

จังหวัดจันทบุรี

ระดับการคัดสรร

อำเภอ

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : แกงเป็ดกล้วย

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน อำเภอ แห่มสิงห์ ตำบล -

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดย่อย

3.2 ลักษณะ คาว

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

ตำบลหนองขี้ ในสมัยก่อนประชากรส่วนใหญ่ในตำบลหนองขี้มีอาชีพทำนาข้าว ประกอบกับในท้องถิ่นพื้นที่เป็นป่าชายเลน มีอาหารและแหล่งน้ำอุดมสมบูรณ์ สภาพแวดล้อมจึงเหมาะแก่การเลี้ยงเป็ด และเมื่อถึงหน้าเก็บเกี่ยวผลผลิตจะมีประเพณีลงแขกเกี่ยวข้าว เป็นประเพณีที่แสดงให้เห็นถึงความมีน้ำใจของคนไทยที่มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน อีกทั้งยังสามารถช่วยการสร้างความสมัครสมานสามัคคีกันในหมู่บ้านได้อีกด้วย นอกจากนี้ทำให้เกิดวัฒนธรรมในท้องถิ่น เจ้าของนาจจะต้องจัดเตรียมอาหาร คาวหวาน สุรา บุหรี่ น้ำดื่ม ไว้รองรับด้วย แกงเป็ดจึงเป็นอาหารประจำบ้านที่ชาวหนองขี้นิยมทำกินกันภายในครัวเรือน และในโอกาสจัดเลี้ยงต่าง ๆ เพราะวัตถุดิบหาได้ง่ายมีในพื้นที่ ไม่ว่าจะเป็น เป็ด ลูกกล้วยดิบและเครื่องปรุงต่าง ๆ และในปัจจุบันแกงเป็ดเป็นอาหารความที่นิยมใช้ในการเลี้ยงแขกบ้านแขกเมืองของชาวตำบลหนองขี้ด้วยเช่นกัน เพราะมีรสชาติอร่อยเป็นที่ชื่นชอบประทับใจของผู้ที่มีโอกาสได้ลิ้มลอง "แกงเป็ด" ตำบลหนองขี้ "แกงเป็ด" เป็นแกงเผ็ดที่สามารถเลือกสรรผักในแกงได้หลายแบบ หากเปิดตำราการทำแกงเผ็ดจะพบว่ามีหลากหลายสูตรมาก เนื้อสัตว์ที่สามารถใส่ได้หลากหลายทั้งปลา ไก่ เป็ด เป็นต้น ชื่อของแกงเผ็ดก็จะมีชื่อตามชนิดของเนื้อสัตว์ สำหรับผักก็สามารถใส่ได้หลากหลายตามชนิดที่ชอบ เช่น ใส่มะเขือเปราะ มะเขือพวง ยอดมะพร้าว และลูกกล้วยดิบ สำหรับแกงเป็นของตำบลหนองขี้มักนิยมใส่ลูกกล้วยดิบ เพราะทำให้รสชาติของแกงเป็ดกลมกล่อมอร่อย ประกอบกับกล้วยเป็นพืชที่หาได้ง่ายในท้องถิ่นและมีคุณค่าทางอาหาร คุณค่าอาหารทางโภชนาการของแกงเป็ด ขอกกล่าวถึงประโยชน์ของพริกแกงก่อน สถาบันโภชนาการมหาวิทยาลัยมหิดล ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องของพริกแกงแดงค่อนข้างมาก พบว่า พริกแกงแดงมีคุณสมบัติที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยลดการอักเสบ ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการต่าง ๆ ภายในร่างกายหรือแม้กระทั่งสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษเข้าสู่ร่างกายของเรา จึงทำให้ช่วยในการป้องกันโรคเกี่ยวข้องกับการอักเสบ ไม่ว่าจะเป็นโรคเบาหวาน โรคมะเร็ง หรือโรคอื่น ๆ ที่

เกี่ยวข้อง มีการศึกษาในคนไข้ที่เป็นโรคไขข้อหรือโรครูมาตอยด์ โดยให้คนไข้ดังกล่าวรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของพริกแกงแดง ผลการศึกษาพบว่าสามารถช่วยลดการอักเสบของโรครูมาตอยด์ หรือทำให้คนไข้มีอาการบรรเทาจากความเจ็บปวดหรือการอักเสบที่เกิดขึ้น ผลการศึกษาวินิจฉัยนี้ก็เป็นตัวอย่างหนึ่งที่ทำให้เห็นว่าอาหารไทยที่มีส่วนประกอบของพริกแกงแดงนอกจากจะมีความอร่อยแล้ว ยังช่วยในการป้องกันโรคหรือช่วยลดความเสี่ยงที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย สำหรับแกงเผ็ด นอกจากมีเผ็ด มีเครื่องแกงแล้ว ก็มี ส่วนประกอบอื่นที่เป็นผักหลัก ๆ ก็คือลูกกัวยัดเป็นผักชนิดหนึ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะในลูกกัวยัดดิบ มีฤทธิ์ฝาดสมาน ใช้แก้อาการท้องเดิน แก้อาการท้องเสีย และอาหารไม่ย่อย ซึ่งช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย ช่วยป้องกันผนังกระเพาะลำไส้ไม่ให้เชื้อโรคและของรสเผ็ดจัด เช่น พริก เข้าไปทำลายผนังกระเพาะลำไส้ ช่วยแก้ท้องเสีย นอกจากนี้ก็ยังมีผักเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ใบมะกรูด ผักชี ซึ่งไม่ได้จำนวนมากนัก ดังนั้นก็จะเห็นว่า อาหารเมนูนี้ ที่คุณค่าทางโภชนาการคือมีโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามิน B 1 และวิตามิน B 2 อย่างไรก็ดีในความอร่อย มีคุณค่าของเผ็ดนั้น ก็แฝงไว้ด้วยอันตราย เนื่องจากปริมาณโคเรสเตอรอลในเป็ดมีมากกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่น อาหารจานเป็ดจึงไม่เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ และคนอ้วน ดังนั้นหากต้องการกินก็ควรกินในปริมาณที่พอเหมาะพอควร ผู้หญิงที่คลอดลูกไม่ได้อยู่ไฟหลังผ่าตัดคลอด และดื่มน้ำเย็นมาตลอด ผู้เฒ่าผู้แก่มีความเชื่อว่าหลังคลอดต้องกินพริก เพราะพริกแกงแดงมีคุณสมบัติที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยลดการอักเสบ ที่เกิดขึ้นจากกระบวนการต่าง ๆ ในร่างกายหรือแม้กระทั่งสิ่งแวดล้อมที่เป็นพิษเข้าสู่ร่างกายของเรา จึงทำให้ช่วยป้องกันการอักเสบ ไม่ว่าจะเป็นโรคเบาหวาน โรคเมหะเร็ง หรือโรคอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง มีการศึกษาในคนไข้ที่เป็นโรคไขข้อหรือโรครูมาตอยด์ โดยให้คนไข้ดังกล่าวรับประทานอาหารที่มีส่วนประกอบของพริกแกงแดง ผลการศึกษาพบว่าสามารถช่วยลดการอักเสบของโรครูมาตอยด์ หรือทำให้คนไข้มีอาการบรรเทาจากความเจ็บปวดหรือการอักเสบที่เกิดขึ้น ผลการศึกษาวินิจฉัยนี้ก็เป็นตัวอย่างหนึ่งที่ทำให้เห็นว่าอาหารไทยที่มีส่วนประกอบของพริกแกงแดงนอกจากจะมีความอร่อยแล้ว ยังช่วยลดความเสี่ยงที่เกิดขึ้นภายในร่างกายด้วย สำหรับแกงเผ็ด นอกจากมีเผ็ด มีเครื่องแกงแล้ว ก็มี ส่วนประกอบอื่นที่เป็นผักหลัก ๆ ก็คือลูกกัวยัดเป็นผักชนิดหนึ่งที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพราะในลูกกัวยัดดิบมีฤทธิ์ฝาดสมานใช้แก้อาการท้องเดิน แก้อาการท้องเสีย และอาหารไม่ย่อย ซึ่งช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของแบคทีเรีย ช่วยป้องกันผนังกระเพาะลำไส้ไม่ให้เชื้อโรคและของรสเผ็ดจัด เช่น พริก เข้าไปทำลายผนังกระเพาะลำไส้ ช่วยแก้ท้องเสีย ดังนั้นจะเห็นว่า อาหารเมนูนี้ มีคุณค่าทางโภชนาการคือ มีโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม ฟอสฟอรัส วิตามิน B ๑ และวิตามิน B๒ ส่วนผสมของเครื่องเทศที่ใส่เพิ่มลงไปเพื่อช่วยในการดับกลิ่นสาบของเป็ดได้คือคุณค่าโภชนาการของแกงเผ็ดเป็ด เมื่อกินกับข้าวสวย ๑ จาน ให้พลังงาน ๔๙๕ กิโลแคลอรี สำหรับผู้ที่ต้องการพลังงานวันละ ๑๖๐๐ กิโลแคลอรี โปรตีนประมาณร้อยละ ๒๗ ของปริมาณที่แนะนำให้กินใน ๑ วัน หรือพลังงานที่มาจากไขมันคิดเป็นร้อยละ ๓๔.๒ ของพลังงาน

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

ปัจจุบัน เป็ด ที่เลี้ยงโดยทั่วไปมีหลายสายพันธุ์ คือ เป็ดไข่ เป็ดพันธุ์กากีแคมเบลล์ (Khaki Campbell) เป็ดพันธุ์อินเดียนรันเนอร์ (Indian Runner) เป็ดพันธุ์พื้นเมือง เช่น เป็ดพันธุ์นครปฐม เป็ดพันธุ์กบินทร์บุรี เป็ดพันธุ์ปากน้ำ เป็ดพันธุ์โซมาเลีย เป็ดเนื้อ เป็ดพันธุ์ปักกิ่ง (Pekin) เป็ดพันธุ์มัสโควี (เป็ดเทศ) (Muscovy) เป็ดพันธุ์บาบารี (Barbary) เป็ดพันธุ์ปิวฉ่าย เป็ดพันธุ์บาเซโลนา เป็นต้น แกงเผ็ด หรืออาจเรียกว่า แกงแดง ก็ได้ เพราะพริกแกงทำจากพริกแดงเป็นหลัก โดยจะมีส่วนผสมของกะทิเป็นหลักในการแกง นิยมที่จะแกงกับเนื้อไก่ เนื้อวัว หรือเนื้อหมู และใส่หน่อไม้ มะเขือเปาะ ใบโหระพา เป็นหนึ่งในแกงยอดนิยมของคนไทย ส่วนผสม น้ำพริกแกงเผ็ด ลูกผักชี 2 ช้อนชา ยี่ห่วย 1 ช้อนชา พริกแห้งเม็ดใหญ่ 12 เม็ด เกลือป่น 1 ช้อนชา ข่าหั่นละเอียด 1 ช้อนชา ผิวมะกรูดหั่นละเอียด 1 ช้อนชา พริกไทยเม็ด 1 ช้อนชา กระเทียมหั่นหยาบ 1/4 ถ้วยตวง

ตะไคร้หั่นบางๆ 3 ช้อนโต๊ะ รากผักชีหั่นละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ หอมแดงหั่นหยาบๆ 3 ช้อนโต๊ะ กระเทียม 2 ช้อนชา (ถ้าคนแพ้กุ้งจะไม่ใส่ก็ได้ แต่ยายชอบใส่แล้วหอม หอม รสกลมกล่อม วิธีทำ คั่วลูกผักชีและยี่ห่วย โดยคั่วที่ละเอียดจนหอม โขลกลูกผักชีและยี่ห่วยให้ละเอียด ตักขึ้น พักไว้ จากนั้นเด็ดขั้วพริก ผ่าซีก แกะเม็ดออก หั่นหยาบๆ แขน้ำให้นิ่ม บีบให้แห้ง ใส่เกลือโขลกให้ละเอียด ใส่ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด รากผักชี พริกไทย โขลกให้ละเอียด ใส่หอมแดง กระเทียม โขลกจนละเอียดดี ใส่กะปิและเครื่องเทศ โขลกจนเข้ากันดี เทานี้ก็ได้พริกแกงสำหรับเก็บไว้ใช้งาน แกงเปิดลูกกล้วยดิบ ตับลบนองซิมมักนิยมนำแกงเปิดใส่ลูกกล้วยดิบ เป็นอาหารจานอร่อยเป็นที่ถูกปากของคนไทยด้วยกลิ่นหอมของเครื่องเทศและสมุนไพรต่างๆ ในแกงและรสชาติที่กลมกล่อมด้วยรสเค็ม หวาน และรสเปรี้ยวที่ได้จากผลไม้รสเปรี้ยวต่างๆ ที่ใส่ลงไปในแกงเผ็ด รวมถึงการเลือกใช้เปิดที่มีรสชาติที่อร่อยจึงทำให้แกงเปิดมีเอกลักษณ์ที่โดดเด่นเป็นที่รู้จักและเป็นที่ยอมรับจากนักชิมทั้งหลาย แกงเปิดลูกกล้วยดิบตำลนองซิม

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

เปิด เป็นสัตว์ปีกในวงศ์ Anatidae (วงศ์นกเป็ดน้ำ) ปากแบน ตีนแบน ระหว่างนิ้วมีพังผืดยึดติดกันเพื่อสะดวกในการว่ายน้ำ ตัวมีหลายสี เช่น น้ำตาล ขาว เขียว ชมพู ม่วง ขนาดเล็กกว่าห่าน ว่ายน้ำเก่ง กินปลา พืชน้ำและสัตว์เล็กๆ มีต้นตระกูลมาจากเป็ดมัลลาร์ด (Anas platyrhynchos) เป็ดเป็นนกน้ำที่มีขนาดเล็กกว่าหงส์และห่าน และสามารถพบได้ทั้งในน้ำจืดและน้ำเค็ม เป็ดมีแหล่งอาหารที่หลากหลาย เช่น หญ้า เมล็ดข้าว พืชน้ำ ปลา แมลง การเลี้ยงเป็ดมี 2 ประเภท คือ การเลี้ยงเพื่อเป็นแหล่งอาหารและการเลี้ยงเป็ดสวยงาม การเลี้ยงเปิดเพื่อใช้เป็นอาหาร (ทั้งเนื้อและไข่) ซึ่งมีเป็นอยู่ไม่กี่พันธุ์ อาหารที่ทำจากเปิดเช่นเปิดปักกิ่ง การเลี้ยงเปิดเพื่อความสวยงามพบได้น้อย เนื่องจากราคาค่อนข้างแพง หายาก ต้องนำเข้าจากต่างประเทศ ดังนั้นจึงพบได้ในสวนสัตว์ หรือได้รับเลี้ยงดูโดยคนมีฐานะ สิ่งแวดล้อมสัมพันธ์กับวัฒนธรรม หมายถึง สิ่งแวดล้อมที่มนุษย์สร้างขึ้น ได้แก่วัฒนธรรมขนบธรรมเนียมประเพณี ภูมิปัญญา ศิลปกรรมซึ่งสิ่งแวดล้อมเหล่านี้มีคุณค่าต่อชุมชน การประกอบอาชีพ เนื่องจากลักษณะภูมิประเทศในภาคตะวันออก ประชาชนส่วนใหญ่มีอาชีพทางเกษตรกรรม เช่น การทำนา การทำไร่ ทำสวน เลี้ยงสัตว์ ทำประมง อาหารการกิน ชาวภาคตะวันออกนิยมบริโภคข้าวเจ้าเป็นอาหารหลักเนื่องจากภาคตะวันออกเดิมเป็นแหล่งปลูกข้าวส่วนอาหารต่างๆ มีมากมายหลายชนิด เพราะเป็นแหล่งอุดมสมบูรณ์ อาหารที่คนนิยมรับประทานเช่น น้ำพริก แกงจืด แกงส้ม แกงเผ็ด อาหารประเภทผัด ทอด ภาชนะและการแต่งกาย ภาษาของชาวภาคตะวันออก มีสำเนียงเหน่อ การแต่งกายนิยมใช้ผ้าฝ้ายสีเข้ม ซึ่งระบายความร้อนได้ดี ประเพณี ชาวภาคตะวันออกมีวิถีชีวิตที่เกี่ยวกับกับน้ำ กับสวน เช่น การแข่งเรือยาวในวันลอยกระทงของวัดจันทาราม ประเพณีการประกวดผลไม้ของดีเมืองจันทร์ งานตักบาตรเทโวตามอำเภอต่างๆ ภูมิปัญญาท้องถิ่น มีการทอเสื่อกกที่มีชื่อเสียงของจังหวัดจันทบุรี ที่หมู่บ้านบางสระเก้า หมู่บ้านเสม็ดงาม อำเภอแหลมสิงห์ฯ

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

เครื่องนํ้าพริกแกง ประกอบด้วย

- พริกชี้หนูแห้ง
- พริกชี้หนูสด
- ข่า
- ตะไคร้
- เร่วหอม
- ดอกผักชีฝรั่ง
- รากผักชี
- ลูกผักชี
- อบเชย
- ใบยี่เก
- ลูกจันทน์
- ดอกจันทน์
- กระวาน
- กานพลู
- ผิวมะกรูด
- หัวหอม
- กระเทียม
- กะปิ
- เกลือ

ส่วนประกอบ

- ลูกกลัวยดิบ
- มะเขือพวง
- ใบมะกรูด

วิธีทำ

- ล้างเปิดสดให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นพองาม
- ปรงเครื่องนํ้าพริกตำให้ละเอียด
- นำเครื่องนํ้าพริกแกงลงผัดพอหอม
- นำเนื้อเปิดสดลงผัดคลุกเคล้ากับเครื่องนํ้าพริกจนสุกหอม
- ใส่ลูกกลัวยดิบ ตั้งพอเดือดใส่เน่ปลาดี ชิมรสตามชอบใจ ใส่มะเขือพวงและใบมะกรูดแล้วยกลง

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 และ

ภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับเปลี่ยนยุค(ถ้ามี)

(แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับเปลี่ยนยุค และ

ภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)



แกงเปิดกล้วย



แกงเปิดกล้วย



แกงเปิดกล้วย



แกงเป็ดกล้วย



แกงเป็ดกล้วย



แกงเป็ดกล้วย



แกงเป็ดกล้วย



แกงเป็ดกล้วย



แกงเป็ดกล้วย



แกงเป็ดกล้วย



แกงเป็ดกล้วย

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สถิติและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี

(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

กลุ่มสตรีตำบลหนองขี้ม

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

นายจิรประทีป ทองเปรม

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

เลขที่ ๑๒/๑ ม.๓ ต.ปากน้ำแหลมสิงห์ อ.แหลมสิงห์ จ.จันทบุรี ๒๒๑๓๐

โทรศัพท์ ๐๘๔-๕๕๙๙๓๕๒ โทรสาร

E-mail

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

ไม่มี

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