



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ข้าวหลามพญาลี้มแกง

ประเภท ☐ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☒ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) นางเสลียง ยศสุพรม

สถานที่ตั้ง อำเภอ น้ำหนาว

เลขที่ ๒๖๙ หมู่ ๕

ตำบล/แขวง น้ำหนาว อำเภอ/เขต น้ำหนาว

จังหวัด รหัสไปรษณีย์ ๖๗๒๖๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๙-๖๙๘๔๑๑๘

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ตำบลน้ำหนาว อำเภอ น้ำหนาว

สถานที่ตั้ง ร้านข้าวหลามแม่เสลียง

เลขที่ ๒๖๙ หมู่ ๕

ตำบล/แขวง น้ำหนาว อำเภอ/เขต น้ำหนาว

จังหวัด รหัสไปรษณีย์ ๖๗๒๖๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๙-๖๙๘๔๑๑๘

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา/ ด้านวิธีการปรุง/ เคล็ดลับ บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิตที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

ลักษณะภูมิประเทศเป็นที่ลุ่มแบนท้องกระทะประกอบด้วยเนินเขาป่าและที่ราบซึ่งมีลักษณะลาดชันจากเหนือลงใต้ ตอนเหนือมีทิวเขาสูงตอนกลางของจังหวัดเป็นพื้นที่ราบและมีเทือกเขาเพชรบูรณ์ ขนาบไปทั้งทางทิศตะวันออกและทางทิศตะวันตกส่วนตอนกลางของจังหวัดมีแม่น้ำป่าสักไหลผ่านซึ่งมีต้นน้ำมาจากภูเขาผาหลา จังหวัดเลยสภาพภูมิอากาศมีร้อนจัดในฤดูร้อน และหนาวจัดในฤดูหนาวโดยเฉพาะในอำเภอน้ำหนาว

ประวัติของข้าวหลามพญาลิมแกง อำเภอน้ำหนาว จังหวัดเพชรบูรณ์

ข้าวหลามพญาลิมแกง เป็นของกินขึ้นชื่อของน้ำหนาว นิยมเผากินกันทั่วไปในช่วงหน้าหนาวว่ากันว่า คนน้ำหนาวสมัยก่อน เมื่อจะเข้าป่าไปเก็บของป่าล่าสัตว์นั้น ไม่ต้องเตรียมอาหารอะไรไปเลยเตรียมข้าวสารไปอย่างเดียว เพราะอำเภอน้ำหนาวเป็นพื้นที่อุดมสมบูรณ์ ในป่าจะมีไม้ไผ่และน้ำ ที่สามารถนำมาหุงเป็นข้าวหลามกินได้เลยส่วนกับข้าว ก็มีทั้งพืชและสัตว์ในป่าที่นำมากินเป็นอาหารได้มากมาย

ประวัติพันธุ์ข้าว

ข้าวพญาลิมแกงเป็นข้าวเหนียวไร่พันธุ์พื้นเมืองที่ชาวบ้านอำเภอน้ำหนาว จังหวัดเพชรบูรณ์ ปลูกและเก็บไว้รับประทานสืบทอดกันมาหลายชั่วอายุคน แต่ด้วยเพราะการดูแลรักษาที่ค่อนข้างยาก ต้องปลูกและเก็บเกี่ยวในช่วงระยะเวลาที่เหมาะสม ถ้าเก็บเกี่ยวไม่ทันจะทำให้ได้ผลผลิตน้อย ชาวบ้านจึงปลูกในปริมาณที่ไม่มาก เพียงพอแค่เก็บไว้บริโภคในครอบครัวเท่านั้น

ลักษณะประจำพันธุ์

เป็นข้าวไร่ข้าวเหนียว ข้าวนี้จะมีลักษณะอ่อนนุ่มและมึกลื่นหอม มีรสชาติดี โดดเด่นกว่าข้าวไร่พันธุ์อื่นๆ ข้าวกล้องมีเยื่อหุ้มเมล็ด(pericarp) มีปริมาณอมิโลสต่ำ ข้าวหุงสุกจึงมีเนื้อสัมผัสอ่อนนุ่ม เคี้ยวไม่ساกหรือกระด้างแข็ง เหมือนข้าวกล้องบางพันธุ์ ความกรุบเล็กน้อยของเยื่อหุ้มเมล็ดกับความอ่อนนุ่มของแป้งข้าวและการมึกลื่นหอม เป็นองค์ประกอบที่ผสมผสานกันอย่างลงตัว มีลักษณะเฉพาะตัว ข้าวพญาลิมแกงส่วนใหญ่ นิยมปลูกเพื่อการบริโภคเป็นหลัก เมล็ดมีลักษณะใหญ่อ้วนป้อม ข้าวนี้สุกนุ่มมึกลื่นหอมมากนิยมรับประทานเป็นข้าวกล้องข้าวเหนียว จะมีรสชาติอร่อยมาก มีความเลื่อมมัน เมล็ดข้าวเกาะตัวดีและเนื้อสัมผัสนุ่มปานกลาง สามารถทำเป็นขนมต่างๆ เช่น ข้าวหลาม ข้าวเม่า กระจ่างสารท จะมีรสชาติอร่อยมากๆ

พญาลิมแกง เรื่องมีอยู่ว่า ข้าราชกรชั้นพญา (ผู้ว่าราชการผู้ที่มียศมีตำแหน่งหรือเป็นข้าราชกรในสมัยก่อน) ไปตรวจงานที่อำเภอน้ำหนาว ชาวบ้านจึงหุงข้าวทำกับข้าวเลี้ยงต้อนรับ แต่ท่านพญากินแต่ข้าวไม่กินแกงที่ชาวบ้านเตรียมมาให้ เนื่องจากข้าวอร่อยมาก อันเป็นที่มาของชื่อ “ข้าวหลามพญาลิมแกง” คือชื่อของพันธุ์ข้าวเหนียวที่เมื่อหุงแล้วจะหอม หวานมัน อร่อย คนน้ำหนาวจึงนิยมทำข้าวหลามพญาลิมแกงโดยใช้ไม้ไผ่พื้นถิ่นชนิดพิเศษชื่อว่า “ไผ่เปาะ” ที่มีขนาดกำลังดี และมีเยื่อไผ่ที่หนาไม่ขาดง่าย ทำให้ข้าวหลามน่ากินมากขึ้น ข้าวพญาลิมแกงนิยมปลูกกันมากที่บ้านทรัพย์สว่าง

ปัจจุบันมีการจัดงานประเพณีเผาข้าวหลามและมหรสพของดีน้ำหนาวเป็นประจำทุกปีในเดือนธันวาคม เป็นประเพณีที่ก่อเกิดมาจากสภาพความเป็นอยู่และวิถีชีวิตของชาวบ้านที่มีการดำรงชีวิตตามธรรมชาติในป่าน้ำหนาว งานประเพณีนี้ได้เริ่มขึ้นในช่วงต้นฤดูหนาว ดำเนินสืบต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน เพื่อเป็นการบ่งบอกถึงวิถีชีวิตความเป็นอยู่ และปลูกฝังให้คนรู้สำนึกในคุณค่าของป่าไม้ รักษาป่า โดยเฉพาะการใช้ประโยชน์จากป่าไม้ให้เกิดความสมดุลและความ และมีกิจกรรมการประกวดข้าวหลามจากทุกหมู่บ้านเป็นหลัก ทั้งประเภทดั้งเดิมกระบอกใหญ่ยักษ์ และประเภทกระบอก เล็ก ข้าวดำ ข้าวขาว จะใส่ไส้เผือก ไส้ถั่วตามใจชอบ การประกวดขบวนแห่ของ แต่ละตำบล กิจกรรมการประกวด ผลิตภัณฑ์พื้นบ้าน การประกวดพันธุ์ข้าวพญาลิ้มแกงที่ใช้ทำข้าวหลาม การประกวดธิดาข้าวหลาม กิจกรรมมหรสพ กีฬา และสินค้าพื้นเมือง ซึ่งนับว่าเป็นเทศกาลที่สร้างความสุขให้แก่ประชาชนชาวอำเภอน้ำหนาวเป็นอย่างยิ่ง

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

วัตถุดิบในการเผาข้าวหลาม

๑. ข้าวที่นึ่งสุก (สีตามใจชอบ)

๒. ถั่ว เผือก มัน

๓. น้ำกะทิ

ที่อำเภอน้ำหนาว นิยมเผาข้าวหลามสีขาวยกกับสีดำ และวัตถุดิบที่ใส่ลงไปผสมกับข้าวหลามจะใส่ตามฤดูกาล เช่น ถั่ว เผือก มัน ฯ

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

ข้าวหลาม คือ ข้าวเหนียวที่บรรจุในกระบอกไม้ไผ่แล้วเผาให้สุก เหมาะสำหรับการเดินทางไกลหรือเดิน ป่าที่ไม่ต้องยุ่งยากในการหาอุปกรณ์หุงต้ม ทั้งนี้ชาวน้ำหนาวแต่เดิมทำอาชีพเก็บของป่า ลำสัตว์ และปลูกพืชไร่ การเดินทางในป่าระยะไกลจะนำเสบียงอาหารติดตัวไปเพียงสองอย่างคือ ข้าวสารเหนียวกับเกลือ ส่วนกับข้าวหาได้ในป่าที่อุดมสมบูรณ์ ข้าวหลามเมื่อเผาสุกจะมีกลิ่นหอมเพราะเผาจากไม้ไผ่กาบแดง (หรือไผ่ป๊ะ ไผ่เปาะ)

เผาข้าวหลามจะต้องเผาด้วยเตาถ่าน และใช้ไฟตามขนาดของบองข้าวหลาม ข้าวพญาลิ้มแกงเป็นข้าว พันธุ์พื้นเมืองของอำเภอน้ำหนาว ใช้ไผ่เปาะซึ่งเป็นไผ่พันธุ์เฉพาะของอำเภอน้ำหนาวเป็นไผ่ที่มีเยื่อดีกระบอกพอเหมาะ สำหรับทำข้าวหลาม

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญา ที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ข้าว	ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยบำรุงเลือดลม ช่วยขับลมในร่างกาย	ภายในชุมชน
๒	ถั่วดำ	บำรุงกระดูกให้แข็งแรง ถั่วดำมีโปรตีน และไฟเบอร์สูง นอกจากนี้ยังมี ธาตุเหล็ก, ฟอสฟอรัส, แคลเซียม, แมกนีเซียม , แมงกานีส, ทองแดงและสังกะสี	ภายในชุมชน

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☐ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร

ภาพที่ ๑



ลักษณะภูมิประเทศเป็นที่ลุ่มแบนท้องกระทะประกอบด้วยเนินเขาป่าและที่ราบซึ่งมีลักษณะลาดชันจากเหนือลงใต้ ตอนเหนือมีทิวเขาสูงตอนกลางของจังหวัดเป็นพื้นที่ราบและมีเทือกเขาเพชรบูรณ์ขนานไปทั้งทางทิศตะวันออกและทางทิศตะวันตก

ภาพที่ ๒



ข้าวพญาลิ้มแกงเป็นข้าวเหนียวไร่น้ำจืดพื้นที่เมืองที่ชาวบ้านอำเภอน้ำหนาว จังหวัดเพชรบูรณ์ปลูกในช่วงมิถุนายน และเก็บในช่วงเดือนพฤษภาคม - เดือนธันวาคม

ภาพที่ ๓



เมล็ดมีลักษณะใหญ่อ้วนป้อม ข้าวนี้สุกนุ่มมีกลิ่นหอมมากนิยมรับประทานเป็นข้าวกล้องข้าวเหนียว จะมีรสชาติอร่อยมาก มีความเลี่ยนมัน เมล็ดข้าวเกาะตัวดีและเนื้อสัมผัสนุ่มปานกลาง สามารถทำเป็นขนมต่างๆ เช่น ข้าวหลาม ข้าวเม่า กระจ่างสารท จะมีรสชาติอร่อยมากๆ

ภาพที่ ๔



ข้าวหลาม คือ ข้าวเหนียวที่บรรจุในกระบอกไม้ไผ่แล้วเผาให้สุก เหมาะสำหรับการเดินทางไกลหรือเดินป่าที่ไม่ต้องยุ่งยากในการหาอุปกรณ์หุงต้ม ทั้งนี้ชาวน้ำหนาวแต่เดิมทำอาชีพเก็บของป่า ลำสัตว์ และปลูกพืชไร่ การเดินทางในป่าระยะไกลจะนำเสบียงอาหารติดตัวไปเพียงสองอย่างคือ ข้าวสารเหนียวกับเกลือ ส่วนกับข้าวหาได้ในป่าที่อุดมสมบูรณ์ ข้าวหลามเมื่อเผาสุกจะมีกลิ่นหอมเพราะเผาจากไม้ไผ่กาบแดง (หรือไผ่ป๊ะ ไผ่เปาะ)

ภาพที่ ๕



วัตถุประสงค์ในการเผาข้าวหลาม

๑. ข้าวที่นึ่งสุก (สีตามใจชอบ)
๒. ถั่ว เผือก มัน
๓. น้ำกะทิ

ภาพที่ ๖



เผาข้าวหลามจะต้องเผาด้วยเตาถ่าน และใช้ไฟตามขนาดของบองข้าวหลาม

ภาพที่ ๗



ข้าวพญาลิมแกงเป็นข้าวพันธุ์พื้นเมืองของอำเภอน้ำหนาว ใช้ไผ่เปาะซึ่งเป็นไผ่พันธุ์เฉพาะของอำเภอน้ำหนาวเป็นไผ่ที่มีเยื่อดีกระบอกพอเหมาะสำหรับทำข้าวหลาม

ภาพที่ ๘



ที่อำเภอน้ำหนาว นิยมเผาข้าวหลามสีชาวกับสีดำ และวัตถุดิบที่ใส่ลงไปผสมกับข้าวหลามจะใส่ตามฤดูกาล เช่น ถั่ว ฝักทอง น้ำมัน ฯ

ลงชื่อ. บศก.ผอ ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นางเสถียร ยศสุพรรณ)

ตำแหน่ง เครือข่ายทางวัฒนธรรม

วันที่ ๑๖ เดือน กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๗

ส่งแบบเสนอรายชื่อตามช่องทาง ดังนี้

(๑) ID Line : panupun25

(๒) ไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ Phetchabun.m.culture@gmail.com

(๓) กลุ่มส่งเสริมศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรม สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดเพชรบูรณ์ ศาลากลางจังหวัดเพชรบูรณ์

ภายในวันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๗

ติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่ ๑. นางสาวภาณุพรรณ คำพูน นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๕๕๑๖ ๕๑๖๓

๒. นางสาวณัฐยาน์ กางถิ่น เจ้าหน้าที่มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙ ๖๑๗๙ ๓๖๘๖