

จังหวัดจันทบุรี

ระดับการคัดสรร

ตำบล

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : เลียงผักชะอมใส่ส้มระกำ

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน อำเภอ ท่าใหม่ ตำบล สองพี่น้อง

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดย่อย

3.2 ลักษณะ อาหารในชีวิตประจำวัน

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

เดิมแต่ก่อนเขตพื้นที่ในตำบลสองพี่น้องมีสภาพเป็นป่า ได้มีตระกูลอยู่ ๒ ตระกูลเข้ามาทำกินในเขตพื้นที่นี้ จนกระทั่งมาถึงยุครัชกาลที่ ๕ ได้ออกกฎหมายลักษณะการปกครองท้องที่ขึ้น เป็น "ต.สองพี่น้อง" จนถึงปัจจุบันนี้ ต.สองพี่น้องตั้งอยู่ในเขตการปกครองของ อ.ท่าใหม่ ประกอบไปด้วยหมู่บ้าน ๑๗ หมู่บ้าน ครั้วพื้นบ้านของจันทบุรียังคงเอกลักษณ์ของตัวเองไว้ได้มากและสืบทอดประเพณีอันยิ่งใหญ่ของจังหวัดในเรื่องของ อาหาร การกิน และการประยุกต์ใช้พืชผักผลไม้เข้าด้วยกันอย่างลงตัว ดังเช่น “เลียงผักชะอมใส่ระกำ” “ชะอม” สมุนไพรไทยสารพัดประโยชน์ลดจุกเสียดแน่นท้อง หากพูดถึง “ชะอม” เชื่อว่าเป็นผักที่หลายๆ ครั้วเรือนนิยมรับประทานกัน ทั้งในแบบสดจิ้มกับน้ำพริก และนำมาประกอบอาหารรับประทานหลากหลายเมนู ซึ่งนอกจากความหอมอร่อยที่ติดใจใครหลายคนแล้วชะอมยังมีคุณประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย ชะอมเป็นผักที่มีสรรพคุณทางยา เพราะในชะอมประกอบไปด้วยสารอาหารมากมาย อาทิ เส้นใย แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินเอ วิตามินซี วิตามินบี ๑ และวิตามินบี ๒ อีกทั้ง ใบอ่อนของชะอมยังช่วยลดความร้อนในร่างกาย ส่วนรากหากนำมาต้มจะช่วยแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ กรด จุกเสียดแน่นท้องและขับลมในกระเพาะอาหาร ข้อควรระวังในการรับประทานชะอมคือ ผักชะอมในช่วงหน้าฝน จะมีรสเปรี้ยว กลิ่นฉุน บางครั้งหากรับประทานเข้าไปอาจทำให้ปวดท้องและสำหรับคุณแม่ลูกอ่อนไม่ควรรับประทาน เพราะจะทำให้ให้น้ำนมแข็งได้

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

ประโยชน์และโทษของชะอมที่ควรทราบ ประโยชน์ของชะอม ประโยชน์ชะอมช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ เนื่องจากมีวิตามินเอสูง สรรพคุณของชะอม ยอดชะอมช่วยลดความร้อนในร่างกายได้ ผักรสฝาดอย่างชะอม มีสรรพคุณเป็นยาอายุวัฒนะ ชะอม สรรพคุณช่วยในการขับถ่าย ป้องกันโรคท้องผูก รากชะอมนำมาฝนกินช่วยแก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดท้อง และช่วยขับลมในลำไส้ ประโยชน์ชะอมสรรพคุณชะอมมีส่วนช่วยบำรุงเส้นเอ็น ช่วยแก้การลื่นอักเสบเป็นผื่นแดง ประโยชน์ของชะอม ช่วยฟื้นฟูผมแห้งเสีย แตกปลาย ด้วยสูตรน้ำ

ชะอมหมักผม เพียงแค่นำใบชะอมประมาณ ๑ กำมือมาต้มกับน้ำเปล่า ๓ ถ้วย จนได้น้ำชะอมเข้มข้นกรองเอาแต่น้ำ เมื่อสระผมเสร็จให้นำมาผ้าขนหนูมาชุบน้ำชะอมที่เตรียมไว้ บิดพอหมาด นำมาเช็ดผมให้ทั่ว แล้วทิ้งไว้ประมาณ ๑๐ นาทีแล้วล้างออก จะช่วยทำให้ผมแห้งๆ กลับมามีชีวิตชีวาอีกครั้ง

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

ชะอม ประโยชน์นำมาทำเป็นเมนูอาหารได้หลากหลายเมนู เมนูชะอม เช่น ไข่ชะอม ไข่ทอดชะอม ชะอมชุบไข่ แกงส้มชะอมกุ้ง แกงส้มชะอมไข่ นำมาลวกหรือหนึ่งใช้เป็นผักจิ้มกับน้ำพริก น้ำพริกกะปิ รับประทานร่วมกับส้มตำมะม่วง ตำส้มโอ หรือนำไปปรุงเป็นแกงรวมกับปลา เนื้อ ไก่ กบ เขียด หรือต้มเป็นอ่อม ทำแกงลาว แกงแค เป็นต้น โทษของชะอม โทษของชะอมสำหรับคุณแม่ที่เพิ่งมีบุตรอ่อน ไม่ควรรับประทานผักชะอม เพราะจะทำให้หน้านมแม่แห้งได้ ผักชะอม สำหรับคุณแม่ลูกอ่อน จะแพ้กลิ่นของผักชนิดนี้อย่างมาก ดังนั้นควรอยู่ห่างๆ การรับประทานผักชะอมในหน้าฝน อาจจะมีรสเปรี้ยว กลิ่นฉุน บางครั้งอาจทำให้มีอาการปวดท้องได้ (ปกตินิยมรับประทานผักชะอมหน้าร้อน) กรดยูริกเป็นตัวการที่ทำให้เกิดข้ออักเสบในผู้ป่วยโรคเกาต์ ซึ่งเกิดมาจากสารพิวรีน (Purine) โดยผักชะอมนั้นก็มีสารพิวรีนในระดับปานกลางถึงระดับสูง ผู้ป่วยโรคเกาต์สามารถรับประทานได้ แต่ควรรับประทานในปริมาณที่จำกัด หากเป็นมากก็ไม่ควรรับประทาน เพราะจะทำให้ปวดกระดูกได้ อาจพบเชื้อก่อโรคอย่าง ซาลโมเนลลา (Salmonella) ซึ่งเป็นเชื้อที่สามารถพบได้ทั่วไปในสภาพแวดล้อม เช่น ดิน น้ำ อากาศ เมื่อนำผักชะอมที่ปนเปื้อนสารชนิดนี้มาประกอบอาหารโดยไม่ล้างทำความสะอาดหลายๆ ครั้ง หรือไม่นำมาปรุงให้สุกก่อนรับประทาน อาจมีความเสี่ยงที่จะได้รับเชื้อชนิดได้ โดยผู้ที่ได้รับเชื้อชนิดนี้อาจมีอาการท้องเสีย ปวดท้อง ถ่ายเหลวเป็นน้ำสีเสียว หรือถ่ายเป็นมูกมีเลือดปน มีไข้ เป็นต้น

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

๑. ผักชะอม ๑ กำ
๒. ระกำเปรี้ยว ๕ ลูก
๓. กุ้งแห้ง ๓ ซ้อนโต๊ะ
๔. หัวหอม ๔-๕ หัวเล็ก
๕. กะปิ ๑ ซ้อนชา
๖. กุ้งสด (จะใส่หรือไม่ใส่ก็ได้)

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 และ

ภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับประยุกต์(ถ้ามี)

(แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับประยุกต์ และ

ภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)



เด็ดชะอมเอาแต่ยอดอ่อน พักไว้



หอมแดง



ระกำ



กะปิ กับกุ้งแห้ง



โขลกกุ้งแห้งให้นุ่มไม่ต้องแหลกละเอียด นำหอมมาปลอกเปลือกออกแล้วผ่าครึ่งเพื่อให้ตำได้สะดวกไม่กระเด็นออกนอกครก พร้อมทั้งใส่กะปิ แล้วก็ทำการโขลกให้เข้ากัน



โขลกกุ้งแห้งให้นุ่มไม่ต้องแหลกละเอียด นำหอมมาปลอกเปลือกออกแล้วผ่าครึ่งเพื่อให้ตำได้สะดวกไม่กระเด็นออกนอกครก พร้อมทั้งใส่กะปิ แล้วก็ทำการโขลกให้เข้ากัน



๓. ระกำผ่านเอาแต่เนื้อ เอาไปบุงๆในครก รสเปรี้ยวจะได้ออกมา



๔. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่เครื่องที่ตำลงไป ปรงรสด้วยน้ำปลา เกลือนิดหน่อย แล้วก็ระกำที่บุงๆ ไว้ใส่ลงไปปล่อยให้เดือด สักพัก ให้ความเปรี้ยวของระกำออกมา



รอให้เดือดอีกครั้งใส่ผักชีหอมที่เด็ดแล้วลงไปเป็นรายการสุดท้าย



เมื่อชะอมสุก ก็เป็นอันเสร็จ ตักเสิร์ฟได้



ต้นชะอม

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สาธิตและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี

(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

กลุ่มแม่บ้านตำบลสองพี่น้อง

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

กลุ่มแม่บ้านตำบลสองพี่น้อง

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

สภาวัฒนธรรมตำบลสองพี่น้อง, เทศบาลตำบลสองพี่น้อง

โทรศัพท์ - 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