



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร..ข้าวห่อใบบัวโอชะบุรีจังหวัดพิจิตร

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☐ เทศกาล ☒ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล.....นางประณีต ชาลีวงศ์...

สถานที่ตั้ง.....อำเภอเมืองพิจิตร จังหวัดพิจิตร.....

เลขที่.....๑๐/๑๒.....หมู่.....-.....ถนนบึงสีไฟ.....

ตำบล/แขวง.....ในเมือง.....อำเภอ/เขต.....เมืองพิจิตร.....

จังหวัด.....พิจิตร.....รหัสไปรษณีย์.....๖๖๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๖๔๗๙๒๔๙๒๕.....อีเมล.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ผัดไทยใบบัว

สถานที่ตั้ง..... ศูนย์อาหารตลาดสดเทศบาล ๒ อำเภอเมืองพิจิตร จังหวัดพิจิตร

เลขที่.....ล็อก ๑๓หมู่.....-.....ถนนบึงสีไฟ.....

ตำบล/แขวง.....ในเมือง.....อำเภอ/เขต.....เมืองพิจิตร.....

จังหวัด.....พิจิตร.....รหัสไปรษณีย์.....๖๖๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๖๔๗๙๒๔๙๒๕.....อีเมล.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมา ผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

บึงสีไฟ จังหวัดพิจิตร ถือเป็นแหล่งน้ำธรรมชาติขนาดใหญ่ และเป็นแหล่งทรัพยากรสำคัญของจังหวัด มีพื้นที่ประมาณ ๕,๓๙๐ ไร่ ถือว่าเป็นบึงน้ำจืดที่ใหญ่เป็นอันดับต้น ๆ ของประเทศไทย เป็นแหล่งเพาะพันธุ์สัตว์น้ำและพืชน้ำต่าง ๆ รวมถึง "บัว" ซึ่งขึ้นอย่างอุดมสมบูรณ์ ทำให้บัวกลายเป็นวัสดุธรรมชาติที่หาได้ง่ายในพื้นที่ ชาวหอไบบัว มีต้นกำเนิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่นของชาวบ้านที่อาศัยอยู่รอบ ๆ บึงสีไฟ ซึ่งเป็นแหล่งอาหารและทรัพยากรธรรมชาติอันอุดมสมบูรณ์ จากการที่มีบัวเป็นจำนวนมากบริเวณรอบบึงสีไฟ ชาวบ้านจึงได้นำมาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน หนึ่งในนั้นคือการนำบัวมาทำอาหาร นอกจากเป็น “บรรจุภัณฑ์” จากธรรมชาติชั้นเลิศ ที่ไม่เพียงแต่ทำให้ลำเลียงข้าวห่อได้ง่าย ยังช่วยเก็บรักษาอาหารให้คงความสดได้นาน และมีกลิ่นหอมอ่อนๆ ชื่นใจของบัวติดอยู่ ยามรับประทานเมื่อข้าวระอุอยู่ด้านในของบัว ข้าวห่อไบบัวของพิจิตร มักใช้วัตถุดิบท้องถิ่น เช่น ปลาช่อนจากบึงสีไฟ หรือกุ้งน้ำจืด นำมาปรุงรสและคลุกกับข้าวหอม แล้วห่อด้วยบัว ก่อนนำไปนึ่งหรืออุ่นให้ร้อน กลายเป็นอาหารพื้นบ้านที่มีเอกลักษณ์ การห่อไบบัวจะมีทั้งแบบใบบัวสด และใบบัวแห้ง ขึ้นอยู่กับฤดูกาล ข้าวห่อไบบัวมีหลายสูตรบางสูตรจะคล้ายปะจ่างคือผัดเครื่องเข้ากับข้าวก่อน หรือบางสูตรนำไปหุงในหม้อข้าว คุณป้าประณีต ชาลิ่งค์ อายุ ๖๘ ปี เป็นชาวพิจิตร ได้พลิกฟื้นเมนูนี้ขึ้นมาเนื่องจากเป็นเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ ที่หากินได้ไม่ถี่ยิบในปัจจุบัน โดยมีจุดขายนอกจากรสชาติที่อร่อยลงตัวแล้ว ยังได้สารอาหารครบถ้วน ไบบัวที่นำมาใช้ยังเป็นบัวที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติไม่ใช้สารเคมี เพื่อความปลอดภัยในการนำมาห่อข้าว

๒.๒ ภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ข้าวห่อไบบัว ของจังหวัดพิจิตร ไม่เพียงแต่เป็นอาหารพื้นถิ่นที่อร่อยและมีเอกลักษณ์เท่านั้น แต่ยังสะท้อนถึงวิถีชีวิตและภูมิปัญญาท้องถิ่นของชาวบ้านที่อาศัยอยู่รอบ ๆ บึงสีไฟอย่างแท้จริง ไบบัวที่นำมาใช้ห่อข้าว เป็นพืชน้ำที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติเป็นจำนวนมาก แสดงถึงการนำทรัพยากรธรรมชาติที่มีอยู่มาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างชาญฉลาดและประณีต นอกจากนี้ ข้าวห่อไบบัวยังสะท้อนถึงการดำรงชีวิตอย่างเรียบง่ายและยั่งยืนของชุมชน การใช้วัตถุดิบท้องถิ่น เช่น ปลา กุ้ง หรือสมุนไพรพื้นบ้านที่หาได้จากรอบบึงสีไฟ เป็นการสร้างความมั่นคงทางอาหาร และยังส่งเสริมการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อมโดยไม่พึ่งพาบรรจุภัณฑ์สังเคราะห์ กล่าวได้ว่า ข้าวห่อไบบัว จึงเป็นมากกว่าอาหารจานหนึ่ง แต่เป็นสัญลักษณ์ของความผูกพันระหว่างคนกับธรรมชาติและสะท้อนรากเหง้าของวัฒนธรรมพิจิตรที่ควรค่าแก่การอนุรักษ์และเผยแพร่ต่อไป

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

ขั้นตอนการปรุงเตรียมไส้ข้าว

๑. ต้มน้ำเปล่าให้พอเดือด จากนั้น นำแปะก๊วยและเม็ดบัวลงไปต้มจนสุกเสร็จแล้วยกขึ้นพักไว้
๒. ทำน้ำปรุงรสโดยเตรียมขมิ้นผงใส่ซอสปรุงรส เกลือป่น ซีอิ๊วหวาน ซอสเห็ดหอม น้ำมันงา พริกไทยป่น น้ำซุพหมี คนทุกอย่างให้ละลายเข้ากัน
๓. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพืช ตามด้วย กระเทียมสับ ผัดให้มีกลิ่นหอม ใส่หมูสับนอก กุนเชียง เห็ดหอมแห้งลงไปผัดทุกอย่างให้สุกดี
๔. ใส่ข้าวหอมมะลิตามด้วยแปะก๊วย และเม็ดบัวต้มสุกใส่ไข่เค็มดิบ ใส่หมูสับนอก กุนเชียง เห็ดหอม

๕. จากนั้น ใส่น้ำปรุงรสที่ผสมไว้คลุกเคล้าทุกอย่างให้เข้ากัน
๖. ให้ตักใส่ใบบัว (ด้านเรียบ) ห่อให้มิดชิด ให้สวยงามพลิกห่อใบบัวด้านล่างขึ้นด้านบน นำข้าวที่ห่อด้วยใบบัวไปนึ่งไฟร้อนปานกลางประมาณ ๕ นาทีพอข้าวสุกดีแล้วใช้มีดกรีดใบบัวออกให้สวยงาม ขณะข้าวยังร้อนอยู่ เป็นอันเสร็จ พร้อมรับประทาน

เตรียมใบบัวสำหรับห่อ

๑. นำใบบัวที่ล้างสะอาดแล้วไปลวกน้ำร้อนให้พอนิ่ม
๒. ซับให้แห้ง แล้ววางบนภาชนะที่สะอาด

ห่อข้าวด้วยใบบัว

๑. ตักข้าวผัดที่เตรียมไว้ประมาณ ๑ ททัพพี ลงกลางใบบัว
๒. พับใบบัวให้มิดชิด เป็นทรงสี่เหลี่ยมหรือสามเหลี่ยมตามความถนัดใช้ไม้กลัดหรือดอกลูกไม้เล็ก ๆ กลัดให้แน่น

นึ่งข้าวห่อใบบัว

๑. วางข้าวห่อใบบัวลงในลังถึง หรือซึ้งนึ่งที่มีน้ำเดือด
๒. นึ่งประมาณ ๑๐-๑๕ นาที เพื่อให้กลิ่นใบบัวซึมเข้าเนื้อข้าว
๓. ยกลง พร้อมเสิร์ฟ ขณะร้อน ๆ จะมีกลิ่นหอมของใบบัวอย่างชัดเจน

๒.๔ เคล็ดลับการปรุง

เคล็ดลับการทำข้าวห่อใบบัวให้อร่อย ควรใช้ข้าวหอมมะลิเพื่อให้ข้าวมีความหอมนุ่ม หวานอร่อย สำหรับเครื่องเคียงที่ใส่ในข้าวห่อใบบัวนั้น สามารถใส่ได้ตามชอบส่วนใหญ่นิยมใส่เนื้อหมู เห็ดหอม กุนเชียง ไข่เค็มดิบ แปะก๊วย และ เม็ดบัว เป็นหลัก แต่หากใครจะใส่เนื้อไก่ เนื้อกุ้ง เนื้อปู เผือกหรือธัญพืชต่าง ๆ ก็สามารถใส่ได้ ข้าวห่อใบบัว ถ้าจะให้กลิ่นหอมน่ารับประทานแบบดั้งเดิม ควรใช้ใบบัวจากบัวหลวงที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติจะดีที่สุด เนื่องจากปราศจากสารเคมี อีกทั้งใบใหญ่สวยงาม เหมาะกับการนำมาห่อข้าวโดยก่อนนำไปห่อข้าว ต้องนำไปนึ่งให้ใบให้เหี่ยวลง และนิ่ม เหมาะแก่การห่อ เมื่อห่อแล้วควรนำไปนึ่งอีก ราว ๑๕ นาที ก็จะได้กลิ่นหอมอันเป็นเอกลักษณ์ของใบบัวเวลารับประทาน

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

- ☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์

ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑.	ข้าวหอมมะลิ ๒ ถ้วยตวง		ปลูกเอง /ซื้อจากตลาดชุมชน
๒.	หมูสันนอกหั่นชิ้น ๑๕๐ กรัม		ซื้อ จาก ตลาดชุมชน หรือ จังหวัดใกล้เคียง
๓.	เห็ดหอมแห้งแช่น้ำพอนุ่ม หั่นชิ้น ๔ ดอก	๑.เสริมสร้างภูมิคุ้มกันต้านอนุมูลอิสระ ๒.ลดคอเลสเตอรอล ควบคุมระดับน้ำตาล ในเลือด บำรุงตับ และขับสารพิษ	ซื้อ จาก ตลาดชุมชน หรือ จังหวัดใกล้เคียง
๔.	กุนเชียงหั่นชิ้น ๑๐๐ กรัม		ซื้อจากตลาดชุมชน
๕.	แปะก๊วยต้มสุก ๕๐ กรัม	๑.ช่วยบำรุงสมองและความจำลดความเสี่ยง โรคอัลไซเมอร์ ๒..ต้านอนุมูลอิสระ ชะลอวัย ช่วยเรื่อง ระบบไหลเวียนโลหิต บำรุงปอดและ ลดอาการไอ	ซื้อ จาก ตลาดชุมชน หรือ จังหวัดใกล้เคียง
๖.	เม็ดบัวแช่น้ำพอนุ่มต้มสุก ๕๐ กรัม	ช่วยบำรุงหัวใจบำรุงสมองและระบบ ประสาทเสริมพลัง บำรุงกำลังบำรุงม้าม ไต และบำรุงระบบสืบพันธุ์	ปลูกเอง /ซื้อจากตลาดชุมชน
๗.	ไข่เค็มดิบ (เฉพาะไข่แดง) ๕ ฟอง		ซื้อจากตลาดชุมชน
๘.	กระเทียมสับ ๒ ช้อนโต๊ะ	๑.ลดความดันโลหิตควบคุมระดับน้ำตาล ในเลือด ลดคอเลสเตอรอล ๒.ป้องกันโรคหัวใจด้านการอักเสบ และ เสริมภูมิคุ้มกันต้านอนุมูลอิสระ และลด ความเสี่ยงมะเร็งช่วยย่อยอาหารและลด แก๊สในกระเพาะ	ซื้อจากตลาดชุมชน
๙.	ซอสปรุงรสต่างๆ เช่น ซีอิ๊ว หวานซอสเห็ดหอม/น้ำมันงา/ พริกไทยป่นน้ำมันพืช เป็นต้น		ซื้อจากตลาดชุมชน
๑๐.	ใบบัวสำหรับห่อข้าว	การห่อข้าวด้วยใบบัว:กลิ่นหอมอ่อน ๆ จากใบบัวช่วยเพิ่มรสชาติให้อาหาร โดยเฉพาะเมื่อนำไปนึ่ง กลิ่นหอมอ่อน ๆ และน้ำมันหอมระเหยจากใบบัวเมื่อใช้ห่อ ข้าวหรืออาหารสามารถช่วยกระตุ้นน้ำย่อย และเพิ่มความอยากอาหาร/เป็นบรรจุกัญท์ ธรรมชาติ ย่อยสลายง่าย และไม่ปนเปื้อน สารเคมี	ปลูกเอง

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
- ☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)





ลงชื่อ ส.สุริยพร ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นางสุริยพร ผดุงฉัตร)
ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ
วันที่.....๒๖.....เดือน..พฤษภาคม.พ.ศ...๒๕๖๘.