

แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมการคัดเลือก

“ 1 จังหวัด 1 เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

เมนูอาหารถิ่นของจังหวัด “รสชาติ...ที่หายไป The Lost Taste” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

1. ข้อมูลเมนูอาหาร

1.1. ชื่อเมนูอาหาร น้ำพริกเผากล้วยอย่างรสถิ่น จังหวัด พิชณุโลก

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

1.2. ช่วงเวลาประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ).....

*** เลือกเพียง 1 รายการ

1.3. ชื่อผู้ให้ข้อมูล นางจินตนา ชูศรี

สถานที่ตั้ง วิทยาลัยอาชีวศึกษาพิษณุโลก

เลขที่ 60 หมู่ ถนน วังจันทร์

ตำบล/แขวง ในเมือง อำเภอ/เขต เมือง พิชณุโลก

จังหวัด พิชณุโลก รหัสไปรษณีย์ 65000

หมายเลขโทรศัพท์ 090 450 1966

1.4. ร้านอาหาร แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัด ได้รับการพิจารณาเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทางซึ่งกรม จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/แหล่ง (ชุมชน) โรงแรมเมืองพระพิศณุโลกย์

สถานที่ตั้ง วิทยาลัยอาชีวศึกษาพิษณุโลก

เลขที่ 60 หมู่ ถนน วังจันทร์

ตำบล/แขวง ในเมือง อำเภอ/เขต เมือง พิชณุโลก

จังหวัด พิชณุโลก รหัสไปรษณีย์ 65000

หมายเลขโทรศัพท์ 090 450 1966

*** QR Code พิกัดที่ตั้ง***



2. **ด้านอัตลักษณ์ และภูมิปัญญา** บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่นหรือวิถีชีวิตที่มีการสืบทอดต่อกันมา บ้านวัฒนธรรมและภูมิปัญญาที่เป็นอัตลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

2.1 **ประวัติความเป็นมา** จังหวัดพิษณุโลกเป็นดินแดนที่ตั้งอยู่ระหว่างรอยต่อของภาคเหนือตอนล่างและภาคกลางตอนบน มีลักษณะภูมิประเทศที่หลากหลาย ผู้คนในพื้นที่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม มีวิถีชีวิตที่เรียบง่ายและพึ่งพาทรัพยากรในท้องถิ่นเป็นหลัก หนึ่งในอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของครัวเรือนคนเมืองสองแคว คือ “น้ำพริก” ซึ่งมีใช้เพียงเครื่องจิ้มทั่วไป หากแต่เป็นสือกกลางที่ถ่ายทอดความห่วงใยจากรุ่นสู่รุ่น เมนู “น้ำพริกเผากล้วยย่าง” ถือกำเนิดจากภูมิปัญญาชาวบ้านที่นิยมย่างกล้วยน้ำว้าสุกเพื่อรับประทานกับน้ำพริกเผาในช่วงฤดูเก็บเกี่ยว หรือเวลาที่มีผลไม้พื้นบ้านจำนวนมาก กล้วยย่างให้กลิ่นหอมหวานตามธรรมชาติ เมื่อผสมรวมกับเครื่องน้ำพริกที่มีรสเผ็ด เค็ม หวาน จะให้รสชาติกลมกล่อมเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว กลายเป็นอาหารที่สะท้อนความอบอุ่นของครอบครัว วิถีชีวิตที่พึ่งพาธรรมชาติ และการใช้วัตถุดิบพื้นถิ่นอย่างมีคุณค่า

ในปัจจุบัน เมนูนี้หาทานได้ยากในร้านอาหารทั่วไป และคนรุ่นใหม่ไม่ค่อยคุ้นเคยกับรสชาติที่เผกกลิ่นหอมของกล้วยย่าง ทำให้เมนูนี้กำลังจะเลือนหายไป “น้ำพริกเผากล้วยย่างรสถิ่น” จึงเป็นการฟื้นฟูรสชาติที่หายไปของชาวพิษณุโลก และพร้อมส่งต่อความอร่อยนี้สู่ผู้คนในวงกว้างอีกครั้ง

2.2 **มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น** เมนูน้ำพริกเผากล้วยย่างรสถิ่นเป็นการผสมผสานภูมิปัญญาพื้นบ้านเข้ากับวิถีชีวิตของชาวจังหวัดพิษณุโลกอย่างแท้จริง โดยเฉพาะในอดีตที่ครัวเรือนใช้วัตถุดิบที่มีอยู่รอบตัว เช่น กล้วยน้ำว้าสุกจากสวนหลังบ้าน นำมาย่างไฟเพื่อเพิ่มความหอมและรสชาติ ก่อนนำไปตำรวมกับเครื่องน้ำพริกเผแบบดั้งเดิม เช่น พริก หอม กระเทียม และกะปิ ขั้นตอนการย่าง คั่ว และตำ เป็นเสน่ห์เฉพาะของการปรุงอาหารพื้นบ้าน ที่ต้องใช้ทักษะและฝีมือในการควบคุมความร้อนและปรับรสชาติให้ลงตัว ความพิถีพิถันเหล่านี้สะท้อนถึงวิถีชีวิตที่เรียบง่ายและใกล้ชิดธรรมชาติ มีการถ่ายทอดสูตรและเทคนิคจากรุ่นสู่รุ่นผ่านการลงมือทำจริงในครอบครัว ไม่ได้เขียนไว้ในตำรา แต่ฝังอยู่ในความทรงจำและวัฒนธรรมการกินของคนเมืองสองแคว นอกจากนี้ ยังสะท้อนถึง “แนวคิดว่าไม่ทิ้งของ” หรือใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า เช่น กล้วยสุกที่อาจรับประทานไม่ทัน ก็สามารถนำมาเย็บเพื่อยืดอายุการเก็บรักษาและเพิ่มมูลค่าอาหารได้อย่างชาญฉลาด จึงนับเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ควรค่าแก่การอนุรักษ์และต่อยอดสู่คนรุ่นใหม่

2.3 **วิธีการและขั้นตอนการปรุง/เคล็ดลับการปรุง**

ขั้นตอนที่ 1: เตรียมวัตถุดิบ

เลือกกล้วยน้ำว้าสุกงอมกำลังดี ไม่เละ นำไปย่างทั้งเปลือกบนเตาถ่านหรือกระทะจนเปลือกดำ เนื้อในนุ่มและมีกลิ่นหอม จากนั้นลอกเปลือก บดเนื้อกล้วยให้ละเอียด

ย่างหอมแดง กระเทียม และกะปิ (ห่อใบตองหรือใช้กระทะ) จนหอม

ขั้นตอนที่ 2: เตรียมพริก

แช่พริกจินดาแห้งและพริกแห้งเม็ดใหญ่ในน้ำร้อน 5-10 นาที แล้วสะเด็ดน้ำ

คั่วหรืออบพริกให้แห้งสนิทก่อนนำไปโขลก เพื่อช่วยให้เก็บได้นาน

ขั้นตอนที่ 3: โขลกหรือปั่นส่วนผสม

โขลกพริกให้ละเอียด ใส่กระเทียม หอมแดง กะปิ และกล้วยอย่างบดลงไป

โขลกให้เนื้อเนียน หรือปั่นรวมกันตามความต้องการของเนื้อสัมผัส

ขั้นตอนที่ 4: ผัดและปรุงรส

ตั้งกระทะ ใส่ น้ำมันพืช 2-3 ช้อนโต๊ะ ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงไปผัดให้หอม

ปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือ และน้ำตาลโตนด (หรือน้ำตาลมะพร้าว)

ผัดต่อจนน้ำพริกข้น ไม่เหลว ชิมรสให้ได้รส “เผ็ด เค็ม หวาน มัน” และหอมกล้วยอย่าง

ขั้นตอนที่ 5: บรรจุ

พักให้เย็นสนิท ตักใส่ขวดโหลสะอาด ปิดฝาสนิท

เก็บในตู้เย็นได้ 2-3 สัปดาห์ หรือพาสเจอร์ไรส์เพื่อยืดอายุ

เคล็ดลับการปรุง

การย่างกล้วยบนเตาถ่านจะให้กลิ่นหอมเฉพาะตัวมากกว่าการย่างบนกระทะ

การเลือกกล้วยที่สุกงอมกำลังดีจะให้รสหวานมันและเนื้อเนียน

ควรผัดน้ำพริกด้วยไฟอ่อนจนเครื่องหอม สีเข้ม เพื่อให้เก็บได้นานและรสชาติกลมกล่อม

คว่ำพริกให้แห้งสนิทก่อนโขลก ช่วยเพิ่มกลิ่นหอมและยืดอายุผลิตภัณฑ์

3 ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

☐ เป็นเมนูที่สูญหายแล้ว และต้องการส่งเสริมอย่างเร่งด่วน

☒ เป็นเมนูที่ใกล้จะสูญหาย และหาทรัพยากรยาก

เมนูน้ำพริกเผากกล้วยเคยได้รับความนิยมในอดีต แต่ปัจจุบันหายากในร้านอาหารทั่วไป คนรุ่นใหม่ไม่คุ้นเคยกับรสชาติที่ผสมกล้วยเข้ากับน้ำพริก ทำให้มีแนวโน้มที่จะสูญหายหากไม่ได้รับการส่งเสริมและอนุรักษ์ไว้ในรูปแบบที่ร่วมสมัย

☐ เป็นเมนูที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น มีการจัดทำข้อมูล และตำรา

☐ อื่นๆ (ระบุ).....

4 ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☑ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญาและระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิดอะไรบ้าง)

เมนูนี้ใช้วัตถุดิบจากพื้นที่จังหวัดพิษณุโลกโดยตรง เช่น:

- 1.กล้วยน้ำว้ามะลิอ่อน จากอำเภอบางกระทุ่ม
- 2.ตาลโตนด และ พริกแห้ง จากอำเภอดงทับช้าง
- 3.มะขามเปียก และ เกลือ จากอำเภอนครไทย
- 4.น้ำปลา จากชุมชนในอำเภอบางระกำ
- 5.ผักสด สมุนไพร จาก 9 อำเภอ ของจังหวัดพิษณุโลก

รวมทั้งหมด 9 ชนิด ของวัตถุดิบหลัก ซึ่งล้วนเป็นผลผลิตจากวิถีเกษตรในพื้นที่ และช่วยส่งเสริมเศรษฐกิจท้องถิ่นแบบพึ่งพาตนเอง

ที่	วัตถุดิบ/เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
1	กล้วยน้ำว้ามะลิอ่อง	ช่วยระบบขับถ่าย ลดกรดในกระเพาะ บำรุงสมองและหัวใจ พื้นฟูพลังงานเร็ว ลดความดันโลหิต เสริมภูมิคุ้มกัน	อำเภอบางกระทุ่ม
2	ตาลโตนด	บำรุงกำลัง แก้อ่อนใน กระหายน้ำ ช่วยขับปัสสาวะ ต้านอนุมูลอิสระ บำรุงสายตา	อำเภอวัดโบสถ์
3	พริกแห้งเม็ดใหญ่	เผาผลาญดี ด้านอักเสบ ด้านแก้ เสริม ภูมิ กันหวัด ช่วยย่อย ลดเจ็บ ลดปวด	อำเภอวัดโบสถ์
4	มะขามเปรี้ยว	ช่วยระบาย แก้อท้องผูก ลดไข้ ขับ เสมหะ ดีต่อระบบย่อยอาหาร ต้าน อนุมูลอิสระ แก้อ่อนใน ดับกระหาย	อำเภอนครไทย
5	น้ำปลา	ให้รสเค็มแทนเกลือ ให้กรดอะมิโน จำเป็น ช่วยให้อาหารอร่อยกลมกล่อม ใช้ถนอมอาหาร	อำเภอบางระกำ
6	เกลือป่น	ช่วยรักษาสมดุลน้ำในร่างกาย ช่วยในการทำงานของกล้ามเนื้อและ เส้นประสาท ช่วยป้องกันโรคคอพอก มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อและสมานแผลเล็กน้อย	อำเภอนครไทย
7	ผักสด สมุนไพรจาก 9 อำเภอ	ให้วิตามินและแร่ธาตุสูง มีสารต้าน อนุมูลอิสระ มีใยอาหารสูง ช่วยลด ความดันโลหิตและคอเลสเตอรอล แคลอรีต่ำ เหมาะกับผู้ควบคุมน้ำหนัก ให้ความชุ่มชื้นแก่ร่างกาย ส่งเสริม ภูมิคุ้มกัน	จังหวัดพิษณุโลก

- ☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบ และเครื่องปรุงในท้องถิ่นสมุนไพร
- ☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริมดูแลรักษาระบบนิเวศและสิ่งแวดล้อมในพื้นที่
- ☐ อื่นๆ (ระบุ).....

5 **ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์**

- ☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนา หลักสูตรการเรียนการสอนและมีการวิจัย และพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยี เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหาร เป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพของผู้ประกอบการ
- ☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหาร ไทย สู่สากล ในการพัฒนาธุรกิจอาหาร ไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย
- ☐ อื่นๆ (ระบุ).....

6 ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหารเป็นประโยชน์ต่อร่างกายช่วยบำรุงสุขภาพ

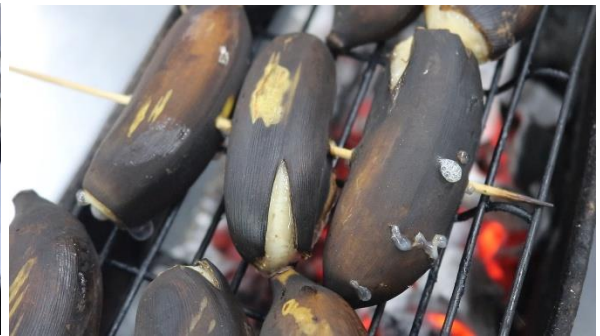
เมนูน้ำพริกเผากล้วยมีส่วนผสมจากสมุนไพร เช่น พริก หอม กระเทียม รวมถึงกล้วยที่ให้พลังงานและไฟเบอร์สูง ช่วยในการขับถ่าย ต้านอนุมูลอิสระ ลดความดันโลหิต และน้ำตาลโตนดที่ให้ความหวานตามธรรมชาติ ช่วยลดการบริโภคน้ำตาลขัดสี

☐ อื่นๆ (ระบุ).....

7 ภาพถ่าย คลิปวิดีโอเมนูอาหาร รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง

ขั้นตอนที่ 1: เตรียมวัตถุดิบ

1.นำกล้วยน้ำว่าสุกทั้งเปลือกไปย่างไฟอ่อน จนเปลือกดำ เนื้อในนุ่มและมีกลิ่นหอม ลอกเปลือกออกและ บดให้ละเอียด พักไว้



2.ย่างกระเทียม หอมแดง และกะปิ (ห่อใบตองหรือใช้กระทะ) จนหอม



ขั้นตอนที่ 2: เตรียมพริก

1. แช่พริกจินดาแห้งและพริกชี้ฟ้าแห้งในน้ำร้อน 5-10 นาที แล้วนำมาสะเด็ดน้ำ
2. คั่วหรืออบพริกให้แห้งสนิทก่อนนำไปโขลก เพื่อช่วยให้เก็บได้นาน



ขั้นตอนที่ 3: โขลกหรือปั่นส่วนผสม

1. โขลกหรือปั่นพริกทั้งสองชนิดให้ละเอียด ใส่กระเทียม หอมแดง กะปิ และกล้วยอย่างบดลงไป ปั่นให้เนียนหรือโขลกรวมกัน (ขึ้นอยู่กับความต้องการของเนื้อสัมผัส) ใส่ลูกนมวัวลงไปตำหรือให้เข้ากัน



ขั้นตอนที่ 4: ผัดและปรุงรส

1. ตั้งกระทะบนไฟกลาง ใส่น้ำมันพืช 2-3 ช้อนโต๊ะ
2. ใส่ส่วนผสมทั้งหมดลงไปผัดให้หอม
3. ปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือ และน้ำตาลมะพร้าว ผัดต่อจนน้ำพริกข้น ไม่เหลว
4. ชิมรสให้ได้ เผ็ด เค็ม หวาน มัน และหอมกล้าย่าง

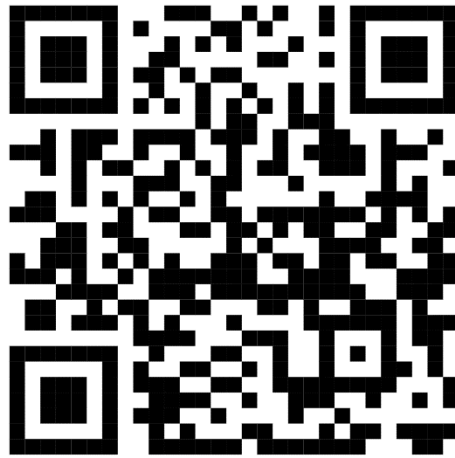


ขั้นตอนที่ 5: บรรจุ

1. พักน้ำพริกให้เย็น ตักใส่ขวดโหลสะอาดและแห้ง ปิดฝาให้สนิท
2. เก็บในตู้เย็นได้ 2-3 สัปดาห์ (หรือพาสเจอร์ไรส์เพื่อยืดอายุ)



คลิปวิดีโอขั้นตอนการทำ



คลิปวิดีโอประชาสัมพันธ์



ลงชื่อ ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นางจินตนา ชูศรี)
ตำแหน่งครู ชำนาญการ