



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....ขนมมงคล ๔ ถ้วย.....จังหวัด.....สุโขทัย.....

ประเภท ☐ อาหารคาว ☒ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนางสาวนพรัตน์ อยู่มา.....

สถานที่ตั้ง.....กลุ่มโฮมสเตย์เมืองเก่าสุโขทัย.....

เลขที่.....244.....หมู่.....3.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....เมืองเก่า.....อำเภอ/เขต.....เมืองสุโขทัย.....

จังหวัด.....สุโขทัย.....รหัสไปรษณีย์.....64120.....

หมายเลขโทรศัพท์.....06-5992-3552.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)กลุ่มโฮมสเตย์เมืองเก่าสุโขทัย.....

เลขที่.....244.....หมู่.....3.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....เมืองเก่า.....อำเภอ/เขต.....เมืองสุโขทัย.....

จังหวัด.....สุโขทัย.....รหัสไปรษณีย์.....64120.....

หมายเลขโทรศัพท์.....06-5992-3552.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิตที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ขนมสี่ถ้วย สันนิษฐานว่ามีมาตั้งแต่สมัยสุโขทัย หรือแผ่นดินพระร่วง ตามประวัติศาสตร์ ในหลักศิลาจารึกสมัยพ่อขุนรามคำแหง มีหลักฐานการจารึกชื่อขนมไทยในแห่งศิลาจารึก ซึ่งขนมที่ปรากฏ คือ ไข่กบ นกปล่อย มะลิลอย และอ้ายตื้อ ซึ่งไข่กบ หมายถึง เม็ดแมงลัก นกปล่อย หมายถึง ลอดช่อง มะลิลอย หมายถึง ข้าวตอก อ้ายตื้อ หมายถึง ข้าวเหนียวดำ ทั้ง ๔ ชนิด ใช้น้ำกระสายอย่างเดียวกัน คือ น้ำกะทิ และน้ำตาลโตนด มีธรรมเนียมที่จะทำขนม ๔ อย่าง เลี้ยงในงานแต่งงาน เรียกว่า “ขนมสี่ถ้วย”

๒.๒ ภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ขนมมงคลสี่ถ้วยนั้น ประกอบไปด้วย ขนมมงคล ๔ อย่าง ได้แก่ ไข่กบ นกปล่อย นางลอย และอ้ายตื้อ ขนมเหล่านี้ นิยมรับประทานในงานมงคล และงานแต่งงาน เนื่องจากมีความหมายที่ดีงาม สื่อถึงความมงคล ในการเริ่มต้นชีวิตคู่ ดังมีคำที่นำมาพูดเปรียบเปรยว่า “เมื่อไหร่เธอ จะกิน ๔ ถ้วย” หมายถึง เมื่อไหร่จะแต่งงาน มีคู่ครองนั่นเอง

๑) ไข่กบ คือ เม็ดแมงลัก หมายถึง ลูกเต็มบ้าน หลานเต็มเมือง

๒) นกปล่อย คือ ลอดช่องแป้งผสมกับน้ำใบเตย หมายถึง อยู่ “รอด” ปลอดภัย ความรักราบรื่น อยู่กันจนแก่เฒ่า ถือไม้เท้ายอดทองกระบองยอดเพชร

๓) มะลิลอย คือ ข้าวตอก หมายถึง ความแบ่งบาน ความเจริญเติบโต รุ่งเรือง

๔) อ้ายตื้อ คือ ข้าวเหนียวดำ หมายถึง ความรักที่หนักแน่นมั่นคง

นอกจากนี้ ยังมีน้ำกะทิเกี่ยวกับน้ำตาลโตนดที่เป็นวัตถุดิบในท้องถิ่น เป็นตัวประสานให้อาหารทั้ง ๔ อย่าง เกิดความอร่อยอย่างลงตัว กะทิจึงสื่อได้ถึงความรักสามัคคีของคนในครอบครัว

จากที่กล่าวมาข้างต้น ถือได้ว่าการรับประทานขนมมงคล ๔ ถ้วย นอกจากจะได้ความอร่อยแล้วยังสะท้อนให้เห็นถึงขนบธรรมเนียม วัฒนธรรมประเพณีที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ รวมไปถึงการแฝงไปด้วยธรรมะและคติธรรมสอนใจในการครองรัก ไม่ว่าจะเป็นด้านความมั่นคง การให้เกียรติซึ่งกันและกัน และความรัก ความสามัคคีกันในครอบครัว ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งที่ดีงามที่จะทำให้หนุ่มสาวครองรักกันได้อย่างยืนยาว

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

นำไข่กบ นกปล่อย มะลิลอย และอ้ายตื้อ มาตักใส่ถ้วยรวมกัน แล้วราดด้วยน้ำกระสายหรือน้ำกะทิเกี่ยวกับน้ำตาลโตนด

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
1	ไข่กบ (เม็ดแมงลัก)	ป้องกันท้องผูก, ลดน้ำหนัก	หาซื้อวัตถุดิบ ในพื้นที่นำมาปรุง ได้ทั้งหมด
2	นกกปล่อย (ลดช่องไบเตย)	ยาเย็นคุ้มครองเซลล์ในร่างกาย	
3	อ้ายตื้อ (ข้าวเหนียวดำ)	บำรุงผิว, บรรเทาอาการอ่อนเพลีย	
4	มะลิลอย (เม็ดข้าวเหนียวทำเป็น ข้าวตอก ลอยน้ำกะทิอบควัน เทียน)	ช่วยชะลอความแก่ก่อนวัยและกระตุ้นระบบ ภูมิคุ้มกันในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี	
๕	กะทิ	ให้พลังงานและช่วยในการดูดซึม วิตามิน เอ, ดี, อี และ เค และบำรุงผิวพรรณ	
๖	น้ำตาลโตนด	มีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ ทำให้ซึมเข้าสู่เลือดช้า ช่วยลดความเสี่ยงของโรคเบาหวาน โรคหัวใจ	

- ☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร
- ☐ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

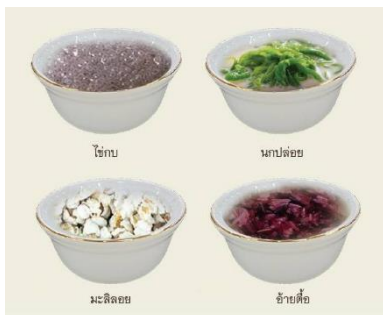
☒ อื่นๆ (ระบุ)เป็นขนมหวานใช้ได้ทุกโอกาส โดยเฉพาะการท่องเที่ยว.....

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☒ อื่นๆ (ระบุ) เป็นวัฒนธรรมท้องถิ่นที่นิยมใช้มาเป็นเวลานาน และกำลังจะหายไป

๗. ภาพถ่ายและคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ กลุ่มโฮมสเตย์เมืองเก่าสุโขทัย ผู้เสนอเมนูอาหาร
(กลุ่มโฮมสเตย์เมืองเก่าสุโขทัย)
วันที่.....๒๑.....เดือน.....เมษายน.....พ.ศ.....๒๕๖๘.....