



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....ท้องถิ่น..... จังหวัด..... นาน.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล)นายไพสิฐ เมฆวิไล.....

สถานที่ตั้ง.....ร้านวันดา.....

เลขที่.....๑๐๐/๑..... หมู่.....-..... ถนน..... ซ้ำหลวง.....

ตำบล/แขวง.....ในเวียง..... อำเภอ/เขต..... เมืองน่าน.....

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

หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๙๐๓๒๓๖๓๕๕.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

สถานที่ตั้ง.....ร้านวันดา.....

เลขที่.....๑๐๐/๑..... หมู่.....-..... ถนน..... ซ้ำหลวง.....

ตำบล/แขวง.....ในเวียง..... อำเภอ/เขต..... เมืองน่าน.....

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

หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๙๐๓๒๓๖๓๕๕.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ห่อนึ่งไก่เป็นอาหารที่อุดมไปด้วยสมุนไพร นิยมทำกินภายในครอบครัว เครื่องปรุงหาได้จากชุมชนว่ากันว่าห่อนึ่งไก่ ก็คือ แกงแคไก่ฉบับแห้ง นั่นเอง

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ปรุงให้แห้งด้วยข้าวคั่ว และพืชผักสมุนไพรที่ปลูกอยู่ไว้ในท้องถิ่น

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

๑.กระทะตั้งไฟให้ร้อน น้ำมันลงผัดกับกระเทียม นำน้ำพริกที่โขลกไว้นำไปผัด

๒.ใส่ไก่ที่เตรียมไว้ลงไปผัดให้เข้ากัน เคล็ดลับความอร่อย ให้น้ำล้างครกที่โขลกเครื่องแกงลงไป

๓.ผัดจนสุก หลังจากนั้นให้นำผักที่เตรียมไว้ เด็ด หั่น ซอย เรียบร้อยแล้ว ใส่ลงไปผัด ปรุงรส

๔.นำมาห่อด้วยใบตอง ใส่ลงไปนึ่งในหม้อนึ่ง ใช้ไฟปานกลาง นึ่งจนสุก

๕.แกะห่อใส่จานจัดตกแต่งด้วยผักเคียง พร้อมเสิร์ฟ

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

☐ เป็นเมนูที่สูญหายแล้ว และต้องการส่งเสริมอย่างเร่งด่วน

☐ เป็นเมนูที่ใกล้จะสูญหายและหาวัตถุดิบยาก

☐ เป็นเมนูที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมีการจัดทำข้อมูลและตำรา

☒ อื่นๆ (ระบุ) ...เป็นเมนูพื้นถิ่นจังหวัดน่าน.....

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑.	หอมแดง	แก้หวัด คัดจมูก	ชุมชน
๒.	กระเทียม	ป้องกันโรคหวัด ความดันโลหิต เบาหวาน	ชุมชน
๓.	ต้นหอมผักชี	บำรุงหัวใจ บำรุงสายตา ป้องกันโลหิตจาง ช่วยลดกระดูกพรุน	ชุมชน
๔.	ตะไคร้	บรรเทาอาการหวัด ไอ	ชุมชน
๕.	ต้นหอมผักชี	บำรุงหัวใจ บำรุงสายตา ป้องกันโลหิตจาง ช่วยลดกระดูกพรุน	ชุมชน
๖.	พริกแห้ง	ป้องกันโรคหวัด ลดกรดในกระเพาะอาหาร	ชุมชน
๗.	ขมิ้น	บรรเทาอาการไข้หวัด ขับเสมหะ ท้องอืดท้องเฟ้อ	ชุมชน
๘.	มะแขว่น	ช่วยบำรุงหัวใจ บำรุงเลือด ขับลม	ตำบลแม่ฮ่องสอน อำเภอนาหมื่น
๙.	เกลือ	ดับร้อน ถอนพิษ ทำให้เลือดเย็น ช่วยระบาย ระบายอาเจียน	อำเภอบ่อเกลือ

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑๐.	ใบมะกรูด	แก้ไอ ขับเสมหะ แก้ไข้ใน	ชุมชน
๑๑.	มะเขือเปราะ	แคลเซียม โพแทสเซียม ธาตุเหล็กสูง เสริมสร้างกระดูกให้	
๑๒.	ถั่วฝักยาว	บำรุงกระดูกและฟัน ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน	
๑๓.	ใบยอ	แก้กระษัย แก้ปวดตามข้อมือข้อเท้า แก้ไอ ขับเสมหะ แก้ท้องร่วง แก้จุกเสียดแน่นท้อง	
๑๔.	ใบชะพลู	ดีต่อระบบการย่อยอาหาร บำรุงกระดูกและฟัน บำรุงสายตา ธาตุเหล็กสูง บำรุงสายตา	
๑๕.	มะเขือพวง	ช่วยบำรุงตับ ไต ด้านการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร	

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

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

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร





ลงชื่อ..... ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นายไพสิฐ เมฆวิไล)

ตำแหน่ง ผู้ประกอบการร้านวันดา

วันที่ ๒๕ เดือน...พฤษภาคม...พ.ศ....๒๕๖๘.....

