



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

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

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร.....ขนมขี้หนู (ขนมทราย).....จังหวัด.....กรุงเทพมหานคร
ประเภท ☐ อาหารคาว ☒ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

***เลือกเพียง ๑ รายการ

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู/ สูตร (ผู้ให้ข้อมูล)นางศศิชา นิยมสันติ
สถานที่ตั้ง.....ร้านน้ำปลาหวานวังใหม่
เลขที่.....๖๔๓/๒.....หมู่.....-.....ถนน.....พระราม ๖
ตำบล/แขวง.....วังใหม่.....อำเภอ/เขต.....ปทุมวัน
จังหวัด.....กรุงเทพมหานคร.....รหัสไปรษณีย์.....๑๐๓๓๐
หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘๑-๖๘๒๓๐๖๔

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (**จำเป็นต้องมี)

***เป็นร้านอาหารหรือแหล่งที่สามารถจัดจำหน่ายได้ หลังจากที่เมนูพื้นถิ่นของจังหวัดได้รับการพิจารณา
คัดเลือก สำหรับเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อสารมวลชนทุกช่องทาง ซึ่งกรมฯ จะมีการมอบป้ายประจำ
โครงการฯ

ชื่อร้าน/ แหล่ง (ชุมชน)ร้านน้ำปลาหวานวังใหม่ ถนนบรรทัดทอง เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร
สถานที่ตั้ง.....ร้านน้ำปลาหวานวังใหม่
เลขที่.....๖๔๓/๒.....หมู่.....-.....ถนน.....พระราม ๖
ตำบล/แขวง.....วังใหม่.....อำเภอ/เขต.....ปทุมวัน
จังหวัด.....กรุงเทพมหานคร.....รหัสไปรษณีย์.....๑๐๓๓๐
หมายเลขโทรศัพท์.....๐๘๑-๖๘๒๓๐๖๔

QR Code พิกัดที่ตั้ง



๒. ด้านประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา/ ด้านวิธีการปรุง/ เคล็ดลับ บรรยายแสดงให้เห็นถึงอัตลักษณ์ท้องถิ่น หรือวิถีชีวิตที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

ขนมข้าหนุ หรือ ขนมทราย เป็นขนมไทยโบราณ ที่ปัจจุบันหาทานได้ยากมาก ในสมัยก่อนจะเรียกขนมชนิดนี้ว่าขนมข้าหนุ ซึ่งดูไม่น่ารับประทานในสมัยปัจจุบันจึงเปลี่ยนมาเรียกว่า ขนมทราย ขนมข้าหนุให้พลังงานสูงและย่อยง่าย เป็นขนมหวานที่ทำจากแป้ง เนื้อมะพร้าว หลากสีสัน รับประทานคู่กับมะพร้าวขูดเป็นเส้น ๆ ผู้ใหญ่และเด็กต้องเคยลิ้มชิมรสชาติและติดใจกับความหอมหวานของมันอย่างแน่นอน เชื่อว่าหลายคนยังไม่เคยทราบที่มาของขนมชนิดนี้ ซึ่งเรียกกันทั่วไปว่า ขนมข้าหนุ หรืออีกชื่อหนึ่งคือ ขนมทราย

ในสมัยรัชกาลที่ ๔ ของพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวได้เสด็จประพาสจังหวัดเพชรบุรี ข้าราชการชั้นผู้ใหญ่ร่วมกันทำขนมที่มีชื่อเสียงของจังหวัดนี้เป็นเครื่องเสวยอันประกอบกันขึ้นจากแป้งข้าวเจ้าวนกับน้ำแล้วผสมสีซึ่งใช้ทำอาหาร ลักษณะขนมเป็นผงฟูละเอียด รับประทานคู่กับมะพร้าวขูดเป็นเส้นสั้น ด้วยสีสันของเนื้อขนมและเนื้อมะพร้าวทำให้มันอร่อยหวานมัน ขนมชนิดนี้มีชื่อไพเราะในอดีตว่า ขนมทราย แต่เวลาที่ผ่านมากคนทั่วไปกลับเรียกขนมชนิดนี้ในอีกชื่อหนึ่งตามลักษณะเนื้อขนมว่า ขนมข้าหนุ และใช้ติดปากมาจนทุกวันนี้ อีกทั้งเป็นที่ชื่นชอบของเด็ก ๆ อย่างมากด้วย

"ขนมข้าหนุ" ขนมไทย ที่เด็กรุ่นใหม่ไม่รู้จัก ชื่อไม่เพราะมีการเปลี่ยนชื่อใหม่ เป็นขนมทราย ขนมละอองฟ้า แต่ใคร ๆ ก็ยังเรียกว่า ขนมข้าหนุ เช่นเดิม ตามประวัติ เป็นขนมที่มีชื่อเสียง ของจังหวัดเพชรบุรี การจะทำขนมให้อร่อยต้องอาศัยความชำนาญเนื้อขนมจึงจะนุ่ม ไม่แข็งกระด้างหรือ แฉะและจืดจางไม่อร่อย เล่ากันว่า พระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงโปรดปรานขนมข้าหนุมาก ยกย่องว่าทำได้เก่งและอร่อยกว่าที่ไหน คนที่ทำได้มักหวงวิชา ไม่ยอมบอกให้คนอื่นที่ไม่ใช่ลูกหลาน เลยกลายเป็นขนมที่สืบทอดไปในที่สุด ขนมข้าหนุ ทำมาจากแป้งข้าวเจ้า นวดผสมกับน้ำแล้วจึงครูดผ่านตะแกรงตาถี่ ๆ แล้วนำไปนึ่งให้สุก คลุกเคล้า กับน้ำเชื่อมรับประทาน นิยมใช้ ๒ สีคือ สีแดงและสีเขียว เมื่อแป้งเย็นต้องคลุกเคล้า และอบด้วยดอกมะลิ ดอกกระดังงาฉนวนไฟ และควันเทียนอบ ถ้าชอบมะพร้าวก็ขูดฝอยโรยหน้า เป็นขนมไทยที่มีความเป็นเอกลักษณ์ ด้วยความหอม และนุ่มฟูของเนื้อแป้ง ทานง่าย แต่เริ่มหาทานยากในปัจจุบัน

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

ขนมข้าหนุ มีส่วนผสมและวิธีทำดังต่อไปนี้

ส่วนผสม

- แป้งข้าวเจ้าอบควันเทียน	๔๐๐	กรัม
- หัวกะทิ	๒๖๐	กรัม
- น้ำลอยดอกมะลิ	๓๐๐	กรัม (น้ำเชื่อม)
- น้ำตาลทรายขาว	๓๒๐	กรัม (น้ำเชื่อม)
- น้ำใบเตยเข้มข้น	๒๐	กรัม (ใบเตย ๑๐ ใบ + น้ำเปล่า ๑/๒ ถ้วยตวง)
- สีผสมอาหารสีชมพู	๔-๕	หยด
- มะพร้าวทึนทึกขูดเส้น	๒๐๐	กรัม
- เกลือป่น	๑/๒	ช้อนชา (ใส่ในมะพร้าว)
- ใบเตยมัด	๔ - ๕	ใบ

วิธีทำ

๑. เทแป้งข้าวเจ้าลงในชามผสม จุดเทียนหอมใส่ลงไป อบอย่างน้อย ๓๐ นาที หรือ อบข้ามคืนก็ได้
๒. ทำน้ำใบเตย โดยหั่นใบเตยเป็นท่อน ๆ ใส่ลงไปเครื่องปั่น ตามด้วย น้ำเปล่า ปั่นให้ละเอียด แล้วกรองด้วยผ้าขาวใบ ใส่ในถ้วย เตรียมไว้
๓. ทำน้ำลอยดอกมะลิ โดยเตรียมชามผสม ใส่ น้ำเปล่าลงไป ตามด้วย ดอกมะลิ (ที่กำลังจะบาน) พักทิ้งไว้ ๑ คืน
*หากใครหาดอกมะลิไม่ได้ ใส่ กลิ่นมะลิสำเร็จรูป ลงไป ๑ – ๒ หยดแทนก็ได้
๔. ตั้งกระทะ ใส่ น้ำตาลทราย น้ำลอยดอกมะลิ แล้วเปิดไฟกลางค่อนไฟอ่อน คนให้น้ำตาลละลายดี และ ต้มให้พอเดือด เสร็จแล้ว เทแป้งใส่ชามผสม ๒ ชามเท่า ๆ กัน
๕. ใส่ น้ำใบเตย และ สีส้มอาหารสีชมพู ลงไปในแต่ละชาม (เพื่อไม่ให้สีเข้มเกินไป ใส่สีชมพู ๔ – ๕ หยดก็พอ) เป็นน้ำเชื่อมสำหรับคลุกเคล้ากับแป้งขนม
๖. ทำแป้งขนม โดยค่อย ๆ ใส่หัวกะทิผสมกับแป้งข้าวเจ้า ทีละน้อย แล้วค่อย ๆ นวดแป้ง คลุกเคล้าให้เข้ากัน ให้เป็นก้อน ๆ เล็ก ลักษณะร่วนซุย เวลาทำขึ้นมา เนื้อแป้งสามารถติดกันเป็นก้อนได้
๗. เตรียมซึ่งหนึ่ง รองด้วยผ้าขาวบาง จากนั้น นำแป้งที่นวดไว้ มาชูดกับ กระชอนตาถี่ ใส่ลงไป ให้เป็นลักษณะผงเล็ก ๆ จากนั้น ห่อผ้าขาวบางให้เรียบร้อย
๘. อบแป้งขนมให้สุก โดยใส่น้ำลงไป ไม่เกินครึ่งหนึ่งของซึ่งหนึ่ง แล้วใส่ใบเตยมัดลงไป เพื่อเพิ่มกลิ่นหอม ยกแป้งขนมขึ้นอบ โดยใช้ไฟกลางค่อนไฟแรง เป็นเวลา ๒๕ นาที
๙. พอครบเวลา แบ่งแป้งขนม เป็น ๒ ส่วน ใส่ลงไปลงในน้ำเชื่อมสีชมพูและสีชมพูเท่า ๆ กัน ขณะที่ยังร้อนอยู่ คลุกเคล้าให้เข้ากัน จนแป้งขนมมีลักษณะร่วนซุย ไม่ติดกันเป็นก้อน และ มีสีส้มตามที่ต้องการ จากนั้น ปิดปากชามด้วยพลาสติกแรป หรือ ฟิล์มถนอมอาหาร เป็นเวลา ๒๐ นาที
๑๐. ทำเครื่องเคียง โดยนำมะพร้าวทึนทึกขูดเส้นผสมกับเกลือ คลุกเคล้าให้เข้ากัน แล้วนำไปนึ่งในซึ่งหนึ่ง ด้วยไฟแรงเป็นเวลา ๕ นาที เตรียมจัดเสิร์ฟ โดยใช้ส้อมตะกุกแป้งขนมสีชมพู และ สีชมพู ให้ขึ้นฟู ใส่ลงในจาน ตามด้วยมะพร้าวทึกทึกขูดเส้น ไข่ขาว ๆ เป็นอันเสร็จ พร้อมรับประทาน

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

ขนมขี้หนูที่อร่อย ตัวขนมจะต้องฟูนิ่มและมีเนื้อละเอียด มีกลิ่นหอมของเทียนอบ รสชาติจะต้องหวานนำแต่ไม่หวานโดด ได้ความมันและเค็มจากมะพร้าวที่กินแล้วเข้ากับรสหวานของตัวขนม ซึ่งทั้งหมดนี้ ก็จะต้องมาจากสัดส่วนของแป้งและน้ำเชื่อมที่เหมาะสมกัน

วิธีทำให้ขนมขี้หนูที่ฟูสวย ให้เอาส้อมตะกุกแป้งที่ผสมน้ำเชื่อมแล้วให้ถี่ ๆ เพื่อที่จะได้ตัวแป้งและเนื้อขนมที่ละเอียด ร่วนซุย ไม่เกาะเป็นก้อน นำรับประทานมากยิ่งขึ้น

มะพร้าวขูดที่ใช้ ให้ใช้มะพร้าวน้ำหอมทึนทึกที่เนื้อพอดี ไม่แฉะมาก เพราะเนื้อมะพร้าวจะแข็ง ความมันจะลดลง การเลือกเนื้อมะพร้าวที่เหมาะสมแบบมะพร้าวทึนทึกจะให้เนื้อสัมผัสนุ่ม ละมุนลิ้น ไม่แข็งหรือนิ่มจนเกินไป จะเพิ่มรสชาติของขนมให้ดีขึ้น

วิธีการเก็บรักษาขนมขี้หนูนั้น ควรแช่ตู้เย็น เมื่อถึงเวลารับประทาน เพียงนำมาวางทิ้งไว้ให้คลายความเย็น โรยด้วยมะพร้าวขูด ก็สามารถรับประทานได้ทันที หรือจะรับประทานเย็นๆ ก็อร่อยขึ้นใจเหมือนกัน หรือหากแช่เกิน ๒ วัน ให้อุ่นไมโครเวฟเพียง ๓๐ วินาที ด้วยอุณหภูมิปานกลาง ให้ขนมกลับมานุ่มเหมือนเดิม แต่ไม่ควรแช่ไว้เกิน ๓ วัน

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

☑ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญาที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น

ขนมไทย ของหวานประจำชาติไทย จัดเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่เก่าแก่มากที่สุดอย่างหนึ่ง มีประวัติความเป็นมายาวนาน ปัจจุบัน ภูมิปัญญาการทำขนมพื้นบ้านกำลังจะสูญหายไปตามกาลเวลา เนื่องจากคนรุ่นใหม่ไม่รู้จักและไม่นิยมรับประทาน ในตลาดมีขนมนานาชนิด ขายอย่างแพร่หลาย อีกทั้งมีการรับเอาวัฒนธรรมด้านอาหารของชาติต่าง ๆ มาดัดแปลง เด็กรุ่นใหม่ ๆ จึงไม่ค่อยรู้จัก และขนมไทยก็ถูกลดความนิยมลง จึงอาจเป็นส่วนที่ทำให้ขนมไทยบางชนิดเริ่มหาทานยาก ทั้งยังไม่สามารถกำหนดราคาขายสูงได้ สวนทางกับขั้นตอนและกรรมวิธีการทำที่ใช้เวลาทำค่อนข้างนาน ทำให้ขนมขึ้นหิ้ง เริ่มหาทานยาก การทำขนมไทย เป็นงานค่อนข้างหนัก ทั้งไม่แบ่ง ทูมมะพร้าว ชูตมะพร้าว หากเป็นสมัยก่อน ต้องทำเองหมด แต่ในปัจจุบัน มีเครื่องมือช่วยให้การจัดเตรียมวัตถุดิบสามารถทำได้ง่ายและรวดเร็วขึ้นมีความละเอียดอ่อนประณีตในการทำ ทั้งรสชาติหอมหวาน สีที่สวยงาม ตลอดจนวิธีการรับประทานที่แตกต่างกันไป สมัยก่อนขนมไทยนั้นหาทานยาก มักจะถูกทำขึ้นใน วาระสำคัญๆ อย่าง งานทำบุญ งานแต่ง หรือเลี้ยงต้อนรับแขกสำคัญ เพราะขนมบางชนิดจำเป็นต้องใช้คนและอาศัยเวลาในการทำ จึงสมควรที่จะนำเสนอ “ขนมขึ้นหิ้ง” หรือ ขนมหาย หรือ ขนมละอองฟ้า กลับมาเผยแพร่และอนุรักษ์ภูมิปัญญาการทำขนมขึ้นหิ้งให้เป็นที่รู้จัก และต่อยอดเป็น soft power พัฒนายกระดับสู่อาหารจานเด็ด เพิ่มมูลค่าของขนมไทย เป็นการสืบทอดรุ่นสู่รุ่น และบ่งบอกถึงลักษณะความเป็นอยู่ ความเจริญด้านภูมิปัญญาการทำอาหารดั้งเดิม พร้อมด้วยเคล็ดลับการทำอาหารอย่างประณีตที่จะสู่ระดับสากลต่อไป

ขนมขึ้นหิ้ง เป็นขนมไทยโบราณที่นิยมทำในภาคกลางของประเทศไทย โดยเฉพาะในจังหวัดที่มีวัฒนธรรมเก่าแก่ เช่น สมุทรสงคราม อโยธยา และราชบุรี มีลักษณะเป็นเม็ดแป้นเล็กๆ คลุกเคล้ากับมะพร้าวชูด รสหวาน มัน หอม นิยมใช้ในงานบุญและประเพณีต่าง ๆ เช่น งานแต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่ หรือบุญเดือนสิบ

จุดเด่นคือ เนื้อขนมมีความละเอียด ละมุนลิ้น สีอ่อนอ่อนโยนจากธรรมชาติ เช่น สีชมพู (จากดอกฝ้ายคำ) สีเขียว (จากใบเตย)

ปัจจัยที่ทำให้ขนมขึ้นหิ้งเสี่ยงต่อการสูญหาย

๑. ขาดการสืบทอดจากรุ่นสู่รุ่น เพราะการทำขนมขึ้นหิ้งต้องใช้ฝีมือและความละเอียดสูง
๒. ความนิยมลดลง ในหมู่ผู้บริโภครุ่นใหม่ที่ไม่รู้จักหรือมองว่าเป็นขนมโบราณ
๓. ไม่สามารถผลิตเชิงพาณิชย์ได้ง่าย เนื่องจากเก็บรักษายาก และรูปลักษณะไม่โดดเด่นเมื่อเทียบกับขนมสมัยใหม่
๔. ขาดการส่งเสริมจากภาคส่วนต่าง ๆ ที่จะนำไปเผยแพร่ในวงกว้าง

แนวทางการอนุรักษ์ ภายใต้โครงการ "เมนูอาหารถิ่นของจังหวัด รสชาติ...ที่หายไป The Lost Taste "

๑. บรรจุขนมขึ้นหิ้งเป็นเมนูเด่นของจังหวัด

- ยกให้เป็นตัวแทนของอาหารหวานพื้นถิ่นในจังหวัดที่มีรากเหง้าของขนมนี้
- ประชาสัมพันธ์ผ่านเว็บไซต์ท่องเที่ยว อีเวนต์ท้องถิ่น หรือเทศกาลอาหาร

๒. สนับสนุนชุมชนผู้ผลิตขนมไทย

- ให้อาสาสมัครจิตอาสา หรืออบรรมกลุ่มแม่บ้าน OTOP หรือวิสาหกิจชุมชน เพื่อผลิตขนมขึ้นหิ้งในรูปแบบทันสมัย
- ส่งเสริมให้มีการจำหน่ายผ่านตลาดออนไลน์และร้านของฝาก

๓. ต่อยอดเชิงสร้างสรรค์

- พัฒนาบรรจุภัณฑ์ให้สวยงาม เก็บได้นาน
- ใช้เทคนิคตกแต่งใหม่ให้ดึงดูดคนรุ่นใหม่ เช่น ทำเป็นเวอร์ชันคาเฟ่ หรือขนม bite-size

๔. จัดกิจกรรมสาธิต/เวิร์กช็อปในโรงเรียนหรือเทศกาลท้องถิ่น

- เชิญครูภูมิปัญญาท้องถิ่นมาถ่ายทอดวิธีการทำขนม
- ทำให้เยาวชนเกิดความผูกพันและภูมิใจในวัฒนธรรมอาหารของท้องถิ่น

๕. ส่งเสริมในหลักสูตรการศึกษาทางเลือก/วิชาท้องถิ่น

- นำเข้าไปในบทเรียนหรือกิจกรรมของโรงเรียน เพื่อให้เด็กรุ่นใหม่ได้เรียนรู้และสืบสาน

บทสรุป

ขนมข้าหนู ไม่ใช่เพียงแค่ขนมหวานธรรมดา แต่เป็นตัวแทนของ “ภูมิปัญญาไทย” ที่สะท้อนวัฒนธรรม ความประณีต และความอบอุ่นของชุมชนท้องถิ่น หากได้รับการผลักดันภายใต้โครงการ "เมนูอาหารถิ่นของจังหวัด รสชาติ...ที่หายไป The Lost Taste " อย่างจริงจัง ก็จะสามารถปลุกชีวิตขนมข้าหนูให้กลับมาโดดเด่นในสังคมไทยอีกครั้ง อย่างสง่างาม

☐ อื่นๆ (ระบุ)

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
	แป้งข้าวเจ้า	แป้งข้าวเจ้า (Rice flour) ทำจากการบดข้าวเจ้า (ข้าวขาว) ให้ละเอียด เป็นวัตถุดิบพื้นฐานในการทำอาหาร และขนม โดยเฉพาะขนมไทย เช่น ขนมข้าหนู ขนมชั้น ขนมต้ม ฯลฯ คุณค่าทางโภชนาการ - คาร์โบไฮเดรตสูง ให้พลังงานแก่ร่างกาย เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องใช้พลังงานในการทำงานหรือเรียน - มีไฟเบอร์ในระดับหนึ่ง (หากไม่ขัดขาวมากเกินไป) - ช่วยในการขับถ่ายและระบบย่อยอาหาร - ไม่มีกลูเตน (Gluten-Free) เหมาะสำหรับผู้ที่แพ้กลูเตน หรือผู้ที่ต้องการหลีกเลี่ยงข้าวสาลี สรรพคุณและประโยชน์อื่น ๆ ช่วยบำรุงร่างกาย เพราะมีวิตามินบีเล็กน้อย ช่วยให้ระบบประสาทและสมองทำงานดีขึ้น มีดัชนีน้ำตาลต่ำกว่าข้าวสาลีเล็กน้อย เหมาะกับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำตาลในเลือด (ในปริมาณพอเหมาะ)	จากตลาดในชุมชน

/ห้วกะทิ...

