



เรื่อง : ช่วยฉันด้วย

ผู้แต่ง : วิมลวรรณ อิศวรรัตน์

ภูมิปัญญา : การทอเสลื้อ

เนื้อเรื่องย่อ

กล่าวถึงด้อมเก็บเสลื้อที่ชำรุดจากกองขยะแล้วนำไปให้ตาขาบช่วยซ่อมแซมให้ ตาขาบใช้กะลามะพร้าวมาขัดเกลากวีสวยนอกให้เกลี้ยงด้วยตะไบเหล็กเพื่อใช้เป็นกล่องเสียงหรือตัวเสลื้อ และใช้ไม้เนื้อแข็งที่ไสจนเกลี้ยงกลมแล้วเจาะรูที่ปลาย 2 รูเพื่อใช้เป็นด้าม จากนั้นจึงนำลวด 2 เส้นมาจึงระหว่างกระลากับด้าม เรียกว่า “สายเสลื้อ” ส่วนคันชักที่จะนำมาสีกับสายเสลื้อให้เกิดเสียงจะทำด้วยคันท้ไม้ที่จึงด้วยเอ็นจำนวน 80 เส้นขึ้นไป เสลื้อเป็นดนตรีพื้นบ้านถิ่นเหนือแต่โบราณ ปัจจุบันก็ยังนิยมเล่นกันอยู่



เรื่อง : เชือกวิเศษ

ผู้แต่ง : คารารัตน์ ปันศรี

ภูมิปัญญา : การถักเชือกเป็นรูปต่างๆ

เนื้อเรื่องย่อ

ตาอินสอนจอมถักเชือกกระสอบเป็นรูปม้า โดยใช้เชือกกระสอบ 12 เส้นมาถักไขว้ให้เป็นลำอกก่อน แล้วถักหัวม้า หูม้า ปากม้า ขาม้า เท้าม้า หางม้าและตาม้า ตามลำดับ จอมบอกกับตาอินว่าจะถักม้าหลาย ๆ ตัวแล้วนำไปขายได้เงินมาใช้จะได้ไม่ต้องรบกวนพ่อแม่



เรื่อง : น้องตุ้ยเข้าครัว

ผู้แต่ง : แคทรีธา อนุกุล

ภูมิปัญญา : การทำขนมด้วย

เนื้อเรื่องย่อ

ยายทำขนมด้วงให้น้องตุ้ยชิมพร้อมกับอธิบายว่า ขนมด้วงเป็นขนมโบราณที่มีแป้งข้าวเจ้า งา เปลือกน้ำตาล มะพร้าวขูดฝอยเป็นส่วนประกอบ ส่วนอุปกรณ์สำคัญก็คือ “ไม้พิมพ์ตัวขนมด้วง” ลำดับแรกจะต้องทำตัวขนมด้วงด้วยแป้งข้าวเจ้าก่อน แล้วจึงทำไส้กะทิ เวลารับประทานให้ ตักตัวขนมด้วงใส่ถ้วย ราดด้วยกะทิ ตักน้ำตาล 1 ช้อน มะพร้าวขูดฝอย งาคั่วโรยพอประมาณ ก็จะได้นมด้วงที่แสนจะน่ารับประทาน



เรื่อง : ขนมจีนน้ำเงี้ยวของบัวตอง

ผู้แต่ง : จุรีย์ สุนทร

ภูมิปัญญา : การทำขนมจีนน้ำเงี้ยว

เนื้อเรื่องย่อ

คุณแม่ของบัวตองทำขนมจีนน้ำเงี้ยว โดยเริ่มจากทำเครื่องแกงซึ่งประกอบด้วย พริกแดงแห้ง หอม กระเทียม กะปิ รากผักชี นำทั้งหมดมาโขลกรวมกันให้ละเอียด เตรียมต้มน้ำซุปลงไว้ แล้วผัดน้ำพริกกับหมูบดให้สุกหอม จากนั้นจึงเทน้ำซุปลงไป พอน้ำแกงเดือดก็ใส่ มะเขือเทศ เลือดหมู ดอกงิ้ว ซอส น้ำปลา เต้าเจี้ยว ก็จะได้อาหาร “น้ำกินกับขนมจีน” เดิมเรียก “น้ำจืด” ระยะเวลาหลังเรียกเพี้ยนเป็น “น้ำเงี้ยว” เวลารับประทานต้องนำไปราดบนขนมจีนแล้วโรยด้วยเครื่องเคียง เช่น หัวปลีหั่นฝอย กระหล่ำปลีหั่นฝอย ถั่วงอก ถั่วงอกคั่วหั่นและเติมความหอมด้วยผักชี ต้นหอมหั่นฝอยและกระเทียมเจียว



เรื่อง : ข้าวกล้องหอมพลัง

ผู้แต่ง : อารีย์ อุดมเบน

ภูมิปัญญา : การทำข้าวกล้อง

เนื้อเรื่องย่อ

แม่เต่าพาดาวกับเดือนไปดูชาวบ้านตำข้าวกล้องด้วยครกไม้ ทั้งสองเห็นชาวบ้านเทข้าวที่ตำแล้ว ลงในกระด้งแล้วฝัดให้เปลือกข้าวปลิวออกจากกระด้ง ฝัดไม่นานนักในกระด้งจะเหลือแต่เมล็ดข้าว ชาวบ้านเทเมล็ดข้าวเก็บไว้ในกระบุง ข้าวกล้องบอกเดือนกับดาวว่าตัวเขามีประโยชน์มากถ้าคนกินเข้าไปจะทำให้ร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคภัยเบียดเบียน



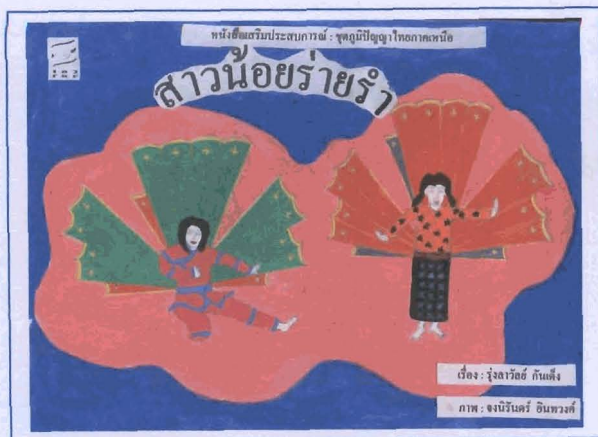
เรื่อง : กาละแม่ม้วนรัก

ผู้แต่ง : สุวิน วงษ์กมล

ภูมิปัญญา : การทำกาละแม่ม้วน

เนื้อเรื่องย่อ

ขนมกาละแม่ม้วนและเพื่อนขนมถูกนำมาวางขายอยู่ในร้านบริเวณงานวัด เมื่อหนูจ๋าเดินผ่านมา กาละแม่ม้วนจึงร้องทักพร้อมกับแนะนำตัว กาละแม่ม้วนกล่าวว่า กาละแม่ม้วนทำมาจากแป้งข้าวเหนียวผสมน้ำตาลปึก แป้งแซ่ กะทิ และเครื่องปรุงรสกลิ่น เช่น ใบเตย สดอเบอร์รี่ ทุเรียน หรือถั่วลิสงอย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อผสมทุกอย่างครบแล้วให้กวนบนเตาไฟอ่อน ๆ ประมาณ 10 ชั่วโมง ถึงจะได้เนื้อกาละแม่ม้วนที่เหนียว หอม น่ารักรับประทาน



เนื้อเรื่องย่อ

กระแตเตรียมตัวที่จะร่วมฟ้อนกิ้งกระหล่ำในงานวัดประจำปีของหมู่บ้านแม่ลาหลวง อำเภอแม่ลาน้อย จังหวัดแม่ฮ่องสอน พลัปลึงสอนกระแตฟ้อนรำโดยเริ่มจากท่ากร่ายรำยืน ท่าไหว้ ท่านั่งกระโดด นั่งยอง ๆ ท่าเงยหน้า ท่ากเดินสาย ท่าเกยขยับปีก ท่าชักปีกข้างและ ท่าขมลม เมื่อถึงวันงานวัด ทั้งสองได้ไปฟ้อนกิ้งกระหล่ำได้อย่างพร้อมเพรียง ผู้คนที่มาชมต่างกล่าวชมกระแตและพลัปลึงว่ารำได้สวยงามมาก



