

ประเภทภูมิปัญญาด้าน กำกิ้น ของกิ้น

ชื่อภูมิปัญญา เครื่องกับลาบ

บทนำ/ความสำคัญของภูมิปัญญา

ผักกับลาบ เป็นผักพื้นบ้าน ที่ใช้กินแกล้มกับลาบ ไม่ว่าจะเป็นอาหารประเภทลาบจิ้น หมู ส้า นอกจากลาบ หมู วัว ควาย แล้วยังมีลาบปลา ลาบไก่ ลาบนก ลาบฮอก ลาบตุ๋น นับว่าเป็นอาหารประเภท สุก ๆ ดิบ ๆ แต่ก็เป็นของกินพื้นบ้าน พื้นเมือง เคยมีกรรมวิธี และเทคนิคในการปรุงแต่งรส โดยใช้เฉพาะเครื่องใน และหนัง มาทอดให้กรอบ เรียกว่า การ “หมี่” และยังถือหลักการปรุงน้ำพริกด้วย มะแขว่น ข่า ตะไคร้ พริกผง หอมขาว หอมแดง และเกลือ โดยอาศัย น้ำต้มอ่อนมาเป็นน้ำซุ๊ป หรือน้ำซุ๊ป ลาบ เพื่อละลายน้ำพริก เพื่อไม่ให้เกิดความเหนียวข้น และอีกอย่างที่เราคาดไม่ถึง ก็คือ เลือด ที่เติมสีสั่น แล้วยำเนื้อที่ลาบนำมาคนรวมกันทั้งหมด เติมพริกผง เกลือ หื้อถูกกับรสปาก นำมารับประทานกับข้าวเหนียวหนึ่ง โดยหาเก็บผักพื้นบ้าน เช่น ผักไผ่ ผักกาดขี้วัว ผักหอมกุลา ผักกระถิน ยอดมะกอก ผักหนอก ใบผักคาวตอง หอมค้วน ใบจะค่าน ใบดีปลี ยอดมะยม ใบเพี้ยพาน ยอดมะเฟือง มะแขว่งขม ยอดไคร้ ยอดจี่ ผักมะหลัดไม้ ดอกมะหลัดไม้ มะขี้หูด ผักชี หอมป้อม มะเขือแจ้ ถั่วฝักยาว กระหล่ำปลี กระหล่ำดอก ผักไผ่ ผักหาด ยอดมะนูน ใบสะเลียม ใบผักคืด ยอดอ่อนมะละกอ ผักจิก เกียงพาโน เกียงพาซ้าง หอมค้วนหลวง (ใบหูเสือ) ยอดผักคุดหมา ใบจันทร์จ้อ ใบโหระพา ใบกระตอก ดอกข่า ดอกแค ยอดมะม่วงหิมพานต์ ใบเล็บครุฑ ใบโกสน ยอดดอกกุหลาบ แดงกว่า ดอกแคก้าง ฯลฯ ล้วนนับเป็นพืชผักที่หาได้ตามพื้นบ้าน พื้นเมือง นำมากินกับลาบได้ตามฤดูกาล จะเป็นยอดอ่อน ใบ ผล นำมารับประทาน คู่กับลาบจิ้น วัว ควาย หมู ปลา ซึ่งเป็นสมุนไพรไปด้วยในตัว

ประโยชน์ที่ท้องถิ่นได้รับ

1. ได้คุณค่าทางอาหาร ครบ 5 หมู่
2. เป็นส่วนประกอบที่ทำให้ชีวิตผู้คนอยู่รอดได้
3. เป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมการกินของคนพื้นบ้านพื้นเมือง



แหล่งข้อมูล

นายญาณ สองเมืองแก่น อายุ 39 ปี

บ้านเลขที่ 184 หมู่ 4 ตำบลกลางเวียง อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน 55110

☎ 054 – 781105