



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร หลนหอยดอง จังหวัดเพชรบุรี

ประเภทอาหาร ☒ คาว ☐ หวาน ☐ เปรี้ยว

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล นางสาวจินห์ปภา สมศรี

สถานที่ตั้ง ชุมชนท่ามะพูด ตำบลท่าเสน หมู่ ๓

บ้านเลขที่ ๗๔ หมู่ ๓ ถนน -

ตำบล/แขวง ท่าเสน อำเภอ บ้านลาด

จังหวัด เพชรบุรี รหัสไปรษณีย์ ๗๖๑๕๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๓๔๒๙๘๘๒๑

๑.๔ ร้านอาหาร/แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด

โรงเรียนท่ายางวิทยา

ตำบล/แขวง ท่าคอย อำเภอ ท่ายาง

จังหวัด เพชรบุรี รหัสไปรษณีย์ ๗๖๑๓๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๓๒๔๖๑๑๑๒

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิตที่มีการสืบทอดกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

หอยดองเป็นวิธีการถนอมอาหารอย่างหนึ่งของชาวเล มีรสชาติเปรี้ยว เค็ม หวาน นิยมใช้หอยแมลงภู่ในการดอง ในแต่ละท้องถิ่นได้นำหอยดองมาคิดค้นเป็นเมนูใหม่หรือนำมาประยุกต์กับเมนูอาหารที่อยู่แล้ว เช่น หลนหอยดอง เป็นอาหารประเภทเครื่องจิ้ม เน้นกะทิเป็นหลักแล้วใส่สมุนไพรไทยเป็นส่วนประกอบ รสชาติเข้มข้นออกทางหอมมันกะทิ หวานเปรี้ยวเค็ม รับประทานคู่กับผักสด

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นอัตลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ในอดีตอำเภอยาย่างเป็นศูนย์กลางการค้า เพราะส่วนใหญ่ชาวบ้านมีอาชีพเกษตรกร จึงมีการแลกเปลี่ยนผลผลิตจากหลายแหล่ง ทำให้มีอาหารของอำเภอยาย่างมีความหลากหลายแปลกใหม่มากขึ้น เช่น การถนอมอาหาร การนำหอยแมลงภู่จากแหล่งใกล้เคียงมาทำเป็นเมนูใหม่ คือ หอยดอง หรือการนำวิธีการประกอบอาหารแบบดั้งเดิมมาประยุกต์โดยนำผลผลิตทางการเกษตรจากอำเภอยาย่างมาประกอบอาหารร่วมกับหอยดอง จนเกิดเป็นเมนูใหม่

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง/เคล็ดลับการปรุง

๑. เคี่ยวหัวกะทิ คอยคนหัวกะทิเพื่อไม่ให้กะทิจับตัวเป็นก้อน รอจนหัวกะทิเดือด
๒. ใส่ตะไคร้ หอมแดง พริกชี้ฟ้า พริกชี้หนู คนให้เข้ากัน
๓. เมื่อมีกลิ่นหอมปรุงรสด้วยน้ำตาลโตนด จากนั้นใส่หอยดอง เมื่อคนให้เข้ากันแล้วใส่ขิงและใบมะกรูดซอย
๔. ตักเสิร์ฟทานคู่กับผักสดตามใจชอบ

- รสชาติของหลนดอง เปรี้ยว เค็ม หวาน และเผ็ดปลายลิ้น
- ควรชิมรสของหอยดองก่อนจะนำมาประกอบอาหารอาหาร
- สามารถปรุงน้ำปลา น้ำมะขามเปียกเพิ่มได้

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

- ☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
1	หอยดอง	หอยแมลงภู่ : ป้องกันโรคเหน็บชา โลหิตจาง และบำรุงผิว อาหารหมักดอง : ช่วยการทำงานของระบบย่อยอาหาร เป็นถนอมอาหารที่ทำให้มีอาหารไว้รับประทานได้นาน	เพจ Facebook : Eat Here และ อาหารหมักดอง ของอร่อยที่มีทั้งประโยชน์ และโทษ ต่อสุขภาพ: https://mgronline.com/goodhealth/detail/9660000098614
2	ตะไคร้	บรรเทาปวดบวม แก้ไอ ช่วย ผ่อนคลาย	8 สมุนไพรไทย รอบบ้าน ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันต่อต้าน ไวรัส : https://ttmic.co.th/
3	ใบมะกรูด	บรรเทาอาการไอ แก้ไข้ใน ช่วย ต้านมะเร็ง	เพจ Facebook : น้ำพริกป้าแวน By ป้าแวน
4	พริก	ขับเสมหะ ช่วยฟื้นฟูปอด และ ระบบทางเดินหายใจ	8 สมุนไพรไทย รอบบ้าน ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันต่อต้าน ไวรัส : https://ttmic.co.th/
5	ขิง	แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ ย่อย แก้กลิ้นไส้ อาเจียน	9 สมุนไพรใกล้ตัว ดูแลสุขภาพในสถานการณ์ โควิด : https://www.mcot.net/view/ES820F7m
6	หอมแดง	ลดหลอดเลือดอักเสบ แก้ไอ แก่ ขัดจมูก	8 สมุนไพรไทย รอบบ้าน ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันต่อต้าน ไวรัส : https://ttmic.co.th/

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
7	กะทิ	สามารถช่วยต่อต้านเชื้อไวรัสและ ป้องกันเชื้อแบคทีเรีย เชื้อจุลินทรีย์ และต้านอนุมูลอิสระ	ประโยชน์ดีๆ ของกะทิที่มีต่อสุขภาพ : https://www.sanook.com/women/80221/
8	น้ำตาลโตนด	เป็นแหล่งสารต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันโลหิตจาง และช่วยบำรุง ผิวพรรณ	เพจ Facebook : เสน่ห์ของน้ำตาลโตนดเมือง เพชรบุรี
9	แตงกวา	ลดระดับน้ำตาลในเลือด	กินผักกับน้ำพริกสิคะ : https://healthymediahub.thaihealth.or.th
10	ผักกาดขาว	บำรุงกำลัง ดับร้อนในร่างกาย มี แคลเซียมและช่วยป้องกันมะเร็ง	ประโยชน์ของผักกาดขาว ผักหนาม สรรพคุณดี จนต้องบอก ต่อ! https://food.trueid.net/detail/NVOJPOryWnqv
11	มะเขือ เปราะ	รักษาเบาหวาน ลดน้ำตาลในเลือด ลดคอเลสเตอรอล และบำรุงหัวใจ	เพจ Facebook : Backbone MCOT เรื่องสุด ยอดเยี่ยมของมะเขือเปราะ
12	ขมิ้นขาว	ช่วยย่อยอาหาร ขับลม ขับปัสสาวะ บรรเทาอาการคลื่นไส้	เพจ Facebook : ขาวละอองเกสร

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☐ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยี
เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย
และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร



ลงชื่อ จินห์ปภา ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นางสาวจินห์ปภา สมศรี)

ตำแหน่ง ครูอัตราจ้าง โรงเรียนท่ายางวิทยา

กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย

วันที่ ๒๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