



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร น้ำพริกผง หรือ ถั่วเน่า จังหวัด แม่ฮ่องสอน

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล นางสาวโสภา ปิยชาติติกุล.

สถานที่ตั้ง บ้าน

เลขที่ ๑๕๘/๑ หมู่ ๓ ถนน - ตำบล/แขวง ผาป่อง อำเภอ/เขต เมืองแม่ฮ่องสอน

จังหวัด แม่ฮ่องสอน รหัสไปรษณีย์ ๕๘๐๐๐ หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๐๐๒๔๑๐๘๕

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

สถานที่ตั้ง ตลาดสายหยุด เทศบาลเมืองแม่ฮ่องสอน

เลขที่ - - - - - หมู่ - - - - - ถนน พานิชย์วัฒนา

ตำบล จอมคำ อำเภอ เมืองแม่ฮ่องสอน

จังหวัด แม่ฮ่องสอน รหัสไปรษณีย์ ๕๘๐๐๐

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

น้ำพริกผง คือ เครื่องปรุงตั้งต้นสำหรับการทำอาหารของคนไทใหญ่ มีกลิ่นหอมของถั่วเน่ารสชาติเค็ม ๆ มัน ๆ และเผ็ดเล็กน้อย เป็นอาหารพื้นบ้านของชาวไทยใหญ่

๒.๒ ภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ถั่วเน่าเป็นอาหารที่ให้ประโยชน์มากมายแก่ผู้บริโภค นอกจากใช้เป็นอาหารเสริมรสชาติแล้วยังให้คุณค่าทางโภชนาการสูง ประกอบด้วย โปรตีน ในประเภทถั่วต่างๆ เช่น ถั่วเหลือง ถั่วพู ถั่วเขียว ถั่วดำ และถั่วลิสง ถั่วที่มีโปรตีนมากที่สุดคือ ถั่วเหลืองที่ใช้ทำถั่วเน่านั้นเอง ถั่วเน่ายังมีสารอาหารที่ย่อยสลายง่าย และสารอาหารอื่นๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งทางการแพทย์เชื่อว่ามีผลในการลดอัตราการเป็นโรคเมเร็ง โรคหัวใจ ใช้ลดความอ้วนและบำรุงสมองได้อีกด้วย

ถั่วเน่า เป็นอาหารพื้นบ้านที่อยู่คู่กับคนล้านนามาเป็นเวลานาน เป็นภูมิปัญญาชาวบ้านที่สืบทอดกันมาหลายรุ่น ถือเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ มีคุณค่าทางวัฒนธรรมและวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนล้านนา ที่สำคัญยังสามารถสร้างเสริมรายได้ให้คนในชุมชนอีกด้วย

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

น้ำพริกผง (ผง) เป็นน้ำพริกที่นำเครื่องปรุง คือ ถั่วเน่าแผ่นปิ้งให้สุก โคลกรวมกับพริก เกลือ และปลาย่าง หรือ กุ้งลักษณะเป็นผงละเอียดรับประทานกับข้าว

ส่วนประกอบ ถั่วเน่าแผ่น พริกป่น เกลือ

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
	ถั่วเน่า	๑. ถั่วเน่าอุดมด้วยคุณค่าทางอาหารสูง โดยเฉพาะสารอาหารจำพวกโปรตีนที่มาจากพืช จึงดีต่อผู้สูงอายุรับประทานแทนเนื้อสัตว์ ๒. ประโยชน์ของถั่วเน่าช่วยป้องกันโรคหัวใจ เนื่องจากในถั่วเน่ามีเอนไซม์ pyrazine ที่ช่วยให้เลือดไม่จับตัวเป็นก้อน ๓. ถั่วเน่ามีสรรพคุณป้องกันโรคกระดูกพรุน เพราะถั่วเหลืองอุดมด้วยแคลเซียมสูง	พื้นที่การเกษตรในจังหวัดแม่ฮ่องสอน

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
		๔. ถั่วเน่าช่วยชะลอความแก่ได้ เนื่องจาก ถั่วเน่ามีวิตามินอี สารเลซิทินสูง ที่มีส่วนช่วยรักษาสมดุลของน้ำและไขมันบริเวณผิวหนัง ๕. ถั่วเน่ามีประโยชน์ในการป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ ๖. ถั่วเน่ามีสรรพคุณดี ป้องกันท้องผูก ช่วยห่างไกลโรคกรดสัตวงทวาร ๗. ถั่วเน่ามีฤทธิ์เป็นกรดช่วยยับยั้งจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดอาการท้องเสีย ๘. ถั่วเน่าสามารถใช้เป็นเครื่องปรุงแทนกะปิได้อีกทั้งช่วยเพิ่มความกลมกล่อม และกลิ่นของอาหารให้น่ารับประทานยิ่งขึ้น	

☐ 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)



ลงชื่อ โสภา ปิยชาติศิริกุล
(นางสาวโสภา ปิยชาติศิริกุล)

ผู้เสนอเมนูอาหาร

ตำแหน่ง แม่บ้าน

วันที่ ๓๐ เดือน พฤษภาคม .พ.ศ. ๒๕๖๘