

จังหวัดกาฬสินธุ์

ระดับการคัดสรร

ตำบล

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : แกงหน่อไม้ไผ่ย่านาง

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน อำเภอ นามน ตำบล หลักเหลี่ยม

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดหมู่

3.2 ลักษณะ อาหารในชีวิตประจำวัน

โอกาสที่ทำแกงหน่อไม้ไผ่ย่านาง นิยมทำในงานบุญประเพณีต่างๆ

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

หน่อไม้ (Bamboo shoots; bamboo sprouts) เป็นคำที่ใช้เรียกหน่ออ่อนของไผ่ที่รับประทานได้ที่แตกจากเหง้าใต้ดิน โดยมาจากสปีชีส์ *Bambusa vulgaris* และ *Phyllostachys edulis* นิยมรับประทานในทวีปเอเชียหลายประเทศ และมีวิธีการปรุงที่หลากหลาย การใช้ประโยชน์ในแต่ละท้องถิ่น แอฟริกา ในยูกันดา เรียกหน่อไม้ว่า maleya หรือ kamaleya ในหมู่ชนเผ่าลุมบาซาบา เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ในญี่ปุ่น จีน และ ไต้หวัน นำหน่อไม้จาก *Bambusa oldhamii* มารับประทานโดยต้องต้มก่อน หน่อไม้ต้องจะทำจากแกนของหน่อไม้เอเชียใต้ ในสิกขิม และดาร์จีลิง ประเทศอินเดียเรียกหน่อไม้ว่า tama ไผ่ที่นำหน่อมารับประทานในแถบเทือกเขาหิมาลัยมีหลายชนิดได้แก่ *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 ชาวซกมาเรียกหน่อไม้ว่า bashchuri ส่วนหน่อไม้ต้องเรียกว่า medukkeye นิยมนำไปผัดกับหมู นำไปต้มหรือเก็บในน้ำส้มสายชูได้ด้วย ในรัฐนาคาแลนด์ นิยมรับประทานหน่อไม้ทั้งสดและดอง เรียกหน่อไม้ดองว่า bas tinga การนำหน่อไม้ต้องไปปรุงอาหารกับเนื้อหมูเป็นที่นิยมมาก ในรัฐมณีปุระ เรียกหน่อไม้ว่า u-soi นำไปต้มเรียกว่า soibum นำไปปรุงอาหารได้หลายชนิด หน่อไม้เป็นอาหารพิเศษในช่วงมรสุมของรัฐเกรณาฏกะ ประเทศอินเดีย เรียกว่า kanile จะนำไปหั่นแล้วล้างน้ำหลายครั้งเพื่อนำสารพิษออก ทำเป็นหน่อไม้ดองด้วยเช่นกัน ในรัฐมหาราษฏระนิยมนำไปแกงหรือทำเป็นหน่อไม้ดอง ทางตะวันตกของ รัฐโอริสสา หน่อไม้เป็นเครื่องปรุงที่ใช้ทั่วไป โดยเฉพาะในชาวเผ่าต่างๆ หน่อไม้ต้องนิยมนำมาปรุงกับมะเขือเทศอบหรือผัด ในเนปาล หน่อไม้เป็นเครื่องปรุงของอาหาร

หลายชนิด ที่มีชื่อเสียงคือหน่อไม้ต้องนำไปปรุงกับถั่วและมันฝรั่ง เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ในอินโดนีเซีย นิยมนำหน่อไม้ไปแกงกับกะทิเรียกชูลู เรอบุง หรือนำไปปรุงรวมกับผักอื่นและกะทิ ในซาอุดีอาระเบีย และนำไปห่อรวมกับผักอื่นในลุนเปียในอาหารฟิลิปปินส์ เรียกหน่อไม้ว่าลาบอง นิยมนำไปปรุงกินตาอังก ลาบอง ซึ่งนำหน่อไม้ไปต้มกับกะทิและพริก และเติมน้ำมันลาบอง ซึ่งเป็นการปรุงกับปลาและถั่ว นำหน่อไม้ไปต้มในลักษณะเดียวกับมะละกอดองด้วย ใน อาหารไทย หน่อไม้้นำไปปรุงโดยการต้ม ยำ แกง มีทั้งที่ใช้หน่อไม้สดและหน่อไม้ดอง ในอาหารเวียดนาม หน่อไม้ใช้ปรุงอาหารโดยลวกหรือร่วมกับผักอื่นในผัดผัก หรือนำไปต้มกับหมู สรรพคุณของหน่อไม้ ลดการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ ป้องกันอาการท้องผูก ช่วยย่อยอาหาร เป็นสรรพคุณที่เห็นผลมาก เพราะหน่อไม้เป็นอาหารที่ให้เส้นใยสูงจึงช่วยกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ เมื่อหน่อไม้ผ่านการย่อยร่างกายจะดูดซึมสารอาหารเข้าสู่กระแสเลือด ส่วนกากอาหารที่เหลือหรือสารพิษต่างๆ เช่น ยาฆ่าแมลงหรือโลหะหนักจะไปรวมกันที่ลำไส้ใหญ่ แต่ถ้ามีกากใยอาหารมากๆ กากใยอาหารเหล่านี้จะช่วยดูดน้ำและเพิ่มปริมาณ ทำให้กากอาหารมีน้ำหนักรวมจะเคลื่อนออกสู่โลกภายนอกได้เร็ว กากใยอาหารจึงช่วยลดการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ แก้กษะหาย ขับปัสสาวะ ละลายเสมหะ แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อต่างๆ ได้ดี เพราะมีฤทธิ์เย็นเช่นเดียวกับเห็ด ขับพิษไข้ผิวหนัง ขับผื่นหัดรวมถึงผื่นชนิดอื่นๆ เพียงดื่มน้ำแกงที่ได้จากการต้มหน่อไม้ร่วมกับปลา คนไทยเรามักจะคิดว่าหน่อไม้มีแต่โทษเป็นของแสลง ถ้าไม่กินจะดีกว่า กินหน่อไม้แล้วปวดข้อจริงๆ แล้วตัวหน่อไม้เองนั้นไม่ได้ทำให้ข้อเสื่อมหรือปวดข้อ แต่จะมีผลกับผู้ป่วยที่เป็นโรคเกาต์เท่านั้น ดังนั้นคนที่มีการปวดข้อจากสาเหตุอื่นๆ จึงกินหน่อไม้ได้ปกติ คนเป็นเบาหวานห้ามกิน การกินหน่อไม้ไม่ได้มีผลกับระดับน้ำตาลในกระแสเลือด เพราะฉะนั้นแม้เป็นเบาหวานก็รับประทานได้ ผู้ป่วยเป็นโรคตับห้ามรับประทาน ซึ่งโรคตับในที่นี่ไม่ได้จากหลายสาเหตุ ทั้งจากไวรัสบีและอาการตับแข็ง แต่แพทย์ยืนยันว่าการรับประทานหน่อไม้ไม่มีผลต่อโรคดังกล่าว เมื่อมีอาการตกขาวหรือระดูขาวให้งดกินหน่อไม้ จริงแล้วหน่อไม้หน่อไม้สดไม่มีผลกับอาการ แต่หากผู้ที่มีการตกขาวก็ยังสามารถรับประทานหน่อไม้สดได้

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

แกงหน่อไม้ของชาวบ้านหลักเหลี่ยม มีอัตลักษณ์ที่โดดเด่น คือเป็นอาหารที่ขึ้นชื่อที่ประกอบขึ้นเพื่อเป็นอาหารรับรองแขกผู้มีเกียรติที่มาเยี่ยมเยือน เนื่องจาก ชาวบ้านหลักเหลี่ยมมีงานประเพณีที่โดดเด่นหลายงานด้วยกัน เช่น ประเพณีบุญผะเหวด (ขึ้นข้างเข้าเมือง)

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

แกงหน่อไม้โบราณ จะมีการประกอบเป็นอาหารในทุกหมู่บ้าน เพราะสืบทอดวิธีการทำมาตั้งแต่รุ่นบรรพบุรุษ เป็นอาหารที่สามารถทำได้ง่าย

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

แกงหน่อไม้โบราณาง บ้านหลักเหลี่ยม ตำบลหลักเหลี่ยม อำเภอนามน มีส่วนประกอบ ดังนี้

ส่วนประกอบเครื่องปรุง

๑. หน่อไม้
๒. ไบยานาง
๓. เกลือ
๔. น้ำสำหรับต้มหน่อไม้
๕. น้ำปลา
๖. น้ำปลาร้า
๗. ผงชูรส
๘. ตะไคร้
๙. พริก
๑๐. ข้าวเปือ (ข้าวเหนียวแช่น้ำแล้วนำมาโขลกให้แหลก)
๑๑. ใบแมงลัก
๑๒. พักทอง หรือยอดพักทอง (จะใส่หรือไม่ก็ได้)
๑๓. เห็ดฟาง เห็ดขอนขาว เห็ดหูหนู (จะใส่หรือไม่ก็ได้)
๑๔. ข้าวโพดอ่อน หรือ บวบ (จะใส่หรือไม่ก็ได้)

เคล็ดลับในการปรุง/เลือกส่วนผสม

เคล็ดลับในการปรุง

การต้มหน่อไม้ให้ใส่หน่อไม้ในขณะที่ยังตั้งหม้อ เมื่อหน่อไม้สุกแล้วจะช่วยลดความเฝื่อนของหน่อไม้ได้
การใส่น้ำไยยานาง จะช่วยให้แกงมีรสชาติกลมกล่อม

เคล็ดลับในการเลือกส่วนผสม

เลือกหน่อไม้ที่อ่อนและสด ถ้าเป็นหน่อไม้ไล่ แกะเปลือกออกแล้วทุบให้บุบพอแตกก่อนนำไปต้ม
เครื่องแกงจะเข้าไปในเนื้อหน่อไม้

แกงหน่อไม้ บางคนก็เรียก แกงลาว บางคนก็เรียก แกงเปรอะ ลักษณะก็คล้ายกัน คือ ต้องมีไยยานางเป็นส่วนประกอบหลัก ไยยานางจะช่วยเรื่องแก้ความชื้นและขมของหน่อไม้ได้เป็นอย่างดี เป็นภูมิปัญญาชาวบ้านที่เอาทั้ง 2 อย่างมารวมกัน ไยยานางเป็นพืชหาง่าย คุณสมบัติเป็นสมุนไพร นิยมคั้นเอาน้ำจากใบมาทำเป็นอาหาร มากกว่ารับประทานใบสด

สำหรับแกงหน่อไม้ เป็นอาหารอีสานที่มีส่วนประกอบในการทำไม่ยุ่งยาก ประกอบด้วย หน่อไม้สด หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วลวกหรือต้ม เพื่อล้างความขม และสารบางอย่างในหน่อไม้ออกไปเสียก่อน ส่วนประกอบอื่นก็มี พริก หอม ตะไคร้ ไยยานาง ข้าวเปือ น้ำตาลทราย น้ำปลาร้า แล้วก็น้ำสะอาด สำหรับทำน้ำแกง ในส่วนของผักก็แล้วแต่ชอบ เช่น ผักชะแยง ใบแมงลัก ผักทอง ยอดผักทอง

คุณค่าอาหารทางโภชนาการ

หน่อไม้ เป็นอาหารที่นักโภชนาการแนะนำว่าก่อนรับประทานต้องทำให้สุกเพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภคเอง โดยควรต้มหน่อไม้อย่างน้อย 10 นาที เพื่อทำลายสารไซยาไนด์ ที่มีอยู่ตามธรรมชาติในหน่อไม้ ส่วนแกงหน่อไม้ก็ไม่ต้องเป็นห่วงมากนักเกี่ยวกับว่าหน่อไม้จะสุกหรือไม่ แต่อย่างไรก็ตามเวลาแกงก็ไม่ต้องจี่ร้อน นอกจากหน่อไม้แล้ว เวลาทำแกงหน่อไม้สิ่งที่เป็นคู่กันมากก็คือ ยานาง ที่ให้รสชาติเข้ารสกับหน่อไม้มาก

การนำใบย่านางมาประกอบอาหารก็เป็นเหมือนกับการนำเอาสมุนไพรมาปรุงประกอบในครัวเรือน นอกจากความเป็นสมุนไพรของตัวใบย่านางแล้ว ในด้านโภชนาการ ใบย่านาง มีวิตามินเอ ในลักษณะรูปแบบของเบต้าแคโรทีน และก็มีวิตามินซี นอกจากนี้ยังมีแร่ธาตุอื่นๆ เช่น แคลเซียมและธาตุเหล็ก ซึ่งมีในปริมาณที่ไม่น้อยทีเดียว ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับว่าเราได้โขลกและคั้นน้ำให้ได้อาหารเหล่านั้นออกมาใช้ประกอบอาหารได้มากน้อยเพียงใด แต่เมนูนี้เป็นจุดเด่น เพราะว่าโดยทั่วไปการปรุงอาหารโดยใช้สมุนไพรบางอย่างจะรับประทานได้ครั้งละไม่มาก แต่ในกรณีของเมนูนี้ เราใช้ใบย่านางมาทำเป็นตัวน้ำซุปรทำให้เราสามารถได้รับสมุนไพรชนิดนี้เป็นจำนวนมากในแต่ละครั้งในการรับประทาน และอีกจุดเด่นหนึ่งคือ เราสามารถปรับปรุงคุณภาพอาหารในเมนูนี้ได้โดยอาจจะนำผักทองเข้ามาเสริม ตัวผักทองเองนอกจากจะมีเบต้าแคโรทีนโดดเด่นที่จะเปลี่ยนแปลงเป็นวิตามินเอให้เราในร่างกายแล้ว ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระอย่างอื่นๆ ด้วย แล้วจุดเด่นอีกอย่างก็คือ ในแต่ละครั้งเราสามารถรับประทานในปริมาณไม่น้อยเลย แล้วก็ยังได้รสหวานของตัวผักทองมาช่วยให้เกิดความสมดุลกับรสเค็มในการปรุงแต่งเมนูนี้ ทำให้เกิดความกลมกล่อม ที่ในภาษาอีสานของเราเรียกว่า “นัวนัว”

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

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม

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



หน่อไม้สด



หน่อไม้ที่ปอกเปลือก และผ่านเป็นชิ้น

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับเปลี่ยน(ถ้ามี)

(แนบภาพหนึ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับเปลี่ยน และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)



ข้าวเปือ ในปัจจุบัน อาจจะนำข้าวเหนียวมาป่นให้ละเอียดเป็นผง เพื่อจะใช้ได้ง่าย และเก็บได้นาน



หน่อไม้ที่ปอกเปลือก



ต้มหน่อไม้ใส่เกลือ เพื่อให้สารพิษลดลง



น้ำย่านาง



ใบแมงลัก



พริก ตะไคร้ นำมาโขลกพอแหลก



ข้าวเปื้อ (ข้าวเหนียวแช่น้ำ)



ใบแมงลัก กับ ยอดผักทอง



แกงหน่อไม้ใบย่านาง

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สถิติและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี

(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นางสกุณา ชนะศึก

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

กลุ่มแม่บ้านตำบลหลักเหลี่ยม ม.๑

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

กลุ่มแม่บ้านตำบลหลักเหลี่ยม ม.๑ ตำบลหลักเหลี่ยม อำเภอนามน จังหวัดกาฬสินธุ์ ๔๖๒๓๐

โทรศัพท์ 043867291 โทรสาร

E-mail

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

ไม่มี

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

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด

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