



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....ขนมปาดงาม่อน..... จังหวัด.....น่าน.....

ประเภท ☐ อาหารคาว ☒ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☒ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล)นายเอกภพ คำปาดัน.....

สถานที่ตั้ง.....เรือนจำชั่วคราวเขาน้อย.....

เลขที่.....๕๖๓..... หมู่.....๔..... ถนน.....-.....

ตำบล/แขวง.....ไชยสถาน.....อำเภอ/เขต.....เมืองน่าน.....

จังหวัด.....น่าน.....รหัสไปรษณีย์.....๕๕๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘๘ ๒๖๘๒๑๙๓.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)หับเผยคาเฟ่ by น่านเขาน้อย

สถานที่ตั้ง.....เรือนจำชั่วคราวเขาน้อย.....

เลขที่.....๕๖๓..... หมู่.....๔..... ถนน.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....ไชยสถาน.....อำเภอ/เขต.....เมืองน่าน.....

จังหวัด.....น่าน.....รหัสไปรษณีย์.....55000.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘๘ ๒๖๘๒๑๙๓.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ขนมปาดงาม่อน เป็นขนมโบราณ ขนมพื้นบ้านของชาวล้านนาที่มีมาแต่โบราณ ทำในงานบุญต่างๆ ส่วนใหญ่แล้ว งานบวชพระ ซึ่งอาจจะเป็นกุศโลบายของคนสมัยก่อนอยากให้ลูกหลานคนในชุมชนมาพร้อมหน้ากันซึ่งการทำขนมปาดต้องใช้คนจำนวนมากในการทำเป็นขนมที่ควรอนุรักษ์ไว้

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

นำเอาวัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาประกอบให้เป็นอาหารหวาน และใช้วัสดุอุปกรณ์จากท้องถิ่น เช่น น้ำก้านมะพร้าวมาเคี้ยว นำใบตองมาห่อ

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

- ๑.นำข้าวเจ้ามาต้ม เคี้ยวจนเหนียว
๒. หลังจากนั้นใส่น้ำอ้อยเคี้ยวต่อจนน้ำอ้อยละลาย
- ๓.ใส่มะพร้าวขูด งาม่อน และเกลือ ลงไปแล้วเคี้ยวต่อประมาณ ๑๐ นาที
- ๔.ตักใส่ภาชนะที่เตรียมไว้ รอให้เย็น
- ๕.ตัดเป็นชิ้นพร้อมเสิร์ฟ

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑.	น้ำอ้อยก่อน	น้ำอ้อยมีใยอาหารอยู่มาก มีประโยชน์ต่อร่างกาย ขับปัสสาวะ ให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น ป้องกันการติดเชื้อในระบบทางเดินปัสสาวะ บำรุงหัวใจ ช่วยอาการอ่อนเพลีย เจริญอาหาร	บ้านป่าคา ต.บ่อสวก อ.เมือง น่าน
๒.	เกลือ	ดับร้อน ถอนพิษ ช่วยระบาย ระงับอาการเจ็บ	อำเภอบ่อเกลือ
๓.	มะพร้าว	บำรุงผิวพรรณ บำรุงกระดูกแข็งแรง	ในท้องถิ่น
๔.	ข้าวเจ้า	บำรุงรักษาสายตา เสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง	ในท้องถิ่น
๕.	งาขี้ม่อน	บำรุงสมอง บรรเทาอาการปวดท้อง ป้องกันโรคหัวใจ	อำเภอบ่อเกลือ

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ☐ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
- ☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร







ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นายเอกภพ คำปาดัน)

ตำแหน่ง เจ้าพนักงานราชทัณฑ์ชำนาญงาน

วันที่ ๒๖ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๘