



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....ขนมหัวผักกาดหวาน.....จังหวัด.....ฉะเชิงเทรา.....

ประเภท ☐ อาหารคาว ☒ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล.....นางสาวภาวรินทร์ น้อยใจบุญ.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....๑๕/๒.....หมู่.....๓.....ถนน.....สิริโสธร.....

ตำบล/แขวง.....โสธร.....อำเภอ/เขต.....เมืองฉะเชิงเทรา.....

จังหวัด.....ฉะเชิงเทรา.....รหัสไปรษณีย์.....๒๔๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐-๓๘๕๑-๒๕๓๔, ๐๘-๖๓๑๑-๖๒๓๓.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ร้านรินขนมไทย.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....๑๕/๒.....หมู่.....๓.....ถนน.....สิริโสธร.....

ตำบล/แขวง.....โสธร.....อำเภอ/เขต.....เมืองฉะเชิงเทรา.....

จังหวัด.....ฉะเชิงเทรา.....รหัสไปรษณีย์.....๒๔๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐-๓๘๕๑-๒๕๓๔, ๐๘-๖๓๑๑-๖๒๓๓.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิตที่มีการสืบทอดกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ขนมหัวผักกาดหวาน เป็นขนมไทยที่มีมานานตั้งแต่รุ่นคุณยายส่งต่อมาให้คุณแม่จนมาถึงรุ่นหลาน ในปัจจุบัน เป็นระยะเวลากว่า ๑๐๐ ปี ซึ่งคุณแม่ คือ นางวรพรรณ น้อยใจบุญ อายุ ๘๒ ปี เห็นคุณยายทำขนมมาตั้งแต่วัยเด็ก และเป็นผู้ก่อตั้งร้านขนมไทยร่วมกับคุณพ่อ คือ นายวิทยา น้อยใจบุญ ซึ่งมาจากสายบรรพบุรุษเดียวกัน อยู่โรงสีล่าง ตำบลบางกรด อำเภอบ้านโพธิ์ ที่มีฝีมือเลื่องลือชื่อในเรื่องอาหารคาวหวาน โดยมีสูตรและเคล็ดลับ ในการปรุงขนมชนิดต่าง ๆ และถ่ายทอดมาที่บุตรหลานหลายสาย ทำให้คุณแม่ได้สูตรขนมจากทั้ง ๒ สาย ต่อมาครอบครัว จึงได้ยึดธุรกิจขนมหวานเต็มตัว โดยเพิ่มชนิดของขนมมากขึ้นเรื่อย ๆ เช่น ขนมชั้น ขนมหม้อแกง ขนมทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง เม็ดขนุน วุ้นกะทิ วุ้นหวาน ขนมดอกเกตุ และยังมีขนมไทย ๆ อีกกว่า ๒๐ ชนิด และเทศกาลต่าง ๆ ก็ทำขนมตามเทศกาลเช่น ตรุษจีน - สารทจีน ทำขนมเทียน ขนมแข่ง ช่วงเทศกาลปีใหม่รับจัดกระเช้าของขวัญปีใหม่โดยใช้ขนมไทยล้วน ๆ

เดิมทีขนมหัวผักกาดจะทำกันในช่วงงานวัด งานบุญต่าง ๆ เช่น งานบวช งานแต่ง ทำร่วมกับขนมทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง และเม็ดขนุน ถือว่าขนมหัวผักกาดหวานเป็นขนมที่สร้างความสามัคคีเพราะต่างคนต่างร่วมมือร่วมใจกันมากวนเพื่อทำบุญและแจกจ่ายกันรับประทาน ปัจจุบันหลายที่เลิกทำขนมชนิดนี้กันไปแล้ว เนื่องจากใช้เวลาในการทำนานและอายุการเก็บก็ไม่นาน นอกจากร้านขนมไทยแล้ว จะหาขนมหัวผักกาดหวานได้ตามงานวัด งานบุญต่าง ๆ ในพื้นที่จังหวัดฉะเชิงเทรา และชลบุรี

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ร้านขนมไทย ปัจจุบันดูแลโดยทายาทรุ่นที่ ๒ คือนางสาวภาวรินทร์ น้อยใจบุญ เปิดกิจการมาเป็นปีที่ ๕๑ และได้นำสูตรขนมหัวผักกาดหวานของคุณยายทอดมาทำขายตลอดทั้งปีมาเป็นเวลา ๓๐ กว่าปี ด้วยความความนิยม หรือการรู้จักขนมหัวผักกาดหวานลดลงทำให้ทางร้านขนมไทยเคยคิดที่จะเลิกทำขาย เนื่องจากขนมหัวผักกาดหวาน ใช้เวลาทำนาน อายุการเก็บรักษาเมื่อทำขายก็เพียง ๒ วัน แต่ได้มีโอกาสแนะนำขนมหัวผักกาดหวานไปออกรายการครัวคุณต๋อย เมื่อวันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๘ ทางช่อง ไทยทีวีสีช่อง ๓ ทำให้ลูกค้าจากหลากหลายที่รู้ว่าที่ฉะเชิงเทราที่มีร้านขนมที่จำหน่ายขนมหัวผักกาดหวาน ซึ่งรู้สึกหาทานได้ยาก อยู่ที่ร้านขนมไทย เพราะทางร้านเชื่อว่านอกจากจะเป็นการอนุรักษ์ขนมไทยโบราณแล้ว ยังอนุรักษ์วิธีการผลิตแบบโบราณด้วย กล่าวคือ การคั้นกะทิจะคั้นสดในวันที่ทำขนม จะไม่คั้นเตรียมไว้ล่วงหน้า การใช้เตาถ่านในการคั่วถั่ว การกวนขนม การซอยถั่วลิสงบนนิ้วมือ ซึ่งเป็นภูมิปัญญาของคุณยายทอด ที่นำถั่วลิสงซอยมาเพิ่มคุณค่าให้กับขนม และขนมไทยจะอร่อย การเตรียมวัตถุดิบ และกระบวนการทำก็สำคัญมาก ขนมไทยจึงมีความพิถีพิถันและใส่ใจในทุกขั้นตอน

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

วัตถุดิบ

๑. หัวไชเท้า ๑ กิโลกรัม
๒. มะพร้าว ๓ กิโลกรัม สำหรับใช้คั้นกะทิ
๓. พริกเชื้อม ๓ ชีด
๔. ถั่วลิสง ๓ ชีด
๕. น้ำตาลทราย ๒.๘ กิโลกรัม
๖. แป้งมัน ๑ กิโลกรัม
๗. แป้งข้าวเจ้า ๓ ชีด
๘. แป้งท้าวยายม่อม ๒ ชีด
๙. น้ำมันพืช ๑ ถ้วย

/การเตรียม...

การเตรียมวัตถุดิบ

๑. นำหัวไชเท้ามาล้างให้สะอาด หลีกจากปอกเสร็จล้างให้สะอาดอีกครั้งหนึ่ง
๒. ใช้ที่ขูด ขูดหัวไชเท้าให้เป็นเส้น ๆ จนกระทั่งหมดหัว หลังจากนั้นสับหัวไชเท้าที่ขูดแล้วให้ละเอียด แล้วจึงใส่ในผ้าขาวบางเพื่อคั้นเอาความชื้นออกให้หมด
๓. คั้นหัวไชเท้าด้วยเตาถ่านจนสุก พักให้เย็น กะเทาะเปลือกออก แล้วนำหัวมาหั่น โดยหั่นซีกละ ๒ ชิ้น (๑ เม็ดได้ ๔ ชิ้น)
๔. คั้นหัวไชเท้าด้วยเตาถ่านจนเกือบสุก พักให้เย็น กะเทาะเปลือกออก แล้วนำหัวมาซอยบนนี้ให้เล็ก ที่สุดทีละกลีบ ซึ่งหัวไชเท้า ๑ ซีก ถูกซอยละเอียดจำนวน ๑๒๐ ชิ้น รวมหัวไชเท้า ๑ เม็ด ก็เป็น ๒๔๐ ชิ้น หัวไชเท้าที่จะใช้ ซอยละเอียดนี้ ต้องคัดพิเศษ และการคั้วก็ต้องมีเคล็ดลับ เพื่อให้ซอยหัวไชเท้าได้
๕. นำผักเชื่อมมาหั่นเป็นลูกเต๋าแล้วพักไว้

ขั้นตอนการทำ

๑. ผสมแป้งมัน แป้งข้าวเจ้า แป้งท้าวยายม่อม และเติมกะทิบางส่วน (ทั้งหัวและหาง) นวดจนเข้ากันดี จากนั้นเติมกะทิที่เหลือ แล้วนำมาซึ่งให้ได้ ๘ กิโลกรัม หลังจากนั้นจึงนำไปกรองกับผ้าขาวบาง
๒. ตั้งกระทะใช้น้ำมันพืช นำไปผัดกับหัวไชเท้าที่เตรียมไว้ ผัดจนเหลือง หลังจากนั้นจึงเติมแป้งที่ กรองเอาไว้ กวนด้วยเตาถ่านประมาณ ๒ ชั่วโมง จนเข้ากันดี จึงเติมหัวไชเท้าลงไป ต่อด้วยผักเชื่อม และค้อย ๆ เติมน้ำตาลทีละนิด กวนอีกเป็นชั่วโมงจนเข้ากันดี
๓. หลังจากทำเสร็จจึงโรยหน้าด้วยหัวไชเท้าที่ซอยเอาไว้และบรรจุใส่กล่อง

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

- ☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิ ปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	กะทิ	มีวิตามิน แร่ธาตุต่าง ๆ เช่น วิตามินบี ๑ - ๓ , ๖ วิตามินซี แคลเซียม ธาตุเหล็ก แมกนีเซียมฟอสฟอรัส โพแทสเซียม สังกะสี กรดไขมันอิ่มตัว และสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยบำรุง เซลล์ประสาท ลดคอเลสเตอรอล ในเลือด กระตุ้นการไหลเวียนเลือด ป้องกันโรคอัลไซเมอร์ ช่วยให้ ความจำดี มีฤทธิ์ด้านการอักเสบ ในร่างกาย	จากสวนของชาวสวนในจังหวัด ฉะเชิงเทรา

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)

วัตถุดิบ



หัวไชเท้า



กะทิ



ถั่วลิสง



ฟักเชื่อม



แป้งมันสำปะหลัง



แป้งข้าวเจ้า



แป้งท้าวยายม่อม



น้ำตาลทราย



น้ำมันพืช

ขั้นตอนการทำ



ขูดหัวไซเท้าให้เป็นเส้นจนหมดหัว



สับหัวไซเท้าที่ขูดแล้วให้ละเอียด



นำหัวไซเท้าที่สับละเอียดแล้วมาใส่ผ้าขาวบาง เพื่อคั้นเอาความชื้นออก



นำถั่วลิสงไปคั่วบนเตาถ่าน โดยใช้แรงงานคนหมุนอุปกรณ์



นำถั่วที่ปิ้งให้เย็นแล้ว มากะเทาะเปลือกออก



นำถั่วมาหั่นซีกละ ๒ ชิ้น (๑ เม็ดได้ ๔ ชิ้น)



นำถั่วอีกส่วนมาซอยบนนิ้วให้เล็กที่สุด
ได้ซีกละ ๑๒๐ เส้น (๑ เม็ดได้ ๒๔๐ เส้น)



หั่นฟักเชื่อมให้เป็นลูกเต๋า



ผสมแป้งมันสำปะหลัง แป้งข้าวเจ้า และแป้งท้าวยายม่อม
กับกะทิบางส่วน (ทั้งหัวและหาง)



นวดแป้งกับกะทิให้เข้ากัน



ใส่กะทิที่เหลือทั้งหมดลงไป แล้วชั่งให้ได้ ๘ กิโลกรัม



นำแป้งที่ผสมกะทิจนเข้ากันดีแล้ว
มากรองกับผ้าขาวบาง



นำหัวไชเท้าที่เตรียมไว้ลงไปผัดกับน้ำมันพืชจนเหลือง



ใส่แป้งที่กรองไว้ลงไปกวน



กวนประมาณ ๒ ชั่วโมง จนเข้ากันดี



ใส่ถั่วลิสงหั่นลงไปกวน



ใส่ฟักเชื่อมหั่นเต๋าลงไปกวน



ค่อย ๆ เติมน้ำตาลลงไปกวนจนหมด ๒.๘ กิโลกรัม



หลังจากกวนประมาณ ๑ ชั่วโมง ตักขึ้นมาพัก



โรยหน้าด้วยถั่วลิสงขย



ตัดเป็นชิ้นพอดีคำ



ใส่บรรจุภัณฑ์พร้อมจำหน่าย

ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นางสาวภาวิณ น้อยใจบุญ)

ตำแหน่ง ผู้ประกอบการร้านรินขนมไทย

วันที่ ๒๕ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