



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร...ยำหนังฮอ...(หนังวัวหรือหนังควาย).....จังหวัด.....เชียงใหม่.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนางสาวชญัฐศรณ์ มลิทา.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....๓๕.....หมู่.....๖.....ถนน.....-.....

ตำบล/แขวง.....เหมืองแก้ว.....อำเภอ/เขต.....แมริม.....

จังหวัด.....เชียงใหม่.....รหัสไปรษณีย์.....๕๐๑๘๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๖๑ - ๔๖๒๒๘๔๓.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ข้าวอุ่นจันทอด เชียงใหม่.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....๑๕.....หมู่.....-.....ถนน.....เวียงบัว.....

ตำบล/แขวง.....ช้างเผือก.....อำเภอ/เขต.....เมืองเชียงใหม่.....

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

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๖๑ - ๔๖๒๒๘๔๓.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ย่าหนังสือ (หนังสือหรือหนังสือควาย) ก็สามารถนำมาทำอาหารได้ตามวิถีชีวิตของชาวเหนือ (ขอแปลว่าผานบางๆ) นำมาปรุงรส และหนังสือสามารถตากแห้งเก็บไว้ได้นานหลายปี

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ชาวบ้านภาคเหนือ ได้นำหนังสือ หนังสือที่มีเนื้อสัมผัสเหนียว ไม่มีรสชาติ มาทำให้เป็นอาหารมีออ่อย หนังสือนำมาทำอาหารมี ๒ แบบ คือแบบชุตเป็นแผ่นบางๆ และแบบหั่นให้มีความหนาเท่าๆ กัน หนังสือตากแห้งสามารถเก็บไว้ได้นานหลายปี โดยก่อนนำมาทำอาหาร ต้องแช่น้ำทิ้งไว้อย่างน้อย ๒๔ ชั่วโมงและนำมาต้มต่อจนสุกนุ่ม

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

วิธีการและขั้นตอนการปรุง

๑. โขลกเครื่องแกง ได้แก่ พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ ข่า ตะไคร้ให้เข้ากัน
๒. นำเครื่องแกงที่โขลกไปผัดน้ำมันเล็กน้อยให้หอม
๓. นำหนังสือที่ต้มสุก ที่หั่นเรียบร้อยแล้ว นำลงไปผัดกับเครื่องแกงให้หอม
๔. ปรุงรสด้วยผงปรุงรส ใส่ใบมะกรูดซอย โรยด้วยถั่วลิสงป่น
๕. ตักใส่จาน แล้วโรยด้วยกระเทียมเจียว

เคล็ดลับการปรุง

ควรรับประทานตอนร้อนๆ เพื่อความอร่อย หากปล่อยให้เย็นให้โดนอากาศ หนังสือ จะเหนียวมากขึ้น

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	พริก	มีวิตามิน A และ วิตามิน C บำรุงเลือด	วัตถุดิบในท้องถิ่น
๒	หอมแดง	รักษาหวัด รักษาสิว	วัตถุดิบในท้องถิ่น
๓	กระเทียม	ลดอาการจุลเสีย ป้องกันมะเร็ง	วัตถุดิบในท้องถิ่น
๔	ผักชี	บำรุงสายตา ลดน้ำตาลในเลือด	วัตถุดิบในท้องถิ่น
๕	ถั่วลิสง	มีโปรตีนและไขมันดี	วัตถุดิบในท้องถิ่น
๖	หนังสือ	มีวิตามิน A D E และ K แหล่งที่ดีของกรดไขมันอิ่มตัวและไม่อิ่มตัว มีคอลลาเจนสูงมาก ซึ่งเป็นโปรตีนชนิดหนึ่งที่สำคัญต่อร่างกาย	วัตถุดิบในท้องถิ่น

- ☐ 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.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นางสาวชนันธรณ์ มลิทา)

ตำแหน่ง เจ้าของร้านข้าวอุ่นจันทอด เชียงใหม่

วันที่...๓๐.....เดือน...เมษายน...พ.ศ..๒๕๖๘.....