



ประวัติส่วนตัว

ชื่อ - สกุล	นางคำมูล วันดี
วัน เดือน ปีเกิด	๓ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๙๕ อายุ ๗๐ ปี
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ ๗
ภูมิลำเนา (บ้านเกิด)	บ้านเลขที่ ๓๐๔/๑ หมู่ ๗ ชุมชนบ้านหนองห้าตะวันออก ตำบลพระบาท อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง
ที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ ๓๐๔/๑ หมู่ ๗ ชุมชนบ้านหนองห้าตะวันออก ตำบลพระบาท อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง
เบอร์โทรศัพท์	๐๘ ๐๕๑๔ ๑๕๖๑

**ข้อมูลภูมิปัญญา**

- ❖ ชื่อข้อมูลภูมิปัญญา
ด้านอาหารและโภชนาการ (การทำแหนม)
- ❖ ความรู้ความสามารถ
การทำแหนม, กระเทียมดอง, หมูแดดเดียว, ไช้เค็มดอง, ชিংดอง
- ❖ ผลงาน/รางวัลที่ได้รับ
 ๑. ขึ้นทะเบียนเป็นวิสาหกิจชุมชนบ้านหนองห้าตะวันออก
 ๒. จำหน่ายสินค้า ณ ตลาดเกษตร ตำบลพระบาท อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง
 ๓. ร่วมจำหน่ายผลิตภัณฑ์ ณ ตลาดนัด “กิน ชิม ซ้อป ของดีเมืองเขลางค์” และร่วมกิจกรรมการจำหน่ายสินค้าออนไลน์ “กาดก้อมเมืองเขลางค์” ตามโครงการส่งเสริมช่องทางการจำหน่ายสินค้าแก่ผู้ประกอบการในเขตเทศบาลเมืองเขลางค์นคร
 ๔. ได้รับการคัดเลือกเป็นกลุ่มแม่บ้านเกษตรกรดีเด่น อันดับที่ ๓ การคัดเลือกเกษตรกรและสถาบันเกษตรกรดีเด่นจังหวัดลำปาง ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๓
- ❖ วัสดุ/วัตถุดิบ/สื่อ/อุปกรณ์สำหรับการผลิตผลงานของภูมิปัญญาท้องถิ่น
วัตถุดิบ/อุปกรณ์สำหรับการทำแหนมหมู

๑. ใบตอง	๖. พริกขี้หนู
๒. หมูบด	๗. ข้าวเหนียว
๓. หนังหมูหั่นเส้น	๘. ถูงใส, เชือกฟาง, หนังยาง
๔. กระเทียมกลีบใหญ่	๙. ผ้าขาวผืนใหญ่
๕. เกลือป่น	๑๐. เครื่องปั่น
- ❖ ขั้นตอนการผลิต/การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น
ขั้นตอนการทำแหนมหมู
 ๑. ตัดใบตองขนาด ๘ นิ้ว และเช็ดให้สะอาด
 ๒. แกะเปลือกกระเทียมออกให้หมด เด็ดขั้วพริก และนำไปล้างให้สะอาด



๓. นำหนังหมูหันเส้นไปต้มในน้ำร้อน และปิดฝาทิ้งไว้เป็นเวลา ๓๐ นาที จากนั้นตักออกมาให้สะเด็ดน้ำ นำหนังหมูมาขยำกับเกลือ และล้างน้ำจนหนังหมูเป็นเส้นใส

๔. นำข้าวสารล้างให้สะอาดจนเป็นเม็ดขาวใส

๕. นำผ้าขาวผืนใหญ่มาห่อ หมูบด หนังหมู ข้าวสาร ผ่าจะช่วยซับน้ำให้แห้ง

๖. ปั่นกระเทียม และใส่เกลือลงไปจนกระเทียมละเอียด

๖. หลังจากนั้นนำหมูบด หนังหมู ข้าวสารที่แห้งแล้วใส่ลงในกะละมัง และนำกระเทียมและเกลือที่ปั่นแล้วไปขยำและคลุกให้เข้ากัน

๘. ใช้เครื่องปั่นปั่นให้ส่วนผสมทุกอย่างให้เข้ากันอีกครั้งหนึ่ง พักทิ้งไว้ ๓๐ นาที

๙. นำหมูใส่ถ้วยตวง ปั่นเป็นก้อนขนาด ๘ ซิต และนำไปตอกลงมาห่อ วางฟรีกซีหนู ๑ เม็ดบนแหนมหมู

๑๐. ห่อไปตอกลงเสร็จ บรรจุใส่ถุงใสและมัดหนังยาง มัดด้วยเชือกฟางรวมเป็นพวง ๑ พวง มีจำนวน ๖ ห่อ ขั้นตอนสุดท้ายติดตราสัญลักษณ์ของกลุ่ม เป็นอันเสร็จเรียบร้อย

❖ ประโยชน์/คุณค่าของภูมิปัญญาท้องถิ่นและของผลงาน

การทำแหนมเป็นการถนอมอาหาร ซึ่งปัจจุบันสามารถนำมาประกอบอาชีพได้ ทำให้กลุ่มมีรายได้ และได้พบปะกันทำให้คลายเหงา อีกทั้งแหนมหมูยังสามารถทำได้ง่าย เป็นอาหารที่เก็บได้นานและอร่อยอีกด้วย



ประวัติส่วนตัว

ชื่อ - สกุล	นางหลั่น สะอาด
วัน เดือน ปีเกิด	๒ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๐๒ อายุ ๖๓ ปี
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ ๔
ภูมิลำเนา (บ้านเกิด)	บ้านเลขที่ ๘ หมู่ ๘ ชุมชนบ้านหัวทุ่งสามัคคี ตำบลพระบาท อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง
ที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ ๘ หมู่ ๘ ชุมชนบ้านหัวทุ่งสามัคคี ตำบลพระบาท อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง
เบอร์โทรศัพท์	๐๘ ๔๖๘๖ ๕๒๐๓



ข้อมูลภูมิปัญญา

- ❖ ชื่อข้อมูลภูมิปัญญา
ด้านอาหารและโภชนาการ (การทำน้ำพริกลาบ)
- ❖ ความรู้ความสามารถ
การทำน้ำพริกลาบ
- ❖ ผลงาน/รางวัลที่ได้รับ
วางจำหน่ายที่ตลาดชุมชนบ้านโทกหัวช้างและขายส่งให้กับร้านค้า
- ❖ วัสดุ/วัตถุดิบ/สื่อ/อุปกรณ์สำหรับการผลิตผลงานของภูมิปัญญาท้องถิ่น
วัตถุดิบของการทำน้ำพริกลาบ
 ๑. พริกแห้ง ๔. ตะไคร้
 ๒. กระเทียม ๕. เกลือป่น
 ๓. ข่า ๖. เครื่องเทศ ได้แก่ เม็ดผักชี มะแขว่น มะแหลบ ดีปลี
- ❖ ขั้นตอนการผลิต/การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น
ขั้นตอนการทำน้ำพริกลาบ
 ๑. นำพริกแห้ง กระเทียม คั่วลงเตาถ่าน พักไว้ให้เย็น
 ๒. นำเครื่องเทศคั่วลงบนเตาถ่านโดยใช้ไฟอ่อนพอให้มีกลิ่นหอม พักไว้ให้เย็น
 ๓. นำตะไคร้ ข่า พริกแห้งคั่ว กระเทียมคั่ว เครื่องเทศคั่วโขลกรวมกันให้ละเอียด
 ๔. ใส่เกลือลงไปประมาณ ๑ ช้อนโต๊ะ คนให้เข้ากัน
 ๕. หลังจากนั้นนำเข้าเครื่องปั่นเพื่อบดน้ำพริกลาบให้ละเอียดอีกครั้งหนึ่งเป็นอันเสร็จเรียบร้อย
 ๖. นำน้ำพริกลาบที่ทำเสร็จแล้วใส่ถุงและเย็บติดกันเป็นแถวเพื่อวางจำหน่ายในราคา ถุงละ ๑๐ บาท

❖ ประโยชน์/คุณค่าของภูมิปัญญาท้องถิ่นและของผลงาน

น้ำพริกลาบเป็นหนึ่งในเครื่องปรุงที่ใช้ประกอบการทำอาหารพื้นบ้านล้านนาของทางภาคเหนือ เช่น ลาบ, ยำ เป็นต้น น้ำพริกลาบมีส่วนผสมของสมุนไพรต่าง ๆ ช่วยให้เลือดไหลเวียนดี เจริญอาหาร ช่วยย่อย ขับลม ขับเหงื่อ ช่วยในการปรับสมดุลของร่างกายได้ การทำน้ำพริกลาบทำให้มีรายได้เลี้ยงครอบครัวและยังได้เผยแพร่ น้ำพริกที่คนเหนือนิยมรับประทานให้คนต่างจังหวัดได้ซื้อกลับไปด้วย



ประวัติส่วนตัว

ชื่อ - สกุล	นางบัวคำ มีใจวงศ์
วัน เดือน ปีเกิด	๕ กุมภาพันธ์ ๒๔๙๙ อายุ ๖๖ ปี
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ ๔
ภูมิลำเนา (บ้านเกิด)	บ้านเลขที่ ๗๒ หมู่ ๘ ชุมชนบ้านหัวทุ่งสามัคคี ตำบลพระบาท อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง
ที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ ๗๒ หมู่ ๘ ชุมชนบ้านหัวทุ่งสามัคคี ตำบลพระบาท อำเภอเมืองลำปาง จังหวัดลำปาง
เบอร์โทรศัพท์	-



ข้อมูลภูมิปัญญา

- ❖ ชื่อข้อมูลภูมิปัญญา
ด้านอาหารและโภชนาการ (การทำข้าวแคบ)
- ❖ ความรู้ความสามารถ
การทำข้าวแคบ, ปลูกผักสวนครัว
- ❖ ผลงาน/รางวัลที่ได้รับ
-
- ❖ วัสดุ/วัตถุดิบ/สื่อ/อุปกรณ์สำหรับการผลิตผลงานของภูมิปัญญาท้องถิ่น
วัตถุดิบ/อุปกรณ์สำหรับการทำข้าวแคบ

๑. ข้าวสารแช่น้ำ
๒. เกลือ
๓. งาดำ
๔. โม่หิน (ใช้สำหรับโม่ข้าวสาร)
๕. ไม้กั้น (ทำมาจากไม้ไผ่ ตรงปลายเหลาจันบางใช้สำหรับสอดแผ่นข้าวแคบ)
๖. ผ้าขาวชนิดบาง
๗. หน้ำคาคาแห้ง



❖ ขั้นตอนการผลิต/การถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่น

ขั้นตอนการทำข้าวแคบ

๑. นำข้าวสารมาล้างด้วยน้ำสะอาดแล้วแช่ทิ้งไว้ ๑ คืน จากนั้นจึงนำข้าวสารมาทำการโม่ให้ข้าวเหนียวกลายเป็นแป้งละเอียด ระหว่างทำการโม่ให้เติมเกลือลงไปด้วย หากไม่ละเอียดต้องโม่รอบสองเพื่อให้ได้แป้งที่ละเอียดจึงใส่งาดำลงไปผสม

๒. นำหม้อมาตั้งไฟ ใส่น้ำลงไปพอประมาณ ส่วนปากหม้อให้นำผ้ามาปิดแล้วรัดขอบให้แน่น

๓. เมื่อน้ำเดือดไอน้ำจะดันผ้าที่ปากหม้อขึ้นมา จึงนำแป้งที่เตรียมไว้มาทำเป็นแผ่นบนผ้า

จนทั่ว

๔. สังเกตแป้งที่สุกจะมีสีขาวขุ่นและขอบ ๆ แผ่นข้าวแคบจะเผยออกจึงใช้ไม้กั้นสอดเข้าไปแล้วดึงออกมาวางไว้กับหน้ำคาคาแห้ง

๕. เมื่อข้าวแคบเต็มที่วางพักบนหน้ำคาคาแล้วก็นำไปตากแดดให้แห้ง

๖. หลักจากแห้งสนิทแล้ว นำบรรจุใส่ถุง ๑๐๐ แผ่น ขายในราคาถุงละ ๖๐ บาท

❖ ประโยชน์/คุณค่าของภูมิปัญญาท้องถิ่นและของผลงาน

ข้าวแคบ เป็นอาหารว่างชนิดหนึ่ง ที่มีวิธีทำคล้ายข้าวเกรียบปากหม้อ แต่การทำข้าวแคบเป็นการนำเอาแผ่นแป้งไปตากแดดให้แห้ง ทำให้สุกโดยปิ้งหรือทอด นิยมเก็บไว้รับประทานในงานเทศกาลสำคัญ เช่น ปีใหม่เมือง งานบวช งานปอยหลวง เป็นต้น การทำข้าวแคบขายในช่วงเทศกาลทำให้มีรายได้เข้ามาเป็นจำนวนมาก เพราะนอกจากคนในท้องถิ่นจะมาซื้อแล้ว ยังมีคนต่างถิ่นสัญจรเข้ามาซื้อด้วย ทำให้มีรายได้จุนเจือครอบครัวมากขึ้นกว่าเดิม

