



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

เมนูอาหารถิ่นของจังหวัด “รสชาติ...ที่หายไป The Lost Taste” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ลาบปลายอน จังหวัดขอนแก่น

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนางสาวสายฝน.....ตาดี.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....๑๖๒.....หมู่.....๑๑.....ถนน.....กสิกรทุ่งสร้าง.....

ตำบล/แขวง.....ในเมือง.....อำเภอ/เขต.....เมือง.....

จังหวัด.....ขอนแก่น.....รหัสไปรษณีย์.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘๐๙๔๘๖๕๔๐.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....๑๖๒.....หมู่.....๑๑.....ถนน.....

ตำบล/แขวง...ในเมือง.....อำเภอ/เขต..เมือง.....

จังหวัด.....ขอนแก่น.....รหัสไปรษณีย์.....

หมายเลขโทรศัพท์.... ๐๘๐๙๔๘๖๕๔๐.....

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ลาบปลายอนมีรากฐานมาจากวัฒนธรรมการกินของชาวอีสาน ซึ่งมีวิถีชีวิตผูกพันกับแม่น้ำและการจับปลาท้องถิ่น การนำปลายอนที่จับได้ในท้องถิ่นมาทำลาบ จึงเป็นการใช้วัตถุดิบตามฤดูกาลและภูมิปัญญาท้องถิ่น เนื่องจากปลายอนมีขนาดเล็ก นิยมสับทั้งตัว ปูรสด้วยเครื่องลาบ ทำให้ได้รสจัด หอมข้าวคั่วและสมุนไพร

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

มีการใช้วัตถุดิบหลัก คือ ปลายอน ซึ่งเป็นปลาที่หาง่ายตามแม่น้ำและตามท้องถิ่น และปลายอนมีขนาดเล็ก จึงนิยมนำมาสับทั้งตัวแล้วนำมาทำเป็นลาบ

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

ลวกหรือคั่วเนื้อปลาจนสับให้สุก จากนั้นนำมาปรุงรสโดยใส่ ข้าวคั่ว, พริกป่น, น้ำปลา คลุกเคล้าให้เข้ากัน เติมหอมแดงซอย, ต้นหอม, ผักชี, และผักชีใบเลื่อย คลุกเคล้าให้เข้ากัน (เพื่อให้คงความสดและหอม) ตักปลาปลายอนใส่จาน เสิร์ฟพร้อมผักสด เช่น แตงกวา กะหล่ำปลี ถั่วงอกยาว หรือผักพื้นบ้านตามชอบ

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	เนื้อปลายอนสับละเอียด	-แหล่งโปรตีนคุณภาพสูงเนื้อปลามีโปรตีนที่ย่อยง่าย ร่างกายสามารถนำไปใช้ได้ทันที ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมเนื้อเยื่อที่สึกหรอ -อุดมด้วยกรดไขมันโอเมก้า-๓กรดไขมันโอเมก้า-๓ เช่น DHA และ EPA ช่วยบำรุงสมอง ลดความเสี่ยงโรคหัวใจ โรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ และโรคภูมิแพ้หอบหืด .	https://share.google/h๑fkX๙EanVrINnLHt
๒	ข่าสับ	-เหง้าหรือลำต้นใต้ดินรสเผ็ดร้อน ขม แก้ฟกช้ำ แก้บวม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด แน่น แก้กลาง กลืน ขับลมในลำไส้ แก้ปวดมวนในท้อง ขับลมในสตรีหลังคลอดบุตร ใช้ภายนอกรักษาอาการคันในโรคลมพิษ ช่วยย่อยอาหาร แก้บิด แก้ลมพิษ แก้โรคปวดบวมตามข้อ หลอดลมอักเสบ มีฤทธิ์กดหัวใจ กระตุ้นการหายใจ กดการหายใจ และกระตุ้นการหายใจในเด็ก	https://pharmacy.su.ac.th/herbmed/herb/text/herb_detail.php?herbID=๕๖
๓	กระเทียมสับ	-แก้ปัญหามลภาวะ เพราะในกระเทียมมีอัลซิลิน และซัลเฟอร์สูง ซึ่งมีประสิทธิภาพในการลดปัญหามลภาวะตัวเอง -รักษาสิว กระเทียมมีแอนติออกซิแดนท์ ซึ่งมีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย	https://www.rama.mahidol.ac.th/health_service/th/km/๑๐sep๒๐๑๕-๑๒๐๔

๔	ผักชี	-ใบผักชี ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย แก้อาการกระหายน้ำ แก้ไอ แก้หวัด บรรเทาอาการคลื่นไส้อาเจียน แก้อาการเวียนศีรษะ รักษาอาการอาหารเป็นพิษ และช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด -เมล็ดผักชี แก้ปวดฟัน รักษาแผลในปาก และผลผักชียังสามารถแก้บิด แก้อาการถ่ายเป็นเลือด ถ่ายเป็นมูก แก้ริดสีดวงทวาร และบรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อได้ด้วย	https://health.kapook.com/view๑๕๔๗๔๓.html#
๕	ต้นหอม	-มีน้ำมันหอมระเหย บรรเทาอาการหวัด -มีสารฟลาโวนอยด์ต้านมะเร็ง -ช่วยป้องกันอาการท้องผูกและลดคอเลสเตอรอลในกระแสเลือด -ช่วยต้านอนุมูลอิสระและกระตุ้นภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย -ลดความเสี่ยงจากอาการโรคกระดูกพรุน เพราะมี แคลเซียม และฟอสฟอรัส -ป้องกันภาวะโลหิตจาง -ขับเหงื่อ แก้อักเสบบวมแดง ป้องกันโรคหวัดเย็น	https://www.hongthongrice.com/life/
๖	ผักชีใบเลื่อย	-ใบและใบอ่อน ใช้เป็นยาแก้ท้องอืด บำรุงกระดูกและฟัน แก้อาการหวัด แก้ท้องเสีย มีสารต้านอนุมูลอิสระหรือต้านการเกิดเซลล์มะเร็ง -ลำต้น ช่วยลดระดับความดันโลหิต บำรุงผิวพรรณ ใช้เป็นยาถ่าย ขับลม ทำให้เส้นผมแข็งแรง -ราก ช่วยขับเหงื่อ แก้ไข้ ขับปัสสาวะ รักษาแผลพุพอง	https://www.scimath.org/article-biology/item/๔๘๓๓-๒๐๑๖-๐๘-๐๘-๐๘-๑๘-๓๕

๗	หอมแดง	-เสริมภูมิคุ้มกัน สารเคอร์ซีติน (Quercetin) มีฤทธิ์ด้านการอักเสบ เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ช่วยบรรเทาอาการหวัด คัดจมูก ด้าน COVID-๑๙ -รักษาโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด กรดลิโนเลอิก (Linoleic acid) ที่มีอยู่ในหัวหอม เป็นสารสำคัญที่มีคุณสมบัติช่วยลดปริมาณไขมันในเลือด ช่วยให้เส้นเลือดเกิดการขยายตัว	https://share.google/rJzmfju๒efP๕R๙HMP
๘	ข้าวคั่ว	-แหล่งพลังงานและสารอาหารข้าวคั่วให้พลังงานสูงจากคาร์โบไฮเดรต และมีโปรตีน ไขมันต่ำ เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการพลังงานอย่างต่อเนื่อง	https://www.opsmoac.go.th/

- ☐ 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.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(...นางสาวสายฝน ตาดี....)

ตำแหน่ง.....

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

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 นำเสนอเมนูอาหารถิ่นให้น่าสนใจ 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

