

ประเภทของภูมิปัญญาด้าน ก้ำกิ้น ของกิ้น และการถนอมอาหาร

ชื่อภูมิปัญญา แกง ลาบ

บทนำ/ความสำคัญของภูมิปัญญา

ชีวิตประจำวันต้องการอาหารเพื่อบำรุงร่างกาย จึงมีการประยุกต์พืชผัก ผลไม้ ต่าง ๆ ให้มาเป็นอาหารแก่คนพื้นบ้านพื้นเมืองเวียงสา บางอย่างอาจจะเป็นอาหารที่มีรสชาติขึ้นชื่อของพื้นบ้านพื้นเมืองได้ ซึ่งมีรสชาติที่กลมกล่อมแปลกไม่เหมือนที่ไหน ซึ่งมีอยู่หลาย ๆ ชนิดด้วยกัน

วิธีทำ

ลาบจิ้นหมู

เครื่องปรุง หมูสับ เครื่องในหมู หอม กระเทียม มะแขว่น ตะไคร้ ต้นหอมผักชี พริก

- วิธีทำ**
1. นำเครื่องในหมูไปล้างแล้วนำไปต้ม เมื่อสุกจึงนำมาหั่น แล้วนำมาผสมกับเนื้อหมูที่ลาบไว้แล้ว
 2. เอากระเทียม หอม มะแขว่น มาตำรวมกันให้ละเอียด
 3. นำเครื่องใน ผสมกับเนื้อหมู คนให้เข้ากันจนได้ที่ จึงนำไปคั่ว แล้วโรยด้วยต้นหอมผักชี

แกงฮังเล

เครื่องปรุง หมูสามชั้น ผงฮังเล พริกแกงเผ็ด มะขามเปียก น้ำตาลปีบ กระเทียม จิง

- วิธีทำ**
1. เอาหมู พริกแกงเผ็ด มะขามเปียก น้ำตาลปีบมาหมักรวมกัน ประมาณ 3 ชั่วโมง
 2. นำเนื้อหมูที่หมักเสร็จแล้วไปเคี่ยวรวมกับ จิง กระเทียม โดยใช้ไฟอ่อน ๆ จนเนื้อหมูเปื่อยยุ่ยเสร็จแล้วชิมรส ปรุงรสได้ตามใจชอบ

ประโยชน์ที่ท้องถิ่นได้รับ

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

แหล่งข้อมูล

ด.ญ. สมฤทัย

โรงเรียนบ้านน้ำมวบ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน