

จังหวัดจันทบุรี

ระดับการคัดสรร

อำเภอ

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : น้ำพริกเผามังคุดร้อยปี

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน อำเภอ เมือง ตำบล คมบาง

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดหมู่

3.2 ลักษณะ อาหารในชีวิตประจำวัน

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

ด้วยในเขตพื้นที่ตำบลคมบาง อำเภอเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี เป็นพื้นที่เขตเชิงเขา บริเวณหน้าเขาสะพานบพ ประชาชนส่วนมากประกอบอาชีพ ทำสวนผลไม้ และไม้ผลที่เกษตรกรปลูกกันมาก ได้แก่ มังคุด ซึ่งในอดีตเครื่องมือ เครื่องใช้ทางการเกษตร ไม่มีความทันสมัยเหมือนปัจจุบัน ฉะนั้น ผลไม้ที่มีความเหมาะสมกับพื้นที่ และสามารถปลูกแซมกับไม้อื่นได้ มังคุด ซึ่งมีความเหมาะสมที่สุด ทำให้มีการอนุรักษ์สวนมังคุดไว้ถึง เป็น ๑๐๐ กว่าปีเลยทีเดียว ในปัจจุบันในเขตพื้นที่นี้ ต่อมามีการพัฒนาสวน และคุณภาพของผลผลิต จนทำให้ มังคุด ได้รับการคัดเลือกเป็น "ราชินีแห่งผลไม้" มังคุดต้นที่มีมีอายุมาก ผลผลิตจะมีคุณภาพดี เปลือกบาง รสหวานเข้มข้น เนื้อไม่เป็นแก้ว เป็นที่ต้องการของผู้บริโภค แต่ในปัจจุบันต้นมังคุดที่มีอายุ ๑๐๐ กว่าปี ในพื้นที่ ตำบลคมบาง จะคงเหลืออยู่น้อยเต็มที ด้วยเหตุ ลำต้นสูงตระหง่าน จึงปล่อยตามธรรมชาติ การเก็บผลผลิตค่อนข้างยาก ชาวสวนจึงคงหลงเหลือไว้เป็นอนุสรณ์ให้รุ่นลูกรุ่นหลานไว้ดูได้เพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น มังคุด (อังกฤษ: mangosteen) ชื่อวิทยาศาสตร์: Garcinia mangostana Linn. มีชื่อเรียกในภาษามลายูว่า มังกุตตาน (manggustan) ภาษาอินโดนีเซียเรียก มังกีส ภาษาพม่าเรียก มิงกุทธี ภาษาสิงหลเรียก มังกุต เป็นพันธุ์ไม้ไม่ผลัดใบเขตร้อนชนิดหนึ่ง เชื่อกันว่ามีถิ่นกำเนิดอยู่ที่หมู่เกาะซุนดาและหมู่เกาะโมลุกกะ แพร่กระจายพันธุ์ไปสู่หมู่เกาะอินดีสตะวันตกเมื่อราวพุทธศตวรรษที่ 24 แล้วจึงไปสู่ กัวเตมาลา ฮอนดูรัส ปานามา เอกวาดอร์ ไปจนถึงฮาวาย ในประเทศไทยมีการปลูกมังคุดมานานแล้วเช่นกัน เพราะมีกล่าวถึงในพระราชนิพนธ์เรื่อง รามเกียรติ์ในสมัยรัชกาลที่ 1 นอกจากนั้น ในบริเวณโรงพยาบาลศิริราชยังเคยเป็นที่ตั้งของวังที่มีชื่อว่า "วังสวนมังคุด" ในจดหมายเหตุของราชทูตจากศรีลังกาที่เข้ามาขอพระสงฆ์ไทย ได้กล่าวว่ามังคุดเป็นหนึ่งในผลไม้ที่นำออกมารับรองคณะทูต ลักษณะทางพฤกษศาสตร์ มังคุดเป็นไม้ยืนต้น สูง 10-12 เมตร ทุกส่วนมียางสีเหลือง ใบเดี่ยว เรียงตรงข้าม รูปไข่หรือรูปวงรีแกมขอบขนาน กว้าง 6-11 ซม. ยาว 15-25 ซม. เนื้อใบหนาและ

ค่อนข้างเหนียวคล้ายหนัง หลังใบสีเขียวเข้มเป็นมัน ท้องใบสีอ่อนกว่า ดอกเดี่ยวหรือเป็นคู่ ออกที่ซอกใบใกล้ปลายกิ่ง สมบูรณ์เพศหรือแยกเพศ กลีบเลี้ยงสีเขียวอมเหลืองติดอยู่จนเป็นผล กลีบดอกสีแดง ฉ่ำน้ำ ผลเป็นผลสด ค่อนข้างกลม เปลือกนอกค่อนข้างแข็ง แก่เต็มที่มีสีม่วงแดง ยางสีเหลือง มีเส้นผ่านศูนย์กลาง 4-6 เซนติเมตร เนื้อในมีสีขาวฉ่ำน้ำ อาจมีเมล็ดอยู่ในเนื้อผลได้ ขึ้นอยู่กับขนาดและอายุของผล จำนวนกลีบของเนื้อจะเท่ากับจำนวนกลีบดอกที่อยู่ด้านล่างของเปลือก เส้นผ่านศูนย์กลาง 3-5 เซนติเมตร เมล็ดไม่สามารถใช้รับประทานได้ ส่วนของเนื้อผลที่กินได้ของมังคุดเป็นชั้นเอนโคคาร์บ ซึ่งพัฒนามาจากเปลือกหุ้มเมล็ดเรียกว่า aril มีสีขาว มีกลิ่นหอม สารระเหยได้ส่วนใหญ่คือ hexyl acetate, hexenol และ α -copaene ส่วนล่างสุดของผลที่เป็นแถบสีเข้มที่ติดอยู่เรียงเป็นวงพัฒนามาจากปลายยอดเกสรตัวเมีย (stigma) มีจำนวนเท่ากับจำนวนเมล็ดภายในผล เมล็ดมังคุดเพาะยากและต้องได้รับความชื้นจนกว่าจะงอก เมล็ดมังคุดเกิดจากชั้นนิวเซลลาร์ ไม่ได้มาจากการปฏิสนธิ เมล็ดจะงอกได้ทันทีเมื่อออกจากผลแต่จะตายทันทีที่แห้ง มังคุดมีพันธุ์พื้นเมืองเพียงพันธุ์เดียว แต่ถ้าปลูกต่างบริเวณกันอาจมีความผันแปรไปได้บ้าง ในประเทศไทยจะพบความแตกต่างได้ระหว่างมังคุดในแถบภาคกลางหรือมังคุดเมืองนนท์ ที่ผลเล็ก ขั้วยาว เปลือกบาง กับมังคุดปักษ์ใต้ที่ผลใหญ่กว่า ขั้วผลสั้น เปลือกหนา ปัจจุบันมีการเพาะปลูกและขายบนเกาะบางเกาะในหมู่เกาะฮาวาย ต้นมังคุดต้องปลูกในสภาพอากาศอบอุ่น หากอุณหภูมิลดลงต่ำกว่า 4 °C จะทำให้ต้นมังคุดตายได้ การใช้ประโยชน์ มังคุดเป็นผลไม้จากเอเชียที่ได้รับความนิยมมาก มังคุดได้รับขนานนามว่าเป็น "ราชินีของผลไม้" อาจเป็นเพราะด้วยลักษณะภายนอกของผลที่มีกลีบเลี้ยงติด อยู่ทั่วหัวขั้วของผลคล้ายมงกุฏของพระราชินีส่วนเนื้อในก็มีสีขาวสะอาด มีรสชาติที่แสนหวาน อร่อยอย่างยากที่จะหาผลไม้อื่นมาเทียบได้[มีการนำมังคุดมาประกอบอาหารบ้างทั้งอาหารคาว เช่น แกง ยำ และอาหารหวาน เช่น มังคุดลอยแก้ว แยมมังคุด มังคุดกวน มังคุดแช่อิ่ม ในจังหวัดนครศรีธรรมราชมีการทำมังคุดคัต ด้วยการแกะเนื้อมังคุดห่ามออกมาเสียบไม้รับประทาน ในขณะที่ส่วนใหญ่จะนิยมรับประทานมังคุดสุกเป็นผลไม้ ซึ่งมีประโยชน์ในการช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย มีส่วนช่วยในการชะลอวัยและการเกิดริ้วรอย และยังมีส่วนช่วยบำรุงผิวพรรณให้เปล่งปลั่งสดใสอีกด้วย เปลือกของมังคุดมีสารให้รสฝาด คือแทนนิน แซนโทน (โดยเฉพาะแมงโกสติน) แทนนินมีฤทธิ์ฝาดสมาน ทำให้แผลหายเร็ว แมงโกสตินช่วยลดอาการอักเสบและมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรียที่ทำให้เกิดหนองได้ดี ในทางยาสมุนไพร ใช้เปลือกมังคุดตากแห้งต้มกับน้ำหรือย่างไฟ ผนกับน้ำปูนใส แก้อาการท้องเสีย เปลือกแห้งผนกับน้ำปูนใส ใช้รักษาอาการน้ำกัดเท้า แผลเปื่อย เปลือกมังคุด มีสารป้องกันเชื้อราเหมาะแก่การหมักปุ๋ย ชาวโอรังอัสนีในรัฐเปรัก มาเลเซียใช้เปลือกผลแห้งรักษาแผลเปิด น้ำพริก คนในสมัยก่อนนิยมรับประทาน (สัตรน้ำ) มากกว่า (สัตรบก) จึงอาจคิดค้นน้ำพริกขึ้น เพื่อเพิ่มรสชาติและดับกลิ่นคาวต่าง ๆ น้ำพริก ถูกใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารต่าง ๆ หรือใช้ในการรับประทาน เป็นกับข้าว ก็ได้ และยังได้รับความนิยมมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน สำหรับน้ำพริก แบบที่ใช้เป็นเครื่องปรุงรสผมนั้น เกิดขึ้นเพราะอาหารไทยจำพวก (แกง) จำเป็นที่จะต้องมีส่วนประกอบ หรือกรรมวิธีการทำที่ค่อนข้างซับซ้อน ผู้ปรุงจึงคิดทำน้ำพริกขึ้น เพื่อรวบรวมส่วนผสมต่าง ๆ นั้นเข้าด้วยกัน เป็นการลดขั้นตอนการปรุงลง และยังสามารถทำเก็บไว้ได้ในจำนวนมาก บันทึกทูตฝรั่งเศส ครั้งสมเด็จพระนารายณ์ บอกว่า คนไทยทั่วไปกินข้าวกับผลไม้ และปลาเค็มเล็กน้อย ไม่มีการเอ่ยถึงพริก บันทึกทูตฝรั่งเศสระบุว่าเมื่อ เจ้าพระยาโกษาธิบดี (ปาน) เดินทางไปฝรั่งเศสได้นำ ปลาแร่ ไปด้วย จึงสันนิษฐานว่า คนไทยน่าจะเริ่มรู้จักทำน้ำพริก ราวปลายกรุงศรีอยุธยา เนื่องจากเดิมเรากินปลาเป็นพื้น เลี้ยงไก่ก็เอาไว้กินไข่ น่าจะเพราะสีลข ๑ ของ (พุทธศาสนา) บอกให้ไม่ฆ่าสัตว์ การฆ่าสัตว์ใหญ่จึงเป็นเรื่องต้องทำใจมาก การกินหมู และวัว เป็นเรื่องของคนจีนและฝรั่งนำความนิยมนั้นเข้ามาวางวิชาการ สันนิษฐานว่าพริก ซึ่งเป็นพืชพื้นเมืองของอเมริกาใต้ น่าจะเข้ามาสู่ภูมิภาคนี้กับเรือของพวกโปรตุเกส ซึ่งในเมืองไทยคือ สมัยสมเด็จพระเอกาทศรถ ก่อน สมเด็จพระนารายณ์ ไม่นานนัก การรับประทาน

น้ำพริกให้ถูกกับธาตุเจ้าเรือน ธาตุดิน คือผู้ที่เกิดในเดือนตุลาคม พฤศจิกายน และธันวาคม ควรรับประทาน อาหารที่มีรสผัด ช่วยสมานปิตธาตุ แต่อย่ารับประทานมากเกินไป จะผัดคอและท้องอืด ส่วนรสหวานและรส มันจะช่วยบำรุงกำลัง แก้เส้นเอ็นพิการ ปวด เสียว ชัดยอก แต่ถ้ามากเกินไปขอแนะนำว่าอย่าขบรกรเพราะจะ ทำให้วงนอน น้ำพริกที่เหมาะสมกับคนธาตุนี้ หลนเต้าเจี้ยว น้ำพริกปลากุเลา น้ำพริกมะดัน น้ำพริกขี้กา ที่สำคัญ คือเน้นรสหวานเพื่อรับประทานกับผักเครื่องเคียงอย่าง หัวปลี ยอดกระถิน ใบบัวบก ผักหวานบ้าน ฟักทอง หรือใครมีสูตรเด็ดของตัวเองก็เชิญนำมากินก็ได้ ธาตุน้ำ คือผู้ที่เกิดในเดือนกรกฎาคม สิงหาคม และกันยายน อาหารรสเปรี้ยวจะถูกกับธาตุเจ้าเรือน เพราะช่วยแก้อาการเสมหะเป็นพิษและช่วยให้เจริญอาหาร ผลจากการ รับประทานมากคือท้องอืด ร้อนใน น้ำพริกที่เหมาะสมกับคนธาตุนี้ น้ำพริกเผามังคุด น้ำพริกมะขาม น้ำพริกปลา ดุกฟู น้ำพริกไข่เค็ม หรือน้ำพริกนรกก็ได้ แล้วตามด้วยผักเครื่องเคียงยอดฮิตอย่างยอดมะขามอ่อน ยอด มะกอก ผักแต้ว มะเขือเทศ ซึ่งช่วยในการบำรุงผิวพรรณไปในตัว ธาตุลม คือผู้ที่เกิดในเดือนเมษายน พฤษภาคม และมิถุนายนควรรับประทานรสเผ็ดร้อน ช่วยแก้อาการจุกเสียด ปวดท้อง หากมากเกินไปปริมาณ อาจเกิดอาการอ่อนเพลีย น้ำพริกที่เหมาะสมกับคนธาตุนี้ น้ำพริกกุ้งเสียบ น้ำพริกปลาสด น้ำพริกลงเรือ รับประทานพร้อมกับใบชะพลู ขมิ้นขาว สะระแหน่ กระชาย ขิง ตะไคร้ คงถูกลิ้น ไม่น้อยเลยทีเดียว ธาตุไฟคือ ผู้ที่เกิดในเดือนมกราคม กุมภาพันธ์ และมีนาคม จะมีลักษณะเป็นคนขี้ร้อน หนาวไม่ค่อยได้ อาหารรสเย็นจะ ช่วยแก้ร้อนใน ดับพิษร้อน และแก้ไข้ได้ ส่วนรสขมจะช่วยแก้ไข้และดีพิการ น้ำพริกที่เหมาะสมกับคน ธาตุนี้ น้ำพริกปูหลน น้ำพริกปลาร้า รับประทานพร้อมกับผักรสขมอย่าง ชะอม ผักกระเฉด ผักขม ผักชี ใบ ขี้เหล็ก ผักกาดขาว กะหล่ำปลี หรือผักสเลี่ยนอย่างแตงกวาก็อร่อยได้ไม่แพ้กัน

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

เนื่องจาก พื้นที่ตำบลคมบาง อำเภอเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี เป็นพื้นที่เขตเชิงเขา บริเวณหน้าเขาสระบาป ประชาชนส่วนมากประกอบอาชีพ ทำสวนผลไม้ และไม้ผลที่เกษตรกรปลูกกันมาก ได้แก่มังคุด ซึ่งในอดีต เครื่องมือ เครื่องใช้ทางการเกษตร ไม่มีความทันสมัยเหมือนปัจจุบัน ฉะนั้น ผลไม้ที่มีความเหมาะสมกับพื้นที่ และสามารถปลูกแซมกับไม้อื่นได้ มังคุด ซึ่งมีความเหมาะสมที่สุด ทำให้มีการอนุรักษ์สวนมังคุดไว้ถึง เป็น ๑๐๐ กว่าปีเลยทีเดียว ในปัจจุบันในเขตพื้นที่นี้ ต่อมามีการพัฒนาสวน และคุณภาพของผลผลิต จนทำให้ มังคุด ได้รับการคัดเลือกเป็น "ราชินีแห่งผลไม้" มังคุดต้นที่มีมีอายุมาก ผลผลิตจะมีคุณภาพดี เปลือกบาง รส หวานเข้มข้น เนื้อไม่เป็นแก้ว เป็นที่ต้องการของผู้บริโภค แต่ในปัจจุบันต้นมังคุดที่มีอายุ ๑๐๐ กว่าปี ในพื้นที่ ตำบลคมบาง จะคงเหลืออยู่น้อยเต็มที ด้วยเหตุ ลำต้นสูงตระหง่าน จึงปล่อยตามธรรมชาติ การเก็บผลผลิต ค่อนข้างยาก ชาวสวนจึงคงหลงเหลือไว้เป็นอนุสรณ์ให้รุ่นลูกหลานไว้ดูได้เพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น ความ แตกต่างของมังคุดร้อยปีกับมังคุดอายุน้อย ดูจากสภาพทั่วไปต่างกันเล็กน้อย แต่พอผ่าผลมังคุดก็จะเป็นความ แตกต่าง คือ มังคุดร้อยปีเปลือกจะบาง เนื้อในของมังคุดจะแห้งขาวและฟู รสชาติหวานเข้มข้น ผลจะไม่ใหญ่ มากนัก ผิวของผลจะไม่เนียนเท่าที่ควร สรรพคุณต่างๆ ของมังคุด - ผลของการศึกษาฤทธิ์ในการจับอนุมูล อิสระ โดยวิธี orac (Oxygen Radical Absorbance Capacity) ทำการเปรียบเทียบระหว่างน้ำผลไม้อื่นๆ และมังคุด พบว่า มังคุดมีฤทธิ์ในการจับอนุมูลอิสระมากกว่า แครอท สตอเบอร์รี่ บลูเบอร์รี่ ทับทิม - ผลจาก ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระของสารแซนโทน จึงป้องกันการเกิดออกซิเดชันของ LDL ซึ่งเป็นคลอเลสเตอรอลตัวร้าย จึงช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจ อีกทั้งยังลดการทำลายเซลล์อันเป็นผล - จากปฏิกิริยาอุกโช จึงช่วย ลดความเสี่ยงและชะลอการแก่ได้ด้วย - มีผลต่อการยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็งต่างๆ รวมถึงการ ตายของเซลล์มะเร็ง ในการศึกษาระดับห้องปฏิบัติการ เช่น เซลล์มะเร็งเต้านม, เซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาว, เซลล์มะเร็งตับ, กระเพาะอาหาร, และเซลล์มะเร็งปอด - มีผลดีต่อระบบภูมิคุ้มกัน และยับยั้งการเจริญเติบโต ของเชื้อราและแบคทีเรียบางชนิด เช่น เชื้อวัณโรค, เชื้อ S. Enteritidis และเชื้อ HIV - สามารถยับยั้งการหลั่ง

สารฮิสตามีน ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการป้องกันโรคมะเร็ง

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

น้ำพริก คือ อาหารประเภทเครื่องจิ้มชนิดหนึ่ง โดยการนำเครื่องปรุงชนิดต่าง ๆ ลงโหลรวมกันในครก รสชาติของน้ำพริกโดยทั่วไปแล้ว จะมีรสเผ็ดนำ รสเค็มตาม แต่ภาคกลางนั้นจะเพิ่มรสเปรี้ยวลงไปด้วย ทางเหนือ น้ำพริกอ่อน ก็จะมีรสเผ็ดนำ รสเค็มตาม แต่ว่า ค่อนข้างหวาน ไปในที การเรียกชื่อน้ำพริกแต่ละชนิดมักจะเรียกตามส่วนประกอบหลักที่นำมาทำ ซึ่งอาจเป็นเนื้อสัตว์ พืชผัก แมลง หรือผลิตผลจากพืชหรือสัตว์ก็ได้ เช่น น้ำพริกขิง น้ำพริกปลาน้ำพริกกุ้ง น้ำพริก-น้ำปู น้ำพริกต่อ(ตัวอ่อนของตัวต่อ) น้ำพริกน้ำผัก เป็นต้น ประเภทของพริกที่นำมาทำน้ำพริกก็มีทั้งพริกดิบ หรือ พริกหนุ่ม และพริกแห้ง ชนิดของน้ำพริกนอกจากจะแบ่งตามลักษณะของพริกที่นำมาทำแล้ว ยังอาจแบ่งได้ตามลักษณะของน้ำพริก ได้แก่ น้ำพริกที่ลักษณะค่อนข้างแห้ง และน้ำพริกลักษณะมีน้ำซุกซลัก น้ำพริกที่คนไทยรู้จักดี เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกกระเทียม น้ำพริกกุ้งสด น้ำพริกกุ้งเสียบ น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกปลาหู น้ำพริกเผามังคุด น้ำพริกนรก น้ำพริกแมงดา น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกตาแดง น้ำพริกอ่อน น้ำพริกแจ่ว น้ำพริกปลาร้า “น้ำพริก” เป็นอาหารที่คนไทยรู้จักเป็นอย่างดี แม้ว่าแต่ละภาคอาจจะเรียกชื่อแตกต่างกันไปบ้าง เช่น ภาคใต้เรียก “น้ำซุบ” ภาคอีสาน มี “ปน” “แจ่ว” แต่ไม่ว่าจะเรียกชื่อต่างกันแค่ไหน ส่วนประกอบหลักๆ ของน้ำพริกมีคล้ายคลึงกัน แล้วยังต้องกินกับผักเครื่องเคียงหลากหลายชนิด ที่มีคุณประโยชน์ทางโภชนาการและป้องกันโรคร้ายต่างๆ ได้ด้วย พริก คือ ส่วนประกอบที่สำคัญในการทำน้ำพริก มีรสชาติเผ็ดร้อน พริกทุกชนิดมีสารแคปไซซิน ซึ่งเป็นสารที่มีคุณสมบัติในการป้องกันความชรา และยังมีเบต้าแคโรทีนและวิตามินซีสูง ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ทำให้เจริญอาหาร ขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ระบายท้อง มีสาร “อัลลิซิน” กลิ่นฉุน มีฤทธิ์ช่วยลดความดันโลหิต ช่วยไม่ให้เลือดจับตัวเป็นลิ่มหรืออุดตันตามผนังหลอดเลือด ลดการเกิดโรคหัวใจ และโรคหลอดเลือด หอมแดง มีสาร “เคอร์ซีทิน” ช่วยทำความสะอาดเส้นเลือด ป้องกันไม่ให้หลอดเลือดอุดตัน นอกจากนี้ สมุนไพรที่เป็น เครื่องเคียงกินกับน้ำพริกเผามังคุด เช่น สายบัว บัวบก ผักกะเฉด ผักกูด ผักหนาม ยังมีสารประกอบที่เรียกว่า “ไฟโตเคมีคอล” มีฤทธิ์ในการป้องกันโรคร้ายต่างๆ เช่น คลอโรฟิลล์ ฟลาโวนอยด์ แคโรทีนอยด์ เมื่ออยู่ในผักจะออกฤทธิ์ช่วยกันเสริมสร้างร่างกายให้ แข็งแรง เพิ่มภูมิคุ้มกันและต่อต้านอนุมูลอิสระ ในผักยังมีเส้นใยอาหาร หรือที่เรียกว่าไฟเบอร์นั้น ก็ยังมีประโยชน์อีก นั่นคือเส้นใยอาหารที่ละลายน้ำจะช่วยควบคุมระดับไขมันและระดับน้ำตาลในเลือด ส่วนเส้นใยที่ไม่ละลายน้ำจะช่วยทำให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น ลดโอกาสเสี่ยงการเป็นริดสีดวงทวาร และมะเร็งลำไส้ใหญ่ กล่าวได้ว่า “น้ำพริกเผามังคุด” นี้แหละ เป็นอาหารไทยที่บำรุงสุขภาพได้ดีทีเดียว เป็นการบำรุงร่างกายด้วยการเพิ่มกากใยและวิตามิน ทำให้ผิวพรรณผ่องใส สาวๆ ที่ต้องการจะลดความอ้วน แทนที่จะอดอาหารหรือกินยาลดความอ้วน ก็หันมากินน้ำพริกเผามังคุด ๑๐๐ ปี ผักต้มกินดีกว่า จะได้มีอายุยืนยาวถึง ๑๐๐ ปี ตำนานน้ำพริกเชื่อว่าใครก็ตามที่ได้อร่อยเพราะการดำนาน้ำพริกต้องคำนึงว่า ต้องมีเครื่องปรุงมีก็อย่าง อะไรบ้าง แต่ละอย่างต้องเลือกเอาลักษณะที่ดี และลักษณะที่ดีต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ต่อไปก็วิธีการปรุงจะหยิบอะไรใส่ครกก่อนหลัง การโหลจะต้องมีจังหวะอย่างไร โหลให้เครื่องปรุงแหลกหรือแค่พอบุบๆก็พอ ต่อไปก็ปรุงรส ด้วยอะไรบ้าง เช่น น้ำปลา มะนาว ฯลฯ ซึ่งแต่ละอย่างก็ต้องเลือกสรรน้ำพริกนี้จะต้องกินกับอะไร จึงจะเหมาะ ส่วนผักนั้นก็ขึ้นกับผักประเภทมะเขือ แตงกวา ช่อมะม่วง ช่อมะกอก ผักชี บวบ กระเจี๊ยบ หน่อไม้ “น้ำพริก” ถือเป็นอาหารคู่ครัวคนไทยมาโดยตลอด ไม่ว่าจะเป็นบ้านไหนๆ ก็ต้องมีน้ำพริกกินคู่กับผักหลากชนิด แต่ในสังคมเมืองปัจจุบัน เมนูน้ำพริกอาจจะค่อยๆ หายไป เพราะความเร่งรีบในการบริโภค รวมไปถึงอาหารสำเร็จรูปมีมากและหลากหลายยิ่งขึ้น จนทำให้น้ำพริกถูกลืมไปทีละน้อย สำหรับชาวบ้านคนบาง นั้นได้พัฒนา การทำน้ำพริก โดยปรุงรส ผสมผสานกับใส่เนื้อมังคุดลงไป เพื่อเพิ่มรสชาติในความเปรี้ยว หวาน ของเนื้อมังคุด แล้วนำน้ำพริก มาผัดให้เข้ากัน จนกลายมาเป็น น้ำพริกเผามังคุด ๑๐๐ ปี

จนเป็นสินค้า Otop ทางรากวัฒนธรรมทางด้านอาหาร ที่นำวัตถุดิบที่มีในพื้นที่ มาพัฒนาและแปรรูปผลิตภัณฑ์ และเป็นการถนอมอาหารที่กลุ่มแม่บ้านตำบลคมบาง สร้างชื่อเสียงให้กับชุมชน โดยนำทุนทางวัฒนธรรม มีในชุมชน มาใช้ อันเป็นการสร้างรายได้ และมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจ ให้กับชุมชนคมบางต่อไป ด้วยความเป็นอยู่ที่สัมผัสกับสวนมังคุดมาตั้งแต่เกิด สืบทอดจากบรรพบุรุษ ทำให้เรามีจิตสำนึกที่จะสืบสานต่อไปมิให้เลือนหายไป จึงได้ร่วมกันคิดที่จะสร้างมูลค่าให้กับมังคุดบ้านเราให้เป็นที่รู้จักแก่คนรุ่นหลัง จากแนวความคิดว่าทำอย่างไรให้มังคุดเก็บไว้รับประทานได้นานแต่ยังคงคุณค่า และรสชาติดั้งเดิมไว้ จึงได้คิดปรับปรุงสูตรโดยนำเนื้อมังคุดมาปรุงเข้าด้วยกันกับน้ำพริก จึงได้มาเป็น “น้ำพริกมังคุด ๑๐๐ ปี” การสูญหายไปของสูตรน้ำพริกแม่เพียงสักหนึ่งสูตรอาจมีผลกระทบเชื่อมโยงกว้างขวางกว่าที่เราคาดคิด ด้วยเหตุที่น้ำพริกแต่ละสูตรนั้นเชื่อมโยงกับเรื่องทรัพยากรชีวภาพและวิถีชีวิตของชุมชน เกษตรกรที่เกี่ยวข้อง ชาวประมงพื้นบ้าน คนจับปลาจำนวนมาก ฐานทรัพยากรอาหารของไทยจะถูกกระทบอย่างรุนแรงเพราะต่อไป อาหารอาจต้องมาจากการนำเข้าล้วน ๆ ซึ่งอาหารต่างชาติอุดมไขมันก่อให้เกิดโรคจากการบริโภค เช่น โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง โรคเรื้อรังที่เกิดขึ้นจากอาหาร

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

องค์ประกอบของอาหาร (สูตร) ส่วนประกอบมีดังนี้ ๑. เนื้อมังคุด ๑๐๐ ปี ๒. พริกแห้ง ๓. หัวหอมแดง ๔. กระเทียม ๕. น้ำตาลทราย ๖. น้ำตาลปีบ ๗. เกลือป่น ๘. น้ำปลา ๙. มะขามเปียก ๑๐. น้ำมันพืช วิธีทำ 1. นำกุ้งแห้งไปคั่วพอง จากนั้นคั่วหอมแดง กระเทียมจนสุกหอม ระวังอย่าให้ไหม้จะทำให้ขม 2. หั่นซอยพริกแห้งหยาบ ๆ นำไปทอด หรือคั่วในน้ำมันพอเหลือง ระวังอย่าให้ไหม้เด็ดขาดเพราะจะทำให้ขม 3. นำกุ้งแห้งโขลกกับหอม กระเทียมคั่ว พอเริ่มละเอียดใส่กะปิเผา พริกทอด และเนื้อมังคุด แล้วโขลกต่อจนเข้ากันทั้งหมด 4. ปรุงรสด้วยน้ำมะขาม น้ำปลา น้ำตาล ปรุงให้ครบ 3 รส ให้หวานตามกล่อ ๆ จากนั้นนำน้ำพริกที่ปรุงแล้วไปผัดกับน้ำมันพอประมาณ จนน้ำพริกสุกเป็นเนื้อเดียวกัน ระวังอย่าให้มันมาก 5. ตักใส่ถ้วย รับประทานกับผักสด ทาขนมปัง ใส่ผักพริก หรือต้มยำก็ได้

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

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม

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



ต้นมังคุด

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับเปลี่ยนยุค(ถ้ามี)

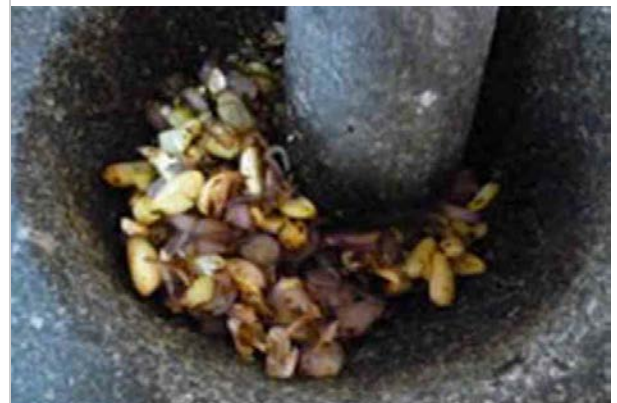
(แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับเปลี่ยนยุค และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)



นำหัวหอมแดง กระเทียม ปอกเปลือกออก ซอยละเอียด



นำหัวหอมแดง กระเทียม ที่ซอยแล้ว เติมน้ำมันให้เหลือง พักไว้



นำหัวหอมแดง กระเทียม ที่เจียนำมาตำ หรือใส่เครื่องปั่น บดให้ละเอียด



โขลกพริกชี้หนูแดงแห้งคั่วให้ละเอียด ถ้าต้องการให้ละเอียดเร็วขึ้นให้ใส่เกลือโขลกพร้อมกัน



นำมังคุดที่เตรียมไว้ผ่าลูก



แกะเอาเนื้อมังคุดออก



เอาเนื้อมังคุดลงกระทะ กวนให้แห้งพอควร และใส่ซามผักไว้



นำกระทะตั้งไฟใส่น้ำมันพืช นำหัวหอม กระเทียม พริก ที่โขลก มาใส่กระทะ ผัดให้เข้ากัน



นำเนื้อมังคุดกวนที่เตรียมไว้ใส่เข้าไปผัดให้เข้ากัน



นำเครื่องปรุง มะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำตาลปีบ เกลือ ปรุงรสให้กลมกล่อม แล้วคนให้เข้ากัน แห้งพอควร



ตักขึ้นใส่ภาชนะปล่อยให้เย็น



นำมาบรรจุใส่ขวดแก้วที่เตรียมไว้ผนึกฝา และติดฉลากข้างขวดเพื่อเตรียมไว้จำหน่ายต่อไป

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สาธิตและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี

(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นางจิรฐา มีผิว

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรปลายคลอง / วิสาหกิจดาวจันท. ร้านอาอ่า, ร้านแม่วรรณ (พลั่ว) , ร้านเจ้าเข็ม
ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

๙/๔ หมู่ ๔ ตำบลคมบาง อำเภอเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี ๒๒๐๐๐

โทรศัพท์ ๐๘๖-๘๒๗๒๐๐๔ โทรสาร -

E-mail

-

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

-

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล

ตำแหน่ง

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

ผู้บันทึกข้อมูล

ตำแหน่ง

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

1.

ตำแหน่ง

2.

ตำแหน่ง

3.

ตำแหน่ง

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด

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