

## ประเภทภูมิปัญญาด้าน กำกิ้น ของกิ้น และการถนอมอาหาร

### ชื่อภูมิปัญญา การทำส้าหยวก

#### บทนำ/ความสำคัญของภูมิปัญญา

มนุษย์ดำเนินชีวิตควบคู่กับธรรมชาติ เคยมีผู้ให้ข้อสังเกตว่า ต้นไม้ ผลไม้ใด ที่แมลง นก หรือสัตว์กินได้ คนต้องกินได้ โดยไม่มีอันตรายใด ๆ ด้วยเหตุนี้คนไทยได้นำผลผลิตทางธรรมชาติมาเป็นอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรค ของใช้ไม้สอย โดยเฉพาะด้านอาหารคนรุ่นก่อน รู้จักเลือกรู้จักวิเคราะห์ จากการลองผิดลองถูก ก็ถ่ายทอดบอกเล่าสืบต่อกันมา กลายเป็นอาหารประจำถิ่น พื้นบ้าน คนรุ่นหลังก็นำมาวิเคราะห์ตามหลักโภชนาการ และวิเคราะห์ในเชิงภูมิปัญญาที่สอดแทรกในวัฒนธรรม ประเพณี การกิน เราน่าภาคภูมิใจในบรรพชนของเราที่ช่างคิด และช่างบริโภคอย่างชาญฉลาด รู้คุณค่า ของธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างดี ดังเช่นจะยกตัวอย่างอาหารท้องถิ่นของอำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน ดังนี้

#### กระบวนการ

##### เครื่องปรุง

- |                    |                           |
|--------------------|---------------------------|
| - หยวกอ่อน         | - มะเขือขึ้น (มะเขือฮิ้น) |
| - กระเทียม         | - หอมแดง                  |
| - งาคั่ว           | - พริกแห้งป่น             |
| - เกลือ / กะปิ     | - ตะไคร้                  |
| - หอมเปิ้น / ใบขิง | - ปลาร้าด้มสุก            |

#### วิธีทำ

- นำหยวกมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
- หั่นมะเขือขึ้น แช่น้ำไว้ เอาเมล็ดออกแล้วนำมาสับเป็นชิ้นเล็ก ๆ
- นำหยวกมาบีบน้ำออก นำมาปรุง
- ปรุงด้วย พริกแห้งป่น งาคั่วตำให้ละเอียด เกลือ กระเทียม มาตำรวมกัน
- นำมาผสมกับหยวกตำให้เข้ากัน
- นำมะเขือขึ้นและกะปิต้มกับปลาร้ากรอง แล้วเทลงผสมกับหยวก

## ประโยชน์ที่ได้รับ

- ประหยัดค่าใช้จ่ายในครอบครัว
- ได้รู้จักถึงวิธีการปรุงอาหารพื้นบ้าน (ส้าหยวก)

## แหล่งข้อมูล

เด็กหญิงปริยาภรณ์ อินทรจิต

บ้านเลขที่ 68 หมู่ 1 บ้านน้ำมวบ ตำบลน้ำมวบ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน 55110