

รากวัฒนธรรม อาหาร

ระดับการคัดสรร

อำเภอ

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : ข้าวย่ำสมุนไพร

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน อำเภอ บางสะพานน้อย ตำบล ช้างแรก

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดหมู่ อาหารสุขภาพ

3.2 ลักษณะ คาว

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

ข้าวย่ำ อาหารประจำถิ่นของภาคใต้ ที่ชาวใต้นิยมรับประทานเป็นอาหารเช้า หรืออาหารกลางวัน ข้าวย่ำเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ให้สารอาหารที่หลากหลายแต่พลังงานต่ำ เป็นอาหารที่เหมาะสมกับคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก เนื่องจากผักในข้าวย่ำเป็นผักสดที่ไม่ต้องผ่านการปรุงใดๆ จึงทำให้ได้รับวิตามินต่างๆ ที่มีอยู่ในผักอย่างเต็มที่ นอกจากนี้ในข้าวย่ำยังให้แร่ธาตุ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต และมีใยอาหารสูง ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้เป็นปกติ

เอกลักษณ์ที่สำคัญของข้าวย่ำ ก็คือ “น้ำบูดู” รสชาติความอร่อยของข้าวย่ำก็ขึ้นอยู่กับน้ำบูดู นั่นเอง น้ำบูดูที่ใช้ราดข้าวย่ำ หากเป็นสูตรของอิสลามแท้ ๆ จะใช้น้ำบูดูล้วน ๆ แต่ถ้าเป็นสูตรของภาคใต้ตอนบน จะมีการใช้เครื่องปรุงที่ทำให้ข้าวย่ำ มีรสชาติที่อร่อยไปอีกแบบหนึ่ง

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

ข้าวย่ำ เป็นอาหารจานเดียวที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายทางภาคใต้ ข้าวย่ำเป็นอาหารที่มีอาหารครบ 5 หมู่ เพราะนอกจากข้าวที่เป็นอาหารหลักของคนไทยแล้วยังมีพืชผักสมุนไพร มีผลไม้ ส่วนใหญ่ผลไม้ที่นิยมใช้ก็จะมีรสเปรี้ยว เช่น ส้มโอหรือมะม่วง หรือว่าบางตำรับ ก็อาจจะใช้ทั้ง 2 อย่างผสมกัน เพื่อให้เกิดความหลากหลาย

นอกจากนี้ก็มีผัก ซึ่งส่วนใหญ่จะใช้ถั่วงอกหรือถั่วงอก สมุนไพรที่เป็นหลักๆ ของข้าวย่ำก็คือ ตะไคร้หรือใบมะกรูดหั่นฝอย สิ่งที่จะช่วยเพิ่มรสชาติให้กับข้าวย่ำก็คือมะพร้าวคั่ว มะพร้าวเป็นแหล่งของไขมัน ไขมันในมะพร้าว เป็นไขมันที่อิ่มตัวซึ่งถ้ารับประทานมากก็อาจจะไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพ แต่อย่างไรก็ตาม ไขมันก็ยังเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับอาหารที่เป็นพวกพืชผัก ผลไม้ เพราะจะช่วยในการละลาย สารที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่น วิตามินที่ละลายในไขมันหรือสารออกฤทธิ์ทางชีวภาพต่างๆ ที่เราพบในพืชผัก ผลไม้

นอกจากนี้บางตำรับก็อาจจะมี การใส่ข้าวพอง ข้าวพองก็คือข้าวแห้งที่นำไปทอดก็จะเป็นแหล่งไขมันอีกชนิดหนึ่ง ซึ่งถ้าเป็นคนที่ไม่ต้องการควบคุมน้ำหนัก การใส่ข้าวพองเข้าไปก็จะช่วยเพิ่มพลังงานให้มากขึ้น ก็จะทำให้ อาหารจานนี้สมบูรณ์มากขึ้น แต่สำหรับคนที่ต้องการควบคุมน้ำหนักหรือต้องการลดความอ้วน ก็ควรพยายาม หลีกเลี่ยงการใส่ มะพร้าวคั่ว หรือการใส่ข้าวพอง แล้วหันมาเน้นเรื่องของผัก ผลไม้ สมุนไพร ให้มากขึ้น เพราะฉะนั้นจะเห็นว่า อาหารจานเดียวจานนี้ เป็นอาหารที่สามารถจัดปรับได้เหมาะสมตามความต้องการของ ผู้บริโภค และตามลักษณะสุขภาพของผู้บริโภคได้

สำหรับส่วนประกอบที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งก็คือ น้ำปรุงรส ที่เราทราบกันก็คือน้ำบูดู น้ำบูดู ก็คือการที่นำปลา มาหมักแล้วก็มาต้ม เพราะฉะนั้นส่วนใหญ่แล้วน้ำบูดูก็จะเค็มเป็นอันดับแรก เวลาที่นำมาปรุงรส ก็จะช่วยลดความ เค็ม โดยการเติมน้ำตาล ทั้งความเค็มและน้ำตาล ก็ช่วยชูรสให้อาหารอร่อยขึ้น เพราะว่าถ้าพิจารณาจาก ส่วนประกอบส่วนใหญ่ก็จะจัด แต่จะมีความเปรี้ยวของผลไม้ เพราะฉะนั้นเมื่อมีความเค็ม ความหวาน เพิ่มเข้าไป ก็จะทำให้ อาหารจานนี้ มีหลายหลากรสชาติ ซึ่งก็เป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป แต่อย่างไรก็ตาม ความเค็ม ความหวาน สำหรับคนทั่วไปที่ไม่มีปัญหาสุขภาพ ก็สามารถรับประทานได้ใน ปริมาณหนึ่ง แต่สำหรับคนที่มีปัญหา มีความเสี่ยงที่จะเกิดโรคความดันโลหิตสูง หรือคนที่ เป็นเบาหวาน ก็ต้อง ระวังน้ำบูดู คือ อย่ารับประทานมากเกินไป ใส่พอที่จะทำให้ได้รสชาติที่เมื่อเรากลุกเคล้ากับส่วนประกอบหลักๆ แล้วทำให้มีหลากหลายรสชาติที่กลมกล่อม และอร่อยด้วย เพราะฉะนั้นหลักๆ ก็คือข้าวต้มเป็น อาหารจาน เดียว รวดเร็ว และทำได้ง่าย จัดว่าเป็นอาหารสุขภาพ การที่ส่วนประกอบของข้าวต้ม มีผักและผลไม้ หลากหลายชนิด

ประโยชน์อันดับแรก ก็คือ โยอาหาร ถึงแม้ว่าเราจะรับประทานอาหารที่มีไขมัน เช่น มะพร้าวคั่วเข้าไป โย อาหารส่วนหนึ่งช่วยในการขับไขมันที่เราได้ไปพร้อมกันในจานนี้ นอกจากนี้โยอาหารบางส่วนก็ชะลอการดูดซึม น้ำตาลได้ เพราะฉะนั้น เวลาที่เรารับประทานอาหารที่เค็มแล้วก็มี ความหวาน หรือว่ามีไขมันมาก ถ้าเราไม่ รับประทานผักและผลไม้เข้าไปเลย จะอันตรายมาก แต่ถ้ายังมีผักและผลไม้เป็นหลักก็จะช่วยในการลดทอน ความรุนแรงของปัญหาที่จะ เกิดขึ้นจากการรับประทานพวกไขมัน เกลือ และน้ำตาล ได้ส่วนหนึ่ง เพราะฉะนั้น สิ่งที่สำคัญก็คือต้องทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ และกินในสัดส่วนที่เหมาะสม เพื่อให้เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของ เราเอง

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

เครื่องปรุงการทำน้ำข้าวยำ

-น้ำบูดู 1/2 ถ้วย

-กะปิกุ้ง 1 ช้อนโต๊ะ

-ตะไคร้ทุบให้แตก 2 ต้น

-ข่าทุบให้แตก 3 แว่น

-น้ำตาลปีบ 3 ช้อนโต๊ะ

-ใบมะกรูด 3-4 ใบ -

-น้ำสะอาด 1 ถ้วย

-หอมแดงตำพอแตก 5 หัว

-กระเทียมตำพอแตก 4 กลีบ

-น้ำตาลแว่น 2-3 แว่น

-อ้อยปลอกเปลือกทุบให้แตก 1 ปล้อง

ส่วนผสมของข้าวยำ

-ข้าวสวย

-ดอกอัญชันสด หรือ ใบเตย (ไว้สำหรับคั้นน้ำหุงข้าว)

-กุ้งแห้งป่น หรือ ปลาป่น

-มะพร้าวขูดคั่ว

-พริกแห้งป่น

-น้ำข้าวยำ (น้ำบูดูที่เตรียมไว้)

-ไข่ต้ม

-ผักสดต่างๆ ใบยอ ใบชะพลู ใบพาโหม ใบมะกรูด ยอดขมิ้น ตะไคร้ ถั่วฝักยาว มะม่วงเปรี้ยวซอย หรือ มะนาว และผักใส่ได้ตามชอบ

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

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม

ผักขำยาที่ใช้เป็นผักพื้นบ้านดั้งเดิม และการหุงข้าวสวย
ดั้งเดิม แบบธรรมดา

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

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับประยุกต์(ถ้ามี)
มีการปรับนำผักหรือดอกไม้ที่ทานได้ และจัดพืชสมุนไพร
พื้นบ้านเพิ่มเติมขึ้นมา เช่น ดอกดาหลา ดอกอัญชัญ แครอท
เป็นต้น การหุงข้าวสวย มีการเพิ่มสีส่นเพื่อให้ดูน่า
รับประทานมากขึ้น และเน้นเพื่อสุขภาพมากขึ้น ก็ใช้
สมุนไพรธรรมชาติมาปรุงตกแต่งเป็นสีส่นต่าง ๆ เช่น สี
ธรรมชาติจากดอกอัญชัญ, สีเขียวจากเตยหอม เป็นต้น 1. นำ
น้ำบุดู น้ำสะอาด พร้อมสมุนไพร ใส่หม้อตั้งไฟ เคี่ยวจนเดือด
จากนั้นราไฟให้ไฟอ่อนๆแล้วเคี่ยวสักพักจนได้ที่ จากนั้นเอา
ไปกรองเอากากออก 2. นำน้ำบุดูที่กรองแล้วตั้งไฟอีกครั้งใส
น้ำตาลปีบ น้ำตาลทราย และใบมะกรูดลงเคี่ยวไฟอ่อน จน
งวด ชิมรสเค็ม ๆ หวาน ๆ แต่อย่าให้หวานมาก 3. ผักสด
ต่างๆ ที่เตรียมไว้ ใบยอ ใบชะพลู ใบพาโหม ใบมะกรูด ยอด
ขมิ้น ตะไคร้ ถั่วฝักยาว มาทำให้ให้ละเอียด มะม่วงเปรี้ยวซอย
หรือ มะนาว 4. วิธีรับประทาน ตักข้าวสวยนิคหน้อยใส่จาน
โรยด้วยผักสมุนไพร ที่เตรียมไว้ แล้วราดด้วยน้ำยาบุดู
คลุกเคล้าให้เข้ากัน ข้าวยาจะมีรสหอมของผักและความหอม
ของน้ำบุดู เป็นอาหารบำรุงสุขภาพชั้นยอด เหมาะสำหรับ
อาหารมือเย็น กินแล้วอร่อยไม่อ้วน

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



ข้าวยาสมุนไพร



ข้าวย่าสมุนไพรมะพร้าว



ข้าวย่าสมุนไพรมะพร้าว



ข้าวย่าสมุนไพรมะพร้าว



ข้าวย่าสมุนไพรมะพร้าว



ข้าวย่าสมุนไพโร



ข้าวย่าสมุนไพโร



ข้าวย่าสมุนไพโร



ข้าวย่าสมุนไพโร



ข้าวย่านมุนไพร

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สถิติและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี

(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

มี บาท/เดือน

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นางสาวประดับ เทียบทอง

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

นางสาวประดับ เทียบทอง

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

95/1 หมู่ 7 ตำบลช้างแรก อำเภอบางสะพานน้อย จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

โทรศัพท์ 08-9804-5681 โทรสาร

E-mail

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

-

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล นางสาว จันทร์ทับ

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

วัน/เดือน/ปี ที่เรียบเรียงข้อมูล วันที่ - เดือน กรกฎาคม ปี พ.ศ. 2557

ผู้บันทึกข้อมูล นายอานนท์ ไม้เด่น

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

1. นายเกริกชัยชาติไทยไตรรงค์

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

2. นางปัทมา รุจีวงศ์

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการกลุ่มส่งเสริมศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรม

3. นางสาว จันทร์ทับ

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ นายเกริกชัยชาติไทยไตรรงค์

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด

วัน/เดือน/ปี ที่อนุมัติ วันที่ - เดือน กันยายน ปี พ.ศ. 2557