



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....หมี่ซดเส้น..... จังหวัด.....ลำปาง.....

ประเภท ☐ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☒ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนายอรรถ ชันสี.....

สถานที่ตั้ง.....-.....

เลขที่..... ๓๕.....ตรอกแจ้งหัวริน.....หมู่.....-.....ถนน.....-.....

ตำบล/แขวง.....เวียงเหนือ.....อำเภอ/เขต.....เมืองลำปาง.....

จังหวัด.....ลำปาง.....รหัสไปรษณีย์.....๕๒๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๘ ๙๘๕๓ ๑๒๕๖.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ร้าน บ้าน อรรถ อร่อย.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่..... ๓๕.....ตรอกแจ้งหัวริน.....หมู่.....-.....ถนน.....-.....

ตำบล/แขวง.....เวียงเหนือ.....อำเภอ/เขต.....เมืองลำปาง.....

จังหวัด.....ลำปาง.....รหัสไปรษณีย์.....๕๒๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๘ ๙๘๕๓ ๑๒๕๖.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



/๒. ด้านอัตลักษณ์...

(- ๒ -)

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิตที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

ผัดหมี่ขนมเส้น(ขนมจีน) หรือข้าวหมี่ หรือคั่วหมี่ เป็นอาหารว่างชนิดหนึ่งที่ทำมาจากขนมจีน นำมาคั่วหรือผัดกับน้ำมันพืช ใส่เครื่องปรุงหลัก ได้แก่ น้ำอ้อย ซีอิ๊วดำ นิยมรับประทานกับผักกาดดองและแคบหมู

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนในท้องถิ่น

จังหวัดลำปาง เป็นอีกจังหวัดหนึ่งที่มีการอพยพเข้ามาของหลากหลายเชื้อชาติ รวมไปถึงชาวจีน จึงอาจสันนิษฐานได้ว่าวัฒนธรรมการทานอาหารเส้น

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง/เคล็ดลับการปรุง

ส่วนผสม (เส้นขนมจีน ๕๐๐ กรัม, เต้าเจี้ยว ¼ ถ้วย, น้ำตาลทราย ½ ถ้วย, กระเทียมสับ ¼ ถ้วย, มันหมูแข็งเจียว ๑ ถ้วย, ถั่วงอก ๓ ถ้วย, น้ำมัน ½ ถ้วย, ซีอิ๊วขาว ๔ ช้อนโต๊ะ, ซีอิ๊วดำ ๓ ช้อนโต๊ะ, ใบกุยช่าย ½ ถ้วย, ผักชี ¼ ถ้วย, พริกชี้ฟ้าแดง ๔ เม็ด

วิธีทำ

๑. นำส่วนผสมของขนมจีน เต้าเจี้ยว น้ำตาลทราย ซีอิ๊วดำ ซีอิ๊วขาว คลุกเคล้าให้เข้ากัน
 ๒. ตั้งกระทะให้ร้อนใส่กระเทียมเจียวพอเหลือง นำส่วนผสมที่คลุกไว้ผัดให้เข้ากันเติมถั่วงอก กากหมู ใบกุยช่ายผัดให้เข้ากัน พร้อมเสิร์ฟ
- นำเส้นขนมจีนมาปรุงรสก่อนแล้วนำไปผัดให้หอม

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ขมิ้น	ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย	
๒	เต้าเจี้ยว	โปรตีนเนื่องจากเต้าเจี้ยวทำมาจากถั่วเหลือง ช่วยให้พลังงานต่อร่างกายและซ่อมแซมกล้ามเนื้อ	
๓	ซีอิ้วดำ	มีโปรตีนจากถั่วเหลือง	
๔	น้ำปลา	เป็นแหล่งของแร่ธาตุเช่นเหล็ก ไอโอดีน และสังกะสี ที่มีประโยชน์ต่อร่างกายในการสร้างเม็ดเลือดแดง	
๕	ถั่วอก	ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคเรื้อรัง อย่างโรคเบาหวานและโรคมะเร็ง	
๖	ต้นหอม	ช่วยลดไข้ แก้อาเจียน แก้ท้องผูก แก้ท้องอืด	

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

/๕. ด้านการเผยแพร่...

(- ๓ -)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☐ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย หรือคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร



ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นายอรรถ ชันสี)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....