



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....แกงเนื้อสัลดัด.....จังหวัด.....ระยอง.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ).....

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนางสาวณัฐปภัสร บุญให้.....

สถานที่ตั้ง Unplug Restaurant

เลขที่.....๒๓๕ / ๕.....หมู่.....๑.....ถนน..เพ - แกลง - กร่ำ.....

ตำบล/แขวง.....ชากพง.....อำเภอ/เขต.....แกลง.....

จังหวัด.....ระยอง.....รหัสไปรษณีย์.....๒๑๑๙๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๙๔-๕๕๒-๕๓๖๕.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) Unplug Restaurant.....

สถานที่ตั้ง..... Unplug Restaurant.....

เลขที่.....๒๓๕ / ๕.....หมู่.....๑.....ถนน..เพ - แกลง - กร่ำ.....

ตำบล/แขวง.....ชากพง.....อำเภอ/เขต.....แกลง.....

จังหวัด.....ระยอง.....รหัสไปรษณีย์.....๒๑๑๙๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๙๔-๕๕๒-๕๓๖๕.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ถ้าถามถึงแกงไทย คนส่วนใหญ่ก็น่าจะคิดถึงแกงกะทิ จริงๆแล้วแกงคืออาหารจานน้ำ มีรสเผ็ดร้อน โดยรสเผ็ดร้อนนี้เกิดจากการใช้น้ำพริกแกงปรุงรส น้ำพริกแกงทำจากเครื่องแกงที่ประกอบด้วยสมุนไพรสดอย่างเดียวหรือมีส่วนผสมของเครื่องเทศแห้งบางชนิดด้วยได้ น้ำพริกแกงนี้ต้องผ่านการโขลก แกงเป็นอาหารที่ปรุงขึ้นเพื่อกินกับข้าว รสจึงค่อนข้างจัดและมีปริมาณน้ำน้อย มีทั้งแบบใสและแบบข้น ความข้นนั้นมิได้หลายระดับขึ้นกับกะทิ การใส่เนื้อปลาโขลกหรือเนื้อกุ้งโขลกกับเครื่องแกง ตลอดจนระยะเวลาในการเคี่ยวแล้วแกงของไทยมาจากไหนกัน ความคิดเห็นโดยทั่วไป...แกงไทยได้รับอิทธิพลจากอินเดีย แต่ปรับเปลี่ยนเลือกใช้เครื่องแกงให้สอดคล้องกับรสนิยมของคนไทย แต่แกงไทยมีอยู่ทุกภาคของประเทศไทยซึ่งก็แตกต่างกันและมีเอกลักษณ์เป็นของตัวเอง ฉะนั้นนอกจากอินเดีย แกงไทยยังน่าจะได้รับอิทธิพลมาจากประเทศเพื่อนบ้านของเราอีกด้วย

--> เครื่องแกงหลักที่ให้กลิ่นรสและเนื้อสัมผัสในน้ำพริกแกง

กระเทียม ใช้ในน้ำพริกแกงแทบทุกชนิด ปริมาณที่ใช้มากน้อยขึ้นกับชนิดของเนื้อสัตว์ที่ใช้แกง กระเทียมมีกลิ่นเฉพาะตัว ช่วยดับกลิ่นคาว เมื่อดิบมีรสปร่าซ่า สุกแล้วมีรสออกหวานและกลิ่นหอมเข้ากันได้ดีกับของคาวแทบทุกชนิด

หอมแดง หัวดิบรสหวานซ่า เมื่อสุกแล้วมีรสหวาน หอมแดงช่วยเพิ่มรสชาติและช่วยให้เจริญอาหาร แต่ถ้าใช้ในปริมาณมากเกินไปอาจทำให้พริกแกงแฉะ หอมแดงมีน้ำมาก จึงควรโขลกเป็นอันดับสุดท้ายเพื่อไม่ให้น้ำพริกแกงกระเด็นเข้าตา

กะปิ มีรสเค็ม ก่อนใช้ควรห่อใบตองปิ้งหรืออบให้หอมเสียก่อน กะปิเป็นตัวประสานรสชาติของเครื่องแกงที่เป็นสมุนไพรสดอื่นๆ เข้าด้วยกัน เลือกที่ไม่เค็มจัด

เกลือ เลือกที่เป็นเกลือสมุทร เกลือออกรสเค็ม ถ้าเป็นเกลืออย่างดีจะมีรสหวานเล็กน้อย เกลือช่วยดูความข้นในน้ำพริกแกง และเป็นสารกันบูดตามธรรมชาติ

พริกชี้ฟ้าแห้งและพริกสด หมายถึงทั้งพริกชี้ฟ้าและพริกชี้ฟ้าสด มีใช้ในแกงทุกภาค โดยส่วนมากผสมเพื่อให้กลิ่นและรสเผ็ดร้อนในการทำพริกแกงจะใช้พริกทั้งเม็ดเด็ดขั้วออกโขลกโดยไม่ผ่าเมล็ด

--> เครื่องแกงแต่งรส กลิ่น สี

พริกแห้งเม็ดใหญ่ เป็นส่วนผสมที่ให้สีมากกว่ากลิ่นรส ก่อนนำไปโขลกให้ผ่าเนื้อแกะเมล็ดพริกออกให้หมด พริกแห้งเม็ดใหญ่นิยมใส่ในแกงที่ต้องการสีแดงแต่ไม่มีรสเผ็ดนำ ส่วนมากจะใช้กับแกงภาคกลาง เช่น แกงเผ็ด แกงคั่ว แกงมัสมั่น พะแนง ฉู่ฉี่แกงไทยเป็นศิลปะการปรุงอาหารของคนไทยที่ถ่ายทอดมาสู่ลูกหลาน เห็นได้จากเครื่องปรุงที่มีการผสมผสานของสมุนไพรทั้งสดและแห้ง ให้ทั้งรสชาติที่กลมกล่อม กลิ่นหอม มีรสและกลิ่นเฉพาะตัว คนไทยอย่างเราจึงควรมองเห็นภูมิปัญญาที่งดงาม และช่วยกันสืบต่อบำรุงศิลปะชั้นเลิศของอาหารไทย

ข่าแก่ มีสีส้มเข้ม แข็ง เสี้ยนมาก กลิ่นหอมแรง รสเผ็ดปร่า ใช้เป็นเครื่องแกงแต่งกลิ่นอาหาร ดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์

ตะไคร้ ช่วยให้กลิ่นแกงมีเสน่ห์น่ากิน ช่วยดับกลิ่นคาว

กระชาย ใช้ในน้ำพริกแกงบางชนิด เช่น แกงคั่ว แกงป่า มีกลิ่นหอม ให้รสเผ็ดร้อน ใช้เป็นเครื่องดับคาวเนื้อและปลา แต่ถ้าใช้มากเกินไปจะมีรสขม

ผิวมะกรูด ใช้ในน้ำพริกแกงที่ต้องการกลิ่นหอมสดชื่นที่เพิ่มขึ้น เช่น แกงเผ็ด แกงเขียวหวาน ฉู่ฉี่ พะแนง

รากผักชี ใช้ในน้ำพริกแกงบางชนิด ช่วยดับกลิ่นคาว ควรใช้ส่วนโคนรากจะให้กลิ่นที่หอมกว่าส่วนอื่น

พริกไทยขาว ให้กลิ่นหอมช่วยดับกลิ่นคาว เวลาใช้ให้นำไปคั่วด้วยไฟอ่อนๆจนหอม แล้วจึงนำมาโขลก

อบเชย ลูกจันทน์เทศ ดอกจันทน์ กานพลู กระวาน ลูกผักชี และอื่นๆอีกมากมาย

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

แกงเนื้อสัตว์ใดเป็นเมนูโบราณหาทานได้ยาก ซึ่งในปัจจุบันจะมีเฉพาะแต่ร้านที่เป็นร้านอาหารพื้นบ้านซึ่งในแต่ละพื้นที่ เนื่องจากเนื้อจะมีผู้ที่บริโภคไม่มาก แต่ด้วยเมนูนี้เป็นเมนูเดิมที่มีรับประทานกันมาตั้งแต่รุ่นบรรพบุรุษที่ตกทอดกันมาเพื่อไม่ให้เมนูนี้สูญหายไปเพราะฉะนั้นเมนูแกงเนื้อสัตว์ใดเป็นเมนูที่หาทานยาก และควรอนุรักษ์ไว้อีก ๑ เมนู

