

จังหวัดกาฬสินธุ์

ระดับการคัดสรร

อำเภอ

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : แกงหน่อไม้

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี): แกงหน่อไม้ บ้านโนนทัน ตำบลเหล่ากลาง อำเภอฆ้องชัย

2. แหล่ง

ชุมชน บ้านโนนทัน อำเภอ ฆ้องชัย (กมลาไสย) ตำบล เหล่ากลาง

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดหมู่ อาหารพื้นถิ่น

3.2 ลักษณะ อาหารในชีวิตประจำวัน

หน่อไม้ (Bamboo shoots; bamboo sprouts) เป็นคำที่ใช้เรียกหน่ออ่อนของไม้ที่รับประทานได้ที่แตกจากเหง้าใต้ดิน โดยมาจากสปีชีส์ *Bambusa vulgaris* และ *Phyllostachys edulis* นิยมรับประทานในทวีปเอเชียหลายประเทศ และมีวิธีการปรุงที่หลากหลาย การใช้ประโยชน์ในแต่ละท้องถิ่น แอฟริกา ในยูกันดาเรียกหน่อไม้ว่า maleya หรือ kamaleya ในหมู่ชนเผ่าลูมาซาบา เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ในญี่ปุ่น จีน และ ไต้หวัน นำหน่อไม้จาก *Bambusa oldhamii* มารับประทานโดยต้องต้มก่อน หน่อไม้ต้องจะทำจากแกนของหน่อไม้เอเชียใต้ ในสิกขิม และดาร์จีลิง ประเทศอินเดียเรียกหน่อไม้ว่า tama ไม้ที่นำหน่อมารับประทานในแถบเทือกเขาหิมาลัยมีหลายชนิดได้แก่ *Dendrocalamus hamiltonii*, *Dendrocalamus sikkimensis* และ *Bambusa tulda* ซึ่งมีชื่อท้องถิ่นว่า choya bans, bhalu bans และ karati bans ตามลำดับ หน่อไม้จะนำมาต้มกับผงขมิ้น ๑๐-๑๕ นาทีเพื่อกำจัดรสขม ในรัฐอัสสัม หน่อไม้เป็นอาหารพื้นบ้านชนิดหนึ่ง เรียกว่า khorisa และ bah gaj ในภาษาอัสสัม ในดินูน ของรัฐอรุณาจัลประเทศ ชาวซักมาเรียกหน่อไม้ว่า bashchuri ส่วนหน่อไม้ต้องเรียกว่า medukkeye นิยมนำไปผัดกับหมู นำไปดองหรือเก็บในน้ำส้มสายชูได้ด้วย ใน รัฐนาคาแลนด์ นิยมรับประทานหน่อไม้ทั้งสดและดอง เรียกหน่อไม้ดองว่า bas tinga การนำหน่อไม้ดองไปปรุงอาหารกับเนื้อหมูเป็นที่นิยมมาก ในรัฐมณีปุระ เรียกหน่อไม้ว่า u-soi นำไปดองเรียกว่า soibum นำไปปรุงอาหารได้หลายชนิด หน่อไม้เป็นอาหารพิเศษในช่วงมรสุมของรัฐกรณาฏกะ ประเทศอินเดีย เรียกว่า kanile จะนำไปหั่นแล้วล้างน้ำหลายครั้งเพื่อนำสารพิษออก ทำเป็นหน่อไม้ดองด้วยเช่นกัน ในรัฐฌาร์ขัณฑ์นิยมนำไปแกงหรือทำเป็นหน่อไม้ดอง ทางตะวันตกของ รัฐโอริสสา หน่อไม้เป็นเครื่องปรุงที่ใช้ทั่วไป โดยเฉพาะในชาวเผ่าต่างๆ หน่อไม้ต้องนิยมนำมารับประทานกับมะเขือเทศอบหรือผัด ในเนปาล หน่อไม้เป็นเครื่องปรุงของอาหารหลายชนิด ที่มีชื่อเสียงคือหน่อไม้ดองนำไปปรุงกับถั่วและมันฝรั่ง เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ในอินโดนีเซีย นิยมนำหน่อไม้ไปแกงกับกะทิเรียกซูลู เรอบุง หรือนำไปปรุงรวมกับผักอื่นและกะทิ ในซาอุดีอาระเบีย และนำไปทอดรวมกับผักอื่นในลูนเปียในอาหารฟิลิปปินส์ เรียกหน่อไม้ว่าลาบอง นิยมนำไปปรุงกินตาอั้ง ลาบอง ซึ่งนำหน่อไม้ไปต้มกับกะทิและพริก และตีเนื้ดองลาบอง ซึ่งเป็นการปรุงกับปลาและถั่ว นำหน่อไม้ไปดองในลักษณะเดียวกับมะละกอดองด้วย ใน อาหารไทย หน่อไม้้นำไปปรุงโดยการต้ม ยำ แกง มีทั้งที่ใช้หน่อไม้สด และหน่อไม้ดอง ในอาหารเวียดนาม หน่อไม้ใช้ปรุงอาหารโดยลวกหรือร่วมกับผักอื่นในผัดผัก หรือนำไปต้มกับ

หมู สรรพคุณของหน่อไม้ ลดการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ ป้องกันอาการท้องผูก ช่วยย่อยอาหาร เป็นสรรพคุณที่เห็นผลมาก เพราะหน่อไม้เป็นอาหารที่ให้เส้นใยสูงจึงช่วยกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ เมื่อหน่อไม้ผ่านการย่อยร่างกายจะดูดซึมสารอาหารเข้าสู่กระแสเลือด ส่วนกากอาหารที่เหลือหรือสารพิษต่างๆ เช่น ยาฆ่าแมลงหรือโลหะหนักจะไปรวมกันที่ลำไส้ใหญ่ แต่ถ้ามีกากใยอาหารมากๆ กากใยอาหารเหล่านี้จะช่วยดูดน้ำและเพิ่มปริมาณ ทำให้กากอาหารมีน้ำหนักรวมมากจะเคลื่อนออกสู่โลกภายนอกได้เร็ว กากใยอาหารจึงช่วยลดการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ แก้กษะหาย ขับปัสสาวะ ละลายเสมหะ แก้อิ้อ บำรุงกำลังแก้อาการร้อนต่างๆ ได้ดี เพราะมีฤทธิ์เย็นเช่นเดียวกับเห็ด ขับพิษใต้ผิวหนัง ขับผื่นหัดรวมถึงผื่นชนิดอื่นๆ เพียงดื่มน้ำแกงที่ได้จากการต้มหน่อไม้ร่วมกับปลา คนไทยเรามักจะคิดว่าหน่อไม้มีแต่โทษเป็นของแสลง ถ้าไม่กินจะดีกว่า กินหน่อไม้แล้วปวดข้อจริงๆ แล้วตัวหน่อไม้เองนั้นไม่ได้ทำให้ข้อเสื่อมหรือปวดข้อ แต่จะมีผลกับผู้ป่วยที่เป็นโรคเกาต์เท่านั้น ดังนั้นคนที่มีความเสี่ยงปวดข้อจากสาเหตุอื่นๆ จึงกินหน่อไม้ได้ปกติ คนเป็นเบาหวานห้ามกิน การกินหน่อไม้นั้นไม่ได้มีผลกับระดับน้ำตาลในกระแสเลือด เพราะฉะนั้นแม้เป็นเบาหวานก็รับประทานได้ ผู้ป่วยเป็นโรคตับห้ามรับประทาน ซึ่งโรคตับในที่นี้ไม่ได้จากหลายสาเหตุ ทั้งจากไวรัสบีและอาการตับแข็ง แต่แพทย์ยืนยันว่าการรับประทานหน่อไม้ไม่มีผลต่อโรคดังกล่าว เมื่อมีอาการตกขาวหรือระดูขาวให้งดกินหน่อไม้ จริงแล้วหน่อไม้หน่อไม้สดไม่มีผลกับอาการ แต่หากผู้ที่มีความเสี่ยงตกขาวก็ยังสามารถรับประทานหน่อไม้สดได้

แกงหน่อไม้ จะรับประทานกันในหมู่เครือญาติ หรือเพื่อน ๆ เป็นอาหารกลางวันเวลามีการทำงานร่วมกัน หรือใช้เลี้ยงแขกที่มาร่วมงานเช่น งานลงแขกเกี่ยวข้าว งานบุญที่วัด งานพึ่งเทศน์มหาชาติ

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

เดิมบ้านโนนทัน ย้ายมาจากบ้านเหล่ากลาง ตำบลหนองแปน อำเภอกมลาไสย จังหวัดมหาสารคาม เมื่อประมาณปี พ.ศ. ๒๔๖๓ สาเหตุเกิดจากโรคระบาด (โรคห่า) ทำให้ผู้คนล้มตายเป็นจำนวนมาก จึงได้อพยพย้ายมาตั้งถิ่นฐานโดยการนำของ นายชา นนทบุรี มาตั้งหมู่บ้านใหม่ บริเวณหมู่บ้านเป็นเนินสูง มีต้นพุทราขนาดใหญ่ (ภาษาอีสานเรียกต้นหมากทัน) จึงตั้งชื่อหมู่บ้านว่า “บ้านโนนทัน” และบริเวณนั้นมีหนองน้ำที่มีปลาอุดมสมบูรณ์ ซึ่งชาวบ้านเรียกว่า หนองจอก จนถึงปัจจุบัน

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

สรรพคุณของหน่อไม้

ลดการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ ป้องกันอาการท้องผูก ช่วยย่อยอาหาร เป็นสรรพคุณที่เห็นผลมาก เพราะหน่อไม้เป็นอาหารที่ให้เส้นใยสูงจึงช่วยกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ เมื่อหน่อไม้ผ่านการย่อยร่างกายจะดูดซึมสารอาหารเข้าสู่กระแสเลือด ส่วนกากอาหารที่เหลือหรือสารพิษต่างๆ เช่น ยาฆ่าแมลงหรือโลหะหนักจะไปรวมกันที่ลำไส้ใหญ่ แต่ถ้ามีกากใยอาหารมากๆ กากใยอาหารเหล่านี้จะช่วยดูดน้ำและเพิ่มปริมาณ ทำให้กากอาหารมีน้ำหนักรวมมากจะเคลื่อนออกสู่โลกภายนอกได้เร็ว กากใยอาหารจึงช่วยลดการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ แก้กษะหาย ขับปัสสาวะ ละลายเสมหะ แก้อิ้อ บำรุงกำลังแก้อาการร้อนต่างๆ ได้ดี เพราะมีฤทธิ์เย็นเช่นเดียวกับเห็ด ขับพิษใต้ผิวหนัง ขับผื่นหัดรวมถึงผื่นชนิดอื่นๆ เพียงดื่มน้ำแกงที่ได้จากการต้มหน่อไม้ร่วมกับปลาตะเพียนแก้โรคบิดเรื้อรังได้

แกงหน่อไม้ บางคนก็เรียกแกงลาว แกงเปรอะ ลักษณะคล้ายกันคือมีใบย่านางเป็นส่วนประกอบหลัก ใบย่านางจะช่วยเรื่องแก้ความชื้นและขมของหน่อไม้ เป็นภูมิปัญญาชาวบ้านที่นำเอาทั้งสองอย่างมารวมกัน ใบย่านางเป็นพืชหาง่าย คุณสมบัติเป็นสมุนไพร นิยมคั้นเอาน้ำจากใบมาทำอาหารมากกว่ารับประทานใบสด

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

คุณค่าอาหารทางโภชนาการ

หน่อไม้เป็นอาหารที่นักโภชนาการแนะนำว่า ก่อนรับประทานต้องทำให้สุกเพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภคเอง โดยควรต้มหน่อไม้อย่างน้อย ๑๐ นาที เพื่อทำลายสารไซนาไนต์ที่มีอยู่ตามธรรมชาติในหน่อไม้ ส่วนแกงหน่อไม้ไม่ต้องเป็นห่วงมากนักเกี่ยวกับว่าหน่อไม้จะสุกหรือไม่ อย่างไรก็ตามเวลาแกงไม่ต้องใจร้อน นอกจากหน่อไม้แล้ว เวลาทำแกงหน่อไม้สิ่งที่ต้องคำนึงถึงคือย่านาง ที่ให้รสชาติเข้มข้นกับหน่อไม้มาก การนำใบย่านางมาประกอบอาหารก็เหมือนกับการนำเอาสมุนไพรมาปรุงประกอบในครัวเรือน นอกจากความเป็นสมุนไพรของย่านางแล้ว ในด้านโภชนาการใบย่านางมีวิตามินเอ ในลักษณะรูปแบบของเบต้าแคโรทีน และมีวิตามินซี นอกจากนี้ยังมีแร่ธาตุอื่น ๆ เช่น แคลเซียมและธาตุเหล็ก ซึ่งมีในปริมาณที่ไม่น้อยทีเดียว ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าเราได้เลือกและใช้น้ำให้ได้สารอาหารเหล่านั้นออกมาใช้ประกอบอาหารได้มากน้อยเพียงใด แต่เมนูนี้เป็นจุดเด่น เพราะว่าโดยทั่วไปการปรุงอาหารโดยใช้สมุนไพรบางอย่างจะรับประทานได้ครั้งละไม่มาก แต่ในกรณีของเมนูนี้ ใช้ใบย่านางมาเป็นตัวนำชู ทำให้เราสามารถได้รับสมุนไพรชนิดนี้เป็นจำนวนมากในแต่ละครั้งในการรับประทาน และอีกจุดเด่นหนึ่งคือ สามารถปรับปรุงคุณภาพอาหารในเมนูนี้โดยนำฟักทองเข้ามาเสริม ตัวฟักทองนอกจากจะมีเบต้าแคโรทีนโดดเด่นที่จะเปลี่ยนแปลงเป็นวิตามินเอให้เราในร่างกายแล้ว ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระอย่างอื่นด้วย

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

๕. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

องค์ประกอบของแกงหน่อไม้

๑. หน่อไม้
๒. ข้าวเปือ
๓. พริกสด
๔. ยอดฟักทอง
๕. ดอกสลิด

เครื่องปรุง

๑. ใบย่านาง
๒. ข้าวเปือ
๓. น้ำปลา
๔. น้ำปลาร้า
๕. พริกสด

๖. เติด

๗. ใบแมงลัก

๘. ผักชะอม

๙. ผักหวานบ้าน

วิธีการทำ

๑. นำหน่อมาล้างเป็นชิ้นเล็ก ๆ พอกำ ล้างน้ำให้สะอาด และนำไปต้มประมาณ ๑๕ นาที
๒. นำใบย่านางมาคั้น กรอง นำมาทำเป็นน้ำแกง
๓. นำน้ำที่คั้นจากใบย่านางมาตั้งไฟ เอาเครื่องแกงใส่ลงไปละลายให้เข้ากัน จนน้ำแกงเริ่มร้อนใส่หน่อไม้ลงไปต้มพอ เดิม น้ำปลาร้า น้ำปลา ลงไป
๔. พอน้ำแกงเดือดใส่พริก ผักต่าง ๆ ตามชอบลงไป (ผักที่สุกง่ายให้ใส่ทีหลัง)

