



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....เมือง.....จังหวัด.....เลย.....

ประเภท ☐ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☒ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนางสาวยุพดี ศรีประเสริฐ.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....๒๑๗.....หมู่.....๑.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....เชียงคาน.....อำเภอ/เขต.....เชียงคาน.....

จังหวัด.....เชียงคาน.....รหัสไปรษณีย์.....

หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๙๓ ๕๖๔ ๘๗๑๖.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) แปร้านอาหารที่ริมแม่น้ำโขง และที่โฮมสเตย์เรือนคุ้มฮักถนนคนเดิน

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....๑๔๙/๑.....หมู่.....๑.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....เชียงคาน.....อำเภอ/เขต.....เชียงคาน.....

จังหวัด.....เลย.....รหัสไปรษณีย์.....

หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๙ ๓๕๖๔ ๘๗๑๖.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



/๒.ด้านอัตลักษณ์....

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

เป็นอาหารว่างก่อนกินข้าวตั้งแต่รุ่นคุณยาย มาจนถึงรุ่นหลาน โดยทุนถือเป็นพืชที่ใช้เวลาในการปลูกค่อนข้างนานและหากินยาก ไม่ค่อยมีคนสนใจปลูก

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

มักรับประทานเป็นอาหารว่างก่อนรับประทานอาหารมื้อหลักของคนตั้งแต่สมัยก่อน

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

๑. นำหัวทุนมาทำความสะอาดและหั่นเป็นเส้นเล็กๆ

๒. นำหัวทุนมาขยำใส่เกลือให้อ่อนตัวลง แล้วบีบน้ำออกจากหัวทุนให้หมด ล้างให้สะอาดจนหัวทุนเป็นสีขาว

๓. ใส่เครื่องปรุง มะเขือเทศ และถั่วคั่วลงในหัวทุน แล้วคนให้เข้ากัน หลังจากนั้นใส่ต้นหอม ผักชี ปรุงรส

ตามใจชอบ เวลารับประทานให้ใช้ใบมะเดื่ออ่อน และใบมะกอกมาห่อแล้วรับประทานได้เลย

เคล็ดลับการปรุง

๑. คั้นหัวทุนกับเกลือให้สะอาด ใ้มันรับประทานแล้วจะทำให้คันคอ

๒. ใส่ถั่วดินค่อนข้างเยอะ จะช่วยให้เมียงทุนมีรสชาติมัน

๓. ใช้ใบมะเดื่อในการพันเมียง จะช่วยชูให้รสชาติเมียงทุน

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

☐ เป็นเมนูที่สูญหายแล้ว และต้องการส่งเสริมอย่างเร่งด่วน

☐ เป็นเมนูที่ใกล้จะสูญหายและหารับประทานยาก

☒ เป็นเมนูที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมีการจัดทำข้อมูลและตำรา

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	หัวทุนสด	มีแคลเซียม และวิตามินซี ช่วยในการบำรุงกระดูก และฟัน แก้ไขหวัด ด้านหวัดหัวลม	https://www.khaosod.co.th/technologychaoban/techno-news/article_๑๕๙๐๗๒
๒	ถั่วลิสง	มีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย หล า ย ช นิด โภชนาการสูง ช่วยในการขับถ่าย ท้องไม่ผูก	https://mordeeapp.com/th
๓	มะเขือเทศ	ช่วยป้องกันการแข็งตัวของหลอดเลือด	https://www.serenehospitalthailand.com

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
		เลือด ขับปัสสาวะ รักษาความดัน	
๔	ผักชีฝรั่ง ผักชี และต้นหอม	อุดมไปด้วยวิตามิน และแร่ธาตุต่าง ๆ ไม่ ว่าจะเป็น เบตาแคโร ทีน วิตามินเอ วิตามินบี ๑ วิตามิน บี ๒ วิตามินบี ๓ วิตามินซี ธาตุ แคลเซียม ธาตุเหล็ก เป็นต้น	https://medthai.com
๕	น้ำปลาหรือน้ำปลาร้าต้มสุก	มีจุลินทรีย์ที่เป็น ประโยชน์ต่อร่างกาย มีแคลเซียมสูง ทำให้ ประโยชน์ต่อการ สร้างมวลกระดูก	https://food.trueid.net/detail/๘yAxarav๘๒๑B
๖	ใบมะเดื่ออ่อน+ ใบมะกอกอ่อน	ป้องกันโรคเบาหวาน ลดไตรกลีเซอไรด์ ช่วยรักษาโรค หลอดเลือดอักเสบ	https://ourpermaculturelife.com/do-you-eat-your-fig-leaves-heres-๕-ways-to-prepare-them/
๗	เกลือ	รักษาอาการท้องผูก แก้เหงื่อออกมา ผสม เป็นเกลือแร่ตอน ท้องเสีย นำมาใช้ บรรเทาอาการคัด จมูกและอาการ อักเสบ	https://hdmall.co.th/blog/health/salt-production-and-benefits/

- ☐ 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.....นางสาวยุพดี ศรีประเสริฐ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นางสาวยุพดี ศรีประเสริฐ)
ตำแหน่ง.....ประธานสภาวัฒนธรรมอำเภอเชียงคาน.....
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

หมายเหตุ:

๑. สิ่งที่ต้องดำเนินการ และส่งกลับมายังกรมส่งเสริมวัฒนธรรมเพื่อใช้ประกอบการพิจารณา ประกอบด้วย

๑.๑ แบบเสนอผลงานในรูปแบบ MS Word และ PDF (อย่างละเอียด) โดยใช้ Font TH Sarabun PSK ในการพิมพ์แบบเสนอผลงาน

๑.๒ ส่งรูป ขนาดไฟล์ภาพจากกล้อง DSLR, Mirrorless และ Compact ขนาด ๒,๔๐๐ x ๔,๐๐๐ pixels ในรูปแบบไฟล์ .jpg หรือ .jpeg หรือ tiff (จำนวนไม่น้อยกว่า ๕ ภาพ / ๑ เมนู)

๑.๓ ส่งคลิปวิดีโอ CD/DVD ที่สื่อให้เห็นถึงวิธีการทำเมนูอาหารพื้นถิ่นของจังหวัด (จำนวน ๑ คลิป / ๑ เมนู ความยาวไม่เกิน ๕ นาที) โดยเนื้อหาต้องประกอบด้วย ขั้นตอนที่มาและวิธีคัดเลือกจัดเตรียมวัตถุดิบและวิธีการปรุงอาหาร/ ผู้ปรุงอาหาร ที่ครบและถูกต้องสมบูรณ์ สำหรับการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์

๑.๔ ส่งคลิปวิดีโอ นำเสนอเมนูอาหารถิ่นให้น่าสนใจ สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ จำนวน ๑ คลิป / ๑ เมนู ความยาวไม่เกิน ๓๐ วินาที (ผ่าน TIKTOK ถ้ามี)

๒. ช่องทางการส่งผลงาน ภายในวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘

๒.๑ ส่งข้อมูลทั้งหมดมาที่กลุ่ม LINE: ส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ @สวธ.

หรือ E-mail : thelosttastess3@gmail.com



๒.๒ ส่งรูปเล่มแบบเสนอผลงาน และ CD/DVD ทางไปรษณีย์ไปยัง กลุ่มสนับสนุนกิจการพิเศษ
กองกิจการเครือข่ายทางวัฒนธรรม กรมส่งเสริมวัฒนธรรม เลขที่ ๑๔ ถนนเทียมร่วมมิตร แขวงห้วยขวาง
เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร ๑๐๓๑๐

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ กลุ่ม Facebook อาหารไทยถิ่น Thailand Best Local Food

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔ FAX: ๐๒ ๖๔๕ ๒๙๕๘

ผู้ประสานงานโครงการ คุณเอกชัย เกื้อทอง (ต้น)

คุณกษัณฐ์ สุขสวัสดิ์ (แก้ง)

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔

