



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“1 จังหวัด 1 เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

1. ข้อมูลเมนูอาหาร

1.1 ชื่อเมนูอาหาร ยาวเยสูตรดั้งเดิม จังหวัด ระนอง

ประเภท ☐ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☒ อาหารว่าง

1.2 ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

1.3 ชื่อผู้ให้ข้อมูล นายสนชัย อยู่เติกเค่ง

สถานที่ตั้ง ร้านอาหาร J&T Restaurant (เจแอนด์ที เรสเตอรอง)

เลขที่ 267 หมู่ - ถนน เรืองราษฎร์

ตำบล เขานิเวศน์ อำเภอเมืองระนอง

จังหวัด ระนอง รหัสไปรษณีย์ 85000

หมายเลขโทรศัพท์ 081-891-5990 อีเมล -

1.4 ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) J&T Restaurant (เจแอนด์ที เรสเตอรอง)

สถานที่ตั้ง แยกธนาคารกรุงไทย

เลขที่ 267 หมู่ - ถนน เรืองราษฎร์

ตำบล เขานิเวศน์ อำเภอเมืองระนอง

จังหวัด ระนอง รหัสไปรษณีย์ 85000

หมายเลขโทรศัพท์ 081-891-5990 อีเมล -

QR Code พิกัดที่ตั้ง



2. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

2.1 ประวัติความเป็นมา

เป็นอาหารพื้นเมืองจังหวัดระนอง เป็นหนึ่งในอาหารโบราณของชาวจีนฮกเกี้ยน ส่วนประกอบสำคัญตามสูตรดั้งเดิม ได้แก่ ผักบู้งลวก หมักลวก เต้าหู้ทอด กุ้งทอด โรยด้วยถั่วลิสงป่น งาขาวคั่ว และกระเทียมเจียว น้ำจิ้มมีสองแบบ แบบหนึ่งเป็นน้ำเชื่อม อีกแบบเป็นน้ำจิ้ม มีรสเปรี้ยว เผ็ด เค็ม เมื่อจัดส่วนประกอบต่างๆ ลงจานแล้ว จะนำน้ำจิ้มสองชนิดมาผสมกันให้ได้สัดส่วนที่อร่อยตามชอบใช้จิ้มเนื้อสัตว์และเต้าหู้ และบางส่วนราดลงในจาน คลุกเคล้าให้เข้ากัน เป็นอาหารว่างหรืออาหารเรียกน้ำย่อยคล้ายยำหรือสลัด นับว่าเป็นอาหารที่ดีต่อสุขภาพ เพราะมีปริมาณแป้งและไขมันน้อยมาก

2.2 มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

อาหารพื้นบ้านหนึ่งจานจะสามารถเล่าประวัติศาสตร์และสะท้อนวิถีชีวิตของคนระนองได้เป็นอย่างดี คุณค่าของอาหารพื้นเมืองซึ่งจะทดแทนการกินอาหารฟาสต์ฟู้ด ซึ่งทำให้เกิดโรคอ้วน สร้างเสริมลักษณะนิสัยการกินเพื่อสุขภาพ

2.3 วิธีการและขั้นตอนการปรุง

- 1) หั่นผักบู้งเป็นท่อนขนาดพอดีคำแล้วลวก ต้มผักไว้
- 2) ใส่ หมักลวกสุก กุ้งทอด แดงกวา ไข่ เต้าหู้ทอด ถั่วลิสงคั่ว งาขาวคั่ว กระเทียมเจียว
- 3) ปรุงน้ำซอสด้วยการปั่น พริกแห้งที่แช่น้ำ น้ำมะขาม น้ำเปล่า จากนั้นนำไปต้ม แล้วใส่เกลือ

น้ำตาล

เคล็ดลับการปรุง

น้ำซอสปรุงให้กลมกล่อม มีเปรี้ยว หวาน ตามด้วยเค็มนิดหน่อย

3. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

4. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
1	ผักบู้ง	มีสารต้านอนุมูลอิสระ	ตลาดสดในตลาด
2	ปลาหมึก	โปรตีนสูง ช่วยเรื่องกล้ามเนื้อ	จังหวัดระนอง
3	ถั่วลิสงคั่วบด	ลดความเสี่ยงเบาหวาน ลดไขมัน	

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
4	งาขาวคั่ว	ป้องกันกระดูกพรุน บำรุงเลือด	
5	กระเทียมเจียว	ยับยั้งไวรัส กระตุ้นภูมิคุ้มกัน	
6	กุ้งทอด	มีโปรตีนและแคลเซียม	
7	เต้าหู้ทอดหั่นสไลด์บาง	ลดไขมัน ช่วยระบบประสาท	
8	ไข่ต้ม	ลดไขมัน บำรุงร่างกาย	
9	แตงกวาหั่นเส้น	แก้กระหาย ต้านอนุมูลอิสระ	
10	พริกแห้งใหญ่	ป้องกันหวัด ลดน้ำตาลในเลือด	
11	น้ำมันหอย	ขับลม รักษาหวัด	
12	น้ำตาล	ดับร้อน ถอนพิษ แก้อักเสบ	
13	เกลือ	ป้องกันการขาดสารไอโอดีน	
14	น้ำเปล่า	ช่วยให้ร่างกายสดชื่นดับกระหาย กระปรี้กระเปร่า ช่วยให้อวัยวะ ต่างๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมี ประสิทธิภาพ	

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

5. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
- ☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

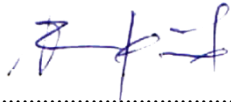
6. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

7. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)





ลงชื่อ..........ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นายสนชัย อู่เต็กเค่ง)

ตำแหน่ง เจ้าของร้านอาหาร J&T Restaurant (เจแอนด์ที เรสเตอรอง)

วันที่ 25 เดือน เมษายน พ.ศ.2568