



กลุ่มภารกิจจดหมายเหตุและสารนิเทศท้องถิ่น

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยแม่โจ้ NORTH CLIPPING 2558/ 00176

ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
ไทยนิวส์	26 ธ.ค. 2556	44	15790	3



ไบบัว ชื่อข้าวคนล้านนา พะยูนการทำข้าวสมุนไพร

การทำอาหารคนล้านนา มีหลากหลายรูปแบบ ทำให้เกิดรสชาติล้ำลึกแปลกว่า อร่อยจริงๆ เพราะคนล้านนามีพะยูนปัญญาในการปรุงรส การแปรรูปอาหารพื้นเมือง อย่างเช่นการนำไบบัวหลวงมาห่อข้าวแล้วอบทำข้าวสมุนไพร

วันนี้ได้ไปแอ่วภาคหรือการไปเที่ยวตามตลาด ได้เห็น ไบบัวทบไว้สวยงามวางขายในบนร้านขายกับข้าว เราจึงเข้าไปสอบถามแม่ค้าดู

แม่ค้าบอกว่า "ข้าวห่อไบบัว เจ้า"

เราลองขอให้แม่ค้าเปิดห่อให้เราดูข้างใน เราได้เห็นข้าวสีน้ำตาลสวยงาม มีเนื้อ



กลุ่มภารกิจจดหมายเหตุและสารนิเทศท้องถิ่น

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยแม่โจ้ NORTH CLIPPING 2558/00176

ชื่อหนังสือพิมพ์	วันที่	ปีที่	ฉบับที่	หน้า
ไทยนิวส์	26 ธ.ค. 2556	44	15790	3

หมูสามชั้นปนอยู่ในเมล็ดข้าวสวยงาม

เราได้สอบถามวิธีการทำข้าวห่อใบบัวของ
แม่ค้าได้ความว่า...

"การทำข้าวห่อใบบัวส่วนมากนิยมนำข้าว
เจ้ามาปรุง ด้วยการนำเนื้อหมูสามชั้นมาตัดเป็นชิ้น
เล็กตามความต้องการ หั่นใบหอมหรือผักชีตามความ
ต้องการผสมลงไป แล้วคลุกเคล้าให้เข้ากันจนได้ที่
นำไปนึ่ง ใส่ในใบบัวหลวงที่ตัดแต่งเตรียมไว้แล้ว ให้



มีจำนวนพอเหมาะแก่การห่อใบบัว หลังจากนั้นจึง
ทำการทบขอบใบบัวหุ้มห่อเมล็ดข้าวให้อยู่ข้างใน
ทำอย่างนี้ไปทุกห่อ

เมื่อห่อข้าวครบจำนวนตามที่ต้องการ
แล้ว จึงนำข้าวห่อใบบัวทั้งหมดไปนึ่ง ในโหลหึ่ง รอดูผิว
ใบบัวว่าเกิดสีน้ำตาลหรือไม่ เมื่อเห็นว่าผิวใบบัวเป็น
สีน้ำตาลแก่ ลองนำออกมาลวกห่อหนึ่งแล้วแกะดูข้าง
ในตรวจสอบว่าข้าวสุกพอที่หรือยัง หากสุกจนได้ที่
เราก็หยดไฟ ยกลงมาจัดแจง นำใส่เป็ดยัด(ตะกร้า
สาน) หาบมาขายที่ตลาดนี้แหละเจ้า...

หากดูประโยชน์ข้าวห่อใบบัวนอกจากจะได้
รับประทานแล้วยังได้รับสรรพคุณสมุนไพรจากใบบัว
หลวงนั่นคือแก้โรคหอบหืดได้อีกด้วยเนื้อหมูเขา...

ภาพข้าวห่อใบบัว...แหล่งเรียนรู้พะเยา
ล้านนา ม.6 ต.ดอนแก้ว อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่

...นิคม พรหมมาเทพย์...