



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....ขนมลาดู.....จังหวัด.....ปัตตานี.....

ประเภท ☐ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☒ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนางกะลือซง สามแม.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่...๗๖.....หมู่...๔.....ถนน.....

ตำบล/แขวง...ไม้แก่น.....อำเภอ/เขต...ไม้แก่น.....

จังหวัด.....ปัตตานี.....รหัสไปรษณีย์.....๙๔๒๒๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๙ ๘๐๓๔ ๕๐๔๒.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ร้านของนางกะลือซง สามแม.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่...๗๖.....หมู่...๔.....ถนน.....

ตำบล/แขวง...ไม้แก่น.....อำเภอ/เขต...ไม้แก่น.....

จังหวัด.....ปัตตานี.....รหัสไปรษณีย์.....๙๔๒๒๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๙ ๘๐๓๔ ๕๐๔๒.....

พิกัดที่ตั้ง : <https://maps.app.goo.gl/RFsBaTBWbLMvXwX๒A>



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมา
ผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ขนมลาดู เป็นขนมพื้นบ้านที่มีความสำคัญและเป็นเอกลักษณ์ของชาวมุสลิมในภาคใต้ของประเทศไทย โดยเฉพาะในจังหวัดปัตตานี ขนมชนิดนี้มีความเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตและการรักษาสุขภาพของคนในพื้นที่มาตั้งแต่สมัยโบราณ ซึ่งชาวมุสลิมในพื้นที่ได้นำเอาวัตถุดิบจากธรรมชาติรอบตัวมาใช้ในการปรุงอาหารและขนม เพื่อให้ได้รสชาติที่กลมกล่อมและมีคุณประโยชน์ ขนมลาดูได้รับการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นมาอย่างยาวนาน ผ่านวิธีการทำที่เรียบง่าย แต่ต้องใช้ทักษะและภูมิปัญญาในการปรุงแต่งเพื่อให้ได้ขนมที่มีคุณภาพและรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ ขนมลาดูมีการสืบทอดวิธีการทำจากรุ่นสู่รุ่น โดยเริ่มต้นจากการทำขนมเป็นสิ่งที่ผู้หญิงในบ้านทำเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้กับแม่หลังคลอดบุตร นางกะลือซง สามแม เป็นหนึ่งในผู้ที่ได้รับการยกย่องในฐานะผู้สืบทอดภูมิปัญญาการทำขนมลาดูจากรุ่นแม่ โดยนางได้เริ่มต้นช่วยแม่ทำขนมตั้งแต่เด็ก และเมื่อเติบโตขึ้นก็ได้สืบทอดวิธีการทำและปรับปรุงให้เป็นอาชีพ

/หลักใน...

หลักในครอบครัวจนถึงปัจจุบัน ขนมหาดูจึงกลายเป็นทั้งอาชีพและแหล่งรายได้สำหรับครอบครัวของเธอ รวมถึงคนในชุมชนที่ยังคงอนุรักษ์และรักษาเอกลักษณ์ของขนมพื้นบ้านนี้ไว้ ขนมหาดูเป็นขนมที่มีรสชาติกลมกล่อม ทั้งหวานและเผ็ดร้อน โดยการผสมผสานของเครื่องเทศอย่าง พริกไทย, กานพลู, และอบเชย ซึ่งมีคุณสมบัติทางสมุนไพรที่ดีต่อร่างกาย ทั้งช่วยบำรุงเลือด แก้อาการเส้นตึง และช่วยเพิ่มปริมาณน้ำนม ในผู้หญิงหลังคลอด รวมถึงทำให้ร่างกายกระชับเร็วขึ้น สรรพคุณเหล่านี้ทำให้ขนมหาดูได้รับการยกย่องว่าเป็นทั้งขนมและยา ที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยเฉพาะในช่วงหลังคลอดที่ผู้หญิงมักต้องการฟื้นฟูร่างกาย ขนมหาดูเป็นขนมที่ได้รับความนิยมอย่างสูงในอดีต แต่ปัจจุบันขนมชนิดนี้เริ่มหายากขึ้น เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงทางวัฒนธรรมและวิถีชีวิตของผู้คน อีกทั้งการทำขนมหาดูต้องใช้เวลาและความพิถีพิถันในการเตรียมวัตถุดิบและทำขั้นตอนต่าง ๆ ให้ถูกต้องตามแบบดั้งเดิม ทำให้คนรุ่นใหม่อาจไม่ได้สืบทอดวิธีการทำขนมหาดูต่อไป ขณะที่จำนวนคนที่ทำขนมนี้ขายในตลาดก็เริ่มลดน้อยลง แม้ว่าขนมหาดูจะหายากในปัจจุบัน แต่ยังมีผู้คนบางกลุ่มที่พยายามอนุรักษ์และฟื้นฟูขนมพื้นบ้านนี้ให้กลับมาได้รับความนิยมอีกครั้ง ผ่านการทำขนมหาดูขายในชุมชนท้องถิ่น และการเผยแพร่วิธีการทำขนมให้คนรุ่นใหม่ได้รู้จัก หลายองค์กรและกลุ่มอนุรักษ์อาหารพื้นบ้านก็ได้ร่วมมือกันจัดทำโครงการและเวิร์คช็อปเพื่อส่งเสริมการทำขนมหาดู โดยเน้นการใช้วัตถุดิบจากท้องถิ่นและการรักษาวิธีการทำแบบดั้งเดิม

๒.๒ มิถุมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ขนมหาดู ขนมซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของจังหวัดปัตตานี เป็นหนึ่งในขนมพื้นบ้านที่สะท้อนถึงภูมิปัญญาท้องถิ่น อันเป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในชุมชนที่อยู่ในพื้นที่ชายแดนใต้ โดยเฉพาะในกลุ่มคนไทยมุสลิม ซึ่งภูมิปัญญาการทำขนมหาดูนั้นไม่ได้เพียงแค่การใช้ส่วนผสมต่าง ๆ ที่มีในท้องถิ่น แต่ยังเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมและการใช้ชีวิตที่สัมพันธ์กับธรรมชาติและ การดูแลสุขภาพของคนในชุมชน ขนมหาดูถูกสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่นจากบรรพบุรุษในพื้นที่ การทำขนมหาดูมักจะมีการใช้สมุนไพรพื้นบ้านที่มีอยู่ในท้องถิ่น เช่น พริกไทย, กานพลู, อบเชย และขิง ซึ่งเป็นเครื่องเทศที่มีสรรพคุณทางยาที่สามารถช่วยบำรุงร่างกายได้ ขนมหาดูจึงไม่เพียงแต่เป็นขนมหวานที่มีรสชาติที่กลมกล่อมและมีเอกลักษณ์ แต่ยังถูกมองว่าเป็นขนมที่มีสรรพคุณทางยาโดยเฉพาะสำหรับสตรีหลังคลอด เพราะช่วยคลายเส้น บำรุงเลือด เพิ่มปริมาณน้ำนม และทำให้ร่างกายกระชับเร็วขึ้น สิ่งนี้สะท้อนให้เห็นถึงการใช้สมุนไพรและเครื่องเทศที่มีคุณค่าในทางการแพทย์ตามภูมิปัญญาแบบดั้งเดิมของคนในท้องถิ่น การทำขนมหาดูจึงไม่ใช่แค่การปรุงขนม แต่เป็นการถ่ายทอดความรู้และวิถีชีวิตของชาวบ้านที่มีความผูกพันกับธรรมชาติและ การใช้ทรัพยากรในท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์สูงสุด การเลือกใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติและสมุนไพรที่ปลูกในพื้นที่ เช่น พริกไทยที่มีรสเผ็ดร้อน, ขิงที่มีรสเผ็ดร้อนและมีสรรพคุณบำรุง, กานพลูที่ช่วยให้ร่างกายกระชับ และอบเชยที่ช่วยเรื่องการบำรุงเลือด ล้วนแสดงให้เห็นถึงการใช้อนุปัญญาท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพของคนในชุมชน การทำขนมหาดูจึงเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตที่ตอบสนองต่อความต้องการทางด้านร่างกายและจิตใจของคนในชุมชน

การทำขนมหาดูมักจะทำในช่วงเวลาที่มีสตรีคลอดบุตร หรือเป็นขนมที่ได้รับการมอบให้กับผู้ที่เพิ่งคลอดบุตร ก็สะท้อนถึงการเชื่อมโยงระหว่างการทำขนมและการแสดงออกถึงความเอื้อเฟื้อและการดูแลกันในชุมชน ซึ่งเป็นอีกหนึ่งลักษณะของการรักษาความสัมพันธ์อันดีในครอบครัวและชุมชน และเป็นการสืบสานประเพณีที่มีความสำคัญในสังคม นอกจากนี้ยังเป็นการสื่อถึงความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ของคนในชุมชนที่มีการนำขนมหาดูไปมอบให้กับผู้ที่เพิ่งคลอด เพื่อเป็นการแสดงถึงการดูแลอย่างใกล้ชิดและใส่ใจจากญาติพี่น้อง การทำขนมหาดูดังกล่าวยังมีความหมายเชิงสัญลักษณ์ของการส่งต่อสิ่งดี ๆ และการสร้างความเชื่อมโยงระหว่างสมาชิกในชุมชนผ่านการแบ่งปันอาหารที่เต็มไปด้วยคุณค่าทางสุขภาพ ขนมหาดูยังถือเป็นเครื่องหมายของวัฒนธรรมท้องถิ่นที่ไม่เพียงแต่สะท้อนถึงความเชื่อทางการแพทย์แบบดั้งเดิม แต่ยังเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตในแต่ละช่วงเวลาของผู้คนในชุมชน การอนุรักษ์และสืบสานการทำขนมหาดูไม่เพียงแต่จะช่วยรักษาภูมิปัญญาท้องถิ่น แต่ยังเป็นการรักษาความสัมพันธ์ระหว่างคนในชุมชนและเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตที่ผูกพันกับการดูแลซึ่งกันและกันในสังคม

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

ขนมลาดูเป็นขนมพื้นบ้านที่มีรสชาติหวานเผ็ด ร้อนด้วยเครื่องเทศและมีส่วนผสมของสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยา วิธีการปรุงขนมลาดูมีขั้นตอนที่ละเอียดและมีความพิถีพิถันในการใช้วัตถุดิบที่มีคุณภาพ เพื่อให้ได้รสชาติที่เข้มข้นและกลมกล่อม นี่คือการขั้นตอนการทำขนมลาดูที่ละเอียดและขั้นตอนสำคัญในการปรุงขนมดังกล่าว :

การเตรียมข้าวเหนียวและเครื่องเทศ เริ่มต้นด้วยการล้างข้าวเหนียวให้สะอาด เพื่อขจัดสิ่งสกปรกและแบ่งที่อาจทำให้ข้าวเหนียวไม่กรอบในขั้นตอนการคั่ว หลังจากนั้นพักข้าวเหนียวให้สะเด็ดน้ำ จากนั้นนำข้าวเหนียวไปคั่วในกระทะให้กรอบจนสีเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลทองและมีกลิ่นหอมของข้าวเหนียวคั่ว เมื่อลูกคั่วพร้อมแล้ว ให้นำข้าวเหนียวที่คั่วแล้วมาโม่ให้ละเอียดจนเป็นแป้งข้าวเหนียวละเอียด แบ่งแป้งออกเป็นสองส่วน ส่วนหนึ่งจะนำไปใช้ในการทำขนม และอีกส่วนหนึ่งจะใช้ในการคลุกขนมลาดูให้เรียบเนียนและไม่ติดมือ

ขั้นตอนถัดมา คือการเตรียมเครื่องเทศที่สำคัญในการทำขนมลาดู เครื่องเทศที่ใช้มีความหลากหลาย ประกอบด้วย พริกไทย กานพลู อบเชย โป๊ยกั๊ก ยี่ห่วย และดีปลี โดยจะนำเครื่องเทศทั้งหมดมาทุบหรือโม่ให้ละเอียด เพื่อให้เครื่องเทศเข้ากันได้ดีและมีความละเอียดสูง เมื่อเครื่องเทศโม่เสร็จแล้ว จะได้ส่วนผสมที่มีกลิ่นหอมชวนรับประทาน พร้อมทั้งจะนำไปผสมในส่วนของขนมลาดู

การเคี้ยวและการผสม ตั้งกระทะให้ร้อนและเติมน้ำเปล่า เมื่อน้ำเดือดแล้วให้เติมน้ำตาลทรายและน้ำตาลแว่นทุบลงไป เคี้ยวจนกระทั่งน้ำตาลละลายและกลายเป็นยางมะตูม (หรือเหนียวคล้ายกับน้ำเชื่อมข้น) ขั้นตอนนี้สำคัญมาก เพราะหากน้ำตาลไม่ได้เคี้ยวจนมีความเหนียวจะทำให้ขนมลาดูไม่เหนียวและรสชาติไม่กลมกล่อม จากนั้นใส่แป้งข้าวเหนียวที่โม่ไว้ลงไปในกระทะ กวนให้เข้ากันจนแป้งเริ่มเหนียวและมีความหนืดสูง

การตัดขนมและการพักให้เย็น เมื่อส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันได้ดีแล้ว ให้ยกลงจากเตาและพักส่วนผสมให้เย็นลงจนขนมเริ่มเซตตัว ในระหว่างนี้ขนมจะเริ่มเหนียวและจับตัวกันเป็นเนื้อเดียวกัน เมื่อขนมเย็นลงแล้ว ให้นำขนมมาคลึงเป็นแผ่นบาง ๆ ตามขนาดที่ต้องการ จากนั้นโรยแป้งข้าวเหนียวที่เหลือไว้ให้ทั่วทั้งแผ่น เพื่อป้องกันขนมไม่ให้ติดกันและทำให้ขนมมีผิวสัมผัสที่เนียนนุ่ม

การตัดขนม หลังจากคลึงขนมลาดูเสร็จแล้ว จะทำการตัดขนมเป็นชิ้นขนาดเล็ก ๆ เป็นรูปสี่เหลี่ยมคล้ายกับขนมเปียกปูน ขนาดและรูปร่างของขนมจะต้องเหมาะสม เพื่อให้รับประทานง่ายและดูน่ารับประทาน อีกทั้งยังทำให้ขนมลาดูมีความสวยงามที่เสิร์ฟให้ผู้รับประทาน

เคล็ดลับการปรุงขนมลาดู

การเลือกเครื่องเทศ: เครื่องเทศเป็นหัวใจสำคัญของขนมลาดู การเลือกเครื่องเทศที่สดใหม่และคุณภาพดีจะช่วยให้ขนมมีรสชาติที่หอมและเผ็ดร้อนอย่างลงตัว เครื่องเทศต้องโม่ให้ละเอียดเพื่อให้สามารถซึมซาบเข้าไปในส่วนผสมได้อย่างทั่วถึง

การเคี้ยวจนยางมะตูม: การเคี้ยวน้ำตาลให้ได้ความเหนียวเหมือนยางมะตูมสำคัญมาก หากน้ำตาลไม่ได้เคี้ยวจนเหนียว ขนมลาดูจะมีลักษณะเป็นของเหลวและไม่น่ารับประทาน

การผสมแป้งข้าวเหนียว: ควรใส่แป้งข้าวเหนียวเมื่อส่วนผสมเริ่มเหนียว เพื่อให้ขนมมีความเหนียวแน่นพอดี และไม่แข็งจนเกินไป

การคลึงแผ่นขนม: เมื่อคลึงแผ่นขนมลาดู ควรระวังไม่ให้แผ่นขนมหนาเกินไป เพื่อให้ขนมมีความพอดีในการเคี้ยวและสามารถสัมผัสรสชาติได้อย่างเต็มที่

การทำขนมลาดูจึงเป็นกระบวนการที่มีความพิถีพิถันตั้งแต่การคัดเลือกวัตถุดิบจนถึงขั้นตอนสุดท้ายที่ทำให้ขนมมีความอร่อยและกลมกล่อม ทั้งยังเป็นการสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นและวัฒนธรรมของชาวมุสลิมในปัตตานีอย่างต่อเนื่อง

/๓. ด้านความเสี่ยง...

- ๔ -

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑.	ข้าวเหนียว	ให้พลังงานเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยให้ขนมมีความเหนียวและเนื้อสัมผัสดี	ผลิตภัณฑ์ท้องถิ่นจากจังหวัดปัตตานี
๒.	น้ำตาลทราย	ให้ความหวานและพลังงาน ช่วยให้ขนมมีรสชาติหวานกลมกล่อม	จากตลาดและการผลิตในภาคใต้
๓.	น้ำตาลแว่น	ให้รสชาติหวานและกลิ่นหอมเฉพาะตัว ช่วยเพิ่มรสชาติและความเข้มข้นให้กับขนม	จากร้านค้าในภาคใต้
๔.	พริกไทย	ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด บำรุงร่างกายและช่วยให้ร่างกายอบอุ่น	จากร้านสมุนไพรในจังหวัดปัตตานี
๕.	กานพลู	ใช้บำรุงเลือด ช่วยขับลมและเป็นยาคลายเส้น เหมาะสำหรับสตรีหลังคลอด	จากแหล่งผลิตในจังหวัดชายแดนภาคใต้
๖.	อบเชย	มีฤทธิ์ช่วยบำรุงเลือด ขับลม และช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี	ข้อมูลจากตลาดสมุนไพรในพื้นที่ภาคใต้
๗.	โป๊ยกั๊ก	ช่วยบำรุงเลือด และกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ช่วยเพิ่มการไหลเวียนน้ำมัน	จากแหล่งผลิตในภาคใต้
๘.	ยี่หระ	ช่วยบำรุงระบบย่อยอาหารและลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ	จากเกษตรกรและร้านขายเครื่องเทศ
๙.	ดีปลี	ช่วยบำรุงเลือดและช่วยให้ร่างกายกระชับเร็วขึ้นหลังจากการคลอด	จากร้านค้าในภาคใต้

- ☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร
- ☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

/๖. ด้านโภชนาการ...

- ๕ -

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร



ภาพและคลิปวิดีโอเพิ่มเติม



ลงชื่อ.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นางกะลือซง สาแม)

ตำแหน่ง ผู้ประกอบการร้านจำหน่ายขนมลาดู

วันที่ ๒๐ เดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