



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ลาบปลาเพี้ย จังหวัด พะเยา

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล นายมนัส เวียงล่อ.....

สถานที่ตั้ง..บ้านเวียงล่อ ตำบลล่อ อำเภอจุน จังหวัดพะเยา.....

เลขที่.....๗๔.....หมู่.....๑๑.....ถนน.....

ตำบล/แขวง...ล่อ.....อำเภอ/เขต...จุน.....

จังหวัด..พะเยา.....รหัสไปรษณีย์...๕๖๑๕๐.....

หมายเลขโทรศัพท์...๐๙ ๐๓๑๘ ๓๖๗๗.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ร้านลาบปลาสะพานแขวน.....

สถานที่ตั้ง..บ้านเวียงล่อ ตำบลล่อ อำเภอจุน จังหวัดพะเยา.....

เลขที่.....๗๔.....หมู่.....๑๑.....ถนน.....

ตำบล/แขวง...ล่อ.....อำเภอ/เขต...จุน.....

จังหวัด..พะเยา.....รหัสไปรษณีย์...๕๖๑๕๐.....

หมายเลขโทรศัพท์...๐๙ ๐๓๑๘ ๓๖๗๗.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

แม่น้ำอิงที่ไหลผ่านอำเภอมัญจาคีรี จังหวัดขอนแก่น คือศูนย์รวมของชีวิตผู้คนในชุมชนที่สืบสานวิถีชีวิตแบบดั้งเดิมอย่างกลมกลืนกับธรรมชาติ แม่น้ำอิงไม่ได้เป็นเพียงแหล่งน้ำเท่านั้น หากแต่เป็นเส้นเลือดสำคัญของชาวบ้าน เป็นทั้งแหล่งน้ำอุปโภค บริโภค ชาวบ้านที่นี่มีวิถีชีวิตผูกพันกับแม่น้ำอิงมาอย่างยาวนาน โดยเฉพาะ "การหาปลา" ซึ่งเป็นทั้งอาชีพและวัฒนธรรมที่สืบทอดกันมาหลายชั่วอายุคน บริเวณพื้นด้านล่างของแม่น้ำจะเป็นทราย และจะมีปลาจากแม่น้ำโขง หลากหลายชนิดได้ขึ้นมาวางไข่ และมาอาศัยอยู่บริเวณดังกล่าว ปลาที่อาศัยอยู่บริเวณนี้จะไม่มีการโคลนหรือกลืนอะไรต่างๆ จึงทำให้รสชาติของปลา มีรสชาติที่อร่อย ปลาที่มีอยู่บริเวณนี้ที่ชาวบ้านหามาได้ก็จะมีหลายประเภท เช่น ปลาค้าว ปลาคัง ปลาหลด ปลาทราย ปลาเพี้ย ปลากระโทง และปลาอื่นๆ อีกหลากหลาย แม่น้ำอิงในบริเวณนี้ยังคงมีความอุดมสมบูรณ์อยู่ จึงมีปลามาอาศัยเป็นจำนวนมาก สามารถนำมาปรุงเป็นอาหารหลากหลายเมนู ได้แก่ ลาบปลาเพี้ย ต้มยำปลาหลด ปลาคัง ปลาค้าว ออกลาบ แกงอ่อมปลา ที่เป็นสูตรทางเหนือ และอีกหลากหลายเมนูที่เป็นปลาพื้นถิ่นที่หาได้จากบริเวณนี้

เมนูลาบปลาเพี้ย มีมาแต่โบราณ เป็นเมนูที่ใช้สำหรับเลี้ยงแขกในงานบุญ งานแต่ง หรือพิธีกรรมตามวิถีชาวล้านนา เป็นอาหารพื้นบ้านที่แสดงถึงภูมิปัญญาและวัฒนธรรมการกินแบบล้านนา เนื้อปลาสดๆ จะถูกนำมาสับละเอียด คลุกเคล้ากับเครื่องเทศท้องถิ่น เช่น พริกสด ข่าขี้เหล็ก ทำให้ได้รสชาติที่กลมกล่อม เผ็ดร้อน หอมสมุนไพร เหมาะสำหรับการรับประทานคู่กับข้าวเหนียวร้อนๆ และผักพื้นบ้านอย่าง สะระแหน่ ผักชีฝรั่ง ยอดมะกอก และผักกาดเขียว เป็นต้น

๒.๒ ภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ปลาเพี้ย เป็นปลาน้ำจืดจากลำน้ำอิง ปลาเพี้ยไม่ใช่เป็นเพียงแค่อาหาร แต่เป็นตัวแทนของภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สืบทอดความรู้เรื่องธรรมชาติ อาหาร และวัฒนธรรมอย่างลึกซึ้ง การอนุรักษ์และส่งเสริมคุณค่าของปลาเพี้ยจึงเป็นการรักษารากเหง้าและความภาคภูมิใจของคนในชุมชนให้คงอยู่ เมนูลาบปลาเพี้ยเป็นการใช้วัตถุดิบท้องถิ่นอย่างรู้คุณค่า และปรุงรสด้วยเครื่องปรุงจากธรรมชาติ เช่น ข่า พริก มะแขว่น กระเทียม เป็นต้น แสดงถึงความเข้าใจระบบนิเวศ นิยมรวมกลุ่มทำอาหารในงานบุญ ทำให้เกิดการถ่ายทอดความรู้จากรุ่นสู่รุ่นสร้างสายสัมพันธ์และการแบ่งปันในชุมชน

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

- ๑) เริ่มจากขอดเกล็ดปลา และแลเนื้อปลา หั่นเป็นชิ้นๆ
- ๒) ลาบเนื้อปลาจนละเอียดและเหนียวจนได้ที่ พักไว้
- ๓) จากนั้นโขลกพริกสด ได้แก่ว่า พริกแห้งขี้ พริกขี้หนู ข่าสับ มะแขว่น และเกลือ ให้เข้ากัน
- ๔) นำพริกสด น้ำต้มสุก ข่าขี้เหล็ก และปลาที่ลาบพักไว้ มาคลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรุงรสตามใจชอบ จัดใส่จานตกแต่งด้วยผักชีโรยหน้า หอมเจียว ดีปลี และผักสด
- ๕) หากรับประทานแบบสุก ให้นำไปคั่วให้สุก รับประทานคู่กับน้ำซุบที่ได้จากการนำเอาหัวปลา ก้างปลาที่เหลือไปต้ม

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ปลาเพี้ย	โปรตีนสูง บำรุงร่างกาย ย่อยง่าย	ในชุมชน/ซื้อในตลาดชุมชน
๒	พริกแห้งคั่ว	กระตุ้นการไหลเวียนโลหิต ช่วยเผาผลาญพลังงาน	เพาะปลูกเอง/ซื้อในตลาดชุมชน
๓	กระเทียม	ลดความดันโลหิต ลดไขมัน ในเลือด ต้านเชื้อแบคทีเรีย	เพาะปลูกเอง/ซื้อในตลาดชุมชน
๔	ข่า	ขับลม แก้ท้องอืด ต้านการอักเสบ	เพาะปลูกเอง/ซื้อในตลาดชุมชน
๕	หอมแดง	แก้หวัด ลดเสมหะ บำรุงหัวใจ ต้านอนุมูลอิสระ	เพาะปลูกเอง/ซื้อในตลาดชุมชน
๖	มะแขว่น	ช่วยเจริญอาหาร แก้ปวดท้อง ขับลม	เพาะปลูกเอง/ซื้อในตลาดชุมชน
๗	ข้าวคั่ว	เพิ่มกลิ่นหอม และช่วยในการ ย่อยอาหาร	ในชุมชน/ซื้อในตลาดชุมชน
๘	ดีปลี	แก้ไอ ขับเสมหะ กระตุ้น การย่อย	เพาะปลูกเอง/ซื้อในตลาดชุมชน

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....มนัส เวียงลอ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(.....นายมนัส เวียงลอ.....)

ตำแหน่ง.....

วันที่.....๓๐.....เดือน...พฤษภาคม....พ.ศ. ๒๕๖๘

หมายเหตุ:

๑. สิ่งที่ต้องดำเนินการ และส่งกลับมายังกรมส่งเสริมวัฒนธรรมเพื่อใช้ประกอบการพิจารณา ประกอบด้วย

๑.๑ แบบเสนอผลงานในรูปแบบ MS Word และ PDF (อย่างละเอียดย) โดยใช้ Font TH Sarabun PSK ในการพิมพ์แบบเสนอผลงาน

๑.๒ ส่งรูป ขนาดไฟล์ภาพจากกล้อง DSLR, Mirrorless และ Compact ขนาด ๒,๔๐๐ x ๔,๐๐๐ pixels ในรูปแบบไฟล์ .jpg หรือ .jpeg หรือ tiff (จำนวนไม่น้อยกว่า ๕ ภาพ / ๑ เมนู)

๑.๓ ส่งคลิปวิดีโอ CD/DVD ที่สื่อให้เห็นถึงวิธีการทำเมนูอาหารพื้นถิ่นของจังหวัด (จำนวน ๑ คลิป / ๑ เมนู ความยาวไม่เกิน ๕ นาที) โดยเนื้อหาต้องประกอบด้วย ขั้นตอนที่มาและวิธีคัดเลือกจัดเตรียมวัตถุดิบและวิธีการปรุงอาหาร/ ผู้ปรุงอาหาร ที่ครบและถูกต้องสมบูรณ์ สำหรับการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์

๑.๔ ส่งคลิปวิดีโอ นำเสนอเมนูอาหารถิ่นให้น่าสนใจ สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ จำนวน ๑ คลิป / ๑ เมนู ความยาวไม่เกิน ๓๐ วินาที (ผ่าน TIKTOK ถ้ามี)

๒. ช่องทางการส่งผลงาน ภายในวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘

๒.๑ ส่งข้อมูลทั้งหมดมาที่กลุ่ม LINE: ส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ @สวร.

หรือ E-mail : thelosttastess3@gmail.com



๒.๒ ส่งรูปเล่มแบบเสนอผลงาน และ CD/DVD ทางไปรษณีย์ไปยัง กลุ่มสนับสนุนกิจการพิเศษ กองกิจการเครือข่ายทางวัฒนธรรม กรมส่งเสริมวัฒนธรรม เลขที่ ๑๔ ถนนเทียมร่วมมิตร แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๑๐

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กลุ่ม Facebook อาหารไทยถิ่น Thailand Best Local Food

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔ FAX: ๐๒ ๖๔๕ ๒๙๕๘

ผู้ประสานงานโครงการ คุณเอกชัย เกื้อทอง (ต้น)

คุณกษณัฐ สุขสวัสดิ์ (แก๊ง)

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔

