

รากวัฒนธรรม อาหาร

ระดับการคัดสรร

อำเภอ

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : น้ำผัก

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี): น้ำพริกน้ำผัก

2. แหล่ง

ชุมชน บ้านลวเหนือ อำเภอ ดอยสะเก็ด ตำบล ลวเหนือ

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดหมู่ อาหารชาติพันธุ์

3.2 ลักษณะ คาว

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

องค์ประกอบของอาหาร (สูตร) น้ำผัก

๑. ยอดผักกาดแก่ ๑๐ กิโลกรัม

๒. น้ำเปล่า ๑๐ ลิตร

๓. เกลือ ครึ่งถ้วยตวง

๔. ข้าวเหนียว ๑ ปั้น

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)



๑. เก็บเกี่ยวผักกาดที่แก่จัดจนขึ้นดอกและเมล็ด



๒. หั่นผักกาดเป็นท่อนขนาดประมาณ ๓ นิ้ว

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับเปลี่ยนยุค(ถ้ามี)

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



๓. นำผักกาดไปล้างน้ำให้สะอาด



๔. นำผักกาดลงครกมอ เพื่อให้ละเอียด



๕. นำผักกาดมาแช่ไว้ในน้ำ เติมห้าเหี่ยว ๑ ปั้น ดองไว้ ๕ คืน



๖. นำผักกาดมาสะ เป็นวิธีการบีบเอาอากาศผักกาดมาตำใน ครกมองอีกครั้ง เพื่อคั้นเอาน้ำผักกาดที่ตกค้าง ออกให้หมด จากนั้น นำกากผักกาดที่ตำแล้วมาล้างในน้ำผักกาดที่หมัก ดองไว้ แล้วบีบคั้นเอาแต่น้ำ โดย ให้น้ำผักกาดอยู่ในหม้อเดิม นำกากใส่ต้นไม้เป็นป



๗. ใช้ตะกร้าตาห่างพอสมควร ไม่เล็กจนเกินไปมากรองเอา น้ำผักกาดโดยให้กากที่ยังคงค้างติดไว้ที่ตะกร้า ส่วนกากอ่อน ของผักกาดให้สามารถลอดลงไปได้



๘. นำน้ำผักกาดใส่หม้อตั้งไฟไว้ เคี่ยวไปจนกระทั่งน้ำแห้ง งวด ให้เต็มเกลือกกลงไปที่ละนิด อย่าใส่ลงไป ทีเดียวเพราะจะ เค็ม ต้องชิมไปเติมไปจนได้รสชาติที่พอเหมาะ คือจะมีรส

เปรี้ยวปนเค็มเล็กน้อย เมื่อแห้ง แล้วให้ยกลง ในขั้นตอนนี้จะ
ทิ้งไว้ให้เย็นแ



๙. หากต้องการเก็บไว้เป็นปี ๆ ให้ นำไปตากแดดให้แห้ง
แล้วนำไปนึ่งไฟให้สุก จากนั้นปั่นเป็นก้อนกลม ๆ ห่อด้วย
ใบตองแห้ง หรือพลาสติกเก็บไว้ได้นานเป็นปี



ภาพอบรมสาธิตทำน้ำผัก บ้านลวเหนือ



ภาพอบรมสาธิตทำน้ำผัก บ้านลวเหนือ แสดงวิธีการทำ



ภาพอบรมสาธิตทำน้ำผัก บ้านลวเหนือ แสดงวิธีการทำ



ภาพอบรมสาธิตทำน้ำผัก บ้านลวเหนือ แสดงวิธีการทำ



ภาพอบรมสาธิตทำน้ำผัก บ้านลวเหนือ แสดงวิธีการทำ

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สาธิตและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี

(ระบุเหตุผล)

สาธิตในศูนย์การเรียนรู้ และในบ้านทั่วไป

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นางอุสา บุญชุ่มใจ

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

๑๔๒ หมู่ ๔ ต.หลวงเหนือ อ.ดอยสะเก็ด จ.เชียงใหม่

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

เทศบาลหลวงเหนือ

โทรศัพท์ 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