



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“1 จังหวัด 1 เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

เมนูอาหารถิ่นของจังหวัด “รสชาติ...ที่หายไป The Lost Taste” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

1. ข้อมูลเมนูอาหาร

1.1 ชื่อเมนูอาหาร แสกินระนอง จังหวัด ระนอง

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

1.2 ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

1.3 ชื่อผู้ให้ข้อมูล นางสาววรรณภรณ์ วิชช่วงค์

สถานที่ตั้ง ชุมชนด่านท่าเมือง

เลขที่ 60/1 หมู่ - ถนน ท่าเมือง

ตำบล เขานิเวศน์ อำเภอเมืองระนอง

จังหวัด ระนอง รหัสไปรษณีย์ 85000

หมายเลขโทรศัพท์ 080-696-5500 อีเมล -

1.4 ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) เจ้รุ่งปะจ่างป้อเปี้ยะท่าด่าน

สถานที่ตั้ง ชุมชนท่าด่าน

เลขที่ 60/1 หมู่ - ถนน ท่าเมือง

ตำบล เขานิเวศน์ อำเภอเมืองระนอง

จังหวัด ระนอง รหัสไปรษณีย์ 85000

หมายเลขโทรศัพท์ 080-696-5500 อีเมล -

QR Code พิกัดที่ตั้ง



2. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

2.1 ประวัติความเป็นมา

เป็นอาหารพื้นเมืองจังหวัดระนอง เป็นหนึ่งในอาหารโบราณของชาวจีนฮกเกี้ยน แ่ ภาษาจีนแปลว่า กุ้ง ก็น คือ การห่อมันว่น “แ่ก่กั” เป็นราชินีของทอดรับประทานกับน้ำจิ้ม สูตรของคนไทยเชื้อสายจีนซึ่งสืบทอดมาจาก อาม่าอั้งกัมเตี้ย สืบทอดมาจากบรรพบุรุษและได้ถ่านทอดให้กับทายาทปัจจุบัน

2.2 มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

วิถีชีวิตของจังหวัดระนอง จะประกอบอาชีพประมง เนื่องจากอุดมสมบูรณ์ไปด้วยอาหารทะเล โดยเฉพาะกุ้งทะเล มีเยอะมาก จึงเป็นที่มาของวัตถุดิบที่นำมาใช้ประกอบอาหาร บอกเล่าเรื่องราวคนผู้คนในครอบครัวที่ผู้พันกันระหว่างทรัพยากรธรรมชาติและการดำรงชีวิต

2.3 วิธีการและขั้นตอนการปรุง

ปลอกกุ้งให้สะอาดนำเส้นดำหรือซีกุ้งออก ล้างแล้วนำมาผสมกับมันแข็งชั้นดี เนื้อหมูสามชั้นบด ใส่เกลือ พริกไทยดำบด กระเทียม ต้นหอม รากผักชี หั่นฝอย คลุกให้เข้ากันนวดจนเหนียวได้ที่แล้วนำน้ำตาลทราย และแป้งมัน น้ำมันงาจีน ผงปรุงใส่ลงไป นวดเข้าจนเหนียวแล้วนำ ไข่ปูใส่ และ มา ห่อกับฟองเต้าหู้ นำมานึ่ง 6 นาที พักไว้จนเย็น นำมาทอดไฟกลาง

ขั้นตอนการทำน้ำจิ้มสูตรฮกเกี้ยน

นำพริกแห้งเม็ดใหญ่ มาหั่นให้เป็นชิ้นเล็กๆ นำไปแช่น้ำประมาณ 10 นาที เพื่อให้เม็ดพริกนิ่มลง แล้วนำมาล้าง 2-3 รอบแล้วนำมาปั่นในเครื่องปั่น จากนั้นใส่ในหม้อต้ม ใส่น้ำแร่ จำนวน 8 ชีด ใส่เกลือจำนวน 1 ชีด นำมะขามเปียกมาแช่ให้นิ่ม แล้วนำมาคั้นเพื่อเอาน้ำมะขามเปียก ใส่ลงในหม้อ ต้มพริก ต้มจนเดือดเคี่ยวนาน ใช้เวลาประมาณ 10 นาที นำน้ำตาลทรายมาเคี่ยวจนเหนียว พอได้ที่เป็นอันว่าเสร็จสมบูรณ์

เคล็ดลับการปรุง

ใช้น้ำแร่เป็นส่วนผสม ซึ่งจะทำให้ตัวไส้มีความเหนียวหนึบ ขณะนวดส่วนผสมเข้าด้วยกัน ต้องใช้เวลาค่อยๆ นวดจนส่วนผสมทั้งหมดเป็นเนื้อเดียวกัน

3. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

4. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☑ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรตีนระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
1	กุ้ง	มีวิตามินบี 12 สังกะสี (Zinc) และธาตุเหล็ก ที่ช่วยลดความเสี่ยงภาวะโลหิตจาง รวมถึงโอเมก้า 3 (Omega 3) ที่มีส่วนช่วยบำรุงสมอง ดวงตา และระบบประสาท	ตลาดสดในตลาด จังหวัดระนอง
2	ไข่ปู	มีสารโปรตีน จะเข้าไปช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายได้อย่างดี	
3	ซีอิ๊วขาวตรานกแก้ว	เป็นแหล่งของทั้ง ไขมัน แร่ธาตุ วิตามิน ซึ่งโปรตีนที่อยู่ในซีอิ๊วขาว มีโมเลกุลเล็กลงจากการหมักย่อยสลายจากการทำงานของเอนไซม์จากจุลินทรีย์ตามธรรมชาติ ทำให้โปรตีนเปลี่ยนเป็นกรดอะมิโน ที่ง่ายต่อการนำไปใช้ประโยชน์ในร่างกาย	
4	หมูสามชั้นบด	มีสารอาหารที่ให้โปรตีน ไขมัน วิตามิน บี 1/ บี 2 /บี 3 /บี 12 สังกะสี ธาตุเหล็ก และโคลีน	
5	มันหมู	ประกอบด้วยไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวมากถึง 60% มีกรดโอเลอิกหรือกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย ซึ่งดีต่อหลอดเลือดหัวใจ ช่วยบำรุงผิวพรรณ ช่วยปรับสมดุลฮอร์โมนต่างๆ ในร่างกาย	
6	กระเทียม	ลดไขมัน เพราะสารอาหารที่อยู่ในกระเทียมช่วยลดไตรกลีเซอไรด์ (กรดไขมันที่ ประกอบด้วยสามโมเลกุล) และ คอเลสเตอรอล	

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
7	พริกไทยดำ	ช่วยกระตุ้นการหลั่งของกรดไฮโดรคลอริก (Hydrochloric Acid) ในกระเพาะอาหาร ช่วยให้ร่างกายสามารถดูดซึมและย่อยสารอาหารที่รับประทานเข้าไปได้ดีขึ้น นอกจากนี้พริกไทยยังมีคุณสมบัติในการช่วยขับลม จึงสามารถช่วยลดแก๊สในลำไส้ ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ และช่วยปรับปรุงการทำงานของลำไส้	
8	รากผักชี	ใช้เป็นน้ำกระสายยา ช่วยกระตุ้นพิษไข้ หัว ไข้ดำอีแดง รักษาเหือดหิด อีสุกอีใส	
9	ต้นหอม	รสชาติเผ็ดร้อน มีช่วยในการขับเหงื่อ ช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยป้องกันโรคหัวใจ แก้อาการสั่นสั่นกระตุก ช่วยลดไข้ แก้อาการปวดท้อง แก้น้ำมูกไหล ช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง ช่วยบำรุงสายตา ช่วยบำรุงผิวพรรณ ช่วยลดกระดูกพรุน	
10	แป้งมัน	บำรุงลำไส้ บำรุงระบบเผาผลาญ หรือรักษาโรคเบาหวาน เพราะมีคาร์โบไฮเดรต เส้นใย และสารอาหารบางชนิดที่เชื่อว่าดีต่อร่างกาย	
11	เกลือ	รักษาอาการท้องผูก แก้เหงื่อออกมา ผสมเป็นเกลือแร่ตอนท้องเสีย นำมาใช้บรรเทาอาการคัดจมูกและอาการอักเสบ	
12	น้ำตาลทราย	มีสรรพคุณดับร้อน ถอนพิษ แก้อักเสบ อาการเจ็บคอ ปากเป็นแผล ใม่มีเสมหะ เหลือง นอกจากนี้ น้ำเชื่อม (จากน้ำตาลทรายขาว) ยังใช้รักษาบาดแผลเน่าเปื่อยได้	

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
13	ฟองเต้าหู้	มีโปรตีนสูงและไขมันสูงทำให้มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ช่วยลดไขมันในร่างกาย จาก สารเลซิตินที่อยู่ในฟองเต้าหู้ ช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบประสาทที่เกี่ยวข้องกับความทรงจำ ย่อยง่าย มีไขมันดี ไม่มีคอเลสเตอรอล	
14	น้ำมะขามเปียก	ช่วยแก้หวัด กระตุ้นการขับถ่ายในคนที่ท้องผูกได้เป็นอย่างดี ทั้งยังช่วยบำรุงสายตา บำรุงผิวพรรณ	
15	พริกแห้ง	สารแคปไซซินในพริกแห้งมีฤทธิ์ช่วยบรรเทาอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ และช่วยลดอาการปวดจากโรคข้ออักเสบ ช่วยระบบย่อยอาหาร พริกแห้งช่วยกระตุ้นการหลั่งน้ำลาย และน้ำย่อย ทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น ลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ	
16	น้ำแร่	เสริมสร้างสุขภาพกระดูก เพิ่มสมรรถภาพทางกายขณะออกกำลังกาย ลดระดับความดันโลหิต บรรเทาอาการท้องผูก	

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

5. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
- ☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

6. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

7. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)

ลงชื่อ วรรณกร มีสง ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นางสาววรรณกรณ์ วิรัชวงศ์)
วันที่ 20 เดือน เมษายน พ.ศ.2568