



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....ข้าวแค้น.....จังหวัด.....ลำพูน.....

ประเภท ☐ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☒ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล).....นางมาลี สายปัญญาไชย.....

สถานที่ตั้ง

เลขที่.....๓๗/๒.....หมู่.....๑.....ถนน.....-

ตำบล/แขวง.....ห้วยยาน.....อำเภอ/เขต.....บ้านธิ.....

จังหวัด.....ลำพูน.....รหัสไปรษณีย์.....๕๑๑๘๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๖๒-๘๔๓๐๐๖๔.....๐๘๐-๕๖๑๘๗๐๖.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน).....กลุ่มข้าวแค้นเศรษฐกิจ.....บ้านแจ้ซ้อน.....

เลขที่.....-.....หมู่.....๑.....ถนน.....-

ตำบล/แขวง.....ห้วยยาน.....อำเภอ/เขต.....บ้านธิ.....

จังหวัด.....ลำพูน.....รหัสไปรษณีย์.....๕๑๑๘๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๖๒-๘๔๓๐๐๖๔.....๐๘๐-๕๖๑๘๗๐๖.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



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

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

ข้าวแคบ เป็นของขบเคี้ยวที่นิยมเก็บไว้รับประทานในเทศกาลสำคัญ โดยคนภาคเหนือทำไว้รับประทานเป็นอาหารว่างพื้นบ้านสำหรับทานเล่นของชาวบ้านไทลื้อ อ.บ้านธิ จ.ลำพูน และสามารถทำเป็นอาชีพเสริมได้ ทำจากแป้งข้าวเหนียว ย่างไฟจนกรอบ ลักษณะคล้ายข้าวเกรียบว่าวของทางภาคกลาง ใช้วัตถุดิบที่มีอยู่ในชุมชนมาแปรรูปเพื่อเพิ่มมูลค่าขึ้น โดยวัตถุดิบหลักของข้าวแคบคือการนำเอาข้าวเหนียวพันธุ์ กข ๖ ที่มีคุณสมบัติพิเศษคือเป็นข้าวเหนียวที่มีเมล็ดยาว กลิ่นหอม เหนียวนุ่มมีคุณค่าทางโภชนาการช่วยต้านอนุมูลอิสระ เพิ่มสมรรถภาพ การทำงานของกระเพาะอาหาร

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

๑. นำข้าวเหนียวมาแช่น้ำไว้ประมาณ ๑ คืน
๒. นำข้าวมาล้างน้ำสะอาดแล้วนำมาผึ่งให้แห้งในเตาอบหรือตากแดดจนแห้งสนิท
๓. นำแป้งข้าวแคบ ผสมเกลือและงาดำเล็กน้อยลงในน้ำแป้ง คนให้เกลือละลาย
๔. ใช้ผ้าขาวบางคลุมปากหม้อมัดให้แน่น ตั้งไฟปานกลางเติมน้ำหนึ่งถ้วยในสามของหม้อยกขึ้นตั้งไฟให้เดือด ใช้ทัพพีตักแป้งละเลงลงบนผ้าเป็นแผ่นวงกลม รอประมาณ ๓๐ วินาที พอแป้งสุกใช้ไม้พายซ้อนขึ้น แล้วนำแป้งไปวางลงบนแผ่นหญ้าคาที่เตรียมไว้แล้วนำไปตากแดด
๕. นำแผ่นข้าวแคบไปตากแดดให้แห้งประมาณ ๒ - ๓ ชั่วโมง เก็บใส่ตะกร้า นำมาบรรจุถุง เตรียมจำหน่ายหากจะรับประทานให้นำไปย่างไฟกับเตาถ่านจนเหลืองทั่ว

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

ใช้แผ่นหญ้าคา สำหรับวางข้าวแคบที่ละเลงสุกใหม่ ทำให้แป้งข้าวแคบแกะออกได้ง่าย

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

- ☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

- ☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ข้าวเหนียวพันธุ์ กข. ๖	ให้พลังงานสูง อิ่มท้อง ช่วยรักษาสมดุลภายในกระเพาะอาหาร เพิ่มประสิทธิภาพของระบบย่อยอาหาร ช่วยขับลม และบำรุงเลือดลม ช่วยป้องกันอาการหลอดเลือดหัวใจตีบ สร้างความสมบูรณ์ให้กับเม็ดเลือดช่วยเพิ่มความผ่อนคลาย ช่วยคลายเครียดได้เป็นอย่างดี	ในพื้นที่จังหวัดลำพูน/ อำเภอบ้านธิ

๒	งาดำ	มีแคลเซียม ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน มีโอเมก้า ๓-๖-๙ อุดมด้วยวิตามินอี ช่วยบำรุงผิว และบำรุงผม ช่วยลดคอเลสเตอรอล มีแร่ธาตุ และสารอาหารมากมาย มีเส้นใยอาหาร และวิตามินบีรวม ช่วยบำรุงสมองและระบบประสาท มีสารเซซามิน ซึ่งมีงานวิจัยรายงานว่าช่วยยับยั้งการเสื่อมของกระดูกอ่อน ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคข้อเสื่อม	
๓	เกลือ	รสเค็ม มีสรรพคุณดับร้อนถอนพิษ ทำให้เลือดเย็น ช่วยระบาย ระบายอเจียน ป้องกันภาวะขาดน้ำ ป้องกันการขาดไอโอดีน	

☐ 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 (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



