้และถั่วเขียว มาปรุงเป็นอาหารให้มีรสชาติกลมกล่อม นำรับประทาน และถั่วเขียวยังมีประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย ดังนั้น จึงเป็นภูมิปัญญาของชาวบ้านหนองขาว ที่ต้องการให้ชาวบ้านรับประทานอาหารที่ใช้วัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาผสมผสานปรุงอาหารให้นำรับประทานมากขึ้น

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

แกงหน่อไม้กับถั่วเขียว ซึ่งเป็นภูมิปัญญาการทำอาหารแบบพื้นบ้าน เป็นสูตรเฉพาะของคนหนองขาวที่มีมาตั้งแต่รุ่น ปู่ ย่า ตา ยาย ซึ่งหาทานที่อื่นไม่ได้ เป็นการนำวัตถุดิบที่มีอยู่ในชุมชนทั้งหน่อไม้และถั่วเขียว มาปรุงเป็นอาหารให้มีรสชาติกลมกล่อม นำรับประทานและมีประโยชน์ต่อร่างกายอีกด้วย

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

๑. ตั้งกระทะบนไฟกลางให้ร้อน ใส่ถั่วเขียวแล้วหรีฟลอง คั่วถั่วเขียวให้เหลืองและมีกลิ่นหอม เสร็จแล้วพักไว้
๒. นำถั่วเขียวที่คั่วแล้วมาล้าง แล้วต้มกับน้ำ เมื่อสุกน้ำจะงวดพอดี พักไว้
๓. นำหน่อไม้ดองกับน้ำใส่หม้อ ตั้งบนไฟกลาง ต้มให้เดือดสักพัก สงขึ้นจากน้ำ พักไว้
๔. ตำกระชายให้แหลก นำมารองและบีบน้ำแยกส่วนไว้ แล้วตำเนื้อกระชายส่วนที่แยกออกมา ต่อจนละเอียด พักไว้
๕. โขลกข่า พริกขี้หนูแห้ง และเกลือป่นเข้าด้วยกัน โขลกละเอียดแล้วจึงใส่ตะไคร้ซอย ตำต่อให้ละเอียด ใส่กระเทียม หอมแดง และกะปิเคียว โขลกรวมกันจนละเอียดเข้ากันดี ได้พริกแกง พักไว้
๖. นำหัวกะทิใส่หม้อ ตั้งบนไฟกลาง พอเดือดหรีฟไฟ เคี่ยวต่อให้แตกมัน พักไว้
๗. ตั้งกระทะบนไฟกลาง ตักหัวกะทิที่เคี่ยวไว้ประมาณ ๒ ทัพพีลงในกระทะ แล้วใส่พริกแกง ผัดส่วนผสมในกระทะให้เข้ากัน ค่อย ๆ เติมหักกะทิ สลับกับการผัด จนพริกแกงมีมันสีแดง ลอยหน้า แล้วเทลงในหม้อผสมกับกะทิส่วนที่เหลือจากการผัด
๘. นำหม้อที่ผสมพริกแกงกับกะทิ ตั้งบนไฟกลาง ใส่หางกะทิ น้ำกระชาย เนื้อกระชาย พอเดือด ใส่หอยแมลงภู่ นึ่ง ปลาหนึ่ง หน่อไม้ดองและถั่วเขียว คนให้ทั่ว พอเดือดอีกครั้ง ให้ปรุงรส ด้วยน้ำตาลปีบและน้ำปลา โรยใบมะกรูด ปิดไฟ รสชาติเผ็ด เค็ม และหวานเล็กน้อย

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	หน่อไม้ดอง ๒ ½ ถ้วยตวง ๓๖๕ กรัม	ลดความเสี่ยงโรคมะเร็งลำไส้	
๒	ถั่วเขียวกะเทาะเปลือก ¾ ถ้วยตวง ๑๒๕ กรัม	โปรตีนสูง ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อ มีฤทธิ์ต่อต้านมะเร็ง	
๓	น้ำเปล่า สำหรับต้มถั่วเขียว ๓ ถ้วยตวง ๖๙๐ กรัม	ร่างกายสดชื่น กระตุ้นสมอง	
๔	หัวกะทิ ๒ ¾ ถ้วยตวง ๖๐๕ กรัม	กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยต้านไวรัส ป้องกันแบคทีเรีย ป้องกันจุลินทรีย์ ต้านเชื้อรา	
๕	หางกะทิ ๕ ถ้วยตวง ๑,๐๐๐ กรัม	กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยต้านไวรัส ป้องกันแบคทีเรีย ป้องกันจุลินทรีย์ ต้านเชื้อรา	
๖	ปลาทูนึ่งแกะเนื้อ ๒ ตัว ๕๐ กรัม	บำรุงประสาทและสมอง	
๗	หอยแมลงภู่แกะเนื้อ ๑ ถ้วยตวง ๑๐๐ กรัม	ต้านการอักเสบ	
๘	กระชายฉีกหั่นท่อน ½ ถ้วยตวง ๖๐ กรัม	ช่วยบำรุงร่างกาย บำรุงธาตุในร่างกาย	
๙	ใบมะกรูดฉีก ๑๕ ใบ ๑๐ กรัม	แก้ไอ แก้อาเจียนเป็นโลหิต	
๑๐	น้ำตาลปี๊บ ½ ช้อนชา ๓ กรัม	เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง	
๑๑	น้ำปลา ๑ ช้อนชา ๔ กรัม	มีโปรตีนช่วยสร้างกล้ามเนื้อ และซ่อมแซมเซลล์ในร่างกาย	
	เครื่องแกง		
๑๒	พริกชี้ฟ้าแห้งเด็ดก้าน ๓๔ เม็ด ๑๗ กรัม	สลายลิ่มเลือด กระตุ้นความอยากอาหาร	
๑๓	ข่าแก่หั่นละเอียด ๑ ช้อนโต๊ะ ๑๐ กรัม	แก้ฟกช้ำ แก้บวม แก้อาการท้องอืด	
๑๔	ตะไคร้ซอย ๔ ช้อนชา ๑๐ กรัม	ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ล้างพิษในร่างกาย	
๑๕	กระเทียมหันหยาบ ¼ ถ้วยตวง ๓๔ กรัม	ช่วยลดไขมัน กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต	
๑๖	หอมแดงหันหยาบ ๓ ช้อนโต๊ะ ๑๔ กรัม	แก้หวัด คัดจมูก แก้ไข้	
๑๗	กะปิเคียว ๒ ช้อนโต๊ะ ๓๐ กรัม	บำรุงกระดูก บำรุงเลือด	
๑๘	เกลือป่น ๑ ช้อนชา ๕ กรัม	ป้องกันภาวะขาดน้ำ	

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☐ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☒ อื่นๆ (ระบุ)

ข้อมูลด้านวิธีการทำและวัตถุดิบที่ใช้อ้างอิงนี้ เป็นส่วนหนึ่งของรายงานการวิจัย ตำรับอาหารพื้นบ้าน เมืองกาญจนบุรี จุไรรัตน์ ประเสริฐสุนทิต โดยการสนับสนุนงบประมาณจากงบยุทธศาสตร์การพัฒนาจังหวัด งบประมาณรายจ่ายประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๐ สำนักงานจังหวัดกาญจนบุรี

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



วิดิทัศน์นี้ เป็นส่วนหนึ่งในโครงการเผยแพร่ตำรับอาหารพื้นบ้าน เมืองกาญจนบุรี สู่สากล โดยสำนักงานจังหวัดกาญจนบุรีร่วมกับมหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี



ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นางลำพัน ครูทอง)

ตำแหน่ง.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....