



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ลดช่องเค็ม จังหวัด อุตรดิตถ์

ประเภท ☐ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☒ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) นางรุณ วิเศษ

สถานที่ตั้ง

เลขที่ ๘๐ หมู่ที่ ๖ ถนน -

ตำบล/แขวง ฝ่ายหลวง อำเภอ/เขต ลับแล

จังหวัด อุตรดิตถ์ รหัสไปรษณีย์ ๕๓๑๓๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๗-๒๐๘-๗๕๒๓

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) บำรุง บ้านต้นม่วง

สถานที่ตั้ง

เลขที่ - หมู่ ๗ ถนน -

ตำบล/แขวง ฝ่ายหลวง อำเภอ/เขต ลับแล

จังหวัด อุตรดิตถ์ รหัสไปรษณีย์ ๕๓๑๓๐

หมายเลขโทรศัพท์ -

QR Code พิกัดที่ตั้ง



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

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

ลอดช่องเค็มเป็นอาหารคาวประจำถิ่นของคนไทยวนลับแลงไม่พบว่าถือกำเนิดขึ้นตั้งแต่เมื่อไหร่หรือสมัยใด แต่พบระบุในคร่าวสืบท ของกวีเอกล้านนาที่ชื่อว่า พระญาพรหมโวหาร ได้มาอยู่ที่เมืองลับแลงในราวปลายรัชกาลที่ ๓ ลอดช่องมีหาง มีการใส่ปลาปนเข้าไป มีลักษณะเหมือนลอดช่องเค็มในปัจจุบัน ลอดช่องเค็มจะเป็นอาหารคาวที่มีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะพื้นถิ่นของชาวเมืองลับแล

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

ลอดช่องเค็ม วัตถุดิบหลักของลอดช่องเค็มคือ ลอดช่องที่ทำมาจากแป้งข้าวเจ้าสีขาวธรรมชาติ แล้วนำมาผสมกับปลาช่อนตากแห้งที่ผ่านการย่างให้หอมแล้วนำมาตำให้แหลกละเอียดให้เนื้อขึ้นฟูที่คนพื้นถิ่นลับแลงจะเรียก “ปลาปน” แล้วนำพริกที่ตากแห้งไปย่างไฟให้หอมหอมนำมาตำให้ละเอียดผสมไปกับปลาปนเพื่อเพิ่มรสชาติเผ็ด นอกจากนั้นยังเพิ่มรสชาติเค็มหอมจากการนำถั่วอกไปดองเกลือสมุทรกับกระเทียมจำนวน ๑ คืบ และเพิ่มรสชาติเปรี้ยวจากมะนาวแต่เดิมถ้าเป็นช่วงฤดูกลางที่มะพร้าวผลก็จะมีมะพร้าวสุกเหลืองที่มีรสชาติเปรี้ยวอมหวาน ถ้าไม่ใช่หน้าฤดูกลางมะพร้าวก็จะใช้มะนาวแทน ผสมเข้าไปครับ โดยหน้าด้วยผักชีฝรั่งหั่นฝอยเพิ่มรสชาติความหอมเค็มแบบธรรมชาติคือ น้ำปลา ทำให้รสชาติกลมกล่อมหอมปลาปนกับพริกปนเปรี้ยวเค็มด้วยถั่วอกดองและความเปรี้ยวจากมะพร้าวเปรี้ยวสุก

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

ลอดช่องเค็ม การปรุงควรเป็นวัตถุดิบที่ต้องสดใหม่แล้วปลาตากแห้งต้องผ่านการย่างไฟอ่อน ๆ ให้หอมแล้วนำไปตำ ห้ามใช้เครื่องปั่นเนื่องจากจะไม่ทำให้เนื้อปลาแห้งที่ตำไม่ขึ้นฟู

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญาและระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ลอดช่อง	เพิ่มคาร์โบไฮเดรตในร่างกายเนื่องจากทำมาจากแป้งข้าวเจ้า	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
๒	ปลาช่อนตากแห้ง ป่น	ปลาป่นเป็นแหล่งโปรตีนที่ได้จากปลา ซึ่ง เป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย มีคุณภาพดี มีโปรตีนสูงประมาณ ๕๐-๖๐เปอร์เซ็นต์ ขึ้นอยู่กับชนิดของปลาและขั้นตอนการผลิต สัตว์เลี้ยงหรือสัตว์เศรษฐกิจต่าง ๆ สามารถดูดซึม และใช้ประโยชน์จากกรดอะมิโน ที่มีอยู่ในปลาป่นได้อย่างเต็มที่ ซึ่งจะส่งผลให้สัตว์เจริญเติบโตได้ดี ปลาป่นมีกรดไขมันจำเป็น มีโอเมก้า ๓ DHA และ EPA ซึ่งเป็นกรดไขมัน ที่จำเป็นสำหรับสัตว์ทุกประเภทปลาป่นมีกรดอะมิโนที่จำเป็นสูง เช่น ไลซีน และเมไทโอนีน ปลาป่นมีธาตุแคลเซียมและฟอสฟอรัสสูง ปลาป่นมีวิตามินบีสูง โดยเฉพาะวิตามินบี ๑๒ และ บี ๒	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
๓	พริกป่น	มีสารต้านอนุมูลอิสระและสารแคปไซซินจำนวนมาก ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยในการกำจัดเซลล์มะเร็ง โดยเฉพาะโรคมะเร็งผิวหนังและโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ รวมทั้งโรคมะเร็งต่อมลูกหมากในผู้ชาย แต่ไม่ทำลายเซลล์ดีในร่างกาย	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
๔	มะปรางสุก (ตามฤดูกาล)	ใช้แก้ไข้ตัวร้อน แก้ไข้กลับ ใช้ถอนพิษสำแดง ใช้เป็นยาพอกแก้ปวดศีรษะ ใช้พอกโลหิต ช่วยแก้ น้ำลายเหนียว ช่วยกัดเสมหะในลำคอ แก้เสมหะ แก้เสลดทางวู ใช้เป็นยาอมกลั้วคอ	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๔	มะปรางสุก (ตามฤดูกาล) (ต่อ)	แก้ไอ ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน ช่วยบำรุงผิวพรรณ ช่วยบำรุงกระดูก ช่วยบำรุงฟัน ช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย ช่วยบำรุงสายตา ประโยชน์ทางโภชนาการ พลังงาน ๔๗ กิโลแคลอรีต่อลูกมะปราง โปรตีน ๐.๔ กรัม คาร์โบไฮเดรต ๑๑.๓ กรัม เส้นใย ๑.๕ กรัม วิตามินบี ๑ ๐.๑๑ มิลลิกรัม วิตามินบี ๒ ๐.๐๕ มิลลิกรัม วิตามินบี ๓ ๐.๕ มิลลิกรัม วิตามินซี ๑๐๐ มิลลิกรัม ธาตุแคลเซียม ๙ มิลลิกรัม ธาตุฟอสฟอรัส ๔ มิลลิกรัม ธาตุเหล็ก ๐.๓ มิลลิกรัม เบตาแคโรทีน ๒๓๐ ไมโครกรัม	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
๕	ผักชีใบเลื่อย	ผักชีฝรั่งมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง ซึ่งช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย (ใบ) ผักชีฝรั่งมีประโยชน์ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง (ใบ) ช่วยยับยั้งและชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง (ใบ) ช่วยลดระดับความดันโลหิต (ลำต้น) ช่วยทำให้ต่อมไทรอยด์ทำงานได้อย่างเป็นปกติ (ลำต้น) ช่วยบำรุงผิวพรรณ เส้นผม และเล็บให้แข็งแรง (ลำต้น) ช่วยรักษาสมดุลในร่างกายได้เป็นอย่างดี (ใบทำเป็นชาชงดื่มวันละ 3 ถ้วย) ช่วยกระตุ้นร่างกาย (ใบ, น้ำต้มจากราก)	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๕	ผักชีใบเลื่อย (ต่อ)	ช่วยบรรเทาอาการปวดศีรษะ (ทั้งต้น) ช่วยขับเหงื่อ (น้ำต้มจากราก) ช่วยแก้ไข้ (ใบ, น้ำต้มจากราก) ช่วยแก้ไข้มาลาเรีย ด้วยการใช้ลำต้นของผักชีฝรั่งนำมาต้มกับน้ำแล้วนำมาดื่ม (ลำต้น) ช่วยแก้อาการหวัด (ใบ) ช่วยระบายท้องด้วยการใช้น้ำคั้นหรือน้ำต้มจากใบนำมาดื่ม (ใบ) ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร (ลำต้น) ใช้เป็นยาถ่าย ด้วยการใช้ลำต้นของผักชีฝรั่งนำมาต้มกับน้ำแล้วนำมาดื่ม (ลำต้น) ช่วยแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ (ใบ) ช่วยแก้อาการอาหารเป็นพิษ (ทั้งต้น) ช่วยขับปัสสาวะ (น้ำต้มจากราก) ช่วยรักษาผดผื่นคันตามผิวหนัง ช่วยฆ่าเชื้อโรค (ลำต้น) ช่วยแก้พิษงู ด้วยการใช้ลำต้นนำมาตำแล้วนำมาพอกบริเวณที่โดนกัด (ลำต้น) ช่วยแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย (ทั้งต้น) ช่วยรักษาแผลเรื้อรัง ด้วยการใช้ใบนำมาตำแล้วพอกบริเวณที่เป็น (ใบ) มีส่วนช่วยทำให้เลือดหยุดไหลเร็วขึ้น (ใบ) ช่วยแก้อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ด้วยการใช้ลำต้นของผักชีฝรั่งนำมาตำผสมกับน้ำมันงาแล้วนำไปหมกไฟให้สุก จึงค่อยนำมาประคบแก้อาการปวดเมื่อย (ลำต้น) ช่วยแก้บวม ด้วยการใช้ใบนำมาตำแล้วพอกบริเวณที่เป็น (ใบ) ช่วยทดแทนการเสียธาตุเหล็กสำหรับหญิงให้นมบุตร (ใบ) ผักชีฝรั่งมีสรรพคุณช่วยบำรุงกำหนด เสริมสร้างความต้องการทางเพศ (น้ำต้มจากทั้งต้น) ช่วยดับกลิ่นปากได้เป็นอย่างดีและทำให้ลมหายใจสดชื่นขึ้น (ใบ) ช่วยเพิ่มรสชาติให้อาหาร (ใบ) ช่วยดับกลิ่นคาวอาหาร (ใบ) ใบและใบอ่อนของผักชีฝรั่งนิยมนำมารับประทานเป็นผักสด อาจจะเป็นผักแกล้มกับน้ำพริก ลาบ ก้อย และยำต่าง ๆ รวมไปถึงสารพัดตำยำด้วย (ใบ)	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๖	ถั่วอกตอง	ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยให้ระบบการย่อยแข็งแรง และช่วยระบบภูมิคุ้มกันด้านทานในร่างกายอีกด้วย การรับประทานอาหารที่มี lacto-bacteria ที่มีชีวิต จะช่วยป้องกันจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรคได้	กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
๗	น้ำมะนาว	แก้โรคลึกลับปิดเปิด (เลือดออกตามไรฟัน) ทำอาหาร ขับเสมหะ ฟอกโลหิต ทำให้ผิวหนังนุ่มนวล แก้ซาง บำรุงเสียง บำรุงโลหิต ขับระดู แก้เจ็บขบ แก้ชาลาย จิบแก้ไอ ดับกลิ่นเห่าฆ่าพยาธิในท้อง รักษาผม ขับลม รักษาลมพิษ แก้กิดสีดวง แก้กะดูขาว แก้พิษยางหนอง แก้ไข้ แก้ไข้กาฬ แก้ฝี แก้ปวด แก้อักเสบ	https://www.rspg.or.th/plants_data/herbs/herbs_08_9.htm โครงการอนุรักษ์พันธุกรรมพืชในพระราชดำริฯ

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☐ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

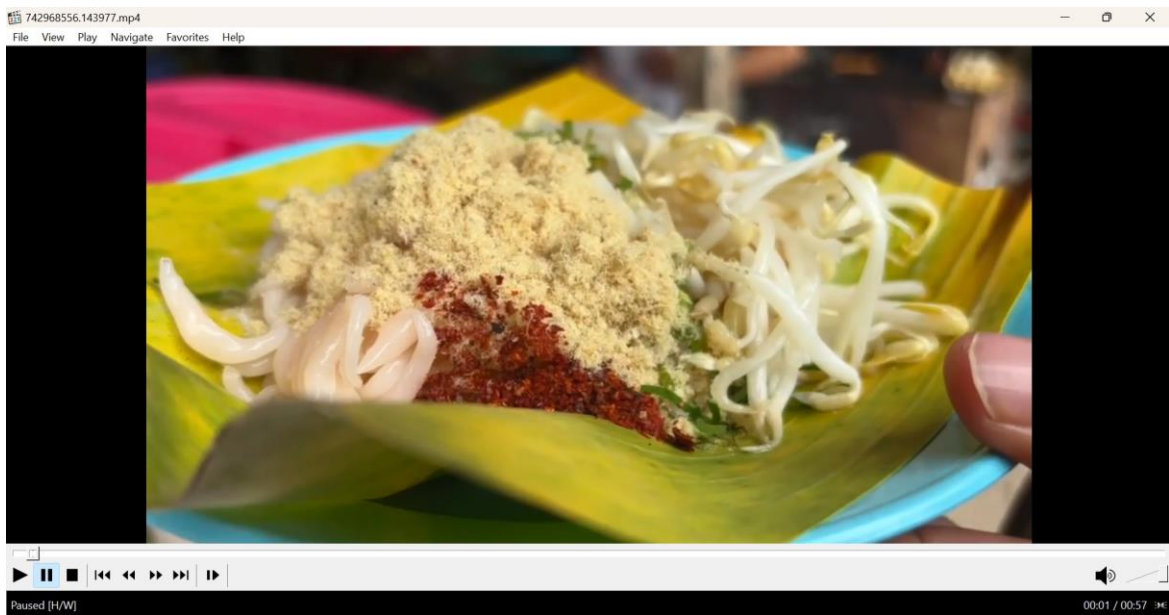
☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นางจกกรรัตน์ เพียวจันทร์แสง)
ตำแหน่ง รองประธานสภาวัฒนธรรมอำเภอลับแล
วันที่ ๓๐ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