



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“1 จังหวัด 1 เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

1. ข้อมูลเมนูอาหาร

1.1 ชื่อเมนูอาหาร.....โอวตาว..... จังหวัด.....ตรัง.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

1.2 ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☒ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

1.3 ชื่อผู้ให้ข้อมูลนายเอกนันท์ สวัสดิ์รักษ์.....

สถานที่ตั้ง.....-.....

เลขที่.....20/27.....หมู่.....-.....ถนน.....เฉลิมปัญญา.....

ตำบล.....ทับเที่ยง.....อำเภอ.....เมืองตรัง.....

จังหวัด.....ตรัง.....รหัสไปรษณีย์.....92000.....

หมายเลขโทรศัพท์.....087-447-8918.....

1.4 ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน).....-.....

สถานที่ตั้ง.....-.....

เลขที่.....20/27.....หมู่.....-.....ถนน.....เฉลิมปัญญา.....

ตำบล.....ทับเที่ยง.....อำเภอ.....เมืองตรัง.....

จังหวัด.....ตรัง.....รหัสไปรษณีย์.....92000.....

หมายเลขโทรศัพท์.....087-447-8918.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



/2.ด้านอัตลักษณ์....

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

โอวตวเป็นเมนูอาหารของชาวจีนในฝั่งอันดามันจะใช้หัวบรรพบุรุษในสารพัดต่าง ๆ ของชาวจีนและใช้ในงานพิธี การเลี้ยงอาหาร (ใช้กุน) ภายในศาลเจ้าซึ่งโอวตวแสดงถึงความสามัคคี กลมเกลียว เหนียวแน่นในครอบครัวในหมู่คณะ

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

จังหวัดตรังเป็นจังหวัดที่มีชาวจีนอยู่เป็นกลุ่มใหญ่ ชาวจีนมีความรัก สามัคคี เกื้อหนุนจนเจือกันมาโดยตลอด โอวก็เป็นหนึ่งในอาหารที่สื่อถึงความกลมเกลียวในเมื่อถึงสารพัดต่าง ๆ โอวตวนั้นก็เป็นอาหารอย่างหนึ่งที่ขาดไม่ได้ในการนำมาเช่นไหว้บูชาและเมื่อไหว้เสร็จชาวบ้านก็ต้องมารับประทานร่วมกันคณะเล็กคณะน้อยเพื่อให้เกิดความโชคดีและมีความสามัคคีกลมเกลียวกัน

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

นำแป้งมันสำปะหลังผสมน้ำและปรุงรสชาติออกเค็มหวาน ตั้งกระทะใส่กระเทียมสับ กุ้งแห้งสับ ผีอกหั่นเต๋า หมูสับ ผัดรวมกันปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ พริกไทย น้ำตาล เมื่อผัดทุกอย่างจนสุกใส่แป้งที่ผสมไว้ตามไปแล้วกววจนแป้งจับตัวเป็นก้อนเดียวกันเมื่อสุกแบ่งจะใส่ เถวาว โรยหน้าด้วยหอมเจียว ต้นหอมซอย

วิธีรับประทาน ให้ใช้ผักกาดหอมมาดด้วยส้มเจืองเมืองตรังจะอร่อยมาก นุ่มลิ้น กลมกล่อม

เคล็ดลับ ใช้ไฟอ่อนในการกวว

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

- ☐ เป็นเมนูที่สูญหายแล้ว และต้องการส่งเสริมอย่างเร่งด่วน
- ☒ เป็นเมนูที่ใกล้จะสูญหายและหารับประทานยาก
- ☐ เป็นเมนูที่มีการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นมีการจัดทำข้อมูลและตำรา
- ☐ อื่นๆ (ระบุ) เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้า

ของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญา ที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
1.	แป้งมันสำปะหลัง	ควบคุมน้ำตาลในเลือด	
2.	เผือก	ช่วยลดคอเรสเตอรอล	
3.	กุ้งแห้ง	มีคาร์โบไฮเดรตให้โปรตีนและวิตามินบี 1	กลุ่มประมงพื้นบ้าน อ.หาดสำราญ จ.ตรัง
4.	หมูสับ	พลังงานต่อร่างกายและให้โอเมก้า 3 และยังมีสารต้านอนุมูลอิสระ	
5.	เนื้อปู	แคลเซียมสูงช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟัน	ประมงชาวบ้านตรัง
6.	ซีอิ๊วขาวตราแกะ	ให้โอโอตินและซุกลินอาหาร	โรงซีอิ๊วฮ้อยคว้น ตรังและซีอิ๊ว พื้นเมืองตรัง
7.	ซีอิ๊วดำ	ให้โปรตีน	
8.	น้ำตาลทราย	ให้ความหวานช่วยดับพิษร้อน	
9.	พริกไทย	ขับลมในลำไส้ ขับเหงื่อ	พริกไทยพันธุ์ ปะเหลียน GI ตรัง
10.	ส้มเจืองตรัง	ให้โปรตีนและซุรสาอาหาร	เป็นวัตถุดิบตรัง สำหรับรับประทาน กับต้มยำตรัง

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

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

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)เป็นวิธีทำโดยธรรมชาติ.....

7. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ เอกอนันต์ สวัสดิ์รักษ์ ผู้เสนอเมนูอาหาร
(นายเอกอนันต์ สวัสดิ์รักษ์)
ตำแหน่ง ผู้ประกอบการ
วันที่ 30 เมษายน 2568