



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....ยำชาละวันเดินดง จังหวัดพิจิตร

ประเภท ☐ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☒ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู / สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) นางสาววีรลักษณ์ เจริญเสียง

สถานที่ตั้ง.....บ้านเลขที่ ๔...หมู่.....๑.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....หัวดง.....อำเภอ/เขต.....อำเภอเมืองพิจิตร.....

จังหวัดพิจิตร.....รหัสไปรษณีย์.....๖๖๑๗๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๙๔๖๓๔๙๔๒๙.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ร้านหอมพันธุ์ By คุณเชอร์.....

สถานที่ตั้ง.....ตำบลหัวดง.....อำเภอเมือง.....จังหวัดพิจิตร.....

เลขที่.....๔.....หมู่.....๑.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....ตำบลหัวดง.....อำเภอ/เขต.....อำเภอเมือง.....

จังหวัด.....พิจิตร.....รหัสไปรษณีย์.....๖๖๑๗๐.....

หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๙๔๖๓๔๙๔๒๙.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



/๒. ด้านประวัติ...

๒. ด้านประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา/ ด้านวิธีการปรุง/ เคล็ดลับ บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

การกินผักสมุนไพรในอดีต เป็นมากกว่าการบริโภคเพื่ออิ่มท้อง แต่เป็น **ศาสตร์แห่งการอยู่ร่วมกับธรรมชาติอย่างสมดุล** มีทั้งคุณค่าทางโภชนาการ สรรพคุณทางยา และความหมายทางวัฒนธรรมที่ควรค่าแก่การฟื้นฟูในยุคปัจจุบัน ผักสมุนไพรพื้นบ้านในอดีต ของคนไทย ไม่ได้เป็นเพียงแค่เรื่องของอาหารเท่านั้น แต่ยังผสมผสานกับความรู้ ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สืบทอดกันมาอย่างยาวนาน โดยพืชผัก สมุนไพรพื้นบ้านไม่ได้ใช้เพียงเพราะ “กินได้” แต่ยัง กินเป็นยา กินเพื่อสมดุล กินตามฤดูกาล และกินตามธาตุของร่างกาย การกินพืชผัก สมุนไพรในอดีตของคนไทยเป็นวิถีชีวิตที่สะท้อนความสัมพันธ์ระหว่างคนกับธรรมชาติอย่างลึกซึ้ง โดยเฉพาะในสังคมชนบท ที่พึ่งพิงทรัพยากรในท้องถิ่น “ ยำชาละวันเดินดง ” เป็นเมนูอาหารว่างประเภทพืชผักและสมุนไพรพื้นบ้าน โดยร้านหอมพันธุ์ By คุณเซอร์ จัดทำขึ้นเพื่อรักษา สืบทอดความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านอาหารเกี่ยวกับผักสมุนไพรพื้นบ้านในอดีตที่กำลังจะหายไป แต่มีคุณค่าที่ควรแก่การฟื้นฟูในยุคปัจจุบัน และเพื่อกระตุ้นให้คนรุ่นใหม่ที่ไม่นิยมกินพืชผักสมุนไพรพื้นบ้าน ได้รับประทานพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านได้ง่ายมากขึ้น เมนู "ยำชาละวันเดินดง" เป็นเมนูอาหารผักสมุนไพรพื้นบ้านแบบโบราณ ที่มีความแปลกใหม่ และสร้างสรรค์โดยใช้วัตถุดิบจากท้องถิ่นในชุมชนบ้านห้วยดง ตำบลห้วยดง อำเภอเมืองพิจิตร จังหวัดพิจิตร เป็นเมนูที่หายากในปัจจุบันและอาจเรียกได้ว่า "หายไปในอดีต" เพราะไม่มีปรากฏในร้านอาหารทั่วไป หรือในตำราอาหารสมัยใหม่

ความหมายของชื่อ "ยำชาละวันเดินดง" หมายถึง

"ชาละวัน" คือ เรื่องราวของไกรทองและชาละวันถูกผูกโยงไว้กับ “เมืองพิจิตร” ทั้งในเนื้อเรื่อง และในความเชื่อท้องถิ่นเพราะเรื่องราวถูกถ่ายทอดผ่านทั้งวรรณคดี บทละคร การแสดงพื้นบ้าน และยังถูกนำไปเชื่อมโยงกับสถานที่จริงในจังหวัดพิจิตร จึงทำให้คนไทยจำนวนมาก เมื่อได้ยินชื่อ “ชาละวัน” ก็มักนึกถึง จังหวัดพิจิตร การใช้ชื่อชาละวันจึงมีพลังทางวัฒนธรรม และปลุกความทรงจำถึงดินแดนที่มีตำนานจะเข้ผู้ยิ่งใหญ่ ถ้าเปรียบกับรสชาติซึ่งอาจเปรียบเปรยถึงความเผ็ดร้อนดุเดือด หรือของป่าที่หายาก

"เดินดง" หมายถึง การเดินเข้าป่า หรือการใช้ชีวิตในป่า ซึ่งสื่อถึงการใช้วัตถุดิบจากป่า เช่น ผักพื้นบ้าน เห็ด สมุนไพรพื้นบ้านต่าง ๆ เป็นต้น

ลักษณะของเมนูนี้ (จากชื่อและแนวคิดดั้งเดิม)

เป็นยำผักรวมและสมุนไพรพื้นบ้านจากป่าเข้าด้วยกัน เช่น ผักกูด ใบชะพลู ใบบัวบก ใบหูเสือ ใบสมุย ใบมะตูมแขก ผักแพว พริกกาสา ลิ้นงูเห่า เป็นต้น มีรสชาติ จัดจ้าน ด้วยน้ำยำสูตรเฉพาะประกอบด้วย พริกป่า มะนาว น้ำปลาร้า หรือน้ำปลาอย่าง มีการคลุกเคล้าแบบยาโบราณ คือไม่ได้ใช้เครื่องปรุงสำเร็จรูป แต่ใช้การใส่เครื่องยำ เช่น พริก หอมแดง ปรุงรสจากธรรมชาติ บางตำราอาจใส่ ปลาอย่างฉีกฝอย หรือ กุ้งแห้ง เพื่อเพิ่มโปรตีนและรสชาติ **เหตุผลที่เมนูนี้หายไป** เนื่องจากผักพื้นบ้านบางชนิดหาได้ยาก และคนรุ่นใหม่ไม่นิยมรับประทานพืชผักสมุนไพรพื้นบ้าน จึงไม่เป็นที่รู้จักของคนรุ่นใหม่ทำให้ไม่ถูกสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

“ยำชาละวันเดินดง” เป็นเมนูอาหารว่างแบบพื้นบ้าน ที่มากกว่าแค่อาหารจานหนึ่ง แต่คือมรดกภูมิปัญญาที่เชื่อมโยง ธรรมชาติ – วัฒนธรรม – วิถีชีวิต – และอาหาร ไว้ด้วยกันอย่างกลมกลืน เป็นตัวอย่างชั้นเยี่ยม ของอาหารว่างแบบพื้นบ้าน ที่ควรค่าแก่การอนุรักษ์และฟื้นฟู ซึ่งภูมิปัญญาท้องถิ่นของคนเฒ่าคนแก่ในอดีตจะรู้ว่าผักชนิดไหนรับประทานได้ หรือรับประทานไม่ได้ มีความรู้ในการเตรียมผักให้ปลอดภัย เช่น การลวกผักขมก่อนนำมารับประทาน ดังคำสอน “หวานเป็นลม ขมเป็นยา” เมนูยำชาละวันเดินดงมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น ดังนี้

๑. ชื่อเมนูสื่อถึงรากวัฒนธรรม

“ชาละวัน” เป็นจระเข้ในตำนาน ที่ผูกโยงกับจังหวัดพิจิตร สื่อถึงความลึกกลับ ดุดัน และเป็นตัวแทนของธรรมชาติป่า

“เดินดง” หมายถึง การเข้าไปในป่าเพื่อเก็บหาอาหาร สื่อถึงการพึ่งพาทรัพยากรธรรมชาติอย่างชาญฉลาด ชื่อเมนูจึงเป็น การเล่าเรื่องผ่านอาหาร สะท้อนถึงรากเหง้าทางวัฒนธรรม และการใช้ชีวิตในถิ่นฐานของคนพื้นบ้าน

๒. ใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติ

- ใช้พืชผักสมุนไพรพื้นบ้านที่หาได้ตามฤดูกาลกว่า ๔๐ ชนิด เช่น ผักกูด ใบชะพลู ใบบัวบก ใบหูเสือ ใบสมุย ใบมะตูมแขก ผักแพว พริกกาสา ลิ้นงูเห่า เป็นต้น

- โปroteinพื้นบ้าน เช่น เม็ดบัว กุ้งแห้ง ปลาอย่าง แผลงกินได้ (บางพื้นที่)

- คาร์โบไฮเดรต รับประทานคู่กับเส้นก๋วยจั๊บทอด ใบชะพลู หรือกล้วยทอด

- เครื่องปรุงแบบพื้นบ้าน เช่น น้ำปลาร้า พริกป่า หอมแดง การใช้วัตถุดิบแบบนี้แสดงถึงความรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สั่งสมมานาน เป็น “การกินอย่างยั่งยืน” คือ กินในสิ่งที่มิ กินตามฤดูกาล และไม่เบียดเบียนธรรมชาติเกินจำเป็น แสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างคนกับธรรมชาติ

๓. ยำแบบพื้นบ้าน ไม่ใช่แค่ยำสามรส แต่ประกอบด้วยเครื่องปรุงรส เช่น พริก หอมแดง เกลือ น้ำปลาร้า หรือมะนาวธรรมชาติ รสชาติ ถึงรสถึงกลิ่นสมุนไพรแบบพื้นบ้าน สะท้อนถึงวิธีการปรุงแบบดั้งเดิม ที่เน้นความสดของวัตถุดิบ และฝีมือของผู้ปรุง “ยำชาละวันเดินดง” เป็นมากกว่าแค่อาหารว่าง แต่คือ งานศิลป์แห่งภูมิปัญญาพื้นบ้าน ที่รวมเอาเรื่องเล่าทางวัฒนธรรม การใช้ชีวิตเรียบง่ายแต่ลึกซึ้งของคนในท้องถิ่น และศิลปะในการใช้วัตถุดิบท้องถิ่นมาสร้างรสชาติอันเป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดพิจิตร

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

- เก็บผักใบที่กินสดได้ตามฤดูกาลที่มีอยู่กว่า ๔๐ ชนิด ตามความพอใจ มาฉีกพอคำ

- นำมาล้างให้สะอาด แล้วพักให้สะเด็ดน้ำ

- เตรียมเครื่องเคียง ดังนี้ ตะไคร้หั่นซอย หอมแดงหั่นซอย พริกจินดาหั่นซอย

- นำผักทั้งหมดใส่ในอ่างผสม หรือจะใส่เนื้อสัตว์ เช่น ปลาอย่าง หรือกุ้งแห้ง (ตามความชอบ)

- นำทุกอย่างมาคลุกเคล้ากับน้ำยำสูตรพิเศษจนเข้ากันดี

- ใส่ถั่วลิสงคั่วบดลงไปคลุกเคล้าอีกรอบ เหน้าย่างลงไป คลุกเบา ๆ ให้เข้ากัน

- รับประทานคู่กับแผ่นก๋วยจั๊บที่นำตากแดดแล้วนำไปทอดกรอบ ใบชะพลู กล้วยทอดบัวหลวง

๒.๔ เคล็ดลับการปรุง

- ใช้วิธีเคี้ยว หรือฉีกใบพืชผักสมุนไพรที่จะนำมารับประทานทำเป็นเมนูยำชาละวันเดินดง ไม่ใช้วิธีการการหั่น หรือซอย เนื่องจากจะทำให้เสียรสชาติ และความหอมของพืชผักสมุนไพรพื้นบ้าน
- ไม่นิยมใช้ใบสมุนไพรที่มีกลิ่นฉุน เช่น ใบแมงลัก กะเพรา โหระพา หรือลูกผักชีคั่วบด เนื่องจากสมุนไพรดังกล่าว จะไปกลบความหอมของพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านชนิดอื่น

