

จังหวัดกาญจนบุรี

แบบบันทึกข้อมูล รากวัฒนธรรม อาหาร

ระดับการคัดสรร

ตำบล

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : น้ำพริกปลากะสุบ

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน - อำเภอ ศรีสวัสดิ์ ตำบล ท่ากระดาน

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวตหมู่ อาหารพื้นถิ่น

3.2 ลักษณะ คาว

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

น้ำพริก มีมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา โดยคำว่า “น้ำพริก” มีความหมายมาจากการปรุงด้วยการนำสมุนไพร พริก กระเทียม หัวหอม เครื่องเทศกลั่นแรง มาโขก บด รวมกันเพื่อใช้สำหรับจิ้ม โดยมี ดอกแค มะเขือยาว แตงกวา ถั่วฝักยาว มะเขือม่วง ถั่วพู สัตว์น้ำต่างๆ เช่น ปลา กุ้ง คนในสมัยก่อนนิยมรับประทานสัตว์น้ำมากกว่าสัตว์บก จึงอาจคิดค้นน้ำพริกเพื่อเพิ่มรสชาติ และดับกลิ่นคาวต่างๆ น้ำพริกถูกใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารต่างๆ หรือใช้ในการรับประทานเป็นกับข้าวก็ได้ และยังได้รับความนิยมมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน สำหรับน้ำพริกแบบที่ใช้เป็นเครื่องปรุงส่วนผสมนั้น เกิดขึ้นเพราะอาหารไทยจำพวกแกง จำเป็นที่จะต้องมีส่วนประกอบ หรือกรรมวิธีการทำที่ค่อนข้างซับซ้อน ผู้ปรุงจึงคิดทำน้ำพริกขึ้นเพื่อรวบรวมส่วนผสมต่างๆ นั้นเข้าด้วยกัน เป็นการลดขั้นตอนการปรุงลงและยังสามารถทำเก็บไว้ได้ในจำนวนมาก ในปัจจุบันได้มีการนำน้ำพริกชนิดต่างๆ มาดัดแปลงเป็นอาหารหลากหลายประเภท รวมถึงนำมาผัดกับข้าว เช่น ข้าวผัดน้ำพริกนรก ข้าวผัดน้ำพริกปลาทุ เป็นต้น

น้ำพริก เป็นอาหารที่นิยมมากของคนไทย รับประทานโดยใช้การจิ้ม ปรุงโดยนำส่วนผสมมาจากหลายอย่าง เช่น น้ำพริก หัวหอม กระเทียม เครื่องเทศ สมุนไพร โขกให้เข้ากัน สามารถรับประทานร่วมกับผัก เช่น มะเขือยาว ถั่วฝักยาว แตงกวา ดอกแค น้ำพริกนั้น มีทั้งที่ทำจากพริกแห้งและพริกสด โดยนำมาผสมรวมกับผักและสมุนไพร รวมทั้งเนื้อสัตว์หากจะแบ่งน้ำพริกตามวิธีการรับประทาน สามารถแบ่งได้ ๒ ประเภท คือ ประเภทที่เป็นเครื่องจิ้มรับประทานได้ทันที และประเภทที่ใช้เป็นส่วนประกอบหรือเครื่องปรุงสำหรับปรุงอาหารต่างๆ

น้ำพริก มีมากมายหลายชนิด ตามแต่ผู้ปรุงจะคิดค้น ขึ้นอยู่กับความนิยม และวัตถุดิบที่หาได้ในแต่ละท้องถิ่น น้ำพริกเองนั้น ไม่สามารถแบ่งแยกออกเป็นประเภทที่ชัดเจนได้ เนื่องจากน้ำพริกของแต่ละภาคมีวิธีการทำ การปรุงเครื่องปรุงส่วนผสมต่างๆ ที่คล้ายคลึงกัน ต่างกันเพียงวัตถุดิบในแต่ละท้องถิ่น

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

คุณค่าอาหารทางโภชนา ปลาเป็นแหล่งที่ดีของโปรตีน ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการบำรุงสมองโปรตีนในปลาเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย เมื่อรับประทานร่วมกับผักหลายชนิด ส่วนใหญ่ก็จะเป็นผักสดหรือผักต้มเท่านั้นเอง ซึ่งผักสดก็จะประกอบไปด้วย มะเขือ อาจจะมีมะเขือหลากหลายชนิด เช่น มะเขือเปราะ มะเขือม่วง หรือมะเขือต่างๆ ที่มีในท้องถิ่น นอกจากนั้นก็ยังมี ผักบุ้ง ซึ่งผักบุ้ง เวลาเรากินกับน้ำพริกมักจะนิยมเอาไปลวกให้นิ่ม รสชาติก็จะหวาน เวลารับประทานกับน้ำพริกก็ค่อนข้างจะรับประทานได้ง่าย ข้อควรระวังคือ อย่าทำให้รสจัดมากเกินไป เช่น เค็มจัด เปรี้ยวจัดหรือเผ็ดจัดเกินไป เพราะอาจไม่เป็นผลดีต่อระบบลำไส้หรือกระเพาะอาหาร นอกจากนี้รสเค็มจัดก็จะมีผลต่อการเพิ่มความดันโลหิต ดังนั้น คนที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ก็ควรที่จะระวังในเรื่องด้วยความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

คุณสมบัติทางยาของน้ำพริก ได้ถูกประกาศโดยกระทรวงสาธารณสุข และมุ่งส่งเสริมให้แพร่หลายมากขึ้น สำหรับผู้บริโภคนอกจากจะเป็นอาหารที่มีคุณค่าแล้ว ยังช่วยประหยัดค่ารักษาสุขภาพของคนไทย ปีหนึ่งไม่ต่ำกว่าพันล้านบาทจากข้อมูลที่ได้ ในแต่ละปี จะต้องเสียค่าใช้จ่ายในการดูแลรักษาโรคเมร็ง โรคหัวใจ และโรคเบาหวาน ประมาณ ๕,๔๐๐ ล้านบาท ซึ่งเกิดจากการรับประทานอาหารที่ไม่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ รวมถึงการอดอาหาร ซึ่งจากการศึกษาขององค์การอนามัยโลก พบว่า ๖๐ เปอร์เซ็นต์ของโรคเมร็งมีสาเหตุเกี่ยวข้องกับการอดอาหาร

“จากการสำรวจพบว่า คนส่วนใหญ่บริโภคอาหารน้อยกว่าที่ร่างกายต้องการ คือ ผักและผลไม้ ๔๐๐ กรัมต่อวัน คิดเป็นร้อยละ ๘๐ ในผู้ชาย และร้อยละ ๗๖ ในผู้หญิง” กล่าวโดยหน่วยงานกระทรวงสาธารณสุข การอดอาหาร เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดโรคเรื้อรัง กระทรวงสาธารณสุขจึงได้ตัดสินใจในการสนับสนุนน้ำพริกแทนการอดอาหาร เนื่องจากในน้ำพริก ๑ ถ้วยมีส่วนผสมของสมุนไพรกว่า ๑๐๐ ชนิด “น้ำพริก มีส่วนผสมของสมุนไพรที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยมีส่วนผสมของสมุนไพรทั้งหมด ๖๐ ชนิด น้ำปลา และปลาร้า”

“น้ำพริก สามารถเพิ่มการสร้างเซลล์กำจัดเชื้อโรคได้อย่างเป็นธรรมชาติ ส่งเสริมระบบการไหลเวียนโลหิต และระบบการหายใจให้ดีขึ้น จึงช่วยลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคเมร็ง โรคหัวใจ และโรคเบาหวาน”

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

องค์ประกอบของอาหาร

1.ปลาอย่าง 2.หอมแดง 3.เกลือป่น 4.พริกชี้ฟ้า 5.กระเทียม 6.มะขามเปียก

วิธีการประกอบอาหาร 1.แกะเนื้อปลากระสุบย่าง จากนั้น นำเนื้อปลาอย่างไปทอด 2.คั่วพริกแห้ง 3.เผาหอม 4.โขลกหอม พริก กระเทียมเข้าด้วยกัน สับมะขามเปียกให้ละเอียด จากนั้นใส่เกลือ และมะขามเปียกที่สับไว้โขลกให้เข้ากัน ๕.ใส่ปลาอย่าง โขลกให้น้ำพริกเข้ากับปลาอย่าง

6. วิธีการ ประกอบอาหาร (บรรยายพร้อมแนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า 10 ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิมและรูปแบบที่ปรับเปลี่ยนยุค และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี จำนวน 1 แผ่น)

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม

วิธีการประกอบอาหาร 1.แกะเนื้อปลากระสับอย่าง จากนั้น นำเนื้อปลาไปทอด 2.คั่วพริกแห้ง 3.เผ้าหอม 4.โขลก หอม พริก กระเทียมเข้าด้วยกัน สับมะขามเปียกให้ละเอียด จากนั้นใส่เกลือ และมะขามเปียกที่สับไว้ โขลกให้เข้ากัน ๕. ใส่ปลาอย่าง โขลกให้น้ำพริกเข้ากับปลาอย่าง (แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิม และ ภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)



ปลากระสับ



น้ำพริกปลากระสับ

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับเปลี่ยนยุค(ถ้ามี) (แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบ ที่ปรับเปลี่ยนยุค และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สถิติและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
ไม่มี

(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)
ไม่มี

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นางสุนันท์ สุวรรณ

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

-

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

หมู่ ๒ ตำบลท่ากระดาน อำเภอศรีสวัสดิ์ จังหวัดกาญจนบุรี

โทรศัพท์ - โทรสาร

E-mail

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

-

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล นางสาวเอื้องฟ้า ถาวรรักษ์

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

วัน/เดือน/ปี ที่เรียบเรียงข้อมูล วันที่ 16 เดือน พฤษภาคม ปี พ.ศ. 2557

ผู้บันทึกข้อมูล นายอรุณ ชมภูทอง

ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่บันทึกข้อมูล

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ นางชนิษฐา คำจันทร์แก้ว

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด

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