



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร แกงซ่อนหา จังหวัด สุโขทัย

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล นางประดิษฐ์ โพธิ์สุวรรณ

สถานที่ตั้ง จังหวัดสุโขทัย

เลขที่ 28/1 หมู่ 2

ตำบลทับผึ้ง อำเภอศรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย รหัสไปรษณีย์ 64120

หมายเลขโทรศัพท์ 081-0441858

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ชุมชนบ้านเกาะวังษ์เกียรติ์

สถานที่ตั้ง จังหวัดสุโขทัย

เลขที่ 28/1 หมู่ 2 ตำบลทับผึ้ง อำเภอศรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย รหัสไปรษณีย์ 64120

หมายเลขโทรศัพท์ 081-0441858

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิตที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

แกงซ่อนหาเป็นแกงพื้นบ้านของชุมชนบ้านเกาะวงษ์เกียรติ์ เป็นชื่อแกงส้มชนิดหนึ่ง ซึ่งใช้มะละกอเป็นวัตถุดิบ นิยมแกงเฉพาะเมื่อมีแขกต่างถิ่นมาเยือน เพราะจะมีความพิเศษ คือ การसानมะละกอเป็นรูปปลาตะเพียน

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

วิถีชีวิตของชาวทับผึ้งมีความผูกพันกับแม่น้ำยมมาตั้งแต่สมัยอดีต ส่งผลให้การดำรงชีวิตแทบจะทุกด้านสัมพันธ์กับแม่น้ำ ไม่ว่าจะเป็นการทำการเกษตร การเดินทาง รวมทั้งด้านอาหาร เมนูแกงซ่อนหา ถือเป็นหนึ่งในเมนูที่ชาวบ้านมีการนำปลาที่มีอยู่ในแม่น้ำยม อย่างปลากดมาเป็นวัตถุดิบในการทำเมนูนี้ เนื่องจากหาง่ายในท้องถิ่น อีกทั้ง ยังมีการนำมะละกอซึ่งมีในพื้นที่นั้นมาसानเป็นรูปปลาตะเพียน ถือเป็นภูมิปัญญาของคนในท้องถิ่น และสืบทอดกันต่อๆ มา โดยคำว่า “ซ่อนหา” ถูกนำมาใช้เป็นชื่อในการรังสรรค์เมนูนี้ เพื่อหาว่ามีสิ่งใดซ่อนอยู่ในตัวปลา ซึ่งในเมนูนี้จะใส่ลูกชิ้นปลาและกุ้งลงไปในตัวปลาตะเพียนนั่นเอง

2.3 วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

1. วัตถุดิบพริกแกงส้ม ประกอบด้วย

- 1.1 พริกแห้ง ๒๕ กรัม
- 1.2 กระเทียม 50 กรัม
- 1.3 หอมแดง 50 กรัม
- 1.4 ตะไคร้ 25 กรัม
- 1.5 กระชาย 100 กรัม
- 1.6 กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ
- 1.7 เกลือเม็ด 1 ช้อนโต๊ะ
- 1.8 รากผักชี 25 กรัม

2. ส่วนผสมแกงซ่อนหา

- 2.1 พริกแกงส้ม (ที่เตรียมไว้ในขั้นตอนแรก)
- 2.2 มะละกอ
- 2.3 เนื้อปลากดต้มสุก 800 กรัม
- 2.4 กุ้ง
- 2.5 แครอท
- 2.6 น้ำปลา 3 ช้อนโต๊ะ
- 2.7 น้ำมะขามเปียก 5 ช้อนโต๊ะ
- 2.8 น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ

/ขั้นตอนการปรุง...

ขั้นตอนการปรุง

1. ตั้งน้ำต้มปลาสดที่จะใช้โชลกกับพริกแกงให้สุก แกะเอาแต่เนื้อ
2. นำมะละกามาฝานเป็นเส้น แล้วนำมาสานเป็นตัวปลาตะเพียนโดยยัดลูกชิ้นปลาและกุ้งใส่ไปในตัวปลาตะเพียนเตรียมไว้
3. นำมะละกอกที่หั่นเป็นชิ้นใส่หม้อ พอเดือดแล้วนำพริกแกงที่โชลกไว้ใส่ลงไป
4. ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะขามเปียก น้ำตาลทรายเล็กน้อย
5. เมื่อมะละกอในหม้อสุกดีแล้วเราจึงนำปลาตะเพียนที่สานไว้ใส่ลงไป

3. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

4. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
1	มะละกอ	มีสารต้านอนุมูลอิสระ ได้แก่ แคโรทีน วิตามินซี สารฟลาโวนอยด์ สารฟิเลต กรดแพนโทเทนิค ธาตุโพแทสเซียม แมกนีเซียม และเส้นใยอาหาร สารอาหารเหล่านี้บำรุงสุขภาพของระบบหัวใจและหลอดเลือด และป้องกันการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่อีกด้วย นอกจากนี้มะละกามีเอนไซม์ปาเปน สามารถนำมาใช้ด้านการแพทย์เพื่อรักษาอาการบาดเจ็บทางการกีฬา ป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด	ในส่วนหลังบ้าน เพิ่มความหอมอร่อยให้กับเมนูนี้
2	เนื้อปลา	เป็นแหล่งโปรตีนที่ย่อยง่ายกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น - มีกรดไขมัน DHA ช่วยบำรุงสมอง และระบบประสาทในเรื่องการพัฒนาสมอง ความจำ และการเรียนรู้	ปลาธรรมชาติของแม่น้ำยม ซึ่งมีจำนวนมาก

		- มีวิตามินดี จากโอเมก้า 3 ที่ช่วยในเรื่องผิวพรรณ และการไหลเวียนเลือดในร่างกาย จึงช่วยในเรื่องการบำรุงผิวทั้งภายนอก และภายใน - มีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย เช่น กรดไขมัน โอเมก้า 3 ช่วยลดความเสี่ยง - ๕ - การเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด - มีแร่ธาตุไอโอดีน ป้องกันโรคเอ๋อและโรคคอพอก - มีกรดอะมิโน ที่จำเป็นต่อร่างกาย หลายชนิด ช่วยในการเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนต่างๆ ที่สึกหรอ และสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย	
3	กุ้ง	กุ้งเป็นอาหารที่มีโปรตีนสูง โดยกรดอะมิโนในกุ้ง เป็นกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย ‘essential aminoacid’ เป็นชนิดย่อยง่าย ร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ได้ทันที เมื่อเทียบกับโปรตีนที่ได้จากสัตว์ชนิดอื่น	แม่น้ำยม
4	หอมแดง	แก้หวัด แก้คัดจมูกได้	ปลูกไว้ในแปลงผักสวนผสม
5	น้ำมะขามเปียก	มะขามมีวิตามินซีสูง และมีกรดทาร์ทาริก จึงมีส่วนช่วยในการบรรเทาอาการไอ กระตุ้นต่อมน้ำลายให้ผลิตน้ำลายมากขึ้น และช่วยขับเสมหะ	ปลูกไว้ในบริเวณบ้าน
6	รากผักชี	ใช้เป็นน้ำกระสายยา ช่วยขับพิษไข้หัว ไข้ดำอีแตง รักษาหิด และอีสุกอีใส	ปลูกไว้ในแปลงผักสวนผสม

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุติดและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

5. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

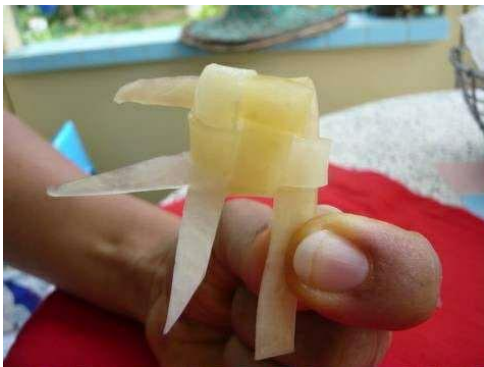
☐ อื่นๆ (ระบุ)

6. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

7. ภาพถ่ายและคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....ประติษฐ์ โพธิ์สุวรรณ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นางประติษฐ์ โพธิ์สุวรรณ)

วันที่ 28 เดือน เมษายน พ.ศ 2568