

จังหวัดขอนแก่น

ระดับการคัดสรร

อำเภอ

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : ข้าวต้มมัด ตำบลขามป้อม

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน บ้านขามป้อม อำเภอ พระยืน ตำบล ขามป้อม

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดหมู่ อาหารพื้นถิ่น

3.2 ลักษณะ หวาน

จัดทำในช่วงเทศกาลงานบุญประเพณี ๑๒ เดือน และ ในวันสำคัญทางพุทธศาสนา เช่น วันมาฆบูชา วันวิสาขบูชา วันอาสาฬหบูชา เป็นต้น

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

ตำนานแม่โพสพกล่าวถึงประวัติการอุบัติขึ้นของข้าวว่า ข้าวมาจากเทวดาผู้หญิง ชื่อนางโคสก นางโคสกเป็นสนมเอกของท้าวสักกะเทวราชซึ่งหมดบุญในสวรรค์ และต้องเกิดมาเป็นมนุษย์อันเป็นสิ่งที่นางไม่ปรารถนา เมื่อหลีกเลี่ยงไม่ได้นางจึงอุทิศเนื้อหนังของนางให้เป็นอาหารของมนุษย์ได้บริโภค นางจึงขอพรต่อท้าวสักกะเทวราชผู้เป็นสามีว่า ขอให้นางได้เกิดเป็นอาหารของมนุษย์เถิด อย่าได้เกิดเป็นมนุษย์เพราะมนุษย์มีชีวิตอยู่อย่างลำบากไม่มีอาหารบริโภค เมื่อได้รับประทานพรแล้วนางได้ลงมาเกิดในโลกมนุษย์เป็นหญิงสาวสวยงาม ถีอดอกปาริชาติจากสวรรค์มาด้วยเข้าไปหาฤๅษีตาไฟที่นั่งภาวนาอยู่ในป่าหิมพานต์ ตามปกติฤๅษีตาไฟจะลืมนตาศีลครั้งในฤดูดอกปาริชาติบาน ถ้าลืมนตาศีลฤๅษีตาไฟจากดวงตาคือไฟไหม้สรรพสิ่งให้เป็นจุณ เมื่อฤๅษีได้กลืนดอกปาริชาติก็แปลกใจว่าทำไมจึงมีกลิ่นดอกปาริชาติทั้งที่ยังไม่ถึงฤดูจึงลืมนตาศีล ไฟจากดวงตาไหม้นางเป็นจุณ ฤๅษีสงสารจึงเอาน้ำรดนางแล้วอธิษฐานให้นางคืนชีพ เมื่อนางคืนชีพจึงบอกความประสงค์ต่อฤๅษี แล้วร่างของนางกลับกลายเป็นเมล็ดข้าวขนาดกว้าง ๘ นิ้ว ยาว ๑๖ นิ้ว ฤๅษีจึงอธิษฐานขอให้นางบรรลุวัตถุประสงค์ แล้วยกไม้เท้าตีเมล็ดข้าวให้แตกกระจายไปทั่วโลก บางส่วนตกลงไปในปากกลายเป็นหัวเผือกหัวมันหัวกลอย บางส่วนตกลงไปในทุ่งในที่ราบก็เป็นต้นข้าว เมื่อมนุษย์ไปพบเห็นก็เก็บมาทดลองกินพบว่ากินได้มีรสหอมอร่อย จึงนำมาเพาะปลูกแพร่หลายสืบมา คนอีสานโบราณมีความเชื่อว่าข้าวมีชีวิตจิตใจเหมือนคน มีปีกบินไปไหนมาไหนได้เหมือนนก เมล็ดข้าวใหญ่โตคล้ายลูกแตงโมลูกมะพร้าว ข้าวมีชีวิตจิตใจมีความรู้สึกรักใคร่ใคร่ทำดีพลีลูกข้าวจะบินมาอยู่ในเ้าเองไม่ต้องปลูกข้าว เพียงแต่สร้างยุ้งไว้คอยเท่านั้น ถึงฤดูกาลข้าวจะบินมาอยู่เต็มยุ้ง เมื่อนำข้าวมากินไม่ต้องตำเอาเม็ดผ่าเอาเมล็ดข้าวสารหุงกินได้ ดังนิทานตอนหนึ่งว่า กาลครั้งนั้นมีแม่หม้ายนาง

หนึ่ง ถึงฤดูกาลแล้วยังสร้างยังไม่เสร็จข้าวบินเข้ามาในยังทำให้เกิดความวุ่นวาย เนื่องจากนางเป็นคนใจร้ายขี้โมโห จึงเอาไม้คานไล่ตีข้าวแตกกระจาย พร้อมกับด่าว่าร้าย ทำให้ข้าวตกใจหนีไปและคิดว่ามนุษย์ใจดำใจร้ายนัก เรามาอยู่เพื่อให้กินเป็นอาหารก็ยังไม่ค่อยดี จึงน้อยใจชักชวนกันไปอยู่ในป่าเขาเกิดเป็นเผือกเป็นกลอย ทำให้มนุษย์ไม่มีข้าวกินอดอยากหิวโหย สองเฒ่าตายายเห็นท่าไม่ดีจึงชวนกันไปหาฤๅษีตาไฟที่ป่าหิมพานต์เล่าเหตุการณ์ให้ฟัง ฤๅษีสงสารมนุษย์จึงรับอาสาว่าจะไปตามนางโคสกกกลับคืน เมื่อพบนางโคสกกฤๅษีขอร้องให้นางกลับแต่นางไม่ยอมกลับ ฤๅษีจึงอ้อนวอนนางบอกว่าถ้าจะให้กลับพวกมนุษย์ต้องปฏิบัติตนอย่างเคารพบูชาว่าแล้วนางจึงกลั้นใจตาย กลายเป็นเมล็ดข้าวให้ฤๅษีไปมอบแก่ตายาย และฤๅษีบอกตายายว่าจงเอาเมล็ดข้าวนี้ไปปลูกขยายพันธุ์ต่อไปภายหน้ามนุษย์ต้องปลูกข้าวกิน และอย่าลืมนุญคุณนางโคสกก การปฏิบัติใดใดต่อเมล็ดข้าว (นางโคสกก) เช่น จะปลูก จะเกี่ยว จะหอบ จะนวด จะขนย้าย ต้องขอขมาบูชาคุณต่อนางเสียก่อน เช่น หลังจากการเก็บเกี่ยวต้องบายศรีสู่ขวัญให้นาง ก่อนปลูกข้าวก็ต้องขอพื้นที่ต่อแม่ธรณีพระภูมิและตาแฮกเสียก่อน ต้องแต่งพานหวาน ๔ พาน หมา ๔ คำ ยา ๔ กอก บูชาสิ่งเหล่านี้ เวลาจะนวดจะตีก็จะต้องทำเช่นเดียวกันจึงปฏิบัติตนให้ดี ตายายรับคำฤๅษีแล้วนำเมล็ดข้าวกลับมาปลูกแพร่พันธุ์และทำพิธีกรรมต่อข้าวนับแต่บัดนั้นมา

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

นิยมนำมาใช้ประกอบพิธีมงคลต่าง ในพานบายศรีสู่ขวัญ การแต่งงาน การขึ้นบ้านใหม่ การทำบุญต่างๆ

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

คนไทยอีสานบริโภคข้าวอย่างมีระเบียบวิธีและมีลักษณะเฉพาะ ระเบียบวิธีขั้นตอนแปรรูปข้าวเพื่อบริโภค โดยการทำให้ข้าวสุกด้วยวิธีต่าง ๆ ได้แก่ การหุง การต้ม การนึ่ง การหลาม การย่างจี การบดนวด การกวน การทอด การแช่ การผัด การหมัก เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อเพิ่มรูปลักษณะสีสันรสชาติความอร่อยให้หลากหลายยิ่งขึ้น อาหารที่คนไทยบริโภคควบคู่กับข้าวนั้นเราก็มักเรียกว่ากับข้าวทำให้เกิดวัฒนธรรมในการจัดแต่งสำหรับทั้งข้าวและกับข้าว ข้าวต้มมัดข้าวต้มผัดเป็นขนมชนิดหนึ่งที่ทำด้วยข้าวเหนียวผัดกับกะทิ แล้วนำไปห่อด้วยใบตองหรือใบมะพร้าวอ่อน ใส่ไส้กล้วย นำไปนึ่งให้สุก คนอีสานเรียกข้าวต้มมัดว่า ข้าวต้มกล้วย ใช้ข้าวเหนียวดิบมาห่อใส่ไส้กล้วย ปูรงสด้วยเกลือชนิดน้อย ใส่ถั่วลิสงเคล้าให้เข้ากันแล้วจึงห่อเป็นมัดแล้วต้มให้สุก ถ้าเป็นแบบผัดจะผัดข้าวเหนียวกับกะทิก่อนแล้วจึงห่อใส่ไส้กล้วย แล้วนึ่งให้สุก ถ้าต้องการรสหวานให้จมน้ำตาล[2] หรือนำข้าวต้มมัดที่สุกแล้วมาหั่นเป็นชิ้นคลุกกับมะพร้าวขูดโรยน้ำตาลทราย เรียกว่า ข้าวต้มหัวหงอก ชาวตำบลขามป้อมมีความเชื่อเกี่ยวกับข้าวและแม่โพสพว่าเป็นสิ่งเดียวกัน กล่าวคือเป็นสิ่งที่มนุษย์บูชาคุณต่อมนุษย์ชาติ เพราะว่าข้าวเป็นอาหารหลักในการเลี้ยงชีวิตให้เติบโตและดำรงชีวิตอยู่ได้ จึงเกิดเป็นวัฒนธรรมเกี่ยวกับข้าวมากมายหลายรูปแบบ ข้าวต้มมัดก็เป็นอีกรูปแบบหนึ่งที่นิยมทำเป็นเครื่องเซ่นไหว้บูชาแม่โพสพและเป็นอาหารหวาน ตามคติความเชื่อในแม่โพสพว่า กาลครั้งนั้นเมื่อแม่โพสพอุทิศร่างตนเป็นเมล็ดข้าวเพื่อเลี้ยงมนุษย์แล้ว มนุษย์ควรกตัญญูรู้คุณและแทนคุณด้วยการสักการะเซ่นไหว้เลี้ยงดูแม่โพสพด้วยข้าว ชาวตำบลขามป้อมยังยึดมั่นดำรงตนในจารีตอีสานอย่างสม่ำเสมอ ในงานบุญประเพณีอีสาน ๑๒ เดือน ที่เรียกว่าฮีตสิบสอง เช่น บุญเข้ากรรม บุญคูณลาน บุญข้าวจี บุญผะเหวด บุญสงกรานต์ บุญบั้งไฟ บุญซำฮะ บุญเข้าพรรษา บุญข้าวประดับดิน บุญข้าวสาก บุญออกพรรษา บุญกฐิน เหล่านี้เป็นงานบุญประเพณีที่ต้องจัดขึ้นเป็นงานสาธารณะที่ชาวบ้านทุกครัวเรือน ร่วมแรงร่วมใจร่วมบริจาคทรัพย์เรียกว่าคุ้มโฮมกันเป็นเจ้าภาพจัดขึ้น ณ สาธารณะสถานที่สำคัญและมีความศักดิ์สิทธิ์ของหมู่บ้าน เช่น ลานวัด ลานหอปู่ตา ลานคุ้ม ลานสะดือกลางบ้าน ลานข้าว นอกจากนี้ยังมีงานบุญอีกประเภทหนึ่งที่เป็นงานเฉพาะส่วนบุคคล รับเป็นเจ้าภาพจัดขึ้นที่เรือนของตน เช่น งานบำเพ็ญศพ งานตั้งมงคลบ้าน งานงันเฮือนดี งานบุญเก็บอัฐิตั้งธาตุ งานบุญอุทิศ งานขึ้นบ้านใหม่ งานแต่งงาน งานบวชนาค งานสู่ขวัญ เป็นต้น เมื่อถึงเทศกาลงานบุญเหล่านี้ชาวบ้านขามป้อมจะให้ความสำคัญ ด้วยการประดับ

ตกแต่งสถานที่ให้สวยงามเป็นพิเศษเรียกว่าอัญมณี แต่งกายด้วยเสื้อผ้าสวยงามเป็นพิเศษเรียกว่าชุดอาภรณ์ อาหารหวานคาวต้องพิเศษเลิศรสและหลากหลายเรียกว่าปอติบอยาก และสิ่งหนึ่งที่สำคัญจะขาดไม่ได้คือการ ห่อข้าวต้มมัด เพื่อใช้ในงานเพราะว่าข้าวต้มมัดเป็นทั้งเครื่องเซ่นไหว้บูชาเทพเทวดาภูติผีวิญญาณ และเป็น อาหารไว้ต้อนรับแขก รวมทั้งเป็นสำหรับใส่บาตรถวายแด่พระสงฆ์ ทั้งนี้เพราะว่าทำง่ายใช้วัสดุที่หาได้ในท้องถิ่น และมีรสชาติอร่อยหลากหลายตามแต่จะปรุงแต่ง การห่อข้าวต้มมัดชาวบ้านขามป้อมจะนัดหมายรวมกลุ่ม เพื่อนบ้านญาติมิตร ต้มโสมสามัคคีร่วมด้วยช่วยกันจัดทำ ณ ลานบุญสถานที่จัดงานในวันเตรียมก่อนวันงาน หนึ่งวันเรียกว่ามือห่อข้าวต้ม จึงเป็นที่มาของชื่อข้าวต้มมัดลานบุญ

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

๑. ข้าวสารเหนียวเขี้ยววู หรือข้าวเหนียวดำ ๑ กิโลกรัม คุณค่าทางโภชนาการ ข้าวเหนียวมี ๒ สี คือ สีขาวและสีดำ (คนอีสานเรียกว่าข้าวก่ำ) ข้าวเหนียวให้พลังงานต่อร่างกายอิมมานจุใจ ข้าวเหนียวดำจะมี สารอาหารที่เป็นประโยชน์มากกว่าข้าวเหนียวขาว สารอาหารที่ว่าคือโอพีซี (OPC) มีสรรพคุณช่วยชะลอการ แก่ก่อนวัยและความเสื่อมถอยของร่างกาย โดยสารโอพีซีที่พบในข้าวเหนียวดำ เป็นสารชนิดเดียวกับสารสกัด ที่ได้จากองุ่นดำองุ่นแดงและเปลือกสน

๒. กล้วยน้ำว่านสุกใหม่ ๆ (กล้วยยอง) ๑ หวี คุณค่าทางโภชนาการกล้วยน้ำว่านเมื่อเทียบกับกล้วยหอมและ กล้วยไข่ กล้วยน้ำว่านจะให้พลังงานมากที่สุด กล้วยน้ำว่านหอมและสุกมีธาตุเหล็กในปริมาณสูง ช่วยสร้างเม็ด เลือดแดง ป้องกันโรคโลหิตจาง มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส และวิตามินซีช่วยบำรุงกระดูก ฟัน และเหงือกให้ แข็งแรง ช่วยให้ผิวพรรณดี มีเบต้าแคโรทีน ไนอาซินและใยอาหาร ช่วยให้ระบบขับถ่ายคล่องขึ้น กินกล้วย น้ำว่านสุก จะช่วยระบายท้องและสามารถรักษาโรคเลือดออกตามไรฟันในเด็กเล็กได้ ช่วยลดอาการเจ็บคอ เจ็บ หนาวอกที่มีอาการไอแห้งร่วมด้วย โดยกินวันละ ๔-๖ ลูก แบ่งกินกี่ครั้ง ก็ได้ กินกล้วยก่อนแปรงฟันทุกวันจะทำให้ ไม่มีกลิ่นปาก และผิวพรรณดี เห็นผลได้ใน ๑ สัปดาห์ กล้วยน้ำว่านดิบและห่ามมีสารแทนนิน เพคตินมีฤทธิ์ ฝาดสมาน รักษา อาการท้องเสียที่ไม่รุนแรงได้ โดยกินครั้งละครึ่งผล หรือ ๑ ผล อาการท้องเสียจะทุเลาลง นอกจากนี้จากการศึกษาวิจัยยังพบว่า มีผลในการรักษาโรคกระเพาะได้อีกด้วย

๓. ถั่วดำต้มสุกถั่วดำอุดมไปด้วยแคลเซียม ซึ่งช่วยบำรุงกระดูกและฟัน ทำให้กระดูกและฟันแข็งแรง นอกจากถั่วดำจะให้โปรตีนแล้ว แล้วยังอุดมไปด้วยไฟเบอร์หรือเส้นใย ซึ่งช่วยในการขับถ่าย และป้องกันอาการ ท้องผูก ถั่วดำมีคุณสมบัติในการช่วยลดความอ้วนได้ เนื่องจากในถั่วดำมีสัดส่วนของโปรตีนถึง ๔๐ % และมี กรดไขมันไม่อิ่มตัว ๒๐ % โดยอุดมไปด้วยสารลดความอ้วน และสารที่ช่วยกำจัดสารพิษ

ถั่วเหลืองต้มสุก ถั่วเหลืองนับว่าเป็นอาหารที่มีสารอาหารครบถ้วนสมบูรณ์ ประกอบด้วยสารอาหารทั้ง ๕ หมู่ คือ โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต เกลือแร่และวิตามิน โดยเฉพาะโปรตีน ที่มีอยู่สูงซึ่งอาจกล่าวได้ว่า ถั่ว เหลือง เป็นแหล่งอาหารที่มีโปรตีนสูง เมื่อเทียบกับอาหารโปรตีนชนิดอื่น โปรตีน ในนมถั่วเหลือง คือ โปรตีน โกลบูลิน (Globulin) ที่เป็นโปรตีนที่มีคุณภาพสมบูรณ์เนื่องจากประกอบด้วยกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย ครบ ๑๐ ชนิด ร่างกายสามารถย่อยและดูดซับโปรตีนไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่

ถั่วลิสง ๑๕๐ กรัม คุณค่าทางโภชนาการ ถั่วลิสงเป็นพืชที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงกล่าวกันที่ ช่วยให้มีอายุยืน จนได้รับสมญานามว่า พืชอายุวัฒนะ ถั่วลิสงมีโปรตีนสูงประมาณ ๓๐ % จะเป็นรองก็แต่ถั่ว เหลืองเท่านั้น ปริมาณโปรตีนในถั่วลิสงสูงกว่าในข้าวสาลี ๑ เท่า สูงกว่าข้าว ๓ เท่า เมื่อเทียบกับไข่ไก่ นมวัว เนื้อสัตว์แล้ว ก็ไม่ด้อยกว่ากัน ในถั่วลิสงเป็นโปรตีนที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้ง่าย ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้ถึง ๙๐% นอกจากนี้ ถั่วลิสงยังประกอบไปด้วยกรดอะมิโนที่จำเป็นสำหรับร่างกาย ๘ ชนิด ในอัตราที่ เหมาะสม ถั่วลิสงยังมีไขมัน วิตามิน บี ๒ โคลีน (choline) กรดไขมันไม่อิ่มตัว เมธิโอนีน (Methionine)

และวิตามิน เอ-บี-อี-เค แคลเซียม เหล็ก และธาตุอื่นๆ

๔. หัวกะทิ ๑ กิโลกรัม คุณค่าทางโภชนาการ กะทิประกอบด้วยกรดไขมันที่มีขนาดปานกลาง ซึ่งถูกย่อยได้ง่าย และเคลื่อนย้ายได้สะดวก เมื่อบริโภคเข้าไป จะผ่านลำคอไปยังกระเพาะเข้าสู่ลำไส้ แล้วไปถูกเผาผลาญให้เป็นพลังงานในตับโดยไม่ไปสะสมเป็นไขมันเหมือนกับน้ำมันไม่อิ่มตัวที่มีโมเลกุลขนาดใหญ่ ดังนั้นผู้บริโภคกะทิจึงแข็งแรงเพราะได้พลังงานทันทีที่บริโภคเข้าไป

อีกทั้งยังไปกระตุ้นให้ต่อมไทรอยด์ทำงานได้ดีขึ้น ก่อให้เกิดความร้อนจากผลของอุณหภูมิตermogenesis ซึ่งช่วยในการเผาผลาญอาหารที่บริโภคเข้าไปพร้อมกัน ให้เปลี่ยนเป็นพลังงานแทนที่จะไปสะสมเป็นไขมันในร่างกาย ยิ่งไปกว่านั้นความร้อนที่เกิดขึ้น ยังไปช่วยสลายไขมันที่ร่างกายสะสมอยู่ก่อนหน้านี้ ให้สลายตัวไปเป็นพลังงาน จึงทำให้ผู้บริโภคผอมลง

๕. แกลีโอลิโดติน ๒ ซ่อนโตะ คุณค่าทางโภชนาการ ช่วยในการทำงานและเจริญเติบโตของต่อมไทรอยด์ และเป็นส่วนประกอบของฮอร์โมนไทรอกซิน ผลิตโดยต่อมไทรอยด์ มีหน้าที่ควบคุมอัตราเมแทบอลิซึมของร่างกาย การทำงานของต่อมไทรอยด์มีผลต่อสภาพจิตใจ สภาพของผิว ผนัง เล็บ และ ฟัน ของร่างกาย การเปลี่ยนของแคโรทีนเป็นวิตามิน เอ การสังเคราะห์ โปรตีน โดย ไรโบโซม และการดูดซึมน้ำตาลจากลำไส้เล็ก ทั้งหมดนี้จะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อการผลิตไทรอกซิน เป็นไปตามปกติ การสังเคราะห์โคเลสเตอรอล ถูกกระตุ้นโดยระดับของไทรอกซิน

๖. น้ำตาลทราย ๒๐๐-๓๐๐ กรัม คุณค่าทางโภชนาการ น้ำตาลทำหน้าที่คือเป็นสารให้พลังงานที่สำคัญที่สุดแก่เซลล์ และเป็นสารตั้งต้นสำหรับการสังเคราะห์ชีวโมเลกุลต่าง ๆ ในเซลล์ ซึ่งเมื่อเราบริโภคอาหารเข้าไป อาหารจะถูกสกัดย่อยด้วยกรดในกระเพาะก่อนจะถูกย่อยและดูดซึมไปเลี้ยงร่างกายโดยลำไส้เล็ก ตรงนี้เองที่น้ำตาลซูโครสในอาหารจะถูกเปลี่ยนสภาพให้กลายเป็นน้ำตาลกลูโคสและฟรุคโทส ซึ่งจะไหลไปตามหลอดเลือดเล็กๆผ่านผนังลำไส้เข้าสู่กระแสเลือดไปตามหลอดเลือดใหญ่ โดยละลายอยู่ในเลือดและไหลกลับมาทางน้ำเหลืองเพื่อเข้าสู่ตับ โดยน้ำตาลบางส่วนจะถูกสะสมไว้ในตับในรูปของแป้งสีขาวที่ไม่สามารถละลายได้ แต่เมื่อระดับน้ำตาลในเลือดลดลง แป้งส่วนนี้จะสามารถละลายกลายเป็นน้ำตาล เพื่อส่งเข้ากระแสเลือด และหากมีน้ำตาลเหลืออยู่อีก ร่างกายจะเปลี่ยนน้ำตาลส่วนเกินเหล่านั้นเป็นไขมัน และเก็บไว้ในชั้นไขมันต่อไป

๗. ใบเตยคุณ ค่าทางโภชนาการ ใบเตยใช้ใบเตยสดเป็นยาบำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้นช่วยลดอาการกระหายน้ำได้เป็นอย่างดีอีกด้วย รากของใบเตยสามารถนำไปใช้เป็นยาขับปัสสาวะใช้รักษาเบาหวานได้และประโยชน์ทางยาเตยหอมมีรสเย็นหอมหวาน บำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น โดยส่วนมากนิยมใช้น้ำใบเตยผสมอาหารคนไข้ทำให้เกิดกำลัง ลำต้นและรากของเตยหอมใช้เป็นยาขับปัสสาวะ แก้น้ำเบาพิการ และรักษาโรคเบาหวาน ใบเตยหอมยังสามารถช่วยบำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้นลดกระหายน้ำและอาจใช้ใบเตยพอกรักษาโรคหัด โรคผิวหนังอีกด้วย

๘. ดอกอัญชัน คุณค่าทางโภชนาการ ใช้สกัดสีทำเป็นสีผสมอาหาร ใช้ปลูกผมทำให้ผมดกดำ งามงามมากขึ้น เพราะดอกอัญชันมีสารที่แอนโทไซยานิน (Anthocyanin) ซึ่งช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้ดีขึ้น

๙. ใบตองและดอกมัท

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

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม

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

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับเปลี่ยนยุค(ถ้ามี)

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



นำข้าวสารมาแช่น้ำสีม่วงจากของดอกอัญชัน



ขูดมะพร้าวเพื่อจะคั้นเอาน้ำกะทิ



จัดเตรียมใบตองสำหรับไว้ห่อข้าวต้มมัด



นำกะทิ ถั่ว มัน มาผัดในกระทะ



มาผัดรวมกัน



นำข้าวผัดมาห่อด้วยใบตองที่เตรียมไว้ก่อนแล้ว



กลุ่มแม่บ้านรวมกลุ่มกันทำช่วยกัน



ได้ข้าวต้มมัดที่ห่อเสร็จแล้ว



นำข้าวต้มมัดไปต้มจนสุก



ข้าวต้มมัดที่ต้มจนสุกแล้ว และสามารถนำมารับประทานได้



นำมาจำหน่ายให้คนในชุมชนหมู่บ้าน

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สถิติและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี

(ระบุเหตุผล)

ส่วนมากจะนิยมผลิตในงานบุญต่างๆ ที่สำคัญ เช่นงานบุญประเพณี หลวงปู่พระครูญาณสารโสภิต ในวันที่ ๒๑-๒๒ กุมภาพันธ์ของทุกปี เป็นต้น

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)
มี 3000 บาท/เดือน

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นางสังวาลย์ ประภามณฑล,นางนวลอนงค์ ชุมชัย,นางทองย้อย น้อยหา,นางสุภาวดี โพนสูง,นางเพลินเพชร รอดยุทธาลฯ

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

ตลาดนัดบ้านขามป้อม ทุกวันอังคารและวันเสาร์ เวลา ๐๖.๐๐ น. -๐๙.๐๐ น.

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

บ้านขามป้อม-ขานบึง-โพธิ์ทอง ตำบลขามป้อม อำเภอพระยืน จังหวัดขอนแก่น

โทรศัพท์ ๐๘๕๗๔๔๐๗๒๙ โทรสาร

E-mail

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

ประกาศเกียรติคุณ รากวัฒนธรรมของดีบ้านฉัน ด้านอาหาร ระดับอำเภอ

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรากวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้อง
ของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล นายสมพร ไม้ชัย

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมปฏิบัติงานประจำอำเภอพระยี่น

วัน/เดือน/ปี ที่เรียบเรียงข้อมูล วันที่ 24 เดือน กันยายน ปี พ.ศ. 2557

ผู้บันทึกข้อมูล นายสมพร ไม้ชัย

ตำแหน่ง นักวิชาการวัฒนธรรมปฏิบัติงานประจำอำเภอพระยี่น

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรากวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

1. นายธนเสฏฐ์ ธงชัย

ตำแหน่ง ปลัดอำเภอ หัวหน้าฝ่ายบริหารงานปกครอง

2. นางรัตนา วิริยะปิยะ

ตำแหน่ง ท้องถิ่นอำเภอพระยี่น

3. นายยงยุทธ

ตำแหน่ง ครู กศน.

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ นางเกศินี สวัสดิ์

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด

วัน/เดือน/ปี ที่อนุมัติ วันที่ - เดือน - ปี พ.ศ. 2557