

# รากวัฒนธรรม อาหาร

## ระดับการคัดสรร

ตำบล

### 1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : น้ำพริกเผาเห็ดนางฟ้าภูฐาน

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

### 2. แหล่ง

ชุมชน อำเภอ ปราณบุรี ตำบล เขาน้อย

### 3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดย่อย อาหารสุขภาพ

3.2 ลักษณะ อาหารในชีวิตประจำวัน

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

น้ำพริกถือเป็นอีกเมนูที่ควรแก่การอนุรักษ์ไว้เพราะตอนนี้มีน้ำพริกหลายอย่างเริ่มหายากเต็มที่ เนื่องจากวัตถุดิบที่นำมาทำไม่มีขายในท้องตลาดเพราะไม่มีคนกิน การอนุรักษ์น้ำพริกต้องเริ่มจากครอบครัว ตั้งแต่พ่อแม่กินเป็นตัวอย่าง และถ่ายทอดสู่ลูก และพอลูกโตขึ้นจะถ่ายทอดเป็นช่วงๆ

เมื่อครอบครัวทำแบบนี้ น้ำพริกต่างๆจะไม่สูญหายแถมยังช่วยประหยัดเงิน แม้ข้าวของจะแพงได้อีกด้วย ถึงยุคสมัยจะเปลี่ยนผ่านไปเช่นไร สิ่งที่บรรพบุรุษได้คิดขึ้นและสั่งสมด้วยประสบการณ์ย่อมเป็นอีกสิ่งที่ไม่ควรมองข้ามเช่นเดียวกับน้ำพริก ถือเป็นอาหารที่อยู่ท้องและทานได้ ไม่ว่าจะประเทศไทยจะต้องผจญกับวิกฤติข้าว ยากหมากแพงมากี่ยุคก็สมัยก็ตาม

การรวมตัวของสมาชิกกลุ่มวิสาหกิจชุมชนแม่บ้านไฮเทคจึงเกิดขึ้น และเมื่อรวมตัวกันจึงเกิดความคิดที่จะทำน้ำพริก และต้องเป็นน้ำพริกที่แตกต่างและมีเอกลักษณ์เป็นของตัวเอง ช่วยกันคิดว่าต้องหาวัตถุดิบที่จะต้องมียู่มากมายในท้องถิ่นด้วย

มีสมาชิกเสนอว่าในชุมชนเพาะเห็ดนางฟ้าภูฐานกันมาก ราคาที่ขายก็มีราคาถูก ถ้านำมาทำน้ำพริกเผาเห็ดนางฟ้าภูฐานน่าจะเป็นสิ่งที่แปลกใหม่ และมีรสชาติที่อร่อยไม่เหมือนใคร กลุ่มจึงร่วมมือกันทดลองผลิตลองถูกมาระยะหนึ่งก็ได้น้ำพริกเผาเห็ดนางฟ้าภูฐานที่ลงตัวมาจนปัจจุบันนี้

น้ำพริกเผาเห็ดนางฟ้าภูฐาน เป็นผลิตภัณฑ์ที่นำเอาเห็ดนางฟ้าภูฐานเป็นส่วนผสมหลักในการผลิต เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น ที่นำเอาเห็ดมาถนอมและแปรรูปเป็นอาหาร อร่อยถูกหลักอนามัย ได้คุณค่าทางอาหารสูง มี

มาตรฐานรับรอง ไม่ใส่สารกันบูดกันเสียไม่เผ็ดมาก ใช้รับประทานเป็นอาหารเจ เก็บไว้ได้นานถึง 3 เดือน  
อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

ความโดดเด่นของน้ำพริกเผาเห็ดนางฟ้าภูฐาน เห็นได้ชัดเจนไม่เหมือนใครก็คือ เน้นสมุนไพร รสชาติ ความสด  
ใหม่ และรับประทานเพื่อสุขภาพ และวิธีการทำแบบโบราณ เป็นหลักและจุดขายของสินค้า  
ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

## 5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

วัตถุดิบและส่วนประกอบ

1. เห็ดนางฟ้าภูฐาน สด 4 กิโลกรัม
2. หอมแดง 5 ซีด
3. กระเทียม 5 ซีด
4. พริกแดงแห้งเม็ดใหญ่ 2 ซีด
5. เกลือป่นไอโอดีน 1 ช้อนโต๊ะ
6. มะขามเปียก 2 ซีด
7. น้ำตาลปีป 3 ซีด

สูตรน้ำพริกเผาเห็ดนางฟ้าภูฐาน

เริ่มจากนำพริกแดงแห้งไปคั่วให้หอมแล้วนำเข้าเครื่องบดหรือโหลกให้ละเอียด ปอกเปลือกหัวหอมและ  
กระเทียมนำเข้าเครื่องบดหรือเครื่องโหลกให้ละเอียด ก็ได้แล้วนำพริก หอม และกระเทียมลงผัดในกระทะ ใส่  
น้ำมันนิดหน่อยให้พอขลุกขลิก ผัดจนเริ่มมีกลิ่นหอม ใส่น้ำมะขามเปียกที่คั้นเอาแต่น้ำ เติมน้ำตาลปีปและเกลือ  
ตามลงไป ผัดให้ส่วนผสมทุกอย่างเข้ากันดี จนเริ่มมีสีคล้ำๆ และมีกลิ่นหอมน้ำพริกเผาโชย เมื่อได้ที่แล้วก็นำ  
เห็ดนางฟ้าภูฐาน ที่ทอดพักไว้ลงไปผัดให้เข้ากันอีกครั้ง ให้หอม ชิมรสเปรี้ยวหวาน เค็มตามต้องการ

ในระหว่างการผัด โดยเลือกผัดน้ำพริกเผาเห็ดนางฟ้าภูฐานได้สองแบบ คือ ผัดแห้งกับผัดให้มีน้ำมันมากหน่อย  
เพียงแต่เติมน้ำมันให้มากขึ้น ตั้งแต่การผัดครั้งแรก เท่านั้นก็จะได้น้ำพริกเผาทั้งสองแบบ คือ แบบแห้งกับแบบ  
เปียก

เคล็ดลับที่ไม่ลับในการทำน้ำพริกเห็ดหอม

การผัดให้เห็ดหอม จะต้องผัดให้แห้งเพื่อที่จะได้เก็บรักษาได้นานมากยิ่งขึ้น ถ้าน้ำพริกไม่แห้งไม่ได้ที่ จะทำให้  
เก็บรักษาน้ำพริกเผาได้ไม่นาน และจะทำให้เกิดเชื้อราในน้ำพริกได้

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

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม (แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิม และ ภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับประยุกต์(ถ้ามี) (แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับประยุกต์ และ ภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)



เห็ดนางฟ้าภูฐาน



1. นำเห็ดนางฟ้าภูฐานสดมาฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ



2. นำมาตากแห้ง



3.เตรียมเครื่องปรุงร่ง แกะกระเทียม หอม คั่วพริก กุ้งแห้ง



4.นำกระเทียม หอม คั่วพริก กุ้งแห้งที่แกะแล้วมาหั่นละเอียด



5.นำเครื่องปรุงพร้อมเห็ดที่ปรุงไว้มาทอด



6. นำเครื่องทำน้ำพริกเผาพร้อมด้วยเห็ดปรุงรสในกระทะ จน  
ได้ที่นำมาผึ่งให้หายร้อน บรรจุภาชนะ



น้ำพริกเผาเห็ดนางฟ้าภูฐาน



น้ำพริกเผาเห็ดนางฟ้าภูฐาน



น้ำพริกเผาเห็ดนางฟ้าภูฐาน



น้ำพริกเผาเห็ดนางฟ้าภูฐาน

## 7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สถิติและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ  
มี

(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

มี บาท/เดือน

## 8. ชื่อ - สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ - สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

กลุ่มวิสาหกิจชุมชนแม่บ้านไฮเทค

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

เลขที่ 161 หมู่ที่ 6 ตำบลเขาน้อย อำเภอปราณบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

โทรศัพท์ 08-1305-0195 โทรสาร

E-mail

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

-

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้อง  
ของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล นายอานนท์ ไม้เต็น

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

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

ผู้บันทึกข้อมูล นายอานนท์ ไม้เต็น

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

1. นายเกริกชัยชาติไทยไตรรงค์

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

2. นางปัทมา รุจีวงศ์

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการกลุ่มส่งเสริมศาสนา ศิลปะ และวัฒนธรรม

3. นายอานนท์ ไม้เต็น

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ นายเกริกชัยชาติไทยไตรรงค์

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด

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