



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก
“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ข้าวต้มผงกะหรี่.....จังหวัด ตาก.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) นายวัชรพล ทองแดง.....

สถานที่ตั้ง -

เลขที่.....๓๔/๑.....หมู่.....๖.....ถนน..... -

ตำบล/แขวง ..ตากออก.....อำเภอ/เขต.....บ้านตาก.....

จังหวัด.....ตาก.....รหัสไปรษณีย์.....๖๓๑๒๐.....

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ - ๔๒๗๑ - ๒๒๐๐.....อีเมล..... -

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

๑) ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ร้านอาหารพื้นถิ่น วัฒนาฮิป (Wattana Hip.).....

เลขที่.....๗.....หมู่..... -

ตำบล/แขวง ..ตากตก.....อำเภอ/เขต.....บ้านตาก.....

จังหวัด.....ตาก.....รหัสไปรษณีย์.....๖๓๑๒๐.....

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙. ๗๙๕๒ ๙๗๘๙.....อีเมล..... -

QR Code พิกัดที่ตั้งร้านอาหาร/แหล่งชุมชน



๒) ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) เกียงนา Coffee and Bakery Farm.....
 เลขที่.....๒๗/๒๘ หมู่.....๗ ถนน.....พหลโยธิน.....
 ตำบล/แขวงไม่งาม.....อำเภอ/เขต.....เมืองตาก.....
 จังหวัด.....ตาก.....รหัสไปรษณีย์.....๖๓๐๐๐.....
 หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙.๖๘๐๕.๐๓๖๓.....อีเมล.....wansinjanin14@gmail.com.....

QR Code พิกัดที่ตั้งร้านอาหาร/แหล่งชุมชน



๓) ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ร้านอังเคิลยู Uncle Phu Café & Restaurant.....
 เลขที่.....๑๙/๘ หมู่.....๑ ถนน.....รามคำแหง.....
 ตำบล/แขวงไม่งาม.....อำเภอ/เขต.....เมืองตาก.....
 จังหวัด.....ตาก.....รหัสไปรษณีย์.....๖๓๐๐๐.....
 หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖.๕๔๒๖.๖๔๔๗.....อีเมล.....unclephu1969@gmail.com.....

QR Code พิกัดที่ตั้งร้านอาหาร/แหล่งชุมชน



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

จังหวัดตาก ได้รับอิทธิพลทางด้านวัฒนธรรมการกินมาจากประเทศพม่าที่มีการนำผงกะหรี่มาเป็นส่วนประกอบของอาหาร ภูมิปัญญาชาวบ้านจึงนำผงกะหรี่มาผัดกับหมูสับเพิ่มรสชาติให้ข้าวต้ม เรียกว่า “ข้าวต้มผงกะหรี่” หรือ “ข้าวต้มเหลือง”

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

“ข้าวต้มผงกะหรี” หรือ “ข้าวต้มเหลือง” เป็นเมนูอาหารที่มีอยู่ในวิถีชีวิตของคนตากมานานมากกว่าร้อยปี นิยมรับประทานเป็นอาหารเช้า และยังเป็นเมนูอาหารที่มีอยู่ในงานมงคลและอวมงคล ซึ่งเจ้าภาพจะนำมาเลี้ยงรับแขกที่มาในงาน หากทานได้ที่จังหวัดตากเท่านั้น เอกลักษณ์โดดเด่นอยู่ที่หมูสับผัดคลุกเคล้ากับผงกะหรี ให้รสชาติกลมกล่อมและหอมอ่อนๆ จากผงกะหรี โรยหน้าด้วยหอมเจียว ผักชีฝรั่งดั้งเดิมจะเพิ่มท็อปปิ้งด้วยแผ่นเต้าหู้ทอด ปัจจุบันดัดแปลงโดยใช้เกี๊ยวทอด ไข่เจียว แล้วแต่ตามชอบ อร่อยไม่เหมือนข้าวต้มธรรมดาทั่วไป

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง/เคล็ดลับการปรุง

วัตถุดิบ

๑. ข้าวหอมมะลิ
๒. หมูสับ
๓. ผงกะหรี
๔. กระเทียม
๕. น้ำมันหมู/ถั่วเหลือง
๖. ซอสปรุงรสซีอิ้วขาว

เครื่องเคียง หรือท็อปปิ้ง

๗. ผักชีฝรั่ง หรือผักชีใบเลื่อย
๘. หอมเจียว
๙. ตั้งฉ่าย
๑๐. แผ่นเต้าหู้ทอด /เกี๊ยวทอด/ไข่เจียว
๑๑. พริกไทย

ขั้นตอนการทำ

การทำข้าวต้ม

๑. ต้มหม้อ เติมน้ำเปล่า ต้มน้ำให้เดือด
๒. เมื่อน้ำเดือดเทข้าวสุกลงไปในหม้อ ต้มจนกว่าข้าวจะขึ้นแต่ไม่เละ แล้วยกลงจากเตา

การทำหมูผัดผงกะหรี

๑. ตั้งกระทะน้ำมันไฟกลาง ใส่กระเทียมลงไปผัดกับหมูสับ ผัดจนกว่าหมูสับจะสุก
๒. เมื่อหมูสับสุกแล้ว ใส่ผงกะหรีลงไปผัดคลุกเคล้ากับหมูสับให้ทั่ว ปรุงรสด้วยซอสปรุงรสซีอิ้วขาว

ปริมาณตามใจชอบ เสร็จแล้วยกลงจากเตา

วิธีการรับประทาน

ตักข้าวต้มใส่ถ้วย ราดด้วยน้ำหมูสับผัดผงกะหรี โรยหน้าด้วยแผ่นเต้าหู้ทอด/เกี๊ยวทอด/ไข่เจียว (ตามชอบ) ตั้งฉ่าย หอมเจียว ผักชีฝรั่ง และพริกไทย

เคล็ดลับการปรุง

ไม่ใส่ผงชูรส ใช้ผงกะหรี เป็นตัวชูรสให้หอมและอร่อยกลมกล่อม

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ผงกะหรี่	- ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด - กระตุ้นระบบภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง - ป้องกันการอักเสบ - ช่วยลดคอเลสเตอรอล - ป้องกันโรคอัลไซเมอร์ - ช่วยต่อต้านเซลล์มะเร็ง - ดีต่อกระดูกร่างกาย	https://www.tcc-chaokoh.com - ผงกะหรี่อย่างดีในพื้นที่จังหวัดตาก

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการพัฒนารูจิกอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☒ อื่นๆ (ระบุ)

๑. เป็นเมนูอาหารเข้าของโรงแรมเวียงตากริเวอร์ไซด์

๒. เป็นหนึ่งในเมนูอาหารของนักวิ่ง งานวิ่ง TAK Marathon 2023



ภาพจาก Face Book : Tak Marathon

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ภาพจาก Facebook Wattana Hip.



ภาพจาก Facebook เหียงนา Coffee and Bakery Farm



ภาพจาก Facebook อังเคิลภู Uncle Phu Café & Restaurant

ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นายวัชรพล ทองแดง)

วันที่ ๒๑ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