

องค์ความรู้เรื่องการทำพริกพรานปรุง

1. ความเป็นมาและความสำคัญ

พริกพรานปรุงเป็นผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูปจากภูมิปัญญาท้องถิ่น ซึ่งเกิดจากวิถีชีวิตของชาวบ้านที่นิยมปรุงเครื่องจิ้มง่าย ๆ เพื่อรับประทานกับอาหารพื้นบ้าน โดยเฉพาะในกลุ่มพรานหรือชาวไร่ชาวนา ที่ต้องการอาหารพกพาสะดวก เก็บรักษาได้นาน และช่วยเพิ่มรสชาติให้อาหารพื้นถิ่น เช่น ผักต้ม ข้าวเหนียว หรือเนื้อสัตว์ป่า พริกพรานปรุงจึงสะท้อนให้เห็นถึงการผสมผสานระหว่างภูมิปัญญาการเลือกใช้สมุนไพร เครื่องปรุง และวิธีการแปรรูปอาหารเพื่อการถนอมรักษา ตลอดจนเป็นการต่อยอดไปสู่การสร้างผลิตภัณฑ์ชุมชนที่มีคุณค่าเชิงเศรษฐกิจ

2. วัตถุดิบที่ใช้

ผงปรุงรสพริกพรานรสหมู

1. เนื้อหมูสันนอกบด 300 กรัม/ 2 ซ้อนโต๊ะ
2. หอมใหญ่ป่น 500 กรัม/ 1 ซ้อนโต๊ะ
3. กระเทียมป่น 500 กรัม/ 1 ซ้อนโต๊ะ
4. รากผักชีป่น 300 กรัม/ 1 ซ้อนชา
5. เกลือป่น 2 ซ้อนชา
6. พริกไทยป่น 2 ซ้อนชา
7. น้ำตาลทรายป่น 1 ซ้อนชา
8. พริกพรานคั่วป่น 1 ซ้อนโต๊ะ

ผงปรุงรสพริกพรานรสไก่

1. เนื้อไก่อกบด 300 กรัม/ 2 ซ้อนโต๊ะ
2. หอมใหญ่ป่น 500 กรัม/ 1 ซ้อนโต๊ะ
3. กระเทียมป่น 500 กรัม/ 1 ซ้อนโต๊ะ
4. รากผักชีป่น 300 กรัม/ 1 ซ้อนชา
5. เกลือป่น 2 ซ้อนชา
6. พริกไทยป่น 2 ซ้อนชา
7. น้ำตาลทรายป่น 1 ซ้อนชา
8. พริกพรานคั่วป่น 1 ซ้อนโต๊ะ

3. อุปกรณ์ที่ใช้

- ครกและสาก หรือเครื่องบดไฟฟ้า
- กระทะสำหรับคั่ววัตถุดิบ
- ภาชนะสำหรับเก็บรักษา เช่น ขวดแก้วฝาปิดสนิท ถุงสุญญากาศ

4. ขั้นตอนการทำ

- นำเนื้อหมูหรือไก่ไปต้มหรือนึ่งหั่นเป็นชิ้นบางๆ แล้วนำไปตากแดดให้แห้ง
- หั่นหอม กระเทียม รากผักชีให้บาง นำไปตากแดดให้แห้ง
- นำข้อที่ 1 และที่ 2 มาปั่นให้ละเอียด
- นำส่วนผสมทั้งหมดผสมเข้าด้วยกันแล้วใส่ภาชนะที่ปิดมิดชิด

5. คุณค่าทางโภชนาการและสุขภาพ

- พริก มีสารแคปไซซิน (Capsaicin) ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญและเพิ่มความอยากอาหาร
- กระเทียม มีสารอัลลิซิน (Allicin) มีฤทธิ์ต้านจุลชีพและช่วยลดคอเลสเตอรอล
- การใช้สมุนไพรไทยยังช่วยส่งเสริมสุขภาพและลดการพึ่งพาสารปรุงแต่งรสสังเคราะห์

6. คุณค่าเชิงเศรษฐกิจและสังคม

- พริกพรวนปรุงสามารถพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ OTOP หรือสินค้าชุมชน
- สร้างรายได้เสริมให้กับเกษตรกรผู้ปลูกพริกและสมุนไพรท้องถิ่น
- เป็นสื่อกลางในการถ่ายทอดภูมิปัญญาดั้งเดิมไปสู่คนรุ่นใหม่และนักท่องเที่ยว

7. การต่อยอดและพัฒนา

- พัฒนาบรรจุภัณฑ์ ให้สะดวก ทนสมัย และปลอดภัย เช่น บรรจุภัณฑ์สุญญากาศ
- สร้างอัตลักษณ์ ด้วยการออกแบบตราสินค้า (Brand) ที่สื่อถึงท้องถิ่น
- เชื่อมโยงการท่องเที่ยว เช่น จัดกิจกรรมเวิร์กชอปสาธิตทำพริกพรวนปรุงให้นักท่องเที่ยว
- การพัฒนาสูตร เพื่อเจาะตลาดที่หลากหลาย เช่น สูตรลดโซเดียม สูตรเพิ่มสมุนไพร

8. บทสรุป

พริกพราวนปรุงเป็นองค์ความรู้ด้านการแปรรูปอาหารที่เกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่น สามารถสร้างมูลค่าเพิ่ม ทั้งในเชิงโภชนาการ สุขภาพ และเศรษฐกิจ การถ่ายทอดและพัฒนาองค์ความรู้นี้ ไม่เพียงแต่ช่วยอนุรักษ์ ภูมิปัญญาพื้นบ้าน แต่ยังเป็นแนวทางการสร้างอาชีพและเสริมสร้างอัตลักษณ์ชุมชนในระยะยาว