

ประเภทของภูมิปัญญาด้าน ก้ำกิ้น ของกิ้น และการถนอมอาหาร

ชื่อภูมิปัญญา การคองอาหาร

บทนำ/ความสำคัญของภูมิปัญญา

ชีวิตประจำวันต้องการอาหารเพื่อบำรุงร่างกาย จึงมีการประยุกต์พืชผัก ผลไม้ ต่าง ๆ ให้มาเป็นอาหารแก่คนพื้นบ้านพื้นเมืองเวียงสา บางอย่างอาจจะเป็นอาหารที่มีรสชาติขึ้นชื่อของพื้นบ้านพื้นเมืองได้ ซึ่งมีรสชาติที่กลมกล่อมแปลกไม่เหมือนที่ไหน ซึ่งมีอยู่หลาย ๆ ชนิดด้วยกัน

วิธีทำ

ปลาส้มต๊อบ

เครื่องปรุง ปลา ข้าว หอม กระเทียม

- วิธีทำ
1. เอาปลามาทุบและสับให้เป็นท่อน ๆ
 2. ตำกระเทียม ลงไปคลุก ใส่เกลือ และข้าวคลุกเคล้าให้เข้ากัน

จีปลาปัก

เครื่องปรุง จีปลา กระเทียม ข้าว

- วิธีทำ เอาจีปลามาลาบให้ละเอียด ตำกระเทียม และนำข้าวมาล้าง เสร็จแล้วนำส่วนผสมทั้งหมดมาคลุกเคล้าให้เข้ากัน

ไข่ปลาคอง

เครื่องปรุง ไข่ปลา กระเทียม

- วิธีทำ เอาไข่ปลามาลาบให้ละเอียด ตำกระเทียม จากนั้นให้เอาส่วนผสมทั้งหมดมาคลุกเคล้าให้เข้ากัน

ประโยชน์ที่ท้องถิ่นได้รับ

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

แหล่งข้อมูล

ค.ช. ณัฐพล รังสี

โรงเรียนบ้านน้ำมวบ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน