



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร ซุปขาวสาวญ้อ จังหวัดบึงกาฬ

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล นางเพชร ลาภากิจ

สถานที่ตั้ง อำเภอปงศล้า

หมู่ ๑ ตำบล/แขวง ปงศล้า อำเภอ/เขต ปงศล้า จังหวัด บึงกาฬ รหัสไปรษณีย์ ๓๘๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๐๗๔๓ ๗๘๐๒

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่ได้รับเลือกจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) คริวเพชร/ วิสาหกิจชุมชนคนปงศล้า

หมู่ที่ ๑ ตำบล/แขวง ปงศล้า อำเภอ/เขต ปงศล้า จังหวัด บึงกาฬ รหัสไปรษณีย์ ๓๘๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘ ๐๗๔๓ ๗๘๐๒

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

เป็นเมนูอาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทญ้อจังหวัดบึงกาฬ ที่ทำกินสืบมาจากบรรพบุรุษ เนื่องด้วยสมัยก่อนปู่ย่าตายายของชาวไทญ้อ จะเก็บผักที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ ตามริมรั้ว มารับประทานเนื่องจากปลอดภัยไม่มีสารเคมี เช่น มะเขือพวง ถั่วฝักยาว ดอกแค ใบผักตำลึง ต้นข่าอ่อน ต้นหว่าย ฯลฯ ด้วยเล็งเห็นถึงประโยชน์ของผักริมรั้วที่นำมาทำเป็นเมนู ซุปขาว คำว่า ซุปขาวนั้น ก็มีความหมายในหลายมิติ ได้แก่ เป็นคำกริยาในภาษาอีสาน คำว่า ซาว ก็คือการคลุกเคล้าให้เข้ากัน และอีกนัยหนึ่งคือ ผักที่นำมาปรุงเป็นซุปขาวนั้น มีความหลากหลายชนิด ประมาณ ๒๐ ชนิดขึ้นไป คำว่าซาว อีกความหมายในภาษาอีสานก็คือ ๒๐ นั่นเอง

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

- เป็นอาหารของชาติพันธุ์ไทญ้อจังหวัดบึงกาฬ ส่วนประกอบหลักคือผักที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติหรือผักสวนครัวที่ปลูกไว้กินเอง มีสรรพคุณทั้งเป็นยาและเป็นอาหารบำรุงสุขภาพ

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

๑. เตรียมผักพื้นบ้านที่เกิดอยู่ตามริมรั้ว หรือปลูกไว้รับประทานประมาณ ๒๐ ชนิด ได้แก่

- มะเขือพวง มะเขือ ถั่วฝักยาว ดอกแค ใบผักตำลึง ต้นข่าอ่อน ต้นหว่าย ฝักหวาน ลูกฟักทองอ่อน สะระแหน่ ผักเหลียง เห็ดบด เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม เหง้าเห็ดหมี หน่อसान ผักโขม ยอดบวบ ดอกฟักทอง ต้นหอม ผักชี ฯลฯ

- งาขาวคั่วบด พริกป่น น้ำปลาร้าต้ม ข้าวคั่ว ปลาแห้งป่น เกลือ

๒. ต้มหม้อเติมน้ำและเปิดแก๊สต้มน้ำสำหรับลวกผักที่เตรียมไว้ รอให้น้ำเดือดจัดจนเป็นฟอง เติมเกลือเล็กน้อยถึงเอาผักลงลวก เพื่อให้ผักเขียวสวย ลวกผักทุกชนิดที่เตรียมไว้ให้สุกพอดี ไม่สุกและ ตักผักขึ้นพักไว้ในถาด

๓. เมื่อลวกผักทุกชนิดเรียบร้อยแล้วนำผักที่ลวกแล้วเทลงในถาดสำหรับคน เติมงาขาวคั่ว ปลาแห้งป่น พริกป่น ข้าวคั่ว น้ำปลาร้าต้ม จากนั้นคลุกเคล้าส่วนผสมให้เข้ากันโดยสวมถุงมือประกอบอาหารและใช้มือคลุกเคล้าส่วนผสมให้เข้ากันดี (ขาว) จากนั้นชิมรส เมื่อได้รสชาติที่ต้องการแล้วใส่หอมผักชีที่หั่นไว้ลงไปอีกรอบและจัดเสิร์ฟ

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

☐ เป็นเมนูที่สูญหายแล้ว และต้องการส่งเสริมอย่างเร่งด่วน

☒ เป็นเมนูที่ใกล้จะสูญหายและหารับประทานยาก

☒ เป็นเมนูที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมีการจัดทำข้อมูลและตำรา

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑.	มะเขือพวง มะเขือ ถั่วฝักยาว ดอกแค ใบผักตำลึง ต้นข่าอ่อน ต้นหว่าย ฝักหวาน ลูกฟักทองอ่อน สะระแหน่ ผักเหลียง เห็ดบด เห็ดนางฟ้า เห็ดนางรม ต้นหอม ผักชี ฯลฯ	มะเขือพวงมีประโยชน์หลากหลายเช่น ข้อมูลทางวิทยาศาสตร์ ได้แสดงคุณสมบัติที่เด่นชัดของมะเขือพวง ในการเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของลำไส้ เพื่อตอบสนองต่อสารพิษ ที่เข้ามายังระบบทางเดินอาหาร มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันความเสื่อม และแก้อ่อนวัย มีฤทธิ์ช่วยควบคุมระดับน้ำตาล ในโรคเบาหวาน อีกทั้งยังมีสารอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายหลายชนิด เช่น - สาร โซลา โซ ดีน (Solasodine) ในมะเขือพวง ช่วยต่อต้านโรคมะเร็ง	มะเขือพวง ทำอาหารอร่อย ประโยชน์เยอะ ปลูกเองได้ - SGETHAI

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
		ได้สารสกัดจากมะเขือพวงมีผลยับยั้ง Platelet activating factor (PAF) ซึ่งเป็นสาเหตุของโรคหอบหืดมะเขือพวงมีสารทอร์โวไซด์ เอ, เอช (Torvoside A, H) ซึ่งมีฤทธิ์ต้านเชื้อไวรัสเริมชนิดที่ ๑ (Herpes simplex virus type ๑) โดยมีฤทธิ์ช่วยยับยั้งไวรัสได้มากกว่าอะไซโคลเวียร์ถึง ๓ เท่ามะเขือพวงมีสารทอร์โวนินบี (Torvonin B) ซึ่งเป็นซาโปนินชนิดหนึ่ง โดยเชื่อว่ามีฤทธิ์ในการขับเสมหะ มะเขือพวงมีสารเพกติน (Pectin) ที่ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในผู้ป่วยโรคเบาหวาน โดยสารนี้ จะมีหน้าที่ช่วยเคลือบผิวในลำไส้ ทำให้อาหารเคลื่อนตัวผ่านลำไส้ได้ช้า จึงช่วยดูดซึมแป้ง และน้ำตาลที่ย่อยแล้ว ได้ช้าลง ทำให้ระดับของน้ำตาลในเลือดคงที่ มีคุณสมบัติช่วยดูดซับไขมันส่วนเกิน และอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต สารต่อต้านอนุมูลอิสระในมะเขือพวง ช่วยป้องกันความเสื่อม และช่วยชะลอความแก่ - นอกจากมะเขือพวงแล้วพืชผักสวนครัวที่นำมาปรุงเมนูสุขภาพยังมีประโยชน์อีกมากมาย เช่น ต้นข่าอ่อนช่วยรักษาท้อง และอื่น ๆ	

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
- ☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย
- ☒ อื่นๆ (ระบุ) เป็นอาหารสุขภาพสำหรับคนที่หลีกเลี่ยงการทานของมัน ของหวาน อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุต่าง ๆ

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพต่อต้านโรคร้ายไข้เจ็บ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



คลิปวิดีโอซุพขาว

ลงชื่อ.....เพชรฯ ลาภากิจ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นางเพชรฯ ลาภากิจ)

ตำแหน่ง เจ้าของครัวเพชรฯ อำเภอทุ่งคล้า ไทญ้อบุรีคล้า

วันที่ ๓๐ เดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘

