

ประเภทของภูมิปัญญาด้าน กำกิ้น ของกิ้น และการถนอมอาหาร

ชื่อภูมิปัญญา แกงสั้ม แกงแค แอ็บ น้ำพริก ลาบ ดอง

บทนำ/ความสำคัญของภูมิปัญญา

ชีวิตประจำวันต้องการอาหารเพื่อบำรุงร่างกาย จึงมีการประยุกต์พืชผัก ผลไม้ ต่าง ๆ ให้มาเป็นอาหารแก่คนพื้นบ้านพื้นเมืองเวียงสา บางอย่างอาจจะเป็นอาหารที่มีรสชาติขึ้นชื่อของพื้นบ้านพื้นเมืองได้ ซึ่งมีรสชาติที่กลมกล่อมแปลกไม่เหมือนที่ไหน ซึ่งมีอยู่หลาย ๆ ชนิดด้วยกัน

วิธีทำ

แกงสั้มปลากด

ส่วนประกอบ ปลากด ขมิ้น พริก กระเทียม กะปิ เกลือ มะกรูด มะเขือเทศ ต้นหอม ผักชี

วิธีทำ 1. โขลกขมิ้น พริก กระเทียม ให้ละเอียด

2. ใส่กะปิ และเกลือ นำหม้อแกงน้ำไปตั้งไฟให้เดือดพอประมาณ

3. เอาปลาใส่ หั่นมะเขือเทศ

4. บีบมะกรูดเอาเฉพาะน้ำ ใส่

5. ยกจากเตา ใส่ต้นหอมผักชีปรุงรสตามชอบ



แอ็บปลาชิว

ส่วนประกอบ ปลาชิว พริก ขมิ้น กระเทียม เกลือ ตะไคร้ ปลา ใบตอง

วิธีทำ นำเอาขมิ้น พริก กระเทียม โขลกให้ละเอียด ใส่เกลือ นำตะไคร้มาทุบเอาลงไปผสมกับปลาที่เตรียมไว้ คนให้เข้ากัน เสร็จแล้วเอาใบตองห่อ หรือใช้ใบขมิ้นก็ได้ นำไปย่างไฟอ่อน ๆ จนใบตองเหลือง

น้ำพริกปลาปิ้ง

เครื่องปรุง พริกเม็ดใหญ่ กระเทียม ปลา ต้นหอมผักชี

วิธีทำ นำเอาปลาไปย่างไฟให้สุก แล้วนำมาแยกเอาก้างออก ส่วนพริกนำไปย่างไฟให้สุก แล้วเอาเปลือกออก นำไปโขลกให้ละเอียด แล้วนำกระเทียม ลงไปโขลกพร้อมกันด้วย นำปลาที่ย่างไฟสุกแล้วมาโขลกรวมกับพริก แล้วชิมรส ใส่เกลือ

ลาบปลาเพี้ย

เครื่องปรุง พริกป่น มะแขว่น เกลือ กระทียม

วิธีทำ



นำปลามาแกะเอาเกล็ดออก ควักไส้ ขี้ ล้างให้สะอาด นำปลามาแล่เป็น 4 ชั้น แล้วลาบให้ละเอียด ต้มน้ำสะอาดให้สุกพร้อมหัวปลา กระดูกปลา ซึ่งเรียกว่า “น้ำอ่อม” แล้วนำน้ำที่ต้มปลาจนสุก มาคนให้เข้ากับปลาที่ลาบละเอียดแล้ว ใส่เกลือ กระทียม มะแขว่น ที่ตำเสร็จแล้วลงไปคนให้เข้ากัน เดิมพริกป่น คนให้เข้ากันจนได้ที่ รับประทานได้เลย

ไข่ปลาตอง

เครื่องปรุง เกลือสมุทร(เม็ด) ข้าวเหนียว กระทียม

วิธีทำ 1. นำปลาเอาเฉพาะไข่ (ไข่ปลาอะไรก็ได้)

2. นำเกลือเม็ดมาตำกับกระทียมให้ละเอียด

3. นำข้าวเหนียวมาล้างให้หายเมือก ตำรวมกับเกลือ กระทียม คนรวมกับไข่ปลา

4. ใส่แป้งไม้ไผ่ หรือภาชน ไข่ 2 คิน รสเปรี้ยวชนิด ๆ

5. รับประทาน กับ ตะไคร้ จิง พริกเผา กระทียม

แกงแคปลาหลด

เครื่องปรุง ใบพริก มะแขว่น กระทียม เกลือ พริกแห้ง ใบมะกรูด เนื้อปลาหลด มะเขือ

วิธีทำ 1. นำพริกแห้ง เกลือ มะแขว่น กระทียม มาตำให้ละเอียด

2. นำน้ำมาตั้งไฟให้เดือด เอาเครื่องปรุงที่ตำไว้แล้วใส่ลงไป ใส่ใบพริก มะเขือ ผักลงใส่ในหม้อพร้อมกับปลาหลด

ประโยชน์ที่ท้องถิ่นได้รับ

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

แหล่งข้อมูล

ค.ญ. ปิยะรัตน์ ทะพรหมินทร์

โรงเรียนบ้านน้ำมวบ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน