



แบบเสนอรายการอาหารเพื่อเข้าร่วมรับการคัดเลือก

เมนูอาหารถิ่นของจังหวัด “รสชาติ...ที่หายไป The Lost Taste” ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗

๑. ข้อมูลเมนูอาหาร

๑.๑ ชื่อเมนูอาหาร แกงอีเหี่ยว จังหวัด เพชรบูรณ์

ประเภท ☒ อาหารคาว ☐ อาหารหวาน ☐ อาหารว่าง

๑.๒ ช่วงเวลาการประกอบเมนูอาหารถิ่น

☒ ประจำ ☐ เทศกาล ☐ ฤดูกาล ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๑.๓ ชื่อเจ้าของเมนู นางสาววรรณิศา ตะกรุดแจ่ม สูตร นางบุญเกิด ตะกรุดแจ่ม

(ผู้ให้ข้อมูล)

สถานที่ตั้ง บ้านนาตะกรุด เลขที่ 18/1 หมู่ - ตำบล/แขวง ศรีเทพ
อำเภอ/เขต ศรีเทพ
จังหวัด เพชรบูรณ์ รหัสไปรษณีย์ 67170 หมายเลขโทรศัพท์ 09 6902
5045

๑.๔ ร้านอาหาร/ แหล่งที่สามารถหาทานได้ในพื้นที่ของจังหวัด (***)จำเป็นต้องมี)

ชื่อร้าน ชุมชนเก่าบ้านนาตะกรุด สถานที่ตั้ง บ้านนาตะกรุด

ตำบล ศรีเทพ อำเภอ ศรีเทพ

จังหวัดเพชรบูรณ์ รหัสไปรษณีย์ 67170 หมายเลขโทรศัพท์ 09
6902 5045



(- ๒ -)

๒. ด้านประวัติความเป็นมา/ภูมิปัญญา/ ด้านวิธีการปรุง/ เคล็ดลับ บรรยายแสดงให้เห็นถึง
อัตลักษณ์ท้องถิ่นหรือวิถีชีวิต ที่มีการสืบทอดต่อกันมาผ่านวัฒนธรรมและมีภูมิปัญญาที่เป็นเอกลักษณ์ของ
ท้องถิ่น สอดคล้องกับลักษณะของมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรม

๒.๑ ประวัติความเป็นมา/ ภูมิปัญญา

จังหวัดเพชรบูรณ์เป็นจังหวัดที่มีภูเขาล้อมรอบและมีความอุดมสมบูรณ์ของธรรมชาติ
และในศรีเทพบ้านเรานั้นก็มีภูเขาและป่าละเมาะแม่น้ำจะมีกอไผ่จำนวนมากทำให้ในช่วงหน้าฝนนั้นจะมีหน่อไ
ผ่ขึ้นจำนวนมากชาวบ้านจะเรียกว่าหน่อไม้ป่าเพราะขึ้นตามเขาและป่าละเมาะน้ำ
และช่วงนี้จะเป็นช่วงที่ไม่มีมีการล่าสัตว์ป่าเรียกกันว่าช่วงเขาเปิดชาวบ้านจะรวมตัวกันพากันออกหาหน่อไม้
ป่าในช่วงนี้ ต้นกำเนิดอี่เหี้ยวนั้นเริ่มจาก
ที่หน่อไม้มีจำนวนมากเกินไปส่งผลให้การนำมากินสดนั้นกินไม่ทัน
ชาวบ้านจึงคิดค้นวิธีที่จะสามารถเก็บไว้กินได้ทั้งปีจะอย่างไร
จึงคิดค้นวิธีการถนอมหน่อไม้โดยการนำไปเผาทั้งเปลือกเพื่อเป็นการไล่ความชื้นออกจากหน่อไม้ก่อนนำลง
มาจากเขาเพราะแต่ก่อนการขึ้นเขาไปหาหน่อไม้นั้นใช้เวลาหลายวันในการหาหน่อไม้ลงมาและเพื่อเป็นการ
ถนอมไว้ไม่ให้หน่อไม้เน่าก่อนกลับบ้าน
และเมื่อกลับถึงบ้านจะนำหน่อไม้ที่เผาแล้วมาเขียนให้เป็นเส้นและนำไปต้มให้สุกแล้วจึงนำไปตากแห้งประ
มาณสองถึงสามแดดแล้วเก็บในภาชนะที่กันชื้นเพื่อเก็บไว้กินได้ทั้งปีจึงเรียกกันว่าอี่เหี้ยวมาจากหน่อไม้ที่ต
ากแห้งจนเหี่ยวนั่นเอง

๒.๒ วิธีการและขั้นตอนการปรุง

วัตถุดิบสำหรับแกงอี่เหี้ยว (แกงหน่อไม้ตากแห้ง)

- | | |
|-------------------|---------|
| 1. หน่อไม้ตากแห้ง | 1 กำมือ |
| 2. ใบย่านาง | 1 กำมือ |
| 3. พริกสด | 11 เม็ด |

- | | |
|------------------------------------|----------|
| 4. กระเทียม | 1 ช้อนตะ |
| 5. หอมแดง | 3 หัว |
| 6. ตะไคร้ | 1 หัว |
| 7. กระชาย | 3 หัว |
| 8. ใบมะกรูด | |
| 9. กากหมู (หนังหมู หรือหมูสามชั้น) | |
| 10. ถั่วดำ | |

เครื่องปรุง

- | | |
|--------------|-------------|
| 1. น้ำปลาร้า | 1 ทัพพี |
| 2. น้ำปลา | 1. ช้อนโต๊ะ |
| 3. เกลือ | 1 ช้อนชา |
| 4. ผงชูรส | 1 ช้อนชา |

(- ๓ -)

ขั้นตอนการทำอิเหี่ยว

1. ปอกเปลือกให้เหลือแต่เนื้อหน่อไม้
2. นำไปเผา และสับเนื้อหน่อไม้ และฝานเป็นเส้นๆ แล้วจึงนำหน่อไม้ที่ได้ไปต้มจนเดือด
3. เมื่อต้มจนเนื้อหน่อไม้มีเหลืองอ่อน นำขึ้นมาสะเด็ดน้ำและตากจนกว่าจะแห้ง (ประมาณ 2-3 วัน) ก็จะได้อิเหี่ยว

ขั้นตอนการทำแกงอิเหี่ยว

1. และก่อนจะนำมาแกงได้ ต้องนำอิเหี่ยวไปแช่น้ำทิ้งไว้ 1 คืนให้นิ่ม
 2. นำอิเหี่ยวมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ จนละเอียด
- แล้วนำใบย่านางมาคั้นใส่หม้อทิ้งไว้
กะปริมาณให้พอเหมาะกับอิเหี่ยวที่เราเตรียมไว้
3. แล้วนำอิเหี่ยวที่เราเตรียมไว้ใส่ลงหม้อใบย่านาง
 4. เสร็จแล้วนำถั่วไปต้มให้สุก โดยกะเพาะเปลือกถั่วดำออกให้หมด และนำถั่วไปตำให้แหลก ไม่ต้องละเอียดมาก แล้วนำใส่ลงในหม้อ

5. จากนั้นนำหม้อแกงไปตั้งไฟ
ถ้าเมล็ดถั่วดำสุกแล้วให้ใส่น้ำปลาร้า
ต้องขยี้เนื้อปลาร้าลงไปด้วยเพื่อเพิ่มความอร่อยยิ่งขึ้น
6. นำพริกแกงที่เตรียมไว้ใส่ลงไปแล้วปรุงตามใจชอบ
เสร็จแล้วใส่ใบโหระพา หรือใส่กากหมู หนั้หมู หรือสามชั้น ก็ได้

ประโยชน์ของน้ำใบย่านาง

ทำไมต้องเป็นใบย่านางที่นำมาแกงแบบนี้
เพราะมีความเชื่อกันมาว่า หน่อไม้ฤทธิ์ร้อน เมื่อกินมาก ๆ
จะทำให้ท้องอืดได้ จึงต้องแก้ด้วยน้ำใบย่านาง ซึ่งมีฤทธิ์เย็น
ที่ทำให้หน่อไม้กับใบย่านางกลายเป็นของคู่กัน
ใบย่านางจัดว่าเป็นสมุนไพรของภาคอีสาน
คนทางภาคอีสานจะนิยมนำมารับประทาน ในเมนูต่าง ๆ
หรือนำใบย่านางคั้นสดกรองเอามาดื่มสด ๆ เลยก็ได้
ซึ่งมีสรรพคุณทางยาหลากหลาย
เช่นปรับสมดุลภายในร่างกายทำให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง
ลดความอ่อนเพลีย ป้องกันมะเร็ง หรือบำรุงอวัยวะภายใน
และมีสารต้านอนุมูลอิสระในปริมาณสูง
นอกจากนี้ถูกจัดเอาไว้ในตำราสมุนไพรว่าเป็นยาอายุวัฒนะอีกด้วย

๒.๓ เคล็ดลับการปรุง

อีเหี่ยว คือหน่อไม้ที่ทำเป็นแผ่นบางๆตากแห้ง นำมาแกง
กับน้ำคั้นใบย่านาง เหมือนแกงเปราะ หรือแกงหน่อไม้สด รสชาติเค็ม
เผ็ดกลมกล่อม หอม สมุนไพร
หน่อไม้แห้งจะมีความกรุบต่างจากหน่อไม้สด น้ำพริกแกงประกอบด้วย
พริกแห้ง ตะไคร้ หอมแดง กระชาย ใบมะกรูด และข้าวเปือ
สิ่งสำคัญได้แก่ถั่วดำคั่ว กระเทาะเปลือกโขลกผสมกับน้ำพริกแกง
เพิ่มความหอมและความมัน ปรุงรสด้วยปลาร้าพื้นบ้าน
โรยด้วยใบโหระพาและแคปหมูติดมัน

๓. ด้านคุณค่าควรแก่การสืบสานและถ่ายทอด

- ☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่เสี่ยงต่อการสูญหาย ควรได้รับการรักษาและสืบทอด
เป็นรากเหง้าของท้องถิ่น ที่เป็นภูมิปัญญา ที่ควรแก่การสืบทอดรุ่นสู่รุ่น
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๔. ด้านวัตถุดิบท้องถิ่นที่สำคัญของอาหาร

☒ เป็นเมนูอาหารถิ่นที่ใช้วัตถุดิบและเครื่องปรุงภายในท้องถิ่น ที่สะท้อนอัตลักษณ์
ด้านวัฒนธรรมภูมิปัญญา และระบบนิเวศของพื้นที่ (โปรดระบุ จำนวนกี่ชนิด อะไรบ้าง)

ที่	ชื่อวัตถุดิบ/ เครื่องปรุง	สรรพคุณ	ที่มา
1	ใบมะกรูด	แก้ไอ แก้จุกใน กัดเสมหะในคอ ขับระดู ขับลมในลำไส้ แก้จุกเสียด	ภายในท้องถิ่น
2	ตะไคร้	แก้หวัด แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้โรคหืด ทำให้เจริญอาหาร	ภายในท้องถิ่น
3	กระชาย	แก้ร้อนใน ถอนพิษต่างๆ แก้ท้องร่วง ช่วยย่อยอาหาร	ภายในท้องถิ่น
4	พริกแห้ง	มีวิตามิน A,B,C ช่วยลดแก๊สในกระเพาะอาหาร	ภายในท้องถิ่น
5	ข้าวเปลือก	มีวิตามิน E,B2 ธาตุเหล็กและอีกมากมาย	ภายในท้องถิ่น
6	อีเหี่ยว	มีกากใยอาหารที่ช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งลำไส้	ภายในท้องถิ่น
7	ใบย่านาง	ลดระดับน้ำตาลในเลือด รักษาอาการภูมิแพ้ ลดระดับความดันโลหิต	ภายในท้องถิ่น
8	ปลาร้า	มีธาตุเหล็ก มีโปรไบโอติก วิตามิน A,B1 และ B2	ภายในท้องถิ่น
9	ใบโหระพา	ลดเลือนริ้วรอย บำรุงสุขภาพตับ ลดโอกาสเกิดมะเร็ง	ภายในท้องถิ่น

☐ ไม่มีส่วนผสมของวัตถุดิบและเครื่องปรุงในท้องถิ่น/สมุนไพร

๕. ด้านการเผยแพร่และพัฒนาต่อยอดเพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจสร้างสรรค์

☒ เป็นเมนูที่สามารถนำมาพัฒนาหลักสูตรการเรียนการสอนและมีการวิจัยและพัฒนาต่อยอดเทคโนโลยีเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์อาหารเป็นเมนูที่สามารถพัฒนาศักยภาพผู้ประกอบการ

☒ เป็นการส่งเสริมการตลาดและเผยแพร่ประชาสัมพันธ์อาหารไทยสู่สากลในการการพัฒนาธุรกิจอาหารไทยและการรณรงค์การบริโภคอาหารไทย

☐ อื่นๆ (ระบุ)

๖. ด้านโภชนาการ

- ☒ เป็นอาหารที่มีสารอาหาร เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยบำรุงสุขภาพ
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๗. ด้านการอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

- ☒ เป็นอาหารที่ช่วยส่งเสริม ดูแลรักษาระบบนิเวศ และสิ่งแวดล้อมในพื้นที่
- ☐ อื่นๆ (ระบุ)

๘. ภาพถ่าย และคลิปวิดีโอของเมนูอาหาร

ภาพที่ 1



ส่วนผสมในการทำแกงอีเหี่ยว บ้านนาตะกวด อำเภอศรีเทพ
จังหวัดเพชรบูรณ์

ภาพที่ ๒



เนื่องจากลักษณะภูมิประเทศของจังหวัดบุรีรัมย์มีความอุดมสมบูรณ์
 รายล้อมไปด้วยภูมิเขาและป่าไม้ อำเภอศรีเทพก็เช่นกัน
 เป็นอำเภอที่ใกล้ชิดป่าไม้ จึงทำให้ชุมชนที่อยู่ใกล้ป่าไม้
 สามารถหาอาหารกับธรรมชาติ ได้ง่าย ซึ่งสิ่งที่พบว่ามีมากที่สุดในชุมชน
 คือ หน่อไม้

ซึ่งทำให้ชาวบ้านในชุมชนต้องถนอมอาหารขึ้นมา
 อย่างแพร่หลายในชุมชน

ภาพที่ ๓



วิธีการทำอีเหี่ยว คือ นำหน่อไม้ไปเผา และนำไปหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
(หรือภาษาชาวบ้านเรียกว่านำไป “เคียน”) และนำไปต้มให้สุก จนเนื้อหน่อไม้มีเหลืองอ่อน นำขึ้นมาสะเด็ดน้ำ

ภาพที่ ๔



นำไปตากจนกว่าจะแห้ง (ประมาณ 2-3 วัน) ก็จะได้ฮีเหี่ยว
ซึ่งเป็นกรรมวิธีถนอมอาหารอย่างหนึ่ง

ภาพที่ ๕



และก่อนจะนำมาแกงได้ ต้องนำฮีเหี่ยวไปแช่น้ำทิ้งไว้ 1 คืนให้นิ่ม

ภาพที่ ๖



เสร็จแล้วนำถั่วไปต้มให้สุก โดยกะเทาะเปลือกถั่วดำออกให้หมด
และนำถั่วไปตำให้แหลก ไม่ต้องละเอียดมาก

ภาพที่ ๗



นำใบย่านางไปคั้น กรองเอาแต่น้ำมาเพื่อที่จะนำมาแกง

สรรพคุณของ หน่อไม้ฤทธิ์ร้อน เมื่อกินมาก ๆ จะทำให้ท้องอืดได้
จึงต้องแก้ด้วยน้ำใบย่านาง ซึ่งมีฤทธิ์เย็น
ที่ทำให้หน่อไม้กับใบย่านางกลายเป็นของคู่กัน

ภาพที่ ๘



ตำพริกแกงสำหรับแกง โดยใช้ กระเทียม พริก หอมแดง และตะไคร้
(ตำพริกแกงให้พอดีกับน้ำใบย่านางที่จะแกงอีเหี่ยว)

ภาพที่ ๙



ข้าวเหนียวแช่หรือว่าข้าวเปือ เพื่อที่จะใส่ลงไปในแกงอีเหี่ยว

ภาพที่ ๑๐



น้ำปลาร้า สำหรับแกงอีเหี่ยว
โดยจะใช้ทั้งน้ำและต้องขยี้เนื้อปลาร้าลงไปด้วยเพื่อเพิ่มความอร่อยยิ่งขึ้น

ภาพที่ 1๑



ตั้งไฟแรง โดยจะใส่อีเหี่ยวที่แช่ไว้ 1 คืบ ลงไป
และตามด้วยน้ำใบย่านางคั้นสด ช้นให้เข้ากัน
และใส่ถั่วดำต้มสุก (กะเทาะเปลือกออก) รอให้เดือด
ตามด้วยน้ำปลาร้าและต้องขยี้เนื้อปลาร้าตามลงไป
ใส่พริกแกงลงไป ช้นให้เข้ากัน และปรุงตามใจชอบ
ภาพที่ ๑๒



เมื่อคนให้เข้ากันแล้ว ขั้นตอนสุดท้าย
คือโรยด้วยโหระพาและตามด้วยกากหมู หนัหมู หรือสามชั้น ก็ได้

ภาพที่ 1๓





แกงอีเหี่ยว อาหารพื้นบ้านของอำเภอศรีเทพ จังหวัดเพชรบูรณ์

ลงชื่อ นางสาววรรณิศา ตะกรุดแจ่ม ผู้เสนอเมนูอาหาร

ตำแหน่ง สภาวัฒนธรรมชุมชนเก่าบ้านนาตะกรุดและ YSF๖๗