

รากวัฒนธรรม อาหาร

ระดับการคัดสรร

อำเภอ

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : ผักจู้บไทดำ

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน อำเภอ ชุมแสง ตำบล ฆะมัง

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดหมู่

3.2 ลักษณะ อาหารในพิธีกรรม

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

จู้บผัก จู้บผัก

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

เครื่องปรุง/ส่วนผสม ๑. ผักลวก (ผักหวาน/ถั่วฝักยาว/มะเขือพวง/ถั่วพู ฯลฯ) ๒. เนื้อหมูต้มสับหยาบ-เนื้อปลาอย่าง-ปลาหนึ่ง (อย่างใดอย่างหนึ่ง) ๓. พริกขี้หนู (มะเข้่น) ๔. พริกแห้งป่น (เผา) ๕. หอมแดงเผา ๖. กระเทียมเผา ๗. ข่า ๘. น้ำปลาร้าต้มสุก

6. วิธีการ ประกอบอาหาร (บรรยายพร้อมแนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า

10 ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิมและรูปแบบที่ปรับเปลี่ยนยุค และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี จำนวน 1 แผ่น)

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับเปลี่ยนยุค(ถ้ามี)

ขั้นตอนวิธีทำ ๑.นำผักลวกพอสุก แล้วหันใส่ภาชนะไว้ ๒.

สับเนื้อหมูต้มหยาบ ๆ ถ้าเป็นปลาเอาแต่เนื้อ ๓. นำหอม
กระเทียม พริกแห้งเผา ๔. นำหมูสับหยาบหรือเนื้อปลาอย่าง
ใดอย่างหนึ่งต้มให้สุก ๕. โขลกพริกพาน หอมเผา กระเทียม
เผา ข่าสด พริกแห้งเผา และหากใส่เนื้อปลาให้นำไปโขลกไป
ด้วย ๖. นำผักต้ม เครื่องปรุงที่โขลก และเนื้อหมูสับต้มสุกมา
คลุก ปรุงด้วยน้ำปลา ร้าต้มสุก ฤดูที่นิยมกิน กินได้ตลอดปี
สำหรับผักอื่น ๆ แต่ผักหวานป่าจะแตกยอดช่วงฤดูแล้ง
รสชาติ เค็ม เผ็ด และหวานจากใบผักหวาน ถ้าเป็นผักอื่น ๆ
จะมีความหวานจากผักนั้นๆ คุณค่าทางโภชนาการ มีกากใย
อาหารมาก ส่วนประกอบที่มาจากสมุนไพรโดยเฉพาะ
กระเทียมมีคุณค่าสูง มีโปรตีน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม
ฟอสฟอรัส เหล็ก วิตามินซี บี๑ และบี ๒ ไนอะซิน เบต้าแค
โรทีน ซีลีเนียม เจอร์เรเนียม อัลลิซิน ผักหวานแก้โรคตา
เลือดกำเดาไหล เทคนิคการทำ(เคล็ดลับ) ลวกผักพอสุก ผัก
อื่น ๆ เช่นผักบุ้ง ถั่วฝักยาว ใบมะกอก ใบมะม่วง ถั่วพู
บวบก ผักแว่น มะเขือพวง ควรปรุง เครื่องจืด และน้ำปลาร้า
ต้มก่อน ลวกผักแล้ว รีบยำ รับประทานเลย

(แนบภาพหนึ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ (แนบภาพหนึ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐
ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิม และภาพเคลื่อนไหว ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับปรุงยุค และ
ลงแผ่นซีดี/วีซีดี) ภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สาธิตและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี

(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

8. ชื่อ - สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ - สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นายเกรียงศักดิ์ ยอดโต

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

ร้านอาหารรุ่งทิพย์

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

เลขที่ ๘๘ หมู่ที่ ๕ ตำบลมะมั่ง อำเภอชุมแสง จังหวัดนครสวรรค์

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