

## ประเภทภูมิปัญญาด้าน กำนิน ของกิน

### ชื่อภูมิปัญญา หลามบอน

#### บทนำ / ความเป็นมาของภูมิปัญญา

หลามบอน เป็นอาหารพื้นบ้านพื้นเมืองของคนเวียงสา ซึ่งมีมาตั้งแต่สมัยโบราณกาล เนื่องจากสมัยก่อนมีการเดินทางไกลถนนหนทางไม่สะดวก หรือมีการสู้รบกันอยู่ในป่า การทำหลามบอนเป็นการประกอบอาหารที่ใช้วัสดุ (ไม้ไผ่) ที่มีอยู่ในป่าแทนหม้อ จะได้อาหารที่มีกลิ่นหอม ซึ่งได้จากไม้ไผ่ และได้ทำสืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบัน

#### วัสดุ / อุปกรณ์

- |          |            |
|----------|------------|
| - ไบบอน  | - ไบมะกรูด |
| - พริก   | - มะเขือ   |
| - ปลาร้า | - ตะไคร้   |
| - มะกอก  | - มีด      |
| - เกลือ  | - พริก     |
| - ข่า    | - ไม้ไผ่   |

#### ขั้นตอนการทำ

- ตัดไม้ไผ่มา 1 ท่อน เอาข้อไม้ไผ่ออก 1 ด้าน เหลือไว้ 1 ด้าน
- ใส่น้ำในกระบอบอกไม้ไผ่ ใส่นอน
- ใสเครื่องปรุงตามลงไป
- นำไปตั้งไฟจนเดือด จนบอนเปลี่ยน
- คนให้เข้ากัน แล้วนำมารับประทาน

#### แหล่งข้อมูล

นางมิม จันทร์เขียว อายุ 71 ปี

บ้านเลขที่ 75 หมู่ 4 ตำบลแม่สา อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน 55110