



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร หลามปลาสมุนไพโร

จังหวัด กาฬสินธุ์

ประเภท ☒ อาหารคาว

☐ อาหารหวาน

☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ

☒ เทศกาล

☐ ฤดูกาล

☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล นายนิรันดร์ แตนกะไสย

สถานที่ตั้ง บ้านสะอาดไชยศรี

เลขที่ ๑๑๙ หมู่ ๓ ถนน -

ตำบล/แขวง สะอาดไชยศรี อำเภอ ดอนจาน

จังหวัด กาฬสินธุ์ รหัสไปรษณีย์ ๔๖๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๐๗๒๐ ๙๔๒๖

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) บ้านสะอาดไชยศรี

สถานที่ตั้ง บ้านสะอาดไชยศรี

เลขที่ ๑๑๙ หมู่ ๓ ถนน -

ตำบล/แขวง สะอาดไชยศรี อำเภอ ดอนจาน

จังหวัด กาฬสินธุ์ รหัสไปรษณีย์ ๔๖๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๐๗๒๐ ๙๔๒๖

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

เนื่องจากสมัยก่อนบ้านสะอาดไชยศรี มีความอุดมสมบูรณ์และมีกอไม้เป็นจำนวนมาก ปู ยา ตา ยาย จึงนิยมนำกระบอกไม้ไผ่มาใช้เป็นภาชนะในการประกอบอาหาร หนึ่งในนั้นคือหลามปลาสมุนไพร หลามปลาเป็นอาหารประจำถิ่นของอำเภอดอนจาน ซึ่งเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมให้เป็นอาหารประจำอำเภอดอนจาน ซึ่งจะมีการสาธิตการทำหลามปลาสมุนไพร ในงาน “ประเพณีบุญคุณลาน ของดีอำเภอดอนจาน ชนชาวจีนเล่า กินหลามปลาอ่างห้วยแกง ” เป็นประจำทุกปี แต่เนื่องจากยุคสมัยเปลี่ยนไปประกอบกับกรรมวิธีในการทำหลามปลาหลายขั้นตอนชาวบ้านจึงไม่นิยมทำหลามปลา จึงเป็นเมนูอาหารที่หารับประทานได้ยากตามร้านอาหารทั่วไป

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

“หลามปลาสมุนไพร” เป็นอาหารประจำถิ่นของอำเภอดอนจาน ที่ใช้กระบอกไม้ไผ่เป็นภาชนะในการทำ ซึ่งเป็นภูมิปัญญาที่ถูกถ่ายทอดมานานหลายรุ่น เพราะแต่ก่อนไม่มีอุปกรณ์หรือภาชนะในการหุงต้มอาหาร จึงใช้กระบอกไม้ไผ่ที่มีอยู่ในพื้นที่มาทำอาหาร แล้วนำไปเผาไฟทำให้อาหารมีกลิ่นหอมของไม้ไผ่และเยื่อไผ่

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง/เคล็ดลับการปรุง

๑. ล้างปลาสดให้สะอาดด้วยเกลือ เพื่อไม่ให้ปลามีกลิ่นคาว
๒. นำสมุนไพร เช่น ข่าซอย รากผักชี กระเทียม หอมแดง พริก มาโขลกให้ละเอียด
๓. นำสมุนไพรที่โขลกละเอียดแล้ว มาคลุกเคล้ากับปลาสดที่เตรียมไว้
๔. ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า น้ำปลา ซีอิ๊วขาว ผงปรุงรส
๕. ใส่ใบมะกรูด ต้นหอม ผักชีลาว ผักชีฝรั่ง
๖. จากนั้นคลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วตักปลาใส่กระบอกไม้ไผ่ แล้วเคาะเพื่อให้
๗. ปิดกระบอกไม้ไผ่ด้วย ใบเตย ตะไคร้ และใบตอง
๘. นำกระบอกไม้ไผ่ไปเผาไฟ และคอยหมุนกระบอกไม้ไผ่เพื่อให้สุกเท่ากัน ใช้เวลาเผาหลามปลา

ประมาณ ๒๐ - ๓๐ นาที

เคล็ดลับในการล้างปลาด้วยเกลือทำให้ปลาไม่มีกลิ่นคาว เป็นภูมิปัญญาที่สืบทอดกันมานาน และการใช้กระบอกไม้ไผ่ที่ไม่แฉะจัดหรืออ่อนเกินไป เมื่อนำไปเผาจะทำให้หลามปลามีกลิ่นหอมของไม้ไผ่

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ปลาดุก	เนื้อปลาดุกมีโปรตีนสูง โปรตีนจากเนื้อปลาเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย กินเนื้อปลาดุกยังช่วยบำรุงประสาท บำรุงสมอง บำรุงกระดูก บำรุงเส้น ป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ดูแลระดับคอเลสเตอรอลในเลือด เสริมสร้างภูมิคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรง ฯ	https://food.trueid.net/detail/B4QoVJGDD8EL
๒	ตะไคร้	แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียดขับลมในลำไส้ บำรุงไฟธาตุทำให้เจริญอาหาร แก้ปวดกระเพาะอาหาร แก้ท้องเสีย	https://www.rspg.or.th/ https://www.capital-organic.com/Blog/8
๓	ใบมะกรูด	- ช่วยแก้อาการ อาเจียนเป็นเลือด - ช่วยแก้อาการไข้ใน เบต้าแคโรทีนช่วยในการชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็งและช่วยต่อต้านมะเร็งได้	https://www.disthai.com/ https://www.tcc-chaokoh.com/
๔	ข่า	- ลดการบีบตัวของลำไส้ เนื่องจากข่ามีซินีเออล (Cineole) การบูร และยูจีนอล (Eugenol) - บรรเทาอาการอาหารไม่ย่อย ลดอาการแน่นจุกเสียด ท้องอืดท้องเฟ้อ มีแก๊สในกระเพาะอาหารมากเกินไป	https://www.disthai.com/ https://hdmall.co.th/c/benefits-of-galangal

- ☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุอันตรายและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/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.....นิรันดร์ แदनกะไสย.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นายนิรันดร์ แदनกะไสย)
ตำแหน่ง ครูโรงเรียนสะอาดไยศรี
วันที่ ๒๘ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