

## ประเภทภูมิปัญญาด้าน ก้ำกิ้น ของกิ้น และการถนอมอาหาร

### ชื่อภูมิปัญญา ลู้



### บทนำ/ความสำคัญของภูมิปัญญา

ลู้เป็นอาหารประเภทสุกๆดิบๆที่ประกอบมาจากลาบซึ่งพอจะจำแนกได้ 2 ชนิดคือ

1. ลู้เพี้ย ประกอบมาจากเพี้ยกับลาบวัวควายปรุงด้วยเครื่องครัวในดิบไม่ว่าดับคั้นน่ายอโดยใช้เป็นอาหารกับแก้มได้เป็นที่เอร็ดอร่อยถูกปากของบรรดานักกินของจำพวกดิบๆ
2. ลู้หมู เป็นลู้ที่ปรุงมาจากส่วนประกอบของเลือดหมูและเนื้อสันใน โดยมีเครื่องก้อยปรุงประกอบมักจะทอดให้กรอบ เช่น ลำไส้หัวใจ ดับ หนั่ง กระเพาะ รวมถึงตะไคร้ ใบมะกรูด หอมเจียว กระเทียมทอด ทุกอย่างนิยมทำให้กรอบและยังนิยมนำเอามันจ้าน มันแพและมะแขว่นส่วนมากจะนิยมล้างแล้วนำไปแช่เย็น ใช้น้ำกินกับลู้ที่ปรุงรสแล้วอย่างสด ๆ หรือจะปรุงด้วยพริกผงน้ำปลามะนาว ก็ได้

การปรุงลู้หลังจากเตรียมการลาบจิ้นสันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ทอดก้อยเครื่องในพร้อมจักไคร้ใบมะกั่วเสร็จสับเรียบร้อยแล้ว นำเลือดหมูคั้นด้วยใบและต้นจะไคร้ เพื่อให้เลือดที่จับตัวกันเป็นก้อนแตกสลายและดับกลิ่นคาวเลือด หลังจากนั้นก็เตรียมน้ำพริกโดยมีมะแขว่น พริกผง หัวหอมเกลือโซลกลให้ละเอียดใส่ชอบเครื่องเทศก็ใส่ลงไปด้วย หลังจากนั้นนำน้ำพริกที่ตำนำไปคั่ว ให้เกิดความหอมแล้วนำลงผสมคลุกเคล้าทั้งเลือดและเนื้อที่ลาบแล้ว พร้อมใช้ก้อยเครื่องทอดคนให้เข้ากันชิมดูรสหรือต้องการ ให้เผ็ดหวานก็ใส่น้ำหอมแดงหรือนมสดก็ได้ และอย่าลืมผักไฟใบหอมและใบมะกั่วหมีหรือดิบก็ได้ ตักชิมดูรสชาติอะไรก็เติมสิ่งนั้นลงไปก็จะได้ลู้กินกัน เป็นอาหารอย่างเอร็ดอร่อย สามารถนำผักกับลาบที่บ้านต่าง ๆ นำมาทับแก้มกินพร้อมข้าวเหนียวหนึ่งพร้อมสุราน้ำจ้อย

การทำกินโดยส่วนมากคนโบราณ จะกินลู้ตอนฤดูหนาวและยังถือเอามติของวันที่เป็นเดือนออก คือวันข้างขึ้นนับเป็นภูมิปัญญาปัญญาด้านอาหารกรกินของคนพื้นบ้านพื้นเมือง



### แหล่งข้อมูล

นาย ญาณ สองเมืองแก่น

บ้านเลขที่ 184 หมู่ 4 ตำบลกลางเวียง อำเภอเวียงสา จังหวัดน่าน 55110

☎ 054 – 781105