



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร โห่ย่ จังหวัด หนองคาย

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล นายคชภักดิ์ น้าวแสง

สถานที่ตั้ง บ้านพัก

เลขที่ ๖๕๒/๒ หมู่ ๑๕ ถนนมีชัย ตำบลในเมือง อำเภอเมืองหนองคาย

จังหวัดหนองคาย รหัสไปรษณีย์ ๔๓๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๑๗๑๓ ๓๙๙๕

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ ร้านอาหารกำยำ

สถานที่ตั้ง ตลาดบ้านไม้ ถนนเฉลิมพระเกียรติสะพานมิตรภาพ ไทย-ลาว

ตำบลหนองกอมเกาะ อำเภอเมืองหนองคาย จังหวัดหนองคาย รหัสไปรษณีย์ ๔๓๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖ ๑๗๑๓ ๓๙๙๕

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ในรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระนั่งเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้มีชาวญวนกลุ่มหนึ่งได้อพยพมาอาศัยอยู่ในพื้นที่อำเภอท่าบ่อในปัจจุบัน ได้นำวัฒนธรรมการ “กินหมา” (รับประทานอาหารที่ปรุงจากเนื้อสุนัข) ซึ่งเชื่อว่าจะให้เกิดความอบอุ่นในฤดูหนาว ทั้งในรูปแบบของเนื้อสุนัขตากแห้ง เนื้อสุนัขย่าง และมีเมนูที่นิยมมากคือ หย่าเก๋ย หรือเนื้อสุนัขตุ๋นสมุนไพร แต่ด้วยการรับประทานเนื้อสุนัขนั้น ขัดกับวัฒนธรรมของคนไทยจึงเป็นที่รังเกียจของชาวบ้าน จนมีคำพูดทำนองเหยียดหยามว่า “พวกแกวกินหมา” แต่ด้วยรสชาติของเนื้อสุนัขตุ๋นสมุนไพรมีรสชาติที่อร่อย ทั้งกลิ่นหอมของสมุนไพรและประโยชน์และสรรพคุณทางยาของสมุนไพร ชาวญวนเหล่านั้นจึงคิดที่จะใช้เนื้อสัตว์ชนิดอื่นที่ไม่เป็นที่รังเกียจของชาวบ้านมาปรับใช้ เช่น เนื้อหมู โดยเฉพาะส่วนที่เป็นขาหมู เนื้อวัว ไก่ เป็ด ปลา โดยปรับปรุงเครื่องปรุง และสมุนไพร ให้เหมาะสมกับเนื้อสัตว์ที่ใช้เป็นวัตถุดิบนั้นๆ

๒.๒ ภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

จากการที่มีการเปลี่ยนชนิดของวัตถุดิบ จากเนื้อสุนัขเป็นเนื้อสัตว์ทั่วไป ชาวบ้านถึงเปิดใจที่จะกิน “หย่าเก๋ย” ที่คนญวนเหล่านั้นทำให้รับประทาน ด้วยรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ต่างจากอาหารพื้นบ้านอีสานอื่นๆ และได้กินเฉพาะในโอกาสพิเศษเช่น งานตรุษเต๊ตเวียด (ตรุษเวียดนาม) หรืองานเฉลิมฉลองอื่นๆเท่านั้น เพราะขั้นตอนการปรุงค่อนข้างจะยุ่งยาก และใช้เวลาในการปรุงค่อนข้างนาน จึงไม่ค่อยจะทำกันบ่อยๆ แต่ด้วยรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ จึงมีชาวญวนที่เปิดร้านเฟอ (ก๋วยเตี๋ยว) คิดที่ทำเมนู “หย่าเก๋ย” จำหน่ายในร้านก๋วยเตี๋ยว โดยใช้เนื้อสัตว์ที่วัตถุดิบหลัก เป็น ขาหมู ไก่บ้าน เป็ด เนื้อวัว และมีเครื่องเคียงที่สำคัญคือ ใบชะพลู และข้าวเกรียบงาญวน และมีชาวบ้านที่เป็นคนไทย นำกรรมวิธีการทำหย่าเก๋ย มาปรับปรุงรสชาติให้ถูกปากคนไทยยิ่งขึ้น เช่นการเพิ่มความเผ็ดลงไปในหย่าเก๋ย และมีการปรุงจำหน่ายทั่วไป เป็นที่นิยมกันในช่วงหนึ่ง

โดยในกลุ่มวัยรุ่นในยุค ๘๐-๙๐ มักจะมีการทำ “หย่าเก๋ย” ในประเพณีการรับน้องใหม่ การฉลองจบการศึกษา แบบค่อนข้างจะพิเรนทร์ โดยจะทำ หย่าเก๋ย ที่ปรุงจากเนื้อสุนัข แล้วลวกให้รูน้องหรือเพื่อนๆกิน แล้วบอกว่าเป็น เนื้อหมู แล้วก็มาเฉลยหลังจากที่กินหมดแล้วว่า “หย่าเก๋ยของแท้” ซึ่งหมายถึง ทำจากเนื้อสุนัข และต่อๆ มา การออกเสียง “หย่าเก๋ย” ถูกกร่อนคำ ออกเสียงเป็น “โหย่ย” ซึ่งที่จริงแล้ว อาหารเวียดนามที่เรียกว่า โหย่ย จะหมายถึง การนำเลือดหมูสดมาปรุงรสและเครื่องสมุนไพรแล้วยัดลงไปไส้หมู นำไปนึ่งให้สุก และรับประทานกับน้ำจิ้มและผัก ปัจจุบันนี้ “หย่าเก๋ย” หารับประทานได้ค่อนข้างยาก เพราะมีวัตถุดิบจำนวนมากและวิธีการปรุงค่อนข้างยุ่งยากหลายขั้นตอน ส่วนใหญ่มักจะเป็นการปรุงกินกันเองในกลุ่ม ร้านอาหารส่วนใหญ่ก็จะรับทำในลักษณะสั่งพิเศษเฉพาะกิจ (Pre order) เท่านั้น จึงทำให้สับสนเสี่ยงต่อการสูญหายไปจากวัฒนธรรมการกินของชาวจังหวัดหนองคาย

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

ในการทำ “หย่าเก๋ย” มีขั้นตอนค่อนข้างยุ่งยาก ใช้เวลาค่อนข้างนาน สมุนไพรมีทั้งสมุนไพรพื้นบ้านทั่วไป และเครื่องเทศต่าง ๆ ซึ่งแบ่งขั้นตอนออกดังนี้

๑. ขั้นตอนการเตรียมเครื่องพริกแกง ซึ่งประกอบด้วย พริกจินดาแห้งแช่น้ำให้นิ่ม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดง กระเทียม พริกไทย กะปิ โขลกไม่ต้องละเอียดมาก / เตรียมเครื่องเทศและเครื่องปรุง ประกอบด้วย เครื่องพะโล้ ผงกะหรี่ งาคั่ว ถั่วลิสงคั่ว ตะไคร้ซอย กระเทียมดองและน้ำกระเทียมดอง น้ำมะขามเปียก น้ำปลาน้ำอ้อย ซีอิ๊วดำหวาน เกลือ

๒. ขั้นตอนการเตรียมเนื้อสัตว์ ถ้าเป็นขาหมู ให้เลาะขาหมูออกจากกระดูก หั่นเป็นชิ้นโตกว่ากำปั้นหน่อย เพื่อเนื้อขาหมูจะหดตัวระหว่างตุ๋น ถ้าเป็นเนื้อไก่ควรใช้เนื้อไก่บ้าน สับเป็นชิ้นพอคำพร้อมกระดูก ถ้าเป็นเนื้อวัว ให้ใช้เนื้อน่องลายหั่นเป็นลูกเต๋า ถ้าเป็นเนื้อปลา ให้หั่นเป็นชิ้นโต ๆ แล้วนำไปทอดให้สุกก่อน

๓. ขั้นตอนการปรุง

- นำพริกแกงที่เตรียมไว้ คลุกเคล้ากับเนื้อสัตว์ ใส่ผงกระหรี่ หมักทิ้งไว้ ๓๐ นาที
 - รวนเนื้อสัตว์ที่หมักไว้แล้วแค่พอสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือ น้ำอ้อยหรือน้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก ซีอิ๊วดำหวาน กระเทียมดองและน้ำกระเทียมดอง เติมน้ำมันเล็กน้อย ป้องกันเครื่องพริกแกงไหม้ คั่วต่อไปจนมีกลิ่นหอม
 - เติมน้ำให้ท่วมเนื้อสัตว์ ใส่เครื่องพะโล้เคี่ยวด้วยไฟกลางค่อนข้างอ่อน ประมาณ ๓๐ นาที
 - ใส่ถั่วงอกคั่ว และคั่ว เติมน้ำให้ท่วมแล้วเคี่ยวต่อจนกว่าเนื้อสัตว์จะเปื่อยนุ่ม ใช้เวลาตุ๋นประมาณ ๒-๓ ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับเนื้อสัตว์
- เสร็จแล้วเสร็จพร้อมเครื่องเคียง คือ น้ำจิ้มถั่ว ใบชะพลู ขนมะขาม และข้าวเกรียบงาญวน

เคล็ดลับการปรุง

๑. หม้อที่ใช้ตุ๋น ควรเป็นหม้อที่หนา ส่งผ่านความร้อนได้ดี เช่นหม้อขาง (หม้อเหล็กญวน) หม้อเหล็ก ไม่ควรใช้หม้ออะลูมิเนียม ถ้าต้องการประหยัดเวลา สามารถใช้หม้ออัดแรงดันได้

๒. ไฟที่ใช้ตุ๋น ต้องเป็นไฟกลางค่อนข้างอ่อน เพราะจะให้เนื้อสัตว์สุกช้า ๆ และจะได้ความนุ่มของเนื้อสัตว์ ไม่ควรใส่น้ำเยอะแล้วปล่อยให้สุกทีเดียว ควรเติมน้ำพอท่วม พอเริ่มจะแห้ง ก็เติมน้ำ ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ จนเนื้อสัตว์เปื่อยนุ่ม

๓. ถ้าใช้เนื้อปลาเป็นวัตถุดิบ ใช้ปรุงพริกแกง ด้วยการผัดกับน้ำมันพอให้หอม แล้วเติมน้ำปรุงรสให้เรียบร้อย จึงเติมน้ำปลาที่ทอดแล้วลงไป เติมน้ำพอท่วม แล้วตุ๋นให้เหลือน้ำซุซลือก

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ขาม	เป็นแหล่งคอลลาเจนที่ดี ซึ่งมีความสำคัญในการรักษาสุขภาพผิวหนัง ผม และเล็บให้แข็งแรง คอลลาเจนยังช่วยเสริมสร้างสุขภาพข้อต่อ และช่วยบรรเทาอาการปวดข้อได้อีกด้วย	ฟาร์ม ขาม ในจังหวัดหนองคาย
๒	พริกแดงจินดาแห้ง	มี สาร แคปไซซิน มีสรรพคุณช่วยระบบทางเดินหายใจ ความดันโลหิตและหัวใจ ช่วยขับเหงื่อ มีสารต้านอนุมูล	สวน ผัก ใน จังหวัด หนองคาย

		อิสระ ป้องกันการเกิด มะเร็งได้	
๓	ข้า	มีรสเผ็ดร้อนขม แก้ฟกซ้ำ แก้บวม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด แน่น แก้กลาก เคลื่อน ขับลมใน ลำไส้ แก้ปวดมวนในท้อง	สวนผัก ในจังหวัด หนองคาย
๔	ตระไคร้	ช่วยขับลม ลดอาการ ท้องอืดท้องเฟ้อแน่นจุก เสียด ช่วยขับเหงื่อ แก้โรค ทางเดินปัสสาวะ แก้ อาการขัดเบา ช่วยย่อย อาหาร ลดความดันโลหิต บรรเทาอาการหวัด อาการไอ มีเสมหะ	สวนผัก ในจังหวัด หนองคาย
๕	ใบมะกรูด	บำรุงสมอง บำรุงโลหิต ขับลม ด้านอนุมูลอิสระ ด้านการอักเสบ ด้านเชื้อ แบคทีเรีย บำรุงสุขภาพ ช่องปากป้องกันโรค เลือดออกตามไรฟัน ด้าน มะเร็งเม็ดเลือดขาว ช่วย รักษาระดับไขมันในเลือด และเซลล์ตับ	สวนผัก ในจังหวัด หนองคาย
๖	กระเทียม	ช่วยลดไขมัน LDL (ไขมัน ร้าย) ที่ไปสะสมในเลือด ต้นเหตุการเกิดภาวะ ไขมันในหลอดเลือดสูง ช่วยดับกลิ่นคาวในอาหาร เพิ่มรสชาติ และความเผ็ด ร้อนอ่อน ๆ ให้อาหารช่วย บรรเทาอาการไอ แก้โรค ผิวหนัง ช่วยรักษาแผล ช่วยแก้หอบหืด ขับเสมหะ อาการไอช่วยกระตุ้นการ ไหลเวียนของเลือด	สวนผัก ในจังหวัด หนองคาย
๗	หอมแดง	ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ทำให้เจริญอาหาร ช่วย เสริมสร้างความจำ บำรุง โลหิต บำรุงหัวใจ แก้ วิงเวียนศีรษะ หน้ามืด ตาลาย เป็นลม ลดระดับ	สวนผัก ในจังหวัด หนองคาย

		คอเลสเทอรอล แก้วหัว คัดจมูก ป้องกันการติด เชื้อต่างๆ แก้อาการ อักเสบต่างๆ	
๘	ผักอีเล็ค (ใบชะพลู)	ช่วยบำรุงธาตุ ขับลม แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ และช่วยในการขับเสมหะ	

- ☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุติดและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/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 คชภัก น้าวแสง ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นายคชภัก น้าวแสง)
ตำแหน่ง เจ้าของร้านอาหารกำยำ
วันที่ ๒๒ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