



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....แกงอาจาด.....จังหวัด.....พังงา.....

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☐ ประจำ ☒ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนายพิทักษ์ ทองด้วง และนางสาวพรนภัส ทองด้วง.....

สถานที่ตั้ง.....ร้านพิทักษ์ อาหารพื้นบ้าน.....

เลขที่..... ๗๐๑/๑๔,๑๕หมู่.....-.....ถนน.....-

ตำบล/แขวง.....ท้ายช้าง.....อำเภอ/เขต.....เมือง.....

จังหวัด.....พังงา.....รหัสไปรษณีย์.....๘๒๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๘๙-๖๔๘-๘๔๔๘.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่มีเมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ร้านพิทักษ์ อาหารพื้นบ้าน.....

สถานที่ตั้ง.....ร้านพิทักษ์ อาหารพื้นบ้าน.....

เลขที่..... ๗๐๑/๑๔,๑๕หมู่.....-.....ถนน.....-

ตำบล/แขวง.....ท้ายช้าง.....อำเภอ/เขต.....เมือง.....

จังหวัด.....พังงา.....รหัสไปรษณีย์.....๘๒๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์..... ๐๘๙-๖๔๘-๘๔๔๘.....

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ประวัติเบื้องต้น คือ ชนชาวจีนในสมัยก่อนได้แต่งงานกับคนไทยชาวพม่า และได้นำวัฒนธรรมต่าง ๆ มาอบรมสู่ลูกหลาน เป็นวัฒนธรรมในการทำอาหาร หรือประกอบอาหาร คือ แกงอาจาด ได้ถ่ายทอดสู่ลูกหลาน และเกิดการพัฒนาด้านรสชาติเป็นเอกลักษณ์ของชาวพม่า อาจาด หรือ แกงอาจาด มีลักษณะเหมือนยำใหญ่ แต่ทำเป็นแกง นำเอาเครื่องแกงกะทิของชาวพม่า ละลายกับน้ำกะทิ ประรสชาติให้มีความอร่อย รสชาติหอม หวานเปรี้ยว เค็ม ครบทุกรส นิยมบริโภคสำหรับชาวพม่า มักจะทำในช่วงเทศกาลถือศีลกินผักหรือเทศกาลกินเจ เนื่องจากเป็นเมนูอาหารที่ไม่มีเนื้อสัตว์ เป็นเมนูสุขภาพเน้นผักต่างๆ รสชาติไม่จัดจ้าน

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

อาจาด หรือ แกงอาจาด เป็นอาหารโบราณ ของชาวพม่า นิยมบริโภคสำหรับชาวพม่า เป็นเมนูสุขภาพ เน้นผักต่างๆ รสชาติไม่จัดจ้าน มักจะทำในช่วง เทศกาลถือศีลกินผัก หรือ เทศกาลกินเจ เป็นเมนูอาหารทางเลือก ที่ไม่มีเนื้อสัตว์ หรือเป็นมังสวิรัต จัดเป็นเมนูสุขภาพเน้นผัก เป็นเมนูดั้งเดิมของชาวพม่า รสชาติเข้มข้น เหมาะอย่างยิ่ง สำหรับคนที่เลือกรับประทานอาหารมังสวิรัต เสริมคู่กับข้าวไร้ดอกขำ ที่เป็นข้าวพันธ์พื้นเมืองของชาวพม่า

อาจาด หรือ แกงอาจาด ใช้เครื่องแกงใต้ (แกงกะทิ) ที่มีส่วนผสมของ ขมิ้นชัน เป็นวัตถุดิบในท้องถิ่นของ จังหวัดพม่า กะทิสด ถั่วลิสงคั่วป่นหยาบ วิธีการทำ นำน้ำผสมหางกะทิกับเครื่องแกงใต้ เปิดไฟปานกลาง รอจนใกล้เดือด แล้วใส่แตงกวา (ที่ขยำนํ้าออกด้วยเกลือ) ถั่วฝักยาว ผักบุ้ง ที่ลวกไว้พอสุก เติมห้วกะทิ ประรสด้วย เกลือ น้ำตาล น้ำมะขาม ชิมรสให้กลมกล่อม หวาน เปรี้ยว เค็ม หอมกะทิ

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

๑. ทำน้ำพริกแกงกะทิโดยโขลกเครื่องแกงทั้งหมดเข้าด้วยกันให้ละเอียด ตักใส่ถ้วย พักไว้
๒. คั่วถั่วลิสง ให้สุกหอม ปั่นหยาบ
๓. นำแตงกวา (ขยำนํ้ากับเกลือ) ถั่วฝักยาว ผักบุ้ง หั่นชิ้นพอดีคำ นำไปลวก
๔. ตั้งกระทะใส่นํ้าหางกะทิ พอร้อน ใส่เครื่องแกงลงผัดให้หอม เติมนํ้า ประรสด้วยนํ้ามะขามเปียก น้ำตาล และเกลือ คนเบาๆให้ส่วนผสมเข้ากัน ใส่ผักที่เตรียมไว้ เติมห้วกะทิ ชิมรสให้รสออกเปรี้ยว หวาน เค็ม ใส่ถั่วลิสง แล้วปิดไฟ
๕. ตักใส่ชามเสิร์ฟพร้อมข้าวสวย

เคล็ดลับการปรุง

๑. ผัดเครื่องแกงกับหางกะทิ จนสุกหอม เพื่อลดความพล่าของเครื่องแกง
๒. หั่นแตงกวา ขยำนํ้าด้วยเกลือ เพื่อคั่นนํ้าในแตงกวา และลดความเหม็นเขียว ล้างผ่านนํ้าสะอาด บีบให้เส็ดจํ้า
๓. ลวกแตงกวา ผักบุ้ง ถั่วฝักยาว แล้วนํ้าออกด้วยนํ้าเย็นเพื่อให้ผักยังคงคุณค่าทางโภชนาการ และสีสําน ที่สวยงามน่ารับประทาน

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรม ภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
ส่วนผสมเครื่องแกงกะทิ			
๑	พริกแห้ง	ช่วยลดอาการปวด ลดการอักเสบ กระตุ้นระบบย่อยอาหาร เพิ่มอุณหภูมิร่างกาย ด้านอนุมูลอิสระ ช่วยบรรเทาอาการหวัด และไข้ ลดเสมหะ รักษาภูมิแพ้และโรคหอบหืด ลดความเสี่ยงโรคมะเร็ง และดีต่อระบบไหลเวียนโลหิต พริกแห้งมีสารสำคัญคือ แคปไซซิน ซึ่งมีประโยชน์ในการช่วยกระตุ้นการหลั่งสารเอ็นโดรฟิน	จากร้านค้าในชุมชน
๒	ตะไคร้	ช่วยแก้อาการเบื่ออาหาร,ช่วยย่อยอาหาร ทำให้ ระบบย่อยอาหารสะอาดขึ้น และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยล้างพิษในร่างกาย	สมุนไพรรพพื้นบ้าน
๓	หอมแดง	ช่วยแก้หวัด คัดจมูก บำรุงสมอง ช่วยให้เจริญอาหาร ช่วยขับลม และมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย	จากร้านค้าในชุมชน
๔	กระเทียม	ช่วยเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน ลดความดันโลหิต ลดระดับคอเลสเตอรอล ป้องกันโรคมะเร็ง และมีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อแบคทีเรีย นอกจากนี้ กระเทียมยังมีฤทธิ์ด้านการอักเสบ ช่วยบรรเทาอาการปวดข้อ ,และช่วยเพิ่มความอยากอาหาร	จากร้านค้าในชุมชน
๕	ผิวมะกรูด	บำรุงหัวใจ ขับลมในลำไส้ แก้อาการเสียดท้องอืด ช่วยแก้อาการนอนไม่หลับ และขับสารพิษออกจากร่างกาย	พืชผักสวนครัวพื้นบ้าน

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๖	พริกไทย	ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมการทำงานของสมองช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการดูดซึมสารอาหาร ช่วยย่อยอาหารและเสริมการทำงานของลำไส้	พืชสมุนไพรท้องถิ่น จังหวัดพังงา
๗.	ขมิ้น	ขมิ้น ตำบดถ้าทองหลาง จังหวัดพังงา เป็นขมิ้นที่มีคุณภาพปลูกในพื้นที่ราบเชิงเขาอุดมสมบูรณ์ไปด้วยแร่ธาตุสูง พื้นดินที่มีสีแดงเข้ม สีของขมิ้นจึงเป็นสีเหลืองเข้ม ที่มีสารเคอร์คิวมินสูง ขมิ้นเป็นสมุนไพรไทยที่มีสรรพคุณ ช่วยในระบบการย่อยอาหาร รักษาแผลในกระเพาะ กรดไหลย้อน ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม ลดอาการจุกเสียดแน่นท้อง	วิสาหกิจชุมชน ถ้าทองหลาง อำเภอทับปุด จังหวัดพังงา
ส่วนผสมแกง			
๘.	กะทิ	เป็นส่วนผสมในอาหารที่อุดมด้วยไขมันสูง แต่เป็นกรดไขมันอิ่มตัวขนาดปานกลาง ซึ่งย่อยง่าย มีสารอาหารอื่นทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรต เส้นใยอาหาร วิตามินและแร่ธาตุอีกมากมาย จึงมีส่วนสำคัญในการช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร ทำให้ร่างกายอบอุ่น เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง	ผลผลิตชาวสวน ในจังหวัดพังงา
๘	ผักบุ้ง	บำรุงสายตา บำรุงโลหิต ช่วยขับถ่าย ลดระดับน้ำตาลในเลือด และมีสารต้านอนุมูลอิสระ นอกจากนี้ ผักบุ้งยังช่วยแก้อาการปวดศีรษะ อ่อนเพลีย และไอเรื้อรัง	ผลผลิตของชาวบ้าน ในท้องถิ่น
๑๐	แตงกวา	ช่วยให้ร่างกายชุ่มชื้น แก้อ่อนใน ลดความดันโลหิต ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด และยังช่วยในการขับถ่าย บำรุงระบบย่อยอาหาร อีกทั้งยังมีประโยชน์ต่อผิวพรรณและเส้นผม	ผลผลิตของชาวบ้าน ในท้องถิ่น
๑๑	ถั่วฝักยาว	ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟัน แก้กษะหาย แก้อาเจียน และช่วยบำรุงกระดูกและฟัน นอกจากนี้ยังช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกัน ป้องกันหวัด และลดระดับคอเลสเตอรอล	ผลผลิตของชาวบ้าน ในท้องถิ่น

