

จังหวัดจันทบุรี

ระดับการคัดสรร

อำเภอ

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : มะพร้าวตำขยำข้าว

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน อำเภอ นายายอาม ตำบล -

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดหมู่

3.2 ลักษณะ คาว

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

ความเป็นมา เมื่อก่อนคนในต.ช้างข้ามที่ปลูกบ้านเรือนอยู่แถวริมทะเล คือ หมู่ 8 หมู่ 10 และหมู่ 13 ชาวบ้านจะปลูกมะพร้าวกันมาก เพราะมะพร้าวที่อยู่ใกล้ทะเลจะเป็นมะพร้าวที่ออกมัน ชาวบ้านที่อยู่ติดทะเลก็ประกอบอาชีพประมงนำต้นริมชายฝั่งด้วย ชาวประมงใช้วิธีพายเรือเพื่อออกไปจับสัตว์น้ำในทะเล ซึ่งจะต้องนำอาหารไปรับประทานด้วยในเรือ 2-3 คน ด้วยกัน จึงคิดวิธีที่จะทำอาหารประเภทที่เก็บไว้บริโภคได้นานหลายวันประกอบกับมีมะพร้าวเหลือจากจำหน่าย จึงได้คิดทำอาหารที่ทำจากมะพร้าวและสามารถนำติดตัวไประหว่างนำเรือออกไปหาสัตว์น้ำเป็นเวลาหลายวันและเรียกชื่ออาหารชนิดนี้ว่า "มะพร้าวคั่วตำ" (ขยำข้าว) ชาวบ้านในต.ช้างข้ามจะรู้จัก "มะพร้าวคั่วตำ" กันเป็นอย่างดี เพราะทำกันมาตั้งแต่รุ่น ปู่ ย่า ตา ทวด มาเป็นเวลากว่า 100 ปี มาจนถึงปัจจุบันและเชื่อว่าอาหารชนิดนี้เป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายซึ่งมีส่วนผสมที่สามารถป้องกันและต่อต้านโรคบางชนิดได้ เช่น คอหอยพอก นอกจากนี้มะพร้าวยังมีไขมันทำให้ร่างกายอบอุ่นเมื่อต้องออกไปอยู่กลางทะเล ปัจจุบันมะพร้าวเริ่มหายากเพราะมีปัญหาด้วงมาทำลายยอดอ่อนทำให้ต้นมะพร้าวตาย สาเหตุพื้นที่แถบชายทะเลถูกขุดทำเป็นบ่อเลี้ยงกุ้ง การทำมะพร้าวคั่วตำจึงเริ่มหายแต่ครัวเรือนที่มีคนอายุ 60 -85 ปี ก็ยังคงทำกันอยู่บ้าง อัตลักษณ์ วิถีชีวิตที่สืบทอดกันมากกว่าศตวรรษ จึงเป็นอาหารโบราณที่คนในต.ช้างข้ามสืบทอดและคงไว้ให้อยู่ต่อในรุ่นหลัง ต่อมาได้มีการสืบทอดทำจำหน่ายกันในตลาดอ.ท่าใหม่ โดยทำบรรจุถุง ราคาถุงละ 20 บาท กิโลกรัมละ 200 บาท ความสำคัญและคุณค่าทางสังคม จิตใจ และวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน เป็นการสืบทอดวัฒนธรรมของดีของชาวต.ช้างข้าม ที่สืบทอดกันมากกว่า 100 ปี ให้ดำรงไว้อยู่คู่ต.ช้างข้าม สืบต่อไป ถือเป็นวัฒนธรรมการทำอาหารคาวประเภทพิซ เป็นการสืบทอดและเผยแพร่วิถีความรู้ในการทำอาหาร ประโยชน์ของอาหาร และการรักษาอาหารทำให้คนในต.ช้างข้าม มีความเข้าใจและลึกซึ้งต่อกัน จึงเกิดแรงบันดาลใจ ทำให้คนในแถบนี้มีจิตใจที่ขบเผื่อแผ่อาหาร ทำอาหารที่เก็บไว้ได้นาน

สามารถนำลงเรือไปรับประทานร่วมกัน เมื่อต้องออกทะเลไปจับสัตว์น้ำเป็นเวลาหลายวัน ปัจจุบันชุมชนข้าง
ข้ามแถบริมทะเล เริ่มมีวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป จากการทำสวนมะพร้าว มีป่าชายเลน ป่าโกงกางไว้ให้
ชาวบ้านหาสัตว์น้ำเริ่มหายไปกลายเป็นบ่อเลี้ยงกุ้ง วิถีชีวิตของชุมชนที่เป็นชาวสวนมะพร้าว หันมาเลี้ยงกุ้ง การ
ทำสวนมะพร้าวจึงเหลือน้อย มีบางบ้านที่ปลูกไว้กินเอง เมื่อลูกหลานที่ไปอยู่ในเมืองก็กลับมาจะทำมะพร้าวคั่ว
ตำให้รับประทานกันและนำมาติดตัวกลับไปฝากเพื่อนบ้าน มะพร้าว เป็นพืชยืนต้นชนิดหนึ่ง อยู่ในตระกูล
ปาล์ม เป็นพืชซึ่งสามารถใช้ประโยชน์ได้ในหลายทาง เช่น น้ำและเนื้อมะพร้าวอ่อนใช้รับประทาน เนื้อในผลแก่
นำไปชูดและคั้นทำกะทิ กะลानำไปประดิษฐ์สิ่งของต่าง ๆ เช่น กระบวย โคมไฟ ฯลฯ นอกจากนี้มะพร้าว
จัดเป็นพรรณไม้มงคลชนิดหนึ่ง ตามตำราพรหมชาติฉบับหลวง ได้กำหนดให้ปลูกมะพร้าวไว้ทางทิศตะวันออก
ของบ้าน เพื่อความเป็นสิริมงคล เนื่องจากสมัยโบราณตั้งแต่รุ่นปู่ ย่า ตา ทวด ชาวบ้านนายายอามบางกลุ่มเชื่อ
ว่าอาหารที่ตัดแปลงจากมะพร้าวห้าวหรือมะพร้าวทึนทึกสามารถนำมาแทนกับข้าวอย่างอื่นได้ และมี
ประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเฉพาะชาวบ้านกลุ่มที่อาศัยอยู่ใกล้กับทะเล หรือปลูกสร้างบ้านเรือนอยู่แถวริมทะเล
ชาวบ้านที่ประกอบอาชีพประมง เมื่อคราวที่ต้องออกไปประกอบอาชีพทำประมงกลางทะเล เพื่อออกจับสัตว์
น้ำ ซึ่งจะต้องใช้เวลาเป็นวัน ๆ การนำอาหารออกไปรับประทานด้วยเมื่ออยู่ในเรือประมง เพื่อไม่ให้บูดเน่าง่าย
จึงคิดหาอาหารที่สามารถอยู่หรือเก็บได้นาน จึงมีการนำมะพร้าวที่ปลูกไว้ตามแนวชายฝั่ง หรือมะพร้าวที่เหลือ
จากการจำหน่าย มาทำอาหารประเภทที่เก็บไว้บริโภคได้นานหลายวันเพื่อประทังความหิว ภูมิปัญญานี้ทำให้
ทุกคนรู้สึกภาคภูมิใจ และทำรับประทานสืบทอดต่อกันมา ในผลมะพร้าวอ่อนจะมีน้ำอยู่ภายใน เรียกว่าน้ำ
มะพร้าว ใช้เป็นเครื่องดื่มเกลือแร่ได้ เนื่องจากอุดมไปด้วยโพแทสเซียม นอกจากนี้น้ำมะพร้าวยังมีคุณสมบัติ
ปลอดเชื้อโรค และเป็นสารละลายไอโซโทนิก ซึ่งด้วยเหตุนี้จึงสามารถนำน้ำมะพร้าวไปใช้ฉีดเข้าหลอดเลือดเวน
ในผู้ป่วยที่มีอาการขาดน้ำหรือปริมาณเลือดลดผิดปกติได้ น้ำมะพร้าวสามารถนำไปทำวุ้นมะพร้าวได้ โดยการ
เจือกรดอ่อนเล็กน้อยลงในน้ำมะพร้าว เนื้อในของมะพร้าวแก่ นำไปทำกะทิได้ โดยการชูดเนื้อในเป็นเศษเล็ก ๆ
แล้วบีบเอาน้ำกะทิออก กากที่เหลือจากการคั้นกะทิ ยังสามารถนำไปทำเป็นอาหารสัตว์ได้ ยอดอ่อนของ
มะพร้าว หรือเรียกอีกชื่อว่า หัวใจมะพร้าว (coconut's heart) สามารถนำไปใช้ทำอาหารได้ ซึ่งยอดอ่อนมี
ราคาแพงมาก เพราะการเก็บยอดอ่อนทำให้ต้นมะพร้าวตาย ด้วยเหตุนี้จึงมักเรียกยอดอ่อนมะพร้าวว่า '
สลัดเจ้าสัว ' (millionaire's salad) โยมะพร้าว นำไปใช้ยัดฟูก ทำเสื่อ หรือนำไปใช้ในการเกษตร มะพร้าวกับ
ความเชื่อ มีความเชื่อว่าการปลูกต้นมะพร้าวทางทิศตะวันออกของบ้าน ด้วยเชื่อว่าจะอยู่เย็นเป็นสุข ไม่มีการ
เจ็บไข้ได้ป่วย และยังเป็นมิ่งขวัญสำหรับคนเกิดปีชวด และปีเถาะอีกด้วย ส่วนในพิธีกรรมทางศาสนาจะจัดให้มี
เครื่องสังเวยเป็นมะพร้าวอ่อน เพราะเชื่อว่าเป็นตัวแทนแห่งความอุดมสมบูรณ์ การตมน้ำมะพร้าวก็นำเพื่อความ
สิริมงคล นอกจากนี้ยังใช้น้ำมะพร้าวล้างหน้าศพอีกด้วย เพราะมีความเชื่อว่าน้ำมะพร้าวเป็นน้ำที่บริสุทธิ์ ทำให้
ผู้ตายเกิดความผ่องใสสงบจิตใจลงได้ และเดินทางไปยังภพภูมิหน้าได้อย่างเป็นสุข น้ำมันพร้าวกับประจำเดือน
ด้วยความเชื่อที่ว่า “ในขณะที่มีประจำเดือนไม่ควรตมน้ำมะพร้าวเป็นอันตราย” แต่ความจริงก็คือน้ำมะพร้าวก็
เหมือนน้ำหวานทั่วไป จึงไม่มีผลกระทบต่อการมีประจำเดือนแต่อย่างใด แต่ก็มีข้อยกเว้นสำหรับบางรายที่
อาจมีอาการแพ้ น้ำมะพร้าวได้ ดังนั้นคุณสามารถตมน้ำมะพร้าวแสนโปรดของคุณได้ตามปกติแม้จะมี
ประจำเดือนก็ตาม แต่อย่างไรก็ตามเพื่อป้องกันความเสี่ยงผู้เชี่ยวชาญไม่แนะนำให้เสี่ยงทดลอง เพราะ
ประจำเดือนอาจจะเปลี่ยนสีและหายไปได้ ซึ่งมีส่วนทำให้เกิดมะเร็งมดลูกได้ในระยะยาว (แหล่งอ้างอิง :
ดาราเดลี) ประกอบกับตำรายาไทยโบราณบอกว่า “น้ำมะพร้าวแสดงกับหญิงที่กำลังมีประจำเดือน” น้ำ
มะพร้าวกับคนท้อง ด้วยความเชื่อที่ว่า “ตมน้ำมะพร้าวมากๆ จะทำให้ลูกที่คลอดออกมามีผิวขาว ผิวเกลี้ยง
และช่วยล้างไขตามตัว” ความจริงก็คือในน้ำมะพร้าวมีสารอาหารหลากหลายและกรดไขมันที่มีประโยชน์ต่อ
ร่างกาย เมื่อตมน้ำมะพร้าวจะทำให้สร้างไข่ที่ตัวเด็กให้มีสีค่อนข้างขาว เลยดูว่าเด็กตัวสะอาด เพราะตาม

ธรรมชาติเด็กทุกคนต้องมีไขมันห่อหุ้มตัวอยู่แล้วเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงจากอุณหภูมิภายนอกและยังช่วยให้เด็กคล่องตัวขึ้นด้วย

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

ความโดดเด่นของอาหาร โดยนำเนื้อมะพร้าวทึนทึก หรือมะพร้าวห้าวหรือแก่จัด ไปคั่วแล้ว ปีบคั้นเนื้อมะพร้าว หรือนำเนื้อมะพร้าวโขลกตำจนเกิดมันมะพร้าว แล้วปรุงรส คลุกกับข้าวให้เป็นเนื้อเดียวกัน เรียก มะพร้าวตำ ขยำข้าว เหตุที่เลือกมะพร้าวห้าวหรือแก่จัดเพราะ เนื่องจากมะพร้าวที่ปลูกอยู่ใกล้ทะเลส่วนใหญ่จะเป็น มะพร้าวที่ออกมันมาก จึงนำมาชูดด้วยกระต่ายชูดมะพร้าว ชูดเป็นเส้นและนำไปคั่วจนได้ที่ นำมาปับหรือโขลก จนให้ได้มันจากมะพร้าว สามารถเติมน้ำตาล เกลือ ซิมจะได้รสชาติอร่อยหวานมัน กลมกล่อม คลุกกับข้าวสวย หรือขยำข้าวให้เป็นเนื้อเดียวกัน ทานแล้วจะรู้สึกอิ่มท้อง เก้บไว้ได้นาน มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะเชื่อว่ามี ส่วนผสมที่สามารถป้องกันและต่อต้านโรคบางชนิดได้ และไขมันของมะพร้าวช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่น มะพร้าว เป็นผลไม้ที่นิยมกันอย่างมากในบ้านเรา คุณสมบัติเด่นๆของมะพร้าวก็คือ ส่วนต่างๆสามารถนำมาใช้ทำเป็น ประโยชน์ได้หมด ไม่ว่าจะเป็นทำเป็นอาหารคาวหวาน เพื่อบำรุงสุขภาพและรักษาอาการหรือโรคต่างๆ รวมไปถึง การผลิตน้ำมันมะพร้าว กะทิ น้ำตาล และยังรวมไปถึงการทำสิ่งประดิษฐ์ต่างๆขึ้นมาใช้สอย น้ำมันมะพร้าว ถ้าจะให้ดีควรกินสดๆ เปิดลูกแล้วควรดื่มเลยไม่ควรทิ้งไว้หรือเก็บไว้ในตู้เย็นนานเกินครึ่งชั่วโมง หากดื่มทันทีจะทำให้ ร่างกายได้รับประโยชน์อย่างสูงสุด แต่ควรระวังเรื่องสารฟอกขาวไว้ด้วย ซื้อมาจากสวนโดยตรงก็จะดีและ ปลอดภัยมาก และสำหรับผู้ที่เป็นโรคเบาหวานหรือเป็นโรคไตควรหลีกเลี่ยงการดื่มน้ำมันมะพร้าว คุณค่าทาง โภชนาการของเนื้อมะพร้าวต่อ 100กรัม •พลังงาน 1,480 กิโลแคลอรี •คาร์โบไฮเดรต 24.23 กรัม •น้ำตาล 6.23 กรัม •ไขมันมะพร้าวประโยชน์ •เส้นใย 9 กรัม •ไขมัน 33.49 กรัม •โปรตีน 3.33 กรัม •วิตามินบี1 0.66 มิลลิกรัม 6% •วิตามินบี2 0.02 มิลลิกรัม 2% •วิตามินบี3 0.54 มิลลิกรัม 4% •วิตามินบี5 1.014 มิลลิกรัม 20% •วิตามินบี6 0.05 มิลลิกรัม 4% •วิตามินซี 3.3 มิลลิกรัม 4% •ธาตุแคลเซียม 14 มิลลิกรัม 1% •ธาตุ เหล็ก 2.43 มิลลิกรัม 19% •ธาตุแมกนีเซียม 32 มิลลิกรัม 9% •ธาตุฟอสฟอรัส 113 มิลลิกรัม 16% •ธาตุ โพแทสเซียม 356 มิลลิกรัม 8% •ธาตุสังกะสี 1.1 มิลลิกรัม 12% คุณค่าทางโภชนาการของน้ำมันมะพร้าวต่อ 100 กรัม •พลังงาน 79 กิโลแคลอรี •คาร์โบไฮเดรต 3.71 กรัม •น้ำตาล 2.61 กรัม •เส้นใย 1.1 กรัม •น้ำ มะพร้าวสรรพคุณ •ไขมัน 0.2 กรัม •โปรตีน 0.72 กรัม •วิตามินบี1 0.03 มิลลิกรัม 3% •วิตามินบี2 0.057 มิลลิกรัม 5% •วิตามินบี3 0.08 มิลลิกรัม 1% •วิตามินบี6 0.032 มิลลิกรัม 2% •วิตามินซี 2.4 มิลลิกรัม 3% • ธาตุแคลเซียม 24 มิลลิกรัม 2% •ธาตุเหล็ก 0.29 มิลลิกรัม 2% •ธาตุแมกนีเซียม 25 มิลลิกรัม 7% •ธาตุ ฟอสฟอรัส 20 มิลลิกรัม 3% •ธาตุโพแทสเซียม 250 มิลลิกรัม 5% •ธาตุสังกะสี 0.1 มิลลิกรัม 1%

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

มะพร้าวตำขยำข้าว จึงเป็นอาหารโบราณที่มีความสำคัญต่อชุมชนดังกล่าวคุณค่าทางสังคมปัจจุบัน ทำให้ได้ เห็นถึงรากเหง้าวัฒนธรรม ความสามัคคี การแบ่งปัน ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ขั้นตอนการผลิต / การทำ - หา มะพร้าวจากต้นมะพร้าวชายทะเลเลือกแบบทึนทึก ห้าว หรือมะพร้าวแก่จัด - แกะเปลือกมะพร้าว และฉาฉา ผ่า ชูดเอาเนื้อมะพร้าว - ชูดมะพร้าวเป็นเส้น ๆ โดยใช้กระต่ายชูดมะพร้าว - นำไปคั่วในกระทะให้ร้อนพอ กำลังเหมาะ - แล้วโขลกแหลกละเอียดจนเกิดมันมะพร้าว - ระหว่างนั้นเติมน้ำตาล เกลือ ปรุงรสแล้วแต่ ความชอบ - นำข้าวเปล่าที่เตรียมไว้สำหรับขยำหรือคลุกเคล้าให้ได้ที่รับประทาน ประโยชน์ของมะพร้าว 1.ช่วย กำจัดริ้วรอยของครกหินที่ซื้อมาใหม่ ด้วยการใช้น้ำมันมะพร้าวที่ใช้คั้นกะทิตัดเป็นชิ้นเล็กๆ 4-5 ชิ้น แล้วใส่ลงไป ในครกแล้วตำเนื้อมะพร้าวจนละเอียด ให้น้ำมันจากเนื้อมะพร้าวออกมาสัมผัสกับผิวครกไปเรื่อยๆประมาณสิบ นาที แล้วทิ้งไว้เช่นนั้นประมาณ 1 คืนเพื่อให้ไขมันมะพร้าวซึมเข้าตามริ้วรอยของเนื้อครก กันครกก็จะลื่นเป็นมัน ดูสดใสใช้งานได้อย่างคล่องมือ (หนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ) 2.มารดาที่เพิ่งคลอดบุตรแต่ไม่มีน้ำนมเพียงพอ ก็

สามารถให้บุตรกินน้ำมะพร้าวแทนน้ำนมแม่ได้ชั่วคราวได้ เพราะน้ำมะพร้าวมีกรดลอริกที่มีอยู่มากในน้ำนมแม่นั้นเอง แถมยังมีความบริสุทธิ์ไม่มีสารเคมีเจือปนจึงไม่เป็นอันตรายต่อเด็กทารก (น้ำมะพร้าว) 3.ผู้ที่ เป็นสิ่วหรือมีประจำเดือนติดต่อกันไม่หยุดให้ดื่มน้ำมะพร้าว จะช่วยให้ร่างกายขับของเสียออกมาได้มากยิ่งขึ้น (น้ำมะพร้าว) 4.มะพร้าว ประโยชน์ใช้ทำเป็นน้ำส้มสายชูได้ (น้ำมะพร้าว) ประโยชน์ของมะพร้าว ก้าน และ ใบมะพร้าว 5.ยอดอ่อนมะพร้าว หรือ “หัวใจมะพร้าว” (Coconut’s Heart) ซึ่งมีราคาแพงมาก เพราะการเก็บยอดอ่อนจะทำให้ต้นมะพร้าวตายทั้งต้น (ต้องโค่นกันเลยทีเดียว) โดยนำไปใช้ทำอาหารได้หลายอย่าง เช่น ผัดแกงส้ม แกงคั่ว รวมไปถึงยำยอดอ่อนมะพร้าว หรือ “สลัดเจ้าสัว” (Millionaire’s Salad) 6.น้ำมะพร้าว นำไปแปรรูปเป็นวุ้นมะพร้าวได้ ด้วยการเจือกรดอ่อนเล็กน้อยลงในน้ำมะพร้าว (น้ำมะพร้าว) 7.มะพร้าวอ่อน นอกจากรับประทานสดแล้ว ยังนำมาทำเป็น วุ้นมะพร้าว มะพร้าวเผา ส่วนประกอบในอาหารคาวหวาน เป็นต้น 8.มะพร้าวแก่ นำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ต่างๆได้มากมาย ไม่ว่าจะเป็น คั้นกะทสด กะทิกล่อง มะพร้าวอบน้ำผึ้ง น้ำมันมะพร้าว รวมไปถึงน้ำมันไบโอดีเซลด้วย เป็นต้น 9.เนื้อในของมะพร้าวแก่ ใช้ทำเป็นกะทิ ด้วยการชูดเนื้อเป็นเศษๆ แล้วบีบคั้นเอาน้ำกะทิออก (เนื้อมะพร้าว) 10.กากที่เหลือจากการคั้นน้ำกะทิ สามารถนำไปใช้ทำเป็นอาหารสัตว์ได้อีกด้วย (กากมะพร้าว) 11.กาบมะพร้าว หรือ เปลือกมะพร้าว คุณสมบัติแข็งแรง คงทน ยึดหยุ่นมีสปริง นำมาใช้ทำ เชือก พรม กระสอบ แปรง อวน ไม้กวาด และเส้นใบสั่นใช้อัดไส้ของที่นอน เบาะรถยนต์ เป็นต้น 12.ใบมะพร้าว นำไปใช้ยัดฟูกเพื่อทำเป็นเสื่อได้ หรือนำไปใช้ในการเกษตรก็ได้เช่นกัน (ใบมะพร้าว) 13.จั่นมะพร้าว หรือ ช่อดอกมะพร้าว อุดมไปด้วยฟรุกโตส ซึ่งเป็นแหล่งอาหารของผึ้งและแมลง นานาชนิด จึงได้มีการนำน้ำหวานส่วนนี้มาทำเป็นน้ำตาลเพื่อใช้ปรุงอาหารคาวหวาน หรือทำเป็นน้ำตาลสดไว้เป็นเครื่องดื่มเพิ่มพลังก็ได้ 14.จาวมะพร้าว นำมาใช้ทำเป็นอาหารได้ 15.จาวมะพร้าว ช่วยกระตุ้นการเจริญเติบโตของพืชที่ปลูกได้ เพราะมีฮอร์โมนออกซิน ซึ่งเมื่อนำไปคั้นก็จะได้น้ำไว้สำหรับรดต้นพืชที่ปลูก 16.ใบมะพร้าว นิยมนำมาใช้สานเป็นภาชนะใส่ของ ห่อขนม สานหมวกกันแดดหรือเครื่องเล่นเด็ก กระจาด กระเช้า ตะกร้า ทำของที่ระลึกรูปสัตว์ต่างๆ เป็นต้น ประโยชน์ของน้ำมะพร้าวอ่อน กะลามะพร้าวประดิษฐ์ 17.ก้านใบมะพร้าว หรือ ทางมะพร้าว นำมาใช้ทำเป็นไม้กวาดทางมะพร้าว เสวียนหม้อหรือก้นหม้อ เครื่องประดับข้างฝา พัด ภาชนะปักดอกไม้ กระเป๋ กระจาด เป็นต้น 18.รอกมะพร้าว หรือ เยื่อหุ้มคอกมะพร้าว ลักษณะเป็นแผ่นใยหยาบๆ บางๆ มีความยืดหยุ่น (แต่ขาดง่าย) นิยมนำมาทำเป็น กระเป๋ หมวก รองเท้าแตะ ดอกไม้ประดิษฐ์ กล่องใส่ของ สิ่งประดิษฐ์ใช้ตกแต่งงานศิลปะต่างๆ เป็นต้น 19.กะลามะพร้าว นิยมนำไปใช้ทำสิ่งประดิษฐ์ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็น กระบวย กระตุม ซอฮู้ โคมไฟ เครื่องประดับ เครื่องดนตรี ที่วางแก้วน้ำ ที่เชี่ยบูหรี รวมไปถึงทำเป็นถ่านหุงต้ม ถ่านกัมมัน น้ำควั่น และถ่านสำหรับป้องกันมอดแมลงก็ได้เช่นกัน และอีกสารพัด (ที่อาจารย์สั่งให้ทำส่งเพื่อแลกกับคะแนน) 20.รากมะพร้าว มีเส้นยาว เหนียวเป็นพิเศษ ใช้สานเป็น ตะกร้า ถาด ภาชนะต่างๆ และสิ่งประดิษฐ์ต่างๆไป 21.ลำต้น เมื่อถูกโค่นทิ้งแล้วสามารถนำมาใช้ทำเฟอร์นิเจอร์ โต๊ะ เก้าอี้ ทำรั้ว ฝาผนัง กระถางต้นไม้ ตกแต่งสวน เป็นต้น

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

1. มะพร้าวห้าวแก๊จ
2. เกลือ
3. น้ำตาล
4. ข้าว

วิธีทำ มะพร้าวตำขำข้าว

นำมะพร้าวที่ชุบด้วยกระทายชุดมะพร้าว (ถ้าชุบด้วยเครื่องมะพร้าวจะไม่ดี) เอาไปคั่วในกระทะที่ใช้ไฟอ่อนปานกลาง คั่วจนเหลืองกรอบแล้วนำไปใส่ครกตำจนละเอียดให้ออกมัน (ครกที่ตำควรนำไปย่างไฟก่อน) ใส่เกลือ น้ำตาล ชิมรสตามใจชอบ

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

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม

(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)



ต้มมะพร้าว



ดงมะพร้าว



มะพร้าวที่แกะเปลือก



เลือกเฉพาะมะพร้าวห้าว



กระต่ายขูดมะพร้าว



มะพร้าวที่ขูดแล้ว



มะพร้าวที่กำลังคั่วในกระทะ



การโหลกมะพร้าวด้วยครก



น้ำตาลทราย



เกลือ



โขลกเหงือกตะไคร้จนเกิดน้ำมันมะพร้าว



นำข้าวเปล่ามาเตรียมไว้เพื่อขย้ารวมกัน



มะพร้าวตำขย้าข้าว

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สถิติและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี

(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นายโกศล โมมา

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

นายโกศล โมมา

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

เลขที่ ๑๐๐ ม.๓ ต.นายายอาม อ.นายายอาม จ.จันทบุรี ๒๒๑๖๐

โทรศัพท์ ๐๙-๓๕๒๔-๒๑๕๖ โทรสาร

E-mail

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

ไม่มี

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