

ทอดมันหัวปลี บ้านสะเตียง



สำนักศิลปะและวัฒนธรรม
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์



คำนำ

ทอดมันหัวปลีบ้านสะเดียง ตำบลสะเดียง อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นเอกสารองค์ความรู้ ภายใต้โครงการจัดเก็บข้อมูลทางด้านศิลปวัฒนธรรมและภูมิปัญญาท้องถิ่น เป็นข้อมูลที่ทีมงานสำนักศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ได้จัดทำขึ้นจากการลงพื้นที่ภาคสนาม เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลองค์ความรู้เกี่ยวกับวัฒนธรรมท้องถิ่นของจังหวัดเพชรบูรณ์ เพื่อให้เยาวชนและประชาชนรุ่นหลังได้เรียนรู้เรื่องการละเล่นพื้นบ้านที่เกิดขึ้นในอดีตและปัจจุบัน

ทั้งนี้ สำนักศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารเล่มนี้จะเป็นประโยชน์กับผู้สนใจทั้งหลาย นำองค์ความรู้นี้ไปเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจและเล็งเห็นถึงคุณค่าของร่องรอยทางวัฒนธรรมที่คนในอดีตได้สร้างไว้ต่อไป

สำนักศิลปะและวัฒนธรรม
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
องค์ความรู้ทางวัฒนธรรม	
เรื่อง ทอดมันหัวปลี	๑
วัตถุประสงค์	๑
ขอบเขต	๑
เป้าหมาย	๑
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	๑
ความสำคัญและที่มา	๑
เครื่องปรุง	๓
วิธีทำ	๔
เคล็ดลับการทำทอดมันหัวปลี	๖
บทสรุป	๖
แนวทางการนำไปปฏิบัติใช้	๖
ข้อเสนอแนะ	๖
บรรณานุกรม	๗
ภาคผนวก รายละเอียดรายวิชา (มคอ. ๓) ที่ใช้บูรณาการ	๘

องค์ความรู้ทางวัฒนธรรม เรื่อง ทอดมันหัวปลีบ้านสะเดียง

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเป็นการเสาะแสวงหา รวบรวม จัดเก็บความรู้อาหารพื้นบ้านของจังหวัดเพชรบูรณ์
๒. เพื่อจัดทำเป็นเล่มองค์ความรู้สำหรับเผยแพร่ให้แก่เยาวชนและผู้ที่มีความสนใจศึกษาเรียนรู้

ขอบเขต

ศึกษารูปแบบ ขั้นตอนกรรมวิธีการทำทอดมันหัวปลีบ้านสะเดียง

เป้าหมาย

จัดเก็บข้อมูลทางด้านวัฒนธรรมเรื่องทอดมันหัวปลีบ้านสะเดียง เพื่อการประยุกต์ใช้งาน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ได้ข้อมูลทางด้านวัฒนธรรมเรื่องทอดมันหัวปลีที่เป็นระบบ
๒. ได้เรียนรู้และอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรมการทำอาหารพื้นบ้าน
๓. ได้องค์ความรู้สำหรับนำไปบูรณาการกับการเรียนการสอน

ความสำคัญและที่มา

อาหารพื้นบ้านโบราณเพชรบูรณ์ ผู้เรียบเรียงมีจุดประสงค์เพื่อเผยแพร่ให้คนรุ่นใหม่ได้ทราบถึงประโยชน์ คุณค่าทางโภชนาการที่ร่างกายของผู้บริโภคได้รับ จะไม่มีสิ่งใดที่เป็นพิษภัยต่อร่างกายเหมาะสำหรับเป็นอาหารในการสร้างเสริมให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง สร้างภูมิคุ้มกัน แต่อาหารที่จำหน่ายในท้องตลาดหรือห้างสรรพสินค้าในจังหวัดเพชรบูรณ์กลับกลายเป็นสาเหตุของการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ เนื่องจากวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหาร เช่น สารที่แต่งสี รส และเนื้อสัมผัส เป็นสาเหตุของการเกิดโรคไต เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ส่วนดินประสิวและสารกันบูดใช้ในการถนอมอาหาร เช่น ปลาหมึก แหนม หมูยอ ผลไม้และผักดองก็เป็นสารก่อมะเร็ง

อาหารโบราณดั้งเดิมของจังหวัดเพชรบูรณ์จะปรุงจากวัตถุดิบที่ผลิตจากชุมชนเอง ต่อมาก็มีการแลกเปลี่ยนกัน เช่น บ้านป่าแดงปลูกฝ้าย พริกแห้ง ยาสูบ บ้านสะเดียงก็จะทำขนมหม้อแกง (ทำจากแป้งข้าวเจ้า น้ำอ้อย และกะทิ) มาแลกเปลี่ยนก่อนแล้งกัน ต่อมาค้าขายเกิดขึ้นแทนการแลก ชุมชนไหนที่ผลิตมากเหลือกินก็จะนำมาขาย เช่น บ้านป่าเลา (ไม่เรียกตำบลบ้านป่าเลาจะเรียกแยกจากบ้านป่าแดง ถ้ารวมกันก็จะเป็นตำบลป่าเลา รวมบ้านพล้าอีกหมู่บ้านหนึ่ง) ปลูกดอกผักกาดวางตุ้งกันมา (เรียกขอมผักกาด) นำมาขายที่ตลาดเช้า บ้านป่าแดงขายผักหวานป่า ผักชะอมป่า หน่อไม้หลวง ผักกูดป่า บ้านสะเดียงจะปลูกถั่วหนัก ถั่วเบา

ถั่วเสวย มะเขือจาน ถั่วแปบ ถั่วพู บ้านโตกจะปลูกหอม กระเทียมพันธุ์พื้นเมือง ก็จะนำดอกหอมและใบกระเทียมที่ลอกจากต้นที่ยังไม่แก่จัด มาพร้อมกับหน่อไม้และผักที่ได้จากในป่า เช่น ดอกกระเจียว และเห็ดชนิดต่าง ๆ ส่วนในฤดูแล้งชาวบ้านต้นเบน ปากน้ำก็จะปลูกผักตามชายฝั่งแม่น้ำลำปาสักทั้งสองข้าง ชุมชนที่อยู่สองฝั่งแม่น้ำก็จะจับปลาจากแม่น้ำลำปาสักมาจำหน่าย

ตลาดสดของจังหวัดเพชรบูรณ์จะมีเฉพาะช่วงเช้า ชาวบ้านที่นำพืชผักผลไม้มาจำหน่าย จะมาจากชุมชนใกล้เคียง ๆ เช่น ปากน้ำ ต้นเบน บ้านโตก บ้านพื้ สำหรับหมั่น สะเดียง ป่าแดง ป่าเลา บ้านพล้า จะมากันแต่เช้ามีดประมาณตีสามตีสี่ ก็จะนำสินค้าของตนใส่กระบุง และหาบเดินมีตะเกียงส่องทางหรือได้จุดเดินกันเป็นกลุ่ม มาวางจำหน่ายรวมกลุ่ม เวลาจะซื้อของในตลาดสดก็จะสะดวก อยากรับประทานสดชนิดใดก็จะเดินตรงไปซื้อได้เลย เพราะจะขายประจำที่ของแต่ละหมู่บ้าน

บ้านสะเดียงเป็นชุมชนที่นิยมปลูกพืชผักสวนครัวไว้สำหรับใช้ในการประกอบอาหารในครัวเรือน หนึ่งในพืชผักสวนครัวที่นิยมปลูกกันมากคือ “กล้วย” โดยชาวบ้านจะนำทุกส่วนของต้นกล้วยมาใช้ให้เกิดประโยชน์มากมายซึ่งจะกล่าวถึงประโยชน์ของกล้วยดังต่อไปนี้

๑. ราก และลำต้นแท้

สามารถนำมาทำสมุนไพร ใช้รักษาโรค ตามแผนโบราณ หรือใช้รักษาผิวหนังที่แดงปวด เนื่องจากถูกแดดเผา โดยรากและลำต้นจะมีสารแทนนินซึ่งช่วยในเรื่องของแผลไฟไหม้น้ำร้อนลวก ส่วนรากของกล้วยดิบเมื่อนำมาต้มจะช่วยแก้ร้อนในกระหายน้ำได้เป็นอย่างดี

๒. ลำต้นเทียม หรือกาบลำต้น

ใช้ทำเส้นใยหรือทำเชือกทอผ้า ทำอาหารสัตว์ เช่น อาหารของสุกร และยังเป็นอาหารของคนอีกด้วย เช่น แกงหยวกกล้วย กาบล้วยก็ใช้เป็นสมุนไพรได้เช่นกัน ส่วนน้ำคั้นจากลำต้นก็ยังสามารถนำมาทาแก้คันผดผื่นหรือเร่งทำให้ผมขึ้นได้อีกด้วย

๓. ใบ

คนโบราณมักใช้ใบตองเป็นภาชนะแทนจานชาม และยังนำมาใช้ห่อของ ทำมวนบุหรี่ยี่ห้อหรือทำงานประดิษฐ์ เช่น กระถาง บายศรี ใบกล้วยที่นิยมมากคือ ใบกล้วยตานี เพราะมีใบที่ใหญ่ เหนียว และเขียวเป็นเงา เมื่อนำไปทำงานประดิษฐ์จะสวยงามและไม่แตกง่าย แผ่นใบกล้วย ที่อ่อนหากนำไปอังไฟให้อ่อนนุ่ม แล้วนำมาพอกบริเวณที่ช้ำชื่อยอก ก็จะทำให้อาการดังกล่าวหายได้

๔. ดอก หรือหัวปลี

เป็นดอกตัวผู้ เรานิยมรับประทานหัวปลีแทนผัก โดยรับประทานสด ๆ หรือนำมาทำเป็นเครื่องเคียงของอาหารหลายอย่าง เช่น ผัดไทย กะปิตลน และยังสามารถปรุงอาหาร เช่น ยำหัวปลี แกงเลียงหัวปลี ที่เรานิยมรับประทานกัน หรือใช้บำรุงน้ำนมมารดา ต้มหรือคั้น แก้วเบาหวาน เมื่อนำมาตากแห้ง ก็สามารถรักษาโรคโลหิตจางได้ เพราะมีธาตุเหล็กมาก

๕. ผล

ใช้รับประทานได้ทั้งอ่อน แก่ และสุก ถ้าผลดิบยังอ่อนอยู่ สามารถใช้ปรุงอาหารในแกงป่า และส้มตำ ส่วนผลดิบที่แก่แล้วสามารถนำมาเชื่อม หรือทำกล้วยฉาบ ส่วนกล้วยสุกสามารถนำมารับประทานสดได้เลย

การรับประทานกล้วยสุกนั้นมีผลดีคือจะทำให้ท้องไม่ผูก เพราะในกล้วยสุกจะมีสารเพคตินที่จะช่วยเพิ่มกากอาหารในลำไส้ กากอาหารเมื่อเพิ่มมาถึงระดับหนึ่งจะไปดันผนังลำไส้แล้วบีบรัดตัวไล่กากอาหารออก ทำให้ถ่ายออกได้ กล้วยบางชนิดเมื่อเริ่มสุกจะมีรสฝาดเพราะมีสารแทนนิน ซึ่งจะทำให้ท้องผูก

ดังนั้นกล้วยเริ่มสุก หรือกล้วยที่ไม่อมจะช่วยรักษาโรคท้องเสีย เมื่อสุกมากจึงจะมีสารเพคตินมากขึ้น จึงควรเลือกกล้วยสุกอมเป็นยาระบาย เมื่อรับประทานก็ควรเคี้ยวให้ละเอียด เพราะถ้าเคี้ยวไม่ละเอียด น้ำย่อยภายในกระเพาะจะไม่เพียงพอที่จะย่อยกล้วยได้เร็ว กล้วยจึงอืดในกระเพาะ

ในที่นี้ผู้เขียนจะขอนำเสนอการนำหัวปลีมาประกอบอาหารในรูปแบบสูตรของบ้านสะเดียงดังต่อไปนี้

ทอดมันหัวปลีบ้านสะเดียง

เครื่องปรุง

๑. หัวปลีกล้วยน้ำว้า



หัวปลีกล้วยน้ำว้า

๒. เครื่องพริกแกงเผ็ด (ประกอบด้วย ข่า ตะไคร้ พริกแห้ง หอม กระเทียม และกระชาย)



พริกแกง

๓. เกลือ
๔. ปลา ร้า ส้ม
๕. ชะอม
๖. แป้งข้าวเจ้า
๗. มะพร้าวขูด
๘. น้ำมะขามเปียกใสไม่ข้นมาก
๙. น้ำมันสำหรับทอด

วิธีทำ

- ปอกหัวปลีจนเหลือแต่ส่วนที่ขาว ผ่าครึ่งหันตามขวางหัวให้ละเอียดหรือหยาบตามชอบ หั่นเสร็จบีบน้ำออกให้หมด



การหั่นหัวปลี

- ผสมแป้งข้าวเจ้า เครื่องพริกแกง และหัวปลีที่หั่นไว้ ชิมให้รสออกเค็มและเผ็ดเล็กน้อย คลุกเคล้าให้เข้ากันจนสามารถปั้นเป็นแผ่นได้ไม่แตก



นำหัวปลีผสมเครื่องพริกแกง

- ชะอมเด็ดยอด ส่วนที่เป็นใบก็รูดออกจากก้านแก่ นำยอดและใบคลุกเคล้ากับส่วนผสมที่ทำไว้ก่อนหน้านี้



นำแผ่นทอดมันหัวปลีที่ปั้นแล้วลงทอดในกระทะ

- ตั้งกระทะน้ำมัน พอร้อนเริ่มใส่หัวปลีที่ผสมไว้ลงทอด โดยปั้นเป็นก้อนกลมก่อนลงกระทะก็จะบีบให้แบนก่อนลงทอดปล่อยให้เหลืองข้างหนึ่งก่อนแล้วค่อยใช้ปลายไม้แหลม ขนาดจับพอเหมาะมือ พลิกพอสุกทั้งสองข้างใช้ปลายแหลมของไม้แทงที่ละชิ้นจนหมด วางลงบนตะแกรงทอดให้สะเด็ดน้ำมันแล้วนำออกจากไม้เสิร์ฟร้อน ๆ



ทอดมันหัวปลีที่เสร็จเรียบร้อยแล้ว

เคล็ดลับการทำทอดมันหัวปลีบ้านสะเตียง

๑. หัวปลี ให้เลือกหัวปลีขนาดกลาง เนื่องจากไม่อ่อนหรือแก่เกินไป และต้องเลือกหัวปลีของกล้วยน้ำว้าเท่านั้น เนื่องจากรสชาติของหัวปลีของกล้วยน้ำว้าไม่ฝาดมาก นำมาทำอาหารได้รสชาติอร่อย
๒. น้ำมันสำหรับนำมาทอด ให้ใช้น้ำมันใหม่โดยการใช้ไฟในการทอด คือให้ใช้ไฟปานกลางพอน้ำมันร้อนจะทำให้อาหารไม่เอน้ำมัน และสุกพอดี
๓. การปั้นทอดมันสำหรับทอดนั้นให้ปั้นแบน แต่ไม่ต้องแบนมาก การปั้นให้ลักษณะแบน จะทำให้เวลาทอด ทอดมันสุกง่าย และ สุกพอดี
๔. การล้างหัวปลี ให้ใช้น้ำมะนาวสดผสมน้ำล้าง น้ำมะนาวมีฤทธิ์ทำให้หัวปลีไม่ดำ และยางของหัวปลีล้างออกง่าย

บทสรุป

ทอดมันหัวปลีบ้านสะเตียง เป็นเมนูอาหารโบราณที่มีการตกผลึกถึงสูตรและกรรมวิธีการทำจนเป็นสูตรลับเฉพาะที่ทำให้รสชาติอาหารออกมาอย่างลงตัวซึ่งถือได้ว่าเป็นสูตรลับเฉพาะที่สืบทอดจากบรรพบุรุษจากรุ่นสู่รุ่น เมนูนี้เหมาะกับทุกเพศทุกวัย จะรับประทานเป็นอาหารว่างยามบ่ายก็ถือว่าเหมาะสมมาก

เนื้อทอดมันจะจับกันเป็นก้อน จะรู้ว่าสุกพร้อมรับประทานก็เมื่อมันไม่ติดขอบกระทะ จะได้ทอดมันหัวปลีที่มีเนื้อสัมผัสของหัวปลีอย่างเต็มคำ หนึบ ๆ กรุบ ๆ มีรสชาติเค็ม มัน เผ็ดนิดหน่อย เมื่อกัดลงบนเนื้อทอดมันนุ่มหนุบหนับและความกรอบของหัวปลีที่หั่นฝอยที่อร่อยกรุบ ๆ จะรับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ หรือจะรับประทานเล่น ๆ ก็ได้ไม่น้อย

อีกทั้งยังมีคุณค่าทางโภชนาการ รวมถึงมีสรรพคุณทางสมุนไพรช่วยรักษาโรคกระเพาะอาหารอักเสบ แก้อาการท้อง บำรุงลำไส้ ลดการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร ใช้บำรุงน้ำมัน ช่วยลดน้ำตาลในเลือด น้ำคั้นจากหัวปลีรับประทานแก้ถ่ายเป็นมูกเลือด บำรุงโลหิต ช่วยบำรุงผิวพรรณ

แนวทางการนำไปปฏิบัติใช้

๑. เผยแพร่ให้กับผู้ที่สนใจ นักศึกษา และประชาชนทั่วไป
๒. ปฏิบัติใช้เพื่อเป็นการสร้างกำลังใจ ปลั่งใจ ส่งผลให้กิจการหน้าที่การทำงานและช่วยสร้างรายได้เป็นอาชีพเสริมได้
๓. บูรณาการกับการเรียนการสอน รายวิชา IDID101 การพัฒนาบุคลากรและการฝึกอบรมด้านเทคโนโลยี

ข้อเสนอแนะ

ควรมีการลงพื้นที่ ทบทวน ข้อมูลให้ครบถ้วนทุกอำเภอในจังหวัดเพชรบูรณ์ เพื่อให้เยาวชนรุ่นหลังได้ใช้ศึกษาหาความรู้ สืบต่อจากรุ่นสู่รุ่นต่อไป

บรรณานุกรม

- รองศาสตราจารย์คมคาย หมีนสาย และคณะ. (๒๕๕๔). รายงานการวิจัยเรื่อง การศึกษาวัฒนธรรมเพื่อการพัฒนาชุมชนจากวัฒนธรรมท้องถิ่นของประชาชนในเมืองเพชรบูรณ์ (The Study Culture order develop community, from Tumbon Naimueng Petchabun people's folklore.) โครงการวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยจากกรมส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม.
- นกเล็ก เมืองเกิด. (๒๕๖๕). อายุ ๗๒ ปี บ้านเลขที่ ๘๐ หมู่ ๘ ตำบลสะเดียง อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๒๒ มกราคม.
- วงเดือน รองแขวง. (๒๕๖๕). อายุ ๗๑ ปี บ้านเลขที่ ๑๒/๓ หมู่ ๘ ตำบลสะเดียง อำเภอเมืองเพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์. สัมภาษณ์, ๒๒ มกราคม.

ภาคผนวก
รายละเอียดรายวิชา (มคอ. ๓) ที่ใช้บูรณาการ

ทอดมันหัวปลี
บ้านสะเดียง



สำนักศิลปะและวัฒนธรรม
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

