



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....ตำส้มไก่บ้าน.....จังหวัดปราจีนบุรี.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล

☒ อื่นๆ (ระบุ) ...อาหารที่ใช้พิธีกรรมท้องถิ่น.....

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล นางบุญเลิศ ดำริ

สถานที่ตั้ง.....พิพิธภัณฑ์ท้องถิ่นไทยพวน วัดแสงสว่าง

เลขที่.....-.....หมู่.....๒.....ถนน...สุวินทวงศ์

ตำบล/แขวง...โคกไทย.....อำเภอ/เขต.....ศรีมโหสถ

จังหวัด.....ปราจีนบุรีรหัสไปรษณีย์...๒๕๑๙๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๙ ๒๖๕๖ ๖๘๓๔

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ชุมชนคุณธรรมวัดแสงสว่าง

เลขที่.....-.....หมู่.....๒.....ถนน...สุวินทวงศ์

ตำบล/แขวง...โคกไทย.....อำเภอ/เขต.....ศรีมโหสถ

จังหวัด.....ปราจีนบุรีรหัสไปรษณีย์...๒๕๑๙๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๙ ๒๖๕๖ ๖๘๓๔

QR Code พิกัดที่ตั้ง



<https://maps.app.goo.gl/nKbaAN6BXt41VSJWA>

/๒.ด้านอัตลักษณ์....

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ตำส้มไก่บ้าน เดิมเป็นอาหารที่ทำขึ้นในพิธีกรรมของประเพณีไหว้ปู่ตา ทำบุญกลางบ้าน ของชาวไทยพวน บ้านส้มแสง / บ้านชุมแสง หรือชุมชนวัดแสงสว่าง ในปัจจุบัน ซึ่งอยู่ในพื้นที่ตำบลโคกไทย อำเภอสริมโพน จังหวัดปราจีนบุรี ซึ่งต่อมาชุมชนได้นำมาประกอบเลี้ยงในโอกาสสำคัญเช่น การต้อนรับแขกผู้มาเยือน ถือว่าเป็นการให้เกียรติแก่ผู้มาเยือน ด้วยรสชาติที่กลมกล่อมสร้างความประทับใจแก่ผู้ได้ชิมสำหรับทุกรายไป

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ตำส้มไก่บ้าน ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ถ่ายทอดกันมาตั้งแต่บรรพชนชาติพันธุ์ไทยพวน ของบ้านส้มแสง / บ้านชุมแสง หรือชุมชนวัดแสงสว่าง ในปัจจุบัน โดยต้องเลือกเอาไก่สาว คือ ให้สังเกตจากหงอนไก่ เป็นอวัยวะหนึ่งของสัตว์ปีก มีหลากหลายชนิด แล้วแต่สายพันธุ์สัตว์ปีก และสามารถบอกอะไรได้หลายอย่าง อายุ : ไก่ที่มีอายุน้อย หงอนจะมีลักษณะเล็ก และจะโตขึ้นเมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้น สำหรับในไก่ไข่ หงอนจะเต็มเมื่อมีอายุได้ ๑๘ สัปดาห์ (ประมาณ ๑๐๐ – ๑๒๐ วัน) สังเกตทั่ว ๆ ไปรอบตัวไก่มีแผลที่หน้า ที่หงอนหรือไม่ ขนฟูหยองหรือไม่ หน้าบวมหรือไม่ เท้าเจ็บหรือไม่ ขนหลุดเยอะหรือไม่ เพราะสิ่งเหล่านี้ คือ สัญญาณอันตราย แปลว่าไก่สุขภาพไม่ดี

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

วัตถุดิบ

๑. ไก่บ้านแม่สาว ๑ ตัว อย่างพอน้ำจิ้ม ๆ
๒. ข้าวซอย หอมแดง พริกชี้ฟ้าแดง พริกแห้ง คั่วจนเหลืองกรอบ
๓. ตะไคร้ซอยคั่วจนเหลือง
๔. พริกแห้งทอดกรอบ
๕. หอมแดงซอยทอดกรอบ
๖. มะม่วงดิบสับเป็นเส้น
๗. น้ำปลาร้าต้มสุก
๘. หัวปลีกล้วยตานีเผา
๙. ผักชีฝรั่ง (หอมจีน)
๑๐. ด้วยเถาวัลย์พื้นบ้านเรียกว่า “เครือชุก”

ขั้นตอนการทำ

๑. ไก่สาวแยกเนื้อและลอกหนังออกจากกัน ถอดกระดูกออก นำเนื้อไก่ไปย่างไฟให้พอสุกหอมไม่แห้งเกินไป (พอน้ำหยดลงไฟ หรือหากย่างในกระทะก็พอให้น้ำจิ้ม ๆ)
๒. นำมาหั่นเป็นชิ้น แล้วฉีกให้เป็นเส้น หรือสับหยาบไม่ถึงกับแหลก พักไว้
๓. ตำไชโรก ข้าวซอย หอมแดง พริกชี้ฟ้าแดง พริกแห้งที่คั่วไว้เข้าด้วยกัน
๔. นำเนื้อไก่ที่เตรียมไว้ลงโขลกรวมกันในครก แล้วใส่มะม่วงสับเป็นเส้น โขลกพอเข้ากัน ชิมรส ปรุงด้วยน้ำปลาร้าต้มสุกตามชอบใจ หรือจะใส่เสื่อปลาร้าไปบ้างก็ได้
๕. ใส่หัวปลีเผาลงไปคลุกพอได้ที่ นำมาเตรียมจัดใส่พานะ พร้อมด้วยเครื่องทอดกรอบต่าง ๆ เช่น พริกแห้งทอด หอมแดงซอย และอาจแนมด้วยเถาวัลย์พื้นบ้านเรียกว่า “เครือชุก” ใช้เฉพาะใบอ่อนและยอด

