



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

จังหวัดบุรีรัมย์

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร...ยำลูกผิ้ง.....จังหวัด.....บุรีรัมย์.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนายเจษฎา แซ่คู.....

สถานที่ตั้ง.....ที่ทำการผู้ใหญ่บ้านสายตรีพัฒนา 3.....

เลขที่.....10.....หมู่.....10.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....บึงเจริญ.....อำเภอ/เขต.....บ้านกรวด.....

จังหวัด.....บุรีรัมย์.....รหัสไปรษณีย์ 31180.....

หมายเลขโทรศัพท์.....0970376248.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)บ้านสายตรีพัฒนา 3.....

สถานที่ตั้ง.....บ้านสายตรีพัฒนา 3.....

เลขที่.....10.....หมู่.....10.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....บึงเจริญ.....อำเภอ/เขต.....บ้านกรวด.....

จังหวัด.....บุรีรัมย์.....รหัสไปรษณีย์ 31180.....

หมายเลขโทรศัพท์.....0970376248.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ยำลูกผิ้ง เป็นหนึ่งในอาหารพื้นบ้านของชาวอำเภอบ้านกรวด จังหวัดบุรีรัมย์ ที่สะท้อนถึงภูมิปัญญาท้องถิ่นและวิถีชีวิตที่ผูกพันกับธรรมชาติของชาวบ้านในพื้นที่นี้มาช้านาน การเลี้ยงผิ้งพื้นบ้านและการใช้ประโยชน์จากผิ้งจึงเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตที่มีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับสภาพแวดล้อมและทรัพยากรธรรมชาติ

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ยำลูกผิ้ง เป็นอาหารพื้นบ้านที่โดดเด่นของชาวอำเภอบ้านกรวด จังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งไม่ได้มีดีแค่รสชาติอร่อย แต่ยังแฝงไว้ด้วยภูมิปัญญาท้องถิ่นและวิถีชีวิตที่ผูกพันแนบแน่นกับธรรมชาติ เมนูนี้เป็นผลผลิตจากความรู้ดั้งเดิมของชุมชน ที่ใช้ทรัพยากรธรรมชาติอย่างรู้คุณค่าและยั่งยืน อาหารพื้นถิ่นในแต่ละพื้นที่มักสะท้อนรากเหง้าทางวัฒนธรรมและวิถีคิดของผู้คนในชุมชน ยำลูกผิ้งก็เช่นเดียวกัน มันเป็นมากกว่าอาหารจานหนึ่ง เพราะสะท้อนถึงความสัมพันธ์อันแน่นแฟ้นระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเชื่อมโยงกับ “ประเพณีตีผิ้งร้อยรัง” ที่สืบทอดกันมายาวนานในตำบลบึงเจริญ ของอำเภอบ้านกรวด ในทุกปี ชาวบ้านจะร่วมกันทำพิธีขอขมาและขึ้นเก็บน้ำผิ้งจากรังผิ้งหลวงที่อยู่บนต้นไทรใหญ่ ซึ่งถือเป็นแหล่งของวัตถุดิบสำคัญในเมนูยำลูกผิ้ง การเก็บเกี่ยวจะทำได้ด้วยความเคารพและไม่ทำลายรังผิ้งทั้งหมด เพื่อให้ผิ้งสามารถกลับมาทำรังใหม่ในปีถัดไป เมนูยำลูกผิ้งจึงไม่เพียงแต่บอกเล่าเรื่องราวรสชาติ แต่ยังเป็นภาพสะท้อนของภูมิปัญญา วัฒนธรรม และการอยู่ร่วมกันระหว่างคนกับธรรมชาติได้อย่างลึกซึ้งและยั่งยืน เป็นแบบอย่างของวิถีชีวิตที่ควรค่าแก่การรักษาและส่งต่อสู่รุ่นต่อไป

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

ลวกตัวอ่อนผิ้ง

1. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ตัวอ่อนผิ้งลงไปลวกประมาณ 30 วินาที - 1 นาที (แค่พอสุก)
2. ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำ ระวังอย่าลวกนาน เนื้อจะเละ

เตรียมเครื่องยำ

1. ซอยตะไคร้ หอมแดง ต้นหอม ผักชีฝรั่ง และพริกสดให้เรียบร้อย
2. คั้นน้ำมะนาวเตรียมไว้

คลุกยำ

1. ใส่ตัวอ่อนผิ้งลวกในชามผสม
2. ใส่ตะไคร้ หอมแดง ต้นหอม ผักชีฝรั่ง พริกสด
3. ปรุงรสด้วย น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลทราย พริกผง ข้าวคั่ว น้ำปลาร้า
4. คลุกให้เข้ากัน ชิมรสให้ได้ เปรี้ยวนำ เค็มตาม หวานนิด ๆ พร้อมเสิร์ฟตักใส่จาน กินคู่กับผักสด เช่น ใบสะระแหน่ แตงกวา หรือกะหล่ำปลีซอย จะช่วยตัดความเผ็ดและเพิ่มความสดชื่น

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ตัวอ่อนผึ้ง	ตัวอ่อนผึ้งมีโปรตีนสูง ช่วยบำรุงร่างกาย เสริมภูมิคุ้มกัน และให้พลังงานดี	จากป่ารอบชุมชน
๒	ตะไคร้	ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ และมีฤทธิ์ต้านแบคทีเรีย	ชุมชนปลูกเอง
๓	หอมแดง	ช่วยลดไขมันในเลือด บรรเทาอาการหวัด และเสริมภูมิคุ้มกัน	ชุมชนปลูกเอง
๔	ต้นหอม	ช่วยต้านอนุมูลอิสระ เสริมภูมิคุ้มกัน และลดการอักเสบ	ชุมชนปลูกเอง
๕	ผักชีฝรั่ง	ช่วยขับลม แก้อาการท้องอืด และลดความดันโลหิต	ชุมชนปลูกเอง
๖	พริกสดและพริกผง	ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญ ลดไขมัน และมีสารต้านอนุมูลอิสระ	ชุมชนปลูกเอง
๗	มะนาว	ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน ขับเสมหะ และช่วยย่อยอาหาร	ชุมชนปลูกเอง
๘	น้ำตาลทราย	ให้พลังงานแก่ร่างกายอย่างรวดเร็ว แต่ควรบริโภคในปริมาณที่เหมาะสมเพื่อป้องกันโรคเบาหวาน	-
๙	น้ำปลา	ช่วยเพิ่มรสชาติอาหารและให้กรดอะมิโนบางชนิด แต่ควรบริโภคในปริมาณพอเหมาะเพื่อลดความเสี่ยงต่อโรคความดันโลหิตสูง	-

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑๐	ข้าวคั่ว	ช่วยเพิ่มกลิ่นหอมให้อาหาร และมีสารต้านอนุมูลอิสระ	ชุมชนทำเอง
๑๑	น้ำปลาร้า	ช่วยเพิ่มรสชาติอาหาร มีกรดอะมิโนและโปรไบโอติกที่ดีต่อระบบย่อยอาหาร	

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/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
 (.....นายเจษฎา แซ่คู.....)
 ตำแหน่ง.....ผู้ใหญ่น้ำสายตริพัฒนา 3.....
 วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....