



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“1 จังหวัด 1 เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

1. ข้อมูลเมนูอาหาร

1.1 ชื่อเมนูอาหาร ☒ ภูเก็ต ☐ ภูเก็ต ☐ ภูเก็ต

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

1.2 ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

1.3 ชื่อผู้ให้ข้อมูล นายสนชัย อยู่เต็กเค่ง

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 จะมีการมอบป้ายประจำปีโครงการฯ

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 ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

2.1 ประวัติความเป็นมา

“ฮู้” ในภาษาจีน หมายถึง ปลา “เกี่ยม” หมายถึง เค็ม “ทึง” หมายถึง น้ำซุ๊ป “ฮู้เกี่ยมทึง”คือเมนูซุ๊ปกระดูกปลาเค็ม เป็นเมนูอาหารเพื่อสุขภาพของคนจีนฮกเกี้ยน ด้วยความที่ระนองเป็นเมืองฝน อากาศชื้นตลอดเวลา เมื่อรู้สึกร้อนๆหนาวๆ คนจีนจะทานซุ๊ปเพื่อให้ร่างกายมีความอบอุ่น

2.2 มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

อาหารพื้นบ้านหนึ่งจานจะสามารถเล่าประวัติศาสตร์และสะท้อนวิถีชีวิตของคนระนองได้เป็นอย่างดี สร้างเสริมลักษณะนิสัยการกินเพื่อสุขภาพ

2.3 วิธีการและขั้นตอนการปรุง

1. ต้มน้ำซุ๊ปให้เดือดด้วยไฟกลางค่อนข้างแรง ใส่รากผักชี กระเทียม ขิง พริกไทย ซีอิ๊วขาวนงแก้ว กระดูกปลาเค็ม หมูสามชั้น เมื่อต้มได้ก็ตักใส่ถ้วย

2. ทอดเต้าหู้ใบตองตัดพอดีคำ ทอดเสร็จแล้วใส่ลงในซุ๊ปที่ต้มเสร็จแล้ว

เคล็ดลับการปรุง

ใช้ไฟอ่อนค่อนข้างแรง รอน้ำเดือดก่อนแล้วใส่พวกสมุนไพรลงไปต้มกับผัก เพื่อให้ซุ๊ปหอม อย่างอื่นค่อยใส่ตามลงไป

3. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

4. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
1	ปลาเสียดเค็ม	ธาตุไอโอดีน ช่วยป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน ธาตุไอโอดีนเป็นส่วน ประกอบของฮอร์โมนไทรอยด์ซึ่งทำหน้าที่ควบคุม.....	ตลาดสดในระนอง

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
		การเจริญเติบโตของร่างกาย สมอง และการเผาผลาญในร่างกาย	
2	เต้าหู้ใบทอง	เป็นอาหารที่ย่อยง่าย แคลอรีต่ำ มีกรดไขมันอิ่มตัวและคอเลสเตอรอลน้อยมาก เมื่อนำมาทำให้แข็งเป็นก้อน ด้วยเกลือแคลเซียมคลอไรด์ หรือเกลือแคลเซียมซัลเฟตจะมีแคลเซียมมากกว่านมวัว	
3	หมูสามชั้น	มีสารอาหารที่ให้โปรตีน ไขมัน วิตามินบี 1 วิตามินบี 1 บี 2 บี 3 บี 12 สังกะสี ธาตุเหล็ก และโคลีน	
4	ชีอิ้วขานกแก้ว	เป็นแหล่งของทั้ง ไขมัน แร่ธาตุ วิตามิน ซึ่งโปรตีนที่อยู่ในชีอิ้วขาน มีโมเลกุลเล็กลงจากการหมักย่อยสลายจากการทำงานของเอนไซม์จากจุลินทรีย์ตามธรรมชาติ ทำให้โปรตีนเปลี่ยนเป็นกรดอะมิโน ที่ง่ายต่อการนำไปใช้ประโยชน์ในร่างกาย	
5	น้ำเปล่า	ช่วยร่างกายสดชื่น ดับกระหาย กระปรี้กระเปร่า ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ	
6	กระเทียม	ลดไขมัน เพราะสารอาหารที่อยู่ในกระเทียมช่วยลดไตรกลีเซอไรด์ (กรดไขมันที่ประกอบด้วยสามโมเลกุล) และ คอเลสเตอรอล	
7	พริกไทย	ช่วยกระตุ้นการหลั่งของกรดไฮโดรคลอริก (Hydrochloric Acid) ในกระเพาะอาหาร ช่วยให้ร่างกายสามารถดูดซึมและย่อยสารอาหารที่รับประทานเข้าไปได้ดีขึ้น นอกจากนี้พริกไทยยังมีคุณสมบัติในการช่วยขับลม จึงสามารถช่วยลดแก๊สในลำไส้ ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และช่วยปรับปรุงการทำงานของลำไส้	
8	จิง	ให้สารจินเจอร์รอล และโชกาออล ช่วยบรรเทาอาการปวดท้องประจำเดือน ลดอาการแพ้ท้อง เพิ่มน้ำนมให้กับคุณแม่หลังคลอด พร้อมด้วยสรรพคุณลดความเสี่ยงมะเร็ง	

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
9	ใบขึ้นฉ่าย	มีโพแทสเซียมสูง ทำให้หลอดเลือดขยายตัว ช่วยลดความดันโลหิตสูง ช่วยขับปัสสาวะ รักษาโรคปวดข้อ เช่น รูมาติกและโรคเกาต์ มีโซเดียมอินทรีย์ที่สามารถช่วยปรับความเป็นกรดและด่างในเลือดให้สมดุล	
10	รากผักชี	ใช้เป็นน้ำกระสายยา ช่วยกระตุ้นพืชใช้หัว ใช้ยี่อ้าแดง รักษาเหือดหิด อีสุกอีใส	

- ☐ 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