



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....มัช่อส้มโอ.....จังหวัด.....ชัยนาท.....

ประเภท ☐ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☒ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนางสาวระวีรัตน์ เจริญสุข.....

สถานที่ตั้ง.....หมู่บ้านมโนรมย์แลนด์.....

เลขที่.....๒๑๙/๒.....หมู่.....๒.....ถนน.....มโนรมย์-หนองโพ.....

ตำบล/แขวง.....หางน้ำสาคร.....อำเภอ/เขต.....มโนรมย์.....

จังหวัด.....ชัยนาท.....รหัสไปรษณีย์.....๑๗๑๗๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘๙-๖๔๐๐๙๐๓.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ครัวเจริญสุขโภชนา.....

สถานที่ตั้ง.....หมู่บ้านมโนรมย์แลนด์.....

เลขที่.....๒๑๙/๒.....หมู่.....๒.....ถนน.....มโนรมย์-หนองโพ.....

ตำบล/แขวง.....หางน้ำสาคร.....อำเภอ/เขต.....มโนรมย์.....

จังหวัด.....ชัยนาท.....รหัสไปรษณีย์.....๑๗๑๗๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘๙-๖๔๐๐๙๐๓.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



/๒.ด้านอัตลักษณ์....

๒.ด้านประวัติความเป็นมา/ภูมิปัญญา/ด้านวิธีการปรุง/เคล็ดลับ บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิตที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ภูมิปัญญา

ทำไมถึงชื่อมั่วฮ่อ ตามใครก็ไม่รู้ใครให้คำตอบได้กระจางชัด ซึ่งเป็นธรรมดาที่จะไม่มีการบันทึกไว้ในเรื่องราวของอาหารการกินไทยในสมัยก่อน มั่วฮ่อมีหลายตำรับ ที่เห็นทั่วไปใส่มีรสชาติหวานเค็มเพื่อให้ติดกับผลไม้สดรสชาติเปรี้ยว ปรุงจากหมูสับผัดกับหัวไชโป้ว ถั่วลิสงคั่วโขลก หอมเจียว กระเทียมเจียว เพิ่มรสชาติเค็มหวานด้วยน้ำปลาดี และน้ำตาลมะพร้าวหรือน้ำตาลโตนดแท้

มั่วฮ่อตำรับท่านผู้หญิงกลีบ มหิธร นั้นมีรสชาติเค็มนำ ไม่มีรสหวาน ปรุงจากหมูสับนวดผสมรากผักชี พริกไทย กระเทียม และที่สำคัญคือ ลูกผักชียี่ห่าคั่วจนหอม แล้วโขลกละเอียดใส่ลงไปนวด ปรุงรสชาติด้วยน้ำปลาดี บั่นเป็นก้อนกลมๆ เล็กๆ บีบให้แบน นาบในกระทะจนสุก วางบนชิ้นผลไม้ เป็นมั่วฮ่อตำรับของบ้านท่านผู้หญิงกลีบ ผมเคยทดลองทำออกขาย คนไม่นิยมเท่ามั่วฮ่อแบบใส่สาชูใส่หมู เพราะอาจไม่ถูกจริต ไม่คุ้นลิ้นเท่าไรนัก

ส่วนประกอบของมั่วฮ่อ จะมีด้วยกัน ๒ ส่วน คือ ตัวผลไม้ และตัวไส้ ตัวผลไม้ ส้มโอ สับปะรดหั่น ส้มเขียวหวาน มะยงชิด

ส่วนตัวไส้ ทำจากกระเทียม รากผักชี พริกไทยโขลก นำไปผัดกับน้ำมันให้หอม ใส่น้ำตาลปีบ หรือน้ำตาลทราย หมูสับ เกลือ ถั่วลิสงคั่วบด ผัดจนเหนียวเข้ากันให้ได้รสหวานเค็ม ก่อนนำไปปั้นเป็นก้อนกลม ๆ แล้ววางลงบนผลไม้ที่เตรียมไว้ ตกแต่งด้วยใบผักชี และพริกชี้ฟ้าซอย

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง ส่วนผสม

- 1.หมูสับละเอียด 150 กรัม
- 2.ส้มโอขาวแตงกวา 450 กรัม
- 3.ถั่วลิสงคั่วโขลกหยาบ 40 กรัม
- 4.หอมแดงสับ 35 กรัม
- 5.รากผักชี 30 กรัม
- 6.กระเทียม 30 กรัม
- 7.พริกไทย 1 ช้อนโต๊ะ
- 8.น้ำตาลมะพร้าว 80 กรัม
- 9.พริกชี้ฟ้าแดงซอย
- 10.ใบผักชี

วิธีทำมั่วฮ่อ

- 1.ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันเล็กน้อย ใช้ไฟกลาง ใส่กระเทียม ลงไปผัดจนหอม ตามด้วยใส่หมูสับลงไปผัดให้สุก
- 2.ปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ และเกลือ ผัดให้ละลายพอขึ้นเหนียว ปิดเตา พักให้ใส่เย็นสักครู่
- 3.จากนั้น ใส่ถั่วลิสงคั่วปน ผัดจนเหนียวเข้ากัน ตักขึ้นพักไว้ให้เย็น
- 4.ปั้นไส้โดย นำหมูที่ผัดไว้ให้เป็นก้อนกลม ๆ จากนั้นนำไปวางบนสับปะรดหั่นสี่เหลี่ยม
- 5.นำมั่วฮ่อจัดใส่จาน ตกแต่งด้วยใบผักชี พริกชี้ฟ้าซอย พร้อมเสิร์ฟ

เคล็ดลับการปรุง เคล็ดลับดี ๆ ในการทำผัดนั้น ควรใช้ไฟอ่อนในการผัดใส่ จะทำให้ใส่เห็ดเหียวเกาะตัวกันดี และก่อนใส่ถั่วงอก ควรให้ใส่ที่ผัด แห้ง และเย็นลงก่อน จะทำให้ถั่วงอกคงความกรอบอยู่ สำหรับผลไม้นั้น ถ้าไม่ใช่ส้มโอ สามารถใช้สับปะรด ส้มเขียวหวาน ที่มีรสเปรี้ยวแทนได้

๓.ด้านคุณค่าการแก้การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอดเป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก้การสืบต่อรุ่นสู่รุ่น

☒ อื่น ๆ (ระบุ)..... *ในอาหารว่าดละอ*

๔.ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญาและระบบนิเวศของพื้นที่(โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	หมูสับ	เนื้อหมูปุดมไปด้วยโปรตีนแล้ว ยังเป็นแหล่งของสารอาหารอื่นๆ เช่นวิตามินบี ๑ ช่วยลดอาการเหน็บชา วิตามินเอบำรุงสายตา และยังมีฟอสฟอรัส และไนอาซิน(วิตามินบี๓) ซึ่งมีประโยชน์อย่างมากไม่ว่าจะเป็นช่วยในการลดไขมัน ลดการอักเสบของผิวหนัง หรือแม้กระทั่งบำรุงสมอง	Google
๒	ส้มโอ	แก้ท้องผูกได้ เพราะมีใยอาหารสูง กระตุ้นภูมิคุ้มกันร่างกาย วิตามินซีสูง ช่วยป้องกันอาการป่วยเบสิก ปรับสมดุลระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยลดความดันโลหิต อุดมไปด้วยโพแทสเซียม มีปริมาณโซเดียมค่อนข้างต่ำ ช่วยในกระบวนการไหลเวียนโลหิตได้ดี	Google
๓	ถั่วงอก	๑. เป็นแหล่งโปรตีน : มีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายหลายชนิด โภชนาการสูง ๒. ดัชนีน้ำตาลน้อย : เหมาะสำหรับผู้ป่วยโรคเบาหวาน (แต่ก็ไม่ควรกินมากเกินไป เพราะถั่วงอกมีไขมันมาก) ๓. ใยอาหารสูง : ช่วยในการขับถ่าย ท้องไม่ผูก	Google
๔	หอมแดง	เสริมภูมิคุ้มกัน สารเคอร์ซีติน (Quercetin) มีฤทธิ์ด้านการอักเสบ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยบรรเทาอาการหวัด คัดจมูก ด้าน COVID-๑๙. รักษาโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด	Google

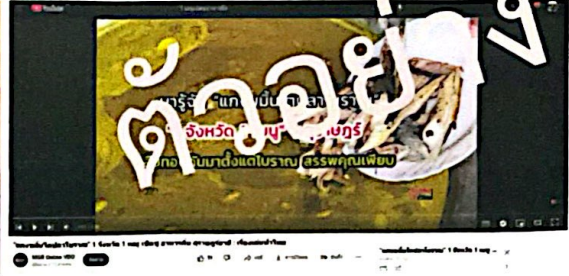
๕	พริกไทยขาวเม็ด	ขับลมในลำไส้ ขับลมในท้อง แก้ปวดท้อง ช่วยขับไขมัน ส่วนเกิน ออกจากร่างกาย ใช้เป็นสมุนไพรลดน้ำหนัก แก้ลมวิงเวียน ช่วยย่อยอาหาร แก้ลมพริดิก (ก้อนอุจจาระที่แข็งกลม) แก้ดีซ่าน (โรคลงแดง)	Google
๖	รากผักชี	รากผักชี เป็นเครื่องเทศที่นิยมนำมาหมักเนื้อสัตว์ เพื่อดับกลิ่นคาว และเพิ่มความหอม โดยเฉพาะอาหารที่ปิ้งย่าง รากผักชี ยังมี ประโยชน์ช่วยไล่พิษไข้เหือด หิด อีสุกอีใส	Google
๗	กระเทียม	แก้ปัญหามมหลุดร่วง ... รักษาสิว ... ป้องกันและรักษาโรคหวัด ... บรรเทาอาการอักเสบจากโรคสะเก็ดเงิน ... ช่วยควบคุมน้ำหนัก ... ถอนเสี้ยน ... กำจัดกลิ่นเท้า ... ไล่ยุงและแมลงสัตว์กัดต่อย	Google
๘	พริกชี้ฟ้า	๑.เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ... ๒.ช่วยลดน้ำตาลในเลือด ... ๓.ทำให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น ... ๔.ควบคุมระดับคอเลสเตอรอล ... ๕.ป้องกันโรคโลหิตจาง ... ๖.ป้องกันโรคมะเร็ง ... ๗.ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ ... ๑.รักษาอาการปวดเอว	Google
๙	ใบผักชี	ใบผักชี ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย แก้อาการกระหายน้ำ แก้ไอ แก้หวัด บรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน แก้อาการวิงเวียนศีรษะ รักษาอาการ อาหารเป็นพิษ และช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด - เมล็ดผักชี แก้ปวด ฟัน รักษาแผลในปาก และผลผักชียังสามารถแก้บิด แก้อาการถ่าย เป็นเลือด ถ่ายเป็นมูก แก่ริดสีดวงทวาร และบรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อได้ด้วย	Google
๑๐	น้ำตาลมะพร้าว	น้ำตาลมะพร้าวมีธาตุเหล็ก สังกะสี และแคลเซียมซึ่งมีประโยชน์ต่อ สุขภาพมากมายรวมถึงช่วยเสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง น้ำตาล มะพร้าวมีไนโตรเจนช่วยบำรุงหัวใจและหลอดเลือด และช่วยให้หัวใจ แข็งแรง วิตามินซีช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรงและป้องกันการ เจ็บป่วย และยังช่วยให้ข้อต่อและผิวหนังแข็งแรง	Google

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☒ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ..... *สม*ผู้เสนอเมนูอาหาร
 (นางสาววิมล ใจดี.....)
 ตำแหน่ง..... *นางสาววิมล*
 วันที่..... *25*เดือน..... *พฤษภาคม*พ.ศ..... *2564*

หมายเหตุ:

สิ่งที่ต้องดำเนินการ และส่งกลับมายังสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดชัยนาท ประกอบด้วย

๑) แบบเสนอผลงานเมนูอาหารถิ่นจำนวน ๕ เมนู ของจังหวัด ในรูปแบบ MS Word และ PDF (อย่างละเอียด) 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

๔) จัดส่งเอกสารตามข้อ ๖.๑ - ๖.๓ ให้สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดชัยนาท ได้ที่ เลขที่ ๔๕๘ หมู่ที่ ๓ ตำบลชัยนาท อำเภอเมืองชัยนาท จังหวัดชัยนาท ตั้งแต่วันที่ ๑ เมษายน ๒๕๖๔ - ๓๐ เมษายน ๒๕๖๔ (ในเวลาราชการ)

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

➤ สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดชัยนาท โทร. ๐ ๕๖๔๑ ๖๕๗๕

๑. นางสาววิภาวี ขำประไพ

โทร. ๐๙ ๕๓๔๘ ๘๙๑๖

๒. นายพลภัทร โมทิม

โทร. ๐๘ ๖๙๓๓ ๒๓๖๓

ภาพประกอบ

