

## ประเภทของภูมิปัญญาด้าน กำกิ้น ของกิ้น และการถนอมอาหาร

**ชื่อภูมิปัญญา** แกง ต้ม ป๋าม ต๋า หมก แอ็บ ทอด ย่าง คอง หมัก

### บทนำ/ความสำคัญของภูมิปัญญา

ชีวิตประจำวันจะต้องการอาหารเพื่อบำรุงร่างกาย จึงมีการประยุกต์พืชผัก ผลไม้ ต่าง ๆ ให้มาเป็นอาหารแก่คนพื้นบ้านพื้นเมืองเวียงสา บางอย่างอาจจะเป็นอาหารที่มีรสชาติขึ้นชื่อของพื้นบ้านพื้นเมืองได้ ซึ่งมีรสชาติที่กลมกล่อมแปลกไม่เหมือนที่ไหน ซึ่งมีอยู่หลาย ๆ ชนิดด้วยกัน

### วิธีทำ

#### แกงกำจิ้น

**เครื่องปรุง** จิ้นควาย ตะไคร้ พริกแห้ง กระเทียม ใบมะกรูด ต้นหอมกุลา ต้นหอมผักชี ขมิ้น มะแขว่น เกลือ

**วิธีทำ** 1. หั่นจิ้นให้เป็นคำ

2. ซอยตะไคร้ พริกแห้ง กระเทียม ขมิ้น มะแขว่น เกลือ โขลกรวมกันให้ละเอียด

3. เอาจิ้นกับพริกเครื่องที่โขลกไว้แล้วมาคนให้เข้ากันขึ้นตั้งไฟ คั่วให้สุกเล็กน้อย ใส่ใบมะกรูด แล้วเหยาะน้ำอีกเล็กน้อย ยกลงใส่ต้นหอมกุลา ต้นหอมผักชี

#### ต้มปลาตุก

**เครื่องปรุง** ปลาตุก มะแขว่น กระเทียม พริกคิบ ผักไผ่ ตะไคร้ น้ำ

**วิธีทำ** 1. ปลาตุกล้าง ผ่าเอาไส้ออก ล้างให้สะอาด หั่นเป็นท่อนๆ ต้มให้สุก

2. มะแขว่น ตะไคร้ พริกคิบ กระเทียม โขลกรวมกันให้ละเอียด

3. เลาะเอาก้างปลาที่ต้มสุกแล้วออก แยกเนื้อลงหม้อน้ำต้ม ผสมพริกเครื่อง ใส่ใบผักไผ่

#### แกงบอน

**เครื่องปรุง** บอน ข่า ตะไคร้ พริกคิบ ต้นหอมกุลา

**วิธีทำ** 1. เอาข่า ตะไคร้ พริกคิบ ต้นหอมกุลา ลาบรวมกันให้ละเอียด

2. บอนทั้งก้านและใบ ลอกเปลือกออกให้หมด

3. ต้มบอนให้สุก แล้วเอาไม้กวานให้ละเอียด จะสุกเอาข่า ตะไคร้ พริกคิบ ต้นหอมกุลา ที่ลาบไว้ แล้ว ลงคนให้เข้ากัน จนน้ำงวด ปรุงรสด้วยเกลือ อาจจะใส่เนื้อปิ้ง ซอยใส่ไปด้วยก็ได้

## แกงหน่อ

**เครื่องปรุง**      หน่อไม้ ตะไคร้ พริกดิบ ต้นหอมแย้ ใบย่านาง ผักแค ใบก๋อมก้อ

**วิธีทำ** 1. จักหน่อให้เป็นแผ่นบาง เอาไปต้มให้จืด  
2. ยีใบย่านาง คั้นเอาแต่น้ำ ใสลงไปต้มพร้อมหน่อไม้ และทุบตะไคร้ เผาพริกฉีกเป็นชิ้น ปลายี่  
ลาบใส่ ตั้งไฟไว้สักครู่แล้วยกลงแล้วใส่ ผักแค ใบก๋อมก้อ ต้นหอมแย้

## ป๋ามไข่

**เครื่องปรุง**      ไข่ ใบตอง น้ำ เกลือ

**วิธีทำ** เอาน้ำใส่กระทะขึ้นตั้งไฟให้อุ่นเล็กน้อย แล้วเอาใบตองสดลงมาวางบนน้ำ ตอกไข่ลงบนใบตอง  
โรยด้วยเกลือเล็กน้อย รอให้สุกจึงยกกระทะลง รอจนกระทั่งกระทะเย็นจึงแกะไข่ออกจากใบตอง

## ตำกุ้ง

**เครื่องปรุง**      กุ้ง กระเทียม จิง พริกแห้ง ข้าวคั่ว

**วิธีทำ** บีบเอาหัวกุ้งออก แล้วตำ กระเทียม จิง พริกแห้ง ให้ละเอียดก่อน จากนั้นเอากุ้งลงไปตำคลุกเคล้า  
ให้เข้ากันจนละเอียด แล้วใส่ข้าวคั่วเล็กน้อย ต้มน้ำอุ่นผสมไปด้วยเล็กน้อย พอให้น้ำขลุกขลิก ผสม  
ให้เข้ากัน

## หมกไก่

**เครื่องปรุง**      ไก่ กระเทียม มะแขว่น พริกแห้ง ตะไคร้

**วิธีทำ** 1. นำเครื่องแกง กระเทียม มะแขว่น พริกแห้ง ตะไคร้ มาโขลกรวมกันให้ละเอียด  
ใส่เกลือด้วย

2. หั่นไก่ให้เป็นชิ้นพอคำ ใส่มะละมั่ง แล้วเอาพริกเครื่องลงคลุกให้เข้ากัน แล้วชอย  
ใบมะกรูดเป็นฝอยผสมลงไปด้วย

3. นำใบตอง มาวางทับกัน 2 ชั้น ตักไก่ใส่แล้วห่อทบปลายเข้าหากัน แล้วทบตรงปลาย ทอ  
ด้านบนลงเล็กน้อย จากนั้นเอาไม้ไผ่ผ่าซีก คีบตรงส่วนหัวของห่อหมกไก่ แล้วมัดปลายไม้ให้แน่น นำขึ้น  
ย่างไฟให้สูงพอประมาณ รอจนใบตองเหลืองซึ่งแสดงว่าสุกแล้ว

## แอ็บปลา

เครื่องปรุง ปลา ตะไคร้ ใบตองสด

วิธีทำ ใส้ปลา และกรี๊ดปลาออก ทูบตะไคร้ใส่ นำใบตองมาวางซ้อนกัน 3 ชั้น แล้วจึงเอาปลาใส่ใบตอง โรยเกลือ แล้วห่อใบตองพับปลายใบตองเข้ากันเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า แล้วใช้ไม้ไผ่ผ่าค้ำห่อแอ็บปลา ยกขึ้นตั้งไฟให้สูงพอประมาณ รอจนใบตองเหลือง

## ทอดไข่

เครื่องปรุง ไข่ น้ำมันหมู

วิธีทำ ใส่น้ำมันหมูในกระทะเล็กน้อย รอจนน้ำมันร้อน ตอกไข่ใส่ แล้วโรยเกลือลงบนไข่รอจนกระทั่งไข่สุก แล้วจึงพลิกอีกด้านหนึ่งลงทอด

## ย่างปลา

เครื่องปรุง ปลา ไม้ตะเคาะ

วิธีทำ ใส้ปลา วางเรียงกันบนตะเคาะ แล้วมัดแขวนให้สูง ติดไฟไว้ข้างล่าง (โดยมากทำกันกลางลานบ้าน) แล้วเอาใบตองสดวางปกคลุมปลาเอาไว้ รอจนปลาเหลืองแล้วจึงนำเอาไปตากแดดจนแห้งสนิทสัก 2-3 แดด แล้วนำปลามามัดเป็นคู่ ๆ ใส้ตะกร้าแขวนไว้ในที่สูง ๆ

## ดองปลาร้า

เครื่องปรุง ปลาเพ็ลี่ย ปลาหว่า ใบตอง

วิธีทำ ใส้ปลาเพ็ลี่ย ปลาหว่า ห่อใบตองไว้สัก 2 คืน พอได้กลิ่นเหม็นเล็กน้อยจึงเอามาล้างผสมคนเข้ากับเกลือ เตรียมไม้ไผ่ใส่ปลาลงไปยัดให้แน่นจนเต็ม แล้วเอาใบตองสดหุ้มปากกระบอกไม้ไผ่มัดให้แน่น ทิ้งไว้ประมาณ 10 วันก็สามารถนำมาปรุงอาหารได้

## จิ้นส้ม

เครื่องปรุง จิ้นหมู กระเทียม ใบตอง ข้าวสุก

วิธีทำ ลาบหมู กระเทียม เสร็จแล้วนำเอาหมูมาคนเกลือ ผสมข้าวสุก (เหนียว)ล้าง คนให้เข้ากัน แล้วจึงตักใส่ใบตอง พันให้เป็นก้อนกลมขนาดพอมือยาวเท่าฝ่ามือ แล้วพับหัวพับท้ายใบตองเข้าหากัน แล้วพันกลิ้งไปเรื่อย ๆ จนหมดใบตอง แล้วใช้ไม้ตอกมัดตามแนวยาว 1 เส้น และมัดตามความกว้างตรงหัว และท้ายอย่างละ 1 เส้น แล้วใช้ตอกร้อยเป็นพวงสัก 3-4 อันเข้าด้วยกัน แล้วนำไปตากแดดสัก 2 แดด เวลาเอามากินก็ย่างพริกแห้งแกล้มด้วย

## ประโยชน์ที่ท้องถิ่นได้รับ

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

## แหล่งข้อมูล

แม่จ๋วยฝอย เตอะอำภา

บ้านเลขที่ 8 ตำบลจอมจันทร์ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน