

## ประเภทของภูมิปัญญาด้าน ก้ำกิ้น ของกิ้น และการถนอมอาหาร

### ชื่อภูมิปัญญา แกง แกงแค น้ำพริก

#### บทนำ/ความสำคัญของภูมิปัญญา

ชีวิตประจำวันจะต้องการอาหารเพื่อบำรุงร่างกาย จึงมีการประยุกต์พืชผัก ผลไม้ ต่าง ๆ ให้มาเป็นอาหารแก่คนพื้นบ้านพื้นเมืองเวียงสา บางอย่างอาจจะเป็นอาหารที่มีรสชาติขึ้นชื่อของพื้นบ้านพื้นเมืองได้ ซึ่งมีรสชาติที่กลมกล่อมแปลกไม่เหมือนที่ไหน ซึ่งมีอยู่หลาย ๆ ชนิดด้วยกัน

#### วิธีทำ

##### น้ำพริกข่า

เครื่องปรุง ข่า พริก กระเทียม เกลือ

วิธีทำ นำข่ามาสับให้ละเอียด แล้วเอามาตำ ใส่กระเทียม พริก เกลือตำให้ละเอียดและเข้ากัน

##### น้ำพริกแมงดา

เครื่องปรุง แมงดา พริก เกลือ กระเทียม

วิธีทำ นำแมงดาไปต้มให้สุก เอาเปลือกแมงดาออก สับแมงดาให้ละเอียด ตำปนกับพริกให้ละเอียด เข้ากันดี ปรุงรสด้วยเกลือ ชิมดูรสชาติ



##### น้ำพริกแดง

เครื่องปรุง พริก เกลือ กระเทียม ปลา ร้า

วิธีทำ ตำพริกให้ละเอียด ใส่กระเทียม เกลือ ปลา ร้า ตำให้เข้ากันและละเอียด ชิมรสชาติ



### แกงแคนก

**เครื่องปรุง**     นก มะเขือ มะเขือพวง ผักเผ็ด ใบพริก ขมิ้น ตะไคร้ หอม กระเทียม กะปิ พริกแห้ง

- วิธีทำ**
1. ตำขมิ้น ตะไคร้ หอม กระเทียม พริกแห้ง กะปิ เกลือ ให้เข้ากัน
  2. นำเครื่องที่ตำไว้ใส่ในหม้อ คั่วให้เครื่องแกงหอม ใส่ผักเผ็ด ผักตำลึง ใบพริก มะเขือ ลงไปในหม้อ ชิมรสชาติ

### แกงหยวก

**เครื่องปรุง**     หยวก ใก่ วุ้นเส้น พริกแห้ง หอมแดง ต้นหอม เกลือ กะปิ ขมิ้น

- วิธีทำ**     ตำพริกแห้ง ขมิ้น เกลือ กะปิ ให้เข้ากัน เสร็จแล้วนำหยวกกับใก่มาคั่วให้เข้ากับพริกที่ตำเสร็จแล้ว ใส่วุ้นเส้น และเติมพริก ชิมรสชาติ

### แกงแคบ

**เครื่องปรุง**     มะเขือ กบ มะเขือพวง ผักเผ็ด ใบพริกขี้หนู ผักอีหยอ ผักตำลึง ตะไคร้ ขมิ้น หอม กระเทียม กะปิ เกลือ พริกแห้ง ข้าวคั่ว

- วิธีทำ**
1. ตำขมิ้น ตะไคร้ พริกแห้ง มะเขือ หอม กระเทียม กะปิ เกลือ ให้เข้ากัน
  2. นำเครื่องแกงใส่หม้อตั้งไฟ ใส่ผักที่ล้างเตรียมไว้ พอเดือดใส่ข้าวคั่วลงไปด้วย ปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือ ตามชอบ

### ประโยชน์ที่ท้องถิ่นได้รับ

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

### แหล่งข้อมูล

นางบัวเขียว มูลละ

บ้านน้ำมวบ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน