

จังหวัดกาฬสินธุ์

ระดับการคัดสรร

อำเภอ

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : ขนมหุ้นสมุนไพรไททรงเครื่อง

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน อำเภอ ดอนจาน (เมือง) ตำบล ม่วงนา

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดย่อย

3.2 ลักษณะ คาว

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

ขนมหุ้น เป็นอาหารคาวอย่างหนึ่งของไทย ประกอบด้วยเส้นเรียกว่า เส้นขนมหุ้น และน้ำยา หรือน้ำยาขนมหุ้น เป็นที่นิยมทุกท้องถิ่นของไทย แต่มีการปรุงน้ำยาแตกต่างกัน และแม้ว่าขนมหุ้น จะมีคำว่า "ขนม" แต่ก็ไม่ได้มีความเกี่ยวข้องกับขนมใดๆ ขณะเดียวกัน แม้จะมีคำว่า "จิ้น" แต่ก็ไม่ได้เกี่ยวข้องกับอาหารจิ้นแต่อย่างใด ขนมหุ้น ภาษาเหนือเรียก ขนมหุ้น ภาษาอีสานเรียก ข้าวปุ้น จะมีขนมหุ้นชนิดหนึ่งซึ่งใกล้เคียงกับขนม คือ ขนมหุ้นขาวน้ำ เพราะมีรสหวาน รับประทานได้ทุกโอกาส แต่ที่นิยมมากที่สุดจะทำในช่วงทำบุญต่างๆ ของท้องถิ่นเรา ขั้นตอนการทำไม่ยุ่งยาก ต้นทุนน้อย เด็กและผู้ใหญ่รับประทานได้ดี และเป็นของฝากนำไป รับประทานที่บ้านได้อีกด้วย ขนมหุ้น สันนิษฐานกันว่าน่าจะมาจากมอญซึ่งเรียกขนมหุ้นว่า "คนอมจิ้น" หมายถึง "สุก ๒ ครั้ง" ทั้งนี้มีผู้สนใจศึกษาอาหารและวัฒนธรรมมอญกล่าวว่า "จริง ๆ แล้ว ขนมหุ้นเป็นอาหารของคนมอญหรือรามัญ คนมอญเรียกขนมหุ้นว่า คนอมจิ้น คนอม หมายความว่าจับกันเป็นกลุ่มเป็นก้อน จิ้น แปลว่า ทำให้สุก ทำให้เกิดสมมุติฐานตามมาอีกว่า ดั้งเดิมขนมหุ้นเป็นอาหารมอญ แล้วจึงแพร่หลายไปสู่ชนชาติอื่น ๆ ในสุวรรณภูมิตั้งแต่โบราณกาล จนเป็นอาหารที่หาง่ายและมีความนิยมสูง สามารถหารับประทานได้ทั่วไป คำว่า ขนมหุ้น หรือ หนมจิ้น คำนี้พบได้ในบทเสภาเรื่องขุนช้างขุนแผนตอนกินเลี้ยง คราวที่เจ้าล้านช้าง ถวายนางสร้อยทองแก่พระพันวษา ความว่า "ถึงวังยับยั้งศาลาชัย วิเศษในยกโภชนามา เลี้ยงเป็นเหล่าเหล่า ลาวคอยชี้ ข้าวเหนียวหักหลังดีไม่เมื่อยขา แจ่วห้าแจ่วหกยกออกมา ทั้งน้ำยาปลาคลุกหนมหุ้นปล้น" เส้นขนมหุ้น แบ่งได้เป็น ๒ ชนิด คือ ๑. ขนมหุ้นแป้งหมัก เป็นเส้นขนมหุ้นที่นิยมทำทางภาคอีสาน เส้นมีสีคล้ำออกน้ำตาล เหนียวนุ่มกว่าขนมหุ้นแป้งสด และเก็บไว้ได้นานกว่า ไม่เสียง่าย การทำขนมหุ้นแป้งหมักเป็นวิธีการทำเส้นขนมหุ้นแบบ โบราณ ต้องเลือกใช้ข้าวแข็ง คือข้าวที่เรียกว่า ข้าวหนัก เช่น ข้าวเล็บมือ นาง ข้าวปิ่นแก้ว ข้าวพลวง ถ้าข้าวแข็งจะยิ่งดี เวลาทำขนมหุ้นแล้ว ทำให้ได้เส้นขนมหุ้นที่เหนียวเป็นพิเศษ นอกจากนี้แหล่งน้ำธรรมชาติก็เป็นสิ่งสำคัญ ต้องใช้น้ำจากแหล่งน้ำธรรมชาติ จากคลองชลประทาน หรือน้ำบาดาล ไม่ควรใช้

น้ำประปา เพราะเส้นขนมจีนจะและทำให้จับเส้นไม่ได้ ไม่น่ากิน ๒. ขนมจีนแปงสด ใช้วิธีการผสมแป้ง ขนมจีนแปงสด เส้นจะมีขนาดใหญ่กว่าขนมจีนแปงหมัก เส้นมีสีขาว อุ่มน้ำมากกว่า ตัวเส้นนุ่ม แต่จะเหนียวน้อยกว่า แปงหมัก วิธีทำจะคล้ายๆกับขนมจีนแปงหมัก แต่จะทำง่ายกว่าเพราะไม่ต้องแช่ข้าวหลายวัน และได้เส้นขนมจีนที่มีสีขาว น่ารักกิน การเลือกซื้อขนมจีนแปงสด ควรเลือกที่ทำใหม่ๆ เส้นจับวางเรียงตัวกันอย่างเป็นระเบียบ เส้นขนมจีนไม่ขาด คมดูไม่มีกลิ่นเหม็นแป้ง ไม่มีเมือก ขนมจีนแปงสดจะเก็บได้ไม่นาน ควรนำมาล้างก่อนกิน ในปัจจุบัน อาหารเป็นปัจจัยที่จำเป็นสำหรับการส่งเสริมสุขภาพ ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตสมวัย มีสติปัญญาเฉลียวฉลาด เป็นผู้ใหญ่และผู้สูงอายุที่แข็งแรง และมีประสิทธิภาพในการทำงาน ดังนั้น การเลือกซื้ออาหารจึงควรได้รับการพิจารณาในด้านคุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่มีต่อร่างกาย กล่าวคือ ต้องเป็นอาหารที่สะอาด หาง่ายตามฤดูกาล ย่อย และดูดซึมได้ง่าย ร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ได้หมด และให้คุณค่าต่างๆ ครบถ้วน ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร แต่ภาวะเศรษฐกิจและสังคมปัจจุบัน โดยเฉพาะการเดินทางไปประกอบภารกิจประจำวัน ไม่เอื้ออำนวยต่อการเตรียม และประกอบอาหารด้วยตนเอง หรือถ้าทำได้ก็จะเป็นการประกอบอาหารในลักษณะที่สะดวก รวดเร็ว และง่ายต่อการเตรียม แต่มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสม ดังจะเห็นได้จากขนมจีนสมุนไพรไททรงเครื่อง เป็นการผนวกการปรุงอาหารแต่ละครั้งแต่มีประโยชน์ทางโภชนาการ จากวัตถุดิบต่างๆ มารวมกัน ซึ่งเป็นผลมาจากองค์ความรู้ ความเชื่อ ภูมิปัญญาต่างๆ ที่ได้รับการส่งสมมาจากบรรพบุรุษ ดังนี้ พริกขี้หนู สรรพคุณ ส่วนที่ใช้ประโยชน์ของพริกคือ ผล ใบสด และต้น ซึ่งแต่ละส่วนจะให้สรรพคุณแตกต่างกันดังต่อไปนี้ ผลหรือเมล็ดพริกขี้หนู มีสรรพคุณช่วยเจริญอาหาร ขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ (ขับขับพิษโรคน้ำกัด) บำรุงธาตุ ขับเสมหะ สารสกัดจากผลพริก ใช้ทาถูนิ้ว รักษาอาการตะคริว กลากเกลื้อน อาการบวมเคล็ด และอาการปวดเมื่อย นอกจากนี้ยังมีการนำสารสกัดจากพริกมาทำเป็นครีม ใช้ทาแก้อาการอักเสบ ลดอาการปวดบวม เพิ่มการไหลเวียนของเลือด ช่วยเร่งระบบสลายลิ่มเลือด สลายเมือกในปอด ทำให้ทางเดินหายใจโล่ง ช่วยป้องกันหลอดลมอักเสบและถุงลมโป่งพอง มีสารต้านแบคทีเรียและอนุมูลอิสระ ช่วยเร่งการสันดาป และเร่งเมตาโบลิซึม ช่วยใช้แคลอรีให้หมดไปจึงทำให้น้ำหนักลด ช่วยลดระดับไตรกลีเซอไรด์ และ LDL หรือคอเลสเตอรอลชนิดที่ไม่ดีในสัตว์ทดลองได้ ยอดพริก ใบและยอดอ่อนพริกมีรสเผ็ด จึงช่วยขับลม เพิ่มน้ำลาย และเจริญอาหาร ต้นพริก ใช้ขับปัสสาวะ แก้กระษัย เอ็นพิการ แก้ปวดเมื่อยตัว แม้ว่าสรรพคุณของพริกจะช่วยในการสันดาปและลดกรดในกระเพาะอาหารได้ก็ตาม อย่างไรก็ตาม อย่างไรก็ดีในผู้ที่เป็นแผลในกระเพาะอาหารก็มีคำเตือนว่า ไม่ควรรับประทานพริกมากๆ ทั้งนี้เพราะการรับประทานพริกมากๆจะเป็นการเพิ่มน้ำย่อยในกระเพาะอาหาร และหากมีผู้แผลอกินพริก หรือเด็กกินพริก ซึ่งเผ็ดมากเข้าไป จะมีคำแนะนำให้ผู้นั้นดื่มนมตาม เพราะในน้ำนมมีสารเคซีน (casein) ซึ่งจะทำลายฤทธิ์เผ็ดลงได้ โหระพา สรรพคุณ ลำต้นนำมาต้มน้ำกับน้ำ กินเป็นยาแก้ปวด แก้หวัด ปวดกระเพาะอาหาร ท้องเสีย จุกเสียดแน่นท้อง ทำให้เจริญอาหาร ขับเหงื่อ ขับเสมหะ ขับลม ปวดศีรษะ ปวดข้อ หนองใน หรือใช้ตำให้ละเอียด คั้นเอาน้ำทา หรือใช้พอกแผลฟกช้ำจากการหกล้ม หรือถูกกระแทก กระแทก แผลที่เป็นหนองเรื้อรัง แก้พิษถูกงูกัด แผลลงสัตว์กัดต่อย เป็นกลากเกลื้อน ใบโหระพาใช้เป็นยาธาตุ เจริญอาหาร ขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับเหงื่อ และขับเสมหะ โดยรับประทานในรูปอาหาร หรือใช้ยอดอ่อนชงน้ำดื่มแบบน้ำชา เมล็ด ใช้เมล็ดแห้ง นำมาต้มหรือแช่น้ำกิน เป็นยาระบาย ราก ใช้รากสดหรือรากแห้งนำมาเผาไฟให้เป็นเถ้า บดให้ละเอียดใช้พอก บริเวณที่เป็นแผลเรื้อรัง แผลมีหนองในเด็ก น้ำมันโหระพามีคุณสมบัติฆ่าแมลงและไล่แมลงได้ ใช้ฆ่า แมลงวันและยุง สะระแหน่ ประโยชน์และสรรพคุณสะระแหน่ แก้ อาการปวดท้อง จุกเสียด ท้องอืด ท้องเฟ้อได้ และช่วยให้หายใจได้ดี หากนำน้ำที่คั้นจากต้นและใบมาใช้ดื่มก็จะช่วยขับลมในกระเพาะ และช่วยให้หัวใจแข็งแรง สะระแหน่ ช่วยให้ผิวชุ่มชื้นด้วยการนำใบสะระแหน่มาบดแล้วนำมาทาผิว สะระแหน่ช่วยกำจัดอนุมูลอิสระออกจากร่างกายใช้เป็นยาเย็น ดับร้อน และขับเหงื่อใน

ร่างกาย ช่วยรักษาอาการปวดศีรษะ ไมเกรน ช่วยให้สมองปลอดโปร่ง โล่งคอ ด้วยการดื่มน้ำไบสละแทน ๕ กรัมกับน้ำ ๑ ถ้วย ผสมเกลือเล็กน้อย วันละ ๒ ครั้ง ช่วยห้ามเลือดกำเดาไหลได้ ด้วยการใช้น้ำที่คั้นจากไบสละแทน หยอดที่รูจมูก ช่วยบรรเทาอาการปวดฟัน เจ็บปาก เจ็บลิ้น ปวดคอ ด้วยการดื่มน้ำต้มไบสละแทนก็จะทำให้อาการดีขึ้น รับประทาน สละแทน สดๆ ยังช่วยดับกลิ่นปากได้อีกด้วย ผักกาดหอม ส่วนที่ใช้ประโยชน์ของผักกาดหอมคือ ใบ เมล็ด และต้น ซึ่งแต่ละส่วนจะให้สรรพคุณแตกต่างกัน ดังต่อไปนี้ - ต้นผักกาดหอมทั้งต้นคั้นเอาแต่น้ำ หรือน้ำที่ได้มาทาผิวมะม่วง (รีดเอาหนองออกก่อน) ใช้ขับพยาธิ แก้พิษ ขับลม เป็นยาระบาย - ใบผักกาดหอม น้ำคั้นจากใบ ใช้แก้ไอ ทำให้หลับง่าย แก้ไข้ ขับปัสสาวะ ขับเหงื่อ - เมล็ด ผักกาดหอม ใช้รักษาโรคตับ ขับปัสสาวะ ขับน้ำนม ระงับปวด แก้ปวดแหว และรักษาโรคจิตสับสนหวาด ผักชี ประโยชน์และสรรพคุณของผักชี ช่วยขับเหงื่อ ขับลม แก้อท้องอืด ช่วยให้เจริญอาหาร ขับเสมหะ แก้ปวดหัว แก้ไอ แก้หวัด และลดไข้ คุณค่าสารอาหารอย่างแคลเซียม โพแทสเซียม และเส้นใยอาหาร ยังทำให้การกินผักชีได้ ประโยชน์ต่อร่างกาย ทั้งดีต่อกระดูก ระดับความดันโลหิต และระบบขับถ่าย เมล็ดผักชีมีสรรพคุณช่วยขับลม แก้อท้องอืด แก้อกราย ช่วยย่อยอาหาร แก้อคลื่นไส้อาเจียน แก้ปวดฟัน และช่วยขับปัสสาวะ มีคุณสมบัติในการต้านอนุมูลอิสระ ยับยั้งเชื้อจุลินทรีย์ และยังสามารถช่วยยับยั้งเซลล์มะเร็งได้อีกด้วย ต้นหอม ประโยชน์ ต้นหอมแม้จะมีกลิ่นฉุน แต่รสเผ็ดร้อนของต้นหอมก็แก้ลมอาเจียน แก้คลื่นไส้ได้อย่างดี จะสังเกตว่าบนโต๊ะจีนมักนิยมทานต้นหอมจิ้มมีสตาร์ด ให้รสชาติที่เข้มข้นอีกทั้งความฉุนของต้นหอมเมื่อนำไปบดแล้วพอกตรงที่ถูกแมลง กัดต่อย ก็แก้ปวดได้ชะงัด แถมยังแก้อาการเป็นหวัด คัดจมูก เมื่อบดต้นหอมดม ทำให้จมูกโล่งได้ เมื่อบริโภค ต้นหอมสดๆ ยังได้เบต้าแคโรทีน มากถึง ๗๖.๓๐ ไมโครกรัม วิตามินซีสด ๒๒ มิลลิกรัม แคลเซียม ๔๗ กรัม และฟอสฟอรัสถึง ๓๓ กรัมต่อต้นหอมที่บริโภค ๑๐๐ กรัม ต้นหอมยังช่วยลดคอเลสเตอรอลในเลือด ควบคุม ความดันโลหิตสูง และป้องกันหลอดเลือดหัวใจอุดตันอีกด้วย ต้นหอม มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส เบต้า-แคโรทีน มีสารฟลาโวนอยด์ บางชนิดซ่อนอยู่ในใบของต้นหอม เช่น เควซีทิน สเปริโอไซด์ ซึ่งเป็นเกราะป้องกันมะเร็ง ให้กับคนได้ “ต้นหอม” ยังมีสารในตัวอีกมากกว่า ๑๐ ชนิด รับประทานแล้วได้คุณค่าประโยชน์ต่อร่างกาย มี น้ำมันหอมระเหย บรรเทาอาการหวัด มีสารฟลาโวนอยด์ต้านมะเร็ง ใบบวบ สรรพคุณ ๑. ขับร้อน ขับชื้น ๒. ระบายร้อนขับไฟ ๓. ลดบวมขับพิษ ๔. ทำให้เลือดเย็นหยุดเลือด ๕. ขับลม ขับพิษ ๖. ทำให้ก้อนนิ่มสลายการ ก่อตัวของก้อน มะม่วง มะม่วงมีสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย เริ่มจากวิตามินซีที่จำเป็นต่อ การสร้างคอลลาเจน ช่วยป้องกันหวัด และเพิ่มการดูดซึมธาตุเหล็ก ซึ่งในผลดิบส่วนใหญ่จะมีวิตามินซีสูงกว่า ผลสุก เบตาแคโรทีนซึ่งเป็นสารตั้งต้นของวิตามินเอจะพบมากในมะม่วงสุกช่วยบำรุงสายตาและป้องกันโรคตา บอดกลางคืน รวมทั้งวิตามินอีที่ไม่ค่อยพบในผลไม้ แต่มะม่วงก็เป็นหนึ่งในสิบอันดับผลไม้ที่มีวิตามินอีที่จะช่วย กระตุ้นภูมิคุ้มกันให้ร่างกายพร้อมต่อสู้กับการติดเชื้อ ส่วนคาร์โบไฮเดรตในมะม่วงดิบจะอยู่ในรูปของแป้ง เมื่อ มะม่วงเริ่มสุกแป้งเหล่านี้จะเปลี่ยนเป็นน้ำตาลอย่างกลูโคส ฟรุคโทส และซูโคส ซึ่งเป็นน้ำตาลชนิดที่ร่างกายดูด ซึมไปใช้ประโยชน์ได้เร็ว มีผลให้ร่างกายได้รับน้ำตาลและพลังงานในปริมาณที่เพิ่มขึ้น จึงควรระวังเรื่องปริมาณ ในการบริโภคมะม่วงสุก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในผู้ป่วยโรคเบาหวาน ส่วนโพลีฟีนอลในมะม่วงเป็นสารต้านอนุมูล อิสระที่ลดอาการอักเสบและลดความเสี่ยงในการเป็นโรคร้ายอย่างโรคมะเร็งและโรคหัวใจ มะขามเปียก ประโยชน์ของมะขามเปียก ๑. มีรสเปรี้ยว หากนำมารับประทานจะทำให้ช่วยเรื่องระบบขับถ่ายให้หมุนเวียนดี ขึ้น ๒. นอกจากนี้ยังช่วยแก้ไอ ขับเสมหะได้ ด้วยการนำเนื้อมะขามไปต้มให้สุก เติมน้ำเล็กน้อย แล้วค่อยๆ จิบ ๓. หากนำเม็ดมะขามเปียกไปคั่วให้สุก กะเทาะเปลือกออก แล้วแช่น้ำจนเนื้อนิ่ม จะสามารถนำไปพอก แผลฝี หนอง และแผลเรื้อรังต่าง ๆ ให้บรรเทาได้ ๔. นำเม็ดมะขามไปผ่าตามแนวขวาง แล้วฝนกับน้ำมะนาว จะช่วยดูดพิษจากแมลงสัตว์กัดต่อยได้ ๕. มีกรดผลไม้ (AHA) หากนำมาขัดผิว จะช่วยผลัดเซลล์ผิวที่ตายแล้ว ให้หลุดออก ช่วยให้ผิวสะอาด กระจ่างใส ลดรอยด่างดำและความหมองคล้ำให้จางลง จุดแห่งกร้านเนียนนุ่ม

ขึ้น ดอกอัญชัน ประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับ คุณค่าทางอาหาร สารอาหารให้สารสีฟ้า ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ ป้องกันความเสื่อมของร่างกาย บำรุงผมให้สีเข้มเสมอ บำรุงสายตาป้องกันอันตรายจากแสงจ้า ลดความเสี่ยงจากการเกิดโรคร้าย คุณค่าทางยา ดอกมีคุณค่าทางสมุนไพรช่วยปลูกผม ราก บำรุงสายตา ลดอาการของโรคทางสายตา เช่น ตาฟาง ตาและ ตาอักเสบ ตาเสื่อมจากเบาหวานปรุงเป็นยาขับปัสสาวะ ขิง สรรพคุณเหง้า: รสหวานเผ็ดร้อน ขับลม แก้ท้องอืด จุกเสียด แน่นเฟ้อ คลื่นไส้อาเจียน แก้หอบไอ ขับเสมหะ แก้บิด เจริญอากาศธาตุ สารสำคัญในน้ำมันหอมระเหย จะออกฤทธิ์กระตุ้นการบีบตัวของกระเพาะอาหารและลำไส้ ใช้เหง้าแก่ทุบหรือบดเป็นผง ชงน้ำดื่ม แก้อาการคลื่นไส้อาเจียน แก้จุกเสียด แน่นเฟ้อ เหง้าสด ตำคั้นเอาน้ำผสมกับน้ำมันมะนาว เติมเกลือเล็กน้อย จิบแก้ไอ ขับเสมหะ ต้น : รสเผ็ดร้อน ขับลมให้ผายเรอ แก้จุกเสียด แก้ท้องร่วง ใบ : รสเผ็ดร้อน บำรุงกำเดา แก้ฟกช้ำ แก้นิ่ว แก้ขัดปัสสาวะ แก้โรคตา ฆ่าพยาธิ ดอก : รสเผ็ดร้อน แก้โรคประสาทซึ่งทำให้ใจซุนมัว ช่วยย่อยอาหาร แก้ขัดปัสสาวะ ราก : รสหวานเผ็ดร้อนขม แก้แน่น แก้ศอเสมหะ เจริญอาหาร แก่ลม แก้เสมหะ แก้บิด ผล : รสหวานเผ็ด บำรุงน้ำนม แก้ไข้ แก้คอแห้ง เจ็บคอ แก่ตา ฟาง เป็นยาอายุวัฒนะ

