



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร อั่วปลาดอกแค จังหวัด หนองคาย

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☐ เทศกาล ☒ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) นางธนวันต์ จูริศิริขวลเลิศ

สถานที่ตั้ง ร้านสะพานยอแสง

เลขที่ ๔๑๒ หมู่ ๒ ตำบลหาดคำ อำเภอเมืองหนองคาย

จังหวัดหนองคาย รหัสไปรษณีย์ ๔๓๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๓๖๖๔๓๐๐๘

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ร้านสะพานยอแสง

เลขที่ ๔๑๒ หมู่ ๒ ตำบลหาดคำ อำเภอเมืองหนองคาย

จังหวัดหนองคาย รหัสไปรษณีย์ ๔๓๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๓๖๖๔๓๐๐๘

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

จังหวัดหนองคาย เป็นเมืองชายแดนที่มีลักษณะภูมิประเทศทอดยาวติดริมแม่น้ำโขง มหานทีแห่งชีวิต ที่หล่อเลี้ยงผู้คนสองฝากฝั่งไทยลาว ได้ใช้น้ำในการอุปโภคบริโภค ใช้ในการเกษตร การทำประมงพื้นบ้านเป็นแหล่งระบบนิเวศที่อุดมสมบูรณ์และฐานทรัพยากรอาหารที่สำคัญนั้นคือ “ปลาแม่น้ำโขง” ซึ่งอาศัยอยู่ตามธรรมชาติมีหลากหลายสายพันธุ์ เช่น ปลาบึก ปลาคัง ปลาเผาะ ปลาลิง ปลาเนื้ออ่อน ปลาโจก ปลาแซ่ เป็นต้น และมีการเพาะเลี้ยงปลานิลกระชังในแม่น้ำโขง ปลาน้ำโขงถือเป็นวัตถุดิบชั้นเลิศจากธรรมชาติ อุดมไปด้วยคุณประโยชน์ทางโภชนาการมีโปรตีน โอเมก้า ๓ และไขมันดีสูง เนื้อปลามีรสชาติหวาน เนื้อแน่น นุ่มเต่ง ที่สำคัญคือไม่มีกลิ่นคาวดิน เนื่องจากเป็นปลาธรรมชาติที่อาศัยอยู่ในกระแสน้ำไหลตลอดเวลา ชาวหนองคายจึงนิยมนำเนื้อปลาน้ำโขงมาประกอบอาหารพื้นบ้านหลากหลายเมนู ด้วยกรรมวิธีปิ้งย่าง ต้ม ลาบ หลาม ปน นึ่ง อั่ว เป็นต้น เป็นมรดกภูมิปัญญาวัฒนธรรมด้านอาหารอันแสดงถึงอัตลักษณ์ของจังหวัดหนองคาย เมืองแห่งวิถีลุ่มน้ำโขง เมนูอาหารปลาน้ำโขง ถือได้ว่าเป็น Soft Power ของจังหวัดหนองคาย ด้วยรสชาติที่อร่อยเป็นเอกลักษณ์เป็นเมนูอาหารเพื่อสุขภาพ จึงที่นิยมของผู้บริโภคทั้งคนในพื้นที่และต่างจังหวัด โดยมีชุมชนหรือผู้ประกอบการร้านอาหาร เมนูอาหารปลาน้ำโขงที่ขึ้นชื่อหลากหลายร้านมีศักยภาพในการรองรับนักท่องเที่ยวผู้มาเยือน สร้างงาน สร้างรายได้ให้กับชุมชนและส่งเสริมเศรษฐกิจของจังหวัดหนองคาย

อั่วปลาดอกแค เป็นเมนูอาหารพื้นถิ่นจังหวัดหนองคาย คำว่า “อั่ว” หมายถึง การยัด เช่น ใส่อั่ว ก็คือการนำเนื้อหุ้บผสมเครื่องสมุนไพรแล้วยัดใส่ในไส้แล้วนำไปนึ่งให้สุก อั่วปลาดอกแค ก็คือ การนำเนื้อปลาสับละเอียดผสมกับเครื่องสมุนไพรแล้วนำไปยัดใส่ในดอกแคป้าเหลืองก่อนนำไปนึ่งให้สุก ชาวหนองคายนิยมนำปลาน้ำโขงหรือปลาที่หาได้จากแหล่งน้ำอื่นๆ มาทำอั่วปลาดอกแค มีรสชาติอร่อยแซ่บฉ่ำหอมเครื่องสมุนไพร จึงเป็นที่นิยมรับประทานและสืบทอดภูมิปัญญาการทำอั่วปลาดอกแคต่อกันมา

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ภูมิปัญญาของชาวหนองคายในการทำอั่วปลาดอกแค วัตถุดิบหลักจะต้องใช้ดอกแคป้าที่มีสีเหลือง แต่จะมีตามฤดูกาลในช่วงหน้าแล้ง ส่วนในช่วงหน้าฝน จะใช้ดอกแคหน้าสีขาวยแทน เนื่องจากดอกแคเมื่อนำลวกกินหรือนำมาทำอั่วปลาจะมีรสขมซึ่งจะตัดกับรสคาวปลา ทำให้รสชาติกลมกล่อมเข้ากัน อีกทั้งรสขมของดอกแคยังมีสรรพคุณทางยา เป็นยาฤทธิ์เย็นและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ในปัจจุบันดอกแคป้าสีเหลืองเริ่มหายาก เนื่องจากออกดอกตามฤดูกาล ไม่ได้มีตลอดทั้งปี จึงต้องใช้ดอกแคหน้าสีขาวย ใบยอ กระหล่ำปี หรือห่อด้วยใบตองทดแทน จึงทำให้เมนูอั่วปลาดอกแค มีความเสี่ยงต่อการสูญหายจากวัฒนธรรมอาหารของชาวหนองคาย

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

- ๑) นำปลาล้างทำความสะอาด แล้เอาแต่เนื้อ นำเนื้อปลามาสับให้ละเอียดเตรียมไว้
- ๒) นำเครื่องสมุนไพร ประกอบด้วยตะไคร้ พริก หอมแดง ใบมะกรูด นำมาหั่นแล้วตำรวมกันให้ละเอียด
- ๓) นำเนื้อปลาที่สับละเอียดมาผสมเครื่องสมุนไพร ดอกไชโป๊ส ไส้ผักชีลาวและใบแมงลักซอย
ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า น้ำปลา จากนั้นตำให้เข้ากันดี
- ๔) นำเนื้อปลาที่ผสมแล้วยัดใส่ดอกแคป้านำไปนึ่งให้สุก

เคล็ดลับการปรุง

ใช้เนื้อปลาสดโดยเฉพาะปลากราย จะมีเนื้อละเอียดเนียน และดอกแคป้าต้องเก็บเกสรออกเพื่อลดความขม

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	เนื้อปลา	มีโปรตีนสูง มีไขมันดี ช่วยสร้างกล้ามเนื้อ ป้องกันโรคโลหิตจาง	แม่น้ำโขง หรือแหล่งเพาะพันธุ์ปลา ในจังหวัดหนองคาย
๒	ตระไคร้	ช่วยขับลม ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อแน่นจุกเสียด ช่วยขับเหงื่อ แก้โรคทางเดินปัสสาวะ แก้อาการขัดเบา ช่วยย่อยอาหาร ลดความดันโลหิต บรรเทาอาการหวัด อาการไอ มีเสมหะ	สวนผัก ในจังหวัดหนองคาย
๓	พริก	ช่วยให้เจริญอาหาร บำรุงสายตา บรรเทาอาการหวัด ลดไขมัน คอเลสเตอรอล ช่วยให้อารมณ์ดี	สวนผัก ในจังหวัดหนองคาย
๔	หอมแดง	ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ทำให้เจริญอาหาร ช่วยเสริมสร้างความจำ บำรุงโลหิต บำรุงหัวใจ แก้วิงเวียนศีรษะ หน้ามืดตาลาย เป็นลม ลดระดับคอเลสเตอรอล แก้หวัด คัดจมูก ป้องกันการติดเชื้อต่างๆ แก้อาการอักเสบต่างๆ	สวนผัก ในจังหวัดหนองคาย
๖	ใบมะกรูด	บำรุงสมอง บำรุงโลหิต ขับลม ต้านอนุมูลอิสระ ต้านการอักเสบ ต้านเชื้อแบคทีเรีย บำรุงสุขภาพ	สวนผัก ในจังหวัดหนองคาย

		ช่องปากป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน ต้านมะเร็งเม็ดเลือดขาว ช่วยรักษาระดับไขมันในเลือดและเซลล์ตับ	
๗	ใบแมงลัก	ช่วยขับลม แก้อท้องอืด, แก้อาเจียน, ขับเหงื่อ, แก้ปวดฟัน, บรรเทาหลอดลมอักเสบ, รักษาโรคทางเดินอาหาร, และยับยั้งเชื้อรา.	สวนผัก ในจังหวัดหนองคาย
๘	ผักชีลาว	ช่วยย่อยอาหาร แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ แก้อาการเสียดท้อง แก้นอนสะดุ้ง ลดความดันโลหิตสูง ลดไขมันและน้ำตาลในเลือด ช่วยขยายหลอดเลือด ช่วยกระตุ้นระบบหายใจ บำรุงร่างกาย และกระตุ้นน้ำนมสำหรับสตรีเพื่อกินนมบุตร	สวนผัก ในจังหวัดหนองคาย

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุติดและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ ธนวันต์ ฐิริศิริชวลิต ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นางธนวันต์ ฐิริศิริชวลิต)

ตำแหน่ง ผู้ประกอบการร้านอาหารสะพานยอแสง

วันที่ ๑๘ เดือนเมษายน พ.ศ.๒๕๖๘