

จังหวัดกาฬสินธุ์

ระดับการคัดสรร

ตำบล

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : แกงเห็ดใส่ผักดอง

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน เทศบาลตำบลห้วยน้ำคำ อำเภอ ยางตลาด ตำบล ห้วยน้ำคำ

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดหมู่ อาหารสุขภาพ

3.2 ลักษณะ อาหารในชีวิตประจำวัน

รับประทานกันในชุมชนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

เห็ดมีความหมายหลายอย่างขึ้นอยู่กับการใช้ประโยชน์ ถ้าใช้เป็นอาหาร เห็ดจะอยู่ในกลุ่มพืชผัก เห็ดเป็นพวกที่มีสารอาหารโปรตีนสูง อุดมด้วยวิตามินและเกลือแร่ที่สำคัญหลายชนิด

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

เห็ดปลูกได้ในชุมชน ปลอดภัย ราคาถูก และสร้างรายได้ให้ชุมชน

ผักดองเป็นผักที่มีประโยชน์ หลายอย่าง ดังนี้

สรรพคุณของผักดอง

๑.ช่วยบำรุงโลหิต ฟอกโลหิต (ยอด,ใบอ่อน,ดอก,เถา)

๒.เปลือกต้นนำมาต้มกับน้ำกินแก้ธาตุพิการ (เปลือกต้น)

๓.ช่วยแก้ประดง (ยอด,ใบอ่อน,ดอก,เถา)

๔.ยอดอ่อนและดอกอ่อนมีแคลเซียมและเบต้าแคโรทีนสูง หากรับประทานเป็นประจำจะช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระและช่วยป้องกันการเกิดโรคระดูกบางได้ (ยอดอ่อน,ดอกอ่อน)

๕.ช่วยขับลม (ยอด,ใบอ่อน,ดอก,เถา)

๖.ผักดองเป็นผักที่มีวิตามินสูง จึงมีสรรพคุณช่วยป้องกันไม่ให้เกิดเป็นตาบอดกลางคืน และโรคตาไก่

๗.รากและใบ ใช้ตำกับน้ำกินเป็นยาแก้อาการปวดท้อง (รากและใบ)

๘.รากใช้ตำกับน้ำดื่มเป็นยาแก้การปัสสาวะขัด หรือจะใช้รากผสมกับรากปลาไหลและหัวเห็ดหอม นำมาตำกับน้ำดื่มวันละ ๓ ครั้งก็ได้ มีสรรพคุณเป็นยาขับปัสสาวะ แก้อาการปัสสาวะขัด

๙.แก่นและลำต้น ไซ้แช่กับน้ำดื่ม ช่วยแก้ปวดเลือด หรืออาการเลือดไหลไม่หยุด (แก่นและลำต้น)

๑๐. น้ำยางจากต้นใช้เป็นยาสมานแผลและช่วยห้ามเลือด เช่น แผลจากการถูกมีดบาด เป็นต้น
๑๑. ใบตัวขน สามารถนำมาใช้แทนพลาสติกเพื่อปิดปากแผลได้ (ใบ)
๑๒. ต้นและยางจากเปลือกต้น ใช้ทำแก้อาการคัน (ยาง)
๑๓. เปลือกและใบ นำมาตำผสมกับน้ำมันมะพร้าว ใช้ทารักษาโรคผิวหนังบางชนิด (เปลือกและใบ)
๑๔. น้ำยางจากต้น ใช้ทารักษารอยแตกของสันเท้าได้ (ยาง)
๑๕. ช่วยแก้อาการปวดตามข้อ แก้ไขข้อพิการ (ยอด, ใบอ่อน, ดอก, เถา)
๑๖. สารสกัดจากกิ่งของตัวขนมีสารออกฤทธิ์ที่ช่วยทำลายเซลล์มะเร็งเม็ดเลือดขาว โดยจะทำให้เซลล์มะเร็งค่อยๆ สลายตัวจากการทำลายตัวเองจากภายใน ทำให้เซลล์มะเร็งตายโดยการชักนำให้มีการสร้างโปรตีนชนิดใหม่ที่เกี่ยวข้องกับการทำลายตัวเองเกิดขึ้น และไม่มีผลต่อการทำลายเซลล์ปกติที่อยู่ข้างเคียงแต่อย่างใด ร่างกายจึงไม่เกิดอาการอักเสบขึ้นและไม่มีผลข้างเคียงต่อการใช้ยา (กิ่ง) (ภญ.รศ.ดร.นาถธิดา วีระปริยากร หัวหน้าทีมวิจัย)
๑๗. มีงานวิจัยเรื่องการทดลองสารที่พบจากใบผิวตัวขน โดยพบว่ามียุทธในการต้านมะเร็งได้ และยังไม่นำลายเซลล์ปกติอีกด้วย แต่งานวิจัยดังกล่าวยังไม่เสร็จสิ้นพอที่จะเอาไปใช้ต่อยอดในเชิงพาณิชย์ได้
- ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ
- เห็ดนางฟ้า เป็นอีกหนึ่งในผลผลิตที่มีในท้องถิ่น ซึ่งเกษตรกรจะใช้เป็นอาชีพเสริมจากการทำนา แต่เกษตรกรเพาะเห็ดนางฟ้าค่อนข้างมาก ทำให้เห็ดมีราคาถูก บางครั้งก็เจอปัญหาขายขาดทุนบ้าง บางส่วนก็นำไปแปรรูปอาหารประเภท แหนมเห็ดนางฟ้า ทอดมันเห็ดนางฟ้า ดังนั้นโรงเรียนบ้านดงน้อยจึงได้แนวคิดนำเอาผลผลิตของเห็ดนางฟ้ามาทำน้ำพริกเผาเพื่อเพิ่มรายได้อีกหนึ่ง “ช่องทางทำกินด้วย และเป็นการถนอมอาหารไว้รับประทาน

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)(ระบุโดยละเอียด).....

อุปกรณ์ที่ต้องเตรียม

๑. ใบยอ ๓ กำมือ

๒. ผักตบ ๒ กำมือ

๓. เห็ดขอนขาว ๔ ซีด

๔. ใบแมงลัก

๕. พริก ๗ เม็ด

๖. ตะไคร้ ๒ ต้น

6. วิธีการ ประกอบอาหาร (บรรยายพร้อมแนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า

10 ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิมและรูปแบบที่ปรับปรุงยุค และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี จำนวน 1 แผ่น)

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม

๑.ล้างเห็ดและอุปกรณ์ทุกอย่าง เตรียมไว้ ๒.ล้างไບยานางให้ สะอาด คั้นน้ำไບยานางให้ได้น้ำสีเขียวชุ่นเตรียมพักไว้ ๓.โขก เครื่องปรุงเตรียมพักไว้ ๔.นำหม้อตั้งไฟเทน้ำไບยานาง เห็ด พริกสดที่โขกไว้เรียบร้อยแล้ว ตระไคร้หั่นเป็นชิ้นๆทุบพอบุบ ใส่ปลาร้า เกลือ ผักต้ว ลงไปในหม้อตั้งไฟปกติรอจนเดือดใส่ ไบแมงลัก เป็นอันเสร็จเรียบร้อยแล้ว

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



เห็ดนางฟ้า



โรงเพาะเห็ด

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับปรุงยุค(ถ้ามี)

๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับปรุงยุค และ ภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)



ผักติ้ว



ดอกผักติ้ว



ต้นหอม



ตะไคร้



พริกสด



น้ำปลาร้า



ใบแมงลัก



หอมแดง



แกงเห็ด



แกงเห็ด

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สาธิตและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
ไม่มี

(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)
ไม่มี

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นางวันเพ็ญ ภูพานทอง

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

เทศบาลตำบลห้วยน้ำคำ

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

บ้านเลขที่ 105 ม.3 บ้านโคกค่าย ต.ห้วยน้ำคำ อ.ยางตลาด จ.กาฬสินธุ์

โทรศัพท์ 085-150-4373 โทรสาร

E-mail

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

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล นางสาวคนธ์ ชนะบุญ

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

วัน/เดือน/ปี ที่เรียบเรียงข้อมูล วันที่ 10 เดือน กรกฎาคม ปี พ.ศ. 2557

ผู้บันทึกข้อมูล นางสาวคนธ์ ชนะบุญ

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการ

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรางวัลวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

1. นางจันทร์ฉาย สำราญเนตร

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการกลุ่มส่งเสริมศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม

2. นางสุพัตรา วิวัฒน์เกษมชัย

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมชำนาญการพิเศษ

3. นางณฐญา มังคละศิริ

ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มบริหารทั่วไปชำนาญการพิเศษ

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ นางพรพิมล คงตระกูล

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด

วัน/เดือน/ปี ที่อนุมัติ วันที่ 16 เดือน กันยายน ปี พ.ศ. 2557