



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....ลาบเทา.....จังหวัด.....หนองบัวลำภู.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนางสาวอาทิตา.....ดอกกลาง.....

สถานที่ตั้ง.....ร้านฮอมสเตย์.....

เลขที่.....หมู่.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....อำเภอ/เขต.....

จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๖๒๕๖๕๒๔๒๙.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)เฮือนนอกคาเฟ่.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....หมู่.....ถนน.....

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

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

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๖๔๙๙๔๒๙๒๘.....



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

เทา เป็นสาหร่ายน้ำจืด กิดในน้ำมีสภาพอุดมภูมิ และระบบนิเวศของน้ำมีความสัมพันธ์กันอย่างเหมาะสม พบในแหล่งน้ำจืด ทั้งแหล่งน้ำนิ่ง และแหล่งน้ำไหล ที่มีสภาพน้ำสะอาด เป็นแหล่งอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ การเก็บเทาจะใช้มือเกี่ยวเก็บเอาเทาสีเขียวที่อยู่ใต้น้ำ นำมาล้างให้สะอาด เก็บเศษไม้ ใบหญ้า หรือสิ่งเจือปนในเทา ออกให้หมดจนได้เทาสีเขียวสด

๒.๒ ภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ชาวอีสานนิยมหาอาหารจากแหล่งน้ำธรรมชาติใกล้บ้าน และเทาหรือสาหร่ายน้ำจืด ก็เป็นอาหารชนิดหนึ่งที่ชอบนำมาปรุงเป็นอาหาร ด้วยภูมิปัญญาสามารถนำสาหร่ายเส้นเขียวๆ เล็กๆ คนอีสานเรียกว่า เทาไหม เพราะเส้นเล็กเหมือนเส้นไหม มาปรุงเป็นอาหารที่เรียกว่า “ลาบเทา” เป็นภูมิปัญญาและวัฒนธรรมการกินที่มีมาช้านาน โดยการนำเทา ปลาป่น และพืชผักสมุนไพรต่าง ๆ มาเป็นวัตถุดิบปรุงร่วมกันอย่างลงตัว มีวิธีการปรุงง่าย ๆ ตามอัตลักษณ์ที่เรียบง่ายของคนอีสาน แต่ได้รสชาติที่อร่อยไม่เหมือนใคร

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

การเตรียมเทา

๑. นำเทามาล้างให้สะอาดด้วยน้ำ คั้นน้ำออก ใช้มีดตัดเทาให้สั้นลงขนาดประมาณ ๑ นิ้ว เพื่อไม่ให้พันคอเวลารับประทาน ใส่ไว้ในซามที่สะดวกสำหรับการคน

๒. นำน้ำที่เหลือจากการต้มปลามาตั้งไฟให้ร้อน แล้วนำไปเทลงซามเทาเพื่อลวกเทาให้สุก ระวังอย่าใส่น้ำมากเกินไป

การเตรียมเครื่องปรุงลาบเทา

๑. นำมะเขือขื่นมาซอยเป็นแว่นบาง ๆ รสขื่นจะช่วยลดความเค็มของปลาร้าได้ ทำให้อาหารมีรสกลมกล่อม มะเขือขื่นอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุหลายชนิด โดยคุณค่าทางโภชนาการของมะเขือขื่น

๒. นำถั่วฝักยาว ข่า หอมแดง ตะไคร้ หัวหอม มาหั่นบาง

การเตรียมปลาป่น

๑. นำปลาต้มให้สุก ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้าเพื่อทำเป็นปลาป่น อาจจะใช้ปลาช่อน ปลาหมอ หรือปลาดุก ก็ได้สามารถต้มรวมกับปูนาได้ ปูนาจะช่วยเพิ่มรสสัมผัสและมีความมันจากมันปู

๒. คั่วหรือย่างพริกสดให้สุก หรืออาจจะใช้พริกป่นก็ได้

๓. แกะเอาเนื้อปลา เลาะก้างปลาออกให้หมด และส่วนปูนาแกะเอาเฉพาะส่วนนอก (แกะจับปิ้งออกด้วย) นำมาตำรวมกันกับพริกย่างให้ละเอียด

๔. นำน้ำที่ใช้ต้มปลามาผสมกับเนื้อปลาและปูนาที่ตำไว้แล้ว คนรวมกันให้น้ำคลุกคลีพอดีกัน อาจจะผสมหอมขมรวมเข้าไปด้วยโดยแกะออกจากตัวเอาเฉพาะตัว

๕. ปรุงรสให้มีความเค็มเล็กน้อย เพื่อให้มีรสชาติพอดีเมื่อนำไปผสมกับส่วนประกอบอื่น ๆ

๖. นำข้าวคั่วมาผสมในปลาป่น เพื่อเพิ่มความหอมและรสสัมผัส ข้อควรระวัง ควรเติมข้าวคั่วเมื่อปลาป่นเย็น ถ้าเติมในขณะที่ปลาป่นร้อนจะทำให้ข้าวคั่วสุกเปื่อยยุ่ย

การปรุงลาบเทา

นำส่วนผสมทั้งหมด ทั้งเทา ปลาป่น มะเขือขื่น ถั่วฝักยาว ข่า หอมแดง ตะไคร้ หัวหอม มาผสมและคลุกรวมกันทั้งหมด ชิมและปรุงรสให้ได้รสชาติกลมกล่อม รับประทานเป็นกับข้าว หรือทานเล่น ๆ ได้

เคล็ดลับการปรุง

หากทำป่นปูนาแทนป่นปลาทุ จะเพิ่มรสชาติในการรับประทานมากยิ่งขึ้น เพราะจะหอมกลิ่นปูนา

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	เทพา	โปรตีน มีแคลเซียมสูง มีเบต้าแคโรทีน ฟอสฟอรัส และธาตุเหล็ก	
๒	ตะไคร้	ช่วยในการขับลม แก้ท้องอืดเฟ้อ, แก้โรคทางเดินปัสสาวะ, ช่วยเจริญอาหาร , และลดความดันโลหิตสูง. นอกจากนี้ยังช่วยบรรเทาอาการหวัด ปวดศีรษะ และไอได้อีกด้วย. ตะไคร้ยังมีฤทธิ์ต้านจุลชีพ	
๒	ข้าวอ่อน	ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยย่อยอาหาร บรรเทาอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย และยังช่วยรักษาโรคผิวหนังบางชนิด นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณในการกำจัดพยาธิในอาหาร	
๓	มะเขือขื่น	ขับเสมหะและน้ำลาย แก้ไข้สันนิบาต แก่น้ำลายเหนียว รากแช่น้ำกินแก้ไอ ลดไขมันในเส้นเลือด กระทุ้งพิษไข้ แก้ไข้ที่มีพิษร้อน	
๔	ถั่วฝักยาว	ช่วยบำรุงกระดูกและฟัน, เสริมสร้างภูมิคุ้มกัน, ช่วยลดความเสี่ยงโรคหลอดเลือดอุดตัน, แก้ไขปัญหาทางเดินอาหาร, และมีสารต้านอนุมูลอิสระ	
๕	ปูนา	ไคตินไคโตซานที่สามารถนำไปใช้ประโยชน์หลากหลาย เช่น ยับยั้งจุลินทรีย์ ดูดซับสารอินทรีย์ รักษาบาดแผล	
๖	ปลาทุ	อุดมด้วยโปรตีนสูง, กรดไขมันโอเมก้า ๓, และแร่ธาตุต่าง ๆ ซึ่งช่วยบำรุงหัวใจ, สมอ, และระบบประสาท. นอกจากนี้ ปลาทุยังมีประโยชน์ในการช่วยลดไขมันตัวร้ายในเลือด และ	

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
		เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน	
๗	หัวหอม	วิตามินบี ๑๒ วิตามินดี แคลเซียม สังกะสี เหล็ก ช่วยบำรุงระบบประสาท และสมอง บำรุงกระดูก เสริมสร้าง ภูมิคุ้มกัน และป้องกันโรคโลหิตจาง	
๘	หัวหอมแดง	เสริมภูมิต้านทาน ช่วยลดไขมันใน เลือด ป้องกันมะเร็ง รักษาแผล บรรเทาอาการหวัด คัดจมูก ช่วยให้ เจริญอาหาร และยังมีส่วนช่วยในการ รักษาสิวและแก้ปวดหัว	

- ☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/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..... อาทิตา ดอกกลางผู้เสนอเมนูอาหาร
 (นางสาวอาทิตา ดอกกลาง)
 วันที่.....๒๐.....เดือน.....เมษายน.....พ.ศ.....๒๕๖๘.....

หมายเหตุ:

๑. สิ่งที่ต้องดำเนินการ และส่งกลับมายังกรมส่งเสริมวัฒนธรรมเพื่อใช้ประกอบการพิจารณา ประกอบด้วย

๑.๑ แบบเสนอผลงานในรูปแบบ MS Word และ PDF (อย่างละเอียดย) 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 นำเสนอเมนูอาหารถิ่นที่น่าสนใจ สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ จำนวน ๑ คลิป / ๑ เมนู ความยาวไม่เกิน ๓๐ วินาที (ผ่าน TIKTOK ถ้ามี)

๒. ช่องทางการส่งผลงาน ภายในวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๘

๒.๑ ส่งข้อมูลทั้งหมดมาที่กลุ่ม LINE: ส่งเสริมเศรษฐกิจสร้างสรรค์ @สวร.

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)

คุณกชนันท์ สุขสวัสดิ์ (แก๊ง)

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔

โทรศัพท์. ๐๒ ๒๔๗ ๐๐๑๓ ต่อ ๑๔๑๙, ๑๔๑๔

