

ฐานข้อมูลด้านอื่นๆ
ภูมิปัญญาด้านพื้นบ้าน(อาหารไทย)

นางจันทร์เป็ง ฦ น่าน
บ้านเลขที่ ๖๗ หมู่ที่ ๑๑ ตำบลสระ อำเภอลำปาง จังหวัดพะเยา

แม่จันทร์เป็ง ฦ น่าน เป็นผู้รู้ภูมิปัญญาด้านอาหารไทย น้ำผัก น้ำหน่อ น้ำปู ให้ความรู้และวิธีการทำน้ำปู เพื่อให้เด็ก เยาวชนได้เรียนรู้ขั้นตอนของการทำ ดังนี้

น้ำปูหรือน้ำพริกน้ำปูเป็นอาหารรสจัดที่นิยมมากในหมู่ชาวไทลื้อ รับประทานกับหน่อไม้ต้มหรือมะเขือกรอบ กับข้าวหนึ่งร้อนๆจะอร่อยมาก ขอแนะนำน้ำปูก่อนว่าทำมาจากอะไร

น้ำปู

น้ำปูทำมาจากการนำเอาปูนา โดยเฉพาะปูตัวเมียที่มีสีน้ำตาลออกเหลืองๆ ตัวไม่ค่อยใหญ่นัก เพราะปูประเภทนี้จะมีมันปูมากกว่าปูชนิดอื่นๆ น้ำปูจะอร่อยมาก ในการทำน้ำปู ๑ ครั้ง จะใช้ปูประมาณ ๒ ปีกหรือ ๒ กระบุง จะได้น้ำปูดิบ ๑ - ๒ หม้อ

เมื่อได้ปูมาแล้วล้างให้สะอาด เตรียมเครื่องปรุง หรือส่วนผสมการทำน้ำปูให้พร้อมคือ

เครื่องปรุง

๑. ใบขมิ้น ๑๐ มัด (๑๐ - ๒๐ ใบ)
๒. ยอดฝรั่ง ๑๐ - ๒๐ ยอด
๓. ตะไคร้ (ทั้งใบ - หัว) ๑ มัดใหญ่

วิธีทำ

เมื่อได้เครื่องปรุงทำอย่างครบแล้ว ทำการบดหรือตำด้วยครกใหญ่ (ครกตำข้าวที่คนเหยียบ) บดให้ละเอียดทั้งปูและเครื่องปรุงจนละเอียด ผสมน้ำเปล่าลงไปตักออกมาคั้นเอาน้ำด้วยการกรองด้วยตะแกรง เอาแต่น้ำ กากของปูที่ได้จะทำการบดซ้ำอีก ๑ - ๒ ครั้ง จึงนำไปทิ้งน้ำที่ได้จะมีสีเขียวดำคล้ำ ได้ประมาณ ๑-๒ หม้อ (หม้อดินเผา) จะปิดฝาทิ้งไว้ ประมาณ ๑ - ๒ วัน จนมีกลิ่นเหม็นนิดๆจากนั้นจะยกหม้อไปตั้งไฟอ่อนๆ ทำการเคี่ยวจนน้ำแห้ง ในขณะที่เคี่ยวจะใส่เกลือลงไปพอประมาณให้มีรสเค็มหรือจะใส่พริกป่นลงไปบ้างพอให้มีรสเผ็ดนิดหน่อยเมื่อแห้งหมดแล้วจะได้น้ำปูที่ข้นเหนียวเป็นสีดำตักใส่ภาชนะที่มีฝาปิด เก็บไว้ได้นานเป็นปีได้

การทำน้ำพริกน้ำปูจะใส่เครื่องปรุงดังนี้

เครื่องปรุง

๑. พริกหนุ่ม หรือพริกชี้ฟ้า เผาให้สุกแกะเปลือก
๒. กระเทียม
๓. ตะไคร้หั่นฝอย

วิธีทำ

นำเครื่องปรุงทั้งหมดมาโขลกให้ละเอียด ตักใส่ถ้วย จากนั้นตักน้ำปูผสมลงไปชิมให้มีรสเผ็ด เค็ม รับประทานกับหน่อไม้ต้มและข้าวเหนียว

น้ำผัก

น้ำผัก ทำมาจากดอกผักกาดจ้อน หรือผักกาดเขียวเมืองตัดในขณะที่ยังมีดอกกำลังบาน จะได้ดอกผักกาดที่ดี ถ้าออกผักหรือปล่อยให้แก่จัดจนออกฝัก น้ำผักจะมีรสขม ตัดมาทั้งต้นแล้วนำไปตำด้วยครกกระเดื่องหรือบดให้ละเอียด จากนั้นหมักทิ้งกาก ผสมน้ำ เกลือ ข้าวเหนียว ประมาณ ๑ ก้อน จนได้รสเปรี้ยวทิ้งไว้ประมาณ ๒ – ๓ คืน จากนั้นกรองเอากากทิ้ง ที่เหลือนำไปเคี่ยวจนแห้ง จะเหลือกากน้ำผักสีเขียวคล้ำมีรสเปรี้ยว จะตากแห้งเก็บไว้นาน ๆ ก็ได้ โดยตากประมาณ ๓ วัน

น้ำผักนิยมทำกันในฤดูหนาว เพราะไม่มีแมลงมากัดกินต้นผักกาด ไม่ต้องใช้ยาฆ่าแมลง

ถ้าจะให้เป็น น้ำพริกน้ำผัก จะใช้พริกแห้งหรือพริกสดก็ได้ โขลกกับกระเทียมให้ละเอียดแล้วผสมกับน้ำผัก ชูรสหรือปรุงรสให้มีรสเค็ม รับประทานกับข้าวเหนียวร้อนๆ ถั่วฝักยาวสด มะเขือกรอบสด แตงกวาสดผ่าแว่น ผักชีหูด ผักหนามปลายเป็น อร่อยมาก

น้ำพริกน้ำผักจะใส่เครื่องปรุงดังนี้

เครื่องปรุง

๑. พริกแห้ง ๕ – ๗ เม็ด
๒. กระเทียม ๑๐ กลีบ
๓. เกลือ ๑ ช้อนชา
๔. น้ำผัก ๒ ช้อนแกง
๕. ผักชี

วิธีทำ

นำพริกแห้งผิงไฟให้หอม เกลือ กระเทียม มาโขลกให้ละเอียด จากนั้นต้มน้ำผักผสมลงไป โรยผักชี ตักใส่ถ้วยรับประทานกับข้าวเหนียว

แอ่งและ (ใบหม้อน้อย)

แอ่งและเป็นอาหารของชาวไทลื้อ หารับประทานได้ในแถบชุมชนที่มีชาวไทลื้อ ส่วนที่อื่นๆไม่มี จะรู้จักและนิยมรับประทานในหมู่ชาวไทลื้อเท่านั้น แอ่งและเป็นอาหารที่ทำมาจากพืชชนิดหนึ่ง มีลักษณะเป็นเถา ใบรูปร่างคล้ายใบโพธิ์ ใต้ใบมีขนอ่อนๆ จะงอกงามเจริญเติบโตในฤดูฝน จนถึงต้นฤดูหนาว ลำต้นเป็นเถาเป็นเครือ มีหัวอยู่ใต้ดิน ชาวไทลื้อนิยมนำมาปลูกไว้ตามริมรั้วรอบบ้าน ผู้เฒ่าผู้แก่ชาวไทลื้อบอกว่า แอ่งและเป็นยาสมุนไพร แก้อ่อนในกระหายน้ำ เป็นยาระบายได้เป็นอย่างดี ในหนึ่งปีจะมีรับประทานกันฤดูเดียวเท่านั้น ถ้าหากหมดก็ต้องรอปีต่อไป

วิธีการทำแอ่งและ

ตัดเอาใบแอ่งและมาล้างน้ำให้สะอาด และใบผักย่านางเพื่อให้แอ่งและมีสีเขียวเข้มกว่า รับประทานจากนั้นนำมาขยำหรือบดด้วยครกมือหรือครกกระเดื่องที่ใช้ทำเหยียบ(กรณีที่ทำจำนวนมาก) โดยผสมน้ำนิดหน่อย ขยำนานๆจนเป็นฟองกรองด้วยผ้าขาวบางเอาแต่น้ำ คั้นเอาแต่น้ำประมาณ ๓-๔ ครั้ง จึงเอากากทิ้ง จะได้น้ำสีเขียวใสกะละมังหรือภาชนะ แล้วทิ้งไว้ข้ามคืน (นิยมทำตอนเย็นแล้วรับประทานตอนเช้าวันรุ่งขึ้น) ตื่นเช้ามาน้ำที่ทิ้งไว้จะมีลักษณะเป็นวุ้นหรือเยลลี่ กระจ่างหรือจับตัวกัน เพราะอากาศเย็น ปัจจุบันนิยมนำไปแช่ตู้เย็น ๒-๓ ชั่วโมง ก็นำมารับประทานได้ เพราะสะดวกสบายกว่า

เครื่องปรุง

๑. พริกป่น
๒. ถั่วลิสงป่น
๓. ต้นหอมผักชี ผักชีฝรั่ง หั่นฝอย
๔. มะกอก (สุกหมกให้หอม) ขูดเอาแต่เนื้อ
๕. เกลือป่น
๖. ปลาแห้งป่น หรือถั่วโอป่น
๗. ผงชูรส

วิธีทำ

๑. นำแอ่งและที่กระด้างเป็นวันมาตัดเป็นรูปสี่เหลี่ยมเท่าหัวแม่มือทิ้งไว้
๒. นำพริกป่น ถั่วลิสงป่น ปลาป่น เกลือ มะกอกที่ซูดแล้ว ผสมลงไป แล้วคนให้ทั่ว ชิมรสตามชอบ ให้มีรสเปรี้ยว เค็ม พอดี ใส่ต้นหอมผักชี ผักชีฝรั่ง หั่นฝอย
๓. รับประทานเป็นกับข้าวก็ได้หรือจะรับประทานเป็นอาหารว่างก็ได้

น้ำผัก



น้ำปู



แอ่งและ



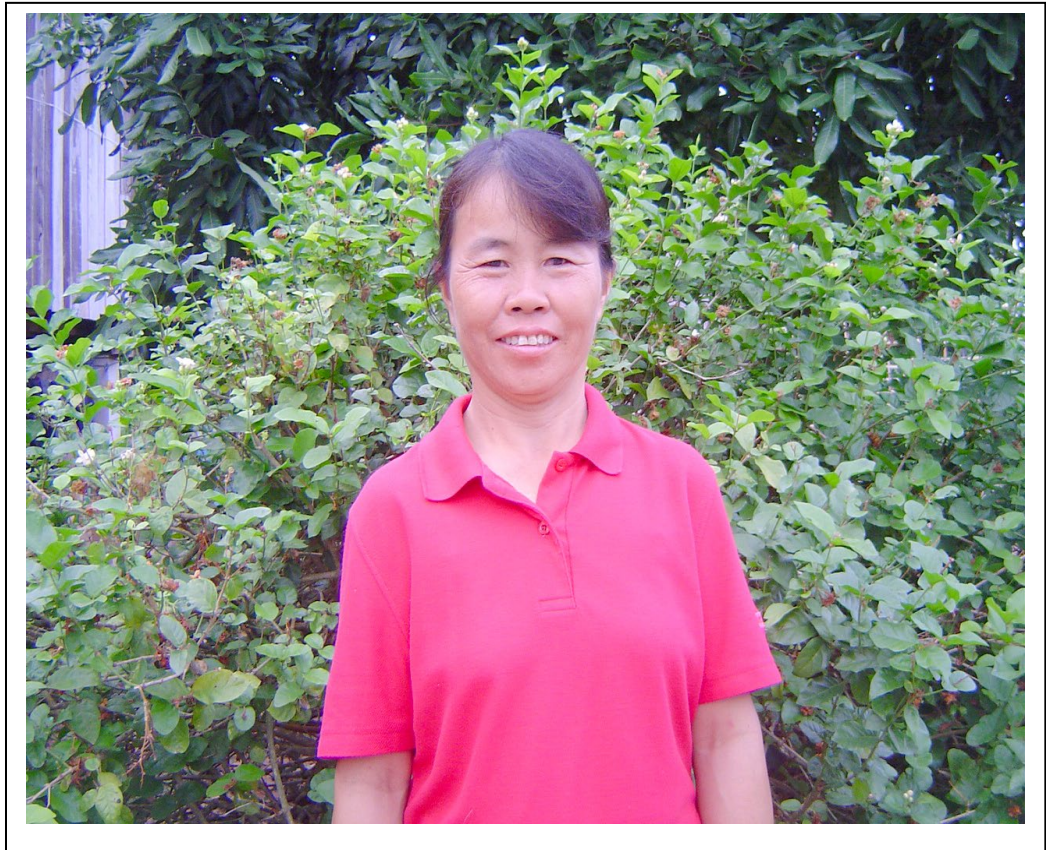
ใบหม่อนน้อย



งานด้านศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี ศาสนา และภูมิปัญญาท้องถิ่น

๒.๘ ด้านอื่นๆ ภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านอาหารพื้นบ้าน

ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้าน



นางจันทร์เป็ง ฦ น่าน
ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน
ภูมิปัญญาอาหารไทลื้อ