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

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

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ตะไคร้	ขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอจากเพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๒	หอมแดง	แก้หวัด คัดจมูก/ ลดไข้	จัดซื้อในชุมชน
๓	พริกจินดา	ช่วยเผาผลาญไขมัน/ กระตุ้นระบบเผาผลาญ/ ลดระดับน้ำตาลในเลือด	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอจากเพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๔	น้ำมะนาว		ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอจากเพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๕	น้ำมะขาม		จัดซื้อในชุมชน
๖	ถั่วลิสงคั่วบด		จัดซื้อในชุมชน
๗	เกลือป่น		จัดซื้อในชุมชน
๘	น้ำตาลปีบ		จัดซื้อในชุมชน
๙	ใบอ่อนชะมวง	ช่วยลดไขมันในเลือดมีสารต้านอนุมูลอิสระ และลดระดับคอเลสเตอรอล	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอจากเพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๑๐	ใบตั่ว หรือใบเตย	ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ลดอาการแน่นท้องช่วยระบายอ่อน ๆ	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอจากเพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๑๑	วอเตอร์เครส(เขียว ,แดง)	มีสารต้านอนุมูลอิสระสูงมากลดความเสี่ยงโรคมะเร็งบำรุงหัวใจและลดไขมันในเลือด	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอจากเพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๑๒	ยอดมะม่วงหิมพานต์	ช่วยต้านอนุมูลอิสระลดความเสี่ยงโรคเรื้อรัง เช่น มะเร็ง ความดัน เบาหวานและช่วยลดน้ำตาลในเลือด	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอจากเพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๑๓	ยอดหมากเม่า	ช่วยระบบขับถ่าย ช่วยลดน้ำตาล และไขมันในเลือด	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอจากเพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑๔	ใบทองหลาง	ลดอักเสบและบรรเทาอาการปวด ช่วยรักษาแผลในช่องปาก และช่วยให้หลับสบาย	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอจากเพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๑๕	ใบมะกอก	ลดความดันโลหิต ช่วยลดน้ำตาลในเลือด ช่วยขับปัสสาวะและขับของเสีย	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอจากเพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๑๖	ผักชีล้อม	ช่วยขับลม ช่วยเจริญอาหาร ลดไข้ และบรรเทาอาการไอ	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอจากเพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๑๗	ยอดต้นเต้าร้าง	ขับปัสสาวะแก้พิษไข้ ร้อนใน ลดความดันโลหิต	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอจากเพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๑๘	ใบมะระขี้นก	ลดน้ำตาลในเลือด/ช่วยเจริญอาหาร/ช่วยขับพยาธิ	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอจากเพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๑๙	ใบหูเสือ	แก้ไอ ขับเสมหะ/แก้หวัด คัดจมูก/บรรเทาอาการจุกเสียด แน่นท้อง ขับลม	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอจากเพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๒๐	ใบมะยม	ลดไข้ แก่ร้อนใน/แก้อาการท้องเสีย/ลดอักเสบ และถอนพิษ	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอจากเพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๒๑	ใบอ่อนมะม่วง	ลดน้ำตาลในเลือด/ช่วยบำรุงหัวใจ/ลดความดันโลหิต	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอจากเพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๒๒	ใบเล็บครุฑ	แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ/ ขับลมช่วยย่อยอาหาร บรรเทาอาการร้อนใน แก้ไข้	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอจากเพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๒๓	ใบสมุย	บำรุงหัวใจ/แก้ปวดท้องและจุกเสียด/แก้ไข้และร้อนใน	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอจากเพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๒๔	ใบก้านตรง	แก้พิษร้อนและไข้/แก้บวมและน้ำเหลืองเสีย/บำรุงร่างกาย	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอจากเพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๒๕	ใบชบาเมเปิ้ล	พอกโลหิตและบำรุงจิตใจ /บรรเทาโรคเกี่ยวกับไตและระบบสืบพันธุ์ของผู้หญิง	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอจากเพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๒๖	แว่นแก้ว	แก้อาการปวดข้อและข้ออักเสบลดไข้และแก้หวัดช่วยขับปัสสาวะแก้พิษและบาดแผล	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอจากเพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๒๗	ใบมันปู	ลดอาการอักเสบและบรรเทาอาการปวด/แก้ไข้และหวัด/แก้พิษและบรรเทาอาการติดเชื้อ	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอจากเพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๒๘	ยอดมะขาม	ช่วยย่อยอาหาร/ลดไข้/บรรเทาอาการท้องเสีย	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอจากเพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๒๙	ผักแว่น	ต้านอนุมูลอิสระและลดการอักเสบ/ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด/บำรุงหัวใจ	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอจากเพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๓๐	หญ้าลิ้นเป็ด	ช่วยขับปัสสาวะ/แก้ปัสสาวะขัด ปัสสาวะเป็นเลือด/แก้อาการบวมอักเสบ	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอจากเพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๓๐	หญ้าลิ้นเป็ด	ช่วยขับปัสสาวะ/แก้ปัสสาวะขัด ปัสสาวะเป็นเลือด/แก้อาการบวมอักเสบ	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอจากเพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๓๑	วอเตอร์เครสได้วัน	ช่วยบำรุงระบบทางเดินหายใจ/ช่วยขับปัสสาวะ บำรุงเลือดและระบบไหลเวียน	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอบจาก เพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๓๒	ใบบัวบก	ช่วยสมานแผล/บำรุงสมองและระบบประสาท ลดอาการอักเสบและบวม	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอบจาก เพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๓๓	ใบหม่อน	ช่วยลดน้ำตาลในเลือด/บำรุงตับและไต/ลดไขมัน ในเลือด	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอบจาก เพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๓๔	ยอดมะยม	ช่วยลดไข้/บรรเทาอาการไอและเจ็บคอ/ ช่วยย่อยอาหารขับลมในลำไส้	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอบจาก เพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๓๕	มะเดื่อชุมพร(ลูกฉิ่ง)	ช่วยรักษาโรคเบาหวาน/บรรเทาอาการท้องเสีย และอาหารเป็นพิษแก้ปวดฟันและโรคในช่องปาก	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอบจาก เพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๓๖	ใบมะตูมแขก	ช่วยลดน้ำตาลในเลือด/ช่วยลดความดันโลหิต/ ช่วยบำรุงตับ	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอบจาก เพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๓๗	ผักสลัด	ช่วยควบคุมน้ำหนัก/ช่วยระบบขับถ่าย/ช่วยลด คอเลสเตอรอล	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอบจาก เพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๓๘	ใบอ่อมแซบ	ขับลมในลำไส้/ช่วยย่อยอาหาร/ลดอาการท้องเสีย ขับเหงื่อ ลดไข้	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอบจาก เพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๓๙	ผักแพว	ขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ/ช่วยย่อยอาหาร/ ต้านเชื้อแบคทีเรีย/ลดกลิ่นปาก	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอบจาก เพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๔๐	ลิ้นงูเห่า	รักษาแผลสด แผลไฟไหม้ น้ำร้อนลวก/สมานแผล บรรเทาอาการฟกช้ำจากการกระแทก	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอบจาก เพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๔๑	ดีปลากั้ง	บำรุงตับและช่วยขับพิษในตับ/แก้ไข้ทุกชนิด ขับพยาธิและช่วยให้เจริญอาหาร	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอบจาก เพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๔๒	ใบชะพลู	ช่วยขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ/. แก้ไอ ขับเสมหะ/ บำรุงธาตุในร่างกาย	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอบจาก เพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๔๓	ใบโกสน	แก้อาการปวดบวม ฟกช้ำ/ไล่แมลงแก้โรคผิวหนัง บางชนิด	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอบจาก เพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๔๔	ใบพริกกาสา	แก้โรคตับพิการ/บำรุงโลหิตและแก้ธาตุพิการ/ แก้ท้องเสีย	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอบจาก เพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๔๕	ยอดหม่อน	ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด/ลดไขมันในเลือด	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอบจาก เพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน
๔๖	ยอดมะปราง	ช่วยย่อยอาหาร/บรรเทาอาการไอและเจ็บคอ/ ลดไข้	ปลูกเองรอบบ้าน/ ขอบจาก เพื่อนบ้าน/จัดซื้อในชุมชน

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุติดและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)

<https://www.youtube.com/watch?v=F๘cmyxCMgEQ>





ลงชื่อ Am Wong ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นางสุรีย์พร ผดุงฉัตร)
ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ
วันที่.....๒๖.....เดือน..พฤษภาคม.พ.ศ...๒๕๖๘.