



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร...ไก่ชั้วสาวหลง.....จังหวัด.....เลย.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล นายมนูญ บุตตะนาม

สถานที่ตั้ง.....องค์การบริหารส่วนตำบลภูหอ.....

เลขที่.....๑๙๑.....หมู่.....๗.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....ภูหอ.....อำเภอ/เขต.....ภูหลวง.....

จังหวัด.....เลย.....รหัสไปรษณีย์.....๔๒๒๓๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๙๓ - ๖๑๔๔๖๖๕.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)แพร้านอาหาร (แพแม่น้ำเลย), banana land.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....หมู่.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....ภูหอ.....อำเภอ/เขต.....ภูหลวง.....

จังหวัด.....เลย.....รหัสไปรษณีย์.....

หมายเลขโทรศัพท์.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



/๒.ด้านอัตลักษณ์....

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ตำบลภูหอ อำเภอกุหลาบ จังหวัดเลย มีพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบ และที่ราบเชิงเขา ภูเขาที่สำคัญก็คือ ภูหอ มียอดเขาที่เกิดจากการหักเหของแนวเขา ทำให้มีลักษณะของที่ราบล้อมรอบด้วยหน้าผาสูงชัน บริเวณสูงสุดอยู่ทางทิศตะวันตกของตำบล ซึ่งเป็นเทือกเขาภูหลวง (สูง ๑,๑๐๐ เมตร) เป็นพื้นที่ป่าสงวนแห่งชาติ และลาดต่ำลงไปทางทิศตะวันออกกับทิศใต้และทิศเหนือเป็นบางส่วน โดยเฉลี่ยตำบลภูหอตั้งอยู่สูงจากระดับน้ำทะเลประมาณ ๒๘๐ เมตร ประชากรส่วนใหญ่ประมาณ ๙๐% ประกอบอาชีพในทางเกษตรกรรมซึ่งส่วนใหญ่ ได้แก่ การปลูกพืชไร่ เช่น ข้าวโพด มันสำปะหลัง อ้อย ข้าว ถั่วต่างๆ เลี้ยงไก่และปลูกไม้ผลยืนต้น เช่น มะขามหวาน มะม่วง ปัจจุบัน รัฐบาลมีการส่งเสริมการปลูกยางพาราเกษตรกรรมมีความสนใจ และได้มีการปลูกยางพาราบ้าง

ภูหอเป็นที่ราบเชิงเขามีสัตว์ป่าอาศัยอยู่มากมายโดยเฉพาะไก่ป่าที่ออกหากินนอกพื้นที่ลงจากป่าเข้ามาตามพื้นที่ทำเกษตรกรรมเพื่อหาอาหาร และได้ขยายพันธุ์ในพื้นที่ ซึ่งมีไก่พันธุ์พื้นเมืองอยู่รอบพื้นที่จำนวนมากทำให้เกิดการขยายพันธุ์ ซึ่งเป็นพันธุ์ผสมระหว่างไก่ป่าและไก่บ้าน ชาวบ้านในพื้นที่จึงได้นำมาขยายพันธุ์ และนำไปประกอบอาหารรสชาติของเนื้อไก่พันธุ์ผสมนี้มีลักษณะเนื้อสีขาว เนื้อแน่นรสชาติอร่อยกว่าไก่ที่มีการเลี้ยงจากฟาร์ม ทำให้ได้รับความนิยมมาประกอบอาหารคาว ซึ่งเป็นที่รู้จักกันในชุมชน นอกจากนั้นยังมีชาวบ้านได้นำไก่พันธุ์ผสมนี้ไปจัดทำเป็นเครื่องไหว้บูชาต่อสิ่งศักดิ์สิทธิ์ประจำหมู่บ้าน (ศาลปู่ - ย่า) เชื่อว่าจะอยู่เย็นเป็นสุข เจริญก้าวหน้า อุดมสมบูรณ์ ไปด้วยศุภราพจรศักดิ์ อีกทั้งชาวบ้านได้สมุนไพรรักษาโรคได้แก่ว่านสาวหลงนำมาเป็นเครื่องเทศในการปรุงอาหารให้มีรสชาติต้นฉบับของชาวตำบลภูหอ และเชื่อว่าหากท่านใดได้ลิ้มลองรสชาติอาหารที่ปรุงด้วยเครื่องเทศ (ว่านสาวหลง) จะทำให้ผู้คนหลงรักและเป็นที่ยอมรับชอบ เจริญก้าวหน้า อยู่เย็นเป็นสุข

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ภูหอมีสมุนไพรมากมาย หนึ่งในนั้นคือ “ว่านสาวหลง” มีชื่อวิทยาศาสตร์ Amomum biflorum Jack เป็นไม้ล้มลุก มีลักษณะเหมือน ต้นขิง มีลำต้นเป็นเหง้าใต้ดิน ใบรูปขอบขนาน กาบใบแดง แผ่นใบมีขนนุ่มปกคลุม ผลกลมสีเขียวแกมเหลือง ทุกส่วนมีกลิ่นหอมใช้แต่งกลิ่นตำรับยาสมุนไพรร ในว่านสาวหลงมีน้ำมันหอมระเหย ได้แก่ (E)-but-๑-enyl-๔-methoxybenzene, limonene, β -pinene และ camphene ที่ช่วยในการผ่อนคลาย หัวหรือแง่นำมาตากแห้ง และบดเป็นผงใช้ชงเป็นชาดื่ม หัวนำมาต้มช่วยขับปัสสาวะ ช่วยลดไข้ ช่วยลดอาการไอ ลดอาการแสบคออักเสบ ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และช่วยชะลอความแก่ นำมาต้มน้ำอาบช่วยแก้อาการผื่นคัน และรักษาโรคผิวหนัง และมีความเชื่อตามเมตตามหานิยม โดยบดผสมในมวลสารในการสร้างวัตถุมงคล ผู้วิจัยก้าวผ่านความเชื่อนำมาพัฒนาเป็นพืชเศรษฐกิจ โดยแปรรูปเป็นเครื่องเทศหลักในเครื่องปรุงสำเร็จรูป

จากสรรพคุณของว่านสาวหลงดังกล่าว ชาวตำบลภูหอจึงได้มีการคิดพัฒนาการเลี้ยงไก่สายพันธุ์ฟูจิ ด้วยการนำส่วนหัวของว่านสาวหลงนี้มาบดให้ละเอียดผสมในอาหารไก่ เลี้ยงตามธรรมชาติ เมื่อไก่ได้กินสมุนไพรรแล้วจะทำให้ไก่มีสุขภาพดี แข็งแรง เลี้ยงง่าย จากนั้นเมื่อนำไก่นี้มาประกอบอาหาร เชื่อว่าคนที่ได้กินก็จะมีสุขภาพดีเหมือนได้กินไก่สมุนไพรรนั่นเอง เมื่อนำว่านสาวหลง (หัวหรือแง่น) มาเป็นเครื่องเทศในการปรุงอาหาร สำหรับต้ม แกง ข้าว ลักษณะมีกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์ สีสันน่ากิน ใครได้กินก็จะมี ผิวพรรณสดใส ชะลอวัย และทำให้ร่างกายแข็งแรงอายุยืนยาว

ตำนานของว่านสาวหลงเมื่ออดีตนางผมหมอบให้ว่านสาวหลงสระผม ทำให้ผมมีกลิ่นหอม สามารถนำมาทำน้ำมันหอมระเหย มีสรรพคุณทางยา และทางสายมู มีความเชื่อว่ากินว่านนี้แล้วจะทำให้ผู้คนเมตตามหานิยม และคนจังหวัดเลยมักพกว่านนี้ไปขายลอตเตอรี่ด้วย เพื่อให้เกิดความเมตตามหานิยม คำขายคล้องตัว

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

๑. ต้มหม้อให้น้ำเดือดใส่ไก่ลงต้มนาน ๔๕ นาที
๒. ฉีกเนื้อออกจากกระดูกเป็นเส้นๆ
๓. เตรียมสมุนไพรพื้นบ้าน ประกอบด้วย สมุนไพรหวานสาวหลง ตะไคร้ ใบมะกรูด ขิง พริก มะเขือเทศ ส้มป่อย กระเทียม
๔. คั่วสมุนไพร ประกอบด้วย แง่หวานสาวหลง กระเทียม ขิง ตะไคร้ พริก แล้วโขรกให้ละเอียด
๕. ต้มหม้อเตรียมไก่ฉีกพร้อมสมุนไพรผัดให้เข้ากัน เติมน้ำซุป ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำปลาร้าต้มสุก เกลือ ผงนัว ส้มป่อย มะเขือเทศ ชิมรส
๖. โรยหน้าด้วยต้นหอม ผักชีฝรั่ง

เคล็ดลับการปรุง

๑. เคี้ยวไก่ให้น้ำ เพื่อเพิ่มความหอมของเนื้อไก่
๒. ไม่ใส่น้ำปลาร้าเยอะจนเกินไป เพราะทำให้ไปตัดรสชาติวัตถุดิบที่ใส่ลงไปก่อน

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

- ☐ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ไก่พื้นเมือง	โปรตีนที่ย่อยง่าย และมีไขมันน้อย นอกจากนี้ยังมีวิตามินบี ๓ หรือไนอาซิน ซึ่งช่วยบำรุงระบบประสาทและสมอง วิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตา วิตามินบี ๑๒ ช่วยบำรุงเซลล์เม็ดเลือด รวมทั้งกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย ส่วนของเนื้อไก่ที่มีโปรตีนสูง และไขมันน้อยสุด	ไก่พื้นบ้านตำบลภูหอ (ฟาร์มสาธิต อบต.ภูหอ)
๒	ว่านสาวหลง	ว่านสาวหลงมีน้ำมันหอมระเหย ช่วยในการผ่อนคลาย หัวหรือแ่งนำมาตากแห้ง และบดเป็นผงใช้ชงเป็นชาดื่ม หัวนำมาต้มช่วยขับปัสสาวะ ช่วยลดไข้ ช่วยลดอาการไอ ลดอาการแสบคออักเสบ ช่วยต้านอนุมูลอิสระ และช่วยชะลอความแก่ นำมาต้มน้ำอาบช่วยแก้อาการผื่นคัน และรักษาโรคผิวหนัง	สมุนไพรพื้นถิ่นตำบลภูหอ (ศาลาพญาช้างนางผมหอม)
๓	ขิง	ขิงมีฤทธิ์แก้คลื่นไส้ อาเจียน จากการเมาเรือ , ฤทธิ์แก้คลื่นไส้ อาเจียนในผู้ป่วยหลังการผ่าตัด , ฤทธิ์แก้คลื่นไส้ อาเจียน ในผู้ป่วยที่ได้รับเคมีบำบัด , ฤทธิ์แก้คลื่นไส้ อาเจียน ในหญิงมีครรภ์ , บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ	

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
		อันเนื่องมาจากการออกกำลังกาย , ฤทธิลดการอักเสบในผู้ป่วยข้อเข่า	
๔	ตะไคร้	๑. ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ๒. ลดแก๊สในลำไส้ ๓. ช่วยลดคอเลสเตอรอล ๔. ล้างพิษในร่างกาย ๕. ป้องกันโรคมะเร็ง ๖. รักษาความผิดปกติในระบบทางเดินหายใจ ๗. ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกัน ๘. ต่อด้านเชื้อรา กลาก และเกลื้อน	สมุนไพรท้องถิ่น
๕	ใบมะกรูด	ใบมะกรูด มีรสปร่า หอม แก้ไอ แก้อาเจียนเป็นโลหิต แก้ไข้ใน กัดเสมหะในคอ แก้น้ำลายเหนียว กัดเถาดานในท้อง แก่ระดูเสียฟอกโลหิตระดู ขับระดู ขับลมในลำไส้ แก้จุกเสียดปรุงอาหารดับกลิ่นคาว	สมุนไพรท้องถิ่น
๖	พริก	๑. ช่วยกระตุ้นการเจริญอาหาร ๒. ช่วยเบิร์นไขมัน ลดน้ำหนัก ๓. ดีต่อระบบหมุนเวียนเลือด ลดความเสี่ยงโรคความดัน โรคหลอดเลือด โรคไขมันอุดตันโรคหัวใจ ๔. ขับเสมหะ หายใจคล่อง ดีต่อระบบทางเดินหายใจ ๕. เสริมสร้างภูมิต้านทาน กำจัดเชื้อไวรัสแบคทีเรีย ลดเสี่ยงมะเร็ง ๖. บำรุงสมอง ลดอาการซึมเศร้า	สมุนไพรท้องถิ่น
๗	สมป่อย	๑. ช่วยให้อาหารมีรสเปรี้ยว ๒. ช่วยดับกลิ่น คาวปลา ในอาหาร ๓. ใช้ขัดเครื่องเงิน เครื่องทองให้เงางามได้ ๔. ใช้สระผมแก้รังแค ๕. แก้อาการคันศีรษะ ๖. ช่วยบำรุงเส้นผม ๗. เป็นยาปลูกผมและป้องกันผมหงอกก่อนวัย	สมุนไพรท้องถิ่น
๘	ผักชีฝรั่ง	๑.ผักชีฝรั่งมีสารต่อต้านอนุมูลอิสระสูง ซึ่งช่วยชะลอการเสื่อมของเซลล์ต่าง ๆ ในร่างกาย (ใบ) ๒.ผักชีฝรั่งมีประโยชน์ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง (ใบ) ๓.ช่วยยับยั้งและชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง (ใบ) ๔.ช่วยลดระดับความดันโลหิต (ลำต้น)	สมุนไพรท้องถิ่น
๙	ต้นหอม	รสชาติเผ็ดร้อน มีช่วยในการขับเหงื่อ	

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
		ช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยป้องกันโรคหัวใจ แก้แมลงสัตว์กัดต่อย ช่วยลดไข้ แก้หวัด แก้คัดจมูก แก้น้ำมูกไหล ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง	
๑๐	ปลาร้า	มีจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย มีแคลเซียมสูง ทำให้ประโยชน์ต่อการสร้างมวล กระดูกมีโปรตีนสูง เมื่อถูกหมักนานโปรตีนจะ ถูกย่อยให้เล็กลง ทำให้ร่างกายนำโปรตีนไป ใช้ได้ง่ายขึ้นมีวิตามิน A, B1 และ B2. มีธาตุเหล็ก ที่มีส่วนช่วยในการบำรุงหัวใจ มีโปรไบโอติก ช่วยทำให้ลำไส้ย่อยอาหารได้ดีขึ้น	
๑๑	เกลือ	เกลือกับประโยชน์ต่อสุขภาพนำมาใช้เป็น ส่วนประกอบของตำรับยาอย่างหลากหลาย ไม่ ว่าจะเป็นการรักษาอาการท้องผูก แก้เหงื่อ ออกมา ผสมเป็นเกลือแร่ตอนท้องเสีย นำมาใช้ บรรเทาอาการคัดจมูกและอาการอักเสบ ด้วย การนำเอาน้ำเกลือมาผ่านการเจือจาง แล้วเท ใส่ขวดน้ำเกลือเพื่อล้างจมูก จะช่วยให้จมูกโล่ง และฆ่าเชื้อได้	
๑๒	ผงปรุงรส	เพิ่มรสชาติและกลิ่นหอม: ผงปรุงรสช่วยเติม เต็มรสชาติอาหารให้อร่อยกลมกล่อม หอม เครื่องเทศ โดยไม่ต้องปรุงรสหลายอย่าง	

- ☒ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร
- ☐ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ☐ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยี
เกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
- ☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหาร
ไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย
- ☐ อื่นๆ (ระบุ) อนุรักษ์เป็นอาหารประจำถิ่น

๖. ด้านโภชนาการ

- ☑ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☑ อื่นๆ (ระบุ) เป็นอาหารที่ประกอบไปด้วยสมุนไพรท้องถิ่น สรรพคุณ บำรุงร่างกาย

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นายมนูญ บุตตะนาม)

ตำแหน่ง นายกองค์การบริหารส่วนตำบลภูหอ

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....