



## แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

### “๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

#### ๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร หลามบอน จังหวัด ลำพูน

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ) .....

\*\*\*เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล นางสาวปวันพัชร์ ศรีทิพย์.

สถานที่ตั้ง .....

เลขที่ 229 หมู่ 8 ตำบลเหมืองจี้ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน รหัสไปรษณีย์ 51000

หมายเลขโทรศัพท์ 062-9424197

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (\*\*จำเป็นต้องมี)

\*\*\*เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา  
คัดเลือกสำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทางซึ่งกรมฯ  
จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน แหล่ง (ชุมชน) ณ ลำพูน คาเฟ่

สถานที่ตั้ง ชุมชนไก่อั่ว

เลขที่ 250/3 หมู่.....ถนน สันป่ายางหลวง

ตำบล/แขวง ในเมือง .อำเภอ/เขต เมืองลำพูน

จังหวัด ลำพูน รหัสไปรษณีย์ 51000

หมายเลขโทรศัพท์ 084-182-7020

\*\*\*QR Code พิกัดที่ตั้ง\*\*\*



แผนที่ร้าน ณ ลำพูน

๒. **ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา** บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่นสอดคล้องกับลักษณะของ มรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

### ๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ในปัจจุบันเราจะเห็นได้ว่ามีอาหารพื้นถิ่นมากมายหลายอย่างที่เคยเป็นที่นิยมในสมัยก่อนแต่เนื่องจากในปัจจุบันเทคโนโลยีความก้าวหน้ารวมไปถึงยุคสมัยที่เปลี่ยนไปได้ทำให้อาหารพื้นถิ่นของจังหวัดลำพูนหรือภาคเหนือได้ห่างหายไปจากวงการอาหารหลายอย่างโดยเฉพาะเมนูหลามบอนซึ่งเป็นพืชพื้นถิ่นที่หาได้ง่ายตามบ้านเรือน และเป็นเมนูที่หาทานได้ง่ายในสมัยก่อน แต่ในปัจจุบันนี้แทบจะไม่มีให้ได้ทานแล้ว

บอนถือว่าเป็นพืชพื้นถิ่นที่หาได้ง่ายตามบ้านเรือนหรือตามริมห้วยหนองคลองบึงต่างๆบอนเป็นพืชล้มลุกและถือว่าเป็นพืชที่เป็นสมุนไพรหรือเรียกว่ายาเย็นและเส้นใยของบอนช่วยในการดูดซับการกลายพันธุ์และออกฤทธิ์การยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอกต่างๆได้อีกด้วยในแกงบอนยังมีสมุนไพรหลายชนิดเช่นใบมะกรูดที่อุดมสมบูรณ์ไปด้วยเบต้าแคโรทีนป้องกันการเกิดมะเร็งแก่ไขกระดูกช่วยบรรเทาอาการหวัดแก้หอบหืดและช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหารและยังมีข่าที่เป็นสมุนไพรช่วยแก้ลมพิษและช่วยในการย่อยอาหารอีกด้วยถือว่าเป็นเมนูหลามบอนนี้อุดมไปด้วยคุณประโยชน์จากสมุนไพรท้องถิ่นในจังหวัดลำพูนรวมไปถึงรสชาติที่อร่อยที่หลายคนหลงลืม

โดยวิธีการทำหลามบอนคือการนำเอาบอนที่ต้มสุกแล้วผสมกับเครื่องปรุงต่างๆแล้วรอกใส่ในกระบอกลไม้ไผ่สดจากนั้นนำไปเผาแบบเดียวกันกับข้าวหลาม ก็จะได้เมนูหลามบอนที่เรียบง่ายแต่รสชาติอร่อยจนต้องกลับมาทานอีกครั้งแน่นอน ถือว่าเป็นเมนูรสชาติที่หายไปอย่างแท้จริง

### ๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

เมนูหลามบอนเป็นเมนูที่รู้จักและคุ้นเคยดีของคนพื้นถิ่นจังหวัดลำพูนถือว่าเป็นเมนูที่เป็นภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์และเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนภาคเหนือโดยเฉพาะวัตถุดิบที่ใช้ในการทำเมนูนี้เป็นพืชท้องถิ่นหาได้ง่ายตามบ้านเรือนต่างๆแทบจะไม่ต้องซื้ออะไรเพิ่มเพราะวัตถุดิบส่วนมากเป็นผักสวนครัวที่มีทุกบ้านเรือนและวิธีการในการทำเมนูนี้ถือว่าเป็นกรรมวิธีที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะโดยจะใช้กระบอกลไม้ไผ่สดเป็นภาชนะในการใส่วัตถุดิบต่างๆในเมนูนี้และนำไปเผาไฟให้สุกแบบข้าวหลามจะได้กลิ่นหอมของอาหารที่ผ่านการเผาแบบข้าวหลาม ถือว่าเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นในการรังสรรค์เมนูอาหารที่หาทานได้ยากแล้วในปัจจุบัน

## ๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

### ส่วนผสม

1. บอนตันอ่อน 8 ต้น
2. ขาหมูหันชิ้น 1/2 ถ้วย
3. น้ำมะขามเปียก 2 ช้อนโต๊ะ
4. ใบมะกรูด 5 ใบ
5. กระเทียมเจียว 2 ช้อนโต๊ะ
6. น้ำมันพืช 2 ช้อนชา

### เครื่องแกง

1. พริกชี้หนูแห้ง 15 เม็ด
2. กระเทียม 10 กลีบ
3. หอมแดง 5 หัว
4. ตะไคร้ซอย 1 ช้อนโต๊ะ
5. กะปิ 1 ช้อนชา
6. ปลาร้าต้มสุก 1 ช้อนโต๊ะ
7. เกลือ ½ ช้อนโต๊ะ

### วิธีการทำ

1. บอนปอกเปลือก หั่นเป็นท่อน ล้างน้ำ แล้วนำไปนึ่งให้สุกจนและ ประมาณ 30 นาที แล้วพักไว้
2. โขลกเครื่องแกงรวมกันให้ละเอียด
3. เจียวกระเทียมพอให้เหลือง ใส่เครื่องแกงลงผัดให้หอม ใส่ข่าหั่น ตะไคร้ซอย ผัดให้เข้ากัน  
ใส่น้ำมะขามเปียก เกลือ ผัดให้เข้ากัน ใส่ขาหมูหันชิ้น ผัดให้เข้ากัน
4. ใส่บอนลงผัดให้หอม
5. นำบอนที่เราผัดกับเครื่องแกงแล้วใส่กระบอกไม้ไผ่แล้วนำไปเผาให้หอม

### ๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

### ๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

- ☐ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์

ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

| ที่ | ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง | สรรพคุณ                                                                         | ที่มา                  |
|-----|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 1   | บอนต้นอ่อน                | ช่วยในการดูดซับการกลายพันธุ์และออกฤทธิ์การยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอกต่างๆ | คลองและแหล่งน้ำต่างๆ   |
| 2   | ข้า                       | ข้าที่เป็นสมุนไพรช่วยแก้ลมพิษและช่วยในการย่อยอาหาร                              | หาได้ในท้องถิ่นและตลาด |
| 3   | กระเทียม                  | กระเทียมมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยกระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย              | หาได้ในท้องถิ่นและตลาด |
| 4   | พริกแห้งผิงไฟ             | ช่วยเจริญอาหาร แก้อาเจียน บิด ขับเหงื่อ ขับลม                                   | ตลาด                   |
| 5   | หอมแดง                    | ช่วยบรรเทาอาการหวัดแก้หอบหืดและช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร                       | หาได้ในท้องถิ่นและตลาด |
| 6   | ใบมะกรูด                  | อุดมสมบูรณ์ไปด้วยเบต้าแคโรทีนป้องกันการเกิดมะเร็ง แก้อาเจียน ขับลม              | หาได้ในท้องถิ่นและตลาด |
|     |                           |                                                                                 |                        |
|     |                           |                                                                                 |                        |

- ☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุอันตรายและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร
- ☐ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่
- ☐ อื่นๆ (ระบุ) .....

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน  
และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☐ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการอนุรักษ์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ) .....

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ) .....

7. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



คลิป แบบเสนอรายการอาหาร



ลงชื่อ. นายอนุชิต แสงสุวรรณ ผู้เสนอเมนูอาหาร  
 (นายอนุชิต แสงสุวรรณ.)  
 ตำแหน่ง เจ้าของร้าน  
 วันที่ 30 เดือน เมษายน พ.ศ 2568

## หมายเหตุ:

๑. สิ่งที่ต้องดำเนินการ และส่งกลับมายังกรมส่งเสริมวัฒนธรรมเพื่อใช้ประกอบการพิจารณา ประกอบด้วย

๑.๑ แบบเสนอผลงานในรูปแบบ MS Word และ PDF (อย่างละเอียดย) โดยใช้ Font TH Sarabun PSK ในการพิมพ์แบบเสนอผลงาน

๑.๒ ส่งรูป ขนาดไฟล์ภาพจากกล้อง DSLR, Mirrorless และ Compact ขนาด ๒,๔๐๐ x ๔,๐๐๐ pixels ในรูปแบบไฟล์ .jpg หรือ .jpeg หรือ tiff (จำนวนไม่น้อยกว่า ๕ ภาพ / ๑ เมนู)

๑.๓ ส่งคลิปวิดีโอ CD/DVD ที่สื่อให้เห็นถึงวิธีการทำเมนูอาหารพื้นถิ่นของจังหวัด (จำนวน ๑ คลิป / ๑ เมนู ความยาวไม่เกิน ๕ นาที) โดยเนื้อหาต้องประกอบด้วย ขั้นตอนที่มาและวิธีคัดเลือกจัดเตรียมวัตถุดิบและวิธีการปรุงอาหาร/ ผู้ปรุงอาหาร ที่ครบและถูกต้องสมบูรณ์ สำหรับการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์

๑.๔ ส่งคลิปวิดีโอ นำเสนอเมนูอาหารถิ่นที่น่าสนใจ สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ จำนวน ๑ คลิป / ๑ เมนู ความยาวไม่เกิน ๓๐ วินาที (ผ่าน TIKTOK ถ้ามี)

๒. ช่องทางการส่งผลงาน ภายในวันที่ 31 พฤษภาคม ๒๕๖๘

๒.๑ ส่งข้อมูลทั้งหมดตามที่กลุ่ม LINE: ส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ @สวธ.

หรือ E-mail : thelosttastess3@gmail.com



๒.๒ ส่งรูปเล่มแบบเสนอผลงาน และ CD/DVD ทางไปรษณีย์ไปยัง กลุ่มสนับสนุนกิจการพิเศษ กองกิจการเครือข่ายทางวัฒนธรรม กรมส่งเสริมวัฒนธรรม เลขที่ ๑๔ ถนนเทียมร่วมมิตร แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๑๐

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กลุ่ม Facebook อาหารไทยถิ่น Thailand Best Local Food



โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔ FAX: ๐๒ ๖๔๕ ๒๙๕๘

ผู้ประสานงานโครงการ คุณเอกชัย เกื้อทอง (ต้น)

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔

คุณกษณัฐ สุขสวัสดิ์ (แก๊ง)

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