



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร แก้วสूप จังหวัด หนองคาย

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) นางสาวเกษราภรณ์ งามเหลือ

สถานที่ตั้ง บ้านพัก

เลขที่ ๑๓๐ หมู่ ๗ ตำบล บ้านหม้อ อำเภอ ศรีเชียงใหม่

จังหวัด หนองคาย รหัสไปรษณีย์ ๔๓๑๓๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๑๔๔๙ ๒๘๙๓

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) กลุ่มวิสาหกิจชุมชนแปรรูปปลา

เลขที่ ๑๓๐ หมู่ ๗ ตำบล บ้านหม้อ อำเภอ ศรีเชียงใหม่

จังหวัด หนองคาย รหัสไปรษณีย์ ๔๓๑๓๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๑๔๔๙ ๒๘๙๓

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

แจ่วสุบ เป็นอาหารพื้นถิ่นของชาวไทยพวนบ้านหม้อ อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย ตามคำบอกเล่าถึงประวัติความเป็นมาของกลุ่มชาติพันธุ์ไทยพวน ชุมชนบ้านหม้อ ได้อพยพมาจากเมืองพวน แขวงเชียงขวาง สปป.ลาว ในปัจจุบัน เข้ามาอาศัยในพื้นที่แขวงเวียงจันทน์ ตรงข้ามกับจังหวัดหนองคาย ต่อมาจำนวนผู้ที่เข้ามาอาศัยเริ่มมีจำนวนมากขึ้น “นายหม้อ” จึงชักนำให้ผู้คนเดินทางข้ามแม่น้ำโขงมาอาศัยอยู่ ณ บ้านหม้อในปัจจุบัน มีการตั้งถิ่นฐานติดแม่น้ำโขงจนเป็นที่มาของสำนวน “บ้านหม้อท่า นาตินบ้าน” แปลว่า “หมู่บ้านติดกับแม่น้ำนาติดกับบ้าน”

ชาวไทยพวนบ้านหม้อ มีวิถีชีวิตสัมพันธ์กับทรัพยากรธรรมชาติ โดยทุนวัฒนธรรมด้านอาหารของชุมชนมีแหล่งที่มาจาก “แม่น้ำโขง” และ “ป่า” เช่น ปลา เห็ด หน่อไม้ พืชผักพื้นบ้านเป็นส่วนใหญ่ที่นำมาประกอบอาหาร โดยเฉพาะบ้านหม้อมีแหล่ง “ไบบอน” ขึ้นจำนวนมาก จึงได้นำมาประกอบอาหารเป็นเมนู “แจ่วสุบ” โดยเริ่มจากเก็บไบบอน ตามทุ่งนาหรือสวน จากนั้นนำมาบ่มให้ไบเป็นสีเหลืองแล้วตากแดดให้แห้ง เมื่อแห้งแล้วนำมาคั่นกับน้ำซาวข้าวและเกลือ นำไปนึ่งจนสุกหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ จะมีลักษณะและกลิ่นคล้ายไยยาสุบ เป็นที่มาของชื่อเรียกแจ่วสุบ จากนั้นต่อด้วยนำพริกสด กระเทียม หัวหอมแดงและปลาอย่างไฟจนสุก นำทั้งหมดมาตำให้ละเอียด แล้วใส่ไบบอน ใส่เครื่องปรุงจะได้แจ่วสุบ อาหารขึ้นชื่อของไทยพวนบ้านหม้อ

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ชาวไทยพวนบ้านหม้อ มีภูมิปัญญาในการคัดเลือกเก็บและเตรียมวัตถุดิบมาทำแจ่วสุบ โดยจะเลือกเก็บบอนคันผสมบอนหวานที่มีใบแก่ที่เกิดขึ้นตามเนินหรือโคก โดยก่อนเก็บต้องพูดเป็นสำเนียงภาษาไทพวนว่า “นางหวานเอยนางคันอยู่บ่ นางคันไปเที่ยวบ้านหวานจ้อยอยู่ผู้เดียว” มีความเชื่อว่าหากพูดแบบนี้แล้ว ไบบอนที่เก็บมาจะมีรสหวานไม่คัน จากนั้นจะนำมาไบบอนมาบ่มให้ไบมีสีเหลือง แล้วนำไปตากแดดให้แห้ง จากนั้นนำมาไบบอนแห้งมาคั่นนวดกับน้ำซาวข้าวและเกลือหมักไว้เพื่อลดความคันของไบบอน ก่อนจะไปนึ่งให้สุก หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เตรียมไว้ ปัจจุบันด้วยการเปลี่ยนแปลงสภาพบ้านเมืองและสิ่งแวดล้อม ทำให้แหล่งไบบอนเริ่มลดจำนวนลงอย่างมาก ไบบอนหายากขึ้นและขั้นตอนในการเตรียมไบบอนที่ยุ้งยากหลายขั้นตอน ทำให้เมนูแจ่วสุบมีผู้ทำกินน้อยลง เริ่มหารับประทานได้ยาก ทำให้กลุ่มวิสาหกิจแปรรูปปลาบ้านหม้อจึงได้อนุรักษ์สืบสานภูมิปัญญาอาหารเมนูแจ่วสุบไว้

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

๑) ขั้นตอนการเตรียมไบบอน

- เก็บไบบอนหวานและบอนคันผสมกันนำมาบ่มให้ไบมีสีเหลือง ตากแดดให้แห้ง
- นำไบบอนที่บ่มและตากแห้งแล้วมาคั่นนวดกับน้ำซาวข้าวและเกลือให้นุ่ม จากนั้นล้างด้วยน้ำเปล่า ๒ น้ำ บีบน้ำออกแล้ว
- นำไปนึ่งในหวดนึ่ง ครบ ๓๐ นาที กลับด้านนึ่งต่ออีก ๓๐ นาที บีบน้ำออกนึ่งต่ออีก ๑ รอบสุกแล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เตรียมไว้

๒) นำเครื่องสมุนไพรประกอบด้วย พริก หอมแดง กระเทียม และปลา อย่างให้สุกเตรียมไว้

- ๓) ตำผสมเครื่องสมุนไพรกับปลาอย่างให้เข้ากัน ใส่ไบบอนที่เตรียมไว้ตำต่อให้เข้ากัน โรยด้วยใบผักชีฝรั่ง หั่นฝอย คลุกเคล้าให้เข้ากัน

เคล็ดลับการปรุง

ไบบอนต้องบ่ม ตากแดด และคั่นน้ำซาวข้าวและเกลือเพื่อลดความคัน

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ใบบอน	แก้ไข้ อาการเจ็บคอและ เสียงแหบแห้ง ช่วยขับ ปัสสาวะ เป็นยาแก้ ท้องเสีย ช่วยขับน้ำนม ของสตรี	ชุมชนบ้านหม้อ อ.ศรี เชียงใหม่ จ.หนองคาย
๒	เนื้อปลา	มีโปรตีนสูง มีไขมันดี ช่วย สร้างกล้ามเนื้อ ป้องกัน โรคโลหิตจาง	แม่น้ำโขง หรือแหล่ง เพาะพันธุ์ปลา ในจังหวัด หนองคาย
๓	พริก	ช่วยให้เจริญอาหาร บำรุง สายตา บรรเทาอาการ หวัด ลดไขมัน คลอ เรสเตอรอล ช่วยให้ อารมณ์ดี	สวนผัก ใน จังหวัด หนองคาย
๔	หอมแดง	ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ทำให้เจริญอาหาร ช่วย เสริมสร้างความจำ บำรุง โลหิต บำรุงหัวใจ แก้ วิงเวียนศีรษะ หน้ามืด ตาลาย เป็นลม ลดระดับ คอเลสเตอรอล แก้อาการ คัดจมูก ป้องกันการติดเชื้อ ต่างๆ แก้อาการ อีกเสบต่างๆ	สวนผัก ใน จังหวัด หนองคาย
๕	กระเทียม	ช่วยลดไขมัน LDL (ไขมัน ร้าย) ที่ไปสะสมในเลือด ต้นเหตุการเกิดภาวะ ไขมันในหลอดเลือดสูง ช่วยดับกลิ่นคาวในอาหาร เพิ่มรสชาติ และความเผ็ด ร้อนอ่อน ๆ ให้อาหารช่วย	สวนผัก ใน จังหวัด หนองคาย

		บรรเทาอาการไอ แก้โรค ผิวหนัง ช่วยรักษาแผล ช่วยแก้หอบหืด ขับเสมหะ อาการไอช่วยกระตุ้นการ ไหลเวียนของเลือด	
๖	ใบผักชีฝรั่ง	เป็นยาแก้ท้องอืด บำรุง กระดูกละฟัน แก้อาการ หวัด แก้ท้องเสีย มีสาร ต้านอนุมูลอิสระหรือต้าน การเกิดเซลล์มะเร็ง	สวนผัก ในจังหวัด หนองคาย

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

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

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ เกษราภรณ์ งามเหลือ ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นางสาวเกษราภรณ์ งามเหลือ)
ตำแหน่ง กลุ่มวิสาหกิจชุมชนแปรรูปปลาบ้านหม้อ
วันที่ ๒๕ เดือน เมษายน พ.ศ.๒๕๖๘