

รากวัฒนธรรม อาหาร

ระดับการคัดสรร

อำเภอ

1. ชื่ออาหาร

ชื่อหลัก : หลามบอน

ชื่ออื่นๆ เช่น ชื่อภาษาถิ่น (ถ้ามี):

2. แหล่ง

ชุมชน อำเภอ สองแคว ตำบล ยอด

3. ประเภทอาหาร

3.1 หมวดย่อย

3.2 ลักษณะ อาหารในชีวิตประจำวัน

หลามบอน เป็นอาหารพื้นเมืองของชาวล้านนา มานานหลายร้อยปีซึ่งนิยมกินเป็นอาหารในชีวิตประจำวัน บางแห่งใช้ใบ แบ่งแห้งใช้ก้านของต้นบอนมาทำ มีวิธีการทำคล้ายกับแกงบอน แต่ทำให้สุกโดยใส่ลงกระบอกไม้ไผ่เพราะจะสุกได้เร็วและมีกลิ่นหอม โดยนิยมใช้วิธีหลามโดยการย่าง หรือ ฟิงไฟ(ตั้งวางไว้ข้าง ๆ เพลวไฟ) บางแห่งโดยเฉพาะจังหวัดแพร่ จังหวัดน่าน นิยมปรุงรสด้วยมะแข่นและใช้ใบบอนอ่อน(บอนผา) มาทำเพราะเวลาทำสุกแล้วจะไม่เกิดอาการคันในลำคอ และนิยมเทหลามบอนออกจากกระบอก ไม่ผ่าออก

4. ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ) /อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น) /ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

ความเป็นมา (ภูมิหลัง/ความเชื่อ)

อัตลักษณ์ (ที่โดดเด่น)

ความสำคัญและคุณค่าทางสังคมและทางจิตใจที่มีในวิถีการดำเนินชีวิตของชุมชน นั้นๆ

5. องค์ประกอบของอาหาร (สูตร)

องค์ประกอบของอาหาร

ส่วนผสม

ใบบอนอ่อน, ต้นบอนอ่อน ๕๐๐ กรัม

ใบมะกรูด ๗ ใบ

ผักชีฝรั่ง ๑๐ ใบ

ผักชีต้นหอม (ไว้โรยหน้า)

เครื่องปรุง

พริกป่น ๒ ช้อนโต๊ะ

หอมแดง ๗ หัว

ข่าหั่น ๑ ช้อนโต๊ะ

ตะไคร้หั่น ๒ ช้อนโต๊ะ

เกลือป่น ๑ ช้อนชา

มะเขื่อนแห้ง ๑ ช้อนโต๊ะ

มะนาว ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีการประกอบอาหาร

๑. ปอกเปลือกบอน หั่นเป็นท่อนหรือนำใบบอนยอดอ่อนล้างน้ำ
๒. นำกระบอกไม้ไฟ ใส่ปริมาณ เศษ หนึ่งส่วนสามของกระบอกไม้ไฟ
๓. นำใบบอนยอดอ่อนมายัดลงกระบอกไม้ไฟ ใช้ไม้คนตามยาวดันใบบอนลงไปให้เต็ม
๔. นำไปย่างไฟ หรือพิงไฟ (ตั้งกระบอกไม้ไฟโดยให้ปากอยู่ด้านบน) จนใบบอนเปื่อย ก็นำใบบอนในส่วนที่เหลือใส่ในกระบอกไม้ไฟจนหมด
๕. ย่างไฟ หรือพิงไฟ จนสุกดีแล้ว ก็นำส่วนผสม(พริกป่น เกลือ เครื่องปรุงรสและน้ำมะนาว)ลงในกระบอกไม้ไฟใช้ไม้คนไปมา
๖. ย่างไฟ หรือพิงไฟ จนน้ำใกล้จะแห้ง ก็นำ ส่วนผสมที่เหลือ(ใบมะกรูด, ผักชีฝรั่ง, ข่าหั่น, ตะไคร้หั่น, หอมแดง)ใส่ลงในกระบอกไม้ไฟใช้ไม้คนไปมา
๗. ย่างไฟ หรือพิงไฟ จนได้ที่แล้ว ให้โขลกมะเขื่อนแห้ง กับกระเทียม และหั่นต้นหอมผักชีไว้ เทหلابอนออกจากกระบอกแล้วนำมะเขื่อนและกระเทียมที่เตรียมไว้ มาผสมอีกครั้งหนึ่ง
๘. ตักใส่ถ้วยแกลงวางบนชั้นโตกที่เตรียมเครื่องเคียงไว้เรียบร้อยแล้ว โรยด้วยผักชี ก็นั่งรับประทานได้

6. วิธีการ ประกอบอาหาร (บรรยายพร้อมแนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า 10 ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิมและรูปแบบที่ปรับเปลี่ยนยุค และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี จำนวน 1 แผ่น)

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบดั้งเดิม

(แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า 10 ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบดั้งเดิม และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)



ขั้นตอนที่ ๑



ขั้นตอนที่ ๒



ขั้นตอนที่ ๓

บรรยาย รูปแบบ วิธีการ แบบปรับเปลี่ยนยุค(ถ้ามี)

(แนบภาพนิ่งเป็นไฟล์นามสกุล JPEG หรือ TIFF ไม่น้อยกว่า 10 ภาพ ที่แสดงให้เห็นถึงรูปแบบที่ปรับเปลี่ยนยุค และภาพเคลื่อนไหว ลงแผ่นซีดี/วีซีดี)



ขั้นตอนที่ ๔



ขั้นตอนที่ ๕



ขั้นตอนที่ ๖



ขั้นตอนที่ ๗



ขั้นตอนที่ ๘



ขั้นตอนที่ ๙



ขั้นตอนที่ ๑๐



ขั้นตอนที่ ๑๑



ขั้นตอนที่ ๑๒

7. การสร้างงานและรายได้

7.1 มีความสามารถในการผลิตเชิงปริมาณ พร้อมแสดง สาคิตและจำหน่ายในโอกาสต่างๆ
มี

(ระบุเหตุผล)

7.2 การสร้างงานและรายได้ (ต่อครอบครัว/ชุมชน)

8. ชื่อ - สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

ชื่อ - สกุล ผู้ประกอบการหรือกลุ่มผู้ประกอบการ

นางจันทร์ ปรัชญา

ชื่อ และที่อยู่ของร้านจำหน่ายอาหาร

-

ที่อยู่ติดต่อได้สะดวก

บ้านเลขที่ ๓๕ หมู่ที่ ๕ บ้านผาสิงห์ ตำบลยอต อำเภอสองแคว จังหวัดน่าน

โทรศัพท์ โทรสาร

E-mail

9. รางวัล/เกียรติคุณที่ได้รับ (ระบุชื่อรางวัล/เกียรติคุณที่ได้รับ หน่วยงานที่มอบ ปีที่ได้รับ)

-

10. ผู้เรียบเรียงข้อมูล/ ผู้บันทึกข้อมูล/ รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรากวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้อง
ของข้อมูล

ผู้เรียบเรียงข้อมูล

ตำแหน่ง

วัน/เดือน/ปี ที่เรียบเรียงข้อมูล วันที่ เดือน ปี พ.ศ. 25

ผู้บันทึกข้อมูล

ตำแหน่ง

รายชื่อคณะกรรมการคัดสรรรากวัฒนธรรม ผู้รับรองความถูกต้องของข้อมูล

1.

ตำแหน่ง

2.

ตำแหน่ง

3.

ตำแหน่ง

ผู้ตรวจสอบและอนุมัติ

ตำแหน่ง วัฒนธรรมจังหวัด

วัน/เดือน/ปี ที่อนุมัติ วันที่ เดือน ปี พ.ศ. 25