



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....น้ำเมี่ยงไทจีน.....จังหวัด.....เชียงใหม่.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนางผ่องศรี มีพงษ์.....

สถานที่ตั้ง.....บ้านมอญ.....

เลขที่.....๒๗.....หมู่.....๑.....ถนน.....-.....

ตำบล/แขวง.....สันกลาง.....อำเภอ/เขต.....สันกำแพง.....

จังหวัด.....เชียงใหม่.....รหัสไปรษณีย์.....๕๐๑๓๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘๐-๕๑๔๔๘๘๘.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ชุมชนไทจีนบ้านมอญตันโพธิ์แผด.....

สถานที่ตั้ง.....บ้านมอญ.....

เลขที่.....๒๗.....หมู่.....๑.....ถนน.....-.....

ตำบล/แขวง.....สันกลาง.....อำเภอ/เขต.....สันกำแพง.....

จังหวัด.....เชียงใหม่.....รหัสไปรษณีย์.....๕๐๑๓๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘๐-๕๑๔๔๘๘๘.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

จากคำบอกเล่าของป้ออ้อย แม่อ้อย (ปู้ย่าตายาย)ในชุมชนชอบอมเมี่ยงกัน เวลาว่างจะอมเมี่ยงและจะมีน้ำเมี่ยงที่ใช้หมักใบเมี่ยงจึงนำเอาน้ำเมี่ยงนั้นมาทำเป็นอาหารหลัก โดยใส่สมุนไพรที่ปลูกในชุมชนลงไป

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

น้ำเมี่ยงเป็นกับข้าวอย่างหนึ่ง ซึ่งทำมาจากข้าวคั่วปั่นผัดกับเครื่องสมุนไพร เช่น หอมแดง หอมขาว (กระเทียม) ตะไคร้ ขิงขอย แต่งรสชาติด้วยวัตถุดิบสำคัญคือ น้ำเมี่ยง นำส่วนผสมทั้งหมดมาผัด (อาจใส่หมูสับด้วยก็ได้)

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

นำส่วนผสมทั้งหมดมาผัดพร้อมกับซอสปรุงรส โดยใส่พริกแกงก่อน จากนั้นใส่หอมแดงสับป่น หอมขาว (กระเทียม)สับป่น ตะไคร้สับป่น ขิงสดสับป่น น้ำเมี่ยง ข้าวคั่ว ปรุงรสด้วยเกลือป่น

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	น้ำพริกแกง		แหล่งวัตถุดิบในท้องถิ่น
๒	ขิง	ช่วยแก้คลื่นไส้ อาเจียน ขับลม ลดอาการท้องอืด จุกเสียด ลดการอักเสบ และบรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ	แหล่งวัตถุดิบในท้องถิ่น
๓	ตะไคร้	ช่วยขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด บำรุงโลหิต แก้ปวดท้อง และขับปัสสาวะ	แหล่งวัตถุดิบในท้องถิ่น
๔	หอมแดง	ช่วยบำรุงสมอง แก้อาการท้องอืด จุกเสียด ขับลม และมีสารต้านอนุมูลอิสระ	แหล่งวัตถุดิบในท้องถิ่น
๕	หอมขาว(กระเทียม)	มีสารอัลลิซิน ช่วยฆ่าเชื้อแบคทีเรีย ลดการอักเสบ ลดไขมัน ลดความดันโลหิต ต้านมะเร็ง และเพิ่มภูมิคุ้มกัน	แหล่งวัตถุดิบในท้องถิ่น
๖	ข้าวคั่ว	มีใยอาหาร ช่วยเรื่องระบบขับถ่าย เพิ่มกลิ่นหอมและสัมผัสในการเคี้ยวอาหาร	แหล่งวัตถุดิบในท้องถิ่น
๗	น้ำเมี่ยง	น้ำเมี่ยงที่เกิดจากน้ำที่นึ่งใบเมี่ยง นำไปเคี่ยวจนน้ำงวด จะได้น้ำเมี่ยงที่ข้นเหนียวสีดำ มีรสฝาด อุดมด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยบำรุงหัวใจลดความเครียด กระตุ้นสมอง และช่วยระบบขับถ่าย	แหล่งวัตถุดิบในท้องถิ่น

/ไม่มีส่วนผสม...

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

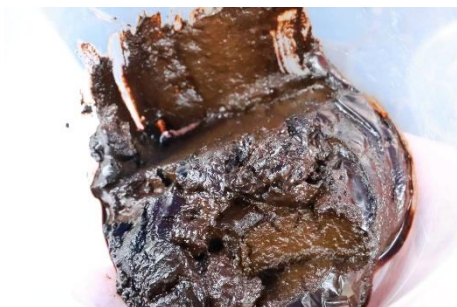
๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
- ☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....นางสาว มีพงษ์.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(.....นางสาว มีพงษ์.....)
ตำแหน่ง.....เจ้าของเมนูอาหาร.....
วันที่.....๓๐.....เดือน.....เมษายน.....พ.ศ.....๒๕๖๘.....