

## ประเภทของภูมิปัญญาด้าน กำกิ้น ของกิ้น และการถนอมอาหาร

### ชื่อภูมิปัญญา แกง ผัด

#### บทนำ/ความสำคัญของภูมิปัญญา

แกงและผัดนับเป็นอาหารที่คนเวียงสานิยมรับประทานกันมาก มานานหลายร้อยปีแล้ว อาจจะมี ส่วนประกอบในการปรุงแตกต่างกันบ้างตามพื้นที่ แต่ชื่อเรียกมักจะคล้าย ๆ กัน และจะเป็นอาหารที่ ผู้ใหญ่กินได้ เด็กกินดี และทำให้งานกินน่าลองรับประทาน

#### วิธีทำ

##### แกงผักกาดผักจี

ส่วนผสม พริกหนุ่ม หอม กระเทียม เกลือ ปลาาร้า ปลาทุจืด (หรือไก่ นก เนื้อ)

- วิธีทำ
1. ตั้งหม้อแกง ใส่น้ำตั้งไฟพอเดือด
  2. ตำพริกหนุ่ม หอม กระเทียม เกลือ
  3. สับปลาาร้าให้ละเอียด ฉีกปลาทุเอาแต่เนื้อใส่หม้อ
  4. ผักกาดตบให้ก้านแตก บิดใส่หม้อแกง พอสุก
  5. ปรุงรสด้วยตำกระเทียม มะแขว่น ใสพร้อมผักจี ผักหอมป้อม
  6. ปลอดภัยแกลง ตักรับประทานกับพริกหนุ่มจี

##### ผัดผักดอง

ส่วนผสม ผักกาดดอง เนื้อหมู ไช้ พริก กระเทียม หอม น้ำตาล น้ำปลา

- วิธีทำ นำกระทะขึ้นตั้งไฟ ใส่น้ำมันลงไป พอน้ำมันร้อนเอา หอมใส่กระทะ ตามด้วยกระเทียม ใสเนื้อหมู พริก ผักกาดดอง ไช้ ผัดให้เข้ากัน ปรุงรสตามใจชอบ

#### ประโยชน์ที่ท้องถิ่นได้รับ

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

#### แหล่งข้อมูล

ค.ช. ภูสิทธิ์ การินทร์

โรงเรียนบ้านน้ำมวบ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน