

รากวัฒนธรรม อาหาร

ระดับการคัดสรร

อำเภอ

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : แกงอ่อมปลาตุก

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน อำเภอ คูเมือง ตำบล คูเมือง

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดย่อย

3.2 ลักษณะ อาหารในชีวิตประจำวัน

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

แกงอ่อมปลาตุกนั้น เคล็ดลับ การทำอยู่ที่วัดอุทิศที่หาได้จากธรรมชาติรอบๆหมู่บ้าน ใช้ปลาตุกตามธรรมชาติ ผักชีลาว แผลงผักหลังบ้าน มะเขือเทศข่าขี้ รว ผักอ่อมจากในนา โดยวัดอุทิศเหล่านี้ปราศจากสารเคมี ปุ๋ยวิทยาศาสตร์ หรือแม้แต่ยาฆ่าแมลง ผักอ่อมเป็นผักประจำถิ่นที่หาได้ง่าย มักจะพบอยู่ในท้องนา ในช่วงฤดูเก็บเกี่ยว และวัตถุดิบที่ขาดไม่ได้หรือว่าถือเป็นสูตรลับสำหรับคนภาคอีสานนั้นคือ ข้าวจี โดยการนำเอาข้าวเหนียวสุกมาปิ้งไปพอให้เนื้อข้าวแห้งกรอบ แล้วจึงนำมาโขลกใส่ผสมลงไปในหม้อต้มแกงอ่อม ใส่ น้ำตาลทรายเล็กน้อยแทนผงชูรส และเกลือกับน้ำปลาร้าเพื่อเพิ่มรสเค็ม เคี้ยวให้สนุก เพียงเท่านั้นก็จะได้แกงอ่อมปลาตุก เป็นอาหารที่หาง่ายและทำได้ง่ายๆเป็นอาหารประจำสำหรับชุมชน อาหารที่เน้นหลักอนามัยและพอเพียง สรรพคุณทางยา 1. ผักชีลาว - ทั้งต้น รสเผ็ดหอมฉุน แก้ไข้ แก้ขาง บำรุงธาตุ แก้สะอึก แก้ร้อนใน กระหายน้ำ แก้กลิ้นเหียนอาเจียน แก้ไข้หัวไข้พิษ แก้เจ็บตา - ลูก รสขมฝาดร้อนหอม ขับลมในลำไส้ บำรุงธาตุ แก้ไตพิการเจริญอาหาร ขับลม แก้ท้องขึ้นอืดเฟ้อ จุกเสียดแน่น - ราก เป็นกระสายยา กระทุ้งพิษไข้หัว เช่น ไข้กาฬ เหือดหัดสุกใดดำแดง แก้ไอที่มีเม็ดยอดในคอ แก้กะคายเคืองคอ 2. ปลาร้า ก้างสุ่มไฟ รสเค็ม แก้แผลอักเสบ 3. ต้นหอม ใบรสหวานเผ็ดเค็มฉุน แก้ไข้หวัดคัดจมูก น้ำมูกไหล แก้โรคตา แก้ไข้กำเดา 4. มะเขือพวง รสขมเผื่อนเปรี้ยวเล็กน้อย แก้ไอ ช่วยย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ 5. มะเขือเปราะ รสขมเล็กน้อย กระตุ้นการทำงานของกระเพาะลำไส้ ช่วยบำรุงธาตุไฟ 6. แมงลัก ใบสดรสหอมร้อนเป็นยาแก้หวัด แก้หลอดลมอักเสบ แก้โรคท้องร่วง ขับลม 7. พริกขี้หนู รสเผ็ดร้อน ช่วยเจริญอาหาร ขับลม ช่วยย่อย 8. หอมแดง รสเผ็ดร้อน แก้ไข้เพื่อเสมหะ บำรุงธาตุ แก้ไข้หัว 9. ชะพลู - ใบ รสเผ็ดร้อน เจริญอาหาร ขับเสมหะ ทำให้เลือดลมซ่าน ประโยชน์ของอาหาร เป็นอาหารที่อุดมไปด้วยโปรตีนจากปลาและวิตามินจากผักต่างๆ ที่ทรงคุณค่า คุณค่าทาง

โภชนาการ อ่อมปลาตุก 1 ชุด ให้พลังงานต่อร่างกาย 547 กิโลแคลอรี ประกอบด้วย - น้ำ 449.39 กรัม - โปรตีน 75 กรัม - ไขมัน 10.56 กรัม - คาร์โบไฮเดรต 38 กรัม - กาก 7.12 กรัม - แคลเซียม 258.9 มิลลิกรัม - ฟอสฟอรัส 436.9 มิลลิกรัม - เหล็ก 29.6 มิลลิกรัม - วิตามินเอ 7831.2 IU - วิตามินบีหนึ่ง 56.231 มิลลิกรัม - วิตามินบีสอง 0.5 มิลลิกรัม - ไนอาซิน 4.336 มิลลิกรัม - วิตามินซี 30.8 มิลลิกรัม

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

- ปลาตุก
- มะเขือเปราะผ่าสี่ส่วน
- ต้นหอมหั่นเป็นท่อน ๆ
- กะหล่ำปลี
- ใบแมงลัก
- ผักชีลาว
- พริกขี้หนู
- หอมแดง
- ตะไคร้
- ปลาร้า
- น้ำปลา
- ข้าวจี

วิธีการประกอบอาหาร

๑. ล้างทำความสะอาดปลาตุก (ต้องผ่าท้องควักไส้ออกให้หมด) จากนั้นหั่นปลาเป็นชิ้น ๆ จากนั้นเอาส่วนผสมพริกแกง (พริกขี้หนู หอมแดง ตะไคร้) มาโขลกรวมกันให้ละเอียด
๒. เทน้ำใส่หม้อตั้งเตาด้วยไฟแรงปานกลาง ใส่พริกแกงลงไปปิดฝารอน้ำเดือด เมื่อน้ำเดือดแล้วใส่น้ำปลาร้าลงไปปิดฝารอน้ำเดือดอีกครั้ง จากนั้นใส่มะเขือ กะหล่ำปลี ผักชีลาว และเนื้อปลาตุกลงไป และตามด้วยข้าวจี โขลกละเอียด
๓. ปรงรสด้วยน้ำปลา เมื่อปลาเริ่มสุกใส่ต้นหอม และใบแมงลักลงไป ปิดเตา ยกลงเตรียมรับประทาน

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 ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิม และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)	บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับประยุกต์(ถ้ามี) (แนบภาพหนึ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับประยุกต์ และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)
--	--

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สถิติและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี

(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

8. ชื่อ - สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ - สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นาง เสี่ยงม บำรุง

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

-ไม่มี-

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

ที่อยู่ 76 ม.10 บ้านโนนเจริญ

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