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

ขนมจีนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เรียกขนมจีนว่า ข้าวปุ้น อีสานใต้เรียกว่า นมป็นเจ้า คล้ายกับกัมพูชา นิยมกินกับน้ำยาใส่ปลาร้า ใส่กระชายเหมือนน้ำยาภาคกลาง และข้าวปุ้นน้ำแจ่วที่กินขนมจีนกับน้ำต้มกระดูก ปรุงรสด้วยน้ำปลาร้า ไม่ใส่น้ำมันปลา และนำขนมจีนมาทำส้มตำเรียกว่า ตำซั่ว นิยมขนมจีนเป้งหมัก ขนมจีนเฉพาะถิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ ได้แก่ นครราชสีมา มีน้ำยาไก่คล้ายแกงเผ็ดไก่ของทางภาคกลาง แต่ไม่ใส่มะเขือกับใบโหระพา ใส่เครื่องในไก่ เลือดไก่ และตีนไก่แทน ต้องแต่ง เป็นเส้นขนมจีนที่เกิดจากการกดแป้งขนมจีนผ่านพิมพ์ที่รูกว้างกว่าปกติ ทำให้ได้เส้นขนมจีนขนาดใหญ่ อ้วนกลม นิยมนำมาใส่ในส้มตำ ตันตำรับมาจากอำเภอปากชม จังหวัดเลย ไข่ออก เป็นขนมจีนแบบโบราณ เกิดจากการกดแป้งขนมจีนให้เป็นเม็ดกลมสั้น นิยมขายคู่กับต้องแดงใช้ใส่ส้มตำ วิธีทำขนมจีน แบ่งวิธีการทำตามชนิดของแป้งที่ใช้ทำได้ดังนี้ ขนมจีนเป้งหมัก นำข้าวท่อน แขน้ำประมาณ ๘ ชั่วโมง แล้วสงขึ้นตะแกรง รดน้ำให้ชุ่มทุกวันเป็นเวลา ๓ วัน หลังจากนั้นนำมาบดให้ละเอียดเป็นแป้งนวดแล้วทำเป็นเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๑๕ ซม. นำไปต้มประมาณ ๓ - ๕ นาที ตาก่อนเป้งหรือนวดด้วยเครื่องให้เหนียวและจับตัวเป็นก้อน หลังจากนั้นผสมน้ำให้เหลวพอที่จะกดเป็นเส้นโดยเส้นเป้งลงในน้ำร้อนผสมเกลือเม็ด พอเส้นสุกลอยตัวขึ้นใสในน้ำเย็น ๒ ครั้ง แล้วดักขึ้นจับเป็นจับตามใจชอบ ขนมจีนเป้งสด วิธีการจะแตกต่างจากขนมจีนเป้งหมักเล็กน้อย โดยแซ่ข้าวท่อนประมาณ ๘ ซม. นำไปไม่ให้ละเอียดทับน้ำให้แห้ง นวดแล้วปั้นเป็นก้อนต้มประมาณ ๓ - ๕ นาที หลังจากนั้นวิธีการเช่นเดียวกับขนมจีนเป้งหมัก

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ อาหารจานเดียว (One - plate dishes) ประกอบขึ้นจากจากอาหารหลายชนิดในหนึ่งจาน จึงสามารถให้ปริมาณและคุณค่าทางโภชนาการ ครบตามความต้องการของร่างกาย เหมาะสมกับทุกเพศ วัย สภาพะของร่างกาย และกิจกรรมของแต่ละบุคคล อาหารจานเดียวบางชนิดมีวิธีการเตรียมที่ไม่ยุ่งยาก ประหยัดค่าใช้จ่าย เวลา และแรงงาน บางชนิดต้องใช้กรรมวิธีที่ยุ่งยาก แต่สามารถหาซื้อได้ตามร้านอาหารทั่วไป ดังนั้น อาหารจานเดียว จึงเป็นอาหารที่ตอบสนองความต้องการของคนในปัจจุบัน ปัจจุบัน คนไทยมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกินอาหารจากรูปแบบดั้งเดิมมาเป็นอาหารที่ได้รับวัฒนธรรมจากตะวันตกมากขึ้น ทำให้สถานการณ์ของปัญหาสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับโภชนาการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม และเริ่มทวีความรุนแรงขึ้น เห็นได้จากปัญหาโภชนาการที่เกิดจากการกินอาหารที่ไม่ถูกต้อง ทำให้สมดุลของสารอาหารเสียไปนำไปสู่การเกิดโรคเรื้อรังจากความเสื่อมของร่างกายซึ่งกำลังเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในทุกเพศและวัย ได้แก่ โรคหัวใจ โรค

หลอดเลือด โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคเมรั้งบางชนิด สาเหตุหลักคือ คนไทยไม่ให้ความสำคัญกับอาหารไทยในชีวิตประจำวันเท่าที่ควร ตลอดจนไม่ตระหนักถึงประโยชน์ของอาหารไทยต่อสุขภาพ ดังนั้น อาหารไทยที่ควรส่งเสริมให้เป็นอาหารไทยเพื่อสุขภาพ โดยการพัฒนาจัดปรับตำรับอาหารไทยต่างๆ ที่มีอยู่ให้เป็นตำรับอ้างอิงโดยคงเอกลักษณ์ของความเป็นไทยและมีคุณค่าทางโภชนาการที่ดี อาหารไทยมีความหลากหลายของคุณค่าทางโภชนาการ เช่น พลังงานของอาหารไทยที่มีตั้งแต่พลังงานต่ำ ไปถึงพลังงานสูง อาหารไทยส่วนใหญ่ มีการกระจายตัวของพลังงานที่ได้จากสารอาหารหลักอยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ อาหารไทยแต่ละสำรับมีจุดเด่นของตัวเองที่สามารถนำมาเลือกบริโภคให้เหมาะสมกับความต้องการ และสภาวะของแต่ละบุคคล อาหารไทยแต่ละชนิดมีพลังงานและไขมันต่ำ ได้แก่ ขนมจีนน้ำเงี้ยว ข้าวกับแกงเลียง หรือกับแกงส้ม หรือต้มยำกุ้ง อาหารที่มีธาตุเหล็กสูง ได้แก่ ขนมจีนทรงเครื่อง ขนมจีนน้ำยา ข้าวกับแกงเลียง หรือกับแกงส้ม หรือกับห่อหมกปลาช่อนใบยอ อาหารไทยที่มีแคลเซียมปานกลางถึงสูง ได้แก่ ข้าวคลุกกะปิ ผัดไทย ข้าวกับน้ำพริกกะปิปลาพุดทอด นอกจากคุณค่าทางโภชนาการของสารอาหารที่จำเป็นแล้วอาหารไทยส่วนใหญ่ยังมีปริมาณใยอาหารอยู่ในเกณฑ์ที่ดี และมีปริมาณสารอาหารที่มีคุณสมบัติเป็นสารต้านอนุมูลอิสระอยู่ในเกณฑ์ที่น่าพอใจ เช่น วิตามินซี วิตามินอี และเบต้าแคโรทีน นอกจากคุณค่าทางโภชนาการแล้ว ตำรับอาหารไทยต่างๆ ที่ทำการศึกษายังประกอบด้วย สารสังเคราะห์จากพืชหลายชนิดที่ได้จากเครื่องปรุงหลัก คือ จากสมุนไพรและเครื่องเทศ แสดงให้เห็นว่าอาหารไทยเป็นอาหารที่มีศักยภาพสูงในการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ขณะเดียวกันควรมีการศึกษาวิจัยอย่างเป็นระบบและรวบรวมตำรับอาหารไทยให้มีความเป็นมาตรฐานสากลมากขึ้น ทั้งตำรับที่ควรอนุรักษ์ลักษณะดั้งเดิมของอาหารไทยและตำรับที่สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามวัตถุประสงค์ต่างๆ เพื่อผลทางสุขภาพ รวมทั้งการศึกษาเชิงลึกเกี่ยวกับบทบาทของอาหารไทยที่มีต่อสุขภาพเพื่อเป็นแนวทางการสนับสนุนการบริโภคและส่งออกอาหารไทยสู่ตลาดโลกต่อไป และโรงเรียนบ้านนาวิทยาฯ ได้เล็งเห็นความสำคัญ และคุณค่าของอาหาร จึงเลือกขนมจีนสมุนไพรไทยทรงเครื่อง เป็นอาหารที่มีความสำคัญ คุณค่าของสังคม และวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน ตลอดจนสังคมต่อไป นอกจากนี้ขนมจีนสมุนไพรไทยทรงเครื่องยังมีประโยชน์ต่อครัวเรือน ชุมชน ดังนี้ ๑. สร้างอาชีพ เพิ่มรายได้ เพราะสามารถทำได้เองในครัวเรือน ทั้งสามารถนำไปสร้างอาชีพได้ ถึงแม้คุณภาพเส้นอาจไม่เหนียวเท่าขนมจีนจากโรงงาน แต่วิธีการทำง่าย สะอาด รวดเร็ว ไม่มีสารเคมี ทำให้ปลอดภัยในการบริโภค และไม่ทำลายสภาพแวดล้อม ๒. ใช้เป็นวิธีทดสอบคุณภาพแป้ง ปัจจุบันพันธุ์ข้าวนาปรังที่มากขึ้นมีทั้งข้าวที่มีอมิโลสต่ำ และอมิโลสสูงอยู่มาก โรงสีบางแห่งรับซื้อข้าวโดยไม่แยกว่าเป็นข้าวเหนียวหรือข้าวแข็ง ทำให้คุณภาพข้าวที่ไม่สามารถทำขนมจีนได้ วิธีการทำขนมจีนอย่างง่ายสามารถใช้เป็นวิธีทดสอบคุณภาพแป้งที่เหมาะสมสำหรับขนมจีนในโรงงานก่อนที่จะผลิตจริงได้ เพราะในการทำขนมจีนแต่ละครั้งต้องใช้ข้าวท่อนประมาณ ๑๐๐ กก. ำคุณภาพข้าวเหนียวและไม่สามารถใช้ทำขนมจีนได้ ดังนั้น การทำขนมจีนแบบง่ายต้องทดสอบคุณภาพแป้งก่อนก็จะเป็นประโยชน์มาก

