

## ประเภทภูมิปัญญาด้าน กำกิ้น ของกิ้น และการถนอมอาหาร

### ชื่อภูมิปัญญา คั่วผล่ำ

#### บทนำ

สมัยโบราณการทำอาหารใด ๆ นั้นคนพื้นบ้าน พื้นเมืองสมัยโบราณมักมีหัวใจริเริ่ม รู้จักการเลือก ทำอาหารต่าง ๆ เมื่อเห็นสิ่งใดก็มักจะนำมาทำเป็นอาหารทั้งนั้น เช่น พืช ผัก ต่าง ๆ ที่เข้าไปเก็บในป่าก็จะเลือกนำมาประกอบอาหารได้เป็นอย่างดี เช่น ผล่ำ ซึ่งเป็นอาหารเก่าแก่ของชาวพื้นบ้านพื้นเมืองของชาว อำเภอเวียงสา จะมีลักษณะเป็นเม็ดใส ๆ สีเขียว เกาะอยู่บนพืชน้ำตามลำห้วย หนอง คลอง บึง ต่าง ๆ มี ลักษณะคล้าย ๆ เต้า (สำหรับน้ำสีเขียวตามท้องนา) ซึ่งผล่ำเป็นอาหารที่คนพื้นบ้าน พื้นเมือง ชาวเวียงสา มักนำมาคั่วกินแล้วแต่งรสชาติตามชอบใจ

#### อุปกรณ์ในการทำผล่ำ

1. กระทะ
2. ผล่ำ 1 กำมือ (ล้างน้ำให้สะอาด)
3. ใบมะกรูด 7 - 8 ใบ
4. พริกสด
5. เกลือ
6. ตะหลิว
7. น้ำมัน

#### วิธีทำ

1. ล้างผล่ำให้สะอาด 2-3 น้ำให้เศษสิ่งสกปรกออกแล้วตั้งกะทะใส่น้ำพอประมาณ แล้วรอจนกว่าน้ำมันจะร้อน
2. นำผล่ำใส่ลงในกะทะที่ร้อนแล้วนำใบมะกรูดฉีก หรือหั่นฝอย พร้อมกับพริกสดหั่นคลุกเคล้าให้เข้ากัน จนสุกได้ที่
3. นำตักใส่ถ้วยพร้อมรับประทาน

## ประโยชน์ที่ได้รับจากการทำครัวผัด

1. สามารถทำให้คนรุ่นหลังได้ทราบถึงความสามารถของคนสมัยก่อนเกี่ยวกับการทำอาหารพื้นบ้าน
2. ทำให้ได้รับประโยชน์ต่อชนรุ่นหลังในการจะพัฒนาศักยภาพของภูมิปัญญาชนได้
3. รู้ถึงวิธีการทำอาหารของคนในสมัยก่อนว่ามีอยู่มากมาย

## แหล่งข้อมูล

นางเกียง สุโน อายุ 80 ปี

บ้านเลขที่ 27 หมู่ 3 ตำบลนาเหลือง อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน 55110