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑๒	ถั่วลิสงคั่ว	บำรุงหัวใจ รักษาและป้องกันโรคเบาหวาน ต้านมะเร็ง ช่วยลดน้ำหนัก ลดความดัน โลหิตสูง รักษาโรคเกิลต์เลือดต่ำ รักษา อาการไอกรน ถั่วลิสงให้วิตามินบี ๓ และ ไนอาซิน ซึ่งเป็นสารอาหารที่ช่วยพัฒนา การทำงานของสมองและเสริมความจำ	ผลิตภัณฑ์ของชุมชนบ้าน บางปลา ต.หล่ออยู่ จ.พังงา
๑๓	ขมิ้นชัน	ขมิ้น ตำบดถ้าทองหลาง จังหวัดพังงา เป็นขมิ้นที่มีคุณภาพปลูกในพื้นที่ราบเชิง เขาอุดมสมบูรณ์ไปด้วยแร่ธาตุสูง พื้นดินที่มีสี แดงเข้ม สีของขมิ้นจึงเป็นสีเหลืองเข้ม ที่มี สารเคอร์คิวมินสูง ขมิ้นเป็นสมุนไพรไทยที่มี สรรพคุณ ช่วยในระบบการย่อยอาหาร รักษาแผลในกระเพาะ กรดไหลย้อน ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม ลดอาการจุกเสียด แน่นท้อง	วิสาหกิจชุมชน ถั่วทองหลาง อำเภอทับปุด จังหวัดพังงา
๑๔	น้ำมันขามเปียก	เนื่องจากมะขามมีฤทธิ์ช่วยให้การขับถ่าย และมีสารที่ช่วยขับฟลูออไรด์ในปัสสาวะ ก็ช่วยเรื่องนิ่วได้ ช่วยลดการเกิดนิ่วในไต แก้อา ขี้ขี้เสมหะ ป้องกันและรักษาโรค เลือดออกตามไรฟัน บำรุงกระดูกและฟัน ขับเลือดคั่งในหญิงเพิ่งคลอดบุตร และขับลมในลำไส้ แก้อาการ	ผลผลิตของชาวบ้าน ในท้องถิ่น
๑๕	น้ำตาล	น้ำตาลช่วยลดความเครียด เพิ่มความชุ่ม ชื้นให้ริมฝีปาก น้ำตาลใช้ถนอมอาหาร น้ำตาลเป็นสารที่จำเป็นต่อร่างกาย น้ำตาล ช่วยกระตุ้นการทำงานของร่างกาย	จากร้านค้าในชุมชน
๑๖	เกลือ	ช่วยป้องกันภาวะความดันโลหิตต่ำ ดับร้อน ถอนพิษ ทำให้เลือดเย็น ช่วยระบาย ระบาย อาเจียน และช่วยเพิ่มสารไอโอดีน ช่วยไม่ให้เป็นโรคคอหอยพอก	จากร้านค้าในชุมชน

- ☒ มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร
- ☐ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☐ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

- ขมิ้นเป็นสมุนไพรไทยที่มีสรรพคุณ ช่วยในระบบการย่อยอาหาร รักษาแผลในกระเพาะ กรดไหลย้อน ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม ลดอาการจุกเสียด แน่นท้อง

- สมุนไพรที่อยู่ในพริกแกง ช่วยขับลม ลดกรดไหลย้อน ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม ลดอาการจุกเสียด

- กะทิ เป็นส่วนผสมในอาหารที่อุดมด้วยไขมันสูง แต่เป็นกรดไขมันอิ่มตัวขนาดปานกลาง ซึ่งย่อยง่าย มีสารอาหารอื่นทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรต เส้นใยอาหาร วิตามินและแร่ธาตุอีกมากมาย จึงมีส่วนสำคัญในการช่วยรักษาแผลในกระเพาะอาหาร ทำให้ร่างกายอบอุ่น เสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ.....พิทักษ์ ทองด้วง.....ผู้เสนอเมนูอาหาร

(.....นายพิทักษ์ ทองด้วง.....)

ตำแหน่ง.....เจ้าของร้าน.....

วันที่.....๓๐.....เดือน.....เมษายน.....พ.ศ.....๒๕๖๘.....