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
	หัวกะทิ	๑. กะทิย่อยง่าย ทำให้ร่างกายสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้อย่างรวดเร็ว โดยร่างกายจะเผาผลาญกะทิให้กลายเป็นพลังงานในตับ เพื่อให้ร่างกายสามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้อย่างทันที ๒. ในกะทิมีกรดลอริก ซึ่งเป็นกรดที่สามารถช่วยต่อต้านเชื้อไวรัส และป้องกันเชื้อแบคทีเรีย เชื้อจุลินทรีย์ และต่อต้านเชื้อราภายในร่างกาย จึงจัดได้ว่ากะทิสามารถสร้างภูมิคุ้มกันเชื้อโรคต่าง ๆ ภายในร่างกายได้เป็นอย่างดี ๓. ช่วยลดการสะสมของไขมัน เพราะเมื่อเราบริโภคกะทิเข้าไปแล้วนั้น กะทิจะมีส่วนในการช่วยดึงไขมันตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ถูกสะสมไว้ไปแปรเปลี่ยนเป็นพลังงานได้อีกด้วย จึงสามารถช่วยลดการสะสมของไขมันได้เป็นอย่างดี ๔. กะทิมีฤทธิ์ในการช่วยต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง ๕. ในกะทิมีวิตามินอยู่หลายชนิด เช่น วิตามินบี๑, วิตามินบี๒, วิตามินบี๓, วิตามินบี๖ และ วิตามินซี วิตามินมีประโยชน์หลายอย่างต่อสุขภาพร่างกาย เช่น แก้อาการเหน็บชา ช่วยบำรุงผิวพรรณ ช่วยลดคอเลสเตอรอล ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ ช่วยบรรเทาอาการต่างๆ ของระบบประสาท ลดอาการเครียด ช่วยบำรุงผิวหนังให้มีสุขภาพดีและแข็งแรง	จากตลาดในชุมชน
	ใบเตย / น้ำใบเตย	มีเบต้าแคโรทีน วิตามินซี วิตามินบี ๒ วิตามินบี ๓ แคลเซียม เหล็ก ฟอสฟอรัส คาร์โบไฮเดรต และโปรตีน ๑. แก้อ่อนเพลีย - น้ำใบเตย มีฤทธิ์ช่วยบำรุงประสาท เมื่อดื่มแล้วจึงช่วยให้สดชื่นขึ้น บรรเทาอาการอ่อนเพลียได้ ๒. ลดความดันโลหิต - วิตามินบี ๓ ในน้ำใบเตย จะเข้าไปช่วยลดคอเรสเตอรอลชนิดไม่ดีและไตรกลีเซอไรด์ในเลือด จึงช่วยลดความดันโลหิตไปได้ในตัว ๓. บรรเทาอาการปวดข้อ - ด้วยฤทธิ์เย็นและสารไฟโตเคมีคอลในน้ำใบเตย จะช่วยทุเลาอาการปวดข้อ รวมทั้งป้องกันโรคข้ออักเสบต่าง ๆ หรือโรครูมาตอยด์ ๔. ลดเสี่ยงโรคหัวใจ - ในน้ำใบเตยมีสารแคโรทีนอยด์ซึ่งช่วยต้านอนุมูลอิสระในเลือด ที่เป็นสาเหตุทำให้หัวใจทำงานหนัก	จากตลาดในชุมชน

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
	น้ำตาลทราย	น้ำตาลเป็นสารให้ความหวาน สกัดได้จากธรรมชาติไม่ว่าจะเป็น อ้อย,ตาลโตนด หรือมะพร้าว นอกจากนี้ยังมีพืชที่สามารถสกัดมาทำน้ำตาลได้ อาทิ บีทรูต ข้าวโพด เมเปิ้ล ผลปาล์ม ช่วยทำให้เลือดไหลเวียนได้ดี ช่วยรักษาปากเป็นแผล ช่วยบรรเทาการปวด ช่วยลดความเครียด ช่วยดับร้อน ถอนพิษ แก้อาการอักเสบ ช่วยแก้เจ็บคอ รักษาอาการไอมีเสมหะ	จากตลาดในชุมชน
	มะพร้าว	มีฮอร์โมนเอสโตรเจน ซึ่งจะช่วยให้ผิวมีความเปล่งปลั่ง และน้ำมะพร้าวยังช่วยให้ร่างกายสามารถสร้างคอลลาเจนและอีลาสติน ซึ่งจะส่งผลให้ผิวมีความยืดหยุ่น กระชับ และช่วยชะลอการเกิดริ้วรอยแห่งวัย ป้องกันการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด เนื่องจากไขมันในมะพร้าวอ่อนจะช่วยเพิ่มไขมันชนิดดี และลดปริมาณไขมันชนิดไม่ดีให้กับร่างกาย ซึ่งไขมันชนิดไม่ดีเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดโรคหัวใจ การทานมะพร้าวอ่อนจึงเป็นการช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ และเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดต่าง ๆ ได้ ทั้งยังมีสารที่ช่วยให้ร่างกาย ลดการเปลี่ยนคาร์โบไฮเดรตไปเป็นน้ำตาล ซึ่งจะช่วยปรับสมดุลของระดับน้ำตาลในเลือดได้ แต่การทานน้ำมะพร้าวในปริมาณที่มากเกินไป ก็อาจจะทำร่างกายได้รับน้ำตาลในปริมาณที่สูงได้ไปได้เช่นกัน	จากตลาดในชุมชน
	เกลือป่น	ป้องกันภาวะความดันโลหิตต่ำ ช่วยป้องกันภาวะความดันโลหิตต่ำที่อาจส่งผลให้เกิดอาการเวียนศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน และหมดสติได้ป้องกันภาวะขาดน้ำ การรักษาระดับน้ำภายในร่างกายที่จะส่งผลให้อวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้อย่างปกติ ป้องกันการขาดไอโอดีน ไอโอดีนนั้นเป็นแร่ธาตุที่จำเป็นต่อร่างกาย เมื่อร่างกายขาดไอโอดีนอาจทำให้เกิดความผิดปกติ เช่น คอพอก ระดับฮอร์โมนไทรอยด์ต่ำ มีอาการง่วงซึม ท้องผูก หนาวง่าย และระบบเผาผลาญไม่สามารถทำงานได้อย่างเต็มที่	จากตลาดในชุมชน

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอน และมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทย และการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร (รายละเอียดตามเอกสารในคำชี้แจง)









ขนมขี้หนู

ส่วนผสม

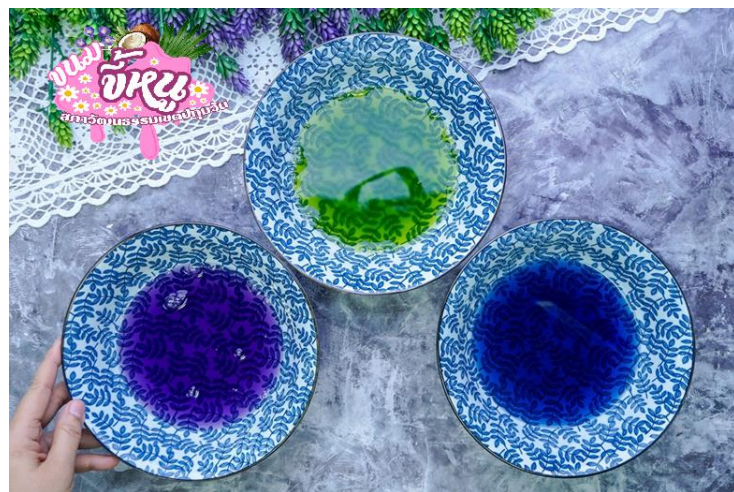


- | | | |
|-------------------------------------|-------|---|
| - แป้งข้าวเจ้าอบควันเทียน | ๔๐๐ | กรัม |
| - หัวกะทิ (อบควันเทียน) | ๒๖๐ | กรัม |
| - น้ำลอยดอกมะลิ | ๓๐๐ | กรัม (น้ำเชื่อม) |
| - น้ำตาลทรายขาว | ๓๒๐ | กรัม (น้ำเชื่อม) |
| - น้ำใบเตยเข้มข้น | ๒๐ | กรัม (ใบเตย ๑๐ ใบ + น้ำเปล่า ๑/๒ ถ้วยตวง) |
| - สีผสมอาหารสีชมพู หรือน้ำดอกอัญชัน | ๔-๕ | หยด |
| - มะพร้าวทึนทึกขูดเส้น | ๒๐๐ | กรัม |
| - เกลือป่น | ๑/๒ | ช้อนชา (ใส่ในมะพร้าว) |
| - ใบเตยมัด | ๔ - ๕ | ใบ |

วิธีทำ

เตรียมน้ำเชื่อม

ใส่น้ำตาลทรายกับน้ำลอยดอกมะลิลงในหม้อ คนให้เข้ากัน ตั้งไฟพอน้ำตาลละลาย ก็ปิดไฟเตาเลย จากนั้นแบ่งน้ำเชื่อมออกเป็น ๓ ส่วนเท่า ๆ กัน เติมน้ำอัญชัน น้ำใบเตย และสีผสมอาหารลงไปในแต่ละชามตามความเข้มอ่อนของสีที่ชอบ (เวลาเสร็จเป็นขนมแล้ว สีจะอ่อนลง) คนให้เข้ากันดี แล้วพักน้ำเชื่อมไว้ให้เย็นสนิทก่อนเอามาใช้งาน



เตรียมตัวแป้ง

ใส่แป้งข้าวเจ้าลงในกะละมัง ตามด้วยน้ำกะทิ ทอยใส่ทีละน้อย นวดแป้งกับกะทิให้เข้ากัน จนแป้งมีลักษณะเหมือนทรายเปียก อย่างยาวนานแป้งจะเป็นแน่นก้อนแน่น คลุมด้วยผ้าขาวบาง แล้วพักแป้งไว้ประมาณ ๑๐ นาที



นึ่งขนม

ใส่น้ำลงไปประมาณ ๓ ใน ๕ ส่วนของหม้อซึ่ง ปิดฝา แล้วยกไปตั้งเตา รอ น้ำเดือด ส่วนตัวซึ่ง ใช้ผ้าขาวบางชุบน้ำบิดหมาด ๆ ปูรองด้านล่าง แล้วยี้แป้งทั้งหมดผ่านกระชอนตาถี่ลงไปที่ผ้าขาวบางที่ปูไว้ ลักษณะแป้งจะร่วนเหมือนทรายขึ้น ยี้แป้งจนหมดที่เตรียมไว้ พอน้ำเดือดจัด ๆ ก็ยกซึ่งแป้งขึ้นตั้งบนซึ่ง ปิดฝา แล้วนึ่งด้วยไฟแรงประมาณ ๓๐ นาที พอแป้งสุกดี ก็ปิดไฟเตา ยกซึ่งลง

ยี้แป้งผ่านกระชอน



นึ่งแบ่งที่ยึดด้วยกระซอนแล้ว



มูนแบ่ง

จากนั้นแบ่งแบ่งร้อน ๆ ออกเป็น ๓ ส่วน (กะด้วยสายตาหรือใช้วิธีชั่งตวงก็ได้) แล้วเอาแบ่งแต่ละส่วนใส่ลงในชามน้ำเชื่อมแต่ละสีที่เตรียมไว้ ทำการมูน (คลุกเคล้า) แบ่งกับน้ำเชื่อมให้เข้ากัน แล้วปิดฝาทิ้งไว้ให้สนิท พักแบ่งไว้ประมาณ ๒๐ นาที พอครบเวลา ก็จะได้ตัวขนมขึ้นฟูออกมาหน้าตาอย่างในภาพ ใช้ส้อมมาตะกุกแบ่งที่พักทิ้งไว้พยายามตะกุกให้ถี่ ๆ เพื่อที่จะได้ตัวขนมขึ้นฟูที่ขึ้นฟูสวย และเนื้อขนมละเอียด สวย น่ารักประทาน



มูนแป้ง



ตะกวยแบ่งให้ขึ้นฟูด้วยส้อม



เตรียมมะพร้าว

นำมะพร้าวทึนทึกที่ขูดเป็นเส้นเล็ก ๆ ไปนึ่งประมาณ ๑๐ นาที เพื่อยืดอายุของมะพร้าว นำไปคลุกเกลือสมุทร ปั่นพอให้มีรสเค็มปะแล่ม ๆ เพื่อที่เวลาเอามาไปกินกับขนมขี้หนู รสเค็มของมะพร้าวจะได้ไปตัดกับรสหวานของขนม ทำให้รสกลมกล่อมยิ่งขึ้น



การจัดจานรับประทาน

ตักขนมขึ้นใส่ถ้วย ใส่จาน นำมะพร้าวคดลูกเกลือโรยไปด้านบนตามความชอบ เวลาทานก็คดลูกเคล้าทั้งสองอย่างให้เข้ากัน ทานไปพร้อม ๆ กัน จะได้รสชาติหวาน เค็ม มัน หอมกลิ่นมะลิ ทานได้หลายโอกาส



ขนมขี้หนูที่อร่อย ตัวขนมจะต้องฟูนิ่มและมีเนื้อละเอียด มีกลิ่นหอมของเทียนอบ รสชาติจะต้องหวานนำแต่ไม่หวานโดด ได้ความมันและเค็มจากมะพร้าวที่กินแล้วเข้ากับรสหวานของตัวขนม ซึ่งต้องมาจากสัดส่วนของแป้งและน้ำเชื่อมที่เหมาะสมกัน



ขนมขี้หนู ไม่ใช่เพียงแค่ขนมหวานธรรมดา แต่เป็นตัวแทนของ “ภูมิปัญญาไทย” ที่สะท้อนวัฒนธรรม ภูมิปัญญาพื้นบ้าน ความประณีต และความอบอุ่นของชุมชนท้องถิ่น หากได้รับการผลักดันภายใต้โครงการ "เมนูอาหารถิ่นของจังหวัด รสชาติ...ที่หายไป The Lost Taste " อย่างจริงจัง ก็จะสามารถปลุกชีวิตขนมขี้หนู ให้กลับมาโดดเด่นในสังคมไทยอีกครั้งอย่างสง่างาม