ประเภทของภูมิปัญญาด้าน ก๋ำกิ๋น ของกิ๋น และการถนอมอาหาร

ชื่อภูมิปัญญา แกงแค ผัด ต๋ำ ยำ

บทนำ/ความสำคัญของภูมิปัญญา

ชีวิตประจำจะต้องการอาหารเพื่อบำรุงร่างกาย จึงมีการประยุกต์พืชผัก ผลไม้ ต่าง ๆ ให้มาเป็นอาหารแก่คนพื้นบ้านพื้นเมืองเวียงสา บางอย่างอาจจะเป็นอาหารที่มีรสชาติขึ้นชื่อของพื้นบ้านพื้นเมืองได้ ซึ่งมีรสชาติที่กลมกล่อมแปลกไม่เหมือนที่ไหน ซึ่งมีอยู่หลาย ๆ ชนิดด้วยกัน

วิธีทำ

ผัดผักกาด

ส่วนผสม พริก กระเทียม หอม เนื้อหมู ผักกาด น้ำปลา น้ำตาล

วิธีทำ ใส่กระเทียมกับหอมลงไปในกระทะ พอเหลือง ใส่เนื้อหมูผัดจนสุก แล้วใส่ผักกาด ปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา

ต๋ำกบ

เครื่องปรุง พริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า มะเขือแจ้ เกลือ น้ำปลา กบ

วิธีทำ

1. นำกบมาปิ้งให้สุกพอประมาณ
2. นำหอม กระเทียม ข่า พริก เกลือ มาตำรวมกันให้ละเอียด
3. ใส่กบมาตำให้ละเอียด นำมะเขือแจ้เผาไฟ แกะเปลือกมาตำรวมกัน ปรุงรส
4. ต้มดอกแค

ยำกบ

เครื่องปรุง ขมิ้น ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบหอม ผักไผ่ มะแขว่น เกลือ หอม กระเทียม

วิธีทำ

1. นำกบมาปิ้งไฟพอประมาณ และต้มให้สุก ฉีกเป็นชิ้น ๆ
2. นำตะไคร้ ขมิ้น มาทุบใส่หม้อต้มกบ
3. นำใบมะกรูด มะแขว่น หอม กระเทียมปิ้งไฟ ตำให้ละเอียด และนำใบมะกรูดใส่รวมกัน ชิมรสชาติ ใส่ใบหอม

แกงแคกบ

เครื่องปรุง กบ ขมิ้น ตะไคร้ ผิวมะกรูด หอม กระเทียม พริกแห้ง กะปิ มะเขือพวง มะเขือจ่อม มะระขี้นก ใบผักเผ็ด ใบพริก ผักตำลึง ดอกข่า ข้าวคั่ว

วิธีทำ

1. นำกบมาปิ้งไฟให้สุกพอประมาณ
2. นำขมิ้น ตะไคร้ มะกรูด พริกแห้ง หอม กระเทียม กะปิ ตำให้เข้ากัน
3. นำกบมาฉีกเป็นชิ้น ๆ คลุกกับน้ำพริก นำไปคั่วให้หอมและใส่ใบมะกรูดพอประมาณ
4. นำน้ำมาต้มให้เดือด นำมะเขือพวง มะเขือจ่อม มะระขี้นก ใบผักเผ็ด ใบพริก ผักตำลึง ดอกข่า และข้าวคั่ว ใส่ลงไปดูจนสุก
5. ตำมะแขว่น กระเทียมใส่ ชิมรสตามใจชอบ

ประโยชน์ที่ท้องถิ่นได้รับ

1. ได้คุณค่าทางอาหาร ครบ 5 หมู่
2. เป็นส่วนประกอบที่ทำให้ชีวิตผู้คนอยู่รอดได้
3. เป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมการกินของคนพื้นบ้านพื้นเมือง

แหล่งข้อมูล

ด.ช. จักรพันธ์ กันคำ

โรงเรียนบ้านน้ำมวบ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน