

ประเภทของภูมิปัญญาด้าน กำกิ้น ของกิ้น และการถนอมอาหาร

ชื่อภูมิปัญญา ปามไข่

บทนำ/ความสำคัญของภูมิปัญญา

“ปามไข่” คำว่า “ปาม” เป็นการใช้วัสดุคือ ใบตองมาห่อไข่ แล้วนำไปใส่ในกระทะที่ร้อน ทำให้สุก ซึ่งคนในสมัยโบราณใช้แทนการคั่ว หรือการปิ้ง ย่าง เมื่อสุกแล้วมีกลิ่นหอมของใบตอง ชวนให้รับประทาน ดินัก

วัสดุที่ใช้

1. ไข่ไก่หรือไข่เป็ด 2 ฟอง
2. ใบตองกล้วย
3. เกลือ

วิธีทำ

นำกระทะขึ้นตั้งไฟให้ร้อน นำไข่ไก่หรือไข่เป็ดที่เตรียมไว้ตอกใส่เกลือเล็กน้อย คนให้เข้ากัน จากนั้นนำใบตองมาฉีกให้กว้างพอประมาณ แล้ววางลงก้นกระทะ จากนั้นก็เทไข่ที่เตรียมไว้ลงไป พลิกใบตองกลับไปมาให้ไข่สุก จนใบตองแห้ง ส่งกลิ่นหอม ก็ยกลง รับประทานกับข้าวร้อน ๆ อร่อยมาก

ประโยชน์ที่ได้รับ

เป็นอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย โดยเฉพาะโปรตีนในไข่

แหล่งข้อมูล

นายศรีเกิด ลัมยศ อายุ 50 ปี

บ้านเลขที่ 119 หมู่ 3 ตำบลนาเกลือ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน