



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร..... ตำบลหมากจอบ..... จังหวัด..... อุบลราชธานี.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☐ เทศกาล ☒ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล)..... เกษรศิริ สิรินคร.....

สถานที่ตั้ง

เลขที่..... 380..... หมู่..... 4..... ถนน..... -.....

ตำบล..... ฝางคำ..... อำเภอ..... สิรินคร.....

จังหวัด..... อุบลราชธานี..... รหัสไปรษณีย์..... 34350.....

หมายเลขโทรศัพท์..... 065.927.3271.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)..... ร้านอาหาร วิมาน.....

สถานที่ตั้ง

เลขที่..... 380..... หมู่..... 4..... ถนน..... -.....

ตำบล..... ฝางคำ..... อำเภอ..... สิรินคร.....

จังหวัด..... อุบลราชธานี..... รหัสไปรษณีย์..... 34350.....

หมายเลขโทรศัพท์..... 065.927.3271.....

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและภูมิปัญญาที่มีเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ต้นจอง (หมากจอง/สำรอง) เป็นต้นไม้ยืนต้น ลำต้นสูงสามารถพบเห็นได้ตามป่าดงดิบ และพื้นที่ราบ เป็นไม้พลัดใบที่ออกดอกที่ปลายกิ่ง จะออกดอกและให้ผลประมาณ 3 – 4 ปีต่อครั้งในแต่ละต้น และให้ผลดก ในราวเดือนมกราคม จากนั้นผลที่แก่จัดจะร่วงหล่นในราวเดือนเมษายน (ฤดูร้อน) ด้วยสรรพคุณที่มีฤทธิ์เป็นยาเย็น ชาวบ้านจึงนำมาประกอบเป็นเมนูอาหารหวาน เพื่อคลายความร้อนในช่วงฤดูร้อน ถือเป็นวัฒนธรรมการกินที่อาศัยธรรมชาติเป็นตัวประสานเข้ากับวิถีชีวิตตามฤดูกาล ในเมนูอาหารหมากจอง หรือ ลาบลูกสำรอง เป็นเมนูอาหาร ลาว (อีสาน) บ้านๆ ของคนลาวฝั่งใต้ที่นิยมทานกันมากด้วยรสชาติเผ็ดฉ่ำ (กลมกล่อม) และหอมปลาร้า เครื่องลาบมีเครื่องสมุนไพรต่างๆ นานา ทำให้เมนูนี้กลายเป็นอีกหนึ่งอาหารจานโปรดของคนที่รักสุขภาพ

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับชีวิตของคนในท้องถิ่น

หมากจอง ไม่เพียงแค่นำมาทำเป็นอาหารหวานได้เท่านั้น แต่ยังเป็นต้นไม้เศรษฐกิจของชาวอำเภอนาจะหลวยจังหวัดอุบลราชธานี ด้วยสรรพคุณเป็นยาเย็น และเป็นที่ต้องการของตลาดจีนเพื่อนำไปประกอบ เป็นตัวยาในตำรับยาจีน ส่งผลให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในพื้นที่อำเภอนาจะหลวย และอำเภอกัลยเจียง ร่วมกับชาวบ้านร่วมกันอนุรักษ์และขยายพันธุ์ต้นจอง โดยการส่งเสริมให้ชาวบ้านเพาะพันธุ์ต้นจองเพื่อปลูกเอง รวมทั้งจัดการเก็บผลจองโดยกำหนดเป็นช่วงเวลา เพื่อให้ลูกจองที่ร่วงหล่นได้เจริญเติบโตเป็นต้นกล้าเติบโตในพื้นที่ป่า รวมทั้งกำหนดช่วงเวลาห้ามชาวบ้านเข้าไปเก็บของป่าในเขตหวงห้าม ที่สำคัญมีการสร้างความเข้าใจให้กับชาวบ้านหยุดการบุกรุกทำลายป่า เพราะนอกจากป่าจะเป็นแหล่งอาหารขนาดใหญ่แล้ว ยังมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์และสัตว์ สร้างสมดุลธรรมชาติที่สำคัญต่อโลก

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง/เคล็ดลับการปรุง

- 1) เตรียมเนื้อหมากจองหรือลูกสำรอง โดยนำหมากจองแช่ไปแช่น้ำทิ้งไว้ประมาณ 5-10 นาที เพื่อให้หมากจองค่อยๆ พองตัวขึ้นจนเนื้อด้านในโผล่ออกมาจะเป็นวุ้นสีน้ำตาลใส จากนั้นค่อยๆ หยิบผิวเปลือกหมากจองและเม็ดออกให้หมด จากนั้นนำไปกรองเอาน้ำออก พักสะเด็ดน้ำไว้
- 2) ต้มน้ำให้เดือด ทูบข่า ตะไคร้ใส่ลงไป รอน้ำเดือดได้ที่ใส่ปลาลงไปต้ม เดิมรสด้วยน้ำปลาร้า ต้มต่อไปจนปลาสุก จากนั้นตักปลาออกมาพักไว้ให้เย็น
- 3) นำพริกเครื่องลาบ พริกขี้หนูสด กระเทียม หอมแดง ไปคั่วหรือย่างไฟให้หอมอย่าให้ไหม้จนเกินไป จากนั้นนำมาโขลกให้พอแหลก แกะเนื้อปลาต้มสุกใส่ลงไป โขลกคลุกเคล้าและตำให้ละเอียด จากนั้นตักใส่ชามผสม
- 4) กรองน้ำซุปลาล้างเอาเฉพาะน้ำ ใส่ลงไปคลุกกับเนื้อปลาโขลกในชามผสมปรุงรสเพิ่มด้วย น้ำปลา ผงหัวพริกคั่วปน ชิมรสตามชอบ พักไว้
- 5) นำเนื้อลูกสำรองมาใส่ลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากันอย่างเบามือ จากนั้นซอยเครื่องเคียงลาบ เช่น ถั่วฝักยาว มะเขือเปราะ เด็ดมะเขือพวง หัวหอมขม ใส่ลงไปผสมคลุกเคล้าให้เข้ากันอีกรอบ ปรุงรสเพิ่มชิมรสตามชอบ ได้รสตามชอบแล้วตักใส่ถ้วย โรยด้วยต้นหอมผักชีซอย จัดเสิร์ฟพร้อมข้าวเหนียวและเครื่องเคียงผักสด เช่น ผักกาดขาว ผักกาดฉุน ผักกาดแก้ว ถั่วฝักยาว ใบโหระพาสะระแหน่ ฯลฯ

****การต้มปลาในน้ำซุข่าตะไคร้เดือด ๆ จะลดกลิ่นคาวปลาลงได้**

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

- ☐ เป็นเมนูที่สูญหายแล้ว และต้องการส่งเสริมอย่างเร่งด่วน
- ☒ เป็นเมนูที่ใกล้จะสูญหายและหารับประทานยาก
- ☐ เป็นเมนูที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมีการจัดทำข้อมูลและตำรา
- ☐ อื่น ๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
1	หมากจอบ หรือ ลูกสำรอง ปริมาณ 300 กรัม (ยังไม่แช่น้ำ)	ลูกสำรอง สรรพคุณช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด รักษาโรคเบาหวาน ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ลดความอ้วน ช่วยกระชับร่างกาย ช่วยลดความดันโลหิต ป้องกันโรคหัวใจ บรรเทาอาการไข้ แก้อ่อนใน แก้กะหายน้ำ แก้ไอ แก้เจ็บคอ ช่วยขับลม ช่วยบำรุงลำไส้ ช่วยกระตุ้นการขับถ่าย แก้อท้องเดิน แก้อท้องเสีย และ บรรเทาอาการตาอักเสบ รักษาตาบวมแดง	เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ชาวบ้านมีการนำมาจำหน่ายตามท้องตลาด
2	ปลานิล 1 ตัว (ขนาด 500 – 700 กรัม)	ปลานิลมีโปรตีนสูงดีต่อสุขภาพช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และบำรุงสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์ โปรตีนยังจำเป็นสำหรับการพัฒนาของทารกในครรภ์ เนื้อปลานิลอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาร่างกายและจิตใจทั้งในคนทั่วไป เช่น วิตามินบี 12 ฟอสฟอรัส แมกนีเซียม โอเมก้าทรี ซึ่งช่วยเสริมสร้างพัฒนาการของระบบสมอง	หาได้ในท้องถิ่น /มีจำหน่ายทั่วไปในท้องตลาด
3	พริกขี้หนูสด จำนวน 10 - 20 เม็ด (สามารถเพิ่มระดับความเผ็ดได้ตามชอบ)	พริกมีวิตามินเอและวิตามินซีสูงมาก ซึ่งเป็นที่รู้กันดีว่าวิตามินเอและวิตามินซีเป็นสารอาหารที่สำคัญต่อระบบภูมิคุ้มกันและช่วยป้องกันโรคไข้หวัดได้ แยมในพริกยังมีเบต้า แคโรทีนและสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ในร่างกายของเราให้แข็งแรง	หาได้ในท้องถิ่น /มีจำหน่ายทั่วไปในท้องตลาด
4	กระเทียม จำนวน 10 กลีบ	กระเทียมมีสารอาหารสำคัญ ได้แก่ โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก วิตามินซี วิตามินบี แคลเซียม แมงกานีส ซีลีเนียม และแอนตี ออกซิแดนท์หรือสารต้านอนุมูลอิสระ ที่สำคัญยังมีสารประกอบของกำมะถันที่เรียกว่า “อัลลิซิน” ซึ่งมีส่วนช่วยยับยั้งสารก่อมะเร็ง และป้องกันการเกิดเซลล์มะเร็ง	หาได้ในท้องถิ่น /มีจำหน่ายทั่วไปในท้องตลาด
5	หอมแดง จำนวน 10 หัว	หอมแดง อุดมด้วยวิตามิน และคุณค่าทางอาหารครบถ้วน แถมยังเพิ่มอุณหภูมิร่างกาย บำรุงสมอง ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี ที่สำคัญ มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยรักษาระดับน้ำตาล ในเลือดให้คงที่	หาได้ในท้องถิ่น /มีจำหน่ายทั่วไปในท้องตลาด
6	หอยขม หรือหอยเชอรี่ ปริมาณ 300 กรัม	หอยขม เป็นแหล่งโปรตีน และคอเลสเตอรอล ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และมีสรรพคุณทางยาช่วย แก้อาการปวดเมื่อยตามร่างกาย บำรุงกระดูก รักษาอาการปวดกระดูก ขับของเสียต่างๆ ในร่างกาย เช่น เมือกมันในลำไส้ บำรุงถุงน้ำดี ขับนิ่วในถุงน้ำดี นิ่วในกระเพาะปัสสาวะ ขับปัสสาวะ แก้ไข	หาได้ในท้องถิ่น /มีจำหน่ายทั่วไปในท้องตลาด

		ปวดศีรษะ	
7	เกลือ ปริมาณ 1 ช้อนชา	เกลือสามารถช่วยในการรักษาความชุ่มชื้นให้กับร่างกายได้ เพราะมันมีโซเดียมและโพแทสเซียมที่ร่างกายต้องการ	หาได้ในท้องถิ่น /มีจำหน่ายทั่วไปในท้องตลาด
8	น้ำปลา ปริมาณ 2 ช้อนโต๊ะ	สารอาหารทางโภชนาการหลายชนิด โดยเฉพาะโปรตีนและกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายอย่างไซีนในปริมาณสูง นอกจากนี้ก็เป็นแหล่งของวิตามินต่างๆ เช่นวิตามินบี 12 อยู่มาก ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงของโรคที่มีสาเหตุเพราะการขาดวิตามินบี 12 รวมทั้งแร่ธาตุ เช่น ไอโอดีน ธาตุเหล็ก แมกนีเซียม ฟอสฟอรัส	หาได้ในท้องถิ่น /มีจำหน่ายทั่วไปในท้องตลาด
9	พริกป่น ปริมาณ 1 ช้อนชา	พริกป่นมีสารต้านอนุมูลอิสระและสารแคปไซซินจำนวนมาก ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยในการกำจัดเซลล์มะเร็ง โดยเฉพาะโรคมะเร็งผิวหนังและโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ รวมทั้งโรคมะเร็งต่อมลูกหมากในผู้ชาย แต่ไม่ทำลายเซลล์ดีๆ ในร่างกาย	หาได้ในท้องถิ่น /มีจำหน่ายทั่วไปในท้องตลาด
10	น้ำปลาร้า ปริมาณ 4 ช้อนโต๊ะ	ปลาร้าเต็มไปด้วยประโยชน์ทางโภชนาการที่ดีต่อร่างกาย เช่น แคลเซียม ช่วยในการซ่อมแซมกระดูกและข้อเข่า กรดไขมันดีช่วยบำรุงสมองและหลอดเลือดหัวใจ โอเมก้า 3 ช่วยยับยั้งการเกาะตัวของเกล็ดเลือด ลดการอุดตันของไขมันในหลอดเลือด ลดคอเลสเตอรอล คาร์โบไฮเดรต ช่วยให้พลังงานแก่ร่างกาย ธาตุเหล็กช่วยบำรุงเลือดทำให้เหมาะสำหรับคนที่โลหิตจาง	หาได้ในท้องถิ่น /มีจำหน่ายทั่วไปในท้องตลาด
11	ข้าว ปริมาณ 200 กรัม	ข้าวสาลีร้อนขม แก้วฟ้า ข้าวกล้อง แก้วฟ้า การท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด แน่น แก้วฟ้า กลืน ขั้วลมในลำไส้ แก้วฟ้า ปวดมวนในท้อง ขั้วลมในสตรีหลังคลอดบุตร ใช้ภายนอก รักษาอาการคันในโรคลมพิษ ช่วยย่อยอาหาร แก้วฟ้า แก้วฟ้า ลมพิษ แก้วฟ้า ปวดบวมตามข้อ หลอดลมอักเสบ มีฤทธิ์กดหัวใจ กระตุ้นการหายใจ กดการหายใจ กระตุ้นการหายใจในเด็ก เป็นยาธาตุ	หาได้ในท้องถิ่น /มีจำหน่ายทั่วไปในท้องตลาด
12	ตะไคร้ ปริมาณ 200 กรัม	รสหอมปร่า เป็นยาขับลม แก้วฟ้าทางเดินปัสสาวะ แก้วฟ้า แก้วฟ้าแตกปลาย แก้วฟ้าอาหาร ทำให้เจริญอาหาร ขับเหงื่อ แก้วฟ้ากลิ่นคาวในอาหาร	หาได้ในท้องถิ่น /มีจำหน่ายทั่วไปในท้องตลาด
13	เครื่องเคียง เช่น ถั่วฝักยาว มะเขือเปราะ มะเขือพวง (ตามชอบ)	วิตามินและเกลือแร่ ซึ่งทั้งที่มีประโยชน์และจำเป็นต่อร่างกาย โดยส่วนใหญ่ผักจะอุดมไปด้วย วิตามิน เอ วิตามิน บี วิตามินซี โพแทสเซียม แมกนีเซียม สังกะสี ฟอสฟอรัสและอื่นๆขึ้นอยู่กับชนิดของผัก	หาได้ในท้องถิ่น /มีจำหน่ายทั่วไปในท้องตลาด
14	ผักชี (ตามชอบ)	ผักชีอุดมไปด้วยวิตามินซี, วิตามินเค และโปรตีน มีส่วนช่วยในการดูแลสุขภาพอีกด้วย สามารถลดระดับของคอเลสเตอรอลประเภทที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และเสริมสร้างการผลิตคอเลสเตอรอลที่ดีต่อร่างกายให้เหมาะสมกับความต้องการ ช่วยเสริมระบบการย่อยอาหาร และมีสารต้านอนุมูลอิสระ ที่ช่วยต่อต้านมะเร็ง	หาได้ในท้องถิ่น /มีจำหน่ายทั่วไปในท้องตลาด

15	ใบสระระแห่น (ตามชอบ)	สระระแห่นเป็นพืชสมุนไพรตามธรรมชาติ ที่มีการนำไปและน้ำมันมาใช้ประโยชน์ต่อสุขภาพมา อีกทั้งยังใช้เป็นยาพื้นบ้าน สำหรับรักษาโรคและอาการต่าง ๆ เช่น บรรเทาอาการปวด ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบย่อยอาหาร หรือใช้เป็นสารต้านเชื้อแบคทีเรีย นอกจากนี้ หลายคนอาจคุ้นเคยกับรสหรือกลิ่นของสระระแห่นจากยาสีฟัน ขนมหอม อาหารจานต่าง ๆ รวมถึงใช้เป็นสารแต่งกลิ่นในสบู่ และเครื่องสำอาง	หาได้ในท้องถิ่น/มีจำหน่ายทั่วไปในท้องตลาด
----	----------------------	---	---

- ☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุพิษและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร
- ☐ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อม
- ☐ อื่น ๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

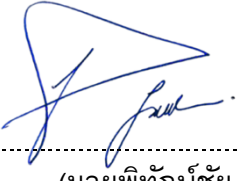
- ☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
- ☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการอนุรักษ์การบริโภคอาหารไทย
- ☐ อื่นๆ (ระบุ).....

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ มีส่วนผสมของสมุนไพรที่มีสรรพคุณจากเครื่องสมุนไพรในการช่วยบำรุงร่างกาย
- ☒ มีส่วนผสมหรือเครื่องปรุงที่ถูกหลักโภชนาการ เช่น ให้สารอาหารครบ 5 หมู่ (โปรตีน, ไขมัน, ปริมาณ, สรรพคุณ, บำรุงอะไร และใครควรรับประทาน)

ที่	ชื่อสมุนไพร	สรรพคุณ/บำรุงอะไร	ใครควรรับประทาน
1	ใบสระระแห่น	สระระแห่นเป็นพืชสมุนไพรตามธรรมชาติ ที่มีการนำไปและน้ำมันมาใช้ประโยชน์ต่อสุขภาพมา อีกทั้งยังใช้เป็นยาพื้นบ้าน สำหรับรักษาโรคและอาการต่าง ๆ เช่น บรรเทาอาการปวด ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบย่อยอาหาร หรือใช้เป็นสารต้านเชื้อแบคทีเรีย นอกจากนี้ หลายคนอาจคุ้นเคยกับรสหรือกลิ่นของสระระแห่นจากยาสีฟัน ขนมหอม อาหารจานต่าง ๆ รวมถึงใช้เป็นสารแต่งกลิ่นในสบู่ และเครื่องสำอาง	
2	ผักชี	ผักชีอุดมไปด้วยวิตามินซี, วิตามินเค และโปรตีน มีส่วนช่วยในการดูแลสุขภาพอีกด้วย สามารถลดระดับของคอเลสเตอรอลประเภทที่ไม่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และเสริมสร้างการผลิตคอเลสเตอรอลที่ดีต่อร่างกายให้เหมาะสมกับความ ต้องการ ช่วยเสริมระบบการย่อยอาหาร และมีสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยต่อต้านมะเร็ง	
3	ตะไคร้	รสหอมปร่า เป็นยาขับลม แก้โรคทางเดินปัสสาวะ แก้นิ่ว แก้ ผอมแตกปลาย แก้เบื่ออาหาร ทำให้เจริญอาหาร ขับเหงื่อ แก้	

		ดื่บกัลินควาในอาหาร	
4	กระเทียม	กระเทียมมีสารอาหารสำคัญ ได้แก่ โพแทสเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก วิตามินซี วิตามินบี แคลเซียม แมงกานีส ซีลีเนียม และแอนตี ออกซิแดนท์หรือสารต้านอนุมูลอิสระ ที่สำคัญยังมี สารประกอบของกำมะถันที่เรียกว่า “อัลลิซิน” ซึ่งมีส่วนช่วย ยับยั้งสารก่อมะเร็ง และป้องกันการเกิดเซลล์มะเร็ง	
5	หอมแดง	หอมแดง อุดมด้วยวิตามิน และคุณค่าทางอาหารครบถ้วน แถมยังเพิ่มอุณหภูมิร่างกาย บำรุงสมอง ช่วยให้ระบบขับถ่าย ทำงานได้ดีที่สำคัญ มีฤทธิ์เป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยรักษา ระดับน้ำตาล ในเลือดให้คงที่	
6	ข่า	ข่ารสเผ็ดร้อนขม แก้ฟกช้ำ แก้บวม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด แน่น แก้กกลาง กลี้อน ขับลมในลำไส้ แก้ปวดมวนใน ท้อง ขับลมในสตรีหลังคลอดบุตร ใช้ภายนอกรักษาอาการคัน ในโรคลมพิษ ช่วยย่อยอาหาร แก้บิด แก้ลมพิษ แก้โรคปวด บวมตามข้อ หลอดลมอักเสบ มีฤทธิ์กดหัวใจ กระตุ้นการ หายใจ กดการหายใจ กระตุ้นการหายใจในเด็ก เป็นยาธาตุ	
7	พริกขี้หนูสด	พริกมีวิตามินเอและวิตามินซีสูงมาก ซึ่งเป็นที่รู้จักกันว่าวิตามิน เอและวิตามินซีเป็นสารอาหารที่สำคัญต่อระบบภูมิคุ้มกันและ ช่วยป้องกันโรคไข้หวัดได้ แคมในพริกยังมีเบต้าแคโรทีนและ สารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันในร่างกาย ของเราให้แข็งแรง	


 ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
 (นายพิทักษ์ชัย จิตจันทร์)
 ตำแหน่ง..... General Manager
 วันที่ 29 เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘

หมายเหตุ *

1. แบบเสนอผลงานในรูปแบบ MS Word และ PDF (อย่างละเอียด) โดยใช้ Font TH Sarabun PSK ในการพิมพ์
2. ส่งรูป ขนาดไฟล์ภาพจากกล้อง DSLR, Mirrorless และ Compact ขนาด 2400 x 4000 pixels ในรูปแบบ.jpg หรือ .jpeg หรือ tiff (จำนวนไม่น้อยกว่า 5ภาพ/ 1 เมนู)
3. ส่งคลิปวิดีโอ CD/DVD ที่สื่อให้เห็นถึงวิธีการทำเมนูอาหารพื้นถิ่นของจังหวัด (จำนวน 1 คลิป/1 เมนู ความยาวไม่เกิน 5 นาที) โดยมีเนื้อหาประกอบด้วย ขั้นตอนที่มาและวิธีคัดเลือกจัดเตรียมวัตถุดิบและ วิธีการปรุงอาหาร/ผู้ปรุงอาหาร ที่ครบและถูกต้องสมบูรณ์ สำหรับการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์