สมุดภาพ

นิทรรศการ “เรื่องเล่าขนมจีน”

จัดทำโดย

หอสมุดประชาชนเทศบาลเมืองทุ่งสง

เทศบาลเมืองทุ่งสง ตำบลปากแพรก อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

www.tungsong.com

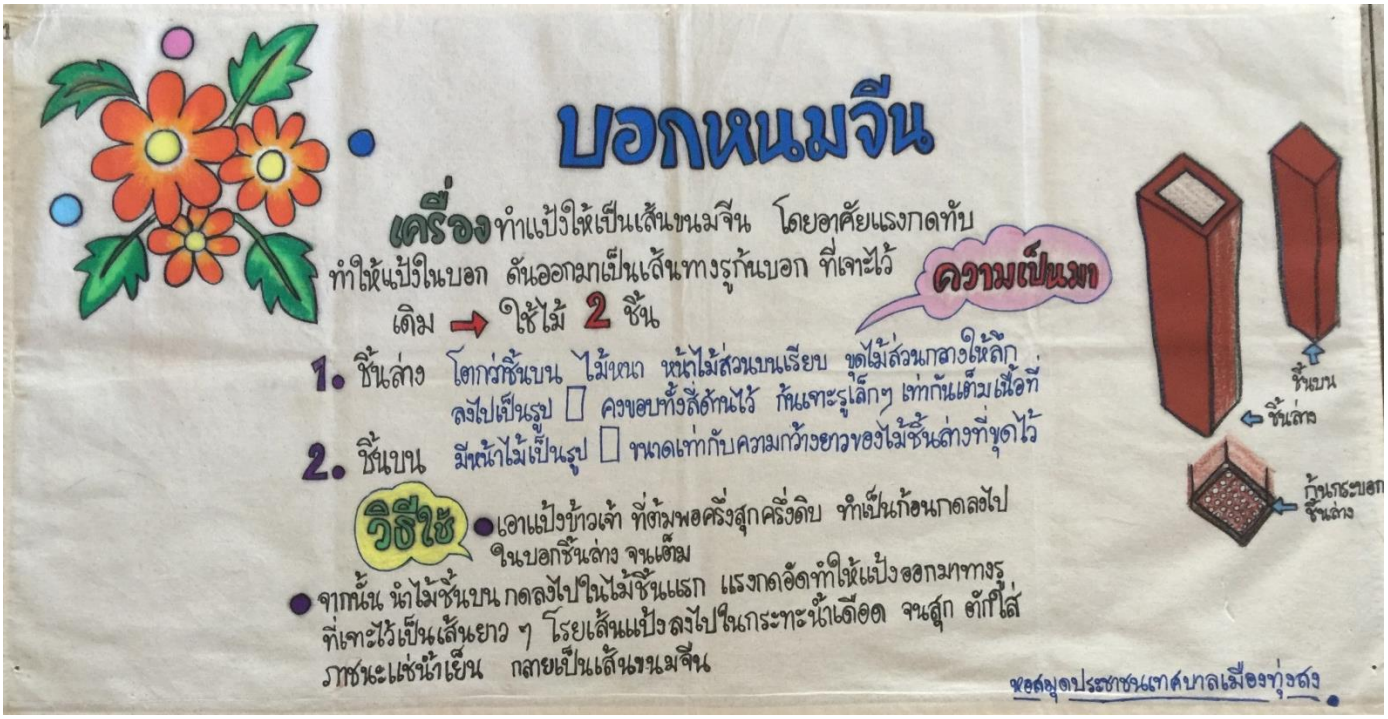
เรื่องเล่าขนมจีน

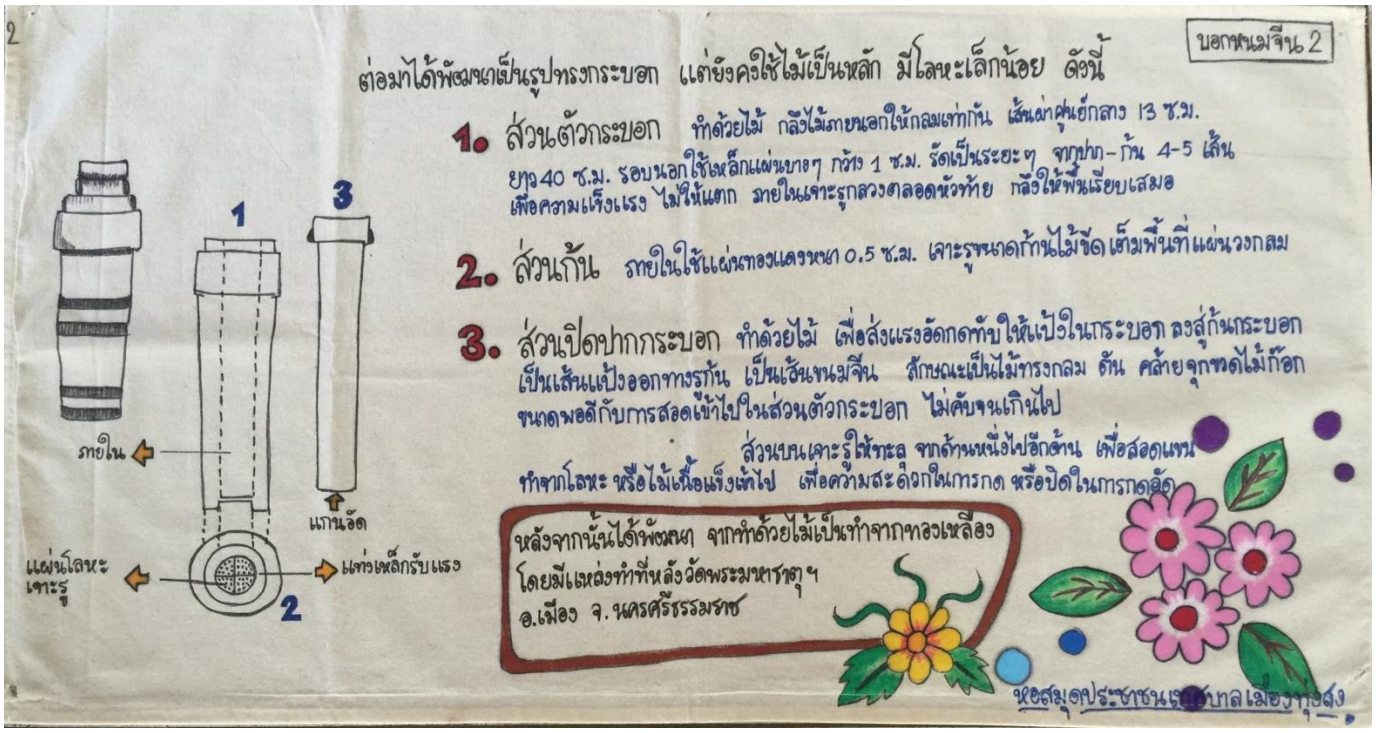
ขนมจีนไม่ใช่ขนม แต่ทำไมถึงชื่อขนมจีน

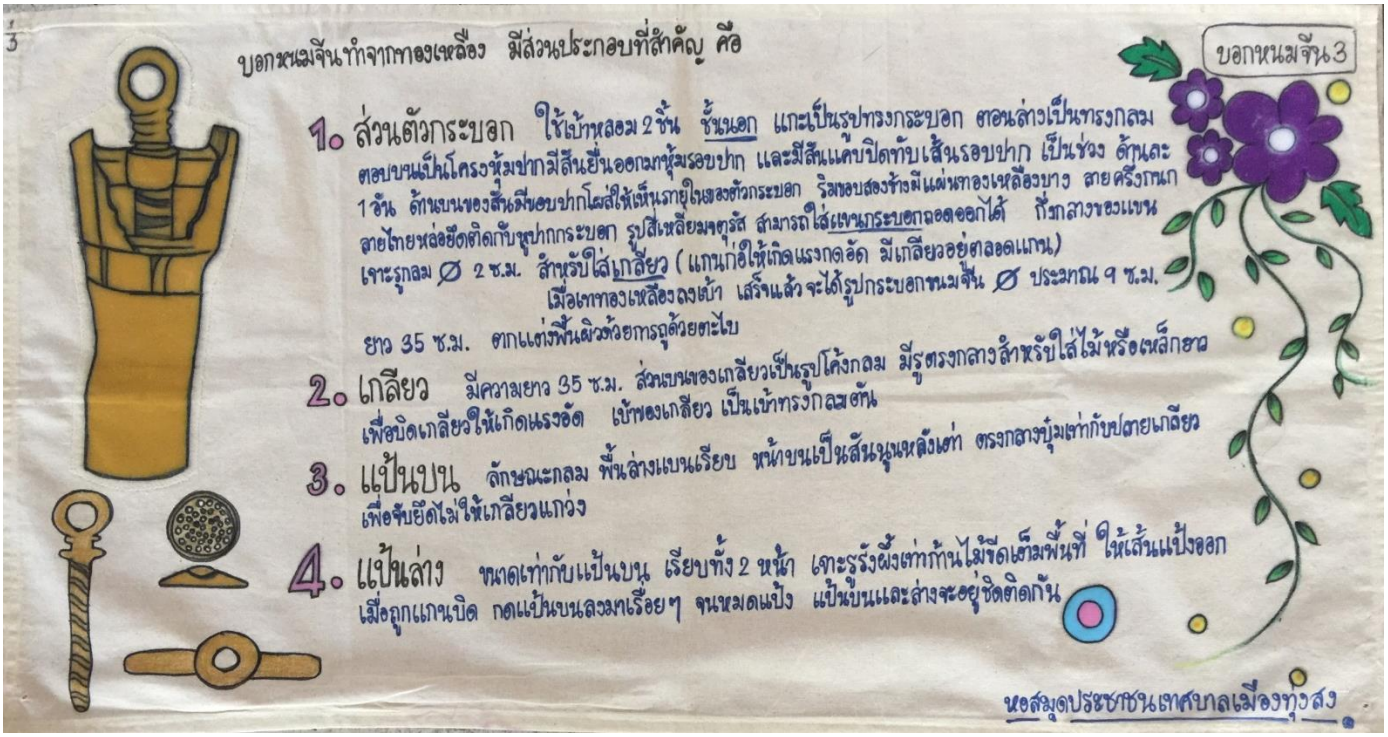
ขนมจีน สายใยวัฒนธรรมอาเซียน

ครกบด ครกสีหิน

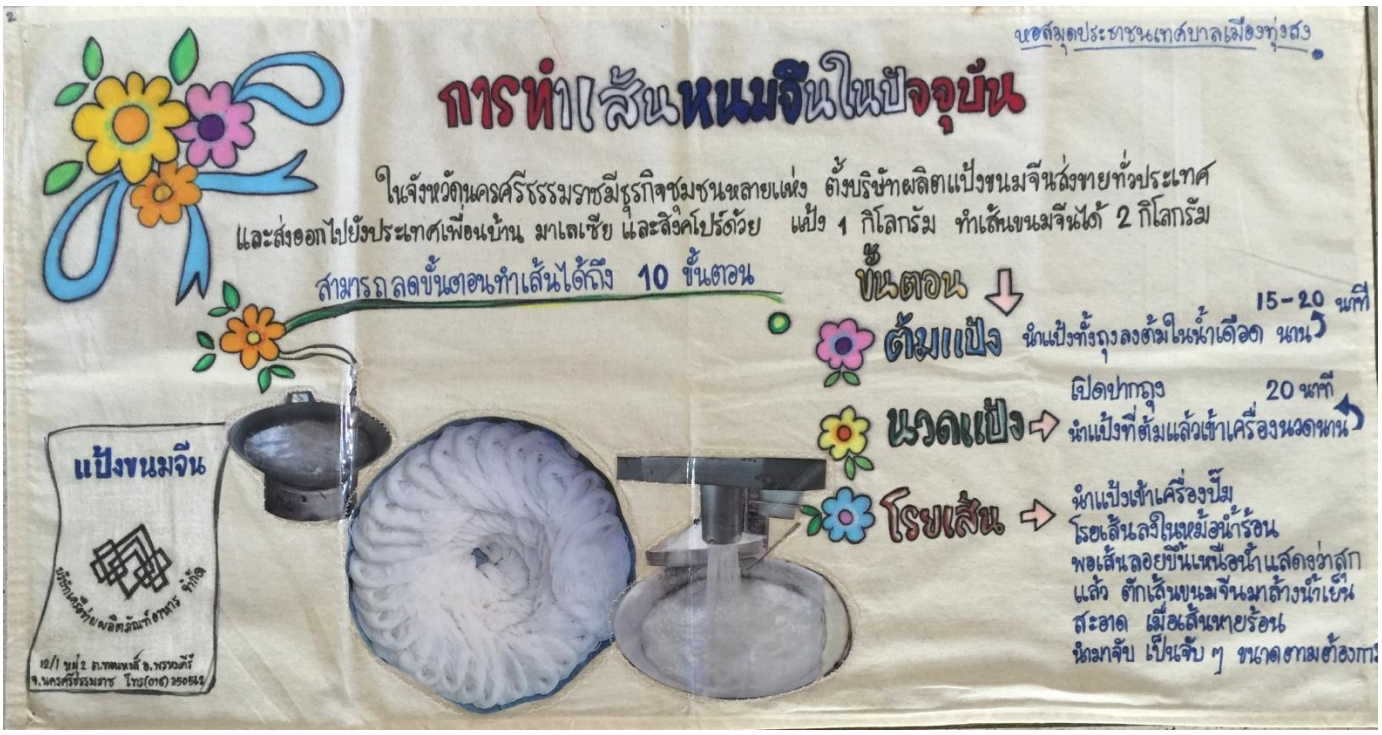
บอกหนมจีน


1
บอกหนมจีน
เครื่อง ทำแป้งให้เป็นเส้นขนมจีน โดยอาศัยแรงกดทับ ทำให้แป้งในบอก ดันออกมาเป็นเส้นทางรูก้นบอก ที่เจาะไว้
เดิม → ใช้ไม้ 2 ชิ้น
ความเป็นมา
1. ชิ้นล่าง โตกว่าชิ้นบน ไม้หนา หน้าไม้ส่วนบนเรียบ ขุดไม้ส่วนกลางให้ลึก ลงไปเป็นรูป □ คงขอบทั้งสี่ด้านไว้ ก้นเจาะรูเล็กๆ เท่ากันเต็มเนื้อที่
2. ชิ้นบน มีหน้าไม้เป็นรูป □ ขนาดเท่ากับความกว้างยาวของไม้ชิ้นล่างที่ขุดไว้
วิธีใช้
● เอาแป้งข้าวเจ้า ที่ต้มพอครึ่งสุกครึ่งดิบ ทำเป็นก้อนกดลงไป ในบอกชิ้นล่าง จนเต็ม
● จากนั้น นำไม้ชิ้นบน กดลงไปในไม้ชิ้นแรก แรงกดอัดทำให้แป้งออกมาทางรู ที่เจาะไว้เป็นเส้นยาว ๆ โรยเส้นแป้งลงไปในกระทะน้ำเดือด จนสุก ตักใส่ ภาชนะแช่น้ำเย็น กลายเป็นเส้นขนมจีน
ชิ้นบน
ชิ้นล่าง
ก้นกระบอก ชิ้นล่าง
หอสมุดประชาชนเทศบาลเมืองทุ่งสง


2
บอกหนมจีน 2
ต่อมาได้พัฒนาเป็นรูปทรงกระบอก แต่ยังคงใช้ไม้เป็นหลัก มีโลหะเล็กน้อย ดังนี้
1. ส่วนตัวกระบอก ทำด้วยไม้ กลึงไม้ภายนอกให้กลมเท่ากัน เส้นผ่าศูนย์กลาง 13 ซ.ม. ยาว 40 ซ.ม. รอบนอกใช้เหล็กแผ่นขาวๆ กว้าง 1 ซ.ม. รัดเป็นระยะๆ จากปาก-ก้น 4-5 เส้น เพื่อความแข็งแรง ไม่ให้แตก ภายในเจาะรูกลวงตลอดหัวท้าย กลึงให้พื้นเรียบเสมอ
2. ส่วนก้น ภายในใช้แผ่นทองแดงหนา 0.5 ซ.ม. เจาะรูขนาดก้านไม้ขีด เต็มพื้นที่แผ่นวงกลม
3. ส่วนปิดปากกระบอก ทำด้วยไม้ เพื่อส่งแรงอัดกดทับให้แป้งในกระบอก ลงสู่ก้นกระบอก เป็นเส้นแป้งออกทางรูก้น เป็นเส้นขนมจีน ลักษณะเป็นไม้ทรงกลม ด้าน คล้ายจุกขวดไม้ก๊อก ขนาดพอดีกับการสอดเข้าไปในส่วนตัวกระบอก ไม่คับจนเกินไป
ส่วนบนเจาะรูให้ทะลุ จากด้านหนึ่งไปอีกด้าน เพื่อสอดแท่ง ทำจากโลหะ หรือไม้เนื้อแข็งเท่าไป เพื่อความสะดวกในการกด หรือปิดในการกดอัด
1
3
ภายใน
แกนอัด
แผ่นโลหะ เจาะรู
แท่งเหล็กรับแรง
2
หลังจากนั้นได้พัฒนา จากทำด้วยไม้เป็นทำจากทองเหลือง โดยมีแหล่งทำที่หลังวัดพระมหาธาตุฯ อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช
หอสมุดประชาชนเทศบาลเมืองทุ่งสง



การทำเส้นหนมจีน ในปัจจุบัน



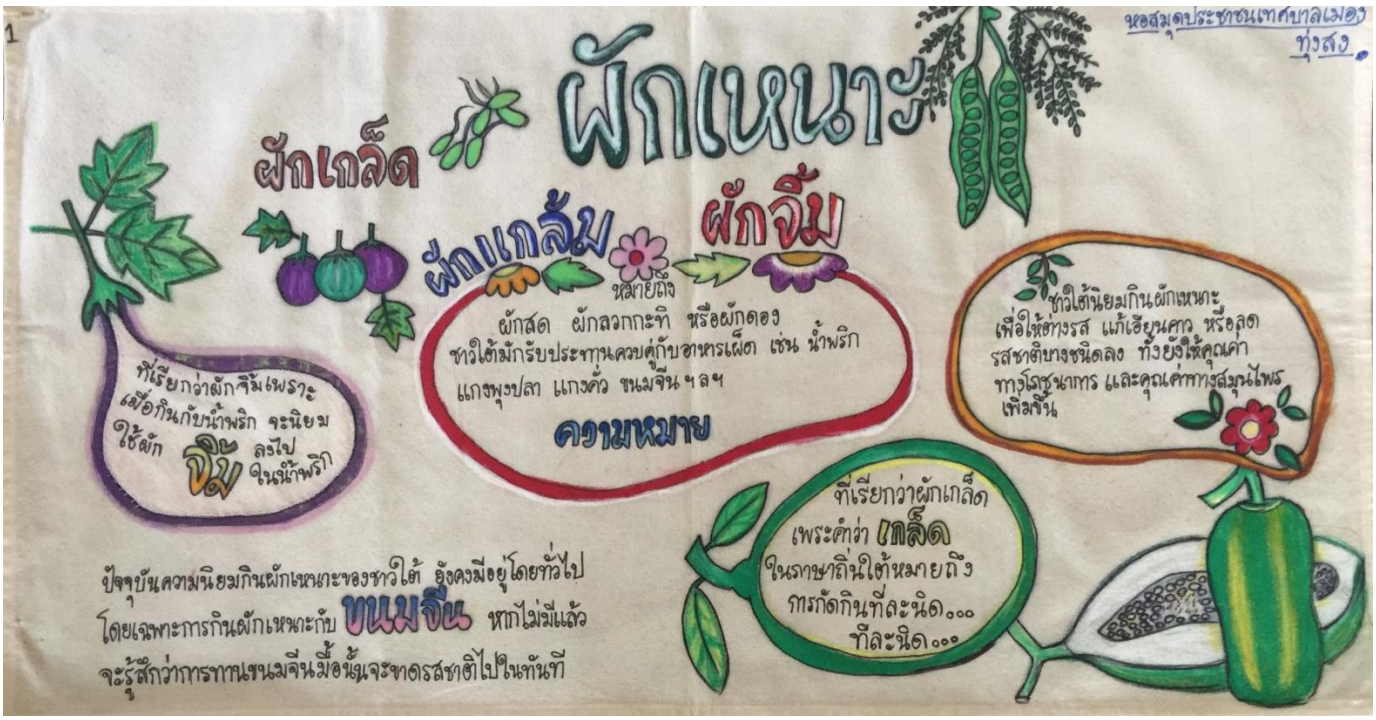
1
หอสมุดประชาชนเทศบาลเมืองทุ่งสง
เส้นหหมจีน
เหยียบหนมจีน
"หนมจีน" เป็นอาหารที่นิยมทานกันทุกภาคของประเทศไทย แต่ที่รับประทานเป็นมากที่สุด คงเป็นที่ภาคใต้
เดินทางมาภาคใต้ครั้งใด หากไม่ได้กินหนมจีนกับผักเหนาะภาคใหญ่ เหมือนมาไม่ถึงภาคใต้
ขั้นตอนการทำเส้น แบบโบราณ
1. นำข้าวเจ้าไปแช่น้ำ อย่างน้อย 12 ชม.
2. นำข้าวที่แช่ไปโม่ด้วยครกบด ประมาณ 3-4 ครั้งจนละเอียด
3. นำน้ำแป้งที่ได้ใส่ถุงผ้า แล้วทับด้วยของหนักจนแป้งแห้ง
4. นำแป้งแห้งมาปั้นเป็นก้อน ขนาดผลส้มโอ นำไปต้มจนแป้งสุก
5. นำแป้งที่สุกแล้ว ลงไปตำในครก เรียกว่า "เชแป้ง"
6. นำมานวดด้วยส้นมือบนแผ่นไม้ ให้เป็นเนื้อเดียวกัน
7. นำแป้งใส่ในกระบอกหนมจีน จัดแป้งให้เต็มกระบอก ปิดฝา แล้วนำไปตั้งบนม้าไม้มีรู ให้หย่อนก้นกระบอกเลยลงไป ข้างล่างเป็นเตาไฟวางกะทะใบบัวที่มีน้ำเดือด
8. ใช้ไม้ปิดเกลียวกระบอกหนมจีน กดแป้งออกทางรูที่ก้นกระบอก เรียกว่า "โรยเส้น"
9. ต้มจนเส้นสุก แล้วใช้กระชอนตักเส้นหนมจีนไปล้างน้ำสะอาด นำใส่กะละมังหรือตะกร้า
10. หยิบเส้นหนมจีนเรียงลงในกะชะ (วัสดุสานด้วยไม้ไผ่) ที่รองด้วยใบตอง ใบไผ่ หรือใบมะละกอ เป็นจับ หรือถูก วนรอบเต็มกะชะ

น้ำแกงหนมจีน

1
หอสมุดประชาชนเทศบาลเมืองทุ่งสง
น้ำแกงหนมจีน
น้ำแกง
ส่วนประกอบ
เครื่องแกง
น้ำกะทิ
ปลา
ใบมะกรูด
วิธีทำ
1. ต้มปลา → ใส่ตะไคร้ หมิ้น หอม กระเทียม เกลือ จนสุกดี
2. แกะเนื้อปลามาตำให้ละเอียด ใส่หม้อพักไว้
3. นำน้ำต้มปลามากรอง ใส่รวมกับหางกะทิ ใส่เครื่องแกง ลงในหม้อปลา ตั้งไฟจนเดือด ชิมให้ได้รสชาติ
4. ใส่หัวกะทิ รอจนเดือดอีกครั้ง ใส่ใบมะกรูด แล้วปิดไฟ
น้ำแกงเผ็ด
ส่วนประกอบ
วิธีทำ
1. ต้มปลา → ใส่ตะไคร้ หมิ้น หอม กระเทียม เกลือ จนสุกดี
2. แกะเนื้อปลามาตำให้ละเอียด ใส่หม้อตั้งพักไว้
3. นำน้ำต้มปลามากรอง ใส่ลงในหม้อปลา ใส่เครื่องแกง ตั้งไฟจนเดือด ได้ที่ ชิมดูให้ได้รสชาติ
4. ใส่ใบมะกรูด แล้วปิดไฟ
น้ำพริก
ส่วนประกอบ
วิธีทำ
1. นำหัวกะทิครึ่งหนึ่ง มาผัดกับเครื่องแกง ใส่น้ำตาลปี๊บ ตั้งจนกะทิแตกมัน
2. นำหางกะทิ, ถั่วลิสงคั่วตำพอแหลก, เนื้อระกำ และน้ำมะขามเปียก ใส่ลงไป ตั้งจนไฟเดือด ชิมให้ได้รส หวาน เค็ม เปรี้ยว
3. ใส่หัวกะทิที่เหลือ รอจนเดือดอีกครั้ง ปิดไฟ ใส่ลูกมะกรูดผ่าซีก และหอมเจียว
น้ำยา
เหมือนกัน

2
หอสมุดประชาชนเทศบาลเมืองทุ่งสง
น้ำแกงเที่ยวหวาน
ส่วนประกอบ
เครื่องแกง
กะปิ
เกลือ
น้ำกะทิ
ไก่, หมู หรือเนื้อ
ใบโหระพา
ฟักแก่
พริกชี้ฟ้า
วิธีทำ
1. นำหางกะทิมาผัดกับเครื่องแกง จนเดือด
2. ใส่ไก่, หมู หรือเนื้อ ต้มจนเดือดอีกครั้ง ใส่ฟัก ต้มต่อไปจนฟักสุก
3. ใส่หัวกะทิ รอสักพักจนเดือดอีกครั้ง ปิดไฟ แล้วใส่ใบโหระพา และพริกชี้ฟ้าหั่นเป็นเส้น
แกงพุงปลา
เครื่องแกง
พริกขี้หนู
หอม, กระเทียม
ตะไคร้
ขมิ้น
ผิวมะกรูด
กะปิ
เกลือ
พริกไทย
ผักที่ชอบ
ฟักทอง ยอดไม้ มันหวาน เม็ดขนุน ฯลฯ
พุงปลา
ปลาย่าง
ใบมะกรูด
วิธีทำ
1. ต้มพุงปลา จนเดือด พุงละลาย กรองเอาแต่น้ำ
2. นำน้ำต้มพุงปลาตั้งไฟ ใส่เครื่องแกง ปลาย่าง ผัก ตั้งไฟจนเดือด และผักสุก ชิมให้ได้รสชาติ
3. ใส่ใบมะกรูดแล้วปิดไฟ
เคล็ดลับความอร่อย
กินกับข้าวไม่ใส่ผัก กินกับผักเหนาะแทน
ใส่กะปิไม่มาก
ใส่หอมและพริกไทยมากกว่าปกติ
แกงขมิ้น
แกงพื้นบ้านของทุ่งสง กินกับหนมจีน หรือยได้แรงอก
เครื่องแกง
พริกแห้ง พริกสด หอม กระเทียม ตะไคร้ ขมิ้น พริกไทย เกลือ กะปิ ผิวมะกรูด
เคยปลา
พุงปลา
หัวกะทิ
ใบมะกรูด
หมิ้นอ่อน
ปลาย่าง
วิธีทำ
ต้มพุงปลา เคยปลา ให้เดือด กรองเอาแต่น้ำ
ละลายเครื่องแกงในน้ำพุงปลา ตั้งไฟ
ใส่ขมิ้นอ่อน ขูดเปลือก บุบพอแหลก ที่น้ำไปต้มเพื่อน้ำทิ้งแล้ว
ใส่ปลาย่าง รอจนเดือดได้ที่
ใส่หัวกะทิเล็กน้อย รอจนเดือด ปรุงรสชาติให้กลมกล่อม
ใส่ใบมะกรูด ปิดไฟ

ผักเหนาะ


1
หอสมุดประชาชนเทศบาลเมืองทุ่งสง
ผักเหนาะ
ผักเกล็ด
ผักแกล้ม
ผักจิ้ม
ที่เรียกว่าผักจิ้มเพราะเมื่อกินกับน้ำพริก จะนิยมใช้ผัก จิ้ม ลงไปในน้ำพริก
หมายถึง
ผักสด ผักลวกกะทิ หรือผักดอง ชาวใต้มักรับประทานควบคู่กับอาหารเผ็ด เช่น น้ำพริก แกงพุงปลา แกงคั่ว ขนมจีน ฯลฯ
ความหมาย
ชาวใต้นิยมกินผักเหนาะ เพื่อให้ต่างรส แก้เอียนคาว หรือลดรสชาติบางชนิดลง ทั้งยังให้คุณค่าทางโภชนาการ และคุณค่าทางสมุนไพรเพิ่มขึ้น
ที่เรียกว่าผักเกล็ด เพราะคำว่า เกล็ด ในภาษาถิ่นใต้หมายถึง การกัดกินทีละนิด... ทีละนิด...
ปัจจุบันความนิยมกินผักเหนาะของชาวใต้ ยังคงมีอยู่โดยทั่วไป โดยเฉพาะการกินผักเหนาะกับ ขนมจีน หากไม่มีแล้ว จะรู้สึกว่าการทานขนมจีนมื้อนั้นจะขาดรสชาติไปในทันที

2

หอสมุดประชาชนเทศบาลเมืองทุ่งสง

กินผักเหนาะ รสเหมาะตามธาตุ

ผักเหนาะ เป็นผักสารพันชนิดที่แม่ค้าร้านขนมจีน จัดหาไว้ให้ลูกค้าทานกับขนมจีน เพิ่มรสชาติความอร่อย แพทย์แผนไทยระบุว่า การกินผักสด ดีต่อร่างกายแข็งแรง

มาดูกันว่า ผักเหนาะแต่ละชนิดมี รส อย่างไร เหมาะกับ ธาตุ อะไร ?

ยอดมะม่วงหิมพานต์ (ยาร่วง) (หัวศรถ)
- รสฝาด
- ช่วยสมานลำไส้ บรรเทาอาการท้องร่วง กินมากทำให้ท้องผูก ท้องอืดได้
- เหมาะกับคนธาตุดิน

มะระขี้นก
- รสขม
- แก้โลหิตเป็นพิษ เพ้อคลั่ง กินมากทำให้อ่อนเพลีย
- เหมาะกับคนธาตุไฟ

กินใบ ก้วยอ่อนเล็ก กินสดหรือลวกก็ได้

ยอดส้มป่อย มะกอก ผลอ่อนมะมุด
- รสเปรี้ยว
- ละลายเสมหะ เจริญอาหาร กินมากทำให้ท้องอืด ร้อนใน
- เหมาะกับคนธาตุน้ำ

ลูกเนียงและยอดมันปู
- รสมัน
- แก้เส้นเอ็นพิการ เคล็ดขัดยอก
- เหมาะกับคนธาตุดิน

ราน้ำ
- รสเผ็ดร้อน กลิ่นหอม
- แก้ลมจุกเสียด ปวดท้อง กินมากทำให้อ่อนเพลีย
- เหมาะกับคนธาตุลม

คล้ายมินต์

3

หอสมุดประชาชนเทศบาลเมืองทุ่งสง

ผักเหนาะจานนี้ น่ากินจัง!

ช่วยขับลม

ดอกอ่อนหั่นฝอยก่อนทาน

ทานยอดอ่อน ช่วยขับลม แก้วิงเวียนศีรษะ

ทานยอดอ่อน หรือเพสาดก แก้ร้อนใน

มีทั้งหมุยหอมและหมุยมัน ดอกหมุยก็อร่อย แก้ไข้ ปวดศีรษะ

ช่วยเจริญอาหาร ยาบำรุงแก้ปวดเมื่อยตา

แก้ไข้ ขับเสมหะ บำรุงเลือด

ซอยฝอย กินอร่อย เพิ่มรสชาติ

แก้ท้องร่วง เส้นปีนตาท้องร่วง ก็เลยเรียกว่า "ยาร่วง"

หอสมุดประชาชนเทศบาลเมืองทุ่งสง

มะม่วงหิมพานต์

ไม้ยืนต้น พื้นเมืองของประเทศ บราซิล

นำมาปลูกครั้งแรกในภาคใต้ปี 2444 โดย...

พระยารัษฎานุประดิษฐมหิศรภักดี (คอซิมบี้ ณ ระนอง)

สรรพคุณ

ใบอ่อน
- ช่วยลดไข้
- สมานแผลในลำไส้ และกระเพาะอาหาร
- บรรเทาอาการท้องร่วง

ใบแก่
- บด ใส่บริเวณแผล ช่วยรักษาแผลไฟไหม้ และน้ำร้อนลวก
- เผาไฟ ใช้สูดดม บรรเทาอาการไอ เจ็บคอ

ผล

ทานผลสดหรือคั้นน้ำดื่ม
- ช่วยลดไข้
- แก้อาเจียน
- แก้โรคปวดตามข้อ
- แก้อักเสบ
- รักษาแผลในช่องปาก
- ดื่มแล้วความจำดี
- ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ

ยาง
- ช่วยรักษา หูด ตาปลา ตำแตก

เมล็ด

บำรุง
- เส้นผม ผิวหนัง
- สุขภาพเหงือก ฟัน

ป้องกันโรค มะเร็ง กระดูกพรุน จอประสาทตาเสื่อม ไขมันอุดตัน

ลด
- ความดันโลหิต
- ความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือด

พันธ์ไม้ร้อยชื่อ จริงหรือ!

คนเหนือ มะม่วง สิงหล หยอด ลังกา ทุลา

ตรัง + ภูเก็ต เรียก "ทหยี"

คนกรุง มะม่วงหิมพานต์

ระนอง ทหยู

ยะลา นายอ

สุราษฎร์ ม่วงเล็ดล่อ

นราธิวาส ม่วงยาหยู ตำหยาว กระแตแก

นครศรี ธรรมราช พัทลุง เรียก "หัวครก"

คนใต้ทั่วไป ยาร่วง ยาโงย ยะโห้ย ยาหยี หรือ ท้ายล่อ

หอสมุดประชาชนเทศบาลเมืองทุ่งสง

ราชินีผักเหนาะ

● = สารต้านอนุมูลอิสระ

จากการวิจัยของสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ศึกษาผักพื้นบ้าน 23 ชนิด พบว่า **ยอดมะม่วงหิมพานต์** มีสารต้านอนุมูลอิสระจำนวนมาก รองลงมาคือ **ยอดมันปุ** ซึ่งผักทั้งสองชนิด มีสารชะลอแก่ มากกว่าผักคะน้า บร็อคโคลี่ หรือผักขมถึง **4 3 เท่า** และมากกว่าผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ถึง 6 เท่า **6 เท่า** นอกจากนี้ยังมีวิตามินซี วิตามินอี เบต้าแคโรทีน และลูทีน ในปริมาณสูงอีกด้วย

4.1%

1 ถ้วย = 21 กรัม

★	โพลิฟีนอล (Polyphenol)	861 mg.
★	ไซยานิดิน (Cyanidin)	7.84 mg.
☆	พีโอนิดิน (Peonidin)	0.16 mg.

รศ.ดร.รัชนี คงคานุยาย สถาบันวิจัยโภชนาการ กล่าวว่า จากการทดลองเมื่อให้สารสกัดจากยอดมะม่วงหิมพานต์และยอดมันปุ ลงในเซลล์มะเร็ง ปรากฏว่า เซลล์มะเร็งจะลดลงตามความเข้มข้นของสาร

มันปุ ผักรสหวานปะแล่มๆ เคี้ยวกรอบนุ่มลิ้น และมันเป็นพืชยืนต้น ไม่ต้องดูแลอะไรมาก เก็บยอดกินได้เรื่อยๆ ขยายพันธุ์โดยการเพาะเมล็ด หรือตอนกิ่ง

สรรพคุณทางสมุนไพร ➡ รากลำต้นแก้ร้อนใน

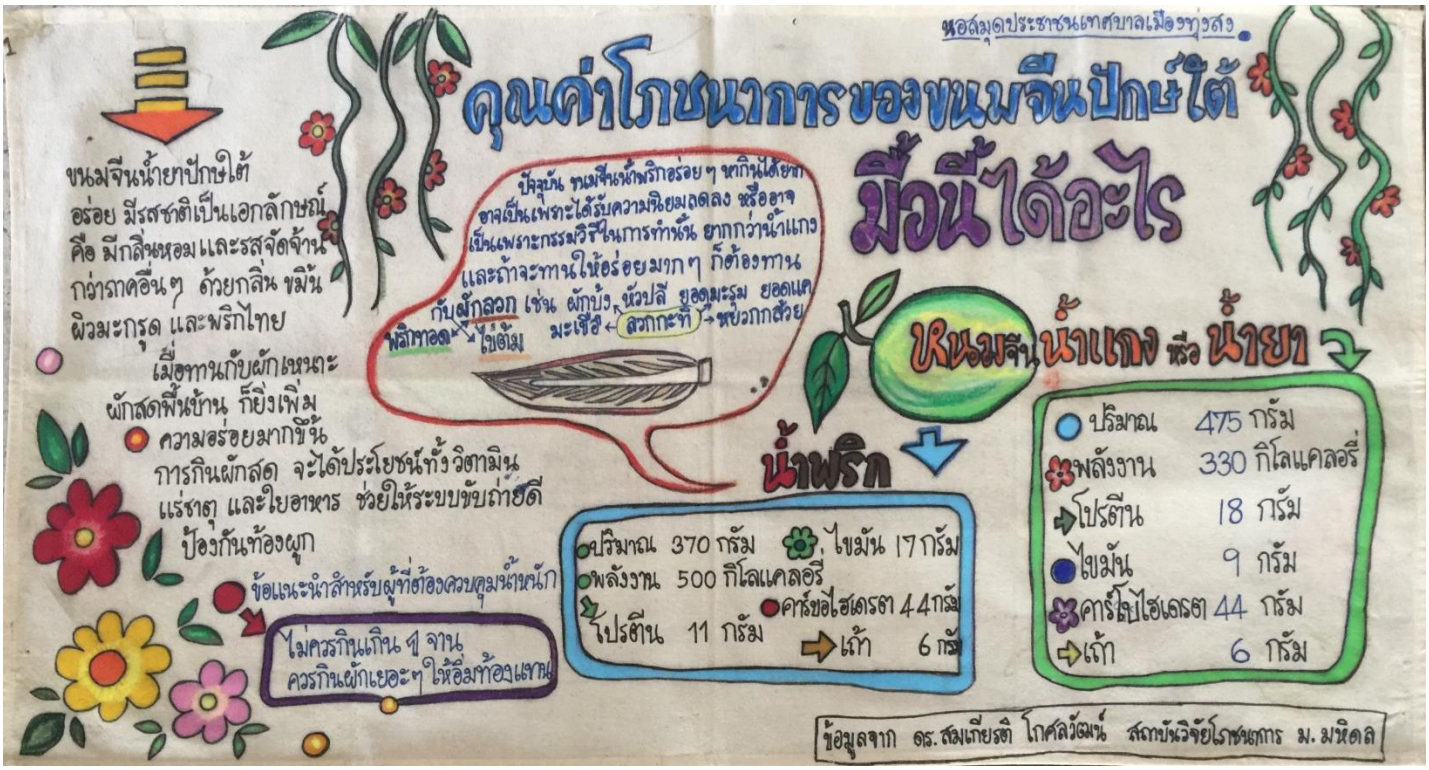
คุณค่าทางโภชนาการ ➡ มีใยอาหารสูง สามารถดูดซับสารต่างๆ ได้ดี ทำให้ท้องไม่ผูก และมีวิตามินซี 2 ป้องกันโรคปากนกกระจอกด้วย

สารต้านอนุมูลอิสระ

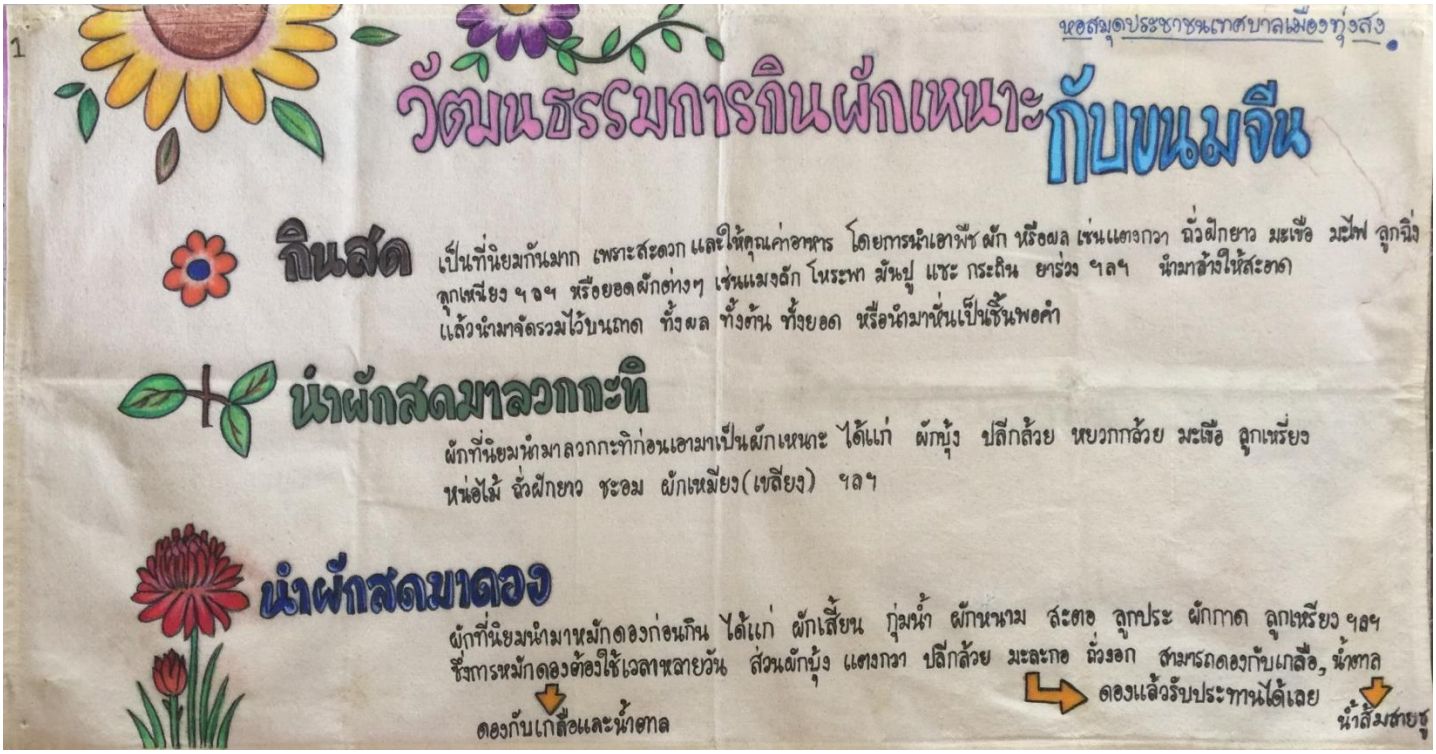
ANTI OXIDENT

คือ สารที่ช่วยชะลอความแก่ และลดความเสี่ยงต่อโรคมะเร็ง เบาหวาน หัวใจ และสมอง

คุณค่าโภชนาการของหนมจีนปักษ์ใต้ มื้อนี้ได้อะไร



วัฒนธรรมการกินผักเหนาะกับขนมจีน



.....

2nd

ขนมจีน สายใยวัฒนธรรมสู่ภาคีภาพ

LAKSA : Cultural Connectivity

Thungsong THAILAND

24-25 March 2016