



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร แกงกระทือปลาตุ๋นทะเล จังหวัด เพชรบุรี
ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล คุณสุธาทิร แซ่ม้อย

สถานที่ตั้ง คริวอู่ข้าวอู่น้ำ เพชรบุรี

เลขที่ ๑๗ หมู่ ๕ ถนน -

ตำบล/แขวง ท่าเสา อำเภอ/เขต บ้านลาด

จังหวัด เพชรบุรี รหัสไปรษณีย์ ๗๖๑๕๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖๒-๔๗๙๖๒๔๑

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) คริวอู่ข้าวอู่น้ำ เพชรบุรี

สถานที่ตั้ง คริวอู่ข้าวอู่น้ำ เพชรบุรี

เลขที่ ๑๖ หมู่ ๕ ถนน -

ตำบล/แขวง ท่าเสา อำเภอ/เขต บ้านลาด

จังหวัด เพชรบุรี รหัสไปรษณีย์ ๗๖๑๕๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖๒-๔๗๙๖๒๔๑

QR Code พิกัดที่ตั้ง

พิกัด : คริวอู่ข้าวอู่น้ำ เพชรบุรี



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญาบรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ประวัติความเป็นมา

“แกงกระทือปลาตุกทะเล” (บ้างเรียกว่า แกงหัวกระทือ) เป็นอาหารพื้นถิ่นที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวได้รับการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น โดยเฉพาะในชุมชนริมแม่น้ำบริเวณตำบลท่าเสา อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรีปัจจุบันสืบทอดเป็นรุ่นที่ ๓ แล้ว ชุมชนริมแม่น้ำบริเวณบ้านไร่เหมองนั้นตั้งอยู่ริมแม่น้ำเพชรบุรีซึ่งมีความอุดมสมบูรณ์มากจึงมีกระทือขึ้นอยู่ในพื้นที่ ทั้งนี้ ในพื้นที่ชุ่มน้ำแห่งอื่นในจังหวัดเพชรบุรีอาจมีกระทือขึ้นอยู่ตามธรรมชาติอยู่บ้าง เช่น พื้นที่ผืนป่าแก่งกระจาน อำเภอแก่งกระจาน บ้านบางจาน อำเภอเมืองเพชรบุรี เป็นต้น กระทือจัดเป็นไม้ล้มลุก ที่มีอายุได้หลายปี ลำต้นเทียมสูงได้ถึง ๑ เมตร มีเหง้าใต้ดิน แตกแขนงเป็นกอ เปลือกเหง้าสีน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อในมีสีเหลืองอ่อน มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว จะแทงหน่อใหม่ช่วงฤดูฝน มีประโยชน์และสรรพคุณ อาทิ บำรุงน้ำนม บรรเทาอาการปวดประจำเดือน ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้อาการจุกเสียด แก้ไอ บำรุงธาตุ ขับปัสสาวะ แก้พิษเสมหะ แก้ไข้

ชาวบ้านในพื้นที่เกิดการเรียนรู้ประโยชน์และคุณสมบัติของกระทือจนเกิดเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นในด้านการทำอาหารจุดเด่นของเมนูนี้อยู่ที่การเรียนรู้ที่จะใช้พืชสมุนไพรท้องถิ่นอย่าง “กระทือ” มาเป็นส่วนประกอบหลักในการทำอาหารโดยมักนิยมปรุงใส่เนื้อปลาซึ่งหาได้ในชุมชน เช่น ปลาไหล ปลาตุกทะเล หรืออาจเป็นวัตถุดิบในพื้นที่ใกล้เคียงอย่างปลาตุกทะเลซึ่งมีมากตามธรรมชาติในพื้นที่ริมชายฝั่งทะเล อำเภอบ้านแหลม โดยกระทือมีคุณสมบัติช่วยดับกลิ่นคาวปลา เพิ่มรสเผ็ดร้อน และให้กลิ่นหอมเฉพาะตัว มักทำกินโดยเฉพาะในช่วงฤดูฝนและฤดูน้ำหลากซึ่งเป็นช่วงที่กระทือเติบโตได้ดีและมีวัตถุดิบที่สดใหม่

ในอดีต “แกงหัวกระทือ” จึงถือเป็นเมนูประจำครัวเรือนของคนในพื้นที่ อีกทั้งยังสะท้อนภูมิปัญญาท้องถิ่นในการใช้สมุนไพรพื้นบ้านเพื่อดูแลสุขภาพตามภูมิปัญญาท้องถิ่น แต่ปัจจุบันเมนูนี้ก็กลับหารับประทานได้ยากเนื่องจากคนรุ่นใหม่ไม่คุ้นเคยกับการใช้กระทือในการประกอบอาหาร ประกอบกับกระทือที่ขึ้นอยู่ตามพื้นที่ชุ่มน้ำธรรมชาตินั้นมีจำนวนลดลง และยังไม่มีการขยายทั่วไปในตลาดชุมชน อย่างไรก็ตาม ยังคงมีเพียงบางครัวเรือนที่ยังปลูกกระทือไว้กินเองและอนุรักษ์การทำอาหารเมนูนี้ไว้ และมีเพียงร้านเดียวในตำบลท่าเสา อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรีที่ยังคงเสิร์ฟเมนูแกงกระทือปลาตุกทะเลให้ได้ลิ้มลอง คือ “ร้านครัวอู๋ข้าวอู๋น้ำ เพชรบุรี” ซึ่งได้กลายเป็นจุดหมายสำคัญสำหรับผู้ที่ต้องการสัมผัสรสชาติอาหารพื้นบ้านแท้ๆ ที่กำลังจะเลือนหายไปโดยทางร้านมีการปลูกกระทือไว้ทดแทนกระทือตามธรรมชาติที่หาได้ยาก ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า “แกงกระทือปลาตุกทะเล” ที่มีรสชาติแบบตำรับท้องถิ่นของชุมชนบ้านไร่เหมองเป็นเมนูอาหารที่หารับประทานได้ยากในปัจจุบัน และเป็นเมนูที่ไม่มีพบเห็นหรือหาซื้อได้ทั่วไปในจังหวัดเพชรบุรี

๒.๒มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

เมนูนี้เป็นตัวแทนของภูมิปัญญาท้องถิ่นในพื้นที่จังหวัดเพชรบุรีที่ชาวบ้านมีการเรียนรู้ที่จะนำวัตถุดิบจากธรรมชาติในพื้นที่มาปรุงอย่างคุ้มค่าและทรงคุณค่า ภายใต้อาสาสมัครที่แนบแน่นระหว่างคนกับสิ่งแวดล้อมในชุมชนหนึ่งในวัตถุดิบหลักของเมนูนี้ คือ “กระทือ” สมุนไพรพื้นบ้านที่ปลูกในสวนหลังบ้านริมแม่น้ำเพชรบุรี ซึ่งเป็นพื้นที่ชุ่มน้ำที่เหมาะสมแก่การเจริญเติบโตของพืชสมุนไพรท้องถิ่น ส่วน “ปลาตุกทะเล” ได้จากตลาดชุมชนบ้านแหลมซึ่งเป็นปลาทะเลโคลนที่อาศัยอยู่ในป่าชายเลนเขตชายฝั่งเพชรบุรี ทั้งสองวัตถุดิบนี้ล้วนหาได้ในจังหวัดและเป็นสัญลักษณ์ของความผูกพันระหว่างคนท้องถิ่นกับธรรมชาติ

กระบวนการปรุงเมนูนี้สะท้อนภูมิปัญญาที่ส่งต่อในครอบครัว เช่น การคัดเลือกกระทือที่กำลังพอดีทานเพื่อให้ได้กลิ่นหอมเฉพาะตัว การซอยกระทืออย่างละเอียด และการใช้วิธีพื้นบ้านในการลดกลิ่นคาวของปลาตุกทะเลทั้งหมดนี้เป็นผลจากประสบการณ์ที่สั่งสมและถ่ายทอดกันมารุ่นสู่รุ่นนอกจากนี้ เมนูนี้ยังแสดงอัตลักษณ์อาหารของชาวเพชรบุรีที่ชื่นชอบรสจัด รสชาติสมุนไพรหอมแรง เมนูแกงกระทือปลาตุกทะเลเน้นเน้นความสมดุลทั้งรสชาติและประโยชน์ต่อสุขภาพ สอดคล้องกับหลักของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมที่มีรากฐานจากวิถีชีวิตจริงในชุมชนโดยมีการสืบทอดและยังคงความสำคัญในบริบทของท้องถิ่นอย่างแท้จริง

เมนูแกงกะทือปลาตุกทะเลนั้นมีความโดดเด่นแตกต่างจากเมนูอาหารพื้นถิ่นที่คล้ายกันในภูมิภาคอื่นอย่างชัดเจน โดยเฉพาะในส่วนของเครื่องแกงและเครื่องปรุงที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวของชาวตำบลท่าเสา อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี ซึ่งสะท้อนรสชาติท้องถิ่นและวัตถุดิบที่หาได้ในพื้นที่นี้เท่านั้นด้วยภูมิประเทศที่หลากหลายของเพชรบุรีซึ่งมีทั้งภูเขา แม่น้ำ ป่าชายเลน และทะเล วัตถุดิบในเมนูนี้จึงมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวไม่เหมือนใคร เมนูนี้จึงไม่ได้เป็นเพียงอาหารแต่เป็นตัวแทนของเรื่องราว วิถีชีวิต และรสชาติของถิ่นเพชรบุรีที่เคยเกือบลือนหาย และควรค่าแก่การอนุรักษ์เพื่อส่งต่อให้คนรุ่นหลังได้ลิ้มลองและเรียนรู้ กล่าวได้ว่า เมนูกระทือปลาตุกทะเลสูตรพื้นบ้านของชาวตำบลท่าเสา อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี เป็นมากกว่าอาหารจานหนึ่ง เพราะเป็นอาหารวิถีถิ่นที่สะท้อนถึงภูมิปัญญา ความสัมพันธ์ระหว่างคนกับธรรมชาติ และเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมของชุมชนเพชรบุรีอย่างลึกซึ้ง นับเป็นสมบัติที่ควรรักษาและเผยแพร่ต่อไปในอนาคต

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

๑. ปอกและซอยกระทือแล้วขยำกับเกลือเล็กน้อยเพื่อลดความขม
๒. เตรียมน้ำพริกแกงป่า ใบโหระพา พริกชี้ฟ้า และปลาตุกทะเลหั่นชิ้นพอคำ
๓. ตั้งกะทิให้เดือดในหม้อ ใส่ น้ำพริกแกงที่เตรียมไว้และลงผัดจนหอม เติมน้ำเปล่าพอประมาณ
๔. เมื่อน้ำแกงเดือด ใส่ปลาตุกทะเลลงไป ต้มจนเนื้อปลาสุก
๕. ปรุงรสตามสูตรของร้าน จากนั้นใส่กระทือที่เตรียมไว้ ใบโหระพา และพริกชี้ฟ้า
๖. เคี่ยวให้ทุกอย่างเข้ากันดี แล้วตักเสิร์ฟขณะร้อน

ส่วนผสมของน้ำพริกแกงป่า

๑. พริกชี้หนูสวน
๒. ข่า ตะไคร้
๓. กระเทียม
๔. ผิวมะกรูด
๕. กะปิ
๖. เกลือป่น

ส่วนผสมของแกงกระทือปลาตุกทะเล

๑. น้ำพริกแกงป่า
๒. กะทิ
๓. น้ำปลา
๔. น้ำตาลปี๊บ
๕. พริกชี้ฟ้า
๖. ใบโหระพา
๗. หัวกระทือที่อ่อนพอดี
๘. ปลาตุกทะเล

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อ วัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	กระเทียม	บำรุงและขับน้ำนม ขับปัสสาวะ แก้ท้องอืด บิด ปวดมวนในท้อง	https://www.rspg.or.th/plants_data /herbs/herbs_๑๓_๒.htm
๒	ใบโหระพา	- แก้ไข้ ปวดศีรษะ ขับเหงื่อ ขับลม ขับเสมหะ - ขับพยาธิ แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ท้องเสีย - ช่วยเจริญอาหาร เป็นยาขับปัสสาวะ และยาระบายอ่อนๆ เพื่อแก้อาการท้องผูก - รักษาอาการเหงือก อักเสบ เป็นหนอง -บรรเทาอาการคลื่นไส้ อาเจียน	https://www.rama.mahidol.ac.th
๓	พริกชี้ฟ้า	- มีวิตามิน A และ C - เป็นยาเจริญอาหาร ช่วยขับเหงื่อ	https://www.rspg.or.th/plants_data/use/color๓-๘.htm#:~:text= %E0%B๘%9B%E0%B๘%A๓%E0%B๘ %B๐%E0%B๘%9๘%E0%B๘%A๒%E0%B๘%9A%E0%B๘%9๙% E0%B๘%9C%๒๐%๓A%๒๐%E0%B๘%9๓%E0%B๘%9A%E0%B๘ %AA%E0%B๘%9๔%E0%B๘%9๓%E0%B๘%9A%E0%B๘%9๔% E0%B๘%9๔%E0%B๘%9๕%E0%B๘%9๘%E0%B๘%9๗,E0% B๘%A๒%E0%B๘%B๒%E0%B๘%9๐%E0%B๘%9๘%E0%B๘%A๓ %E0%B๘%B๒%E0%B๘%A๓%E0%B๘%9A%E0%B๘%9๘% %E0%B๘%A๓%E0%B๘%A๒%E0%B๘%9๘%E0%B๘%B๑%E0% B๘%9A%E0%B๘%9๐%E0%B๘%9A%E0%B๘%9๗%E0%B๘%B๗ %E0%B๘%9๘%E0%B๘%AD

๔	ปลาตุกทะเล	บำรุงหัวใจและหลอดเลือดมีวิตามิน โอเมก้า ๓และเกลือแร่สูงบำรุงระบบทางเดินอาหารควบคุมระบบประสาทลดโอกาสเสี่ยงเป็นอัมพาตช่วยลดความเครียดป้องกันโรคที่เกิดในผิวหนัง	
---	------------	---	--

- ☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุติดและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/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.....สุรภัทร...แซมซ้อย.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(คุณสุรภัทร แซ่มซ้อย)

ตำแหน่ง คนในชุมชนตำบลท่าเสา อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี

วันที่ ๓๐ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘



คลิปวิดีโอแกงกระทือปลาตุ๋นทะเล