

ฐานข้อมูลด้านอื่นๆ
ภูมิปัญญาด้านอาหารไทย
น้ำปู น้ำผัก น้ำหน่อ

นางตาล สิทธิ

บ้านเลขที่ ๑๘ หมู่ที่ ๑๑ ตำบลสระ อำเภอลำปาง จังหวัดพะเยา

แม่จันทร์เป็ง ณ น่าน เป็นผู้รู้ภูมิปัญญาด้านอาหารไทย น้ำผัก น้ำหน่อ น้ำปู ให้ความรู้และวิธีการทำน้ำปู เพื่อให้เด็ก เยาวชนได้เรียนรู้ขั้นตอนของการทำ ดังนี้

น้ำปูหรือน้ำพริกน้ำปูเป็นอาหารรสจัดที่นิยมมากในหมู่ชาวไทลื้อ รับประทานกับหน่อไม้ต้มหรือมะเขือกรอบ กับข้าวหนึ่งร้อนๆจะอร่อยมาก ขอแนะนำน้ำปูก่อนว่าทำมาจากอะไร

น้ำปู

น้ำปูทำมาจากการนำเอาปูนา โดยเฉพาะปูตัวเมียที่มีสีน้ำตาลออกเหลืองๆ ตัวไม่ค่อยใหญ่นัก เพราะปูประเภทนี้มีมันปูมากกว่าปูชนิดอื่นๆ 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 หรือผักกาดเขียวเมืองตัดในขณะที่ต้นผักกาดออกดอก กำลังบาน 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 รับประทานกับข้าวเหนียวร้อน ๆ ถ้าฝักยาวสด มะเขือกรอบสด แดงกวาสดผ่าแปบ ผักขี้หูด ผักหนามปวยเล้ง 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

น้ำหน่อ

น้ำหน่อทำมาจากหน่อไม้เกือบทุกชนิด แต่ถ้าเป็นหน่อไม้บง หรือหน่อไม้ไร่ น้ำหน่อจะมีรสชาติอร่อยกว่าหน่อไม้อื่น ๆ หน่อไม้ควรเลือกที่เปลือกเริ่มเป็นสีเขียว ถ้าหน่อไม้อ่อนเกินไปจะมีเนื้อน้อย เมื่อโขลกจะและทำน้ำหน่อไม่ได้ มีวิธีทำ ๒ สูตร ดังนี้

สูตรที่ ๑

ปอกเปลือกหน่อไม้แล้วเฉือนเอาเนื้อ ที่แข็งออกหั่นเป็นแว่น โขลกให้แหลกอย่าให้ละเอียดมาก แล้วตักใส่ภาชนะทิ้งไว้ ๑ คืน แล้วใส่เกลือให้มีรสเค็มใส่ข้าวสาร คนให้เข้ากัน แล้วชิมดู เมื่อได้รสชาติที่ต้องการแล้ว ตักใส่ภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด สามารถเก็บไว้กินตลอดปี จะเก็บตากแห้งไว้รับประทานก็ได้ เมื่อจะรับประทานแล้วจึงนำไปต้มเคี่ยวให้น้ำแห้งงวด

สูตร ๒

ปอกเปลือกหน่อไม้แล้วเฉือนเอาเนื้อ ที่แข็งออกหั่นเป็นแว่น โขลกให้แหลกอย่าให้ละเอียดมาก แล้วตักใส่ภาชนะใส่น้ำซาวข้าวชนิดหน่อ ใส่น้ำเกลือ หมักทิ้งไว้ประมาณ ๒ – ๓ วันจะมีรสเปรี้ยว – เค็ม แล้วจึงนำไปต้มเคี่ยวให้น้ำแห้งงวด

เมื่อจะทำเป็นอาหารรับประทาน ถ้าทำน้ำพริกจะใช้พริกขี้พ้าเผาให้สุกแกะเปลือก โขลกกับกระเทียม ผสมกับน้ำหน่อ ตักใส่ถ้วยใส่ใบชিংอ่อน รับประทานกับแตงกวา มะเขือเปราะ มะเขือพวง และข้าวเหนียว

ถ้าเป็นน้ำหน่อตากแห้ง เวลาจะปรุง ต้องแช่หรือพรมน้ำให้ชุ่มเสียก่อน

น้ำพริกน้ำหน่อ

เครื่องปรุง

๑. พริกหนุ่ม หรือพริกขี้พ้า เผาให้สุกแกะเปลือก
๒. กระเทียม
๓. เกลือ
๔. ใบชিংอ่อนหั่นฝอย

วิธีทำ

นำเครื่องปรุงทั้งหมดมาโขลกให้ละเอียด จากนั้นต้มน้ำหน่อผสมลงไป อาจจะไปผัดใส่หมูสับก็ได้ ใส่ใบชিংอ่อนหั่นฝอย ตักใส่ถ้วย รับประทานแตงกวา มะเขือเปราะ มะเขือพวง และข้าวเหนียว

งานด้านศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี ศาสนา และภูมิปัญญาท้องถิ่น

ฐานข้อมูลด้านอื่นๆ ภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านความเชื่อ ศาสนา ประเพณี พิธีกรรม

อาหารพื้นบ้าน



นางตาล สิทธิ

ภูมิปัญญาด้านอาหารไทยลือ
น้ำปู น้ำผัก น้ำหน่อ