

## จังหวัดกาฬสินธุ์

### ระดับการคัดสรร

ตำบล

### 1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : วุ้นฟักข้าว

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

### 2. แหล่ง

ชุมชน อำเภอ อยางตลาด ตำบล หนองตอกแป้น

### 3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดย่อย

3.2 ลักษณะ หวาน

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

ฟักข้าว Spiny Bitter Gourd (Gac) ฟักข้าว ชื่อสามัญที่เรียกกันโดยทั่วไปคือ แก้ก (Gac) ภาษาอังกฤษ Baby Jackfruit, Cochinchin Gourd, Spiny Bitter Gourd, Sweet Gourd ฟักข้าว ชื่อวิทยาศาสตร์ Momordica cochinchinensis (Lour.) Spreng. จัดอยู่ในวงศ์แตงกวา และวงศ์มะระ Cucurbitaceae โดยฟักข้าวเป็นพืชที่มีถิ่นกำเนิดตั้งแต่ในประเทศจีนตอนใต้ พม่า ไทย ลาว เขมร เวียดนาม มาเลเซีย ฟิลิปปินส์ และบังกลาเทศ นอกจากนี้ ฟักข้าวยังมีชื่อท้องถิ่นอื่นๆ อีก เช่น มะข้าว (แพร่), ขี้กาเครือ (ปัตตานี), พูกู้ตะ (แม่ฮ่องสอน), ผักข้าว (ตาก ภาคเหนือ) เป็นต้น ฟักข้าวได้รับความนิยมในหมู่คนรักสุขภาพ เป็นพืชที่ขึ้นตามไร่บ้าน หรือตามต้นไม้ต่าง ๆ มีมือเกาะคล้ายกับตำลึง ใบเป็นรูปหัวใจคล้ายใบโพธิ์ ขอบใบหยักเว้าลึกเป็นแฉก ๓ - ๕ แฉก ดอกจะมีสีขาวแกมเหลือง ตรงกลางมีสีน้ำตาลแกมม่วง ผลของฟักข้าว ๒ ลักษณะ คือ ทรงกลม และทรงรี ผลกลม ๆ จะยาวประมาณ ๔ - ๖ เซนติเมตร ส่วนผลรีจะยาวประมาณ ๖ - ๑๐ เซนติเมตร ถ้ายังเป็นผลอ่อนอยู่ ผลจะมีสีเขียวอมเหลือง มีหนามถี่ ๆ ครอบรอบผล แต่เมื่อสุกแล้ว ผลจะมีสีแดง หรือแดงอมส้ม และหากผ่าผลฟักข้าวออกดูข้างใน ก็จะเห็นเมล็ดจำนวนมากเรียงตัวกันคล้ายเมล็ดแตง แต่ละผลหนักประมาณ ๐.๕-๒ กิโลกรัม วุ้น (agar-agar) เป็นสารประกอบของน้ำตาลหลายโมเลกุล (polysaccharide) 2 กลุ่มคือ เอกาโรส (agarose) และเอกาโรเพกติน (agarpectin) ซึ่งสกัดได้จากสาหร่ายทะเลให้วุ้น (agarophytes) เป็นสาหร่ายสีแดงในดิวิชันโรโดไฟตา (Division Rhodophyta) สาหร่ายสกุลที่นิยมใช้เป็นหลักในการสกัดวุ้นในเชิงอุตสาหกรรม ได้แก่ Gelidium, Gracilaria และ Pterocladia โดยใช้สกุล Ceramium, Campylaeophora และ Ahnfeltia เป็นตัวเสริมนอกจากสาหร่ายในสกุลดังกล่าวแล้ว ยังมีอีกหลายสกุลที่มีความสำคัญในเชิงอุตสาหกรรม เนื่องจากมีการกระจายอยู่ตามชายฝั่งทะเลของประเทศต่างๆ ในเขตศูนย์สูตร และเขตอบอุ่น ซึ่งได้แก่ สาหร่ายในสกุล Gelidiella, Acanthopeltis, Chondrus, Hypnea, Gracilariopsis, Gigartina,

Suluria, Phyllophora, Furcellaria และ Eucheuma สาหร่ายให้วุ้นเหล่านี้แบ่งออกเป็น ๓ ประเภท ตามความสามารถในการแข็งตัวของวุ้น (setting power) คือ ๑. เจลิดีเยียม (Gelidium type) เป็นสาหร่ายชนิดที่ให้วุ้น ซึ่งสามารถแข็งตัวได้ดี แม้จะใช้วุ้นในปริมาณต่ำ ๒. กราซิลลาเรีย ฮิบเนีย (Gelilaria, Hypnea type) เป็นสาหร่ายที่ให้วุ้น ซึ่งจะแข็งตัวได้เมื่อใช้ในปริมาณค่อนข้างสูงหรือต้องเติมสารอเล็กทรอลต์ ๓. คอนดรัส (Chondrus type) เป็นสาหร่ายที่ให้วุ้นซึ่งจะแข็งตัวได้ เมื่อใช้ในปริมาณความเข้มข้นสูงเท่านั้น สาหร่ายให้วุ้นที่มาจากแหล่งต่างกันจะให้วุ้นในปริมาณและคุณภาพที่ต่างกันไป สำหรับมาตรฐานของสาหร่ายให้วุ้น จะกำหนด จากองค์ประกอบต่างๆ ของสาหร่าย ได้แก่ สี ความแห้ง ความแข็งของวุ้น และปริมาณวุ้นที่ได้ รวมทั้งความบริสุทธิ์ของสาหร่าย และปริมาณสิ่งเจือปนอื่นๆ คุณภาพของวุ้นจะขึ้นอยู่กับชนิดและแหล่งที่มาของสาหร่าย สภาพแวดล้อมของทะเล รวมทั้งกรรมวิธี การสกัด อันได้แก่ การกำจัดสิ่งเจือปนก่อนสกัด อุณหภูมิ ความดัน ความเป็นกรด ต่าง และระยะเวลาที่ใช้ในการสกัด ภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ที่ได้รับการรักษา สืบทอด การรับประทานสิ่งที่มีส่วนผสมของฟักข้าว เพราะเชื่อว่าเป็นผลไม้ที่มีประโยชน์ ต่อการดำรงชีวิตของคนในยุคปัจจุบัน จากความเชื่อดังกล่าว ได้มีข้อสนับสนุนทางวิทยาศาสตร์ ว่าการบริโภคฟักข้าว หรืออาหารที่มีส่วนประกอบของฟักข้าว มีประโยชน์และสรรพคุณ ดังนี้ - มีสารต้านอนุมูลอิสระสูงมาก - มีปริมาณเบตาแคโรทีนมากกว่าแครอท ๑๐ เท่า - มีไลโคพีนมากกว่ามะเขือเทศ ๑๒ เท่า - ช่วยป้องกันโรคหัวใจ โรคหัวใจขาดเลือด หลอดเลือดหัวใจ - ควบคุมความดันโลหิต ไขมันในเลือดสูง - ป้องกันและแก้ปัญหาระบบภูมิคุ้มกันบกพร่อง - ช่วยบำรุงสายตา ป้องกันโรคเกี่ยวกับดวงตา - ช่วยป้องกันโรคมะเร็งกระเพาะอาหาร - ช่วยป้องกันโรคมะเร็งปอด - ป้องกันและยับยั้งการเกิดลิ่มเลือดในเส้นเลือด - ป้องกันเส้นโลหิตในสมองแตก(สาเหตุของโรคอัมพฤกษ์ อัมพาต) - ช่วยขับเสมหะ เป็นยาระบายและใช้แก้ล้นคอลดการอักเสบลำคอเจ็บคอ - เหมาะสำหรับผู้ป่วยในระยะพักฟื้นและผู้มีปัญหาลำไส้สุขภาพ มีโรคประจำตัว อ่อนแอไข้โรค

#### อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมและวัฒนธรรมไทยในปัจจุบันได้ส่งผลต่อรูปแบบของอาหาร ดังนั้น ผู้ประกอบอาหาร จำเป็นต้องมีการประยุกต์ศาสตร์ของเทคโนโลยีการประกอบอาหารบูรณาการร่วมกับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีซึ่งนำไปใช้ในวิชาชีพด้านการผลิตอาหาร ได้อย่างมีประสิทธิภาพทั้งยังคงความเป็นเอกลักษณ์ของวัฒนธรรมไทย น้ำพริกข้าว ตัวอย่างหนึ่งของพืชริมรั้วที่มากคุณค่าทางยา ที่มีความโดดเด่นมาแต่โบราณจากภูมิปัญญา และวัฒนธรรมการยั้งชีพของบรรพบุรุษ ที่สืบทอดกันมา กลายเป็นคุณค่าของสมุนไพรที่มีคุณสมบัติทางยา และให้ความสดชื่น ต่อผู้บริโภค วุ้น นำมาใช้อย่างกว้างขวางในการทำขนมหวานหลายชนิด เช่น วุ้นฟักข้าว วุ้นมะพร้าวอ่อน วุ้นกะทิ วุ้นกาแฟ ฯลฯ เป็นตัวทำให้เกิด gel และเป็นตัว ช่วยลดการตกผลึกของน้ำตาล ช่วยให้อิมัลชัน คงตัวและกระจายตัวสม่ำเสมอ ช่วยให้ฟองมีความคงตัวด้วย ใช้ในผลิตภัณฑ์ Bakery, Cake ที่มี Icing เช่น โดนัท ใช้ Agar เป็นตัวจับ free water ในผลิตภัณฑ์ เพื่อไม่ให้ icing หรือน้ำตาลบนผิวหน้าของผลิตภัณฑ์หลอมละลายและเหนียวติดกับวัสดุที่ห่อผลิตภัณฑ์ ซึ่งจะทำให้ผิวหน้าของผลิตภัณฑ์เสียไป ดังนั้น ถือเป็นอีกหนึ่งความโชคดีของชาวไทยเลยก็ว่าได้ที่เป็นแหล่งที่รวบรวมไว้ซึ่งความหลากหลายทางชีวภาพ วัฒนธรรม ความเป็นอยู่และภูมิปัญญาท้องถิ่น ทำให้ในแต่ละพื้นที่และหมู่บ้านเกิดไอเดียที่จะนำความรู้และวัตถุดิบมาประยุกต์ และพัฒนาให้ประโยชน์ในด้านต่างๆ จากการนำวัตถุดิบที่เหลือจากการบริโภคในครัวเรือน มาเป็นสินค้าภูมิปัญญาที่เพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจแก่ครอบครัว ชุมชน ได้อย่างดีเยี่ยม ซึ่งถือเป็นอัตลักษณ์การประยุกต์ที่โดดเด่นของวุ้นฟักข้าว ที่มีต่อสังคมไทยในปัจจุบัน

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

ฟักข้าวฟักข้าวได้รับความนิยมในหมู่คนรักสุขภาพ เป็นพืชไม้เลื้อยอยู่ในวงศ์แตงกวาและมะระ มีชื่อสามัญว่า Spring Bitter Cucumber เป็นพืชที่ขึ้นตามรั้วบ้าน หรือตามต้นไม้ต่าง ๆ มีมือเกาะคล้ายกับตำลึง ใบเป็นรูป

หัวใจคล้ายใบโพธิ์ ขอบใบหยักเว้าลึกเป็นแฉก ๓ - ๕ แฉก ดอกจะมีสีขาวแกมเหลือง ตรงกลางมีสีน้ำตาลแกมม่วง ในตำรายาไทย ได้กล่าวถึงสรรพคุณส่วนต่าง ๆ ของผักข้าวไร่ คือ - ใบปรุงเป็นยาเขียว ใช้ถอนพิษ ดับพิษทุกชนิด ตำพอกแก้ปวดหลัง - ยอดมีเบต้าแคโรทีน ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระอยู่ในปริมาณที่สูง จึงสามารถใช้รักษามะเร็ง - เมล็ดใช้บำรุงปอด แก้อ่อนเพลียและแก้วัณโรค - รากใช้ต้มดื่ม หรือตากแห้ง บดเป็นผงแล้วปั้นขนาด ๐.๕ กรัม กินครั้งละ ๓.๕ เมล็ด - ก่อนอาหารเช้า-เย็น ขับเสมหะ ดับพิษไข้ แก้ไข้ช้อ ปวดตามข้อ ถอนพิษไข้ นอกจากนี้ หากนำส่วนของรากแช่น้ำ แล้วใช้น้ำสระผม จะช่วยแก้ผมร่วง และฆ่าเหาได้ ผักข้าวไธ้นำมาปลูกในตำบลหนองตอกแป้น ปี ๒๕๕๔ มีการส่งเสริมให้ประชาชนปลูกเพื่อเป็นอาหารและจำหน่าย เนื่องจากมีคุณประโยชน์มาก และประกอบอาหารได้หลายอย่าง และที่โดดเด่นคือวุ้นผักข้าว ที่นำผักข้าวสุกมาเป็นส่วนผสม ทำเป็นวุ้นเป็นขนมหวานรับประทาน และได้รับทำวุ้นผักข้าว เป็นอาหารว่างให้กับการอบรมกองทุนฟื้นฟูเกษตรกร

## 5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

๑. ผักข้าว ๑ - ๒ ลูก
๒. ผงวุ้น ๒๕ กรัม
๓. กะทิ ๑ กิโลกรัม
๔. น้ำตาล ๔๐๐ กรัม
๕. น้ำ ประมาณ ๑ กิโลกรัม (วัสดุทุกอย่างรวม ๓ กิโลกรัม)

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

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม

(แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิม และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)



ต้นผักข้าว

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับประยุกต์(ถ้ามี)

(แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับประยุกต์ และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)



น้ำผักข้าว



ผลฟิกข้าว



สบู่ฟิกข้าว



ผลฟิกข้าวสุก



ลูกฟิกข้าวผ่าเพื่อนำไปแยกเนื้อและเมล็ด



เมล็ดฟิกข้าว



เนื้อฟักข้าว



เยื่อฟักข้าวที่ล่อนเมล็ดออกแล้ว



ส่วนผสมในการทำวุ้นฟักข้าว ผงวุ้น กะทิ น้ำตาล ฟักข้าว น้ำ



นำส่วนผสมทั้งหมดมาต้มให้เดือดประมาณ ๒๐ นาที ได้ที่  
แล้วพักไว้



นำใส่ภาชนะแล้วรอให้เย็น จะได้วุ้นพักข้าวรสชาติดี ร่อย ถูก  
ปาก เพื่อบริโภคและจำหน่าย

## 7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สถิติและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ  
ไม่มี (ระบุเหตุผล)

(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

## 8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

กลุ่มแม่บ้านบ้านหนองบัวน้อย

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

กลุ่มแม่บ้านบ้านหนองบัวน้อย

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

เลขที่ ๑๖ หมู่ ๓ ตำบลหนองตอกแป้น อำเภอยางตลาด จังหวัดกาฬสินธุ์ ๔๖๑๒๐

โทรศัพท์ ๐๘๘ ๐๒๖๑๙๑๘ โทรสาร

E-mail

hnuphit@hotmail.com

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

ไม่มี

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรากวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้อง  
ของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล

ตำแหน่ง

วัน/เดือน/ปี ที่เรียบเรียงข้อมูล วันที่ เดือน ปี พ.ศ. 25

ผู้บันทึกข้อมูล

ตำแหน่ง

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรากวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

1.

ตำแหน่ง

2.

ตำแหน่ง

3.

ตำแหน่ง

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด

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