



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร พงปลาอื้อ จังหวัด นครศรีธรรมราช

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูล นางอชิรญา โชติศักดิ์

สถานที่ตั้ง ร้านแม่สาวน้อย บ้านเขาเหล็ก

เลขที่ ๑๔๑/๑ หมู่ ๒ ถนน -

ตำบล/แขวง นนพิตำ อำเภอ/เขต นนพิตำ

จังหวัด นครศรีธรรมราช รหัสไปรษณีย์ ๘๑๑๖๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖-๕๕๔๑-๐๒๖๑

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***) จำเป็นต้องมี)

*** เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน) ร้านแม่สาวน้อย (ชุมชนบ้านเขาเหล็ก)

สถานที่ตั้ง ร้านแม่สาวน้อย บ้านเขาเหล็ก

เลขที่ ๑๔๑/ ๑ หมู่ ๒ ถนน -

ตำบล/แขวง นนพิตำ อำเภอ/เขต นนพิตำ

จังหวัด นครศรีธรรมราช รหัสไปรษณีย์ ๘๑๑๖๐

หมายเลขโทรศัพท์ ๐๖-๕๕๔๑-๐๒๖๑

*** QR Code พิกัดที่ตั้ง***



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

พุงปลาอื้อ คือหนึ่งในเมนูอาหารใต้ที่สะท้อนถึงภูมิปัญญาอันล้ำค่าของชาวใต้ในการจัดการ "พุงปลา" หรือ "ไต่ปลา" ซึ่งเป็นส่วนที่เหลือจากการแปรรูปสัตว์น้ำ ภูมิปัญญานี้มีรากฐานมาจากความจำเป็นในการถนอมอาหารให้สามารถเก็บไว้บริโภคได้นานขึ้น จุดเริ่มต้นของพุงปลาอื้อมาจากกระบวนการ หมักเกลือพุงปลา ซึ่งไม่เพียงแต่ช่วยยืดอายุการเก็บรักษา แต่ยังสร้างรสชาติเฉพาะตัวที่เป็นเอกลักษณ์ ต่อมาพุงปลาหมักนี้ถูกนำมาพัฒนาเป็นเมนูที่ถูกปากผ่านกรรมวิธีที่เรียกว่า "อื้อ" ซึ่งหมายถึงการผัดหรือเคี่ยวกับกะทิจำนวนมาก ในการปรุงพุงปลาอื้อ ชาวใต้ได้ผสมเครื่องเทศนานาชนิด เช่น ขมิ้น หอมแดง และตะไคร้ เพื่อช่วยดับกลิ่นคาวของพุงปลา และเพิ่มรสชาติให้เข้มข้น หอมมัน กลมกล่อมยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังนิยมเติมปลาย่างหรือกุ้งสดลงไปเพื่อเพิ่มเนื้อสัมผัสและเสริมความอร่อย เมนูนี้จึงถือกำเนิดขึ้นจากความจำเป็นในการถนอมอาหาร ผสานกับภูมิปัญญาอันชาญฉลาดในการปรุงรสด้วยวัตถุดิบท้องถิ่น

พุงปลาอื้อ ได้รับการสืบทอดสูตรและวิธีการทำจากรุ่นสู่รุ่น ทำให้ยังคงเป็นอาหารพื้นบ้านที่มีเอกลักษณ์และเป็นที่ยอมรับในภาคใต้มาจนถึงปัจจุบัน สะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิตและความคิดสร้างสรรค์ของชาวใต้ในการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรอย่างสูงสุด

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

"พุงปลาอื้อ" ของชุมชนบ้านเขาเหล็ก อำเภอนบพิตำ จังหวัดนครศรีธรรมราช สะท้อนภูมิปัญญาท้องถิ่นการจัดการทรัพยากรธรรมชาติอย่างรู้คุณค่าและพอเพียง โดยการนำ "พุงปลา" หรือที่รู้จักกันทั่วไปว่า "ไต่ปลา" ซึ่งมักถูกมองว่าเป็นของเหลือใช้ มาผ่านกระบวนการหมักเกลือด้วยวิธีถนอมอาหารแบบดั้งเดิม จนกลายเป็นวัตถุดิบสำคัญที่มีกลิ่นหอมเฉพาะตัวและเก็บรักษาไว้ได้นาน พุงปลาอื้อไม่ได้มีดีเพียงแค่การถนอมอาหารเท่านั้น แต่ยังสะท้อนถึงภูมิปัญญาในการปรุงแต่งรสชาติอย่างลุ่มลึก ด้วยการผสมผสานวัตถุดิบท้องถิ่นที่หาได้ง่าย ไม่ว่าจะเป็นปลาย่างหรือกุ้งสด น้ำตาลปึกหรือน้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก หรือน้ำมะนาว ตลอดจนเครื่องเทศและสมุนไพรหลากชนิด อาทิ ตะไคร้ ใบมะกรูด และพริกชี้หนูสด ซึ่งล้วนแล้วแต่เสริมให้รสชาติของพุงปลาอื้อกลมกล่อม ครบรสทั้งหวาน มัน เค็ม เปรี้ยว และหอมเครื่องเทศอย่างลงตัว อาหารจานนี้จึงไม่เพียงแต่ให้ความอร่อย แต่ยังเติมเปี่ยมด้วยคุณค่าทางโภชนาการและประโยชน์ต่อสุขภาพ จากสมุนไพรและเครื่องเทศในท้องถิ่นที่ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน และส่งเสริมการย่อยอาหาร นอกจากนี้ พุงปลาอื้อยังสะท้อนวิถีชีวิตแห่งการพึ่งพาตนเอง การดำเนินชีวิตอย่างเรียบง่ายแต่เปี่ยมด้วยความคิดสร้างสรรค์ และการสืบสานภูมิปัญญาที่สืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น

ในอดีตจนถึงปัจจุบัน พุงปลาอื้อไม่ได้ปรากฏเพียงในมื้ออาหารประจำวันเท่านั้น แต่ยังมิบทบาทสำคัญในงานประเพณีและกิจกรรมชุมชน ไม่ว่าจะเป็นงานขึ้นบ้านใหม่ งานบวช หรืองานศพ ด้วยเหตุผลที่วัตถุดิบหาได้ง่าย สดใหม่ และถูกปากคนในท้องถิ่น อีกทั้งยังสามารถเก็บไว้ได้นาน หากเหลือจากมื้อก่อนก็สามารถอุ่นกินใหม่ หรือแปรรูปเป็นพุงปลาอื้อแห้งเพื่อเก็บรักษาไว้กินต่อในภายหลัง เมื่อใดที่มีงานในชุมชนชาวบ้านจะพร้อมใจกันนำวัตถุดิบอย่างตะไคร้ มะกรูด และพริกชี้หนูสด มาร่วมแรงร่วมใจช่วยกันปรุงอาหารแสดงถึงความรัก ความสามัคคี และความภาคภูมิใจในอาหารพื้นบ้านของตน

"พุงปลาอื้อ" จึงเป็นมากกว่าอาหารจานหนึ่ง หากแต่เป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่สะท้อนอัตลักษณ์วิถีชีวิต และภูมิปัญญาแห่งบ้านเขาเหล็ก ที่ยังคงได้รับการสืบทอดและภาคภูมิใจมาจนถึงทุกวันนี้

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

๑) การเตรียมเครื่องปรุง

ในการปรุงอาหารเมนู “พุงปลาอ้อ” จำเป็นต้องคัดสรรวัตถุดิบที่มีคุณภาพ โดยมีรายละเอียดการเตรียมเครื่องปรุง ดังนี้

๑. **หัวกะทิ** คั้นจากมะพร้าวแก่จัด (มะพร้าวถิ่นทีก) เพื่อให้ได้หัวกะทิที่มีความข้นมันและกลิ่นหอมตามธรรมชาติ
๒. **เครื่องแกง** ประกอบด้วย พริกไทย กระเทียม หอมแดง ตะไคร้ ขมิ้น (ทอง) พริกชี้หูสด เกลือ กะปิ
๓. **ขมิ้น** ใช้เหง้าขมิ้นแก่ซึ่งให้สีเหลืองเข้มและกลิ่นหอมเฉพาะตัว โดยหั่นหยาบเพื่อให้ปล่อยสีออกได้เต็มที่
๔. **หอมแดง** ปอกเปลือกและซอยบาง เพื่อเพิ่มความหอมหวานในอาหาร
๕. **พริกไทยเม็ด** คัดเลือกพริกไทยแห้งสนิท ไม่มีเชื้อรา แล้วโขลกให้ละเอียด
๖. **พุงปลา (ไต่ปลา)** คัดเลือกพุงปลาที่หมักจนได้ที่ มีกลิ่นหอมเฉพาะ ต้มให้สุกแล้วกรองเอาแต่น้ำ
๗. **พริกชี้หูสด** เลือกพริกสีแดงและเขียว หั่น เพื่อเพิ่มรสเผ็ดและความจัดจ้าน
๘. **ตะไคร้** ใช้ต้นตะไคร้ขนาดใหญ่ ทุบพอแตกเพื่อให้กลิ่นหอมออกมาได้ดี
๙. **ใบมะกรูด** ใช้ใบอ่อน หั่นฝอย เพื่อเพิ่มกลิ่นหอมสดชื่น
๑๐. **ปลาอย่าง** เลือกปลาสดขนาดกลาง นำมาอย่างจนสุกหอม แล้วแกะเอาเฉพาะเนื้อ
๑๑. **น้ำตาลปีบ** ใช้สำหรับปรุงรสให้หวานละมุน
๑๒. **น้ำมะขามเปียก** ช่วยเพิ่มรสเปรี้ยวที่กลมกล่อม
๑๓. **ถั่วลิสงคั่ว** เพิ่มเนื้อสัมผัสและความมัน
๑๔. **กะปิ** เพิ่มรสเค็มและกลิ่นหอมเฉพาะตัวของอาหารได้

๒) ขั้นตอนการปรุง

๑. เตรียมหม้อสำหรับประกอบอาหาร ยกขึ้นตั้งไฟระดับปานกลาง ใส่หัวกะทิลงไป จากนั้นเติมเครื่องแกงที่เตรียมไว้ คนให้ละลายเข้ากันเป็นเนื้อเดียว
๒. เติมน้ำพุงปลาที่ผ่านการต้มและกรองเรียบร้อยแล้ว ตามด้วยกะปิและพริกชี้หูสด จากนั้นปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก
๓. ใส่ขมิ้น พริกไทย และตะไคร้ลงไป จากนั้นปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ ชิมรสชาติให้ได้ความกลมกล่อม โดยมีรสเค็มเป็นหลัก เปรี้ยวและหวานเล็กน้อย และมีความมันจากหัวกะทิ
๔. ใส่ถั่วลิสงคั่วและหอมแดงซอย คนให้เข้ากัน แล้วเติมน้ำปลาอย่างลงไป
๕. ชิมรสอีกครั้งให้ได้ตามต้องการ จากนั้นโรยด้วยใบมะกรูดซอย ยกหม้อลงจากเตา พร้อมเสิร์ฟ

๓) เคล็ดลับการปรุง

๑. **พุงปลา (ไต่ปลา)** ควรเลือกใช้พุงปลาหูหรือพุงปลาช่องที่ผ่านการหมักจนได้กลิ่นหอมชัดเจน และเมื่อนำไปต้ม ควรใส่ขมิ้น ใบมะกรูด และตะไคร้ทุบ เพื่อช่วยลดกลิ่นคาว
๒. **ปลาอย่าง** : ควรเลือกปลาที่สดใหม่ก่อนนำมาอย่าง จะได้กลิ่นหอม รสชาติดี และเนื้อสัมผัสดี
๓. **หัวกะทิ** ควรใช้หัวกะทิคั้นสดจากมะพร้าวแก่ (มะพร้าวถิ่นทีก) และคั้นให้น้ำกะทิมีความข้นเพื่อให้ได้รสชาติที่มันและกลมกล่อมอย่างแท้จริง

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
1	หัวหอมแดง	งานวิจัยหอมแดง พบว่าหอมแดงมีบทบาทเกี่ยวกับการช่วยเผาผลาญอาหารในร่างกาย ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และการรับประทานหอมแดงเป็นประจำจะช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจชนิดเส้นเลือดมาเลี้ยงหัวใจอุดตันได้	ซื้อจากตลาดในชุมชน
2	ตะไคร้	สรรพคุณของตะไคร้ มีส่วนช่วยในการขับเหงื่อ เป็นยาบำรุงธาตุไฟให้เจริญ (ต้นตะไคร้) เป็นยาบำรุงธาตุ ช่วยในการเจริญอาหาร ช่วยแก้อาการเบื่ออาหาร สารสกัดจากตะไคร้มีส่วนช่วยในการป้องกันโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ แก้อาการปวดท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยรักษาอาการไข้ น้ำมูกไหล หอบหืดของโรคหอบหืด สามารถบรรเทาอาการปวดได้ ช่วยแก้อาการปวดศีรษะ ช่วยรักษาโรคความดันโลหิตสูง	ปลูกไว้กินเอง
๓	น้ำมะขามเปียก	น้ำมะขามมีสรรพคุณช่วยขับเสมหะ ลดอาการไอ มะขามมีวิตามินซีสูง และมีกรดทาร์ทาริกจึงมีส่วนช่วยในการบรรเทาอาการไอ กระตุ้นต่อมน้ำลายให้ผลิตน้ำลายมากขึ้น และช่วยขับเสมหะ และมะขามเปียกมีรสชาติเปรี้ยว มีฤทธิ์ช่วยในการขับถ่าย	ซื้อจากตลาดในชุมชน
๔	ขมิ้น	ขมิ้นชันเป็นสมุนไพรที่คนไทยนำมาใช้เป็นยารักษาโรค และอาการเจ็บปวดต่างๆ มาอย่างยาวนาน ซึ่งตามตำรายาไทยมักจะใช้ส่วนเหล่านำมาทำเป็นยารักษา โดยส่วนนี้จะมีรสฝาดหวานเย็น มีสรรพคุณ เช่น ช่วยเจริญอาหาร เป็นยาบำรุงธาตุ แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นหรือจุกเสียดท้อง	ปลูกไว้กินเอง
๕	พริกไทย	พริกไทยใช้เป็นองค์ประกอบสำคัญในยาแผนโบราณของจีนและอินเดีย ใช้แก้หวัด ปวดท้อง ท้องเสีย ปวดประจำเดือน คลื่นไส้ อาหารไม่ย่อย ช่วยขับลม จึงสามารถช่วยลดแก๊สในลำไส้ ลดอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ และช่วยปรับปรุงการทำงานของลำไส้	ซื้อจากตลาดในชุมชน

