

- การผัดข้าวเหนียว ซึ่งต้องล้างให้สะอาด แล้วต้มด้วยน้ำกะทิ ไฟอ่อนๆ และกะทิใช้ของสด ต้องคั้นสด ไม่ผสมน้ำ โดยใส่เกลือเพื่อตัดหวาน

- การตกแต่งสีส้ม และลักษณะการรับประทานแบบเมี่ยง

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ข้าวเหนียว	มีฤทธิ์อุ่น ช่วยในการรักษาอุณหภูมิของร่างกาย จากอากาศที่หนาวเย็นได้ดีเยี่ยม ช่วยชะลอความแก่ก่อนวัย ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายไม่เสื่อมถอยไปก่อนเวลาอันควร ธาตุเหล็กกับกรดโฟลิกในข้าวเหนียว ช่วยในการสร้างเม็ดเลือด ทำให้เม็ดเลือดมีความสมบูรณ์	จากตลาดในชุมชน หรือชุมชนใกล้เคียง
๒	น้ำกะทิ	มีส่วนผสมคาร์โบไฮเดรต , บำรุงผิวพรรณ เป็นพลังงานที่ดีและยังมีสารที่สามารถกำจัดสารอนุมูลอิสระที่จะทำให้เซลล์ต่างๆ ร่างกาย	กะทิ จากสวนในท้องถิ่น
๓	น้ำตาล	ให้ความหวาน/พลังงานแก่ร่างกายแล้ว ช่วยให้ระบบการทำงานของอวัยวะภายในร่างกาย และเนื้อเยื่อต่างๆ สามารถทำงานได้เป็นปกติยิ่งขึ้น	เครื่องปรุง ซื้อจากตลาด ในชุมชนหรือชุมชนใกล้เคียง
๔	เกลือ	ควบคุมความดันโลหิต รักษาสมดุลของน้ำ และเกลือแร่ในร่างกาย ช่วยให้ระบบประสาท และกล้ามเนื้อทำงานได้อย่างปกติ	

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

/เป็นการส่งเสริม....

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

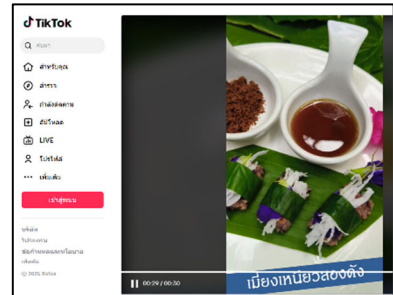
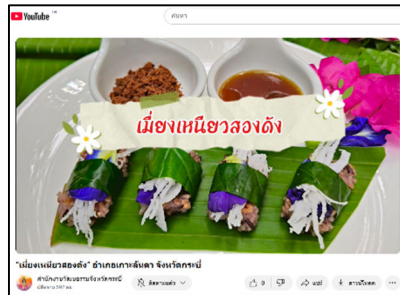
☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอ ของเมนูอาหาร “เมี่ยง เหนียวสองดั่ง”



ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(... นายนราธร หงษ์ทอง)

ตำแหน่ง... ประธานชุมชนท่องเที่ยวทุ่งห้วยเพ็ง

วันที่...๒๘.... เดือน. เมษายน ... พ.ศ. ๒๕๖๘ ...



Youtube



TikTok