

จังหวัดจันทบุรี

ระดับการคัดสรร

อำเภอ

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : น้ำพริกปั่นปลาทุ

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน อำเภอ ท่าใหม่ ตำบล -

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดหมู่

3.2 ลักษณะ คาว

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

น้ำพริก มีมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา โดยคำว่า "น้ำพริก" มีความหมายมาจากการปรุงด้วยการนำสมุนไพร พริก กระเทียม หัวหอม เครื่องเทศกลิ่นแรง มาโขก บด รวมกัน เพื่อใช้สำหรับจิ้ม โดยมี ดอกแค มะเขือยาว แตงกวา ถั่วฝักยาว มะเขือม่วง ถั่วพู สัตว์น้ำต่าง ๆ เช่น ปลา กุ้ง คนในสมัยก่อนนิยมรับประทานสัตว์น้ำ มากกว่าสัตว์ บก จึงอาจคิดค้นน้ำพริกขึ้นเพื่อเพิ่มรสชาติ และดับกลิ่นคาวต่าง ๆ น้ำพริกถูกใช้เป็น ส่วนประกอบของอาหารต่าง ๆ หรือใช้ในการรับประทานเป็นกับข้าวก็ได้ และยังได้รับความนิยมมาตั้งแต่อดีต จนถึงปัจจุบัน สำหรับน้ำพริกแบบที่ ใช้เป็นเครื่องปรุงส่วนผสมนั้น เกิดขึ้นเพราะอาหารไทยจำพวกแกง จำเป็น ที่จะต้องมีส่วนประกอบ หรือกรรมวิธีการทำที่ค่อนข้างซับซ้อน ผู้ปรุงจึงคิดทำน้ำพริกขึ้นเพื่อรวบรวมส่วนผสม ต่าง ๆ นั้นเข้าด้วยกัน เป็นการลดขั้นตอนการปรุงลง และยังสามารถทำเก็บไว้ได้ในจำนวนมาก ใน ปัจจุบันได้มีการนำน้ำพริกชนิดต่าง ๆ มาดัดแปลงเป็นอาหารหลากหลายประเภท รวมถึงนำมาผัดกับข้าว เช่น ข้าวผัด น้ำพริกนรก ข้าวผัดน้ำพริกปลาทุ เป็นต้น ประโยชน์ของน้ำพริกเพื่อสุขภาพ คุณสมบัติทางยาของน้ำพริก ได้ ถูกประกาศโดยกระทรวงสาธารณสุข และมุ่งส่งเสริมให้แพร่หลายมากขึ้นสำหรับผู้บริโภค นอกจากจะเป็น อาหารที่มีคุณค่าแล้ว ยังช่วยประหยัดค่ารักษาสุขภาพของคนไทย ปีนี้ไม่ต่ำกว่าพันล้านบาท "น้ำพริก มี ส่วนผสมของสมุนไพรที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยมีส่วนประกอบทั่วไป คือ พริก กระเทียม หอมแดง กุ้ง น้ำปลา และปลาร้า" "น้ำพริก สามารถเพิ่มการสร้างเซลล์กำจัดเชื้อโรคได้อย่างเป็นธรรมชาติ ส่งเสริมระบบการ ไหลเวียนโลหิต และระบบการหายใจให้ดีขึ้น ซึ่งช่วยลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจ และ โรคเบาหวาน" น้ำพริก มีส่วนประกอบของ antioxidants และ anti-ageing ซึ่งสามารถลดการเกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจ ได้ร้อยละ 20 และโรคลม โรคทางสมอง ได้ร้อยละ 26 ถึง 42 นอกจากนี้ น้ำพริกยังสนับสนุนให้คน ทั่วไปนิยมนานมากกว่าผัก "ด้วย รสชาติที่เผ็ดร้อน เราไม่สามารถที่จะทานน้ำพริกโดยไม่ทานผักและข้าวไป

ด้วยได้" ทางการแพทย์ยืนยันแล้วว่า เส้นใยผักช่วยในระบบการย่อยอาหาร "น้ำพริก มีรสชาติที่อร่อย หากใช้ ส่วนประกอบที่มีคุณภาพ และผักที่สะอาด น้ำพริกบางประเภทใช้พริกต่างชนิดกัน เพื่อรสชาติที่ดีที่สุดสำหรับ น้ำพริกประเภทนั้น ๆ" ประเทศไทยเคยมีน้ำพริก มากกว่า 500 ประเภท แต่ปัจจุบันเหลืออยู่ 200 ประเภท เท่านั้น ในแต่ละท้องถิ่นจะมีส่วนประกอบของน้ำพริก วิธีการทำ และวิธีการกิน ที่แตกต่างกันไป ในภาคเหนือ มักจะใช้ถั่วเน่าเป็นส่วนประกอบในการทำน้ำพริก ที่ถือเป็นหัวใจสำคัญ ในขณะที่ ปลาแร่ มักนิยมในภาค ตะวันออกเฉียงเหนือ และปลาบูด นิยมใช้กันในภาคใต้ อย่างไรก็ตาม อาจมีสารเคมีหรือเชื้อโรคจากการเน่า เสียในน้ำพริกบางแห่งที่น่าเป็นห่วง ความหลากหลายของผักน้อยลงในช่วงปีที่ผ่านมา จาก การสำรวจเมื่อไม่นานมานี้ พบว่า การเน่าเสียในผักและผลไม้ได้ลดลง จากร้อยละ 7.47 เหลือร้อยละ 3.92 ในช่วงปี 2546 และ ปี 2549 แต่ยังคงพบแบคทีเรียจากกลุ่มตัวอย่างน้ำพริก ยังพบอีกว่าร้อยละ 98 ของคนทั่วไป นิยมรับประทาน น้ำพริกเป็นอาหารจานหลัก ในขณะที่ ร้อยละ 64 นิยมรับประทานน้ำพริกเป็นประจำทุกวัน น้ำพริกที่เป็นที่ นิยมที่สุด ได้แก่ น้ำพริกกะปิ น้ำพริกปลาทุ น้ำพริกปลาแร่ และน้ำพริกหนุ่ม คุณสมบัติทางยาของน้ำพริก ได้ ถูกประกาศโดยกระทรวงสาธารณสุข และมุ่งส่งเสริมให้แพร่หลายมากขึ้นสำหรับผู้บริโภค นอกจากจะเป็น อาหารที่มีคุณค่าแล้ว ยังช่วยประหยัดค่ารักษาสุขภาพของคนไทย ปีหนึ่งไม่ต่ำกว่าพันล้านบาท "น้ำพริก มี ส่วนผสมของสมุนไพรที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยมีส่วนประกอบทั่วไป คือ พริก กระเทียม หอมแดง กุ้ง น้ำปลา และปลาแร่" "น้ำพริก สามารถเพิ่มการสร้างเซลล์กำจัดเชื้อโรคได้อย่างเป็นธรรมชาติ ส่งเสริมระบบการ ไหลเวียนโลหิต และระบบการหายใจให้ดีขึ้น ซึ่งช่วยลดปัจจัยเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจ และ โรคเบาหวาน" น้ำพริก มีส่วนประกอบของ antioxidants และ anti-ageing ซึ่งสามารถลดการเกิดโรคมะเร็ง โรคหัวใจ ได้ร้อยละ ๒๐ และโรคลม โรคทางสมอง ได้ร้อยละ ๒๖ ถึง ๔๒ นอกจากนี้ น้ำพริกยังสนับสนุนให้ คนทั่วไปนิยมทานมากกว่าผัก "น้ำพริกปลาทุ" เป็นเมนูอาหารที่มีการตำน้ำพริก และใส่ปลาทุหนึ่งเข้าไปตำรวม ด้วย ปูรงสีให้ออกเผ็ด เปรี้ยว เค็ม รับประทานกับผักสด ผักต้ม นานาชนิดการปรุงน้ำพริกให้อร่อยควรใช้ครก ครกเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการปรุงอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ไทย การตำอาหารด้วยครกจะทำให้อาหารอร่อย เพราะการตำจะทำให้รสชาติและสารต่างๆ ในพืชผักที่ถูกตำออกมา ทำให้ได้รสชาติดีกว่าการใช้เครื่องปั่น คุณค่าอาหารทางโภชนาการ น้ำพริกปลาทุ เป็นการเอาเนื้อปลาทุลงไปตามผสมในตัวเครื่องจิ้มหรือน้ำพริก โดยตรง ทำให้เราไม่ต้องมีปลาทุเป็นเครื่องเคียง เพราะฉะนั้นน้ำพริกปลาทุจานนี้ ก็จะรับประทานร่วมกับผัก ชนิดต่างๆ เป็นหลัก ตัวน้ำพริกก็จะอุดมไปด้วยโปรตีน แล้วปลาทุ เป็นแหล่งที่ดีของโปรตีน มีโอเมก้า 3 และ ไอโอดีน ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการบำรุงสมอง โปรตีนในปลาเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย เมื่อรับประทานร่วมกับผัก หลายชนิด ส่วนใหญ่ก็จะเป็นผักสดหรือผักต้มเท่านั้นเอง ซึ่งผักสดก็จะประกอบไปด้วย มะเขือ อาจจะมีมะเขือ หลากหลายชนิด เช่น มะเขือเปราะ มะเขือม่วง หรือมะเขือต่างๆ ที่มีในท้องถิ่น นอกจากนั้นก็ยังมี ผักบุ้ง ซึ่ง ผักบุ้ง เวลาเรากินกับน้ำพริกมักจะนิยมเอาไปลวกให้นิ่ม รสชาติก็จะหวาน เวลารับประทานกับน้ำพริก ก็ ค่อนข้างจะรับประทานได้ง่าย เพราะฉะนั้นอาหารจานนี้จึงเป็นอีกจานหนึ่งที่มีประโยชน์ มีสารอาหารครบ 5 หมู่เมื่อรับประทานร่วมกับข้าว ข้อควรระวังคือ อย่าทำให้รสจัดมากเกินไป เช่น เค็มจัด เปรี้ยวจัดหรือเผ็ดจัด เกินไป เพราะว่าไม่เป็นผลดีต่อระบบลำไส้หรือกระเพาะอาหาร นอกจากนี้ รสเค็มจัดก็จะมีผลต่อการเพิ่มความดันโลหิต ดังนั้นคนที่โรคความดันโลหิตสูง ก็ควรที่จะระวังในเรื่องนี้ด้วย

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

"ด้วย รสชาติที่เผ็ดร้อน เราไม่สามารถที่จะทานน้ำพริกโดยไม่ทานผักและข้าวไปด้วยได้" ทางการแพทย์ยืนยันแล้วว่า เส้นใยผักช่วยในระบบการย่อยอาหาร "น้ำพริก มีรสชาติที่อร่อย หากใช้ส่วนประกอบที่มีคุณภาพ และ ผักที่สะอาด น้ำพริกบางประเภทใช้พริกต่างชนิดกัน เพื่อรสชาติที่ดีที่สุดสำหรับน้ำพริกประเภทนั้นๆ" ประเทศไทย เคยมีน้ำพริก มากกว่า ๕๐๐ ประเภท แต่ปัจจุบันเหลืออยู่ ๒๐๐ ประเภทเท่านั้น ในแต่ละท้องถิ่นจะมี

ส่วนประกอบของน้ำพริก วิธีการทำ และวิธีการกิน ที่แตกต่างกันไป ในภาคเหนือ มักจะใช้ถั่วเน่าเป็นส่วนประกอบในการทำน้ำพริก ที่ถือเป็นหัวใจสำคัญ ในขณะที่ ปลาแร่ มักนิยมในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และปลาบูด นิยมใช้กันในภาคใต้ อย่างไรก็ตาม อาจมีสารเคมีหรือเชื้อโรคจากการเน่าเสียในน้ำพริกบางแห่งที่นำไปเป็นห่วง ความหลากหลายของผักน้อยลงในช่วงปีที่ผ่านมา จาก การสำรวจเมื่อไม่นานมานี้ พบว่า การเน่าเสียในผักและผลไม้ได้ลดลง จากร้อยละ ๗.๔๗ เหลือร้อยละ ๓.๙๒ ในช่วงปี ๒๕๔๖ และปี ๒๕๔๙ แต่ยังคงพบแบคทีเรียจากกลุ่มตัวอย่างน้ำพริก ยังพบอีกว่าร้อยละ ๙๘ ของคนทั่วไป นิยมรับประทานน้ำพริกเป็นอาหารจานหลัก ในขณะที่ ร้อยละ ๖๔ นิยมรับประทานน้ำพริกเป็นประจำทุกวัน “น้ำพริกปลาทุ” เป็นเมนูอาหารที่มีการตำน้ำพริก และใส่ปลาทุหนึ่งเข้าไปตำร่วมด้วย ปูรงรสให้ออกเผ็ด เปรี้ยว เค็ม รับประทานกับผักสด ผักต้ม นานาชนิดการปรุงน้ำพริกให้อร่อยควรใช้ครก ครกเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการปรุงอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ไทย การตำอาหารด้วยครกจะทำให้อาหารอร่อย เพราะการตำจะทำให้รสชาติและสารต่างๆ ในพืชผักที่ถูกตำออกมา ทำให้ได้รสชาติดีกว่าการใช้เครื่องปั่น

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ คุณค่าอาหารทางโภชนาการ น้ำพริกปลาทุ เป็นการเอาเนื้อปลาทุลงไปตามผสมในตัวเครื่องจิ้มหรือน้ำพริกโดยตรง ทำให้เราไม่ต้องมีปลาทุเป็นเครื่องเคียง เพราะฉะนั้นน้ำพริกปลาทุจานนี้ ก็จะรับประทานร่วมกับผักชนิดต่างๆ เป็นหลัก ตัวน้ำพริกก็จะอุดมไปด้วยโปรตีน แล้วปลาทุ เป็นแหล่งที่ดีของโปรตีน มีโอเมก้า ๓ และไอโอดีน ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อการบำรุงสมอง โปรตีนในปลาเป็นโปรตีนที่ย่อยง่าย เมื่อรับประทานร่วมกับผักหลายชนิด ส่วนใหญ่ก็จะเป็นผักสดหรือผักต้มเท่านั้นเอง ซึ่งผักสดก็จะประกอบไปด้วย มะเขือ อาจจะมีมะเขือหลากหลายชนิด เช่น มะเขือเปราะ มะเขือม่วง หรือมะเขือต่างๆ ที่มีในท้องถิ่น นอกจากนั้นก็ยังมี ผักบุ้ง ซึ่งผักบุ้ง เวลาเรากินกับน้ำพริกมักจะนิยมเอาไปลวกให้นิ่ม รสชาติก็จะหวาน เวลารับประทานกับน้ำพริก ก็ค่อนข้างจะรับประทานได้ง่าย เพราะฉะนั้นอาหารจานนี้จึงเป็นอีกจานหนึ่งที่มีประโยชน์ มีสารอาหารครบ 5 หมู่เมื่อรับประทานร่วมกับข้าว ข้อควรระวังคือ อย่าทำให้รสจัดมากเกินไป เช่น เค็มจัด เปรี้ยวจัดหรือเผ็ดจัดเกินไป เพราะว่าไม่เป็นผลดีต่อระบบลำไส้หรือกระเพาะอาหาร นอกจากนี้ รสเค็มจัดก็จะมีผลต่อการเพิ่มความดันโลหิต ดังนั้นคนที่เปราะบางความดันโลหิตสูง ก็ควรที่จะระวังในเรื่องนี้ด้วย น้ำพริกที่เป็นที่นิยมที่สุด ได้แก่ น้ำพริกกะปิ น้ำพริกปลาทุ น้ำพริกปลาแร่ และน้ำพริกหนุ่ม

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

๐ ปลาทุ ๒ ตัว ๐ หอมแดงปอกเปลือก ๓ หัว ๐ กระเทียมปอกเปลือก ๓ หัว ๐ พริก ๑๐ – ๑๕ เม็ด (ปรับเพิ่ม/ลดตามต้องการ) ๐ น้ำปลา ๑ ช้อนโต๊ะ ๐ น้ำมะนาว ๑ ช้อนโต๊ะ ๐ น้ำตาล ครึ่งช้อนชา ๐ ผักสด หรือ ผักนึ่ง (กะหล่ำปลี, แดงกวา, ผักกาดขาว, มะเขือเทศ, ถั่วฝักยาว, อื่นๆ) ๕. วิธีการประกอบอาหาร ๐ นำปลาทุ มาทอด หรือต้มให้สุก แล้วแกะเอาแต่เนื้อแยกไว้ก่อน ๐ หั่น พริกชี้หนู กระเทียม หอมแดง (กระเทียมนั้นจะปอกเปลือกแล้วทุบแทนก็ได้เช่นกัน) เสร็จแล้วให้นำไปคั่วในกระทะ ให้หอม และเกรียมนิดหน่อย ๐ คั่วพริก, กระเทียม และหัวหอมเสร็จแล้ว ก็นำมาตำรวมกับ ปลาทุ ๐ จากนั้น นำน้ำปลาแร่ที่ต้มไว้ผสมลงไป ๐ ชิมรสเติมน้ำปลา น้ำมะนาวลงไป แล้วตัดหวานด้วยน้ำตาลชุกเล็กน้อย ๐ เวลาลวกผัก ใส่เกลือลงไปด้วยนิดหน่อย (ประมาณ ๑ ช้อนชา) และเมื่อผักสุกแล้ว ก็นำมาแช่น้ำเย็นๆ ชักพัก ผักจะได้สีเขียวสวย

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)

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับประยุกต์(ถ้ามี)

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



น้ำพริกป่นปลาทุ



น้ำพริกป่นปลาทุ



น้ำพริกป่นปลาทุ



น้ำพริกปั่นปลาทุ



น้ำพริกปั่นปลาทุ



น้ำพริกปั่นปลาทุ



น้ำพริกปั่นปลาทุ



น้ำพริกปั่นปลาทุ



ผักต่างๆ ที่สามารถนำมารับประทานกับน้ำพริกปั่นปลาทุ



ผักต่างๆ ที่สามารถนำมารับประทานกับน้ำพริกปั่นปลาทุ



น้ำพริกปั่นปลาทุ

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สถิติและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี

(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นายพลวัฒน์ สะอาดศรีวีระเดช

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

กลุ่มแม่บ้านตำบลคลองขุด อำเภอท่าใหม่

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

องค์การบริหารส่วนตำบลคลองขุด อำเภอท่าใหม่

โทรศัพท์ ๐๘๘-๒๑๗๑๕๗๕ โทรสาร

E-mail

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

“ของดีบ้าน” ฉันทะดับอำเภอ (ประจำอำเภอท่าใหม่)

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