

จังหวัดกาญจนบุรี

แบบบันทึกข้อมูล รากวัฒนธรรม อาหาร

ระดับการคัดสรร

ตำบล

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : จูบผัก

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน - อำเภอ บ่อพลอย ตำบล หนองรี

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดย่อย อาหารชาติพันธุ์

3.2 ลักษณะ อาหารในพิธีกรรม

4. ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ) /อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น) /ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

จูบผัก เป็นอาหารรสจัดของชาวไทยทรงดำ ซึ่งแต่เดิมใช้ผักพื้นบ้านที่หาได้ในท้องถิ่น เช่น ผักหวานป่า โดยในช่วงปลายเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนเมษายน เป็นฤดูกาลที่ผักหวานป่า ขึ้นตามตอไม้แห้งในป่า ชาวไทยทรงดำจึงนำผักหวานมาจูบกับเห็ดบด เห็ดลม เป็นอาหารยอดนิยมในฤดูร้อน ต่อมาจึงวิวัฒนาการใช้ผักต่างๆ ไป เช่น ถั่วฝักยาว ถั่วพู มะเขือพวง ตำลึง ฯลฯ นอกจากนี้แล้ว ผักจูบ ยังเป็นอาหารใช้ในพิธีกรรมของชาวไทยทรงดำ เช่น พิธีเสนเรือน พิธีปักตง โดยจะรับประทานหลังจากพิธีเสร็จแล้วประมาณตอนกลางวัน เรียกว่า " แลงกลางเฮือน " หมายถึง กินอาหารกลางบ้าน ซึ่งจูบผักที่ใช้ในพิธีจะต้องนำไปจูบในกะล่อหอง (ห้องผี) เท่านั้น อาหารรสจัดของชาวไทยทรงดำ ซึ่งแต่เดิมใช้ผักพื้นบ้านที่หาได้ในท้องถิ่น เช่น ผักหวานป่า โดยในช่วงปลายเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนเมษายน เป็นฤดูกาลที่ผักหวานป่า ขึ้นตามตอไม้แห้งในป่า ชาวไทยทรงดำจึงนำผักหวานมาจูบกับเห็ดบด เห็ดลม เป็นอาหารยอดนิยมในฤดูร้อน

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

จูบ หมายถึงการนำมาคลุกให้เข้ากัน ไม่ทำการคลุกผสมทิ้งไว้แล้วนำมารับประทาน แต่จะ คลุกแล้ว รับประทานทันที จึงเรียกว่าการ จูบ คุณค่าทางโภชนาการ จูบผักเป็นอาหารมีกากใยอาหารมาก ใช้ผัก ปลา และ ส่วนประกอบที่มาจากสมุนไพรมี คุณค่าสูง มีโปรตีน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินซี บี๑ และบี ๒ ไนอะซิน เบต้าแคโรทีน ซีลีเนียม เจอร์เมเนียม อัลลิซิน ผักหวานแก้โรคตา เลือดกำเดาไหล ฤดูที่

นิยมกิน กินได้ตลอดปีสำหรับผักอื่น ๆ แต่ผักหวานป่าจะแตกยอดช่วงฤดูแล้ง เทคนิคการทำ(เคล็ดลับ) ลวกผักพอสุก ผักอื่น ๆ เช่นผักบุ้ง ถั่วฝักยาว ใบมะกอก ใบมะม่วง ถั่วพู บวบก ผักแว่น มะเขือพวง ควรปรุงเครื่องจู้บและน้ำปลาร้าต้มก่อน ลวกผักแล้ว รับประทานที่รสชาติ เค็ม เผ็ด และหวานจากใบผักหวาน ถ้าเป็นผักอื่น ๆ จะมีความหวานจากผักนั้นๆ

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

เครื่องปรุง/ส่วนผสม

- ๑.ผักลวก(ผักหวาน/ถั่วฝักยาว/ผักบุ้ง/มะเขือพวง/ถั่วพู ฯลฯ)
- ๒. เนื้อปลาอย่าง
- ๓.พริกพาน (มะเข่น)
- ๔.พริกแห้งป่น(เผา)
- ๕.หอมแดงเผา
- ๖.กระเทียมเผา
- ๗.ข่า
- ๘.น้ำปลาร้าต้มสุก

6. วิธีการ ประกอบอาหาร (บรรยายพร้อมแนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า 10 ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิมและรูปแบบที่ปรับปรุงยุค และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดีจำนวน 1 แผ่น)

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม ขั้นตอน/วิธีทำ ๑.นำผักลวกพอสุก แล้วหั่นใส่ภาชนะไว้ ๒.ปลาเอาแต่เนื้อ ยีเนื้อปลาให้ฟูหยาบๆ ๓.นำหอมกระเทียม พริกแห้งเผา ๔. นำเนื้อปลาอย่างใดอย่างหนึ่งต้มให้สุก ๕.โขลกพริกพาน หอมเผา กระเทียมเผา ข่าสด พริกแห้งเผา และหากใส่เนื้อปลาให้นำไป โขลกไปด้วย ๖. นำผักต้ม เครื่องปรุงที่โขลก และเนื้อหมูสับต้มสุกมาคลุก ปรุงด้วยน้ำปลาร้าต้มสุก (แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิม และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)	บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับปรุงยุค(ถ้ามี) (แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับปรุงยุค และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)
---	---



จื๊บผัด



จื๊บผัด



จื๊บผัด



จื๊บผัด



จ๊ับผัก



จ๊ับผัก



จ๊ับผัก



จ๊ับผัก



จับผัก



ผักต่างๆ

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สาคิตและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี

(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

หมู่บ้านลำตะเพิน

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

นางไพลิน ไสลบาท

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

๑/๙ ม.๕ ตำบลหนองรี อำเภอบ่อพลอย จังหวัดกาญจนบุรี

โทรศัพท์ ๐๘ ๓๗๐๘ ๒๙๒๔ โทรสาร

E-mail

9. รางวัล/เกียรติคุณที่ได้รับ (ระบุชื่อรางวัล/เกียรติคุณที่ได้รับ หน่วยงานที่มอบ ปีที่ได้รับ)

-

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล นางอัจฉริยา โจนวรฤทธิ์

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

วัน/เดือน/ปี ที่เรียบเรียงข้อมูล วันที่ 12 เดือน สิงหาคม ปี พ.ศ. 2557

ผู้บันทึกข้อมูล นายอรุณ ชมภู่ทอง

ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่บันทึกข้อมูล

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

1.

ตำแหน่ง

2.

ตำแหน่ง

3.

ตำแหน่ง

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ นางชนิษฐา คำจันทร์แก้ว

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด

วัน/เดือน/ปี ที่อนุมัติ วันที่ - เดือน - ปี พ.ศ. 25