

จังหวัดกาฬสินธุ์

ระดับการคัดสรร

ตำบล

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : ซุปหน่อไม้

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน อำเภอ หนองกุงศรี ตำบล หนองหิน

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดหมู่ อาหารพื้นถิ่น

3.2 ลักษณะ คาว

สรรพคุณของหน่อไม้ ลดการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ ป้องกันอาการท้องผูก ช่วยย่อยอาหาร เป็นสรรพคุณที่เห็นผลมาก เพราะหน่อไม้เป็นอาหารที่ให้เส้นใยสูงจึงช่วยกระตุ้นการบีบตัวของลำไส้ เมื่อหน่อไม้ผ่านการย่อยร่างกายจะดูดซึมสารอาหารเข้าสู่กระแสเลือด ส่วนกากอาหารที่เหลือหรือสารพิษต่างๆ เช่น ยาฆ่าแมลงหรือโลหะหนักจะไปรวมกันที่ลำไส้ใหญ่ แต่ถ้ามีกากใยอาหารมากๆ กากใยอาหารเหล่านี้จะช่วยดูดน้ำและเพิ่มปริมาณ ทำให้กากอาหารมีน้ำหนักรวมจะเคลื่อนออกสู่โลกภายนอกได้เร็ว กากใยอาหารจึงช่วยลดการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่ แก้กษะหาย ขับปัสสาวะ ละลายเสมหะ แก้ไอ บำรุงกำลังแก้อาการร้อนต่างๆ ได้ดี เพราะมีฤทธิ์เย็นเช่นเดียวกับเห็ดขับพิษได้ผิวหนัง ขับพิษหดรวมถึงพิษชนิดอื่นๆ เพียงดื่มน้ำแกงที่ได้จากการต้มหน่อไม้ร่วมกับปลาตะเพียนแก้โรคบิดเรื้อรังได้ นอกจากหน่อไม้สดจะมีคุณค่าทางอาหารสูงแล้ว ตัวหน่อไม้ดองเองแม้จะไม่มีคุณค่าทางอาหาร แต่ยังมีคุณค่าแฝงอยู่อีกคือ จะมีแบคทีเรียในหน่อไม้ดองที่ชื่อ คลอสทริเดียม เป็นแบคทีเรียที่ปนอยู่ในดิน เจริญเติบโตได้ดีในสภาวะไร้ออกซิเจน เช่น ในอาหารจำพวกของหมักดองทั้งหลาย และรวมทั้งอาหารกระป๋องที่ไม่ได้ผ่านกระบวนการทำลายแบคทีเรียอย่างถูกวิธี แบคทีเรียชนิดนี้มีพิษแต่มีทั้งประโยชน์ ซึ่งสำนักงานอาหารและยา หรือ FDA ของสหรัฐอเมริกาอนุญาตให้นำแบคทีเรียนี้ไปผ่านกระบวนการแยกเอาสารพิษออกแล้วทำให้เจือจาง เพื่อนำไปใช้ในการบำบัดรักษาโรคที่เกี่ยวข้องกับกล้ามเนื้อ โดยตั้งชื่อใหม่ว่า โบท็อกซ์ (Botox) (ซึ่งโบท็อกซ์ก็คือสารหน้าแดงที่พวกดาราทิ้งหลายไปฉีดเพื่อลดรอยเหี่ยวย่นและย่นนั้นละค่า)

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

หน่อไม้มีคุณค่าทางอาหารสูงในตัวของมันเอง ส่วนหน่อไม้ดองก็มีคุณค่าแฝง แต่สำหรับผู้ป่วยเป็นโรคบางชนิดแล้ว แพทย์เองก็ไม่แนะนำให้ทานเหมือนกัน ผู้ป่วยเป็นโรคเกาต์ ไม่ควรรับประทาน เพราะในหน่อไม้มีสารพิวรีนสูง ซึ่งสารตัวนี้อาจจะทำให้กรดยูริกที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคเกาต์สูงขึ้น ซึ่งกรดยูริกเป็นสารที่เกิดจากการเผาผลาญของพิวรีน มีมากในเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ถั่วต่างๆ และพืชผักอ่อนโดยเฉพาะหน่อไม้ ผู้ที่มีภาวะไตเสื่อม โดยปกติกรดยูริกจะถูกขับออกทางปัสสาวะของคนเรา หากร่างกายมีการสร้างกรดยูริกมากเกินไปหรือไตขับยูริกได้น้อยลง เนื่องจากไตเสื่อมลง กรดยูริกก็จะตกผลึกตามข้อ ผนังหลอดเลือด ไต และอวัยวะต่างๆทำให้เกิดอาการปวดข้อและโรคแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายได้ เช่น ข้อพิการ นิ้วในไต กระดูกพรุน เป็นต้น ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับหน่อไม้ คนไทยเรามักจะคิดว่าหน่อไม้มีแต่โทษเป็นของแสลง ถ้าไม่กินจะดีกว่ากินหน่อไม้แล้วปวดข้อ จริงๆ แล้วตัวหน่อไม้เองนั้นไม่ได้ทำให้ข้อเสื่อมหรือปวดข้อ แต่จะมีผลกับผู้ป่วยที่เป็นโรคเกาต์เท่านั้น ดังนั้นคนที่มีอาการปวดข้อจากสาเหตุอื่นๆ จึงกินหน่อไม้ได้ปกติคนเป็นเบาหวานห้ามกิน การกินหน่อไม้นั้นไม่ได้มีผลกับระดับน้ำตาลในกระแสเลือด เพราะฉะนั้นแม้เป็นเบาหวานก็รับประทานได้ผู้ป่วยเป็นโรคตับห้ามรับประทาน ซึ่งโรคตับในที่นี้ไม่ได้จากหลายสาเหตุ ทั้งจากไวรัสบีและอาการตับแข็ง แต่แพทย์ยืนยันว่าการรับประทานหน่อไม้ไม่มีผลต่อโรคดังกล่าว เมื่อมีอาการตกขาวหรือระดูขาวให้งดกินหน่อไม้ จริงแล้วหน่อไม้หน่อไม้สดไม่มีผลกับอาการ แต่หากผู้ที่มีอาการตกขาวก็ยังสามารถรับประทานหน่อไม้สดได้แต่อย่างไรก็ตาม ก็ควรจะกินอย่างพอดี ของทุกอย่างมี 2 ด้าน หน่อไม้ก็เหมือนกัน หน่อไม้มีคุณค่าทางอาหารสูงในตัวของมันเอง ส่วนหน่อไม้ดองก็มีคุณค่าแฝง แต่สำหรับผู้ป่วยเป็นโรคบางชนิดแล้ว แพทย์เองก็ไม่แนะนำให้ทานเหมือนกัน ผู้ป่วยเป็นโรคเกาต์ ไม่ควรรับประทาน เพราะในหน่อไม้มีสารพิวรีนสูง ซึ่งสารตัวนี้อาจจะทำให้กรดยูริกที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคเกาต์สูงขึ้น ซึ่งกรดยูริกเป็นสารที่เกิดจากการเผาผลาญของพิวรีน มีมากในเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ถั่วต่างๆ และพืชผักอ่อนโดยเฉพาะหน่อไม้ ผู้ที่มีภาวะไตเสื่อม โดยปกติกรดยูริกจะถูกขับออกทางปัสสาวะของคนเรา หากร่างกายมีการสร้างกรดยูริกมากเกินไปหรือไตขับยูริกได้น้อยลง เนื่องจากไตเสื่อมลง กรดยูริกก็จะตกผลึกตามข้อ ผนังหลอดเลือด ไต และอวัยวะต่างๆทำให้เกิดอาการปวดข้อและโรคแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายได้ เช่น ข้อพิการ นิ้วในไต กระดูกพรุน เป็นต้น ความเชื่อผิดๆ เกี่ยวกับหน่อไม้ คนไทยเรามักจะคิดว่าหน่อไม้มีแต่โทษเป็นของแสลง ถ้าไม่กินจะดีกว่ากินหน่อไม้แล้วปวดข้อ จริงๆ แล้วตัวหน่อไม้เองนั้นไม่ได้ทำให้ข้อเสื่อมหรือปวดข้อ แต่จะมีผลกับผู้ป่วยที่เป็นโรคเกาต์เท่านั้น ดังนั้นคนที่มีอาการปวดข้อจากสาเหตุอื่นๆ จึงกินหน่อไม้ได้ปกติคนเป็นเบาหวานห้ามกิน การกินหน่อไม้นั้นไม่ได้มีผลกับระดับน้ำตาลในกระแสเลือด เพราะฉะนั้นแม้เป็นเบาหวานก็รับประทานได้ผู้ป่วยเป็นโรคตับห้ามรับประทาน ซึ่งโรคตับในที่นี้ไม่ได้จากหลายสาเหตุ ทั้งจากไวรัสบีและอาการตับแข็ง แต่แพทย์ยืนยันว่าการรับประทานหน่อไม้ไม่มีผลต่อโรคดังกล่าว เมื่อมีอาการตกขาวหรือระดูขาวให้งดกินหน่อไม้ จริงแล้วหน่อไม้หน่อไม้สดไม่มีผลกับอาการ แต่หากผู้ที่มีอาการตกขาวก็ยังสามารถรับประทานหน่อไม้สดได้แต่อย่างไรก็ตาม ก็ควรจะกินอย่างพอดี ของทุกอย่างมี 2 ด้าน หน่อไม้ก็เหมือนกัน

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

คนไทยเรามักจะคิดว่าหน่อไม้มีแต่โทษเป็นของแสลง ถ้าไม่กินจะดีกว่ากินหน่อไม้แล้วปวดข้อ จริงๆ แล้วตัวหน่อไม้เองนั้นไม่ได้ทำให้ข้อเสื่อมหรือปวดข้อ แต่จะมีผลกับผู้ป่วยที่เป็นโรคเกาต์เท่านั้น ดังนั้นคนที่มีอาการปวดข้อจากสาเหตุอื่นๆ จึงกินหน่อไม้ได้ปกติคนเป็นเบาหวานห้ามกิน การกินหน่อไม้นั้นไม่ได้มีผลกับระดับน้ำตาลในกระแสเลือด เพราะฉะนั้นแม้เป็นเบาหวานก็รับประทานได้ผู้ป่วยเป็นโรคตับห้ามรับประทาน ซึ่งโรค

ดับในที่นี้ไม่ได้จากหลายสาเหตุ ทั้งจากไวรัสบีและอาการตับแข็ง แต่แพทย์ยืนยันว่าการรับประทานหน่อไม้ไม่มีผลต่อโรคดังกล่าว เมื่อมีอาการตกขาวหรือระดูขาวให้งดกินหน่อไม้ จริงแล้วหน่อไม้หน่อไม้สดไม่มีผลกับอาการ แต่หากผู้ที่มีอาการตกขาวก็ยังสามารถรับประทานหน่อไม้สดได้แต่อย่างไรก็ตาม ก็ควรจะกินอย่างพอดี ของทุกอย่างมี 2 ด้าน หน่อไม้ก็เหมือนกัน

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ หน่อไม้มีคุณค่าทางอาหารสูงในตัวของมันเอง ส่วนหน่อไม้ดองก็มีคุณค่าแฝง แต่สำหรับผู้ป่วยเป็นโรคบางชนิดแล้ว แพทย์เองก็ไม่แนะนำให้ทานเหมือนกัน ผู้ป่วยเป็นโรคเกาต์ ไม่ควรรับประทาน เพราะในหน่อไม้มีสารพิวรีนสูง ซึ่งสารตัวนี้อาจจะทำให้กรดยูริกที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคเกาต์สูงขึ้น ซึ่งกรดยูริกเป็นสารที่เกิดจากการเผาผลาญของพิวรีน มีมากในเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์ ถั่วต่างๆ และพืชผักอ่อนโดยเฉพาะหน่อไม้ ผู้ที่มีภาวะไตเสื่อม โดยปกติกรดยูริกจะถูกขับออกทางปัสสาวะของคนเรา หากร่างกายมีการสร้างกรดยูริกมากเกินไป หรือไตขับยูริกได้น้อยลง เนื่องจากไตเสื่อมลง กรดยูริกก็จะตกผลึกตามข้อ ผนังหลอดเลือด ไต และอวัยวะต่างๆทำให้เกิดอาการปวดข้อและโรคแทรกซ้อนที่เป็นอันตรายได้ เช่น ข้อพิการ นิ้วโนไต กระดูกพรุน เป็นต้น

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

วิธีการทำซุพหน่อไม้

ส่วนผสม

- หน่อไม้ดอง
- น้ำใบย่านาง
- ข้าวคั่ว
- พริกป่น
- พริกชี้ฟ้า
- หัวหอม
- น้ำปลาร้าต้ม
- งาขาวคั่ว
- ใบสะระแหน่
- ผักชีฝรั่ง
- มะนาว
- น้ำปลา

ขั้นตอนการทำ ซุพหน่อไม้

ขั้นตอนแรกเราต้องนำหน่อไม้มาซูดเป็นเส้นเล็กๆใช้ส้อมก็ได้นะแล้วนำมาต้มให้หมดรสขมใส่เกลือเล็กน้อยต่อนั้นนำมาต้มตอกับน้ำใบย่านางใส่น้ำพอกขลุกขลิกนะคะต้มจนเดือดแล้วปิดไฟตักใส่หม้อหรือถาดใบใหญ่ๆ ที่เราเตรียมไว้ พอตักใส่ภาชนะที่เตรียมไว้ จัดการใส่ข้าวคั่ว พริกป่น น้ำปลาร้า น้ำมะนาว น้ำปลา คนให้ทั่วแล้วชิมเสร็จแล้วใส่ผักที่เตรียมไว้คนให้เข้ากันอีกรอบตักใส่จานโรยงาคั่ว แค่นี้ก็เรียบร้อยแล้ว

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

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม

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



หน่อไม้สด



เอาหน่อไม้สดไปเผา



หน่อไม้ที่เผาไปทำเป็นเส้นๆ (เขี่ยน)

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับประยุกต์(ถ้ามี)

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



ได้หน่อไม้ผาเป็นเส้นๆ



แล้วนำไปต้มอีกที



คั้นยานาง (ทำน้ำใบแมงลักเป็นสีเขียว)



เอาน้ำใบแมงลักใส่ลงไปในหม้อหน่อไม้ต้ม



เอาหน่อไม้ที่ต้มใบแมงลักมาปรุงใส่ข้างคั่ว



ใส่ผักต้นหอม



เสร็จเรียบร้อยแล้ว

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สถิติและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี

(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นายสุริยันต์ โนนแดง

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

หมู่ที่ ๑ บ้านหนองหิน ตำบลหนองหิน อำเภอหนองกุงศรี จังหวัดกาฬสินธุ์

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

หมู่ที่ ๑ บ้านหนองหิน ตำบลหนองหิน อำเภอหนองกุงศรี จังหวัดกาฬสินธุ์

โทรศัพท์ ๐๘๗๒๒๐๓๘๓๙ โทรสาร

E-mail

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

ไม่มีรางวัล

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

3.

ตำแหน่ง

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด

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