



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....แกงไข่ผ่า.....จังหวัด.....หนองบัวลำภู.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☒ อื่นๆ (ระบุ) หากมีแหล่งน้ำสะอาด

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนางปริญญา..ศรีพันธุ์บุตร....(ครัวปริญญา&เรสเตอร์รนท์).....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....หมู่.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....เมืองหนองบัวลำภู.....

จังหวัด.....หนองบัวลำภู.....รหัสไปรษณีย์.....๓๙๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๙๒๕๕๘๖๔๔๒.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ครัวปริญญา&เรสเตอร์รนท์.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....หมู่.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....

จังหวัด.....หนองบัวลำภู.....รหัสไปรษณีย์.....๓๙๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๙๒๕๕๘๖๔๔๒.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ไข่ผ่าเป็นพืชน้ำตระกูลเดียวกับแห้วแดง แต่ไม่มีราก “ไข่ผ่า” เป็นพืชน้ำขนาดเล็กที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง มีลักษณะเป็นเม็ดเล็ก ๆ สีเขียวคล้ายไข่ปลาและกำลังได้รับความนิยมมากขึ้นในฐานะซูเปอร์ฟู้ดของอนาคต เพราะมีโปรตีนสูง อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เกิดอยู่แหล่งน้ำสะอาด และมีสารอาหารครบถ้วน ถ้าแหล่งน้ำ ไม่สะอาดหากปล่อยไข่ผ่าลงไปเลี้ยง ก็อาจจะตายหมด

๒.๒ ภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

วิถีของชาวอีสาน หากินตามแหล่งน้ำธรรมชาติ การที่จะได้ไข่ผ่ามาจะต้องมีการใช้สวิงในการไปตักขึ้นมาจากน้ำ และนำมาประกอบอาหารรสเด็ด โดยปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า และกรรมวิธีการทำด้วยสมุนไพรพื้นบ้าน ได้แก่ ตะไคร้ ใบมะกรูดดับกลิ่นคาว เป็นอาหารที่มีโปรตีนสูงที่ชาวอีสานชื่นชอบ

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

๑. ล้างไข่ผ่าให้สะอาดจนไข่ผ่ามีสีเขียวอ่อน น้ำใส่หม้อตั้งไฟ ใส่น้ำนิดหน่อย
๒. ตำพริกแกง ประกอบด้วย พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ กะปิ ใบมะกรูด โขลกให้ละเอียด
๓. หั่นหมูเป็นชิ้นพองาม พอน้ำต้มไข่ผ่าเดือดค่อยใส่หมู พริกแกง เติมน้ำปลา น้ำปลาร้าต้ม ปรุงรสตามชอบ ก่อนยกลงใส่ต้นหอมหั่นเป็นท่อนๆ เด็ดใบแมงลักใส่ลงไปด้วย

เคล็ดลับการปรุง

ใส่น้ำนิดเดียวก่อนนั้น หรือไม่ต้องใส่เลยก็ได้ เพราะเมื่อไข่ผ่าโดนความร้อน น้ำที่อยู่ในไข่ผ่าจะออกมาเอง หากใส่น้ำมากเกินไป จะไม่ได้รสชาติหรือสัมผัสกับไข่ผ่า จะมีแต่น้ำเท่านั้น

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ไข่ผ่า	ซูเปอร์ฟู้ด มีโปรตีนสูง อุดมด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ เช่น เหล็ก แคลเซียม สังกะสี ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน เสริมสร้างกระดูกและฟัน และช่วยในการไหลเวียนโลหิต นอกจากนี้ยังมีไฟเบอร์สูง ช่วยเรื่องระบบย่อยอาหารและควบคุมน้ำหนัก	
๒	ใบแมงลัก	ช่วยขับลม ขับเหงื่อ แก้ไอและโรคเกี่ยวกับลำไส้ นอกจากนี้ยังสามารถใช้บรรเทาอาการปวดฟัน แก้หวัดในเด็ก	

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
		หล่อลื่นอวัยวะ ท้องร่วง และโรคผิวหนังต่างๆ	
๓	หมู	เป็นแหล่งโปรตีนแล้ว ยังมี วิตามินบี ๑ ช่วยลดอาการเหน็บชา วิตามินเอ บำรุงสายตา ฟอสฟอรัส และวิตามินบี ๓ หรือ ไนอาซิน ช่วยบำรุงระบบประสาทและสมอง	
๔	พริก	เพิ่มภูมิคุ้มกันที่แข็งแรง ต้านอนุมูลอิสระ ลดระดับคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด ป้องกันลำไส้อักเสบ ช่วยให้เจริญอาหาร ช่วยย่อยอาหาร ช่วยลดอาการเจ็บปวดเฉพาะที่ จมูกโผล่	
๕	ตะไคร้	ช่วยเรื่องระบบย่อยอาหาร, ขับลม, ลดความดันโลหิต, แก้ไข้, รักษาโรคทางเดินปัสสาวะ, ขับเหงื่อ, เพิ่มภูมิคุ้มกัน, และช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง. นอกจากนี้ ตะไคร้ยังมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย, ต้านไวรัส และช่วยป้องกันยุงและตัวรบกวน	
๖	หัวหอมแดง	เสริมภูมิคุ้มกัน ช่วยลดไขมันในเลือด ป้องกันมะเร็ง รักษาแผล บรรเทาอาการหวัด คัดจมูก ช่วยให้เจริญอาหาร และยังมีส่วนช่วยในการรักษาสิวและแก้ปวดหัว	
๗	ต้นหอม	ช่วยขับเหงื่อ, บำรุงหัวใจ, ป้องกันโรคหัวใจ, แก้ไข้, แก่หวัด, แก่คัดจมูก, แก่น้ำมูกไหล, ช่วยบำรุงสายตา, ช่วยบำรุงผิวพรรณ, และช่วยป้องกันโรคมะเร็ง. นอกจากนี้ยังมีส่วนช่วยในการย่อยอาหาร, ลดคอเลสเตอรอล, และช่วยป้องกันอาการท้องผูก	
๘	ผักชีลาว	ช่วยย่อยอาหาร, ลดอาการท้องอืด, บรรเทาอาการปวดท้อง, ลดความดันโลหิตสูง, ลดไขมันและน้ำตาลในเลือด, ต้านอนุมูลอิสระ	

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☒ อื่นๆ (ระบุ) เป็นซูเปอร์ฟู้ดที่ให้ประโยชน์ทางโภชนาการสูง เหมาะกับทุกเพศทุกวัย ไม่ว่าจะเป็นผู้ที่รักสุขภาพ นักกีฬา หรือผู้ที่ต้องการโปรตีนทางเลือก อีกทั้งยังเป็นอาหารที่เป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม ช่วยส่งเสริมความยั่งยืนของโลกได้อีกด้วย

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....ปริญา ศรีพันธุ์.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นางปริญา ศรีพันธุ์)

ตำแหน่ง.....เจ้าของร้านครัวปริญา & เรสเทอรองท์.....

วันที่.....๒๙.....เดือน.....เมษายน.....พ.ศ.....๒๕๖๘.....

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)

คุณกษณัฐ สุขสวัสดิ์ (แก้ง)

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔

