

ระดับการคัดสรร

ตำบล

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : น้ำพริกปลาทุ

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน อำเภอ พนัสนิคม ตำบล หมอนนาง

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดยุ

3.2 ลักษณะ คาว

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

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

น้ำพริกปลาทุ เมนูคู่ครัวไทย เป็นเมนูที่คนไทยนิยมรับประทาน ไม่ว่าจะภาคเหนือ ภาคใต้ ภาคอีสาน และภาคกลาง เป็นมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งเป็นภูมิปัญญาของท้องถิ่นรุ่นปู่ ย่า ตา ยาย ที่ทำกันสืบต่อกันมาจนถึงปัจจุบัน ซึ่งคนในชุมชน นั้นมีอาชีพหาเลี้ยง โดยการจับปลา ฉะนั้น ปลาทุก็ได้ชื่อว่าเป็นปลาที่จับได้มากที่สุด ในท้องทะเลไทยและเป็นอาหารหลักของผู้คนแถบชายทะเล เมนูนี้ถือว่าเป็นเมนูที่อยู่คู่กับวิถีชีวิตของคนในตำบลหมอนนาง ที่อาศัยธรรมชาติในการดำรงชีวิต มีความเป็นอยู่อย่างเรียบง่าย กินอย่างพอเพียง ตามวิถีชนบทไทย คนในชุมชนกินอาหารแบบไทย ปลาทุ นำมาเป็นอาหารไทยมีจำหน่ายในรูปแบบ ปลาทุสด และปลาทุหนึ่ง ซึ่งมีลักษณะการขายเป็นใส่ภาชนะที่เรียกว่า แข่งปลาทุ นิยมนำมาทอด รับประทานคู่กับน้ำพริกกะปิ หรือ ทำเป็นน้ำพริกปลาทุ ส่วนปลาทุสดนิยมนำมาทำเป็นต้มยำปลา ปลาทุ นำมาทอด กินกับน้ำพริก ทำตามกระแสโบราญโบราณ สรรพคุณในเครื่องน้ำพริกเป็นสมุนไพรให้ประโยชน์ น้ำพริก คืออาหารไทยประเภทเครื่องจิ้มชนิดหนึ่ง ส่วนใหญ่ใช้ทานคู่กับผัก ส่วนประกอบหลักที่สำคัญขาดไม่ได้ก็คือพริก น้ำพริกอยู่คู่ครัวคนไทยมาแต่โบราณ เนื่องจากคนไทยสมัยก่อนนิยมทานสัตว์น้ำ จึงคิดค้นน้ำพริกขึ้นเพื่อเพิ่มรสชาติอาหารและดับกลิ่นคาวต่างๆ และมีการพัฒนาเพิ่มความหลากหลายขึ้น เกิดเป็นวัฒนธรรมการกิน ที่พิถีพิถันนี้ว่าจะทานน้ำพริกเครื่องจิ้ม ให้เป็นจริงๆ ต้องรู้ว่าน้ำพริกไหนจิ้มกับอะไร ตัวอย่างของน้ำพริกเครื่องจิ้ม ที่เป็นที่รู้จักกันดีได้แก่ น้ำพริกกะปิ น้ำพริกปลาทุ น้ำพริกปลาร้า เมนูน้ำพริกปลาทุ เป็นเมนูเพื่อสุขภาพของคนไทย มีประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการมาก คนไทยสมัยก่อนจึงนิยมรับประทานเมนูน้ำพริกปลาทุเพื่อสุขภาพ วัตถุดิบในการทำเมนูดังกล่าวสามารถหาได้ง่ายและมากด้วยคุณค่าทางสารอาหาร อาทิ เช่น - พริก ช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร มีสารแคปไซซินเป็นตัวกระตุ้นความอยากอาหาร รวมถึงมีเบต้าแคโรทีนกับวิตามินซีที่ช่วยบำรุงผิวและป้องกันความชรา - กระเทียม จะมีเซเลเนียม ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และมีโปรแตสเซียม ซึ่งทางการแพทย์ระบุว่ามีความสัมพันธ์ช่วยให้เซลล์แข็งแรง และยังจะได้ไขมันจากกระเทียมซึ่งเป็นสารแอนตี้ออกซิเดชัน

ช่วยป้องกันการติดเชื้อและลดไขมันในเส้นเลือด - กุ้งแห้ง มีแคลเซียมสูง ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง - กะปิ น้ำพริก 1 ถ้วย ใช้กะปิประมาณ 20-30 กรัม ให้แคลเซียม 500 มิลลิกรัม รวมถึงโซเดียม, โปรแตสเซียมและ ไอโอดีน และวิตามินบี 12 ช่วยสร้างเม็ดเลือด - มะเขือพวง มีเส้นใยสูง ป้องกันท้องผูก - ปลาหู แหล่งโปรตีน ชั้นดี ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต รวมถึงมีโอเมก้า 3 ที่ช่วยบำรุงสมองและร่างกายให้แข็งแรง - ผักสดและ ผักต้ม ให้วิตามินและเกลือแร่

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

ปลาหูทางร้านจะทำการคลุกเคล้ากับแป้งทอดกรอบก่อนที่จะนำไปทอด เพื่อให้ปลาหูมีความกรอบมากขึ้น เข้าสู่ยุคโลกาภิวัตน์ ทุกสิ่งทุกอย่างเต็มไปด้วยความรีบเร่ง เกิดเมนูอาหารจานเดียว เพื่อตอบสนองความต้องการ ของคนที่เร่งรีบ ในการทำภารกิจประจำวัน น้ำพริกก็ยังตามไปเป็นส่วนหนึ่งของ เมนูอาหารจานเดียวจนได้ ไม่ว่าจะเป็นเมนูข้าวคลุกน้ำพริก ข้าวผัดน้ำพริก หรือแม้กระทั่งเอาน้ำพริกไปผัดกับก๋วยเตี๋ยว ซ้ำขึ้นสู่เมนูอาหาร พิวชั่น เอาน้ำพริกไปปรุงรสเป็นซอสในเมนูอาหารฝรั่ง หรือไปผัดกับเส้นสปาเก็ตตี้ สร้างสรรค์กันไปอย่าง หลากหลาย น้ำพริก เมนูอาหารกันครัวที่เราไม่อาจมองข้าม สูตรเด็ดเคล็ดลับการทำน้ำพริก ถ่ายทอดจากรุ่นสู่ รุ่น อดีตสู่ปัจจุบัน จากกับข้าวถ้วยเล็กๆ ที่ทำรับประทานกันได้ง่ายๆ บ้านไหนชอบช่องทางทำการค้า ทำน้ำพริก บรรจุกะปุกขาย เปิดคอร์สสอนทำน้ำพริก พัฒนาสู่การค้าขายใหญ่โต บรรจุกะปุก บรรจุกะปองส่งออกส่ง ขายกันไปทั่วโลก ร่ำรวยกันไปมากมาย

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ คนในสมัยก่อนนิยมรับประทานสัตว์น้ำมากกว่าสัตว์บก จึงอาจคิดค้นน้ำพริกขึ้นเพื่อเพิ่มรสชาติ และดับกลิ่น คาวต่าง ๆ น้ำพริกถูกใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารต่าง ๆ หรือใช้ในการรับประทานเป็นกับข้าวก็ได้ และยัง ได้รับความนิยมมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน คนไทยรับประทานน้ำพริก เพื่อชुरสอาหารให้อร่อยขึ้น บางครั้งการ จัดสำรับอาหารเพื่อใช้ระหว่างการเดินทาง การจะพกน้ำพริกเครื่องจิ้มอาจไม่ค่อยสะดวกนัก ด้วยความที่มันมี ลักษณะเหลวและอาจจะเสียได้ง่าย ก็สมัยก่อนเดินทางกันที่ใช้เวลาหลายๆ วัน ไม่ได้มีรถราให้ไปไหนมาไหน ได้สะดวกเหมือนอย่างทุกวันนี้ ด้วยภูมิปัญญาคนไทย จึงได้คิดปรุงน้ำพริกแบบแห้งขึ้น ทำให้เก็บได้นานขึ้น เวลาทานก็นำมาคลุกกับข้าว เกิดเป็นน้ำพริกคลุกข้าวขึ้น ครบสูตรทั้งอร่อยและสะดวก ซึ่งน้ำพริกคลุกข้าวนี้มี ทั้งแบบเปียกและแบบแห้ง น้ำพริกคลุกข้าวยอดนิยม อย่างน้ำพริกตาแดง ปัจจุบันยังเป็นข้าวฮือฮา เมื่อมี นักวิจัยค้นพบว่า น้ำพริกคลุกข้าวมีสารต้านการเกิดมะเร็งได้อีกต่างหาก นอกจากน้ำพริกเครื่องจิ้มและน้ำพริก คลุกข้าวแล้ว ยังมีน้ำพริกอีกประเภทหนึ่งคือ น้ำพริกเครื่องแกง ซึ่งคนไทยคิดค้นขึ้นเพื่อใช้ทำอาหารไทย ประเภทแกง ซึ่งมีส่วนผสมสมุนไพรหลายอย่าง จึงมีคนคิดทำเป็นน้ำพริกแกงขึ้น เพื่อควบรวมส่วนผสมต่างๆ เข้าด้วยกัน เพื่อให้สะดวกเวลาทำอาหารประเภทแกง เพราะนอกจากจะช่วยย่นระยะเวลาในการเตรียมอาหาร แต่ละครั้งแล้ว ยังสามารถทำน้ำพริกเครื่องแกงครั้งละเยอะๆ แล้วเก็บไว้ใช้ในครั้งต่อไปได้อีกด้วย

