



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....ห่อปิ้งเห็ดแครง.....จังหวัด.....ชุมพร.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนางสุจิรา วงศ์สุวรรณ.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....๕๕/๑.....หมู่.....๓.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....ตะโก.....อำเภอ/เขต.....ทุ่งตะโก.....

จังหวัด.....ชุมพร.....รหัสไปรษณีย์.....๘๖๒๒๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๙๒๓๔๕๐๑๘๒.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ร้านข้าวแดงแกงใต้.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....๕๕/๙.....หมู่.....๔.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....นาโพธิ์.....อำเภอ/เขต.....สวี.....

จังหวัด.....ชุมพร.....รหัสไปรษณีย์.....๘๖๑๓๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๖๑๒๙๑๕๑๖๖๕.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

เห็ดแครง เป็นเห็ดที่พบได้ทั่วไปตามขอนไม้ยางพารา ประกอบกับภาคใต้เป็นพื้นที่ฝนตกชุก ทำให้เห็ดแครงมีปริมาณมาก จึงก่อให้เกิดการนำมาประกอบอาหารที่มีรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ของคนภาคใต้

๒.๒ ภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

สะท้อนให้เห็นภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมด้านการกินที่รู้จักนำวัตถุดิบในพื้นที่มาประกอบเป็นอาหาร โดยนำเห็ดมาเป็นโปรตีนแทนเนื้อสัตว์ที่ราคาสูง ทำให้เป็นอาหารที่สามารถรับประทานได้ทุกครัวเรือน และมีรสชาติที่โดดเด่น ส่งผลให้เจริญอาหาร อีกทั้งเครื่องปรุงที่ใช้ล้วนแต่เป็นสิ่งที่เกิดจากอาชีพของคนในชุมชน

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

นำเห็ดแครง เครื่องแกง กะปิ ข้าวโพด และกุ้งสับหยาบ มาคลุกเคล้าให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำตาลปี๊บ เกลือป่น หลังจากนั้นนำไปห่อด้วยใบตองแล้วนำไปย่างด้วยไฟอ่อนจนสุก

เคล็ดลับความอร่อย การห่อด้วยใบตองแล้วนำไปย่างด้วยเตาถ่านโดยใช้ไฟอ่อน จะทำให้มีกลิ่นหอมชวนรับประทาน

๓. ด้านความเกี่ยวข้องต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	เห็ดแครง	เห็ดแครงหรือเห็ดตีนตุ๊กแก มีชื่อวิทยาศาสตร์ Schizophyllum commune นิยมนำมารับประทานในรูปของแกงกระทิหรือลาบ นอกจากสารอาหารในเห็ดแครง เช่น โปรตีน วิตามิน แร่ธาตุ เห็ดแครงยังมีสารที่มีฤทธิ์ทางชีวภาพที่ยับยั้งการอักเสบและมีผลต่อระบบภูมิคุ้มกัน สารที่แสดงฤทธิ์ทางชีวภาพในเห็ดส่วนใหญ่ประกอบด้วยสาร ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มโพลีแซคคาไรด์หรือกลัยแคนหรือเส้นใยอาหาร (dietary fiber) และกลุ่มไอโซพรีนอยด์ สารโพลีแซคคาไรด์ในเห็ดแครง มีชื่อว่า ชิโซฟิลแลน (schizophyllan) ซึ่งได้รับการพัฒนาเป็นยาต้านมะเร็ง นอกจากคุณสมบัติต้านมะเร็งของเบต้ากลูแคนที่เกี่ยวข้องกับการกระตุ้นเซลล์ในระบบภูมิคุ้มกัน เบต้ากลูแคนยังปรับสภาพ	นางฉวีวงศ์ สุขแก้ว อายุ ๖๕ ปี ตลาดสดหลังสวน

		อื่นๆ ของร่างกาย เช่น ระดับคอเลสเตอรอล ระดับน้ำตาล ความต้านทานต่อโรคติดเชื้อในระบบทางเดินหายใจส่วนบน เบต้ากลูแคน สามารถเป็นตัวยาต้านไวรัส ก่อเจลและกระตุ้นการสะสมคอลลาเจนซึ่งช่วยสมานแผล และยังมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระ คุณสมบัติที่เป็นประโยชน์ดังกล่าว ทำให้เบต้ากลูแคนมีศักยภาพในการพัฒนาเป็นอาหารเสริม ยาจากธรรมชาติ และเครื่องสำอาง	
๒	กะปิ	๑ กระดุกและฟันแข็งแรง ในกะปินั้นมีวิตามินดีที่กระดุกและฟันของเราต้องการ มาก ๑. ป้องกันฟันผุ ในกะปิมียูลินทรีย์ที่เป็นศัตรูกับแบคทีเรียในปากมันจะต่อสู้กับแบคทีเรียที่จะมากินฟันเรา ๒. มีแคลเซียมเต็มเปี่ยมเพราะว่ากะปิที่ผ่านความร้อนนั้นจะปล่อยแคลเซียมออกมาอย่างเต็มที่ ๓. ช่วยป้องกันการเป็นเลือดจางเนื่องจากมีวิตามินบี๑๒ ๔. มีกรดไขมันโอเมก้า ๓ ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ ที่เป็นอันตราย ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจวายเฉียบพลัน และเส้นเลือดในสมองแตก ๕. การทำงานของสมองที่ดีขึ้นเพราะว่าในกะปิมีน้ำมันที่ช่วยบำรุงระบบประสาทของเรา ๖. ป้องกันโรคเกี่ยวกับหัวใจ น้ำมันจากการหมักกะปิมีสรรพคุณช่วยให้หลอดเลือดแข็งแรง แล้วยังช่วยขจัดไขมันอุดตันในเส้นเลือดอีกด้วย ๗. แอนติออกซิแดนท์สำคัญคือ แอสตาแซนทิน ช่วยให้ตาได้ผ่อนคลาย ไม่เหนื่อยล้า ๘. ป้องกันโรคลำไส้อักเสบ ในกะปิจะมียูลินทรีย์ที่จะเข้าไปกำจัดแบคทีเรียในกระเพาะ ๙. มีวิตามินมากมายแถมยังช่วยบรรเทาเรื่องโรคซึมเศร้าได้	นางลูกน้ำ ชินทัตโต ๒๘/๑๓ ม.๔ ต.ครน อ.สวี จ.ชุมพร
๓	น้ำตาลมะพร้าว	น้ำตาลมะพร้าว มีส่วนช่วยในการลดระดับความดัน ควบคุมความดันให้เป็นปกติได้ และสามารถช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดให้ต่ำลง และ ป้องกันโรคเบาหวานได้ รวมถึงมีส่วนช่วยในการลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือดให้ต่ำลงได้ และยังประกอบด้วยกรดอะมิโน ๑๖ ชนิด	นายสุชล เอาไชย อายุ ๖๗ ปี นางสาวพัทธรา ชั่วเซ่งอ้าว อายุ ๖๗ ปี ๗๗/๔ ม.๔ ต.ครน อ.สวี จ.ชุมพร

		น้ำตาลมะพร้าว มีแร่ธาตุสูง เป็นแหล่งโปแทสเซียม แมกนีเซียม สังกะสี และ ธาตุเหล็ก นอกจากนี้ยังมีวิตามินบี๑ วิตามินบี๒ วิตามินบี๓ และวิตามินบี๖ เมื่อเทียบกับน้ำตาลทรายแดง เนื่องจาก น้ำตาลมะพร้าว มีธาตุเหล็กสูงประมาณ ๓๖ เท่า แมกนีเซียม ๔ เท่า และ สังกะสีมากกว่า ๑๐ เท่า	
๔	กุ้ง	๑. อาจช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคหัวใจ กุ้งอุดมไปด้วยโคลีน (Choline) ที่สามารถลดระดับของสารโฮโมซิสทีน (Homocysteine) ซึ่งถ้าร่างกายมีสารชนิดนี้สูงเกินไป อาจทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดได้ นอกจากนั้น ไขมันจากกุ้งส่วนใหญ่คือกรดไขมันโอเมก้า ๓ ที่มีส่วนช่วยลดความเสี่ยงต่อภาวะหลอดเลือดหัวใจอุดตัน และที่สำคัญคือ กุ้งแทบจะไม่มีไขมันอิ่มตัวที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคหัวใจอีกด้วย ๒. ช่วยบำรุงครรภ์เพื่อสุขภาพที่ดีของแม่และลูกน้อย กุ้งมีสารอาหารที่จำเป็นต่อคนท้องหลายชนิด เช่น วิตามินบี ๑๒ ไอโอดีน ธาตุสังกะสี (Zinc) แคลเซียม โคลีน โปรตีน และธาตุเหล็ก ซึ่งสารอาหารเหล่านี้จะช่วยป้องกันการเกิดภาวะโลหิตจางและการสูญเสียมวลกระดูกในคนท้อง นอกจากนั้น กุ้งยังมีโอเมก้า ๓ ที่อาจมีส่วนช่วยในการเสริมสร้างสมองและดวงตาของทารกในครรภ์ รวมถึงอาจช่วยลดความเสี่ยงในการคลอดก่อนกำหนดและการเสียชีวิตของทารกในครรภ์อีกด้วย ๓. มีประโยชน์ต่อสมอง การกินกุ้งอาจส่งผลดีต่อสมอง เพราะกุ้งเป็นแหล่งของโคลีนซึ่งอาจมีส่วนช่วยต่อระบบความจำ กระบวนการคิด และการตัดสินใจ (Cognitive Function) นอกจากนี้ กุ้งยังสามารถนำมาสกัดเป็นน้ำมันคริลล์ (Krill Oil) ที่อาจสามารถช่วยป้องกันการเสื่อมของระบบประสาทได้ เนื่องจากในน้ำมันคริลล์มีสารแอสตาแซนธิน (Astaxanthin) และกรดไขมันโอเมก้า ๓ ที่มีความสำคัญต่อสมอง ๔. เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรง	นางฉวีวงศ์ สุขแก้ว อายุ ๖๕ ปี ตลาดสดหลังสวน

		นอกจากนี้จะมีแร่ธาตุมากมายที่ช่วยรักษาสุขภาพของกระดูกอย่างแคลเซียม แมกนีเซียม และซิลิเนียมแล้ว กังยังเป็นสุดยอดแหล่งโปรตีนที่สำคัญอีกด้วย ซึ่งโปรตีนมีประโยชน์ต่อการป้องกันโรคกระดูกพรุนในผู้สูงอายุ ๕. ช่วยควบคุมน้ำหนัก กังสุกปริมาณ ๑๐๐ กรัม มีปริมาณไขมันไม่ถึง ๑ กรัม และให้พลังงานเพียง ๙๙ กิโลแคลอรี จึงเหมาะกับผู้ที่กำลังควบคุมน้ำหนักเพราะมีไขมันต่ำและให้พลังงานน้อย ในขณะที่มีปริมาณโปรตีนสูงถึง ๒๔ กรัม ซึ่งโปรตีนจะช่วยให้อิ่มได้นาน ควบคุมความอยากอาหาร และช่วยรักษามวลกล้ามเนื้อไม่ให้หายไปในช่วงการลดน้ำหนัก เพราะหากมวลกล้ามเนื้อลดลงก็จะส่งผลให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานได้น้อยลงด้วย ๖. ช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง กังมีสารต้านอนุมูลอิสระชื่อว่าแอสตาแซนธิน เป็นสารสีส้มแดงที่อยู่ในสาหร่ายขนาดเล็กซึ่งเป็นแหล่งอาหารของกัง ซึ่งสารตัวนี้จะช่วยป้องกันการอักเสบจากการถูกอนุมูลอิสระทำลายเซลล์ในร่างกาย และยังช่วยลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรังต่าง ๆ ได้ด้วย เช่น โรคเบาหวาน โรคมะเร็ง	
๕	เครื่องแกง	“พริก” จะมีคุณสมบัติช่วยระบบไหลเวียนของเลือด ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดขึ้นช้า ป้องกันการเกิดมะเร็ง “กระเทียม” มีฤทธิ์ในการลดระดับคอเลสเตอรอลและน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต “ตะไคร้” มีคุณสมบัติยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียหลายชนิด ลดความดันโลหิต ตลอดจนป้องกันการเกิดมะเร็ง “หอมแดง” ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด “ข่า” มีฤทธิ์ต้านเชื้อรา แบคทีเรีย และยีสต์ ยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอกมะเร็ง “ผิวมะกรูด” มีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย ลดความดันโลหิต เป็นต้น นอกจากนี้การนำเครื่องเทศสมุนไพรดังกล่าวมาบดตำด้วยกันทำให้อาหารมีรสชาติอร่อย หรือสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพต่างๆ ออกมาผสมรวมกันและออกฤทธิ์ทั้งเสริม	ตลาดสดหลังสวน

		หรือต้านกันจนก่อให้เกิดประโยชน์อย่างยิ่งต่อสุขภาพด้วย	
๖	มะพร้าว	๑. ช่วยให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัย ๒. แก่กระหายน้ำ ทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น ๓. ช่วยป้องกันการสูญเสียมวลกระดูก ทำให้กระดูกแข็งแรง ๔. ดีต่อคอหอย ขับสารพิษออกจากร่างกาย ๕. ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ และช่วยรักษาผู้ป่วยโรคหัวใจ ๖. ปรับสมดุลของน้ำตาลในเลือด ๗. รักษาอาการผดผื่น ด้วยการใช้น้ำมันมะพร้าวขมิ้นลงไปในผิวน้ำ	นายธรรมบุญ เพชรสวี่ ๘๐/๑๔ ม.๔ ต.ครน อ.สวี่ จ.ชุมพร

- ☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุอันตรายในท้องถิ่น/สมุนไพร
☐ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่
☐ อื่นๆ (ระบุ)

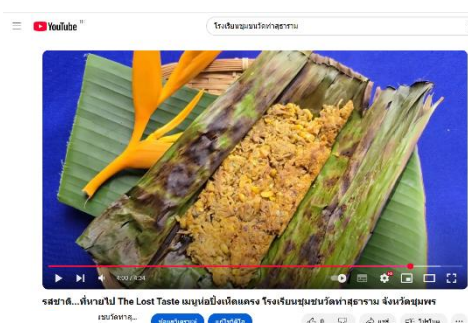
๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

- ☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ
☐ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการณรงค์การบริโภคอาหารไทย
☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....ว่าที่ร้อยตรีหญิง.....AD.....ผู้เสนอเมนูอาหาร
 (.....อจจรา รัตตะมาน.....)
 ตำแหน่ง.....ผู้อำนวยการโรงเรียนชุมชนวัดท่าสุธาราม.....
 วันที่.....๑๕.....เดือน.....พฤษภาคม.....พ.ศ.....๒๕๖๘.....