

## ปราชญ์ชาวบ้านด้านอาหาร



### ข้อมูลปราชญ์ชาวบ้าน

ชื่อ - สกุล : นางอำไพ อินตะขัน

วันเดือนปีเกิด : วันที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๓๓

อายุ ๗๑ ปี

การศึกษา : ไม่ได้ศึกษา

ประกอบอาชีพ : ทอผ้าไทลื้อ

ที่อยู่ : บ้านเลขที่ ๓๐๑/๑ หมู่ที่ ๑ ชุมชนบ้านกล้วยหลวงพัฒนา ตำบลกล้วยแพะ อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง

เบอร์โทรศัพท์ : ๐๙๙-๔๑๙๘๕๕๖

### ผลงาน



ต้มอกปู

### การถ่ายทอดผลงาน

- สอนให้ลูกหลานในครอบครัว และญาติพี่น้อง รวมถึงการร่วมสาธิตในกิจกรรมงานสืบสานวัฒนธรรมไทลื้อจังหวัดลำปาง ทุกครั้ง

# ภูมิปัญญา : การทำห่อหมก

## ที่มาภูมิปัญญา

นางอำไพ อินตะชั้น หรือ ยายอำไพ ครอบครัวยายอำไพเป็นคนไทลื้อแต่กำเนิดประกอบอาชีพทำนาและเลี้ยงวัว เมื่อยังเป็นเด็กยายอำไพจะไปช่วยพ่อแม่ทำนา และมักจะช่วยหาปูนามาทำห่อหมกปูทุกครั้ง ซึ่งเป็นเมนูที่ยายอำไพชอบรับประทานตั้งแต่เด็ก หากมีไต่แม่ของยายอำไพทำห่อหมกปูยายอำไพจะช่วยแม่ทำทุกครั้ง จึงจดจำวิธีทำได้ทุกขั้นตอน และฝึกหัดทำเรื่อยมา คนในครอบครัวและเพื่อนบ้านชื่นชอบห่อหมกปูฝีมือของยายอำไพ เนื่องจากมีรสชาติเข้มข้น กลมกล่อมและอร่อย แต่ก่อนยายอำไพจะทำห่อหมกปูไว้รับประทานและแจกจ่ายให้กับเพื่อนบ้านและญาติพี่น้องเป็นประจำ แต่ปัจจุบันปูนาในทุ่งนาของหมู่บ้านค่อนข้างหายาก เนื่องจากมีการใช้สารเคมีในการทำนาเพิ่มขึ้น หากต้องการทำห่อหมกปูจะต้องหาซื้อปูนาจากแหล่งอื่นมาทำ ดังนั้น นาน ๆ ครั้งยายอำไพจึงจะทำห่อหมกปูไว้รับประทานกันในครอบครัว

## วัตถุดิบ/วัสดุอุปกรณ์

๑. ปูนาดิบ	
๒. หยวกกล้วย	
๓. ข้าวสารเป็ือ	
๔. เครื่องปรุงน้ำพริก ได้แก่ พริกแห้ง กระเทียม ตะไคร้ เกลือป่น และกะปิ	
๕. ส่วนผสมอื่นๆ ได้แก่ ใบแมงลักหั่น ผักชี - ต้นหอมหั่น	
๖. วัสดุอุปกรณ์ ได้แก่ ลังถึง ใบตอง ไม้กลัดใบตอง	



## ขั้นตอนการทำ

การทำห่อหมกปู มีขั้นตอน ดังนี้

๑. นำปูล้างน้ำให้สะอาด แกะส่วนนอกออกจากกระดองแยกกระดองไว้ หักก้ามปูและขาปูทิ้ง นำส่วนนอกปูตำให้ละเอียด เติมน้ำเปล่าเล็กน้อยคั้นกรองเอาแต่น้ำ



๒. นำหอยกกล้วยมาหั่นเป็นชิ้นแล้วตำให้ละเอียดนำไปแช่ในน้ำเกลือประมาณ ๑๐ นาที จากนั้นคั้นให้สะอาดเติมน้ำ



๓. นำพริกแห้ง กระเทียม ตะไคร้ กะปิ ข้าวเป็ญ และเกลือป่นมาโขลกรวมกันให้ละเอียด จากนั้นนำน้ำพริกไปละลายในน้ำปูที่เตรียมไว้ ใส่ใบแมงลัก ผักชี และต้นหอมที่หั่นแล้วคนให้เข้ากัน



๔. นำกระดองปูมาคลุกเคล้ากับหอยกกล้วยคนให้เข้ากัน จากนั้นพ่น้ำพริกใส่คนให้ทั่วแล้วตักมาใส่ใบตองที่เตรียมไว้



๕. ห่อใบตองและใช้ไม้กลัดเป็นห่อหมกนำไปนึ่งจนสุกยกลงมาให้อุ่น พร้อมนำไปรับประทาน

