



## แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

### “๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

#### ๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร อุเอะปลาน้ำโขง จังหวัดบึงกาฬ

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ) .....

\*\*\*เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล เด็กชายปภักร แซ่มชัย

สถานที่ตั้ง ร้านครัวปอแก้ว

เลขที่ ๓๒๓/๑ หมู่ ๗ ตำบล วิศิษฐ์ อำเภอ เมืองบึงกาฬ

จังหวัด.บึงกาฬ รหัสไปรษณีย์..๓๘๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์..๐๘๕ ๖๔๓ ๐๖๓๑/ ๐๖๓ ๗๒๔๔ ๑๕๒

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (\*\*จำเป็นต้องมี)

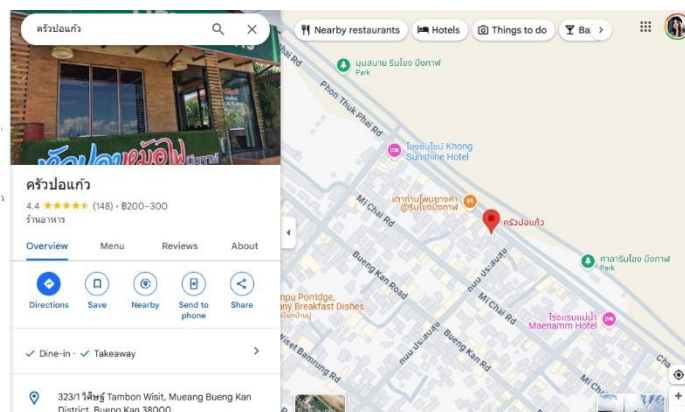
\*\*\*เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

สถานที่ตั้ง ร้านครัวปอแก้ว

เลขที่ ๓๒๓/๑ หมู่ ๗ ตำบล วิศิษฐ์ อำเภอ เมืองบึงกาฬ

จังหวัด.บึงกาฬ รหัสไปรษณีย์..๓๘๐๐๐

หมายเลขโทรศัพท์..๐๘๕ ๖๔๓ ๐๖๓๑/ ๐๖๓ ๗๒๔๔ ๑๕๒



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

### ๒.๑ ประวัติความเป็นมา

อู๋ บางที่เรียก อู อาหารอีสานชุกขลิกรสชาติจัดจ้าน คล้ายอ่อมแต่น้ำน้อยกว่า จิ้มกับข้าวเหนียวร้อนๆ อร่อยแซบ หรือจะทานกับข้าวสวยก็อร่อยดี ซึ่งครัวบ่อแก้วเป็นร้านอาหารที่มีเมนูปลาน้ำโขงให้บริการนักท่องเที่ยวมายาวนาน

### ๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

นักท่องเที่ยวเมื่อมาถึงบึงกาฬแล้วต้องมาทานเมนูปลาน้ำโขงเพราะบึงกาฬมีภูมิประเทศอยู่ติดแม่น้ำโขง มีวิถีชีวิตในการจับปลาน้ำโขงมาทำเป็นอาหารหลากหลายเมนู

### ๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

- ปลาทำความสะอาดให้เรียบร้อย หั่นเป็นชิ้น
- นำเครื่องเทศ ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดง พริก ตำรวมกัน
- นำส่วนผสมทั้งหมดใส่ในหม้อ คนให้ส่วนผสมเข้ากันดี แล้วใส่ปลาคนพอเข้ากัน ยกขึ้นตั้งไฟไฟปานกลาง
- ปิดฝาหม้อไว้ ๑๐-๑๕ นาที พอปลาสุก
- ยกออกจากเตา ตักใส่จานเสิร์ฟพร้อม ข้าวเหนียวร้อน ๆ อร่อยยกนิ้วคะ

เคล็ดลับการปรุง ลวกปลาก่อนคนผสมเครื่องเทศจะทำให้อาหารไม่มีกลิ่นคาวปลา และขณะตั้งไฟไม่ควรคนปลา เพราะจะได้กลิ่นคาวปลาและจะทำให้เนื้อปลาและชิ้นปลาไม่สวย

### ๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

- ☐ เป็นเมนูที่สูญหายแล้ว และต้องการส่งเสริมอย่างเร่งด่วน
- ☒ เป็นเมนูที่ใกล้จะสูญหายและหารับประทานยาก
- ☐ เป็นเมนูที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมีการจัดทำข้อมูลและตำรา
- ☐ อื่นๆ (ระบุ) .....

### ๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

| ที่ | ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง | สรรพคุณ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | ที่มา                                                                                                                 |
|-----|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ๑   | ปลาน้ำโขง                 | ปลาที่มีไขมันชนิดไม่อิ่มตัว โคเลสเตอรอลต่ำเราจึงนำปลามาใช้เป็นอาหารที่รักษาและป้องกันโรคต่าง ๆ โดยเฉพาะโรคไขมันอุดตันในหลอดเลือด นอกจากชนิดและปริมาณของไขมันแล้ว ปลา ยังนับว่าเป็นอาหารที่มีความเหมาะสมต่อร่างกายของคนเรา เพราะมีโปรตีนและแร่ธาตุในปริมาณสูง เราจึงใช้ปลาเป็นแหล่งอาหารโปรตีน เพราะโปรตีนที่ได้จากปลาจะมีกรดอะมิโนที่จำเป็นครบถ้วน | หมอชาวบ้าน<br><a href="https://www.doctor.or.th/article/detail/6498">https://www.doctor.or.th/article/detail/6498</a> |

| ที่ | ชื่อวัตถุดิบ/<br>เครื่องปรุง | สรรพคุณ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ที่มา                                                                                                     |
|-----|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ๒   | ผักชีลาว                     | มีสารต่อต้านอนุมูลอิสระในปริมาณมาก<br>ช่วยในการชะลอวัยช่วยบำรุงและรักษา<br>สายตา ช่วยป้องกันการเกิดโรคเกี่ยวกับตา<br>ต่าง ๆ (เพราะมีวิตามินเอสูงมาก)<br>ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง (มีแคล<br>เซียมสูง)<br>ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรคให้กับ<br>ร่างกาย<br>ช่วยลดความดันโลหิตสูง<br>ช่วยยับยั้งหรือช่วยชะลอการขยายตัวของ<br>เซลล์มะเร็ง<br>ช่วยรักษาโรคเบาหวาน (เบตาแคโรทีน)              | medthai.com/ผักชีลาว/                                                                                     |
| ๓   | ใบแมงลัก                     | รสหอมร้อน เป็นยาขับลม ขับเหงื่อ แก้ไอ<br>และโรคเกี่ยวกับลำไส้ ใช้น้ำมันปากเพื่อ<br>บรรเทาอาการปวดฟัน, ใช้น้ำมันชโลมให้<br>ละเอียดคั้นเอาน้ำดื่มเป็นยาแก้หวัดในเด็ก,<br>แก้หลอดลมอักเสบ, แก้ท้องร่วง, ชโลมเป็น<br>ยาพอกแก้โรคผิวหนังทุกชนิด                                                                                                                                                     | อ.โชติอนันต์ และคณะ. (2551).<br>สมุนไพรไทย สำหรับงาน<br>สาธารณสุขมูลฐาน. หน้า 127                         |
| ๔   | ต้นหอม                       | รสชาติเผ็ดร้อน มีช่วยในการขับเหงื่อ ช่วย                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <a href="https://food.trueid.net/detail/9a72jbL2Jo1m">https://food.trueid.net</a><br>/detail/9a72jbL2Jo1m |
| ๕   | หอมแดง                       | บำรุงหัวใจ ช่วยป้องกันโรคหัวใจ แก้แมลง<br>สัตว์กัดต่อย ช่วยลดไข้ แก้หวัด แก้คัดจมูก<br>แก้ น้ำมูกไหล ช่วยป้องกันโรคโลหิต<br>จาง ช่วยบำรุงสายตา ช่วยบำรุงผิวพรรณ<br>ช่วยลดกระดูกพรุน ช่วยป้องกันโรคมะเร็ง<br>มีเส้นใยอาหาร ช่วยป้องกันอาการท้องผูก<br>ช่วยบำรุงระบบย่อยอาหาร ช่วยลด<br>คอเลสเตอรอลในกระแสเลือด มีสารอนุมูล<br>อิสระ มีภูมิคุ้มกันเชื้อโรค<br>อุดมไปด้วยวิตามินมากมายกว่า 7 ชนิด |                                                                                                           |
| ๖   | พริก                         | <b>พริกขี้หนู</b> สรรพคุณของพริกขี้หนูคือ<br>เป็นยาขับลม ทำให้อบอุ่น ช่วยย่อย แก้<br>อาการกระเพาะเย็น ท้องอืด ท้องเฟ้อ บำรุง<br>ธาตุ กระตุ้นการเต้นของหัวใจ เพิ่มการ<br>ไหลเวียนของโลหิต ขับความเย็น ป้องกัน<br>โรคไขข้ออักเสบ กระตุ้นการหลั่งของ                                                                                                                                              | คุณกฤติวรรณ รอบคอบ<br>ศูนย์การศึกษาต่อเนื่อง คณะแพทยศาสตร์<br>โรงพยาบาลรามธิบดี                           |

| ที่ | ชื่อวัตถุดิบ/<br>เครื่องปรุง | สรรพคุณ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ที่มา                                                                                                 |
|-----|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                              | น้ำย่อย ทำให้เจริญอาหาร ป้องกันหลอดลมอักเสบ ช่วยลดการสะสมไขมัน ช่วยลดการเกิดก๊าซที่เกิดจากการย่อยอาหาร อีกทั้งยังเพิ่มการไหลเวียนของเลือด ช่วยเร่งระบบสลายลิ่มเลือด ทำให้ทางเดินหายใจโล่ง สลายเมือกในปอด ช่วยเร่งการขับถ่าย ช่วยใช้แคลอรีให้หมดไป ทำให้ลดน้ำหนัก ลดระดับไตรกลีเซอไรด์ คอเลสเตอรอล                                         |                                                                                                       |
| ๗   | ตะไคร้                       | <b>ตะไคร้</b> เป็นทั้งพืชและเครื่องเทศที่รู้จักกันดี เพราะมีกลิ่นหอมสามารถดับกลิ่นคาวของอาหารได้ สรรพคุณของตะไคร้คือเป็นยาขับลม แก้จุกเสียด แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ ลดอาการปวดท้อง ลดความร้อนในร่างกาย แก้อ่อนเพลีย เจริญอาหาร แก้หืด บำรุงหัวใจ ลดความดันโลหิต แก้ไอ ขับเหงื่อและขับปัสสาวะ                                              |                                                                                                       |
| ๘   | ใบมะกรูด                     | <b>ใบมะกรูด</b> ใบมะกรูดนั้น ใช้ดับกลิ่นคาวเนื้อสัตว์ที่นำมาใส่ในต้มยำ สรรพคุณของใบมะกรูดคือ แก้ไอ แก้ไข้ใน แก้ท้องอืด เป็นเลือด และมีสารต้านมะเร็ง                                                                                                                                                                                       |                                                                                                       |
| ๙   | ข่า                          | <b>ข่า</b> มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ใช้เป็นเครื่องเทศแต่งกลิ่นอาหารได้หลายชนิด สรรพคุณของข่าคือ ขับลมในลำไส้ กินรักษาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด แก้บิด และขับเหงื่อ                                                                                                                                                                     |                                                                                                       |
| ๑๐  | ผักกะแยง/แขยง                | ผักกะแยงจะมีรสเผ็ดร้อน กลิ่นหอมฉุน ช่วยทำให้เจริญอาหาร ลดอาการเบื่ออาหาร ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ป้องกันเส้นเลือดอุดตัน<br>ใช้เป็นยาแก้ไข้ ลดไข้ ลดอาหารร้อนใน ด้วยการใช้ต้นผักแขยงสด ๆ ประมาณ 15-30 กรัม นำมาต้มกับน้ำกิน (ใช้ได้ทั้งต้น)<br>บรรเทาอาการไอ ช่วยให้ชุ่มคอ ช่วยดับกลิ่นปาก เพราะน้ำมันหอมระเหยจะช่วยกำจัดแบคทีเรียในช่องปาก | <a href="https://food.trueid.net/detail/Z5YlpL4R924a">https://food.trueid.net/detail/Z5YlpL4R924a</a> |

| ที่ | ชื่อวัตถุดิบ/<br>เครื่องปรุง | สรรพคุณ                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ที่มา                                                                                                 |
|-----|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     |                              | ทั้งต้นใช้เป็นยาขับลม และ มีฤทธิ์เป็นยา<br>ระบายอ่อนๆ (ใช้ได้ทั้งต้น) การรับประทาน<br>ผักแขยงแบบสด ๆ ยังช่วยดับกลิ่นตัว กลิ่น<br>เต่าได้ด้วย<br>เป็นยาขับน้ำนม และช่วยให้สตรีหลังคลอด<br>ฟื้นตัวได้เร็ว แต่ไม่นิยมใช้หลังคลอดทันที<br>จะนำมาใช้หลังจากการคลอดบุตรมาได้สัก<br>พักแล้ว<br>ผักกะแยงเป็นผักพื้นบ้านในกลุ่มที่มีสารต้าน<br>อนุมูลอิสระสูง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน |                                                                                                       |
| ๑๑  | น้ำขُب                       | มีจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <a href="https://food.trueid.net/detail/8yAxarav821B">https://food.trueid.net/detail/8yAxarav821B</a> |
| ๑๒  | น้ำปลา                       | มีแคลเซียมสูง ทำให้ประโยชน์ต่อการสร้าง                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                       |
| ๑๓  | น้ำปลาร้า                    | มวลกระดูก มีโปรตีนสูง เมื่อถูกหมักนาน                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                       |
| ๑๔  | เกลือ                        | โปรตีนจะถูกย่อยให้เล็กลง ทำให้ร่างกายนำ<br>โปรตีนไปใช้ได้ง่ายขึ้น มีวิตามิน A, B1 และ<br>B2 มีธาตุเหล็ก ที่มีส่วนช่วยในการบำรุง<br>หัวใจ มีโปรไบโอติก ช่วยทำให้ลำไส้ย่อย<br>อาหารได้ดีขึ้น มีกรดไขมันดี มีโอเมก้า ที่<br>สามารถช่วยลดการอุดตันของไขมันในเลือด<br>ได้                                                                                                           |                                                                                                       |

☐ 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)



คลิปวิดีโอของเมนูอาหาร



ลงชื่อ.....ปภักร.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(.....เด็กชายปภักร แซ่ม้อย....)

ตำแหน่ง ผู้ช่วยเชฟร้านอาหารครัวพอแก้ว

วันที่.....๓๐.....เดือน.....เมษายน.....พ.ศ.....๒๕๖๘.....