

รากวัฒนธรรม อาหาร

ระดับการคัดสรร

ตำบล

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : ตะลิงปลิงแช่อิ่ม

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรคลองสี่ อำเภอลองหลวง ตำบล คลองสาม

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดย่อย อาหารพื้นถิ่น

3.2 ลักษณะ หวาน

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

ตะลิงปลิงเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็ก มีกิ่งก้านสาขามาก เปราะหักง่าย เปลือกต้นมีสีชมพู ผิวเรียบมีขนนุ่มปกคลุมตามกิ่ง ใบเป็นใบประกอบแบบขนนก ก้านใบหนึ่งประกอบด้วยใบย่อย ๑๑-๓๗ใบ กว้างประมาณ ๑ เซนติเมตร ยาว ๒-๔ เซนติเมตร มีสีเขียวอ่อน มีขนนุ่มๆ ปกคลุมอยู่ ปลายคี่เรียงสลับกัน ใบย่อยรูปขอบขนาน ปลายเรียวแหลม ช่อดอกเป็นกระจุกอยู่ตามลำต้น มีกลีบดอกสีแดงอมม่วง ขนาดประมาณ ๑.๕เซนติเมตร ดอกมี ๕ กลีบ และมีกลิ่นอ่อนๆทยอยบานได้นาน ๑-๒สัปดาห์ขึ้นอยู่กับความดก เกสรกลางดอกมีสีเขียว ผลรูปรี ป้อม ยาว ๔-๑๐เซนติเมตร กว้างประมาณ ๒ เซนติเมตร ฉ่ำน้ำ ปลายแหลม แล้วเว้าเป็นพูตื้นๆ ๔ พู สีเขียวอมเหลือง เมื่อสุกเป็นสีเหลือง เนื้อเหลว ออกเป็นช่อห้อย รสเปรี้ยว เหม็นคื่นฉะ

สามารถเริ่มที่จะทยอยเก็บได้ตั้งแต่ติดผลประมาณ ๑-๒ เดือน โดยเลือกเก็บผลที่มีสีเขียวอมเหลืองเล็กน้อย เพราะเนื้อจะกรอบและได้รสที่กลมกล่อม ไม่ควรเก็บผลที่มีสีเหลือง เพราะเนื้อจะเละ ผลตะลิงปลิงสามารถเก็บรักษาโดยการล้างให้สะอาด ผึ่งให้แห้ง ใส่กล่องแล้วนำไปเก็บในตู้เย็น จะเก็บไปได้ประมาณ ๑-๒ สัปดาห์ และนอกจากตะลิงปลิงจะมีคุณสมบัติที่มีมากมายแล้ว ตะลิงปลิงยังเป็นต้นไม้ปลูกง่ายมีในชุมชน จึงทำให้อุณศรีภูกุล เทพนทร์ กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรคลองสี่ ได้นำตะลิงปลิงมาทำเป็นผลิตภัณฑ์ผลไม้แปรรูป เพื่อจำหน่ายทั้งในและนอกชุมชน

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

ผลมีรสเปรี้ยว เป็นที่นิยมเก็บผลอ่อนมากินกับกะปิ น้ำปลาหวาน เกลือ หรือนำมาทำส้มตำตะลิงปลิง หรือกินกับอาหารรสจัด หรือใช้เป็นเครื่องปรุงใส่ในอาหารที่ต้องการความเปรี้ยว เช่น แกงส้มตำยำ เป็นต้น หรือจะนำมาแช่อิ่มก็ได้ หรือจะนำมาทำน้ำผลไม้ ซึ่งจะให้แคลอรีต่ำ มีวิตามินเอสูง แต่ไม่ควรกินติดต่อกันเป็นจำนวนมากๆ หรือเป็นระยะเวลานานๆ เพราะจะทำให้เลือดตกตะกอนได้

ราก สรรพคุณแก้พิษร้อนใน กระหายน้ำ ฝาดสมาน บำรุงกระเพาะอาหาร แก้อาการท้องอืดตามกระเพาะอาหาร ลำไส้ ดับพิษร้อนของไข้ แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้อาการท้องผูก รักษาฝี รักษาฝีพิษ บรรเทาโรคเกาต์ บรรเทาอาการอักเสบของลำไส้ใหญ่

ใบ สรรพคุณใช้พอกแก้คัน ใช้ภายใน โดยนำมาต้มดื่มรักษาอาการอักเสบของลำไส้ใหญ่ รักษาฝีพิษ แก้ไข้ อ่อนแอ รักษาท้องผูก รักษาฝี รักษาฝี

ดอก นำมาชงเป็นชา สรรพคุณแก้ไอ

ผล สรรพคุณเจริญอาหาร บำรุงกระเพาะอาหาร ฝาดสมานและลดไข้ แก้เสมหะเหนียว พอกฝี แก้ท้องอืด ยาบำรุงแก้ปวดมดลูก แก้ไอ บรรเทาโรคเรื้อรังของหัวใจ แก้ท้องอืด

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

ตะลิงปลิงมีความสำคัญกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนในชุมชนเนื่องจากตะลิงปลิงสามารถนำมาใช้ในการประกอบอาหารหรือนำมาเป็นส่วนผสมในการทำอาหารของคนในท้องถิ่น ดังนี้

๑.ใช้เป็นอาหารคาวหวาน เช่น ผลใช้ประกอบอาหารเป็นเครื่องปรุง เพื่อเพิ่มรสชาติให้เปรี้ยวแทนมะนาว(ใช้เช่นเดียวกับมะม่วงดิบ) ใช้เป็นผักแกล้ม หรือใช้เป็นผักเหมือนยำมะม่วงรับประทานกับน้ำปลาหวานหรือแปรรูปเป็นผลไม้แช่อิ่ม

๒.ใช้เป็นสมุนไพร ตะลิงปลิงมีสรรพคุณทางยาใช้เป็นสมุนไพรรักษาโรคต่างๆ เช่น ใบใช้รักษาโรคผิวหนัง ขับพยาธิ ขับเสมหะ ต้นอ่อนใช้เป็นยาระบาย

นอกจากนี้ ด้วยคุณสมบัติที่มากมายของตะลิงปลิงแล้ว ตะลิงปลิงยังเป็นพืชที่หาได้ง่ายในชุมชน ด้วยเหตุผลนี้จึงทำให้ตะลิงปลิงเป็นพืชที่มีความสำคัญกับชุมชน และสามารถแปรรูปเป็นสินค้าออกขายสร้างรายได้ให้แก่คนในชุมชน

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

ส่วนผสม

ตะลิงปลิง	1 กิโลกรัม
น้ำตาลทราย	1 กิโลกรัม
เกลือป่น	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปูนใส	5 ถ้วย

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

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม	บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับปรุงยุค(ถ้ามี)
เลือกเอาที่แก่ก่อน นำมาตัดหัวออกแล้วล้างน้ำสะอาด แขนในน้ำเกลือ 1 คืน อัตราส่วนเกลือครึ่งถ้วย น้ำ 10 ถ้วยหลังจากแช่น้ำเกลือ หนึ่งคืน เพื่อลดความเปรี้ยวของผลตะลิงปลิงสีจะเปลี่ยนไปจากนั้นเอาไปแช่น้ำปูนใสอีก หนึ่งคืน จึงเอามาล้างน้ำให้สะอาดผึ่งให้สะเด็ดน้ำ ผลตะลิงปลิงจะไม่เลอะเมื่อนำไปต้ม หลังจากแช่น้ำปูนใสแล้ว นำไปล้างน้ำให้	

สะอาด ผึ่งไว้สักพัก สังเกตเห็นสีผลตะลิงปลิงเปลี่ยนไปอีก
 แห่งจึงนำไปต้มไม่ต้องเติมน้ำในอัตราส่วน ตะลิงปลิง 2
 กิโลกรัม น้ำตาล 1 กิโลกรัม เกือบครึ่งซึ้นน้ำตาลจะ
 ละลายพร้อมน้ำในผลตะลิงปลิงจะออกมาคอยซึ้นฟองออก
 เรื่อยๆต้มจนเดือดสักพัก อย่าให้น้ำตาลสุกเกินไป ตั้งทิ้งไว้
 หนึ่งคืนวันรุ่งขึ้น นำผลตะลิงปลิงในน้ำเชื่อมออกมาใส่
 ตะแกรงเพื่อกรองเอาน้ำเชื่อมไปอุ่นให้ร้อนเดือดอาจเติม
 น้ำตาลลงไปอีกได้น้ำเชื่อมเทลงไปแช่ผลตะลิงปลิงอีกเป็น
 ครั้งที่สอง และทำซ้ำอีกในวันรุ่งขึ้น เพื่อให้ น้ำเชื่อมซึมเข้าไป
 ในผลตะลิงปลิงจนอืด้วนนำผลตะลิงปลิงที่สะเด็ดน้ำเชื่อมที่
 แช่ออกหมดแล้ว ไปผึ่งแดด ในตู้อบล้างแสงอาทิตย์ หรือจะ
 อบไฟฟ้าก็ได้ น้ำเชื่อมที่เหลือจากการแช่เชื่อม นำไปต้มทำเป็น
 น้ำตะลิงปลิง เป็นน้ำผลไม้ได้อีกผลตะลิงปลิงตากแห้ง แดด
 แรก ในตู้อบล้างแสงอาทิตย์ ขนาดย่อมในครัวเรือน

(แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า
 ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิม และ
 ภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)



ภาพประกอบ

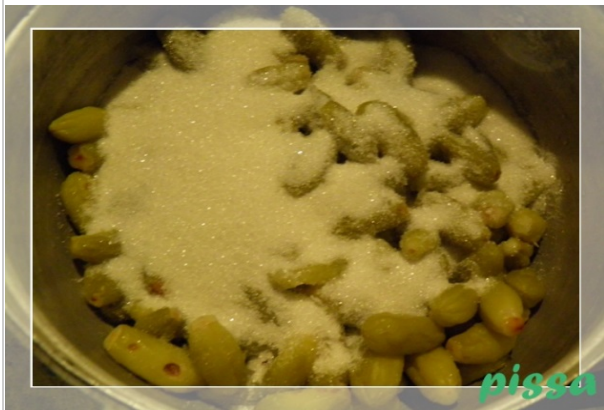


ภาพประกอบ

(แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า
 ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับปรุงยุค และ
 ภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)



ภาพประกอบ



ภาพประกอบ



ภาพประกอบ



ภาพประกอบ



ภาพประกอบ



ภาพประกอบ

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สาธิตและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี

(ระบุเหตุผล)

ผลิตขึ้นเพื่อจำหน่ายเป็นรายได้แก่ชุมชนและสาธิตตามงานต่างๆ

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

มี 5000 บาท/เดือน

8. ชื่อ - สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ - สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

: นางรศิษฐกุล เทเพนทร์ กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรคลองสี่

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรคลองสี่ ,ม.1 ตำบลคลองสี่ อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรคลองสี่ ,ม.1 ตำบลคลองสี่ อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

โทรศัพท์ 0865151925,0817107790 โทรสาร

E-mail

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

-

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล นางสาวพิชชานันท์ ยุ่งย่าง

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมปฏิบัติการ

วัน/เดือน/ปี ที่เรียบเรียงข้อมูล วันที่ - เดือน - ปี พ.ศ. 25

ผู้บันทึกข้อมูล นางสาวนวพร นวลประดิษฐ์

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมปฏิบัติการ

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุมานีการ์ จันทร์บรรเจิต

ตำแหน่ง ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาดง

2. ดร.ประไพพร สวัสดิ์ดวง

ตำแหน่ง ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์

3. นางกชนันท์ รื่นใจชน

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ นางพิมพ์กาญจน์ ชัยจิตรสกุล

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด

วัน/เดือน/ปี ที่อนุมัติ วันที่ - เดือน - ปี พ.ศ. 25