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

ขนมจีนสมุนไพรไทยทรงเครื่อง

เป็นการประยุกต์ เครื่องยาแบบไทยๆ ที่ใช้กะทิ กับน้ำพริกเผา เป็นน้ำราด รับประทานกับหมูต้ม กุ้งเผา จัดเป็นขนมจีนที่คลาสสิกพอตัว

เครื่องปรุง

- | | |
|---|----------|
| ๑. ขนมจีนจัดเป็นคำ | ๗๐๐ กรัม |
| ๒. หมูสันนอกต้มสุก หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า | ๕๐๐ กรัม |
| ๓. กุ้งนางเผาสุกแกะเปลือก หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า | ๕๐๐ กรัม |

๔. ไข่เจียว เจียวไม่ต้องฟู หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก

๕. มะม่วงดิบเปรี้ยวสับซอย

๖. ต้นหอมซอย

๗. ผักชีซอยหยาบ

๘. สะระแหน่เด็ดเป็นใบ

๙. พริกชี้หนูแดงซอยพอประมาณ

เครื่องปรุงรำนํ้ายำ

๑. นํ้าพริกเผาอย่างดี

๒. กะทิสดเข้มข้น

๓. นํ้ามะขามเปียก

๔. นํ้าตาลปีบ

๕. เกลือป่น

๒ ฟอง

๒ ถ้วยตวง

๑ ถ้วยตวง

๑/๒ ถ้วยตวง

๑/๒ ถ้วยตวง

๑/๒ ถ้วยตวง

๑/๒ ถ้วยตวง

๑/๒ ถ้วยตวง

๑ ๑/๒ ถ้วยตวง

๑ ช้อนโต๊ะ

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

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม

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



ส่วนประกอบของสูตร



บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับเปลี่ยนยุค(ถ้ามี)

(แนบภาพหนึ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับเปลี่ยนยุค และ ภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)

เนื้อหมู



ไข่



พริก



น้ำมันพืช



น้ำตาลปีบ



น้ำพริกเผา



มะม่วง



ต้นหอม



น้ำมะขามเปียก



ผักชี



ผักกาดหอม



น้ำตาลทรายขาว



เกลือ



กุ้ง



ดอกอัญชัน



ใบบัวบก



ชิง



กะทิ



แป้งข้าวเจ้า



ขนมจีน จัดเป็นคำ



ทำน้ำยา น้ำพริกเผา ตั้งไฟปานกลางพอเดือด



คนให้เข้ากัน



ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำตาลปี๊บ และเกลือป่น



ปรุงรสตามใจชอบ



จัดขนมจีนเป็นคำ



ไข่เจียว ไม่ฟู



จัดขนมจีนเป็นคำๆ ด้วยส่วนประกอบ กุ้ง หมู ไข่เจียว ผัก เครื่องเคียงต่างๆ



จัดใส่ภาชนะ วางสำหรับ



ขนมจีนสมุนไพรไททรงเครื่อง

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สาธิตและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี

(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นางประดับศรี ชูศรีทอง, นางกรรณิกา วงศ์ธรรม และนางแสงดาว ฆารสว่าง

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

ร้านขนมจีนไทย ๔ ภาค

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

บม ปตท. มอดินแดง บ้านโพหนอง ถนนกาฬสินธุ์ - สมเด็จ อำเภอมือเืองฯ จังหวัดกาฬสินธุ์

โทรศัพท์ ๐๘๙ ๒๗๘๕๘๐๔ โทรสาร

E-mail

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

เหรียญทอง การแข่งขันประกวดอาหารคาวหวาน ประเภท เส้น จากการแข่งขันศิลปหัตถกรรมครั้งที่ ๖๑
ระดับ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่ จังหวัดมหาสารคาม ปี พ.ศ. ๒๕๕๔

เหรียญทอง การแข่งขันประกวดอาหารคาวหวาน ประเภท เส้น จากการแข่งขันศิลปหัตถกรรมครั้งที่ ๖๒
ระดับ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่ จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. ๒๕๕๕

เหรียญทอง การแข่งขันประกวดอาหารคาวหวาน ประเภท เส้น จากการแข่งขันศิลปหัตถกรรมครั้งที่ ๖๓
ระดับ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่ จังหวัดมุกดาหาร ปี พ.ศ. ๒๕๕๖

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรากวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้อง
ของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล

ตำแหน่ง

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

ผู้บันทึกข้อมูล

ตำแหน่ง

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรากวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

1.

ตำแหน่ง

2.

ตำแหน่ง

3.

ตำแหน่ง

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด

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