

รากวัฒนธรรม อาหาร

ระดับการคัดสรร

อำเภอ

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : แกงขี้เหล็กโบราณ (สูตรเนื้อย่าง)

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน อำเภอ คลองหลวง ตำบล -

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดย่อย

3.2 ลักษณะ อาหารในชีวิตประจำวัน

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

แกงขี้เหล็ก เป็นแกงกะทิยอดนิยมในครัวไทยสมัยก่อน ตามภูมิปัญญาไทย ทราบว่าขี้เหล็กมีสรรพคุณทางยา มากมาย ทั้งเป็นยาระบายอ่อนๆ มีสารช่วยผ่อนคลายช่วยคลายความเครียดทำให้หลับสบายส่วนของดอก ขี้เหล็กแก้หืด รักษาโรคเบาหวาน นอกจากนี้ขี้เหล็กยังมีเบต้าแคโรทีน และมีวิตามินซีสูงอีกด้วย ขี้เหล็กมีรสขม แต่รสขมของขี้เหล็กก็เป็นเสน่ห์ หรือเอกลักษณ์ แล้วยังมีสรรพคุณต่างๆต่อสุขภาพ แกงขี้เหล็ก เป็นแกงยอดนิยมใน ครัวไทยสมัยก่อน โดยมีสรรพคุณทางยามากมาย

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

แกงขี้เหล็ก เป็นแกงที่มีลักษณะเฉพาะตัวก็คือ เราสามารถนำไปขี้เหล็ก ยอดรวมถึง ดอก มาทำอาหาร ขี้เหล็ก จะมีรสขม เพราะฉะนั้นเวลาจะนำมาทำอาหาร เราจึงต้องเอาไปต้มน้ำทิ้งหลายๆรอบ อีกประการหนึ่งคือ แกง นี้มีการใช้กะทิเพราะกะทิที่ใส่เข้าไปจะช่วยตัดรสขมประโยชน์ของขี้เหล็ก ขี้เหล็กเป็นพืชผักสมุนไพรที่มีสาร บางอย่างี่ช่วยในเรื่องทำให้เรานอนหลับสบายเป็นยาระบายอ่อนๆ เพราะฉะนั้นนอกจากหลับสบาย แล้วก็ ขับถ่าย ทำให้สุขภาพดี แกงขี้เหล็กหมูย่าง จึงเป็นอาหารเมนูหนึ่งที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ที่ควรจะนำมา บริโภคให้สม่ำเสมอ เพราะนอกจากจะเป็นผลดีต่อสุขภาพแล้ว ยังเป็นการช่วยอนุรักษ์อาหารไทยโบราณของ เราให้คงอยู่ แกงขี้เหล็ก สูตรเนื้อย่าง ของศูนย์ภูมิปัญญาชุมชนคลองสาม ได้รับความนิยมนอย่างมากทั้งรสชาติ และความสะอาด แกงขี้เหล็กโบราณ เมื่อใส่เนื้อย่างลงไปในแกงขี้เหล็กแล้ว จะได้กลิ่นหอมของเนื้อย่าง ผสมผสานกับน้ำแกงขี้เหล็ก ที่มีรสชาติอร่อยกลมกล่อมเผ็ดเล็กน้อย ซึ่งเป็นที่ชื่นชอบ สำหรับผู้ที่ชอบรับประทาน อาหารแบบไทยๆ ถ้าพูดถึงวิธีทำแกงขี้เหล็กแล้วนั้น ทำได้ง่ายมาก

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

ส่วนผสมแกงซี่เหล็กสูตรน้อย่าง

- ดอกและใบขี้เหล็กต้มแล้ว ๓ ถ้วย
- เนื้อวัวสด ๓ ขีด
- มะพร้าวขูด ๑ กิโล
- ปลาอินทรีเค็ม ๑ ชิ้น
- กระชาย ๑๕ ราก
- พริกแห้ง ๑๕ เม็ด
- น้ำปลา ๑ ช้อน
- หอมแดง ๕ หัว
- กระเทียม ๓ หัว
- ตะไคร้ ๒ ต้น
- ข่า ๕ แว่น
- ผิวมะกรูดหั่นฝอย ๑ ชช.
- กะปิ ๑ ชช.
- เกลือป่น ๑ ชช.
- วิธีทำแกงซี่เหล็กสูตรน้อย่าง

๑. หอทดปลาอินทรีให้หอมแกะเอาแต่เนื้อ

๒. ขูดเปลือกกระชาย แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก

๓. นำพริกแห้งมาผ่า แกะเมล็ดออก แช่น้ำให้นิ่ม ปอกหอมแดง กระเทียม ตะไคร้หั่นฝอย ข่า ผิวมะกรูด พริกไทย กะปิ เกลือ โขลก รวมกัน

๔. ใส่ปลาอินทรี โขลกรวมกัน ในข้อ ๓

๕. ล้างเนื้อแล้วแลเป็นชิ้นใหญ่ ย่างพอสุก หั่นแฉลบบางๆ

๖. นำมะพร้าวมาคั้นกะทิคั้นๆ ใส่หม้อตั้งไฟพอเดือด

๗. ตักเครื่องแกงลงละลาย ใส่เนื้ออย่าง ซี่เหล็กและเติมน้ำปลา

๘. เคี่ยวไฟอ่อนๆ ให้เนื้อนุ่ม แลซี่เหล็กเปื่อยชิมรสตามใจชอบ แล้วยกลง เสริฟทันที

ศูนย์ภูมิปัญญาชุมชนคลองสาม ตั้งอยู่ที่องค์การบริหารส่วนตำบลคลองสาม มีความพร้อมที่ผลิต และจำหน่าย ในงานเลี้ยง งานรับรอง และงานอื่นๆ ทั่วไป มีความพร้อมในด้านบุคลากร ทุกสาขา และยินดีถ่ายทอดองค์ความรู้ เพื่อให้คนรุ่นหลังๆ ได้อนุรักษ์ และสืบทอดต่อ โดยไม่มีค่าใช้จ่าย

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

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม
(แนบภาพหนึ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิม และ ภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับเปลี่ยนปรุง(ถ้ามี)
(แนบภาพหนึ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับเปลี่ยนปรุง และ ภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)



แกงเขียวหวานไก่ (สูตรเนื้อย่าง)

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สถิติและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี

(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

8. ชื่อ - สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ - สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นายประพันธ์ พุนรัตน์

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

โทรศัพท์ ๐๘๙ ๑๓๔๖๙๙๘ 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