

## ประเภทของภูมิปัญญาด้าน ก๋ำกิ้น ของกิน

### ชื่อภูมิปัญญา ยำผักเสือก

#### บทนำ/ความสำคัญของภูมิปัญญา

อาหารประเภท “ยำ” ของคนเวียงสา อีกอย่างหนึ่งได้แก่การเอาผักบางชนิดมายำ รับประทานกัน “ผักเสือก” เอามาทำได้ร่อยมาก “ผักเสือก” ได้มาจากต้นผักเสือกซึ่งมียอดอ่อนเราจะใช้ยอดอ่อนของ ผักเสือกมายำ ซึ่งชาวเวียงสาชอบกินกันมาตั้งแต่สมัยโบราณแล้ว

#### กระบวนการ/ส่วนประกอบ

1. ผักเสือก 2 ก๋ำ
2. หอมแดง 2 หัว
3. กระเทียม 1 หัว
4. ข่า 2 แว้น
5. เกลือ 1 ช้อนชา
6. น้ำปลาร้า 1 ช้อนโต๊ะ
7. กะปิ 1 ช้อนชา
8. พริกป่น 1 ช้อนโต๊ะ
9. ต้นหอมผักชี

#### วิธีทำ

นำผักเสือกเอากาบออก แล้วล้างน้ำให้สะอาด แล้วนำไปล้างให้สุก ยกลงปล่อยให้เย็นจากนั้นนำมา สับให้ละเอียด แล้วเอาใส่ภาชนะที่เตรียมไว้ นำหอมแดง กระเทียม กะปิ เผาไฟหรือปิ้งก็ได้ แกะเปลือก หอม กระเทียม ข่าสับละเอียด เสร็จแล้วนำเครื่องปรุงทั้งหมดใส่ครกตำให้พอแหลก แล้วตักใส่ลงใน ภาชนะที่ใส่ผักเสือกเตรียมไว้ ลงคลุกเคล้ากันในน้ำปลาร้า เกลือ พริกป่น จากนั้นก็นำมาบดในครกอีกครั้ง หนึ่ง ชิมดูว่าอร่อย จากนั้นตักใส่จาน โรยด้วยต้นหอมผักชีหั่นละเอียด

#### ประโยชน์ที่ได้รับ

1. เป็นการสืบทอดวิธีทำอาหารพื้นบ้าน
2. ทำให้ประหยัดรายจ่าย เพิ่มรายได้โดยการทำไว้จำหน่าย

#### แหล่งข้อมูล

นางคำมี สุโน อายุ 75 ปี

บ้านเลขที่ 41 หมู่ 3 ตำบลนาเหลือง อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน