

ประเภทภูมิปัญญาด้าน กำกิ้น ของกิ้น และการถนอมอาหาร

ชื่อภูมิปัญญา ยำหมอ

บทนำ/ความสำคัญของภูมิปัญญา

ชีวิตประจำวันต้องการอาหารเพื่อบำรุงร่างกาย จึงมีการประยุกต์พืชผัก ผลไม้ ต่าง ๆ ให้มาเป็นอาหารแก่คนพื้นบ้านพื้นเมืองเวียงสา บางอย่างอาจจะเป็นอาหารที่มีรสชาติขึ้นชื่อของพื้นบ้านพื้นเมืองได้ ซึ่งมีรสชาติที่กลมกล่อมแปลกไม่เหมือนที่ไหน ซึ่งมีอยู่หลาย ๆ ชนิดด้วยกัน

ส่วนประกอบ

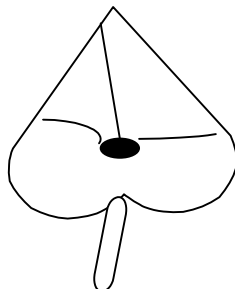
- | | |
|------------|--------------------|
| 1. ใบหมอ | 4. เกลือ |
| 2. น้ำ | 5. ต้นหอมผักชี |
| 3. พริกป่น | 6. ผักไผ่ สารระแหง |

วิธีทำ

1. ล้างใบหมอให้สะอาด
2. คั้นใบหมอเอาแต่น้ำ
3. ใช้กระชอนกรองเอาแต่น้ำใบหมอ
4. คั้นใบหมอหลาย ๆ ครั้งจนกว่าจะซิด และหมดสีเขียว กรองเอาแต่น้ำ
5. ปรงเครื่องด้วยส่วนประกอบต่าง ๆ เช่น พริก เกลือ ต้นหอมผักชี
6. ชิมรสตามต้องการ
7. ทิ้งไว้ประมาณ 1 – 2 ชั่วโมง เมื่อยำหมอแข็งตัวแล้วนำไปรับประทานได้เลย

ข้อแนะนำ

1. ถ้าเป็นฤดูหนาวไม่ควรแช่ตู้เย็น
2. ถ้าเป็นฤดูร้อนควรนำไปแช่ตู้เย็น
3. ใบหมอยิ่งแก่ยิ่งดี จำนวน 20 ใบ ต่อ 1 จาน



ประโยชน์ที่ท้องถิ่นได้รับ

1. ได้คุณค่าทางอาหาร ครบ 5 หมู่
2. เป็นส่วนประกอบที่ทำให้ชีวิตผู้คนอยู่รอดได้
4. เป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมการกินของคนพื้นบ้านพื้นเมืองของชาวพรวน

หมายเหตุ ต้นหอมเป็นพืชไม้เถา มีใบลักษณะคล้ายผักบุ้งทะเล มีขนหลังใบ รูปร่างคล้ายใบโพธิ์

- ก้านหรือเถา มีลักษณะกลม
- มีใบสีเขียว ใต้ใบมีขนเล็ก ๆ
- เส้นในมีลายเด่นชัด เป็นใบเลี้ยงคู่
- รากเป็นเหง้าเมื่อแก่
- มีดอกสีขาวเล็ก เป็นพุ่มช่อดอกอยู่ติดกับข้อใบ

แหล่งข้อมูล

เด็กหญิงจิราภรณ์ ดาใจคำ

เลขที่ 7 ป.6 โรงเรียนบ้านห้วยมื่นพรวน ตำบลจอมจันทร์ อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน 55110