



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ถั่วพูซึ่ง จังหวัด แม่ฮ่องสอน

ประเภท ☐ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☒ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล นางเวียงสอน ดอนแก้ว

สถานที่ตั้ง หน้าสำนักงานเกษตรจังหวัดแม่ฮ่องสอน

ตำบล...จองคำ อำเภอ...เมืองแม่ฮ่องสอน

จังหวัด...แม่ฮ่องสอน รหัสไปรษณีย์...๕๘๐๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖๓ - ๖๒๖๕๘๙๒ อีเมล -

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากทีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน ร้านอาหารบ้านทรงไทย

ชุมชน ถนนคนเดินจังหวัดแม่ฮ่องสอน (ตามฤดูกาล)

สถานที่ตั้ง อำเภอเมืองแม่ฮ่องสอน

ตำบล...จองคำ อำเภอ...เมืองแม่ฮ่องสอน

จังหวัด...แม่ฮ่องสอน รหัสไปรษณีย์...๕๘๐๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖๓ - ๖๒๖๕๘๙๒ อีเมล -

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ชาวไทใหญ่ที่อาศัยอยู่ในเมืองแม่ฮ่องสอน มี อัตลักษณ์ทางชาติพันธุ์สูงไม่ว่าจะเป็นวิถีชีวิตและภูมิปัญญาด้านการประกอบอาหารที่ยังคงกลิ่นอายของความเป็นชาติพันธุ์ไทใหญ่แบบดั้งเดิม คนไทใหญ่นิยมทานอาหารที่ค่อนข้างมันและหวาน ไม่นิยมอาหารรสเผ็ดวัตถุดิบในการทำอาหาร ไม่ว่าจะเป็น เมนูอาหารว่างของชาวไทใหญ่ที่มีมาช้านานสืบทอดกันรุ่นสู่รุ่น ถ้าจะกล่าวถึงความหมายของคำว่า ถั่วพูซึ่ง สามารถอธิบายได้ดังนี้

“ถั่วพู” ในความหมายของชาวไทใหญ่ ในจังหวัดแม่ฮ่องสอน หมายถึง เต้าหู้ ซึ่งชาวไทใหญ่ที่นี่จะออกเสียงเป็น โถ่พู

“ชิง” มีความหมายว่า มีรสชาติมัน ซึ่งมาจากการทอดในน้ำมันนั่นเอง

“ถั่วพูชิง” จึงหมายถึง ถั่วพูทอด

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ถั่วพูชิง ทำมาจากเต้าหู้ที่มาจากถั่วเหลือง ซึ่งถั่วเหลืองเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญของจังหวัดแม่ฮ่องสอน ซึ่งมีการปลูกถั่วเหลือง ๒ รุ่น ให้ผลผลิตมากที่สุดในภาคเหนือตอนบน เกษตรกรส่วนมากจะจำหน่ายผลผลิตผ่านพ่อค้าคนกลางในท้องถิ่น ถั่วเหลืองจึงเป็นการส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อมได้ การปลูกพืชเหล่านี้ ยังช่วยลดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ลดภาวะโลกร้อนได้อีกทางหนึ่ง

ลักษณะเด่นที่เป็นอัตลักษณ์ของข้อมูล

เป็นเต้าหู้ที่ลักษณะเป็นเต้าหู้แข็ง มีสีขาว รสชาติแตกต่างจากเต้าหู้ทอดทั่วไป เมื่อนำไปทอดจะมีรสชาติเต้าหู้ที่มีรสชาติดมัน รสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ ที่หารับประทานได้ยากโดยทั่วไปไม่สามารถพบได้ในทุกภาคในประเทศไทยยกเว้นจังหวัดแม่ฮ่องสอน ประกอบกับรสชาติของน้ำจิ้มที่มีรสชาติเปรี้ยวหวานเผ็ดจาก น้ำมะขาม น้ำตาล พริกป่น ที่เมื่อผสมแล้วนำมาจิ้มก็จะได้รับรสชาติที่เข้ากันได้ดี

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

ส่วนประกอบ และเครื่องปรุง

๑. เต้าหู้ขาว
๒. โซดา ๓. ซอญโตะ
๓. กะทิ ๓-๔ ซอญโตะ
๔. น้ำมันสำหรับทอด
๕. ผักชี ๓-๔ ก้าน
๖. น้ำมะขาม
๗. เกลือ ๑ ½ ซอญโตะ
๘. พริกแห้ง
๙. ถั่วลิสงคั่วบด ๑๐ กรัม
๑๐. น้ำตาลปีบ ๑๐๐ กรัม

วิธีการทำ

๑. เอาเต้าหู้มาใส่ถ้วยขนาดใหญ่ขยำกับน้ำโซดา และกะทิ แล้วก็นำมาปั่นเป็นก้อนกลม หรือสี่เหลี่ยม สามเหลี่ยม ตามใจชอบ หรือ สามารถหาซื้อแบบสำเร็จรูปได้ตามตลาดที่ขายอาหารประเภทอาหารไทใหญ่ก็ได้เช่นกัน

๒. นำเต้าหู้ที่เตรียมไว้ ลงทอดในกระทะ ใช้ไฟไม่ต้องแรง พลิกเต้าหู้ไปมาดูให้มีสีเหลืองกรอบ

๓. ตักขึ้นมาพักให้สะเด็ดน้ำมัน

๔. ทำน้ำจิ้ม โดยเอาน้ำมะขามเปียกเทลงในกระทะ ใช้ไฟปานกลาง ตามด้วยมะขามเปียก คนให้ละลายและเข้ากัน ใส่เกลือ ถั่วลิสงคั่วบด พริกป่น ลงไปคนให้เข้ากัน ปรงรสชาติให้ออกเปรี้ยวนำ หวานตาม ใส่ใบผักชี คนให้เข้ากันอีกครั้ง ให้เรียบร้อย

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑.	เต้าหู้ขาว	โปรตีน ๑. ลดความเสี่ยงโรคหัวใจและหลอดเลือด ๒. ลดความเสี่ยงในโรคมะเร็งเต้านม ๓. มีผิวที่ดีขึ้น ๔. บำรุงกระดูก ๕. ลดน้ำหนัก ๖. เสริมการทำงานของไต ๗. ลดระดับคอเลสเตอรอล ๘. ป้องกันโรคโลหิตจาง	ผลิตผลทางการเกษตร ในเขตพื้นที่จังหวัด แม่ฮ่องสอน
๒.	ผักชี	ช่วยขับลมในร่างกาย บำรุงระบบย่อย อาหาร และช่วยขับเหงื่อ	
๓.	น้ำมะขาม	ช่วยกระตุ้นการขับถ่าย ในเนื้อมะขามมี กรดอินทรีย์ที่มีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ สามารถทำเป็นน้ำมะขามดื่มแก้ท้องผูกได้	

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)

	
เต้าหู้(ถั่วพูซึ่ง) ที่เตรียมเอาไปทอด	เมื่อน้ำมันเดือดนำลงไปทอด
	
ทอดให้กรอบ	เมื่อทอดเสร็จแล้วพักให้หายร้อนแล้วเตรียมจัดจำหน่าย
	

ลงชื่อ เวียงสอน ดอนแก้ว ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นางเวียงสอน ดอนแก้ว)

ตำแหน่ง นักสื่อสารมวลชน

วันที่ ๓๐ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๘