**แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก**

**“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”**

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

**๑. ข้อมูลเมนูอาหาร**

**๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร** ส้มฉุน จังหวัด พิษณุโลก

**ประเภท** ☐ อาหารคาว ☑ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

**๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น**

☑ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

**๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล** นางสาว วรัญญา หอมธูป

สถานที่ตั้ง วิสาหกิจชุมชนบ้านวังส้มซ่า

เลขที่ ๑๐๔ หมู่ ๑ ถนน

ตำบล ท่าโพธิ์ อำเภอ เมืองพิษณุโลก

จังหวัด เมืองพิษณุโลก รหัสไปรษณีย์ ๖๕๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๖-๙๒๙-๑๗๔๕

**๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (*จำเป็นต้องมี)**

*เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือกสำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) วิสาหกิจชุมชนบ้านวังส้มซ่า

สถานที่ตั้ง วิสาหกิจชุมชนบ้านวังส้มซ่า

เลขที่ ๑๐๔ หมู่ ๑ ถนน

ตำบล ท่าโพธิ์ อำเภอ เมืองพิษณุโลก

จังหวัด เมืองพิษณุโลก รหัสไปรษณีย์ ๖๕๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๖-๙๒๙-๑๗๔๕

QR Code Google Maps

สถานที่ตั้ง วิสาหกิจชุมชนบ้านวังส้มซ่า

**๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา**

**๒.๑ ประวัติความเป็นมา**

ส้มฉุนเป็นขนมหวานโบราณที่ปรากฏหลักฐานครั้งแรกในบทกาพย์เห่เรือชมเครื่องคาว-หวาน พระราชนิพนธ์ในพระราชสมัยของพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย (รัชกาลที่๒) โดยในบทเห่เรือชมนั้นได้กล่าวถึง ลิ้นจี่ว่า “ลิ้นจี่มีครุ่นครุ่น เรียกส้มฉุนใช้นามกร” ซึ่งทำให้ทราบว่าแต่เดิมนั้นชาววังเรียกผลลิ้นจี่ว่า “ส้มฉุน” อันเป็นที่มาของชื่อเมนูนี้ คำว่า “ส้ม” หมายถึงรสเปรี้ยว ส่วน “ฉุน” หมายถึงกลิ่นฉุนหมักของลิ้นจี่ดองที่มีกลิ่นคล้ายส่าเหล้า ดังนั้นเมื่อจะรับประทานลิ้นจี่ดองนี้จึงต้องใช้ส้มซ่าช่วยดับกลิ่นส่าเหล้านั้น โดยในสมัยก่อนประเทศไทยต้องนำเข้าลิ้นจี่จากประเทศจีน และด้วยการขนส่งที่ล่าช้าจึงต้องดองลิ้นจี่ทั้งผลมาในไหก่อนนำมาใช้ปรุงอาหาร ส้มฉุนจึงกำเนิดขึ้นจากภูมิปัญญาการนำลิ้นจี่ดองดังกล่าวมาทำเป็นขนมหวานเย็นสำหรับแก้กระหาย ในสมัยโบราณนิยมทำรับประทานในช่วงฤดูร้อนเมื่อผลไม้ต่าง ๆ ออกผลตามฤดูกาล และรับประทานแบบเย็นชื่นใจเพื่อคลายร้อนในหน้าร้อน นับเป็นตำรับของหวานชาววังที่มีมาแต่โบราณ ที่หารับประทานได้ยากในปัจจุบัน เนื่องจากต้องใช้ผลไม้ตามฤดูกาลหลากหลายชนิดและกรรมวิธีพิถีพิถัน

**๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น**

ภูมิปัญญาท้องถิ่นที่โดดเด่นของเมนูส้มฉุนนั้น อยู่ที่การใช้ผลไม้ประจำถิ่นอย่าง “ส้มซ่า” มาเพิ่มกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์ ส้มซ่าเป็นผลไม้ตระกูลส้มโบราณที่มีรสหวานอมเปรี้ยว มีกลิ่นหอมฉุนคล้ายมะกรูดแต่ผลใหญ่กว่า เชื่อว่ามีถิ่นกำเนิดในแถบอินโดจีน และถูกนำเข้ามาสู่สยามโดยชาวจีนไหหลำตั้งแต่ครั้งโบราณ ส้มซ่าถูกใช้เป็นสมุนไพรและเครื่องปรุงในอาหารชาววังหลายตำรับ เช่น หมี่กรอบชาววัง และส้มฉุน ซึ่งล้วนต้องการกลิ่นหอมสดชื่นจากผิวส้มซ่าในการเพิ่มรสชาติ สำหรับชุมชนบ้านวังส้มซ่า ต.ท่าโพธิ์ จ.พิษณุโลก ซึ่งเป็นชุมชนชาวไทยเชื้อสายจีนริมแม่น้ำน่านนั้นในอดีตทุกครัวเรือนนิยมปลูกต้นส้มซ่าไว้ใช้ในครัวเรือน จนกระทั่งยุคหลังมีการถางต้นส้มซ่าทิ้งไปเหลือเพียงต้นสุดท้ายเพราะเห็นว่าให้ผลมากเกินความต้องการ ต่อมาปี พ.ศ. ๒๕๕๗ ชุมชนพบว่าต้นส้มซ่าเหลืออยู่เพียงต้นเดียว จึงเกิดการตระหนักถึงคุณค่าที่แท้จริงและช่วยกันฟื้นฟูปลูกขยายพันธุ์ขึ้นมาใหม่อีกครั้ง ปัจจุบันชุมชนได้ฟื้นคืนความรู้ในการใช้ประโยชน์จากส้มซ่าทั้งผลและใบ จนกลายเป็นพืชสำคัญประจำถิ่นที่อยู่ระหว่างการผลักดันขึ้นทะเบียนสินค้า GI ของจังหวัดพิษณุโลก (ว่าที่) ภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมาคือการนำส้มซ่ามาใช้ในการปรุงส้มฉุนตามตำรับดั้งเดิม ทั้งการบีบน้ำและใช้ผิวส้มซ่าผสมลงในน้ำเชื่อมเพื่อแต่งกลิ่น ซึ่งเป็นเคล็ดลับที่ทำให้ส้มฉุนมีกลิ่นหอมเย็นเป็นเอกลักษณ์ไม่เหมือนขนมหวานชนิดอื่นๆ นอกจากนี้ คนรุ่นก่อนยังรู้จักวิธีนำส้มซ่ามาดับกลิ่นส่าเหล้าของลิ้นจี่ดองดังที่กล่าวไปทำให้ได้ขนมหวานที่หอมชื่นใจ รับประทานอร่อยและเก็บรักษาลิ้นจี่ได้นานยิ่งขึ้น ถือเป็นภูมิปัญญาการถนอมอาหารและการปรุงอาหารที่ชาญฉลาดของชาววังสมัยโบราณ

ยิ่งไปกว่านั้น ส้มซ่ายังผูกพันกับรากเหง้าของชุมชนบ้านวังส้มซ่าอย่างลึกซึ้ง ผู้เฒ่าผู้แก่เล่าขานว่าเมื่อราวกว่าร้อยปีก่อน บรรพบุรุษชาวจีนไหหลำรุ่นแรกนำกิ่งพันธุ์ส้มซ่าแล่นเรือเข้ามาตามลำน้ำน่าน ปักหลักปลูกไว้ตามคุ้งน้ำที่ดินอุดม ช่วยให้ลูกหลานมีผลไม้รสเปรี้ยวหอมไว้ปรุงยา ทำขนม และต้อนรับแขกผู้มาเยือน ผลผลิตส้มซ่าอุดมสมบูรณ์จนกลายเป็นสัญลักษณ์ประจำถิ่น ผู้คนจึงพากันเรียกหมู่บ้านแห่งนี้ว่า “บ้านวังส้มซ่า” สืบมาจนถึงปัจจุบัน ความผูกพันนี้ฝังแน่นถึงขั้นที่ชาวบ้านจำนวนมากนำคำว่า “ส้มซ่า” ไปตั้งเป็นส่วนหนึ่งของ นามสกุล เพื่อให้เกียรติบรรพบุรุษและประกาศตัวว่าเป็นลูกหลานจากถิ่นส้มซ่า ดังนี้ มาส้มซ่า, ลีส้มซ่า, ธูปส้มซ่า, พรมส้มซ่า, ไม้ส้มซ่า, และน้อยส้มซ่า รวมแล้วกว่า 6 สกุล นับเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องได้ซึ่งสะท้อนว่า ส้มซ่าไม่ใช่แค่พืชผล แต่เป็นหัวใจของวิถีชีวิต ตัวตน และความภาคภูมิของคนบ้านวังส้มซ่าอย่างแท้จริง

**๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง**

๒.๓.๑. **เตรียมน้ำเชื่อมลอยแก้ว:** เริ่มจากทำน้ำเชื่อมสำหรับลอยแก้วโดยนำน้ำลอยดอกมะลิ (น้ำที่แช่ดอกมะลิข้ามคืนให้มีกลิ่นหอม) มาต้มกับน้ำตาลจนได้น้ำเชื่อมใส เมื่อยกลงให้บีบน้ำส้มซ่าลงไปผสม หรือจะใส่ผิวส้มซ่าลงไปต้มพร้อมกันด้วยก็ได้ เพื่อเพิ่มความหอมสดชื่นเฉพาะตัวของน้ำเชื่อม เคล็ดลับ: นิยมเติมเกลือป่นเล็กน้อยลงในน้ำเชื่อม (ประมาณหยิบมือ) เพื่อให้รสหวานละมุนกลมกล่อมยิ่งขึ้นและช่วยตัดไม่ให้หวานเลี่ยน ตามแบบฉบับขนมลอยแก้วไทยโบราณ หลังจากได้น้ำเชื่อมที่เดือดและมีกลิ่นหอมแล้ว ให้พักทิ้งไว้จนเย็นสนิท (บางตำรับแนะนำให้แช่เย็นข้ามคืนและช้อนผิวส้มซ่าที่ลอยออกทิ้งไป เพื่อได้น้ำเชื่อมใสแจ๋วไม่ขมฉุนเกินไปเมื่อนำมาประกอบขนม )

๒.๓.๒. **เตรียมผลไม้สำหรับส้มฉุน:** ผลไม้หลักที่ขาดไม่ได้คือ ลิ้นจี่ คว้านเมล็ดออกให้เหลือแต่เนื้อ (ปัจจุบันนิยมใช้ลิ้นจี่กระป๋องในน้ำเชื่อมหรือลิ้นจี่สดก็ได้) ซึ่งลิ้นจี่ถือเป็นผลไม้ “ยืนพื้น” ของเมนูนี้มาตั้งแต่สมัยโบราณ นอกจากนี้ให้เลือกผลไม้รสเปรี้ยวอมหวานตามฤดูกาลมาอีกประมาณ ๒-๓ ชนิด หั่นเป็นชิ้นพอดีคำหรือคว้านเมล็ดออก เช่น มะม่วงเปรี้ยว (นิยมซอยเป็นฝอยเล็กๆ), ส้มเขียวหวานหรือส้มซ่า (แกะเป็นกลีบ), ลำไย (คว้านเมล็ด), มะปรางหรือมะยงชิด (ผลสุกหวานอมเปรี้ยว), สละ หรือ เงาะ เป็นต้น ผลไม้ที่เลือกใช้ควรมีรสชาติเปรี้ยวหรือเปรี้ยวอมหวานใกล้เคียงกันเพื่อให้รสนุ่มนวลเข้ากัน และหากมีฝีมืออาจตกแต่งแกะสลักผลไม้บางชนิดให้สวยงามเพิ่มความประณีตได้ตามต้องการ (เช่น แกะสลักมะม่วงหรือมะปรางเป็นลายสวยงาม) ก่อนจะนำผลไม้ทั้งหมดลงแช่ในน้ำเชื่อมที่เตรียมไว้

๒.๓.๓. **แช่ผลไม้ในน้ำเชื่อม:** นำผลไม้ที่เตรียมไว้ใส่ลงในน้ำเชื่อมกลิ่นส้มซ่า คนเบาๆ ให้ผลไม้กระจายตัวแล้วแช่ทิ้งไว้ในน้ำเชื่อมอย่างน้อย ๑ คืนเต็มๆ ในตู้เย็น การแช่ข้ามคืนนี้เป็นเคล็ดลับสำคัญที่จะทำให้น้ำเชื่อมหอมหวานซึมเข้าไปในเนื้อผลไม้จนชุ่มฉ่ำทั่วทั้งชิ้น หากไม่แช่ให้น้ำเชื่อมซึมเข้าเนื้อก่อน รสและกลิ่นของน้ำเชื่อมจะยังไม่ซาบเข้าไปในผลไม้ดีพอ ทำให้ความอร่อยลดลงได้ เมื่อแช่จนครบกำหนดแล้ว ควรช้อนผิวส้มซ่าที่แช่อยู่ในน้ำเชื่อมออกทิ้ง (หากแช่ผิวไว้) เพื่อไม่ให้น้ำเชื่อมขมฉุนเกินไป จากนั้นนำส่วนผสมออกจากตู้เย็น เตรียมจัดเสิร์ฟ

๒.๓.๔. **จัดเสิร์ฟและตกแต่ง:** ตักผลไม้ที่แช่น้ำเชื่อมไว้ลงในถ้วยหรือชามสำหรับเสิร์ฟ เติมน้ำเชื่อมหอมเย็นลงไปพอท่วมผลไม้ เคล็ดลับ: ก่อนเสิร์ฟให้ฉีกหรือบีบผิวส้มซ่าสดเล็กน้อยเหนือถ้วย เพื่อให้น้ำมันหอมระเหยจากผิวออกมาเพิ่มกลิ่นหอมสดชื่น (วิธีนี้คนโบราณนิยมทำเพื่อดึงกลิ่นผิวส้มซ่าให้โดดเด่นขึ้น) โรยหน้าด้วยเครื่องเคียงที่เตรียมไว้ ได้แก่ ถั่วลิสงคั่วบดหยาบ เพิ่มความมันเคี้ยวมัน, หอมเจียว (หอมแดงซอยเจียวเหลืองกรอบ) เพิ่มกลิ่นหอมกรุ่นตัดกับผลไม้ และ ขิงอ่อนซอย เพิ่มความเผ็ดซ่าช่วยแก้เลี่ยนและเสริมกลิ่นสดชื่น เครื่องโรยหน้าทั้งสามอย่างนี้เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของส้มฉุนที่สืบทอดมาตั้งแต่โบราณ ทำให้ได้รสสัมผัสกรุบกรอบและกลิ่นรสหลากมิติแตกต่างจากขนมหวานทั่วไปเป็นอย่างมาก เมื่อพร้อมแล้วจึงใส่น้ำแข็งบดหรือน้ำแข็งเกล็ดเล็กน้อยลงไปในถ้วย (ปัจจุบันนิยมเพิ่มน้ำแข็งใสเพื่อความเย็นชื่นใจยิ่งขึ้น) ก็เป็นอันเสร็จสิ้น พร้อมรับประทานส้มฉุนเย็นๆ คลายร้อนได้ทันที

**๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย**

☐ เป็นเมนูที่สูญหายแล้ว และต้องการส่งเสริมอย่างเร่งด่วน

☑ เป็นเมนูที่ใกล้จะสูญหายและหารับประทานยาก

☑ เป็นเมนูที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมีการจัดทำข้อมูลและตำรา

☐ อื่นๆ (ระบุ)

**๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม**

☑ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

| ลำดับ | ชื่อวัตถุดิบ | สรรพคุณ | ที่มา |
|---|---|---|---|
| 1 | **ส้มซ่า** | ผลไม้พื้นถิ่นสำคัญของเมนูนี้ ส้มซ่ามีลักษณะคล้ายมะกรูดแต่ผลโตกว่า ผิวขรุขระ มีกลิ่นหอมฉุนและรสเปรี้ยวอมหวานเป็นเอกลักษณ์ ถือเป็นสมุนไพรที่ให้คุณประโยชน์หลายอย่างทั้งด้านอาหารและยา โดยผิวส้มซ่ามีน้ำมันหอมระเหยสูง นิยมนำมาขูดหรือฝานใส่อาหารเพื่อแต่งกลิ่น รวมถึงใช้ทำยาดมแก้วิงเวียนได้ด้วย (ในชุมชนมีการทำยาดมสมุนไพรผิวส้มซ่าจำหน่าย) ส่วนเนื้อและน้ำส้มซ่าสามารถรับประทานให้วิตามินซีและกรดอินทรีย์ ช่วยเจริญอาหารและแก้กระหาย | ส้มซ่าเป็นพืชท้องถิ่นที่ปลูกในชุมชนบ้านวังส้มซ่ามายาวนาน ปัจจุบันได้รับการส่งเสริมให้เป็นว่าที่สินค้า GI และของดีประจำจังหวัดพิษณุโลก วัตถุดิบส้มซ่าที่ใช้ในเมนูนี้จึงมาจากสวนในชุมชนเอง ทำให้เกิดการใช้ผลผลิตในท้องถิ่นอย่างแท้จริง |

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

☑ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ) .....

**๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์**

☑ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☑ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☑ อื่นๆ (ระบุ)

ศูนย์เรียนรู้บ้านวังส้มซ่า จ.พิษณุโลก ที่ชุมชนจัดตั้งขึ้นเพื่อแปรรูปผลผลิตส้มซ่าและสาธิตการทำอาหารพื้นถิ่น เช่น เมนูส้มฉุน ให้แก่นักท่องเที่ยวและผู้สนใจ ชุมชนบ้านวังส้มซ่าได้มีการรวมกลุ่มจัดตั้ง วิสาหกิจชุมชนบ้านวังส้มซ่า เพื่อสืบสานภูมิปัญญาและต่อยอดสร้างมูลค่าเพิ่มจากพืชส้มซ่าและเมนูอาหารที่เกี่ยวข้อง โดยมีการวิจัยและพัฒนาผลิตภัณฑ์หลากหลายชนิดจากส้มซ่า ไม่ว่าจะเป็น สินค้าแปรรูป เช่น ยาดมสมุนไพรผิวส้มซ่า, ลูกประคบสมุนไพร, เครื่องสำอางจากส้มซ่า ตลอดจนการคิดค้นสูตรอาหารและเครื่องดื่มใหม่ ๆ จากส้มซ่า เช่น การทำเมนู ม้าฮ่อส้มซ่า ที่นำส้มซ่ามาใช้แทนสับปะรดเป็นเครื่องรองกับไส้หน้ากับข้าวโบราณ หรือการพัฒนา เครื่องดื่มน้ำส้มซ่า สำเร็จรูปเพิ่มความสดชื่น เป็นต้น ผลงานสร้างสรรค์เหล่านี้ช่วยเพิ่มมูลค่าให้กับผลผลิตส้มซ่า และสร้างรายได้เสริมให้แก่คนในชุมชนอย่างเป็นรูปธรรม

อีกแนวทางที่ชุมชนดำเนินการคือการส่งเสริม การท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรมและอาหารพื้นถิ่น ในพื้นที่บ้านวังส้มซ่า โดยจัดทำ “เส้นทางท่องเที่ยวบ้านวังส้มซ่า” ให้ผู้มาเยือนได้เยี่ยมชมสวนส้มซ่า เรียนรู้ประวัติความเป็นมาของพืชพื้นถิ่นนี้ และเข้าร่วมกิจกรรมสาธิตการปรุงอาหารและขนมจากส้มซ่า รวมถึงการชิมเมนูท้องถิ่นต่าง ๆ เช่น ส้มฉุน

ที่ปรุงด้วยวัตถุดิบสดใหม่จากชุมชน นักท่องเที่ยวยังสามารถซื้อผลิตภัณฑ์ชุมชนที่ทำจากส้มซ่าเป็นของฝาก และพักโฮมสเตย์ สัมผัสวิถีชีวิตชุมชนได้อีกด้วย กิจกรรมเหล่านี้ได้รับการตอบรับที่ดีและทำให้เมนูส้มฉุนเป็นที่รู้จักแพร่หลายยิ่งขึ้น โดยเฉพาะในฐานะของดีประจำจังหวัดที่นักท่องเที่ยวไม่ควรพลาดชิมเมื่อมาเยือนพิษณุโลก นอกจากนี้ยังมีการนำเสนอองค์ความรู้ส้มซ่าและส้มฉุนผ่านสื่อการศึกษาในท้องถิ่น เช่น กิจกรรมที่ให้นักเรียนโรงเรียนชุมชนในพื้นที่มาศึกษาและสาธิตการทำเมนูส้มฉุนต่อสาธารณะ ซึ่งช่วยปลูกฝังให้เยาวชนเห็นคุณค่าของภูมิปัญญาบรรพบุรุษและสืบทอดต่อไป อาจกล่าวได้ว่าเมนูส้มฉุนกำลังได้รับการฟื้นฟูเผยแพร่อย่างครบวงจร ทั้งในเชิงธุรกิจสร้างสรรค์ การท่องเที่ยววัฒนธรรม และการศึกษาท้องถิ่น ส่งผลให้เมนูนี้กลับมามีชีวิตชีวาและสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจร่วมสมัยได้อย่างน่าภาคภูมิ

**๖. ด้านโภชนาการ**

☐ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

ส้มฉุนจัดเป็นของหวานเพื่อสุขภาพในหลายๆ ด้าน เนื่องจากส่วนประกอบหลักคือผลไม้หลากชนิดที่อุดมด้วยคุณค่าสารอาหารจากธรรมชาติ น้ำเชื่อมที่ใช้ก็แต่งกลิ่นด้วยสมุนไพรอย่างส้มซ่าและดอกมะลิ ทำให้ได้ขนมหวานที่ให้ความสดชื่นแก่ร่างกายมากกว่าจะให้น้ำตาลหรือไขมันสูงเหมือนขนมบางชนิด ส้มฉุนเสิร์ฟแบบแช่เย็นหรือเติมน้ำแข็งจึงมี ฤทธิ์เย็น ช่วยดับร้อนคลายความร้อนในร่างกายได้เป็นอย่างดี เหมาะแก่การรับประทานในช่วงอากาศร้อนหรือเมื่อรู้สึกกระหายน้ำ จากภูมิปัญญาดั้งเดิมที่นำผลไม้รสเปรี้ยวมาผสมกับน้ำเชื่อมหอมเย็น ส้มฉุนสามารถดับกระหายและคลายร้อนได้ชะงัดนัก ผลไม้ฉ่ำน้ำอย่างลิ้นจี่ เงาะ และส้มซ่ายังช่วยเติมน้ำให้ร่างกายป้องกันการขาดน้ำในหน้าร้อนได้อีกทางหนึ่ง นอกจากนี้ ด้านคุณค่าทางโภชนาการ ส้มฉุนถือว่าเป็นของหวานพลังงานต่ำเมื่อเทียบกับขนมไทยชนิดอื่น ๆ เพราะไม่มีส่วนผสมของกะทิ หัวกะทิ หรือแป้งในปริมาณมาก ส่วนประกอบส่วนใหญ่เป็นผลไม้สดที่ให้พลังงานไม่สูงและไขมันต่ำ ผลไม้ต่าง ๆ ในส้มฉุนล้วนให้วิตามินและเกลือแร่หลายชนิดที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น วิตามินซีจากลิ้นจี่ เงาะ ส้มซ่า ซึ่งขึ้นชื่อว่าช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ป้องกันหวัด และบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่ง วิตามินเอและสารต้านอนุมูลอิสระจากมะม่วงสุกช่วยบำรุงสายตาและชะลอความเสื่อมของเซลล์ รวมถึงแร่ธาตุอย่างโพแทสเซียมและแมกนีเซียมจากผลไม้หลากชนิดที่ช่วยรักษาสมดุลของร่างกาย อีกทั้งเครื่องโรยหน้าอย่างถั่วลิสงคั่วก็เป็นแหล่งของโปรตีนและไขมันดีที่เป็นประโยชน์ต่อหัวใจ ขิงอ่อนที่ใส่ช่วยแก้อาการท้องอืดเฟ้อและกระตุ้นการย่อยอาหาร ใยอาหาร จากผลไม้รวมในส้มฉุนก็มีปริมาณสูง ช่วยในการขับถ่ายและทำให้รู้สึกอิ่มท้องโดยไม่ต้องบริโภคขนมปริมาณมาก กล่าวโดยสรุป ส้มฉุนไม่เพียงเป็นของหวานโบราณที่รสชาติอร่อยชื่นใจเท่านั้น แต่ยังมีคุณค่าทางโภชนาการดีต่อสุขภาพหลายประการ ทั้งช่วยคลายร้อน บำรุงร่างกายด้วยวิตามินและใยอาหาร และให้พลังงานไม่สูงเกินไป เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัยที่จะลิ้มลองในฐานะของหวานพื้นถิ่นที่ทั้งอร่อยและมีประโยชน์ครบถ้วน

๗. ภาพถ่าย และคลิปวีดิโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)

ผิวส้มซ่าฝาน

น้ำตาลอ้อย

น้ำเชื่อมส้มซ่า

น้ำมะม่วงอกร่อง

คลิป วีดีโอ 30 วินาที

\

# คลิป วีดีโอ 5 นาที

ลงชื่อ _____ ผู้เสนอเมนูอาหาร

( นางสาว วรัญญา หอมธูป )

ตำแหน่ง ผู้จัดการวิสาหกิจชุมชนบ้านวังส้มซ่า

วันที่ ๓๐ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