

## ประเภทภูมิปัญญาด้าน กำนิน ของกิน การถนอมอาหาร

### ชื่อภูมิปัญญา แกงแค

#### บทนำ/ความสำคัญของภูมิปัญญา

เป็นอาหารพื้นบ้านพื้นเมืองเวียงสา ที่ให้คุณค่า ประโยชน์ต่อร่างกาย

#### ขั้นตอน/วิธีทำ

##### เครื่องปรุง

- พริก (แห้ง หรือสด)
- กะปิ ปลาร้า เกลือ
- กระเทียม หอมแดง มะแขว่น ตะไคร้ ใบมะกรูด
- ผักเครื่องแกงแค เช่น ใบพญาขอ ผักตำลึง ผักเผ็ด หอมแย้ ใบพริก มะเขืออ่อน ดีปลี ดอกแค ชะอม

ผักแค

#### วิธีทำ

- นำเนื้อมาหั่น หากเป็นกบก็ฉีกเป็นชิ้น ๆ แยกเนื้อไว้ต่างหาก กับกระดูก
- โขลกน้ำพริก เครื่องปรุงน้ำพริกใส่ทีละอย่างจนครบ ได้แก่ ตะไคร้หั่น กระเทียม พริกกะปิ เกลือ ปลาร้าสับ (หรือจะใช้น้ำร่อยจากน้ำแกงแซ่ แล้วสับกรองเอาเฉพาะน้ำใส่ ก่อน สุกแล้วยกลง)
- ตั้งน้ำมันพอร้อน นำน้ำพริกแกงลงผัด พอหอม ใส่เนื้อที่หั่นลงผัดคลุกให้เข้ากัน ใส่มะเขือหั่น มะเขือพวง เหง้ามะขามที่ล้างสะอาด และเติมน้ำพอประมาณ นำผักที่เตรียมไว้ลงไป ก่อน ยกลงโขลก มะแขว่น กระเทียม ลงไปปรุงรสตามความพอใจ

##### เคล็ดลับ

- แกงแคถ้าไม่มีผักเผ็ด ผักแค ก็ไม่อร่อย หากเป็นแกงแคกบใส่หอมแย้ จะอร่อย มะเขือ มะเขือพวง ควรใส่ก่อนผัด ผักไม่ควรให้ละเอียด แกงแคบางครั้งโดยเฉพาะแกงแคกบ จะใส่ข้าวคั่วปนจนหอม และขึ้นอโรยมาก



## ประโยชน์ที่ได้รับของท้องถิ่น

### คุณค่าทางโภชนาการ

ให้พลังงานพอเหมาะ ให้โปรตีน มีไขมันต่ำ มีผักและสมุนไพรมาก มีกากใย อาหารมาก

### คุณค่าทางยาและสมุนไพร

ช่วยปรับสมดุลของร่างกาย บำรุงสายตา (โดยเฉพาะมะเขว่น) ขับลม แก้จุกเสียด

### คุณค่าทางภูมิปัญญา

เป็นการผสมผสานพืชสมุนไพรและผักพื้นบ้านได้ครบสูตรทุกรส ทั้งเย็น เผ็ด ร้อน คนโบราณชอบกินเป็นพิเศษ โดยเฉพาะช่วงเปลี่ยนฤดูกาล

## แหล่งข้อมูล

นางลิจิต จันทระคำธร

โรงเรียนสา อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน