



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร “หลามปลาช่อน” จังหวัดมุกดาหาร

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☐ เทศกาล ☒ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล) นางสาวกุลวริษฐา ทองโรย

สถานที่ตั้ง บ้านดงยาง

เลขที่ 39 หมู่ที่ ๔ บ้านดงยาง ถนน - ตำบล/แขวงน้ำเตี้ย

อำเภอ/เขต คำชะอี จังหวัดมุกดาหาร รหัสไปรษณีย์ ๔๙๑๑๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๑ ๒๙๕๒๙๓๒

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) บ้านดงยาง

สถานที่ตั้ง ๓๙ หมู่ที่ ๔ บ้านดงยาง

ตำบล/แขวง น้ำเตี้ย อำเภอ/เขต คำชะอี

จังหวัด มุกดาหาร รหัสไปรษณีย์ ๔๙๑๑๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๘๑ ๒๙๕๒๙๓๒

QR Code พิกัดที่ตั้ง



(- ๒ -)

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

หลามปลาช่อ อาหารคาวพื้นบ้านอีสานที่ทำกินตั้งแต่รุ่นปู่ย่าตายาย เป็นวัฒนธรรมการกินของคนอีสาน มาแต่โบราณ การกินอาหารเพื่อสุขภาพ วัตถุดิบจากแหล่งธรรมชาติซึ่งเป็นวิถีชีวิตของชุมชนในการหาอยู่หากินตามไร่นา ป่าเขาท่ามกลางธรรมชาติ หลาม เป็นการเรียกชื่อการทำอาหารพื้นบ้านของไทยอีสานดงยางเป็นการปรุงอาหารสำหรับการเดินทางเพราะในสมัยก่อนไม่นิยมนำอุปกรณ์ในการทำอาหารพกพาไปด้วย จึงใช้กระบังไม้ไผ่แทนหม้อในการประกอบอาหาร

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

การหลามเป็นการถนอมอาหารแบบโบราณโดยใช้ลำไม้ไผ่สด โดยเลือกเอาลำไม้ไผ่อ่อนขนาดปานกลาง ตัดให้มีข้อติดอยู่ข้างข้างหนึ่ง และนำอาหารที่ปรุงส่วนผสมเสร็จแล้วใส่ลงไปใส่ในกระบอกไม้ไผ่แล้วนำไปทำให้สุกโดยนำไปเผาบนกองไฟหรือย่างก็ได้ การหลามอาหารจะมีทั้ง หลามหมู หลามไก่ ข้าวหลาม และหลามปลาสมุนไพร

ความเชื่อในการหาอยู่หากินของไทยอีสานดงยาง คือ ถ้าจะออกจากบ้านไปหาอยู่หากิน เช่น หาปลา จะไม่เตรียมหม้อ ถ้วย จาน ไปจากบ้าน จะเตรียมเฉพาะเกลือ พริก ปลาแร่เท่านั้น และระหว่างทางถ้ามีพระสงฆ์ ผู้หญิงตั้งครุฑทักว่าจะมีคนขอซื้อปลา การไปหาปลาวันนั้นจะไม่ได้ปลา คนอีสานเรียกว่า ไม่หมาน ความเชื่อเหล่านี้มีต่อกันมา บางคนเชื่อเพราะมีประสบการณ์กับตนเอง บางคนมีเคล็ดแก่ร้ายให้กลายเป็นดี ถ้าเจอหญิงตั้งครุฑทักแก่เคล็ดโดยเอาแหคลุ้มศรชะแล้วนำแหมาเช็ดกันตัวเอง การจับสัตว์น้ำตามวิถีชุมชนไทยอีสาน จะมีการลงหนอง / ผ่าหนอง คือก่อนจะลงหนอง หาปลาจะต้องมีการบอกกล่าวปู่เจ้าที่หนองจุดธูปบอกกล่าว เพื่อให้ได้ปลาจำนวนมาก หลังจากเสร็จการเก็บเกี่ยวข้าว ชุมชนจะแจ้งว่าจะมีการลงหนองที่บ้านใคร เพื่อสร้างรายได้ แบ่งปันและสร้างความสามัคคีในชุมชน

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

นำปลาช่อนมาขอดเกล็ดออกให้หมด ขอดเกล็ดต้องขอดสวนทางจากหางหางขึ้นไป โดยใช้สันมีดขูดเกล็ดปลา จากนั้นควักเอาไส้ปลาออกให้หมด แล้วนำปลาช่อนไปล้างให้สะอาดโดยใช้เกลือลูบตามลำตัวปลาจนเมือกหมด คาวล้างด้วยน้ำเกลือด้วยน้ำสะอาดหลาย ๆ ครั้ง จนหมดกลิ่นคาวของปลา ใช้มีดกรีดเนื้อปลาเป็นบั้ง ๆ พอประมาณแล้วพักไว้

เตรียมเครื่องแกง มีพริกสด ๑๐ เม็ด ข้าวเปลือก (ข้าวสารเหนียวแช่น้ำดำใส่ใบย่านาง คั้นเอาน้ำประมาณ ๑ ถ้วยตวง ตะไคร้ ๔ หน่อผานเป็นแว่น ๆ ข้าวอ่อน ๕ แว่น เกลือแกง ๑ ช้อนชา หอมแดง ๓-๔ หัว กระเทียม ๓-๔ กลีบ จากนั้นนำเครื่องแกงมาตำพอหยาบ ๆ ไม่ละเอียดมาก ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า

นำกระบอกไม้ไผ่ที่ตัดไว้แล้วทำความสะอาด นำปลาช่อนที่ผสมเครื่องปรุงมาบรรจุใส่กระบอกไม้ไผ่ และปิดปากกระบอกไม้ไผ่ด้วยใบเตย ๑ ใบ ตะไคร้ ๑ ใบ ใบตองกล้วย แล้วมัดด้วยเชือกดันทกล้วย และมัดดอกให้แน่น ป้องกันอาหารไหลออกมาตอนเผา

นำกระบอกที่บรรจุอาหารแล้วไปเผา/หลามไฟ ใช้ไฟอ่อน ๆ ปานกลางหมั่นพลิกกระบอกไปมาให้ร้อนทั่ว ด้าน ป้องกันไม่ให้กระบอกไหม้ก่อนที่อาหารจะสุก กว่าสุกแล้วก็เอากระบอกออกจากเตาไฟ เทหลามปลาตักรับประทาน ได้ วิธีสังเกต ว่าอาหารข้างในคือตัวปลาสุกหรือยังให้สังเกตจากสีของกระบอก ความร้อนจะมีไอ/ควันออกมาจนถึงปาก กระบอกมีเสียงของไอน้ำดังปุดๆจะได้กลิ่นหอมของเครื่องแกงสมุนไพร

เคล็ดลับ

ปลาช่อนต้องเป็นปลาช่อนนา น้ำหนักประมาณ ๘ ชีด หรือไม่เกิน ๑ กิโลกรัม และเป็นปลาสด พอหลามเสร็จเนื้อปลาจะมีรสชาติหวาน เนื้อนุ่ม รสชาติอร่อยกว่าปลาช่อนเลี้ยง ไม่เฝื่อนที่ใช้หลามปลาต้องใช้ไม้เฝื่อนบ้านและเป็นไม้ที่ไม่เฝื่อน มีขนาดความแก่ปานกลาง เพราะข้างในลำปล่องไม้เฝื่อนจะมีเยื่อใสีขาวๆ เวลานำมาเผาไฟจะได้ความหอมจากเยื่อเฝื่อน และใบเตยทำให้ปลามีรสชาติอร่อย กลิ่นหอมน่ารับประทาน

(- ๓ -)

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ปลาช่อน นานา ๑ ตัว	มีโอเมก้า ๓ เนื้อปลามีสารที่เป็นส่วนหนึ่งของคอลลาเจน มีฤทธิ์ห้ามเลือด และระงับความเจ็บปวดคล้ายมอร์ฟีน	จากหนองน้ำชุมชน
๒	ตะไคร้ ๕ ต้น	แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด เป็นยาขับลม แก้โรคทางเดินปัสสาวะ แก้นิ่ว แก้ผมแตกปลาย แก้เบื่ออาหาร ทำให้เจริญอาหาร ขับเหงื่อ แก้ดับ กลิ่นคาวในอาหาร	จากชุมชน
๓	โหระพา ๑ ถ้วย	มีเบต้าแคโรทีนสูง จึงสามารถช่วยป้องกันโรคหัวใจได้ ลดคราบพลัค และคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยให้เจริญอาหารมากขึ้นสำหรับคนที่เบื่ออาหาร เพิ่มปริมาณน้ำนมให้กับมารดา ที่กำลังให้นมบุตรขับลม ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ ขับลม ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียดแน่น ท้อง แก้อาการประจำเดือนมาไม่ปกติ ช่วยลดอาการของโรคข้อเข่าเสื่อม กระตุ้นการทำงานของภูมิคุ้มกันโรคในร่างกาย	จากชุมชน

๔	หอมแดง ๓ - ๔ หัว	ทำให้เจริญอาหาร ช่วยบำรุงโลหิต ช่วยบำรุงหัวใจ	จากชุมชน
		เพิ่มการไหลเวียนของโลหิตให้ดีขึ้น	
		แก้อาการวิงเวียนศีรษะ หน้ามืด ตาลาย	
		ช่วยกำจัดไขมันเลว (LDL)	
		ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด	
		ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด	
		ช่วยขับเสมหะ	
		ช่วยขับลมในลำไส้	
๕	พริกสด ๑๐ เม็ด	สลายลิ่มเลือดให้คืนสู่ปกติ	จากชุมชน
		กระตุ้นให้อยากอาหาร ขับเสมหะ	
		ทำให้หายใจคล่อง บรรเทาอาการปวดต่างๆ	
		ช่วยกระตุ้นสารเอ็นโดฟินทำให้รู้สึกผ่อนคลาย	
		มีวิตามินซีและสารเบต้าแคโรทีน ช่วยลด	
		น้ำหนัก	
๗	ปลาร้า ๑ ถ้วย	มีจุลินทรีย์ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย	จากชุมชน
		มีแคลเซียมสูง ทำให้ประโยชน์ต่อการสร้าง	
		มวลกระดูก มีโปรตีนสูง มีโปรไบโอติก ช่วยทำให้	
		ลำไส้ย่อยอาหารได้ดีขึ้น มีโอเมก้า ที่สามารถ	
		ช่วยลดการอุดตันของไขมันในเลือดได้	
๘	ต้นหอม ๑ ถ้วย	รสชาติเผ็ดร้อน มีช่วยในการขับเหงื่อ	จากชุมชน
		ช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยป้องกันโรคหัวใจ	
		ลดไข้ แก้หวัด แก้กัดงูมูก แก้น้ำมูกไหล	
๙	ข้าวเปือย ๑ ถ้วย	ช่วยเพิ่มความหนืด เหนียว และกลืนหอมให้กับอาหาร	จากชุมชน
๑๐	เกลือแกง ๑ ช้อนชา	รักษาอาการเจ็บคอ บรรเทาอาการท้องผูก และช่วยขับพิษในร่างกาย	จากชุมชน
๑๑	กระเทียม ๓ - ๔ กลีบ	ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด	จากชุมชน
๑๒	ผงปรุงรส ๑ ช้อนชา	ช่วยให้อาหารมีรสชาติกลมกล่อม	จากชุมชน
๑๓	ข้าวอ่อน ๕ แว่น	ช่วยย่อย ช่วยขับลม แก้อาการเสียดแน่นท้อง	จากชุมชน

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุติดและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

(- ๕ -)

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....

ลงชื่อ นางกุลวริษฐา อางหาญ ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นางกุลวริษฐา อางหาญ)

ตำแหน่ง.....ประธานสตรีบ้านดงยาง.....

วันที่.....25.....เดือน.....เมษายน.....พ.ศ.....2568.....