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

- | | | |
|---------------|-----------------|----------------------------|
| 1. พริกชี้หนู | 6. มะเขือพวง | 11. ผักสด/ผักลวก ชนิดต่างๆ |
| 2. กระเทียม | 7. น้ำมะนาว | |
| 3. กุ้งแห้ง | 8. น้ำต้มสุก | |
| 4. กะปิ | 9. ปลาทุ | |
| 5. น้ำตาลปีบ | 10. แป้งทอดกรอบ | |

วิธีการ ประกอบอาหาร

- 1 เตรียมวัตถุดิบ สำหรับการทำเมนูน้ำพริกปลาทุ
- 2 นำปลาทุคลุกกับแป้งทอดกรอบ แล้วนำปลาทุลงไปทอดในน้ำมัน
- 3 โขลกพริกชี้หนู, กระเทียม, กุ้งแห้ง ให้ละเอียด
- ๔ เติมกะปิ, มะเขือพวง, น้ำตาลปีบ ลงไป แล้วโขลกให้เข้ากัน แล้วตักออกใส่ภาชนะ
- ๕ เติมน้ำต้มสุก บรรจุรส ด้วยน้ำมะนาว น้ำตาลปีบ
- ๖ จัดรับประทานคู่กับผักสด และผักลวก

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)



นำปลาทุคลุกกับแป้งทอดกรอบ

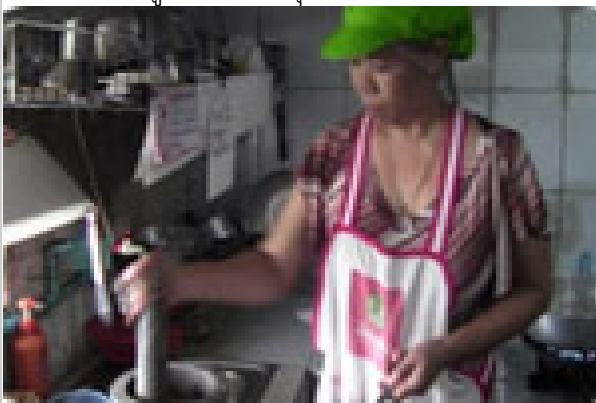
บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับประยุกต์(ถ้ามี)
(แนบภาพหนึ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า ๑๐ ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับประยุกต์ และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)



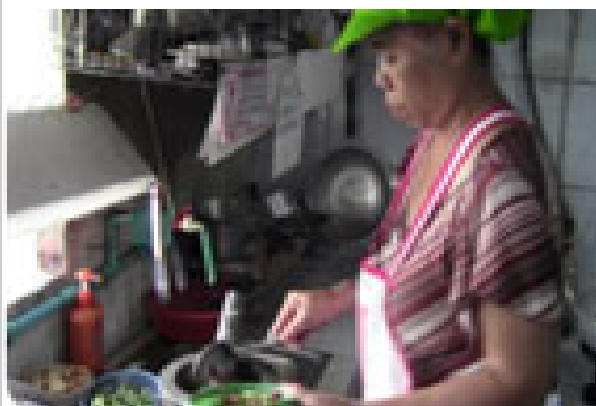
นำปลาทอดไปทอดในน้ำมัน



โขลกพริกชี้หนู กระเทียม กุ้งแห้ง ให้ละเอียด



เติมกะปิ



เติมมะเขือพวง น้ำตาลปีปลงไป แล้วโขลกให้เข้ากัน



ปรุงรสให้พอดี แล้วตักออกใส่ภาชนะ จัดรับประทานคู่กับผักสด และผักลวก



รางวัลเชลล์ชวนชิม เมื่อ ๒ เมษายน ๒๕๕๒



ผ่านการรับรอง ร้านอาหารวัดฤดีบพลอดภัยเลือกใช้สินค้า



โล่ ผ่านการรับรอง



undefined

7. การสร้างงานและรายได้

- 7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สถิติและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
ไม่มี (ระบุเหตุผล)
(ระบุเหตุผล)
- 7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

8. ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ – สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นายวิวัฒน์ รัตนดาษ

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

ร้านวังเดือนห้า

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

11 หมู่ 7 ตำบลหมอนนาง อำเภอพนสนิมคม จังหวัดชลบุรี

โทรศัพท์ 038473301 โทรสาร -

E-mail

-

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

1. รางวัลเซลล์ชวนชิม เมื่อ 2 เมษายน 2542
2. ผ่านการรับรองร้านอาหารวัดฤทธิพลอดภัยเลือกใช้สินค้า

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