เนื้อเรื่องย่อ

การทำข้าวแต๋นเล่าถึงตนเองว่า “ข้าวแต๋น” ทำมาจากข้าวเหนียวนึ่งสุกผสมกับน้ำอ้อย น้ำแดงโม น้ำเกลือ และงาดำ โดยนำทั้งหมดนี้ผสมคลุกเคล้ากันในส่วนประสมที่ใช้มีน้ำอ้อย 1 ส่วน น้ำแดงโม 2 ส่วน น้ำเกลือ 1 ส่วน ส่วนข้าวเหนียวนึ่งสุกและงาดำดูให้พอเหมาะตามความต้องการ โดยคลุกทั้งหมดให้เข้ากันแล้วทิ้งไว้ 5 - 10 นาที เมื่อข้าวเกาะกันดีก็นำไปกดลงในแม่พิมพ์ข้าวแต๋นแล้วนำไปตากแดดให้แห้ง ก่อนรับประทานให้นำไปทอดในน้ำมันมะพร้าวที่ร้อนจัดแล้วทิ้งไว้จนเย็น ถ้าชอบหวานให้โรยหน้าด้วยน้ำอ้อย ข้าวแต๋นเป็นขนมภูมิปัญญาของไทยที่อร่อย เก็บได้นานและมีประโยชน์ด้านคุณค่าทางอาหารด้วย

เรื่อง : สาวน้อยรำรำ

ผู้แต่ง : รุ่งลาวัลย์ กันตัง

ภูมิปัญญา : การฟ้อนกิ้งกระหล่ำ

เรื่อง : ฉันทคือข้าวแต๋น

ผู้แต่ง : สุรินทร์ คำปิ่นตา

ภูมิปัญญา : การทำข้าวแต๋น



เรื่อง : สตอเบอร์รี่ที่รัก

ผู้แต่ง : เสมอเช อภิรมยานนท์

ภูมิปัญญา : การทำผลิตภัณฑ์จากสตอเบอร์รี่

เนื้อเรื่องย่อ

การ์ตูนสตอเบอร์รี่แนะนำตัวว่าเขาคือพืชชนิดหนึ่งที่มีเกสรสีแดง รสเปรี้ยวอมหวาน ลูกสตอเบอร์รี่กินสดก็ได้หรือนำไปทำน้ำสตอเบอร์รี่ แยมสตอเบอร์รี่ ไวน์สตอเบอร์รี่ สตอเบอร์รี่ตากแห้ง หรือจะเอาใจเด็ก ๆ ทำลูกอมสตอเบอร์รี่ก็อร่อยดี



เรื่อง : ที่บ้านคุณยาย

ผู้แต่ง : ธัญญาลักษณ์ บุญเรือง

ภูมิปัญญา : การทำแหนม

เนื้อเรื่องย่อ

หนูบัวควคุณยายและคุณแม่ช่วยกันทำแหนมซึ่งชาวเหนือเรียกว่า “หมู่ม่ม” แหนมทำจากเนื้อหมูบด โดยมีส่วนผสมของหมูบด 1 กิโลกรัม หนังหมูต้มซอย 2 ชีด เกล็ด 2 ช้อนโต๊ะ น้ำตาล 2 ช้อนโต๊ะ กระเทียมสับ 1 ถ้วย ดินประสิวครึ่งช้อนชา เอาส่วนผสมทั้งหมดนี้คลุกให้เข้ากัน แล้วห่อด้วยใบตองเป็นรูปร่างต่าง ๆ เก็บไว้ 2-3 วัน ก็รับประทานได้ แต่ถ้าชอบรสเปรี้ยวก็เก็บไว้นาน 7 วัน แหนมกินได้ทั้งดิบและสุก ถ้ากินสุกก็นำไปทอด ปิ้ง และผัด ก็ได้