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใส่พริกแกงและเติมน้ำลงไปเล็กน้อย ผัดจนพริกแกงหอม จากนั้นใส่สัลดัดโด มะเขือพวง ผัดจนสุก พอสัลดัดโดและมะเขือพวงพอสุกแล้วใส่น้ำลงไป และผัดให้เข้ากันจนเนื้อสุก และปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลทรายเล็กน้อย จากนั้นผัดให้เข้ากัน และชิมรส จนได้รสชาติที่ต้องการ จากนั้นใส่ใบมะกรูด และพริกชี้ฟ้าหั่นซอยลงไป คนให้เข้ากันอีกครั้งพอเข้ากันแล้วตักเสิร์ฟใส่จาน และนำมามะพร้าวคั่วโรยหน้า

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	น้ำปลา	แหล่งโปรตีนคุณภาพสูง: น้ำปลาอุดมไปด้วยโปรตีนที่ย่อยง่าย ซึ่งเป็นสารอาหารที่จำเป็นต่อการสร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อในร่างกาย มีกรดอะมิโนที่จำเป็น: น้ำปลามีกรดอะมิโนที่จำเป็นครบถ้วนโดยเฉพาะไลซีน (Lysine) ซึ่งร่างกายไม่สามารถสร้างเองได้และต้องได้รับจากอาหาร เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน: น้ำปลามีวิตามินบี๑๒ ซึ่งมีส่วนช่วยในการทำงานของระบบประสาทและระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน: น้ำปลามีแคลเซียมและฟอสฟอรัส ซึ่งเป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อการสร้างและบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง	นำมาจากชาวบ้านที่ออกหาเคยและได้ทำการหมักเคยไว้ได้เป็นน้ำปลา
๒	มะพร้าวคั่ว	บำรุงไขข้อ กระดูก	เก็บจากต้น อยู่บริเวณที่พักอาศัยต้นและนำมาขูดจากนั้นนำไปคั่ว
๓	ใบมะกรูด	ช่วยแก้อาการท้องอืด ช่วยแก้อาการจุกเสียด ช่วยแก้อาการจุกเสียด ช่วยแก้อาการจุกเสียด ช่วยแก้อาการจุกเสียด	ตัดจากต้น อยู่บริเวณที่พักอาศัย
๔	พริกชี้ฟ้า	มีส่วนช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ป้องกันโรคโลหิตจาง ป้องกันมะเร็ง	ตัดจากต้น อยู่บริเวณที่พักอาศัย

๕	น้ำพริกแกง (ส่วนผสม)	กระเทียม ๑. ช่วยป้องกันและรักษาโรคความดันโลหิต ๒. ช่วยป้องกันโรคมะเร็งและเนื้องอก ๓. ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ๔. ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ๕. บำรุงเลือด ป้องกันโรคโลหิตจาง ๖. ช่วยขับลม แก้อาการจุกเสียด ๗. ช่วยถ่ายพยาธิ ๘. ช่วยป้องกันและรักษาอาการของโรคหัวใจ ๙. ช่วยบำรุงผิวพรรณและป้องกันโรคผิวหนังจากเชื้อรา เช่น กลาก เกลื้อน ๑๐. ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันทางให้ร่างกายและช่วยป้องกันโรคหัวใจ ๑๑. ช่วยรักษาและลดการเกิดสิว ๑๒. ช่วยรักษาอาการเยื่อจมูกอักเสบและโรคอื่นๆในโพรงจมูก ๑๓. ช่วยในระบบไหลเวียนโลหิต ให้โลหิตไหลเวียนดีขึ้น ๑๔. กระเทียมมีสรรพคุณช่วยลดอาการท้องผูก ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น ๑๕. กระเทียมมีประโยชน์ในการลดอาการปวดฟันได้ ๑๖. สรรพคุณของกระเทียมยังช่วยป้องกันอาการโรคเบาหวานได้ หอมแดง ช่วยบำรุงสมอง ทำให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ ระบบการเผาผลาญทำงานดี มีฤทธิ์ช่วยต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเพิ่มอุณหภูมิให้แก่ร่างกาย ด้วยวิตามิน และแร่ธาตุที่มีมากในหอมแดง หรือหากมีอาการคัดจมูก หายใจไม่สะดวก หอมแดงก็ช่วยได้ แยมช่วยขับลม บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และแก้อาการท้องอืด ใช้ได้เป็นอย่างดี พริกแห้งเม็ดใหญ่ • ลดแก๊สในกระเพาะอาหาร (reduce gas in the stomach) • แก้อาการท้องอืด คลายกรดลดแน่นเพ้อ อาหารไม่ย่อย (flatulence , loosen acid , indigestion)	
---	-------------------------	---	--

		• รักษาอาการไอ (treat cough) • โรคหอบหืด (asthma) • ภูมิแพ้ (allergy) • การกระตุ้นการหลั่งสารเอนโดรฟิน (stimulating the secretion of endorphins) ชา แก้วปวดแก้อักเสบที่ดีมาก และยังมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ต้านมะเร็ง ต้านเนื้องอก ขยายหลอดเลือดน้ำมันหอมระเหยในชา มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรียและรา ซึ่งเป็นหลักฐานสนับสนุนสรรพคุณทางยาของชาตามที่คนไทยใช้กันมาแต่โบราณ ตระไค้ ตระไค้มีคุณสมบัติขับปัสสาวะ ทำให้เราปัสสาวะบ่อยขึ้น สารพิษและกรดยูริกจะถูกขับออกจากร่างกาย นอกจากนั้นสารเคมีในตะไค้จะเข้าไปทำความสะอาดระบบย่อยอาหาร ตับ ตับอ่อน และไต ทำให้ระบบย่อยอาหารสะอาดขึ้น ระบบย่อยอาหารของเราก็จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ กระชาย รักษาโรคความดัน ช่วยบำรุงเลือด ช่วยเพิ่มพลังทางเพศ และยังช่วยเผาผลาญไขมันได้ แต่ก็ไม่ใช่ว่าเรื่องง่ายเลยที่จะกินกระชายสดเปล่าๆ ได้ เพราะรสและกลิ่นที่ค่อนข้างฉุนของกระชายทำให้กินยาก จึงอยากแนะนำเมนูเครื่องดื่ม ผิวมะกรูด - ผิวของมะกรูดสามารถช่วยแก้อาการนอนไม่หลับได้ โดยนำผิวของมะกรูดบดรวมกับรากชะเอม ไพล เฝียงพร้าว ขมิ้นอ้อย แล้วนำมาต้มน้ำดื่ม - เป็นยาบำรุงหัวใจ โดนนำผิวมะกรูดฝานสดประมาณ ๑ ช้อนโต๊ะ มาผสมกับพิมเสนหรือการบูรขงในน้ำเดือด แล้วแช่ทิ้งไว้ จากนั้นนำมาดื่ม	
--	--	--	--

		- ช่วยแก้อาการเป็นลม หน้ามืด วิงเวียน ศีรษะ โดยนำเปลือกมะกรูด ฝานบาง ๆ ชงกับน้ำเดือดแล้วเติมการบูร เล็กน้อย นำมาดื่มเพื่อแก้อาการ - ช่วยขับลมในลำไส้ แก้อาการจุกเสียด ท้องอืด แน่นท้องได้ - ช่วยขับสารพิษที่อยู่ในร่างกายให้ออกมา ทางผิวหนังโดยการนำผิว มะกรูดมาใช้เป็นส่วนประกอบในการอบซาว นำสมุนไพร_____	
--	--	---	--

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยี
 เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหาร
 ไทยและการณรงค์การบริโภคอาหารไทย
☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ..... ทศพรภัสร์ นุญไ ผู้เสนอเมนูอาหาร
 (..... ทศพรภัสร์ นุญไ)
 ตำแหน่ง..... ผู้ช่วยฯ
 วันที่..... 3 เดือน..... พฤษภาคม พ.ศ..... 2569

หมายเหตุ:

๑. สิ่งที่ต้องดำเนินการ และส่งกลับมายังสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดระยองเพื่อใช้ประกอบการพิจารณา ประกอบด้วย

๑.๑ แบบเสนอผลงานเมนูอาหารถิ่น ในรูปแบบ 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 ๓๐ เมษายน ๒๕๖๘

ส่งแบบเสนอผลงาน และ CD/DVD ทางไปรษณีย์ไปยัง สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดระยอง ศาลากลางจังหวัดระยอง ชั้น ๔ ถนนสุขุมวิท ตำบลเนินพระ อำเภอเมืองระยอง จังหวัดระยอง ๒๑๑๕๐

โทรศัพท์ ๐ ๓๘๖๙๔ ๑๕๓-๔ โทรสาร ๐ ๓๘๖๙๔ ๑๕๔

ผู้ประสานงาน นางสาวกฤษณา โหวทหลิน โทรศัพท์ ๐๙ ๘๙๔๕ ๒๓๔๑