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๖	เครื่องแกง	เครื่องแกงประกอบด้วยพริกแห้ง ขมิ้น ตะไคร้ กระเทียม สมุนไพรฤทธิ์ร้อนดีต่อสุขภาพ“พริก”จะมีคุณสมบัติช่วยระบบไหลเวียนของเลือด ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดขึ้นช้า ป้องกันการเกิดมะเร็ง “กระเทียม” มีฤทธิ์ในการลดระดับคอเลสเตอรอลและน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต “ตะไคร้” มีคุณสมบัติยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียหลายชนิด ลดความดันโลหิต ตลอดจนป้องกันการเกิดมะเร็ง	เครื่องแกงผสมและตำเอง
๗	พุงปลา	ไต่ปลา (ภาคกลาง) หรือ พุงปลา (ภาคใต้) เป็นการถนอมอาหารแบบหมักดองชนิดหนึ่ง โดยใช้กระเพาะของปลา เช่น ปลาทุ ปลาปลิง ปลาตุก ปลาช่อน หรือปลาอื่น ๆ	ซื้อจากตลาดในชุมชน
๘	พริกขี้หนูสด	มีสารต้านแบคทีเรียและอนุมูลอิสระ ช่วยกระตุ้นทำให้เจริญอาหาร ช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยเร่งการสันดาปและเร่งเมตาบอลิซึม ช่วยใช้แคลอรีให้หมดไปจึงทำให้น้ำหนักลด และช่วยลดระดับไตรกลีเซอไรด์และไขมันเลว (LDL) เพิ่มการไหลเวียนของโลหิต สลายลิ่มเลือด ลดการอุดตันของเส้นเลือด ช่วยให้อารมณ์แจ่มใส ลดการปวดศีรษะ ช่วยขับลม แก้อืดท้องเฟ้อ ช่วยกระตุ้นให้ผอมลง	ปลูกไว้กินเอง
๙	ใบมะกรูด	มะกรูดมีประโยชน์หลากหลาย ทั้งทางสุขภาพและความงาม ใบและน้ำมันหอมระเหยช่วยบำรุงหนังศีรษะ ลดรังแค กระตุ้นการเจริญเติบโตของเส้นผม น้ำมันมะกรูดมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมภูมิคุ้มกัน บรรเทาอาการไอ ขับเสมหะ และช่วยย่อยอาหาร	ปลูกไว้กินเอง
๑๐	กะทิสด	กะทิมีวิตามินอยู่หลายชนิด เช่น วิตามินบี1, วิตามินบี2, วิตามินบี3, วิตามินบี6 และวิตามินซี วิตามินมีประโยชน์หลายอย่างต่อสุขภาพร่างกาย เช่น แก้โรคเหน็บชา ช่วยบำรุงผิวพรรณ ช่วยลดคอเลสเตอรอล ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ช่วยบรรเทาอาการต่างๆ ของระบบประสาท ลดอาการเครียด ช่วยบำรุงผิวหนังให้มีสุขภาพดีและแข็งแรง	ซื้อจากตลาดในชุมชน
1๑	ถั่วลิสง	ถั่วลิสง อุดมไปด้วยโปรตีน ไขมันดี เส้นใยอาหาร และกลูตาไคน์ที่มีสรรพคุณด้านสุขภาพมากมาย เช่น บำรุงหัวใจ รักษาและป้องกันโรคเบาหวาน ต้านมะเร็ง หรือลดน้ำหนัก	ซื้อจากตลาดในชุมชน
1๒	น้ำตาลปี๊ป	จากดอกมะพร้าวสด ผ่านกรรมวิธีแบบดั้งเดิมทำให้น้ำระเหยออกจนเป็นของเหลวหนืดข้นนำมาใส่ภาชนะทิ้งไว้ให้แข็งตัว กลิ่นหอมมีรสหวานอ่อนๆ น้ำตาลมะพร้าวสามารถช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดให้ต่ำลง และป้องกันโรคเบาหวาน	ซื้อจากตลาดในชุมชน

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑๓	กะปิ	ให้แคลเซียม โปรตีน มีน้ำมันที่ช่วยบำรุงระบบประสาท มีกรดไขมันโอเมก้า 3 ที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล และไตรกลีเซอไรด์ ที่เป็นอันตราย ลดความเสี่ยงของโรคหัวใจวายเฉียบพลัน และเส้นเลือดในสมองแตก	ซื้อจากตลาดในชุมชน
๑๔	ปลาย่าง	เป็นอาหารที่มีโปรตีนสูงและแคลอรีต่ำ	ซื้อจากตลาดในชุมชน

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☒ อื่นๆ (ระบุ)

๑) ลดการพึ่งพาอาหารจากภายนอกการบริโภคอาหารที่ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นช่วยลดความจำเป็นในการขนส่งอาหารจากระยะไกล ซึ่งมีส่วนช่วยลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจกและผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมที่เกิดจากการขนส่ง

๒) ส่งเสริมเศรษฐกิจชุมชน การสนับสนุนอาหารพื้นถิ่น เช่น "พุงปลาอื้อ" ที่ปรุงจากวัตถุดิบท้องถิ่น เป็นการส่งเสริมเศรษฐกิจของชุมชน และสร้างความตระหนักถึงคุณค่าของทรัพยากรในท้องถิ่น

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☐ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการอนุรักษ์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

7. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ

ผู้เสนอเมนูอาหาร

(.....นางโกรินทร์.....อินทสระ.....)

ตำแหน่งประธานสภาวัฒนธรรมอำเภอหนองปีดำ.....

วันที่๒๑..... เดือนเมษายน..... พ.ศ.๒๕๖๘.....