



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

จังหวัดชัยนาท

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร แกงเผ็ดเป็ดย่างโครนใจ จังหวัด ชัยนาท

ประเภท ☒ อาหารคาว

☐ อาหารหวาน

☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ

☐ เทศกาล

☐ ฤดูกาล

☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล นางสาวทัดดาว วงแหวน

สถานที่ตั้ง

เลขที่ 51 หมู่ 8 ถนน -

ตำบล/แขวง หาดท่าเสา อำเภอ/เขต เมืองชัยนาท

จังหวัด ชัยนาท รหัสไปรษณีย์ 17000

หมายเลขโทรศัพท์ 099 939 2854

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) สวนอาหารโครนใจ

สถานที่ตั้ง

เลขที่ 236/2 หมู่ 2 ถนน -

ตำบล/แขวง หาดท่าเสา อำเภอ/เขต เมืองชัยนาท

จังหวัด ชัยนาท รหัสไปรษณีย์ 17000

หมายเลขโทรศัพท์ 082 789 7689

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

แกงเผ็ดเปิดอย่าง เป็นแกงโบราณที่ผสมผสานระหว่างวัฒนธรรมอาหารไทยและจีน ให้รสชาติครบทุกมิติ โดยใช้เครื่องแกงเผ็ดของไทยซึ่งมีมาตั้งแต่สมัยโบราณ และใช้เปิดอย่างที่ผ่านมากรรมวิธีการย่างแบบจีน นำมาปรุงให้มีรสชาติครบรส โดยเพิ่มรสชาติเครื่องเทศเผ็ดร้อนแบบไทยเพื่อให้มีรสชาติถูกปากคนไทย นอกจากนี้ยังมีการใส่ผลไม้รสเปรี้ยวอมหวาน เช่น ส้มโอ สับปะรด ฝรั่ง ลิ้นจี่ องุ่น ควบคู่กันเพื่อตัดรสชาติ และผลไม้ดังกล่าวมีความเป็นกรดสูง ช่วยให้เนื้อเปื้อนนุ่มละมุนขึ้นอีกด้วย

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

เปิด เป็นสัญลักษณ์ที่แสดงถึงความเกี่ยวเนื่องกันระหว่างชาวนาและคนเลี้ยงเป็ด ประชากรร้อยละ 80 ในจังหวัดชัยนาทประกอบอาชีพเกษตรกรรม เรามักจะเห็นคนเลี้ยงเป็ดนำเป็ดลงหาอาหารในนาข้าว คนเลี้ยงเป็ดได้อาหารให้เป็ดโดยไม่ต้องเสียเงินซื้อ ส่วนชาวนาได้กำจัดวัชพืช หอยเชอรี่ โดยไม่ต้องใช้สารเคมีในการปลูก จึงได้ผลผลิตข้าวที่ปลอดภัย เป็นวิถีชีวิตที่ดำเนินมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน

ส้มโอ เป็นผลไม้ประจำจังหวัด อยู่คู่กับคำขวัญของจังหวัดชัยนาท ชัยนาทเป็นแหล่งพื้นที่สำคัญสำหรับการเพาะปลูกส้มโอ ด้วยสภาพอากาศ และดินที่มีแร่ธาตุต่างๆ ทำให้รสชาติของส้มโอที่ปลูกจากที่นี่ไม่เหมือนกับที่อื่น จนได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นสิ่งบ่งชี้ทางภูมิศาสตร์ หรือ GI (Geographical Indication)

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

วิธีการและขั้นตอนการปรุง

1. โขลกพริกแกงเผ็ดให้ละเอียด จากนั้นตั้งไฟอ่อนผัดพริกแกงเผ็ดให้สุกหอม
2. ใส่หัวกะทิและเคี่ยวกับพริกแกงไปเรื่อย ๆ จนหอม
3. ใส่เนื้อเป็ดที่เตรียมไว้ลงไป
4. ใส่มะเขือเทศราชินี มะเขือเปราะ สับปะรด และส้มโอที่เตรียมไว้ลงไป
5. ปรุงรสตามชอบจากนั้นตกแต่งด้วยพริกชี้ฟ้าแดง และใบโหระพา

เคล็ดลับการปรุง

1. น้ำแกงเผ็ดจะสีสวย ต้องเคี่ยวกะทิให้แตกมันก่อนใส่น้ำพริกแกง ตอนเคี่ยวห้ามคนกะทิ เคี่ยวไฟอ่อนให้น้ำในกะทิระเหย เหลือแต่น้ำมันมะพร้าวแล้วค่อยๆเติมหัวกะทิทีละ 1-2 ช้อนโต๊ะ และ ทำแบบนี้จนหมด จะได้ทั้งความหอมน้ำมันมะพร้าวและสีน้ำแกงที่สวยงาม
2. ใบโหระพาที่ใส่ ต้องกดให้จมน้ำแกงและต้องต้มให้สุก ถ้าไม่สุก จะดำ ไม่สวย

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

☐ เป็นเมนูที่สูญหายแล้ว และต้องการส่งเสริมอย่างเร่งด่วน

✓ เป็นเมนูที่ใกล้จะสูญหายและหารับประทานยาก

☐ เป็นเมนูที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมีการจัดทำข้อมูลและตำรา

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

✓ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรตีน ไขมัน น้ำตาล อلياف)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
1	เปิด	มีสรรพคุณเย็น บำรุงเลือด ขับปัสสาวะ ลดอาการบวม มีโปรตีน ไขมัน เป็น สารอาหารที่จำเป็นและมีประโยชน์ต่อ ร่างกาย ทั้งให้พลังงาน และช่วยซ่อมแซม ส่วนที่สึกหรอ	วิฑิต วัฒนวิบูล. (2529). เปิด-เปิด (ย่าง)ปักกิ่ง. สืบค้น 20 เมษายน 2568, จาก https://www.doctor.or.th/article/detail/5600
2	ส้มโอ	ช่วยบำรุงโลหิต แก้เสมหะ ทำให้ชุ่มคอ แก้ ท้องผูกได้ เพราะมีใยอาหารสูง มีวิตามินซี สูงป้องกันอาการป่วย กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ร่างกาย	Aysylvie. (2565). ประโยชน์ สรรพคุณของ ส้มโอ ผลไม้ น้ำเยาะ รส หวาน วิตามินซีสูง. สืบค้น 20 เมษายน 2568, จาก https://food.trueid.net/detail/meOEKQ80gaVb
3	มะเขือเทศเชอร์รี่	มะเขือเทศเชอร์รี่อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ บำรุงสุขภาพ ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ช่วยบำรุงสายตา บำรุงเซลล์และสารสื่อประสาท และบำรุงผิว	K.N. (2563). 6 คุณประโยชน์ของ มะเขือเทศเชอร์รี่ที่รู้แล้วต้องรีบซื้อ มา ตุน. สืบค้น 20 เมษายน 2568, จาก https://food.trueid.net/detail/Nj2AeEYWN0qa
4	พริกแกง	พริก มีคุณสมบัติช่วยระบบไหลเวียนของ เลือด ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดขึ้นช้า ป้องกันการเกิดมะเร็ง กระเทียม มีฤทธิ์ในการลดระดับคอเลสเตอรอลและน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต ตะไคร้ มีคุณสมบัติยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียหลายชนิด ลดความดันโลหิต ตลอดจนป้องกันการเกิดมะเร็ง หอมแดง ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลใน เลือด ข่า มีฤทธิ์ต้านเชื้อรา แบคทีเรีย และยีสต์ ยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอกมะเร็ง	ThaiHealth Official. (2562). เครื่องแกงไทย สูดยอดอาหารสร้าง สุขภาพ. สืบค้น 20 เมษายน 2568, จาก https://www.thaihealth.or.th เครื่องแกงไทย-สูดยอดอา-2/

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
		ผิวมะกรูด มีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย ลด ความดันโลหิต	
5	น้ำกะทิ	กระตุ้นให้ต่อมไทรอยด์ทำงานได้ดี ช่วยใน การเผาผลาญอาหารที่บริโภคเข้าไป ต้าน ไวรัส ป้องกันแบคทีเรีย ป้องกันจุลินทรีย์ และต้านเชื้อรา ช่วยกระตุ้นระบบ ภูมิคุ้มกันในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี	ไม่ทราบชื่อผู้แต่ง. ความมหัศจรรย์ ของ "กะทิ" ประโยชน์อันดีต่อร่างกายที่คุณ...ยัง ไม่รู้. สืบค้น 20 เมษายน 2568, จาก https://www.tcc- chaokoh.com/index.php/kitchen s/nutrition_center/view/14
6	ใบโหระพา	มีวิตามินและแร่ธาตุสูง ที่สำคัญยังเต็มไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระที่ดีต่อเซลล์ใน ร่างกายทุกส่วน เสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย แก้ท้องผูก ลดระดับคอเลสเตอรอล ช่วย ฆ่าเชื้อแบคทีเรียและไวรัส	HDmall Team. (2568). โหระพา (Basil). สืบค้น 20 เมษายน 2568, จาก https://hdmall.co.th/blog/c/basil /
7	ใบมะกรูด	มีรสปร่า หอม แก้ไอ แก้อาเจียนเป็นโลหิต แก้จุกใน กัดเสมหะในคอ แก้น้ำลาย เหนียว กัดเถาดานในท้อง แก่ระดูเสียฟอก โลหิตระดู ขับระดู ขับลมในลำไส้ แก้จุก เสียดปรุงอาหารดับกลิ่นคาว	ฐานข้อมูลเครื่องยาไทย คณะเภสัช ศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. มะกรูด , (ออนไลน์). 2568, แหล่งที่มา: https://phar.ubu.ac.th/herb- DetailThaicrudedrug/98 , (20 เม.ย. 2568).
8	พริกชี้ฟ้าแดง	ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ป้องกันโรค โลหิตจาง ป้องกันมะเร็ง ลดความเสี่ยง โรคหัวใจ	กองบรรณาธิการHD. (2561). ประโยชน์ของพริกชี้ฟ้า ไอเดียการกิน การใช้พริกชี้ฟ้าเพื่อสุขภาพ ข้อควร ระวัง. สืบค้น 20 เมษายน 2568, จาก https://hd.co.th/benefits-of- cayenne-pepper
9	น้ำตาลมะพร้าว	ช่วยลดความหวานในอาหาร และยังมี ประโยชน์อื่นๆ อีกมากมาย มีแร่ธาตุ แคลเซียม แมกนีเซียม และโพแทสเซียม ซึ่งช่วยให้ร่างกายของเรามีสุขภาพดี และ รักษาสสมดุลน้ำในร่างกายอย่าง เหมาะสม	MGR Online. (2568). น้ำตาลโตนด และน้ำตาลมะพร้าว: การเลือกที่ดีต่อ สุขภาพด้วย GI ต่ำ. สืบค้น 20 เมษายน 2568, จาก https://www.homhomgroup.com /article/15/%

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
10	น้ำปลา	มีโปรตีนที่จำเป็นต่อร่างกาย ช่วยสร้างกล้ามเนื้อและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ มีวิตามินบี 12 ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ป้องกันภาวะโลหิตจาง เป็นแหล่งของโซเดียม ช่วยรักษาสมดุลน้ำและเกลือแร่ สมดุลกรด-ด่าง ช่วยดูดซึมสารอาหารสำคัญ ปรับปรุงร่างกายในและภายนอกของเซลล์ ช่วยในการทำงานของเซลล์ประสาทและกล้ามเนื้อ เป็นส่วนประกอบของน้ำย่อยในทางเดินอาหาร	ไม่ทราบชื่อผู้แต่ง. (2568). น้ำปลา 2568 ยี่ห้อไหนอร่อย ปรุงรสเค็มแล้วเพิ่มความหอมให้เมนูอาหาร. สืบค้น 20 เมษายน 2568, จาก https://cooking.kapook.com/view/282211.html

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ☐ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
- ✓ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

/6.ด้านโภชนา..

๖. ด้านโภชนาการ

- ✓ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

7. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)

ลงชื่อ นางสาวทศดาว วงแหวน ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นางสาวทศดาว วงแหวน)
ตำแหน่ง Shop Manager
วันที่ 15 เดือน พฤษภาคม พ.ศ 2568

หมายเหตุ:

สิ่งที่ต้องดำเนินการ และส่งกลับมายังสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดชัยนาท ประกอบด้วย

๑) แบบเสนอผลงานเมนูอาหารถิ่นจำนวน ๕ เมนู ของจังหวัด ในรูปแบบ MS Word และ PDF (อย่างละเอียดย) โดยใช้ Font TH Sarabun PSK ในการพิมพ์แบบเสนอผลงาน

๒) ส่งรูปขนาดไฟล์ภาพ ๒,๔๐๐ x ๔,๐๐๐ pixels ในรูปแบบไฟล์ .jpg หรือ .jpeg หรือ tiff (จำนวนไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ / ๑ เมนู) ที่สื่อถึงขั้นตอนที่มาและวิธีคัดเลือกจัดเตรียมวัตถุดิบและวิธีการปรุงอาหาร/ ผู้ปรุงอาหารและอาหารที่ปรุงสำเร็จจัดอยู่ในภาชนะสวยงาม

๓) ส่งคลิปวิดีโอ CD/DVD ที่สื่อให้เห็นถึงวิธีการทำเมนูอาหารพื้นถิ่นของจังหวัด (จำนวน ๑ คลิป / ๑ เมนู ความยาวไม่เกิน ๕ นาที) โดยเนื้อหาต้องประกอบด้วย ขั้นตอนที่มาและวิธีคัดเลือกจัดเตรียมวัตถุดิบและวิธีการปรุงอาหาร/ ผู้ปรุงอาหาร ที่ครบและถูกต้องสมบูรณ์ สำหรับการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์

4) จัดส่งเอกสารตามข้อ 6.๑ - 6.๓ ให้สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดชัยนาท ได้ที่ เลขที่ 458 หมู่ที่ 3 ตำบลชัยนาท อำเภอเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ตั้งแต่วันที่ 1 เมษายน 2568 – 30 เมษายน 2568(ในเวลาราชการ)

หมายเหตุ: ผู้ที่ส่งแบบเสนอผลงานเมนูอาหารถิ่นเข้าร่วมการคัดเลือก ต้องจัดเตรียมอาหารเพื่อประกอบการพิจารณาคัดเลือก ในวัน เวลา และสถานที่ ที่สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดชัยนาทกำหนด ทั้งนี้ วัน เวลา และสถานที่ในการคัดเลือก จะแจ้งให้ทราบอีกครั้ง

➤ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดชัยนาท โทร. ๐ ๕๖๔๑ ๖๕๗๕

1. นางสาววิภาวี ขำประไพ โทร. 09 5348 8916

2. นายพลภัทร โมทิม โทร. 08 6933 2363