

รากวัฒนธรรม อาหาร

ระดับการคัดสรร

อำเภอ

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : แกงแคไก่พื้นเมือง

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน อำเภอ เวียงสา ตำบล ส้าน

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดย่อย

3.2 ลักษณะ อาหารในชีวิตประจำวัน

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

แกงแค เป็นแกงของชาวล้านนา ที่เรียกว่า “แกงแค” อาจเป็นเพราะในแกงชนิดนี้ใส่ใบชะพลู ซึ่งชาวล้านนาเรียกว่า “ใบแค” แกงแคประกอบไปด้วยผักหลายชนิด และมีเนื้อสัตว์หนึ่งอย่างเช่น หมู เนื้อ ไก่ ปลาแห้ง กบ และเห็ด ผักที่ใช้ขึ้นพื้นฐานประกอบด้วยผักตำลึง ผักชะอม ใบชะพลู ผักชีฝรั่งผักเผ็ด ผักชีหูด มะเขือพวง และพริกขี้หนูสดนอกจากนั้นเป็นผักตามฤดูกาล ตามแต่จะหาได้เช่นใบพริกดอกงิ้ว ผักกูด ยอดมะพร้าวอ่อน ดอกข่า และยอดฟักทองผักแต่ละชนิดมีสรรพคุณทางยาเช่น ๑. ใบชะพลู รสเผ็ดเล็กน้อย ช่วยบำรุงธาตุคุมเสมหะ ให้ปกติ แก้อาการเสียด ยอดชะอมใบอ่อน มีรสจืด กลิ่นฉุน(กลิ่นหอม สุกๆ) ช่วยลดความร้อนของร่างกาย ๒. ใบตำลึงรสเย็น ใบสดตำคั้นน้ำแก้พิษแมลงสัตว์กัดต่อย ปวดแสบปวดร้อน และคันรับประทาน เป็นยาขับพิษร้อน แก้เจ็บตา ตาแดง ตาและช่วยขับพิษร้อน ข่าช่วยขับลม ๓. ชะอมมีสรรพคุณแก้ท้องเฟ้อ ขับลมในลำไส้ แก้อาการปวดเสียวในท้องผักเผ็ด มีรสเย็นเผ็ดเล็กน้อย มีสรรพคุณแก้ริดสีดวงทวารช่วยเจริญอาหาร ขับลม และช่วยย่อยอาหารได้อีกด้วย ๔. ผักชีหูด รสเผ็ดเล็กน้อย แต่ถ้าทำให้สุกจะมีรสหวาน มัน ๕. บวบ รสเย็นจัด ออกหวาน มีแคลเซียม เหล็กและฟอสฟอรัสมาก ๖. มะเขือพวง รสขมเผ็ดเปรี้ยวเล็กน้อย แก้ไอ ช่วยย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ ๗. มะเขือเปราะ รสขมเล็กน้อย กระตุ้นการทำงานของกระเพาะลำไส้ ช่วยบำรุงธาตุ ๘. หน่อไม้ มีรสขมหวานร้อน - ราก มีรสอรรยเย็นเล็กน้อย ใช้ขับปัสสาวะแก้ไตพิการ - ใบไผ่ เป็นยาขับพอกล้างโลหิตระดูที่เสีย น้ำพริกที่เป็นเครื่องปรุงรสยังประกอบ ด้วย เครื่องเทศ สมุนไพรอีกหลากหลายชนิดเช่นกัน มีมะแหลบ (เครื่องเทศชนิดหนึ่งที่ชาวเหนือนิยมใส่ในอาหารพื้นเมืองเกือบทุกประเภท) เมล็ดผักชี หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ ข่า พริกแห้ง กะปิ ปลาร้า ปกติแกงแคนิยมแกงกับไก่ หมู กบ เห็ด หรือเนื้อวัว ซึ่งเป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่จะสร้างสมดุลกับสารออกซาเลตที่มักพบในผักพื้นบ้านหลายชนิด โดยเฉพาะในใบชะพลู ซึ่ง

เป็นพระเอกในแกงแค มีสารออกซาเลตค่อนข้างสูง คือ ๖๙๑ มิลลิกรัม ต่อใบชะพลู ๑๐๐ กรัม จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องกินอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ซึ่งให้โปรตีนให้เพียงพอ มิฉะนั้นจะเกิดเป็นนิ่วในกระเพาะปัสสาวะได้ แนนอนตำรับแกงแคไม่เคยรู้มาก่อนแน่ แต่เรื่องของศาสตร์และศิลป์มีครบครัน โดยการนำเอาพืชผักหลากหลายมาแกงรวมกันแล้วปรุงแต่งรสให้กลมกล่อม ไม่ใช่ผิงขุส ได้รับความหวานจากเนื้อสัตว์จึงถูกนำมาใส่ไว้ในแกงแคเพื่อผสมผสานกับรสเผ็ด เผื่อน ขม ของผักต่างๆ จนได้รสชาติถูกปากของคนล้านนา รสชาติของแกงแคคล้ายแกงป่าของภาคกลางต่างกันตรงที่น้ำพริกแกงแคไม่ใช่ผิงขุส รากผักชีและพริกไทยการรับประทานแกงแค จะได้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านหลายๆ ชนิดซึ่งแต่ละชนิดมีคุณค่าทางยาสมุนไพรแตกต่างกัน ผักที่นำมาปรุงแกงแคมีทั้งผักกระเทียม รสเผ็ด รสร้อน รสมัน คนโบราณมักรับประทานแกงแคในช่วงเปลี่ยนฤดูเพราะเป็นช่วงที่อากาศเปลี่ยน ร่างกายต้องปรับตัว บางคนมักเป็นหวัดเจ็บไข้ไม่สบายได้ง่าย แกงแคจะเป็นอาหารปรับธาตุในร่างกายให้สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงได้ แกงแค เป็นแกงที่ประกอบด้วยผักหลายชนิด และมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนผสมด้วยหนึ่งอย่าง เรียกชื่อแกงแคตามชนิดของเนื้อสัตว์ที่นำมาเป็นส่วนผสมนั้น เช่น แกงแคเขียด แกงแคกบ แกงแคเนื้อ แกงแคปลาแห้ง แกงแคปลาไหล แกงแคหนัง แกงแคกุ้ง-ปลา แกงแคหอยขม แกงแคไก่ ผักที่เป็นส่วนผสมหลัก ส่วนใหญ่ประกอบด้วย ผักตำลึง ผักชะอม ใบชะพลู ผักชีฝรั่ง มะเขือพวง เห็ดลมอ่อน ผักเผ็ด และดอกแค รสชาติของแกงแคคล้ายแกงป่าของภาคกลางต่างกันตรงที่น้ำพริกแกงแคไม่ใช่ผิงขุส รากผักชีและพริกไทยการรับประทานแกงแค จะได้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านหลายๆ ชนิดซึ่งแต่ละชนิดมีคุณค่าทางยาสมุนไพรแตกต่างกัน ผักที่นำมาปรุงแกงแคมีทั้งผักกระเทียม รสเผ็ด รสร้อน รสมัน คนโบราณมักรับประทานแกงแคในช่วง เปลี่ยนฤดูเพราะเป็นช่วงที่อากาศเปลี่ยน ร่างกายต้องปรับตัว บางคนมักเป็นหวัดเจ็บไข้ไม่สบายได้ง่าย แกงแคจะเป็นอาหารปรับธาตุในร่างกายให้สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงได้

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

แกงแค เป็นแกงที่ประกอบด้วยผักหลายชนิด และมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนผสมด้วยหนึ่งอย่าง เรียกชื่อแกงแคตามชนิดของเนื้อสัตว์ที่นำมาเป็นส่วนผสมนั้น เช่น แกงแคเขียด แกงแคกบ แกงแคเนื้อ แกงแคปลาแห้ง แกงแคปลาไหล แกงแคหนัง แกงแคกุ้ง-ปลา แกงแคหอยขม แกงแคไก่ ผักที่เป็นส่วนผสมหลัก ส่วนใหญ่ประกอบด้วย ผักตำลึง ผักชะอม ใบชะพลู ผักชีฝรั่ง มะเขือพวง เห็ดลมอ่อน ผักเผ็ด และดอกแค แกงแคเป็นแกงที่ขึ้นชื่อของชาวล้านนา โดยเฉพาะ ตำบลสัน แกงแคเป็นแกงที่ขึ้นชื่อของชาวตำบลสัน ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรม หรือเนื่องในโอกาสงานกิจกรรมต่างๆ แกงแคมักจะถูกนำมาประกอบอาหาร ต้อนรับแขก ซึ่งโดยเฉพาะแกงแคที่มักจะแกงคือ แกงแคไก่บ้าน แกงแคซี่โครงหมู ซึ่งหาได้ง่ายตามท้องถื่น ส่วนแกงแคกบ, เขียด หรือปลาไหล ฯลฯ มักจะแกงกินในเฉพาะครอบครัวเพราะหายาก ส่วนผักที่หาได้ง่ายตามท้องท้องริมรั้ว และมีผักหลากหลายมีสรรพคุณเป็นยาสมุนไพรไทยคนเมืองเหนือหลายพื้นที่ต่างพึ่งพาอาศัยทรัพยากรธรรมชาติ ในการดำรงชีวิต โดยเฉพาะเรื่องปากท้อง อาหารการกิน พืชผักเหล่านี้ปลูกได้ง่าย หลายชนิดเกิดขึ้นตามธรรมชาติ ตามท้องนา ตามริมทางเดิน บางชนิดปลูกเป็นรั้วบ้านได้สวยงาม ล้วนแต่เป็นผักที่ปลอดภัยเพราะไม่ต้องฉีดยาหรือใช้สารเคมีใดๆ มีคุณค่าทางอาหารสูง เพราะฉะนั้น แกงแคจึงเป็นอาหารที่ขึ้นชื่อของชาวตำบลสัน ใครมาที่ตำบลสันไม่ว่าจะหมู่บ้านไหนก็ต้องได้รับประทานแกงแคที่มีรสชาติอร่อย

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ แกงแคเป็นแกงที่ขึ้นชื่อของชาวล้านนา โดยเฉพาะ ตำบลสัน แกงแคเป็นแกงที่ขึ้นชื่อของชาวตำบลสัน ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรม หรือเนื่องในโอกาสงานกิจกรรมต่างๆ แกงแคมักจะถูกนำมาประกอบอาหาร ต้อนรับแขก ซึ่งโดยเฉพาะแกงแคที่มักจะแกงคือ แกงแคไก่บ้าน แกงแคซี่โครงหมู ซึ่งหาได้ง่ายตามท้องถื่น ส่วนแกงแคกบ,

เขียด หรือปลาไหล ฯลฯ มักจะแกงกินในเฉพาะครอบครัวเพราะหายาก ส่วนผักที่หาได้ง่ายตามท้องท้องริมรั้ว และมีผักหลากหลายมีสรรพคุณเป็นยาสมุนไพรไทยคนเมืองเหนือหลายพื้นที่ต่างพึ่งพาอาศัย ทรัพยากรธรรมชาติ ในการดำรงชีวิตโดยเฉพาะเรื่องปากท้อง อาหารการกิน พืชผักพื้นบ้านริมรั้วหรือที่มีอยู่ตามชุมชน ผักหลายชนิดเป็นอาหารที่ทำให้คนในชุมชนมีสุขภาพที่ดี พืชผักเหล่านี้ปลูกได้ง่าย หลายชนิดเกิดขึ้นตามธรรมชาติ ตามท้องนา ตามริมทางเดิน บางชนิดปลูกเป็นรั้วบ้านได้สวยงาม ล้วนแต่เป็นผักที่ปลอดภัย เพราะไม่ต้องฉีดยาหรือใช้สารเคมีใดๆ มีคุณค่าทางอาหารสูง

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

ส่วนประกอบ แกงแคไก่

- เนื้อไก่ 2 กิโลกรัม
- มะเขือเปราะ 10 ลูก
- ผักชีหูด 5 กิ่ง
- ยอดผักคราด 4 กิ่ง
- ใบชะพลู 5 กิ่ง
- ใบพริก 5 กิ่ง
- ถั่วฝักยาว 5 ฝัก
- ถั่วแปบ 6 ฝัก
- พริกขี้หนูสด 15 เม็ด
- ชะอม 5 ยอด
- เห็ดลมแห้ง 7 ดอก
- ดอกงิ้ว 5 ดอก
- มะแขว่น ½ ช้อนชา
- ข้าวคั่ว 2 ช้อนโต๊ะ
- ใบมะกูด 6 ใบ
- มะระขี้นก 7 ลูก
- มะเขือพวง ¼ ถ้วย
- ผักเผ็ด ½ ถ้วย

ส่วนประกอบของพริกแกง

- พริกแห้ง 35 เม็ด
- ผิวมะกรูด 5 แว่น
- รากผักชี 10 ต้น
- ขมิ้น 4 แว่น
- ข่า 6 แว่น
- ตะไคร้ ใบมะกรูด 3 หัว
- หอมแดง 15 หัว
- กระเทียม 10 กลีบ
- เกลือป่น ½ ช้อนชา
- กะปิ ปลาร้า อย่างละประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ

- น้ำปลา 1 ช้อนชา

นำเอาเครื่องแกงทุกอย่างโขลกรวมกันให้ละเอียด

วิธีทำแกงแคไก่

- โขลก ส่วนประกอบของพริกแกงให้ละเอียด แล้วค่อยใส่ ปลาแร่เป็นอันสุดท้าย
- ตั้งกะทะให้ร้อนนำเครื่องแกงลงผัดให้หอม
- ใส่ไก่ แล้วเติมน้ำเล็กน้อย เติมเกลือ น้ำปลา ลดไฟเคี่ยวให้เปื่อย เติมน้ำที่ละนิด คนต่อจนไก่สุก ใส่ถั่วงอกยาว รอสัก 2-3 นาที ตามด้วย มะเขือเปาะ มะเขือพวง
- ใส่ผักที่สุกยากก่อน เห็ดนางฟ้า , ใบชะพลู , ชะอม , พริกแดง และตำลึงเป็นอันสุดท้าย
- สุดท้ายใส่มะเขว่น และข้าวคั่ว ใบชะอม ใบชะพลู ในขั้นตอนสุดท้ายแล้วชิมรสชาด

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

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม (แนบภาพหนึ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า 10 ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิม และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)	บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับประยุกต์(ถ้ามี) (แนบภาพหนึ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า 10 ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับประยุกต์ และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)
--	--

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สาธิตและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ

มี

(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นางนารีรัตน์ ทิพย์ล้วย

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

บ้านเลขที่ 25 หมู่ 10 ตำบลสำน อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

บ้านเลขที่ 25 หมู่ 10 ตำบลสำน อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน

โทรศัพท์ 089-4-6873282 โทรสาร

E-mail

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

-

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้อง
ของข้อมูล

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