



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....ขนมเม็ดบัวทอด จังหวัดพิจิตร

ประเภท ☐ อาหารคาว ☒ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☐ เทศกาล ☒ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล)นางน้ำฝน เมฆโพธิ์

สถานที่ตั้ง....บ้านเลขที่ ๑๗๓ หมู่ที่ ๑ ต.ท่าหลวง อ.เมืองพิจิตร จ.พิจิตร

หมายเลขโทรศัพท์..092-2854994

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)นางน้ำฝน เมฆโพธิ์.

สถานที่ตั้ง....บ้านเลขที่ ๑๗๓ หมู่ที่ ๑ ต.ท่าหลวง อ.เมืองพิจิตร จ.พิจิตร

หมายเลขโทรศัพท์..092-2854994

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา/ ด้านวิธีการปรุง/ เคล็ดลับ บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะ ของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

บึงสีไฟ จังหวัดพิจิตร ถือเป็นแหล่งน้ำธรรมชาติขนาดใหญ่ และเป็นแหล่งทรัพยากรสำคัญของ จังหวัด มีพื้นที่ประมาณ ๕,๓๙๐ ไร่ ถือว่าเป็นบึงน้ำจืดที่ใหญ่เป็นอันดับต้น ๆ ของประเทศไทย ที่มีความหลากหลายทางชีวภาพ เป็นแหล่งพักพิงของสัตว์น้ำและสัตว์ป่าหลากหลายชนิด เช่น ปลาน้ำจืด นกน้ำ และเป็นแหล่งผลิตบัวหลวงที่สำคัญของจังหวัดพิจิตร บึงสีไฟ จึงมีความสำคัญทั้งทางด้าน สิ่งแวดล้อม, เศรษฐกิจ, วัฒนธรรม, การท่องเที่ยว นอกจากนี้ ชุมชนรอบบึงสีไฟ ยังได้นำทรัพยากรไปใช้ประโยชน์ เช่น การจับปลา เก็บเม็ดบัว หรือการทำน้ำบัวหลวงขาย เป็นแหล่งสร้างรายได้จากการท่องเที่ยว เช่น ตลาดชุมชน ของฝาก สินค้าแปรรูปจากบัว ชาวบ้านในพื้นที่มีการเก็บเกี่ยว เม็ดบัวจากบึงสีไฟ เพื่อจำหน่ายและใช้ประโยชน์ในครัวเรือนเม็ดบัวที่บึงสีไฟ จังหวัดพิจิตร เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีความสำคัญทั้งในด้านเศรษฐกิจและวัฒนธรรมของชุมชนท้องถิ่น เม็ดบัวจากบึงสีไฟมีคุณค่าทางโภชนาการสูง และมีสรรพคุณทางยาหลายประการ เช่น ช่วยบำรุงหัวใจ ลดความดันโลหิต และเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย นอกจากนี้ เม็ดบ้วยังเป็นส่วนประกอบในอาหารท้องถิ่นต่าง ๆ ทั้งเมนูอาหารคาว อาหารหวาน และอาหารว่าง เช่น ข้าวห่อใบบัว ส้มตำผลไม้รวมโรยด้วยเม็ดบัว ข้าวเหนียวธัญพืชทรงเครื่องเม็ดบัว บัวลอยเม็ดบัว และเม็ดบัวอบกรอบ เป็นต้น นางน้ำฝน ชาวบ้านตำบลท่าหลวง อำเภอเมือง จังหวัดพิจิตร ได้นำเม็ดบัวมาแปรรูป ทำ "ขนมเม็ดบัวทอด" ซึ่งเป็นขนมที่หากินได้ยาก โดยได้รับการสืบทอดเมนูนี้ จากรุ่นพ่อรุ่นแม่ ที่นำเอาเม็ดบัวจากบัวที่ขึ้นอยู่รอบบึงสีไฟ มาทำขนมให้ลูกๆรับประทาน ตนเห็นว่ามีความอร่อย และหากินได้ยาก จึงลองทำมาวางจำหน่ายบริเวณถนนบายพาส ตำบลคลองคะเชนทร์-พิจิตร ช่วงตรงข้ามศาลจังหวัดพิจิตร เป็นเจ้าแรก และ เจ้าเดียวของจังหวัด ทำให้ประชาชนที่ขับรถผ่านสัญจรไป - มา ได้เลือกซื้อไปรับประทาน สร้างรายได้ให้ครอบครัว โดยจะทำจำหน่ายแบบวันต่อวัน เพื่อความสดและอร่อย **ขนมบัวทอด เป็นขนมหากินได้ยาก เนื่องจากมีเฉพาะตามช่วงฤดูกาลจะมีจำหน่าย ปี ละ ๒-๓ เดือน ในช่วงเดือนมีนาคม ถึง เดือน พฤษภาคม เนื่องจากบัวจะออกฝัก จำนวนมาก"**

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

เม็ดบัว จากบึงสีไฟ คือภูมิปัญญาที่สะท้อนถึงความรู้ท้องถิ่น วิถีชีวิตที่พึ่งพาธรรมชาติ และการแปรรูป ที่ผสมผสานความประณีตและความรู้สืบทอดรุ่นสู่รุ่น โดยเป็นทั้งแหล่งอาหาร ยารักษาโรค และสินค้าสร้างรายได้ ที่ยังคงรักษาอัตลักษณ์ของจังหวัดพิจิตรไว้อย่างชัดเจน ขนมเม็ดบัวทอดจากบึงสีไฟ จังหวัดพิจิตร เป็นหนึ่งในผลิตภัณฑ์ท้องถิ่นที่สะท้อน ภูมิปัญญาชาวบ้าน และ วิถีชีวิตที่ผูกพันกับธรรมชาติ โดยเฉพาะ “บัวหลวง” ซึ่งขึ้นอยู่ทั่วไปในบึงสีไฟ ขนมนี้มีเอกลักษณ์ทั้งในด้านวัตถุดิบ กระบวนการผลิต และบทบาทในชุมชน ดังนี้

การใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติในท้องถิ่นใช้ “เม็ดบัวหลวง” จากบึงสีไฟ ซึ่งชาวบ้านเก็บด้วยมืออย่างประณีตเม็ดบัวที่ใช้มักเป็นพันธุ์พื้นถิ่น มีรสหวานมัน เมื่อนำไปทอดจะกรอบนอกนุ่มใน เม็ดบัวเป็นพืชที่ปลูกโดยไม่ใช้สารเคมีมาก ทำให้ได้วัตถุดิบที่ปลอดภัย

กรรมวิธีดั้งเดิม เม็ดบัวที่ใช้ต้อง ลอกเปลือก และเอาไส้สีเขียวออก เพื่อไม่ให้ขมผ่านการอบหรือหนึ่งเบา ๆ แล้วนำไปทอดจนกรอบ บางสูตรจะนำไปคลุกเคล้ากับสมุนไพรพื้นบ้าน เช่น ขิง พริกไทย หรือโรยเกลือเล็กน้อย เพื่อเพิ่มรสชาติและคุณค่าทางยา

การถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่น เทคนิคการเตรียมเม็ดบัว เช่น การแกะไม่ให้แตก การล้างให้หอม หรือการทอดให้กรอบนาน ถูกส่งต่อจากรุ่นแม่สู่รุ่นลูกเป็นภูมิปัญญาที่ผสมผสานระหว่างความรู้เรื่องพืชท้องถิ่น กับวิธีการถนอมอาหารแบบดั้งเดิม

ความเกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตชุมชน เป็นอาชีพเสริมของชาวบ้านรอบบึง โดยเฉพาะกลุ่มแม่บ้าน ที่รวมตัวกันผลิตในรูปแบบวิสาหกิจชุมชน ใช้เวลาว่างให้เกิดรายได้ โดยเฉพาะในฤดูที่บัวออกมาก สร้างเอกลักษณ์ ให้ชุมชน เช่น การนำขนมไปจำหน่ายในงานท่องเที่ยว เป็นต้น

บทบาททางวัฒนธรรมและเศรษฐกิจ ผลิตภัณฑ์แปรรูปเม็ดบัวอบกรอบ กลายเป็น “ของฝากประจำจังหวัดพิจิตร” ที่นักท่องเที่ยวนิยมซื้อกลับบ้าน ส่งเสริมภาพลักษณ์ของบึงสีไฟในฐานะแหล่งวัตถุดิบ คุณภาพ เป็นสินค้า OTOP ที่ช่วยกระจายรายได้สู่ชุมชน และส่งเสริมความภาคภูมิใจในภูมิปัญญาท้องถิ่นเม็ดบัว จากบึงสีไฟ จังหวัดพิจิตร เป็นมากกว่าเพียงวัตถุดิบทางอาหารธรรมดา — มันเป็นตัวแทนของ ภูมิปัญญาท้องถิ่น และวิถีชีวิตที่ผูกพันกับธรรมชาติและวัฒนธรรมพื้นบ้าน ของชาวพิจิตร

ภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของเม็ดบัวบึงสีไฟ

๑. การเก็บเกี่ยวอย่างพิถีพิถัน เม็ดบัวถูกเก็บในช่วงฤดูที่เหมาะสม โดยอาศัยประสบการณ์ ของชาวบ้านในการดูความแก่ของฝักบัว ต้องรู้จักหะที่ “ฝักบัว” แก่ได้ที่ แต่ยังไม่หลุดร่วง เพื่อให้ได้เมล็ดที่สมบูรณ์ ใช้แรงงานคนในการเก็บ ซึ่งต้องใช้ “ความชำนาญเฉพาะตัว” เพราะบัวขึ้นอยู่ในน้ำที่ลึกและมีดินเลน

๒. การแปรรูปที่อิงความรู้พื้นถิ่นการแยกเม็ดบัวออกจากฝักโดยไม่ให้เปลือกแตกหรือเสียหาย ต้องใช้ความชำนาญ ต้องนำ “ไส้สีเขียวในเม็ดบัว” ออกก่อนใช้ เพราะไส้นี้มีรสขม ถ้าทำไม่ถูกจะทำให้ขนมเสียรสชาติ บางชุมชนใช้เม็ดบัวทำอาหารว่าง เช่น เม็ดบัวอบแห้ง, เม็ดบัวทอด, แกงบัว, หรือแม้แต่ สมุนไพรบำรุงสุขภาพ

ความเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตของชาวพิจิตร

๑. วัฏจักรชีวิตกับบึง คนในพื้นที่ พังงิบึงสีไฟ เป็นแหล่งอาหารและรายได้มาช้านาน การเก็บเม็ดบัวถือเป็นงานครอบครัว ทุกเพศทุกวัยมีส่วนร่วมได้ ตั้งแต่การเก็บ ล้าง แกะ ตาก และแปรรูป ในฤดูที่บัวออกมาก ชุมชนจะมีรายได้เสริมจากการขายเม็ดบัวสดหรือแปรรูป

๒. สร้างงาน สร้างรายได้มีการรวมกลุ่มกันของแม่บ้านและชาวบ้านเพื่อจัดตั้งกลุ่มวิสาหกิจชุมชน ผลิตเม็ดบัว เช่น เม็ดบัวทอด เม็ดบัวอบสมุนไพร เม็ดบัวเคลือบเกล็ด/น้ำผึ้ง ผลิตภัณฑ์เม็ดบัวกลายเป็น ของฝากประจำถิ่นพิจิตร โดยเฉพาะในงาน “วันบึงสีไฟ” หรืองานโอท็อป

๓. ผูกพันกับวัฒนธรรมท้องถิ่น บัวเป็นพืชศักดิ์สิทธิ์ในวัฒนธรรมไทยและพุทธศาสนา จึงมักมี บทบาทในพิธีกรรม เช่น การถวายพระ หรือบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เม็ดบัวจึงไม่ใช่แค่อาหาร แต่เป็น สื่อกลางของความเคารพ ความเชื่อ และศรัทธา ของชุมชน

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

ขั้นตอนการเตรียมเม็ดบัว

- ล้างเม็ดบัวให้สะอาด
- ถ้าใช้เม็ดบัวสด ให้แกะเปลือก และนำไส้เขียวออก (จะไม่ขม)
- ถ้าใช้เม็ดบัวแห้ง ให้แช่น้ำ ๔-๖ ชั่วโมง แล้วต้มให้เปื่อยนุ่ม
- ซับเม็ดบัวให้แห้งก่อนชุบแป้ง
- ใช้กระดาษหรือผ้าเพื่อให้แป้งเกาะได้ดี

ขั้นตอนการชุบและทอด

- ผสมแป้งชุบทอด น้ำเปล่า น้ำตาลทราย เกลือ มะพร้าว ผสมลงไปให้เข้ากัน
- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน
- ใช้ไฟกลาง รอจนน้ำมันร้อน (แต่ไม่ควรร้อนจัดจนแป้งไหม้ไว)
- นำเม็ดบัวที่ปลอกเปลือกแล้ว มาผสมชุบแป้ง
- ทอดในน้ำมันที่ร้อน ใช้เวลา ประมาณ ๑๐ นาที จนกลายเป็นสีเหลืองกรอบ
- ใช้ตะแกรงตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน

" รสชาติ ของขนมบัวทอด จะคล้ายกับกล้วยทอด แต่จะมีความหวาน มัน ของเม็ดบัว "

การปรุงรสหลังทอด

- ขณะยังร้อนอยู่ โรย:
- เกลือเล็กน้อย – สำหรับรสเค็ม
- น้ำตาลทราย – สำหรับรสหวานมัน
- ผงชีส / พริกไทย / ปาปริก้า – สำหรับรสสมัยใหม่/พิวชั่น

การเก็บรักษา

- ควรเก็บใน กล่องปิดสนิท หรือถุงซิปล็อก
- หากต้องการความกรอบนานขึ้น สามารถ อบซ้ำที่ไฟอ่อน ๑๐๐-๑๒๐°C ประมาณ ๕-๑๐ นาที

๒.๔ เคล็ดลับการปรุง

- น้ำเย็นจัดช่วยให้แป้งพองกรอบมากขึ้นตอนทอด
- หากอยากให้แป้งมีฟองฟูกรอบมาก สามารถใส่ น้ำโซดา แทนน้ำเปล่าได้
- ควรทอดรอบเดียวให้เหลือง ไม่ควรกลับไปกลับมาบ่อย เพราะจะทำให้แป้งหลุด
- ทอดตอนน้ำมันร้อนๆทอดให้กรอบ

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

- ☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
	แป้ง		ซื้อจากตลาดชุมชน
	น้ำตาลทราย		ซื้อจากตลาดชุมชน
	เกลือ		ซื้อจากตลาดชุมชน
	มะพร้าว	ชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัย / แก้กระหายน้ำ ทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น/ ช่วยป้องกันการสูญเสียมวลกระดูก ทำให้กระดูกแข็งแรง.	ซื้อจากตลาดชุมชน
	เม็ดบัวหลวง(อ่อน)	บำรุงเลือด /ทำให้นอนหลับได้ดี/ บำรุงสมอง /ลดระดับน้ำตาลและคอเลสเตอรอลในเลือด / รักษาโรคความดันโลหิตสูง/ ป้องกันภาวะน้ำอสุจิก่เคลื่อนได้ดี	ปลูกเอง/ซื้อจากตลาดชุมชน

- ☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/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

(นางสุรีย์พร ผดุงฉัตร)

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

วันที่.....๒๖.....เดือน..พฤษภาคม.พ.ศ...๒๕๖๘.