



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....แกงส้มผักกระเฉดชะลูดน้ำกุ้งแม่น้ำ.....จังหวัด....ปราจีนบุรี.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลอำเภอทับปดบุรี.....

สถานที่ตั้ง.....ที่ว่าการอำเภอทับปดบุรี.....

เลขที่.....๙๙๙.....หมู่ที่.....๒.....ถนน.....

ตำบล/แขวง....ทับปด.....อำเภอ/เขต....ทับปดบุรี.....

จังหวัด....ปราจีนบุรี รหัสไปรษณีย์...๒๕๑๐.....

หมายเลขโทรศัพท์...๐๘๑-๘๖๗๒๘๕๒.....อีเมล.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ..ร้านครัวกลางบ้าน.....

สถานที่ตั้ง...บ้านหนองเอี่ยน.....

เลขที่...๔๖/๒.....หมู่.....๑.....ถนน.....

ตำบล/แขวง....นาแหม.....อำเภอ/เขต....ทับปดบุรี.....

จังหวัด..ปราจีนบุรี.....รหัสไปรษณีย์...๒๕๑๐.....

หมายเลขโทรศัพท์....๐๘๗-๖๑๙๓๐๘๐.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

- แกงส้มผักกระเฉดชะลูดน้ำกุ้งแม่น้ำโบราณขนานแท้ ที่ความพิเศษคือกุ้งแม่น้ำตัวโต ซึ่งกุ้งแม่น้ำกบินทร์บุรีที่อาศัยและแหล่งอาศัยมีความเหมาะสมเพราะเป็นต้นแม่น้ำ ทำให้คุณภาพน้ำดี น้ำสะอาด ไม่มีสารปนเปื้อนจากชุมชน โรงงานอุตสาหกรรม และสารเคมีจากการทำการเกษตร น้ำมีปริมาณออกซิเจนสูง น้ำสะอาด เป็นแหล่งน้ำไหล จึงส่งผลให้แหล่งน้ำมีความอุดมสมบูรณ์ของสารอาหารซึ่งเป็นอาหารของสัตว์น้ำ โดยเฉพาะกุ้งแม่น้ำซึ่งเป็นสัตว์น้ำประจำถิ่นในพื้นที่แม่น้ำปราจีนบุรี ช่วงอำเภอกบินทร์บุรีกุ้งจึงเจริญเติบโตดี เนื้อแน่น รสชาตหวาน

พอถึงวัยเจริญพันธุ์ กุ้งจะเดินทางไปยังบริเวณน้ำกร่อย บริเวณอำเภอบ้านสร้างและใช้สารอาหารต่างๆ ในการการสืบพันธุ์ กุ้งที่พบในน้ำกร่อยเนื้อจึงแน่นน้อยกว่ากุ้งบริเวณต้นน้ำ และอยู่ที่น้ำพริกแกงส้มโขลกเองที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยพืชสมุนไพร และใส่ผักกระเฉดชะลูดน้ำ ซึ่งการปลูกผักกระเฉดชะลูดน้ำ เกิดจากภูมิปัญญาของชาวบ้าน เนื่องจากพื้นที่ อำเภอกบินทร์บุรีเป็นที่ลุ่ม ในหน้าฝนน้ำจะหลากท่วมและท่วมเป็นประจำทุกๆ ปี ชาวบ้านสังเกตเห็นว่า น้ำที่หลากมาท่วมผักกระเฉดจนมิดยอด ผักกระเฉดจะงอกขึ้นอย่างรวดเร็ว ทำให้อยอดที่เจริญขึ้นมาใหม่ เป็นยอดอ่อนที่ ยาว ไม่อวบ นิ่ม ไม่มีนม จึงเป็นยอดอ่อนที่สะอาด นำรับประทาน รสชาติอร่อยกลมกล่อม ซึ่งสามารถปลูกผักกระเฉดชะลูดน้ำได้เฉพาะในเขตพื้นที่อำเภอกบินทร์บุรีเพียงที่เดียวในประเทศไทย และเป็นหนึ่งในอัตลักษณ์โดยมีชื่ออยู่ในคำขวัญของอำเภอกบินทร์บุรี ได้แก่

เมืองด่านหนุมาน ประตูลือสานด้านบูรพา
ต้นธารบางประกง ดงกระเฉดชะลูดน้ำ
เหมืองแร่ทองคำบ่อทอง หนองปลาแขยงแหล่งน้ำ
เขตอุตสาหกรรมที่ดี วัดมากมีคู่เมือง

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

- แกงส้มผักกระเฉดชะลูดน้ำกุ้งแม่น้ำ เป็นอาหารท้องถิ่นอำเภอกบินทร์บุรี โดยการตักกุ้งแม่น้ำจากแควหนุมานแม่น้ำพระปรง ผักกระเฉดชะลูดน้ำ จากภูมิปัญญาของชาวบ้านที่สามารถปลูกผักกระเฉดชะลูดน้ำได้เฉพาะในเขตพื้นที่อำเภอกบินทร์บุรีเพียงที่เดียวในประเทศไทย และผักสวนครัวในการทำน้ำพริกแกงส้ม

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

๒.๓.๑ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

- นำพริกแห้งเม็ดใหญ่ พริกชี้หนูแดงจินดา หัวหอมปอกเปลือก กะปิ และเนื้อปลาช่อนนาต้มตามจำนวนที่กำหนดมาโขลกให้ละเอียดเข้ากัน

- ต้มน้ำสะอาด ๑ ลิตรให้เดือด พอน้ำเดือดใส่น้ำพริกแกงส้มลงไป คนจนละลายเป็นเนื้อเดียวกัน
- พอแกงเดือด ใส่กุ้งแม่น้ำสดลงไป ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก
- นำผักกระเฉดชะลูดน้ำที่ล้างและหั่นแล้วลงไปในหม้อ ปิดเตาทันที
- ตักใส่ชาม ไม่ต้องให้ผักกระเฉดชะลูดน้ำโดนความร้อนนาน

๒.๓.๒ เคล็ดลับการปรุง

- น้ำพริกแกงส้มโขลกเองโดยผสมเนื้อปลาช่อนนาต้มลงไปด้วยจะทำให้แกงส้มมีความเข้มข้นและมีรสชาติที่อร่อยมาก ใช้กุ้งแม่น้ำที่สดใหม่ และผักกระเฉดชะลูดน้ำที่ปลูกเองโดยภูมิปัญญาของชาวบ้านและสามารถปลูกผักกระเฉดชะลูดน้ำได้เฉพาะในเขตพื้นที่อำเภอกบินทร์บุรีเพียงที่เดียวในประเทศไทย

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑.	กุ้งแม่น้ำขนาด ๒๐๐ กรัม ๒ ตัว	โปรตีน/เสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูก	วัตถุดิบได้มาจากท้องถิ่นในชุมชน ตามวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น อำเภอกบินทร์บุรี จังหวัดปราจีนบุรี
๒.	ผักกระเฉดชะลูดน้ำ เด็ดแล้ว ๓๐๐ กรัม	ธาตุเหล็ก/บำรุงสายตา	
๓.	พริกแห้งเม็ดใหญ่แช่น้ำ เอลเม็ดออก ๑๐๐ กรัม	คาร์โบไฮเดรต โซเดียม โปรตีน โปแทสเซียม เหล็ก แคลเซียม แมกนีเซียมและวิตามินต่างๆเช่น วิตามินดี บี๖ บี๑๒/บรรเทาอาการไข้หวัด ลดการอุดตันของหลอดเลือดทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี บำรุงสายตา ช่วยขับลม ทำให้อารมณ์ดี ช่วยเจริญอาหาร ป้องกันโรคมะเร็ง ป้องกันโรคเบาหวาน ช่วยกระตุ้นการผลิตน้ำย่อย	
๔.	น้ำปลา ๒ ช้อนโต๊ะ	โปรตีน/ช่วยสร้างกล้ามเนื้อและซ่อมแซมเซลล์ในร่างกาย	
๕.	น้ำมะขามเปียก ๒๐๐ กรัม	วิตามิน/ช่วยขับเสมหะ ลดอาการไอ	
๖.	น้ำตาลปี๊บ ๑๐๐ กรัม	คาร์โบไฮเดรต/ช่วยบำรุงหัวใจและหลอดเลือด	
๗.	เนื้อปลาช่อนนาต้ม ๒๐๐ กรัม	มี ๓ ค่อนข้างสูง มีสารที่เป็นส่วนหนึ่งของคอลลาเจนมีฤทธิ์ในการห้ามเลือดโอเมก้า และระงับความเจ็บปวดได้คล้ายมอร์ฟิน	
๘.	กะปิ ๑๐๐ กรัม	ช่วยบำรุงกระดูก มีแคลเซียมสูงและมีวิตามิน บี๑๒	
๙.	หัวหอมปอกเปลือก ๑๐๐ กรัม	ต้านเชื้อหวัด แก้อาการคัดจมูก แก้อาการปวดท้อง แก้อาการในปาก	
๑๐.	พริกขี้หนูแดงจินดา ๑๐๐ กรัม	มีวิตามินเอ วิตามินซี ช่วยแก้ปวดเมื่อย ขับลม แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ	

- ☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุติดและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร
- ☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

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

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....ฉลองรัฐ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(..นายฉลองรัฐ ทองโบราณ....)
ตำแหน่ง..ประธานสภาวัฒนธรรมอำเภอภินทรบุรี.....
วันที่...๒๘.....เดือน..เมษายน...พ.ศ....๒๕๖๘.....

หมายเหตุ:

๑. สิ่งที่ต้องดำเนินการ และส่งกลับมายังกรมส่งเสริมวัฒนธรรมเพื่อใช้ประกอบการพิจารณา ประกอบด้วย

๑.๑ แบบเสนอผลงานในรูปแบบ MS Word และ PDF (อย่างละเอียดย) โดยใช้ Font TH Sarabun PSK ในการพิมพ์แบบเสนอผลงาน

๑.๒ ส่งรูป ขนาดไฟล์ภาพจากกล้อง DSLR, Mirrorless และ Compact ขนาด ๒,๔๐๐ x ๔,๐๐๐ pixels ในรูปแบบไฟล์ .jpg หรือ .jpeg หรือ tiff (จำนวนไม่น้อยกว่า ๕ ภาพ / ๑ เมนู)

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

๑.๔ ส่งคลิปวิดีโอ นำเสนอเมนูอาหารถิ่นให้น่าสนใจ สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ จำนวน ๑ คลิป / ๑ เมนู ความยาวไม่เกิน ๓๐ วินาที (ผ่าน TIKTOK ถ้ามี)

๒. ช่องทางการส่งผลงาน ภายในวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘

๒.๑ ส่งข้อมูลทั้งหมดมาที่กลุ่ม LINE: ส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ @สวร.

หรือ E-mail : thelosttastess3@gmail.com



๒.๒ ส่งรูปเล่มแบบเสนอผลงาน และ CD/DVD ทางไปรษณีย์ไปยัง กลุ่มสนับสนุนกิจการพิเศษ กองกิจการเครือข่ายทางวัฒนธรรม กรมส่งเสริมวัฒนธรรม เลขที่ ๑๔ ถนนเทียมร่วมมิตร แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๑๐

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กลุ่ม Facebook อาหารไทยถิ่น Thailand Best Local Food

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔ FAX: ๐๒ ๖๔๕ ๒๙๕๘

ผู้ประสานงานโครงการ คุณเอกชัย เกื้อทอง (ต้น)

คุณกษณัฐ สุขสวัสดิ์ (แก้ง)

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔