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	หัวปลี	หัวปลี มีฤทธิ์ เย็น มีสรรพคุณทางยามากมาย นำมาปรุงอาหาร ทานดิบ หรือสุกก็ได้ และที่สำคัญ หัวปลีกล้วยอุดมไปด้วยแร่ธาตุที่จำเป็น เช่น ฟอสฟอรัส แคลเซียม โพแทสเซียม ทองแดง แมกนีเซียม และธาตุเหล็ก ซึ่งมีความสำคัญต่อการทำงานของร่างกายหลายอย่าง สรรพคุณของหัวปลี บำรุงเลือด หัวปลีมีธาตุเหล็กสูง ช่วยบำรุงเลือด ป้องกันโลหิตจาง โดยเฉพาะในหญิงตั้งครรภ์หรือคุณแม่หลังคลอดบุตร ขับน้ำนม ด้วยสรรพคุณหัวปลีที่ช่วยบำรุงเลือด ทำให้หัวปลีมีประโยชน์ในการช่วยขับน้ำนมของหญิงหลังคลอดบุตร โดยให้รับประทานเมนูหัวปลีหลังคลอดใหม่ ๆ จะช่วยขับน้ำนมได้ดีมาก ลดระดับน้ำตาลในเลือด การศึกษาในวารสาร Phytoterapy Research	พืชในชุมชน

	เมื่อปี ๒๐๐๐ เผยผลการวิจัยฤทธิ์ของหัวปลีกับการลดระดับน้ำตาลในเลือด โดยทดลองให้หนูกินหัวปลี ๐.๑๕-๐.๒๕ กรัมต่อน้ำหนักตัว (กิโลกรัม) ตลอดระยะเวลา ๓๐ วัน ซึ่งพบว่า ระดับน้ำตาลในเลือดของหนูลดลง และมีระดับฮีโมโกลบินเพิ่มขึ้น แต่อย่างไรก็ตาม การทดลองนี้ยังอยู่ในขอบเขตของสัตว์ทดลองเท่านั้น ส่วนการทดลองในคน ยังคงต้องมีการศึกษาเพิ่มเติมต่อไป ลดการอักเสบในร่างกายในหัวปลีมีสารต้านอนุมูลอิสระที่เรียกว่า มีทานอล ซึ่งงานวิจัยที่ตีพิมพ์ในวารสาร Food Science and Biotechnology เมื่อปี ๒๐๑๐ พบว่า สารสกัดจากหัวปลีมีสารต้านอนุมูลอิสระอยู่ค่อนข้างมาก และเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่มีประสิทธิภาพในการป้องกันเซลล์ถูกทำลาย ป้องกันการอักเสบในร่างกายได้ ประจำเดือนมามาก หัวปลีช่วยได้ แม้หัวปลีจะมีสรรพคุณบำรุงเลือด แต่สำหรับสาว ๆ ที่ประจำเดือนมามากเกินไป (ต้องใช้ผ้าอนามัยเกิน ๕ ชิ้นต่อวัน) หัวปลีจะช่วยลดปริมาณเลือดประจำเดือนให้ได้ค่ะ โดยหัวปลีมีสรรพคุณกระตุ้น	
--	---	--

		ร่างกายให้สร้างฮอร์โมนโปรเจสเตอโรน ซึ่งเป็นฮอร์โมนเพศชาย ช่วยให้ปริมาณเลือดประจำเดือนที่มามาก มาเกินความจำเป็นลดน้อยลงไปได้ ช่วยต้านเศร้า หัวป्लीมีแมกนีเซียม ธาตุอาหารสำคัญที่มีผลรักษาอาการซึมเศร้า รักษาโรคกระเพาะ ยางจากหัวป्लीมีฤทธิ์สมานแผลในกระเพาะอาหาร โดยวิธีใช้ให้นำหัวป्लीมาเผาแล้วคั่นเอาแต่น้ำมาดื่มให้ได้ประมาณครึ่งแก้ว ใช้เป็นยาเคลือบกระเพาะ ก่อนรับประทานอาหาร ประมาณ ๑ ชั่วโมง	
	เถาวัลย์ชุม	เถามีรสฝืดเย็น ใช้ตำรับประทานเป็นยาถ่ายเส้น ทำให้เส้นเอ็นอ่อนและหย่อนดี ช่วยรักษาเส้นเอ็นขอด เส้นเอ็นพิการ แก้อาการปวด ปวดเมื่อย ปวดหลัง ปวดเอว ปวดข้อ ข้ออักเสบ ช่วยรักษาโรคข้อเข่าเสื่อม แก้อาการอักเสบของกล้ามเนื้อ หรือจะใช้เถานำมาหั่นตากแห้ง คั่วขงน้ำกินต่างน้ำชาเป็นยาทำให้เส้นหย่อน แก้อาการเมื่อยขบตามร่างกาย	พืชพื้นบ้านในชุมชน

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☐ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☐ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



วีดิทัศน์ ตำส้มไก่บ้าน ชุมชนคุณธรรมวัดแสงสว่าง

https://youtu.be/YUVQavnjY_M?si=gLr-k5_dkCdyUaPy

ลงชื่อ.....สมควร.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(.....นางสมควร..พันธุ์ไม้.....)

ตำแหน่ง.....ปราชญ์ภูมิปัญญาท้องถิ่นพิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ.....

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)

คุณกชนันท์ สุขสวัสดิ์ (แก๊ง)

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔

