



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....แกงไข่ม้วนใส่ใบหมากไฟ.....จังหวัด.....กาฬสินธุ์.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนายเพชรินทร์ วาดสีดา.....

สถานที่ตั้ง.....ศูนย์เกษตรอินทรีย์เพชรจินดา.....

เลขที่.....๑๙๙.....หมู่.....๑.....ถนน.....-.....

ตำบล/แขวง.....นาบอน.....อำเภอ/เขต.....คำม่วง.....

จังหวัด.....กาฬสินธุ์.....รหัสไปรษณีย์.....๔๖๑๘๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๖ ๔๓๑๓๗ ๓๘๘๘.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน).....ศูนย์เกษตรอินทรีย์เพชรจินดา (นาฏคาเฟ่).....

สถานที่ตั้ง.....ศูนย์เกษตรอินทรีย์เพชรจินดา.....

เลขที่.....๑๙๙.....หมู่.....๑.....ถนน.....-.....

ตำบล/แขวง.....นาบอน.....อำเภอ/เขต.....คำม่วง.....

จังหวัด.....กาฬสินธุ์.....รหัสไปรษณีย์.....๔๖๑๘๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๖ ๔๓๑๓๗ ๓๘๘๘.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ไข่ผ่า เป็นพืชน้ำ มีสีเขียว เมื่อกลมขนาดเล็ก คล้ายๆ ไข่ปลา กระจายคลุมเหนือผิวน้ำเป็นแพ มักจะขึ้นอยู่ตามแหล่งน้ำที่เป็นน้ำนิ่ง เช่น ห้วย หนอง คลอง บึง และหนองน้ำธรรมชาติทั่วไป จัดเป็นพืชดอกไม่มีรากและใบ เวลาเก็บไข่ผ่า ต้องใช้สวิงช้อนขึ้นมาแล้วล้างให้สะอาด ก่อนจะนำไปปรุงทำอาหาร โดยเฉพาะการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์ต่างๆ ในธรรมชาติ พยาธิ ที่ทำให้เกิดโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหารที่ติดมากับไข่ผ่า และเนื่องด้วยสภาพแวดล้อมเปลี่ยนแปลงทำให้ไข่ผ่าที่มีตามธรรมชาติเหลือน้อยลง จึงมีการส่งเสริมให้ชุมชนเลี้ยงไข่ผ่าในระบบปิด เพื่อให้ได้ไข่ผ่าที่มีคุณภาพ สะอาด สร้างรายได้ให้กับชุมชน ไข่ผ่าเป็นพืชผักพื้นบ้านที่ชาวบ้านนิยมนำไปประกอบอาหารกันมานานตั้งแต่สมัยโบราณ เช่น แกง ผัด หรือใส่เป็นส่วนประกอบของอาหาร เพื่อเพิ่มรสชาติให้มีความหอม มัน อร่อย มากยิ่งขึ้น รสชาติของไข่ผ่าจะมีรสจืด เคี้ยวมัน เพราะเนื้อสัมผัสกรุบ ๆ เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการด้านโปรตีนสูง แคลเซียม เป็นต้น

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ไข่ผ่าศูนย์เกษตรอินทรีย์เพชรจินดา ได้ทำการเพาะเลี้ยงไข่ผ่าอินทรีย์สด สะอาด ปลอดภัยไร้กลิ่นคาว สามารถดักไข่ผ่าขึ้นมาประกอบอาหารได้เลย แต่เพื่อความปลอดภัยจะทำการล้างน้ำหลายรอบจนสะอาด ไข่ผ่ารูปลักษณะจะมีสีเขียว แต่กลับไม่มีกลิ่น ไม่ขม ไม่เหม็นเขียว แถมอร่อยได้คุณค่าทางอาหาร และสามารถทานกับอาหารได้ทุกเมนูทั้งเมนูคาวและหวาน หรือเป็นส่วนประกอบในการปรุงอาหาร อาทิ ไข่เจียว ไข่ตุ่น เบเกอรี่ หรือร้านอาหารไทยไข่ผ่า (เค้ก, คุกกี้, ขนมปัง) ไอศกรีมไข่ผ่า ซึ่งไข่ผ่าเป็นตัวช่วยที่ดีสำหรับผู้ที่ไม่ทานผัก หรือทานผักยาก

ในสมัยก่อนชาวบ้านตำบลบ่อน ถ้ามีลูกหลานหรือคนในครอบครัวเป็นไข้ ไม่สบายจะทำแกงไข่ผ่าใส่ใบหมากไฟให้กิน เพื่อลดไข้ บรรเทาอาการปวดเมื่อย เวลาทำแกงไข่ผ่าจะใส่ใบหมากไฟเพื่อช่วยฆ่าพยาธิที่ปนเปื้อนมากับไข่ผ่า

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

๑. ล้างไข่ผ่าให้สะอาด
๒. นำไข่ผ่าใส่หม้อ เติมเครื่องแกงลงไป คือ กระเทียม ตะไคร้ พริกสด ตำรวมกันจนละเอียด
๓. ปรุงรสด้วย น้ำปลาร้า น้ำปลา ผงปรุงรส แล้วคนให้เข้ากัน
๔. นำหม้อตั้งเตา ใช้ไฟปานกลางรอจนไข่ผ่าเดือด เติมน้ำเล็กน้อย
๕. ใส่ใบแมงลัก ต้นหอม และใบหมากไฟสับละเอียด
๖. ชิมและปรุงรสตามต้องการ

ในการแกงไข่ผ่าควรใส่น้ำเพียงเล็กน้อย จะเป็นแกงแบบน้ำขลุกขลิกกำลังพอดี รสชาติเข้มข้น ได้ทานไข่ผ่าแบบเต็มคำ ใส่ใบหมากไฟเพิ่มรสชาติความเปรี้ยว และช่วยเจริญอาหารได้ดี

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☐ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ไข่ผ่า	- มีไฟเบอร์ช่วยในการขับถ่าย ดีต่อระบบย่อยอาหาร - โปตีนสูงมากถึง ๔๐% ของน้ำหนักแห้ง ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้ร่างกายและฟื้นฟูส่วนที่สึกหรอ - มีธาตุเหล็กช่วยบำรุงเลือด ช่วยในการไหลเวียนโลหิต - ช่วยเสริมความแข็งแรงของกระดูกและฟัน เพราะมีทั้งแคลเซียมและสังกะสี - ช่วยในการทำงานของระบบประสาท เพราะมีวิตามินบี ๑๒ - ช่วยบำรุงสายตา เพราะอุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีน - มีสารต้านอนุมูลอิสระสูง อุดมไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันได้อีกทาง - ไขมันต่ำ น้ำตาลน้อย เป็นอาหารที่เหมาะสมกับคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก	https://health.kapook.com/view279087.html
๒	ตะไคร้	- แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียดขับลมในลำไส้ บำรุงไฟธาตุ ทำให้เจริญอาหาร แก้ปวดกระเพาะอาหาร แก้ท้องเสีย	https://www.rspg.or.th/
๓	ใบแมงลัก	- เป็นยาแก้หวัด ลดอาการหลอดลมอักเสบ ขับเหงื่อได้	https://health.kapook.com/view117877.html
๔	ใบหมากไฟ	- ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย - ช่วยแก้โรคหวัด - ช่วยขับปัสสาวะ - ช่วยแก้และบรรเทาอาการไอ	https://medthai.com/%e0%b8%a1%e0%b8%b0%e0%b9%84%e0%b8%9f/

☐ 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.....เพชรรินทร์ วาดสีดา.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นายเพชรรินทร์ วาดสีดา)
ตำแหน่ง ผู้จัดการศูนย์เกษตรอินทรีย์เพชรจินดา
วันที่ ๓๐ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘

