



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

“๑ จังหวัด ๑ เมนู เชิดชูอาหารถิ่น”

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....ปีพืชนานาน.....จังหวัด.....พัทลุง.....

ประเภท ☐ อาหารคาว ☒ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อผู้ให้ข้อมูลนางสาวกร รื่องพุธ.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....๑๒๓.....หมู่.....๗.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....แพรงหา.....อำเภอ/เขต.....ควนขนุน.....

จังหวัด.....พัทลุง.....รหัสไปรษณีย์.....๙๓๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๙๓-๖๒๗-๘๑๑๘.....

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณาคัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำโครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)นางสาวกร รื่องพุธ.....

สถานที่ตั้ง.....

เลขที่.....๑๒๓.....หมู่.....๗.....ถนน.....

ตำบล/แขวง.....แพรงหา.....อำเภอ/เขต.....ควนขนุน.....

จังหวัด.....พัทลุง.....รหัสไปรษณีย์.....๙๓๐๐๐.....

หมายเลขโทรศัพท์.....๐๙๓-๖๒๗-๘๑๑๘.....

๒. ด้านอัตลักษณ์และภูมิปัญญา บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดก ภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา

ขนมปู้หนุ เป็นขนมโบราณของจังหวัดพัทลุง เป็นขนมหวานที่มีเอกลักษณ์ เพราะทำมาจากข้าวเล็บนกซึ่งเป็นข้าวพื้นถิ่นของจังหวัดพัทลุง ตัวขนมมีลักษณะเส้นคล้ายกับขนมจีน เพิ่มความหวานด้วยน้ำตาลโตนดเคี้ยว และกินคู่กับมะพร้าวที่เคี้ยวจนข้นมัน

๒.๒ มีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับวิถีชีวิตของคนในท้องถิ่น

ข้าวเล็บนกเป็นข้าวที่ในหลวงและราชินี ร.๙ เสวยซึ่งข้าวสายพันธุ์นี้มีสารอาหารที่เป็นประโยชน์แก่สมอง มีกลิ่นหอม รสชาติดี ป้องกันโรคเหน็บชา บำรุงสมอง ท้องผูก ช่วยระบบขับถ่าย ลดไขมันในเส้นเลือด ป้องกันมะเร็งในลำไส้ ข้าวเล็บนกพื้นบ้านที่ปลูกในพัทลุง เป็นข้าวที่ไม่อ่อนและไม่แข็งจนเกินไป และมีกลิ่นหอม หากไม่มีข้าวเล็บนกใช้ข้าวอื่นแทนก็ได้เพราะเส้นจะแข็งไม่อร่อย

๒.๓ วิธีการและขั้นตอนการปรุง / เคล็ดลับการปรุง

วัตถุดิบและเครื่องปรุง: ข้าวเล็บนก น้ำตาลโตนด มะพร้าวห้าว

๑. ข้าวเล็บนกแช่น้ำนำมาไม่เป็นแป้ง
๒. ปั่นแป้งแล้วนำไปนึ่งสุกประมาณ ๑๕ นาที แล้วนำไปผึ่งอีกครั้ง
๓. จากนั้นนำมารีดเป็นเส้น แล้วนำเส้นไปนึ่งจนสุกประมาณ ๑๕ นาที
๔. เมื่อแป้งสุกดีแล้วนำมาคลุกด้วยน้ำตาลโตนดที่เคี้ยวจนสลิบสองชั่วโมงจนข้นหอม
๕. แล้วราดเส้นปู้หนุด้วยน้ำมันมะพร้าวที่เคี้ยวไว้เพื่อไม่ให้เส้นเป็นก้อนติดกัน
๖. จัดจานเสิร์ฟพร้อมเครื่องเคียงมี ขมิ้น มะพร้าวคั่ว และน้ำตาลโตนด

๓. ด้านความเสี่ยงต่อการสูญหาย

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

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นและสิ่งแวดล้อม

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
๑	ข้าวเล็บนก	บำรุงสมอง	ปลูกในจังหวัดพัทลุง
๒	น้ำตาลโตนด	ควบคุมความดันโลหิต	รับซื้อจากสวนชาวบ้านในพื้นที่จังหวัดสงขลา
๓	มะพร้าวห้าว	ทำให้กระดูกแข็งแรง	ของชาวบ้านที่ ปลูกในจังหวัดพัทลุงเท่านั้น

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

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

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

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)



ลงชื่อ นางสาวกร เรืองพุทธ ผู้เสนอเมนูอาหาร

(นางสาวกร เรืองพุทธ)

ตำแหน่ง ผู้ประกอบการ แม่นิม บัณฑิตานาน

วันที่ ๒๖ เดือน เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๘