

## ภูมิปัญญาท้องถิ่น/ทำปลาหวาน



ประเภทของภูมิปัญญาท้องถิ่น โภชนาการ  
เรื่อง ทำปลาหวาน  
ชื่อ นางสาวสมฤทัย ญาติพิทักษ์ ( จะอ้วน )  
อายุ ๔๗ ปี  
เกิดวันที่ ๓๐ มิถุนายน ๒๕๑๓  
ศาสนา อิสลาม  
ที่อยู่ ๑๕๓ หมู่ที่ ๔ ต.ทรายขาว อ.คลองท่อม  
จ.กระบี่

นางสาวสมฤทัย ญาติพิทักษ์ ( จะอ้วน ) อายุ ๔๗ ปี ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายเป็นที่รักของลูกหลาน มีธุรกิจเล็ก ๆ เปิดร้านอาหารริมทะเล ทำปลาหวาน และแบ่งปันให้เพื่อนบ้านในหมู่บ้านมีความรู้เกี่ยวกับ วิธีการทำปลาหวาน และ ยังส่งเสริมให้มีรายได้เพิ่มขึ้นอีกด้วย

สิ่งที่ทำให้ภูมิปัญญาคงอยู่ นางสาวสมฤทัย ได้สรุปไว้ดังนี้

๑. มีความเสียสละ มีคุณธรรมช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ โดยไม่หวังผลตอบแทน ไม่มีการเรียกร้องการให้ความรู้
๒. เนื่องจากในชุมชนท้องถิ่นอยู่ใกล้ทะเล ประชากรส่วนใหญ่มีอาชีพประมงทำให้หาปลาตัวเล็กได้ง่ายในการมาทำปลาหวาน
๓. การได้เห็นประสิทธิภาพในการเสริมอาชีพรายได้ภายในชุมชน
๔. การที่ภูมิปัญญามีการสะสมองค์ความรู้มาเป็นระยะเวลายาวนานทำให้ชาวบ้านมีความสนใจและเชื่อถือ
๕. การมีวัตถุดิบหาง่ายในท้องถิ่น

ลงชื่อ ..... สมฤทัย ..... ครูภูมิปัญญา

( ..... สมฤทัย ..... )

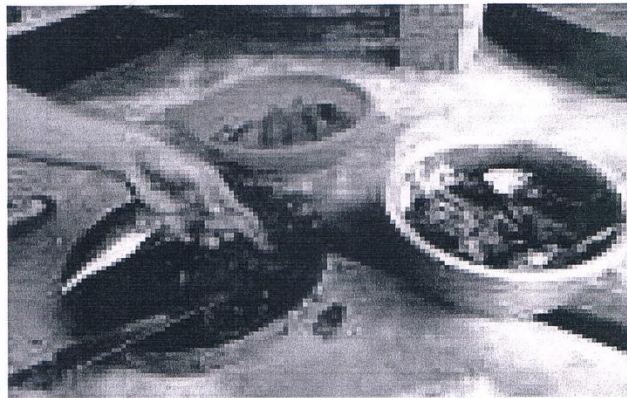
### ส่วนประกอบเมนูปลาหวาน

๑. ปลาตัวเล็ก ๆ
๒. หอมแดงทุบ
๓. น้ำตาลปีบ

### วิธีทำ

๑. นำปลาลงไปทอดในน้ำมันร้อน ๆ ให้พอรอบ ตักขึ้นพักไว้
๒. นำหัวหอมแดงที่ปอกล้างสะอาดหั่นและทุบ ๆ ไว้ลงไปเจียวให้หอม
๓. ใส่ น้ำตาลปีบ คนให้ละลาย รอนจนเหนียวเล็กน้อย เติมน้ำสะอาดลงไป
๔. ใส่ปลาที่ทอดไว้ลงไปคลุกเค้าให้ทั่ว ชิมรส ถ้าไม่เค็มปรุงรสด้วยน้ำปลาและซีอิ้วขาว

### ภาพประกอบปราชญ์ชาวบ้าน (ทำปลาหวาน)



ภาพประกอบประมงชาวบ้าน (ทำปลาหวาน)



ภาพประกอบปราชญ์ชาวบ้าน (ทำปลาหวาน)



## ส่วนประกอบเมนูเนื้อปู

๑. ปู
๒. น้ำ

## วิธีทำ

๑. ต้มน้ำให้เดือดและนำปูลงต้มพอตัวแดง ตักขึ้นพักไว้
๒. หลังจากต้มปูมาแช่น้ำแข็งไว้
๓. วิธีแกะเนื้อปู เมื่อเจอตะปิ้ง ให้จัดตะปิ้งออกจะแกะเจอรอยแยกระหว่างตัวปูและกระดอง ให้ดึงตัวปูแยกออกจากกระดองโดยเริ่มจากรอยแยกนั้น
๔. ดูนมปู เมื่อแยกกระดองได้แล้ว จะเห็นแผงขาวๆ นุ่มๆ รอบปากสามารถดึงทิ้งได้เลย
๕. แยกปูเป็นสองท่อน พลิกปูขึ้นมาจะเห็นจุดกึ่งกลางของปูให้ออกแรงหักปูเป็นสองท่อน
๖. กรรเชียงปู เมื่อได้ปูสองข้างแล้ว นำแต่ละข้างมาหักแบ่งเป็นสองท่อน แกะเปลือกกรอบกรรเชียงออกมาได้เนื้อกรรเชียงสวยงาม
๗. ก้ามปู ถ้าไม่มีเครื่องมือสำหรับหนีบ สามารถใช้ด้ามช้อนหรือด้ามส้อม เคาะให้ขีดปลายก้ามตามแนวลูกศร โดยระวังอย่าเคาะแรงเกินไป เสร็จแล้วสามารถถอดก้ามออกมาได้
๘. ขาปู ใช้วิธีการเดียวกับก้ามปู

## ส่วนประกอบเมนูเนื้อปู

๑. ปู
๒. น้ำ

## วิธีทำ

๑. ต้มน้ำให้เดือดและนำปูลงต้มพอตัวแดง ตักขึ้นพักไว้
๒. หลังจากต้มนำปูมาแช่น้ำแข็งไว้
๓. วิธีแกะเนื้อปู เมื่อเจอตะปิ้ง ให้จัดตะปิ้งออกจะแกะเจอรอยแยกระหว่างตัวปูและกระดอง ให้ดึงตัวปูแยกออกจากกระดองโดยเริ่มจากรอยแยกนั้น
๔. ดูนมปู เมื่อแยกกระดองได้แล้ว จะเห็นแผงขาวๆ นุ่มๆ รอบปากสามารถดึงทิ้งได้เลย
๕. แยกปูเป็นสองท่อน พลิกปูขึ้นมาจะเห็นจุดกึ่งกลางของปูให้ออกแรงหักปูเป็นสองท่อน
๖. กรรเชียงปู เมื่อได้ปูสองข้างแล้ว นำแต่ละข้างมาหักแบ่งเป็นสองท่อน แกะเปลือกกรอบกรรเชียงออกมาได้เนื้อกรรเชียงสวยงาม
๗. ก้ามปู ถ้าไม่มีเครื่องมือสำหรับหนีบ สามารถใช้ด้ามช้อนหรือด้ามส้อม เคาะให้ซิดปลายก้ามตามแนวลูกศรโดยระวังอย่าเคาะแรงเกินไป เสร็จแล้วสามารถถอดก้ามออกมาได้
๘. ขาปู ใช้วิธีการเดียวกับก้ามปู

## ภูมิปัญญาท้องถิ่น/นวัตกรรมโบราณ



ประเภทของภูมิปัญญาท้องถิ่น การแพทย์แผนไทย  
เรื่อง นวดแผนโบราณ  
ชื่อ นางสมจิตร จงรักษ์ ( โต๊ะแม่ )  
อายุ ๗๐ ปี  
เกิดวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ๒๕๔๐  
ศาสนา อิสลาม  
ที่อยู่ ๕๕ หมู่ที่ ๓ ต.ทรายขาว อ. คลองท่อม  
จ.กระบี่

นางสมจิตร จงรักษ์ ( โต๊ะแม่ ) อายุ ๗๐ ปี ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายเป็นที่รักของลูกหลาน ใช้เวลาว่างปลูกผักสวนครัว ปลูกสมุนไพรไว้กินเอง และแบ่งปันให้เพื่อนบ้านมีความรู้เกี่ยวกับสมุนไพรในการรักษาโรคต่างๆ เช่น ไข้ทับทิม ปวดประจำเดือน ปวดเมื่อยตามร่างกาย เป็นต้น และยังมีการนวดแผนโบราณ สำหรับคนที่ปวดเมื่อยตามร่างกาย สาเหตุจากการตั้งครรภ์ หรือไข้ทับทิม

สิ่งที่ทำให้ภูมิปัญญาคงอยู่ นางสมจิตร ได้สรุปไว้ดังนี้

๑. มีความเสียสละ มีคุณธรรมช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ โดยไม่หวังผลตอบแทน ไม่มีการเรียกร้องค่ารักษา รวมทั้งมีการให้กำลังใจแก่คนไข้ที่มารับการรักษา
๒. เนื่องจากในชุมชนท้องถิ่นประชาชนยังมีความเชื่อในการรักษาแบบพื้นบ้าน
๓. การได้เห็นประสิทธิภาพในการรักษา ช่วยเหลือผู้เจ็บป่วย
๔. การที่ภูมิปัญญามีการสะสมองค์ความรู้มาเป็นระยะเวลายาวนานทำให้ชาวบ้านมีความเชื่อถือ
๕. การมีสมุนไพรที่หาได้ในท้องถิ่น
๖. การใช้มนต์คาถา ซึ่งเป็นการสร้างขวัญกำลังใจ และเป็นกระบวนการที่ยังพิสูจน์

ลงชื่อ ..... ครูภูมิปัญญา

(นางสมจิตร จงรักษ์.....)

ส่วนผสมของยาสมุนไพรรักษาอาการปวดเมื่อย

๑. ลูกเคน
๒. ชะขิงทั้ง ๕
๓. สาดำ
๔. สาขาว
๕. กำแพง ๗ ชั้น
๖. รากหุ้งป्ली
๗. รากเละ
๘. เปลือกถนน
๙. เปลือกแคนา
๑๐. เปลือกแคช้อย
๑๑. เปลือกอีğun



ภาพประกอบประชาชนชาวบ้าน (ยาสมุนไพรรักษาไข้หวัด)





ภาพประกอบประชาชนชาวบ้าน (นวดแผนโบราณ)