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

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม

วิธีการทำ ๑. นำหน่อมาผ่าเป็นชิ้นเล็ก ๆ พอคั่ว ล้างน้ำให้สะอาด และนำไปต้มประมาณ ๑๕ นาที ๒. นำใบย่านางมาคั้น กรอง นำมาทำเป็นน้ำแกง ๓. นำน้ำที่คั้นจากใบย่านางมาตั้งไฟ เอาเครื่องแกงใส่ลงไปละลายให้เข้ากัน จนน้ำแกงเริ่มร้อนใส่หน่อไม้ลงไปต้มในหม้อ เติมน้ำปลา ร้า น้ำปลา ลงไป ๔. พอน้ำแกงเดือดใส่พริก ผักต่าง ๆ ตามชอบลงไป (ผักที่สุกง่ายให้ใส่ทีหลัง)

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



หน่อไม้



ผักหวานบ้าน

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับเปลี่ยนปรุง(ถ้ามี)

(แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับเปลี่ยนปรุง และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)



ใบยี่หร่า



ดอกสลิด



ชะอม



ยอดฟักทอง



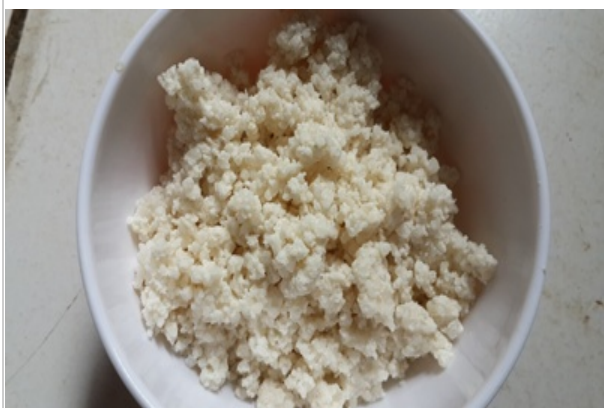
เห็ด



บวบ



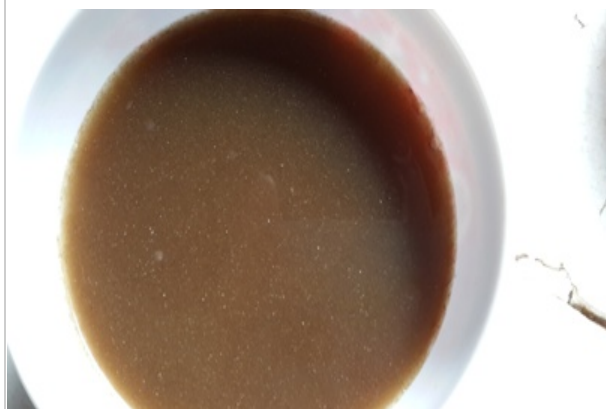
พริกสด



ข้าวเปื้อ



น้ำปลา



น้ำปลาร้า



น้ำใบย่านาง



ใส่ส่วนผสมทุกอย่างลงไปหม้อ



ตักแกงหน่อไม้ใส่ภาชนะ

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สถิติและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี

(ระบุเหตุผล)

เพื่อโอกาสในการเพิ่มรายได้สู่ครอบครัว ชุมชน

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)
ไม่มี

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นางสาวเรณู ชื่นบุญเพิ่ม

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

บ้านเลขที่ ๓๓ หมู่ที่ ๘ ตำบลเหล่ากลาง อำเภอม้องชัย จังหวัดกาฬสินธุ์

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

บ้านเลขที่ ๓๓ หมู่ที่ ๘ ตำบลเหล่ากลาง อำเภอม้องชัย จังหวัดกาฬสินธุ์

โทรศัพท์ ๐๘๑-๗๖๘๔๑๓๒ โทรสาร

E-mail

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

ไม่ได้รับรางวัล

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรากวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้อง
ของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล นางนัตยา พรเพชรพราว

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

วัน/เดือน/ปี ที่เรียบเรียงข้อมูล วันที่ 1 เดือน กันยายน ปี พ.ศ. 2557

ผู้บันทึกข้อมูล นางนัตยา พรเพชรพราว

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรากวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

1.

ตำแหน่ง

2.

ตำแหน่ง

3.

ตำแหน่ง

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด

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