

หนังสือส่งเสริมการอ่าน ถิ่นทำวังผา
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ กลุ่มสาระการเรียนรู้ภาษาไทย

ชุดที่ ๑

ของกินถิ่นเรา



เรื่อง : มณฑิรา จำรูญ
ภาพ : จิณณวัตร จิณเสน

คำนำ

หนังสือส่งเสริมการอ่าน ถิ่นทำวังผา ชุดที่ ๑ ของกินถิ่นเรา ประกอบด้วยเนื้อเรื่อง ๓ เรื่อง คือ น้ำปูกุ่คร้วล้าंना เห็นน้อย อร่อยนัก และ ไก่สายใยแห่งชีวิต ผู้เขียนได้จัดทำขึ้นเพื่อพัฒนาทักษะการอ่านสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ รายวิชา เสริมทักษะภาษาไทย ๓ รหัสวิชา ท๒๐๒๐๓ และเพื่อให้ นักเรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับอาหาร ของกินในท้องถิ่น เป็นการปลูกฝังให้ เห็นคุณค่าและความสำคัญของภูมิปัญญาในท้องถิ่นของตนเอง ซึ่งใกล้ตัวนักเรียน ทั้งยังช่วยส่งเสริมให้นักเรียนอยากอ่านหนังสือ ด้วยตนเอง เกิดนิสัยรักการอ่าน ซึ่งจะ เป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือส่งเสริมการอ่านชุดนี้ คงเป็น ประโยชน์ต่อนักเรียนและผู้อ่านทุกท่าน

มณฑิรา จำรูญ

คำชี้แจงในการใช้หนังสือส่งเสริมการอ่าน

หนังสือส่งเสริมการอ่าน ถิ่นท่าวังผา ชุดที่ ๑ ของกินถิ่นเรา ผู้เขียนได้นำเรื่องราววิถีชีวิตและภูมิปัญญาพื้นบ้านเกี่ยวกับอาหารของคนในท้องถิ่น มาแต่งเป็นเรื่องราวจำนวน ๓ เรื่อง ประกอบด้วย เรื่องที่ ๑ น้ำปู้คู่ครัวล้านนา เรื่องที่ ๒ เห็ดน้อยอร่อยนัก และ เรื่องที่ ๓ ไก่สายใยแห่งชีวิต เพื่อพัฒนาทักษะการอ่าน และเพื่อให้ นักเรียนได้รับความรู้ความบันเทิง ความคิดสร้างสรรค์ เห็นคุณค่าของภูมิปัญญาท้องถิ่น มีนิสัยรักการอ่าน สามารถอ่านแล้ว ตอบคำถามจากเรื่องได้ถูกต้อง ใช้ทักษะการอ่านเป็นพื้นฐาน การเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การจัดกระบวนการเรียนรู้โดยใช้หนังสือส่งเสริมการอ่าน เล่มนี้ ใช้คู่กับแผนการจัดการเรียนรู้หน่วยที่ ๑ อ่านให้คล่อง โดยให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน อ่านเนื้อเรื่อง ทำกิจกรรม พัฒนาทักษะการอ่าน และการทำแบบทดสอบหลังเรียน

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า หนังสือส่งเสริมการอ่านเล่มนี้ จะเป็นแนวทางในการจัดกระบวนการเรียนรู้เพื่อพัฒนาทักษะการอ่านของ นักเรียนได้ตามผลการเรียนรู้ที่กำหนดไว้



สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
คำชี้แจงในการใช้หนังสือส่งเสริมการอ่าน	ข
สารบัญ	ค
น้ำปู้คู่ครัวล้านนา	๑
อภิธานศัพท์	๑๘
เห็ดน้อยอร่อยนัก	๑๙
อภิธานศัพท์	๔๒
ไก่สายใยแห่งชีวิต	๔๓
อภิธานศัพท์	๕๖
บรรณานุกรม	๕๗



หน้าผู้ครัวล้านนา



เช้าวันจันทร์บริเวณหน้าอาคารศูนย์ม แพร เก้ง ดอกแก้ว
พินสาย และคมกริช นักเรียนชั้น ม.๒/๑ นั่งคุยกันเพื่อวางแผน
การจัดนิทรรศการการออกร้านของโรงเรียน เนื่องในกิจกรรม
เมืองยมปริทัศน์

ปีนี้ทางโรงเรียนจัดงานยิ่งใหญ่กว่าทุกปีที่ผ่านมา
เพราะโรงเรียนได้ประชาสัมพันธ์เชิญชวนหน่วยงานภายนอก
และผู้ปกครองนักเรียนมาร่วมงานครั้งนี้ด้วย



กิจกรรมเมืองยมปริทัศน์ครั้งนี้นอกจากมีกิจกรรมทางวิชาการแล้ว ยังมีการจัดนิทรรศการการออกร้านขายของ อาหาร เครื่องดื่ม และเกมของแต่ละห้องเรียน โดยโรงเรียนกำหนดว่าการออกร้านจะต้องเป็นภูมิปัญญาพื้นบ้านในท้องถิ่นของนักเรียนเอง

กลุ่มของแพรวได้ประชุมปรึกษาและตกลงเลือก น้ำปู หรือ น้ำปู เพื่อมาจัดแสดงและออกร้าน เพราะเป็นฤดูทำนาและเป็นช่วงที่มีปูนาจำนวนมาก

ดังนั้นเด็ก ๆ จึงนัดกันไปขอคำแนะนำจากแม่ของพิณสาย เพราะแม่ของพิณสายต้มน้ำปูขายทุกปี



เช้าวันเสาร์ทุกคนจึงนัดพบกันที่บ้านของพิณสาย เพื่อขอคำแนะนำจากแม่ของพิณสาย และจะได้ช่วยกันไปจับปูที่ทุ่งนา

“สวัสดีค่ะ สวัสดีครับ” พ่อกับแม่ของพิณสายต้อนรับเด็ก ๆ ด้วยความยินดี เพราะทราบว่าเด็ก ๆ สนใจทำน้ำปู เพื่อไปออกร้านของโรงเรียน วันนี้ทุกคนได้เตรียมตัวมาอย่างดี อีกทั้งยังเตรียมซองใบใหญ่ไปใส่ปูนาด้วย



แม่ของพิณสายเต็มใจช่วยเหลืออย่างเต็มที่ เด็กทุกคน
ในกลุ่มดีใจมาก และวันนี้แม่ของพิณสายก็จะไปเก็บปูนากับ
พวกเด็ก ๆ ด้วย

แม่ของพิณสายพาทุกคนไปที่ทุ่งนา และแนะนำวิธีจับปูนา
ว่าการจับปูนาที่ยังเป็น ๆ ในนาข้าว ต้องระมัดระวังไม่ให้ปูหนีบ
มือ ให้เด็ก ๆ จับบริเวณด้านหลังของปูนา ขณะเดียวกันต้องไม่
เหยียบย่ำต้นข้าวด้วยในนาด้วย



การจับปูนั้นต้องจับได้จำนวนมาก ๆ จึงจะคุ้มกับร่างกาย
แรงใจ เวลาที่เสียไป และต้องอดทนต่อแสงแดดร้อนกลางทุ่งนา
เพราะการจับปูจะจับในวันที่แสงแดดร้อนจัด เนื่องจากน้ำ
ในนาข้าวจะร้อนมาก ปูจะหนีน้ำร้อนไต่ขึ้นมาเกาะอยู่ตามคันนา
ทำให้จับได้ง่ายและได้ปูจำนวนมาก ๆ



พวกเด็ก ๆ ทำตามคำแนะนำของแม่พิณสาย จึงจับปูได้ง่ายโดยไม่ถูกปูหนีมือ เด็ก ๆ ทุกคนต่างสนุกสนานกับการจับปู ถึงแม้ว่าเสื้อผ้าจะเปื้อนไปด้วยโคลน

เมื่อพวกเด็ก ๆ จับปูจนเต็มข้อง และได้ปูตามที่ต้องการแล้ว

ก็ชวนกันกลับไปที่บ้านของพิณสาย ทุกคนนำปูที่ได้มาเทรวมกันลงในถังใบใหญ่

“แล้วขั้นตอนต่อไปทำอะไรอีกครับ” คมกริชถามแม่ของพิณสาย

“เราก็นำปูที่จับมาได้ล้างให้สะอาดคัดเอาตัวที่ตายออกแล้วนำไปตำหรือโม่ให้ละเอียด” แม่ของพิณสายอธิบาย



“ในสมัยก่อนครกที่ใช้ตำปูเป็นครกไม้ใบใหญ่ ท้องถื่นเราเรียกว่า ครกโถ้น บางแห่งใช้ครกมอตำปู แต่สมัยนี้มีวิธีที่สะดวกและรวดเร็วกว่า โดยเราจะใช้เครื่องมือ และในขณะที่ตำหรือโม่จะผสมใบตะไคร้ลงไปด้วย”

ทุกคนฟังแม่ของพิณสายอธิบายพร้อมกับช่วยกันล้างปูจนสะอาด แก้งาสาไปตัดใบตะไคร้มาให้ ทุกคนช่วยกันหั่นใบตะไคร้แล้วจึงเทปูและใบตะไคร้ใส่ลงในเครื่องมือ



ดอกแก้วสงสัยจึงถามขึ้นว่า

“ทำไมต้องใส่ใบตะไคร้ลงไปด้วยคะ”

“ที่เราต้องใส่ใบตะไคร้ผสมลงไปด้วยนั้นก็เพราะจะได้ดับกลิ่นคาวของปูและให้มีกลิ่นหอมด้วยจ๊ะ บางคนก็ใส่ใบขมิ้นหรือใบแะเพื่อให้มีสีดำนมากขึ้น”



แม่ของพิณสายอธิบายต่อไปว่า ปูที่ไม่จวนละเอียดแล้วเราจะนำมาปับหรือคั้นเอาน้ำ แล้วใช้กระชอนหรือผ้าขาวบางกรองเอาเฉพาะน้ำปูดิบใส่ในหม้อดินหมักทิ้งไว้ ๑ คืน

“ทำไมต้องหมักไว้ด้วยนำมาต้มเลยไม่ได้หรือคะ”

แพรถามบ้าง แม่ของพิณสายจึงอธิบายว่า

“ที่เราต้องหมักน้ำปูดิบไว้ ๑ คืน ก็เพื่อให้ น้ำปูจับตัวเหนียวขึ้นเมื่อต้มเสร็จแล้ว และเพื่อให้มีกลิ่นหอมได้รสชาติที่อร่อยของน้ำปูจ๊ะ”



แม่ของพิณสายมองดูเสื้อผ้าของเด็ก ๆ แต่ละคนทีละอะ
ทั้งเพื่อนโคลน หน้าตาอิดโรยด้วยความเหนื่อยล้า จึงบอกเด็ก ๆ ว่า

“เออละ ! ตอนนี้เราได้บน้ำปูดิบกันแล้วทุกคนกลับไปอาบน้ำ
อาบทำเปลี่ยนเสื้อผ้ากันก่อน พรุ่งนี้เช้าเราค่อยมาตม่น้ำปูกันนะ”

“ขอบคุณครับ ขอบคุณค่ะ” เด็ก ๆ ยกมือไหว้ขอบคุณ
แม่ของพิณสายแล้วแยกย้ายกันกลับบ้าน



เช้าวันรุ่งขึ้น แก้ง แพร คมกริช และดอกแก้วมาพร้อมกัน
ที่บ้านของพิณสายอีกครั้ง ทุกคนยกมือไหว้แม่ของพิณสาย

“สวัสดีครับ สวัสดีค่ะ”

แม่ของพิณสายจึงชวนพวกเด็ก ๆ ไปที่ห้องครัวหลังบ้าน
ซึ่งแม่ของพิณสายได้นำน้ำปูดิบที่หมักไว้ใส่ในหม้อดินตั้งไฟ
เรียบร้อยแล้ว และบอกว่าถ้าเราไม่ตมในหม้อดินเราตมในกระทะ
ก็ได้ แม่ของพิณสายเริ่มอธิบายวิธีการทำน้ำปู



ในขั้นตอนแรกจะเคี้ยวโดยใช้ไฟแรงก่อน ซึ่งในขั้นตอนนี้ น้ำปู
ที่เคี้ยวจะส่งกลิ่นเหม็นมาก แต่หลังจากนั้นก็ใช้ไฟอ่อนกวนไปเรื่อยๆ
และต้องกวนบ่อยๆ ระวังอย่าให้น้ำปูไหม้เพราะจะทำให้ น้ำปูมีรสขม
การเคี้ยว น้ำปู จะใช้เวลาประมาณ ๘ - ๑๐ ชั่วโมง



ขณะเคี้ยวจะปรุงรสด้วยเกลือและพริกป่นเพื่อเพิ่มรสชาติ
แล้วต้องกวนจน น้ำปู เหนียวมีสีดำมีกลิ่นหอมออกมา เมื่อได้ที่แล้ว
ก็ราไฟให้หมดตั้งทิ้งไว้ให้เย็นเอง เมื่อน้ำปูเย็นดีแล้วจะเหนียวขึ้น
จับดูจะนิ่มแล้วจึงนำไปบรรจุในภาชนะที่เตรียมไว้ น้ำปูที่มี
คุณภาพจะมีสีดำสนิทและมีกลิ่นหอมสามารถเก็บรักษาไว้ได้นาน
ประมาณ ๑ - ๒ ปี



วันนั้นทั้งวันของการเกี่ยวน้ำปูเด็ก ๆ ต่างผลัดเปลี่ยนกัน
กวนน้ำปูในหม้อ และช่วยกันจดบันทึกขั้นตอน และส่วนผสมเพื่อให้
มีความมั่นใจในการทำครั้งต่อไป ก่อนแยกย้ายกันกลับบ้านเด็ก ๆ
กล่าวคำขอบคุณแม่ของพิณสาย

“คุณป้าคะ พวกเราขอขอบคุณมากที่คุณป้าให้คำแนะนำ
และบอกขั้นตอนการทำน้ำปูอย่างละเอียด ขอขอบคุณมากค่ะ”



แม่ของพิณสายชื่นชมเด็ก ๆ ที่ตั้งใจกันอย่างเต็มที่
จึงมอบน้ำปูฝีมือของเด็ก ๆ ให้ทุกคนนำกลับไปรับประทานที่บ้าน

ก่อนถึงวันงานออกร้าน ๑ อาทิตย์ ทั้งหมดก็มารวมกัน
เพื่อไปจับปู และทำน้ำปูจำหน่ายในงาน ซึ่งบรรจุในกระปุก
หลายขนาด ถ้าบรรจุขนาดเท่ากระปุกกะปิ ราคากระปุกละ
๒๐ บาท แต่ถ้ากระปุกใหญ่กว่านั้นราคาก็แพงขึ้น



ทุกคนที่มาร่วมงานต่างแวะมาซื้อ เมื่อได้ชิมแล้วทุกคนบอกว่ารสชาติดี สีสีก่ำสนิท กลิ่นก็หอม ทั้งหมดยังได้รับคำชมจากครูผู้ปกครอง และเพื่อน ๆ ทุกคนในกลุ่มยิ้มอย่างภูมิใจที่เป็นส่วนหนึ่งในการส่งเสริมและอนุรักษ์ภูมิปัญญาพื้นบ้านในท้องถิ่นของตนเอง



อภิธานศัพท์

นิทรรศการ	หมายถึง	การแสดงผลงานสินค้า ผลิตภัณฑ์หรือกิจกรรมให้คนทั่วไปชม
ปริทัศน์	หมายถึง	การวิจารณ์หนังสือประเภทวารสารที่วิจารณ์ข่าวหรือเรื่องราวต่าง ๆ
ภูมิปัญญา ช่อง	หมายถึง หมายถึง	พื้นความรู้ความสามารถ เครื่องจักสานสำหรับใส่ปลา รูปคล้ายตะกร้าปากแคบอย่าง คอหม้อดิน ก้นสี่เหลี่ยมจัตุรัส มีขนาดต่าง ๆ
โม้	หมายถึง	เครื่องบดชนิดหนึ่งทำด้วยหิน รูปคล้ายสี่เหลี่ยมข้าว , บดให้ละเอียด ด้วยไม้
กระซอน	หมายถึง	เครื่องกรอง โดยปรกติสานด้วย ผิวไม้ไผ่ใช้กรองกะทิเป็นต้น

เห็นน้องอร่อยซัก



เช้าวันหยุดที่แสนสดใสในฤดูฝน แสงแดดอ่อน ๆ
ส่องประกายทาบทาหยดน้ำฝนที่เกาะพรมอยู่บนใบไม้ส่องแสง
วิบวารวกับแสงแห่งอัญมณี ผุ่งแมลงปอแหวกว่ายร่ายรำ
ในอากาศเหนือต้นข้าวเขียวขจีกลางทุ่งนากว้าง เพื่อต้อนรับ
เช้าวันใหม่ที่แสนบริสุทธิ์ หลังจากฝนตกหนักกราวกับฟ้ารั่ว
ตลอดทั้งคืนที่ผ่านมา



วันนี้แม่ชวนแพรไปหาเห็ดที่ป่าแพะใกล้หมู่บ้าน แพรจึงชวน
พิณสายและดอกแก้วไปด้วยกัน ทั้งสี่คนเข้าไปในป่าตั้งแต่เช้าเพื่อหา
เห็ดมาทำอาหารและนำไปขายที่ตลาด

ทุกปีแพรกับแม่และคนในหมู่บ้านจะไปหาเห็ดในป่า
ถึงแม้ว่าแพรจะไม่ค่อยรู้จักเห็ดสักเท่าไรนัก แต่แพรก็ชอบไปหาเห็ด
ในป่านั้น เพราะในป่ามีหลายสิ่งหลายอย่างที่น่าค้นหา



นอกจากจะได้เห็ดมาทำอาหารแล้ว ในป่ายังมีพันธุ์ไม้
หลากหลายแปลกตา มีต้นว่านที่สวยงามหลายชนิด ผลไม้ป่า
ที่น่ารับประทาน และที่สำคัญป่าคือชีวิตของคนในหมู่บ้าน

แม่ แพร พิศสาย และดอกแก้วเดินลัดเลาะริมแม่น้ำอย่าง
ที่ไหลผ่านหลังหมู่บ้านเข้าไปในป่าเบญจพรรณ ซึ่งภาษาท้องถิ่น
ของหมู่บ้านแพรเรียกว่า ป่าแพะ บางทีเรียกป่าเปาหรือป่าเหียง



แพรวเคยถามแม่ว่าทำไมเรียกชื่อป่าอย่างนี้ แม่ให้เหตุผลตามทีผู้เฒ่าผู้แก่ในหมู่บ้านบอกต่อกันมาว่า คนบ้านเราเรียกชื่อป่าตามชื่อของต้นไม้ที่ขึ้นในบริเวณป่านั้น ๆ ถ้าป่าบริเวณใดมีต้นเหียงขึ้นมาก ๆ ก็เรียกว่า ป่าเหียง หรือป่าบริเวณใดมีต้นเปาขึ้นมาก ๆ ก็เรียกป่าเปา แพรวและคนในหมู่บ้านจึงเรียกชื่อป่าเหล่านั้นสืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบัน



เมื่อถึงบริเวณขายป่าทุกคนต่างได้ยินเสียงนกร้องประสานเสียงกันดังจิก ๆ จี๊บ ๆ เหมือนกับว่ากำลังกล่าวต้อนรับผู้มาเยือน “ถึงแล้วป่าเห็ด ดูลิป้าบ้านเราไม่รกและไม่น่ากลัวหรอกจ๊ะ”

แม่ของแพรวเอ่ยขึ้น พืชสายและดอกแก้วมองไปรอบ ๆ บริเวณที่แม่ของแพรวบอกว่าเป็นป่าเห็ด เมื่อมองดูแล้วจะเห็นว่า มีสภาพเป็นป่าโปร่งมีต้นเหียง ต้นเปา และต้นไม้อื่นขึ้นแทรกกันอยู่



ถัดจากป่าบริเวณที่ทุกคนยืนอยู่จะเป็นป่าไม้มะค่าเพราะมี
ต้นมะค่าขึ้นเต็มไปหมด แพรและทุกคนเริ่มก้มหน้าก้มตามองหา
เห็ดชนิดต่าง ๆ ที่รับประทานได้ พื้นดินบริเวณนั้นยังชุ่มน้ำฝนอยู่
เห็ดที่แพร่รู้จักดีที่สุดก็คือ เห็ดเผาะ ภาษาท้องถิ่นของบ้านแพร
เรียกว่า เห็ดถอบ แพรบอกว่าเห็ดถอบมีลักษณะเป็นก้อน
ค่อนข้างกลม ขนาดเท่ากับหัวแม่มือ ไม่มีลำต้นไม่มีราก
เห็ดถอบอ่อนจะมีสีน้ำตาล เปลือกนอกกรอบ ห่อหุ้มเนื้อในสีขาวนวล
ส่วนเห็ดถอบแก่เปลือกจะเหนียวมีสีน้ำตาลถึงสีดำ เนื้อข้างในสีดำ



แพรและคนในหมู่บ้านจะมาเก็บเห็ดถอบช่วงต้นฤดูฝน
ประมาณเดือนพฤษภาคมถึงเดือนกรกฎาคม เห็ดถอบจะขึ้น
บริเวณพื้นดินร่วนซุยใต้โคนต้นไม้ วิธีการเก็บจะใช้ไม้หรือมีดเขี่ย
หยิบขึ้นมา แพรบอกว่าช่วงที่เห็ดถอบขึ้นใหม่ ๆ ขายได้ราคา
ดีมาก ทะนานละ ๑๕๐ – ๒๐๐ บาท ซึ่งเป็นการสร้างรายได้
ให้แก่คนในหมู่บ้าน



เห็ดถอบที่เก็บมาส่วนใหญ่เก็บไว้ได้ประมาณ ๓ - ๔ วัน
 แต่ถ้าจะให้สดและรับประทานอร่อยจริง ๆ เมื่อเก็บมาแล้ว
 ต้องนำมาประกอบอาหารทันที และสามารถนำมาประกอบอาหาร
 ได้หลายรายการ

ชาวบ้านนิยมนำเห็ดถอบมาแกง คั่ว ผัด และต้มใส่ใบส้มป่อย
 ดอกมะขามหรือยอดมะขามอ่อน จะมีรสเปรี้ยวเรียกเมนูอาหารนี้ว่า
 จอเห็ดถอบ เห็ดถอบจอจิ้มกับพริกป่นอร่อยทีเดียว



แต่ถ้าต้องการเก็บเห็ดถอบไว้ทานนอกฤดูก็สามารถทำได้
 โดยนำเห็ดถอบไปต้มใส่เกลือเล็กน้อย เมื่อสุกรอให้เย็นก่อนนำใส่
 ถุงพลาสติกมัดให้แน่น แล้วนำไปแช่ไว้ที่ช่องฟิตในตู้เย็น

เมื่อไรที่ต้องการรับประทานก็สามารถนำออกมาอุ่น
 แล้วรับประทานได้เลย ส่วนรสชาติก็ยังอร่อยเหมือนเดิม



นอกจากนำเห็ดถอบมาประกอบอาหารแล้ว เห็ดถอบยังมีสรรพคุณทางยาช่วยบำรุงร่างกายเป็นยาชูกำลัง และแก้ไข้ได้ด้วย แต่ว่าคนที่เป็นโรคกระเพาะไม่ควรรับประทานเห็ดถอบมากเกินไป เพราะอาจจะทำให้แน่นท้อง และท้องอืดได้



ทั้งสี่คนก้มหน้าก้มตาหาเห็ดกันอย่างขะมักเขม้น เมื่อแพรวพินสาย และดอกแก้วพบเห็ดที่ไม่รู้จักเข้าโดยเฉพาะเห็ดที่มีสีสัน สะดุดตา จึงถามแม่ของแพรวว่า

“แม่คะ นี่เห็ดอะไร สีสวยจังเหมือนสีลูกกวาดเลย”

แม่ของแพรวเดินมาดูเห็ดที่เด็ก ๆ พบแล้วบอกว่า

“บ้านเราเรียกเห็ดดินจ๊ะ เห็ดดินจะมีสีต่างๆ มีทั้งสีแดง สีขาว สีเหลือง สีดำ สีชมพูก็มีนะจ๊ะ”



“แล้วเห็ดดินสีต่าง ๆ ก็ยังมีชื่อเรียกอีกหลายชื่อ อย่างเช่น ถ้ำดอกเห็ดมีสีแดงก็เรียกเห็ดแดง ดอกเห็ดสีขาวก็เรียกเห็ดน้ำข้าว ดอกเห็ดสีเหลืองรูปร่างคล้ายกระทะคว่ำเรียกเห็ดโหม่งโง้งไข แต่ถ้ำสีเหลืองดอกเล็ก ๆ คล้ายดอกกระดุมทองเรียกว่าเห็ดเหลืองก่อ ส่วนเห็ดที่มีรูปร่างเป็นเส้นแตกกิ่งคล้ายปะการัง ยาวประมาณ ๐.๕ - ๑.๕ นิ้ว สีขาวนวลปนสีน้ำตาลอ่อน บ้านเราเรียก เห็ดค่า ซึ่งเห็ดชนิดนี้จะขึ้นบริเวณป่าที่มีต้นมะค่าเท่านั้น”

แม่บอกพร้อมชี้ไปทางป่ามะค่าที่เลยจากป่าบริเวณนี้ไป



“แล้วทานได้ไหมคะ” พินสายถามอย่างสงสัย

“ทานได้สิจ๊ะ เห็ดดินที่แม่บอกไปเมื่อก๊ี้เป็นเห็ดป่า บ้านเรานำมาแกง คั่ว หรือนึ่งจิ้มกับน้ำพริกอร่อยอย่าบอกใคร แต่ว่าเราต้องสังเกตดูให้แน่ใจก่อนว่าเป็นเห็ดทานได้หรือทานไม่ได้ และระวังอย่าเผลอไปเก็บเห็ดมีพิษปนมาด้วยนะจ๊ะ เพราะเห็ดพิษ บางชนิดมีสีสวยสะดุดตาเหมือนเห็ดที่ทานได้เลยนะ”

แม่ของแพรเตือนทุกคน



“แล้วเราจะมีวิธีสังเกตอย่างไรว่าเห็ดชนิดใดมีพิษ
หรือไม่มีพิษล่ะคะ”

แม่ของแพรอธิบายตามที่จำมาจากยายของแพรอีกที
ซึ่งมีความชำนาญในการหาเห็ดมานานแม่จึงบอกว่า

“เราต้องสังเกตดูให้ดี เพราะเห็ดพิษจะมีไรขนตามใบ
ตามดอก สีจะฉูดฉาด ไม่มีแมลงมาเจาะบริเวณลำต้น โคนเห็ด
จะตัน แต่ถ้าไม่แน่ใจจริง ๆ ก็มีอีกวิธีหนึ่งคือนำเห็ดมาต้มกับข้าวสาร
ถ้าข้าวสารเปลี่ยนเป็นสีดำก็แปลว่าเห็ดมีพิษ แต่ถ้าข้าวสาร
ไม่เปลี่ยนสีก็แสดงว่าเห็ดชนิดนั้นทานได้”

“เข้าใจแล้วค่ะ พืชสายจะสังเกตดูให้ดีไม่เผลอเก็บเห็ดมีพิษ
แน่นอน”



แม่ของแพรยิ้มแล้วพูดกับเด็ก ๆ อีกว่า

“ที่ป่าบ้านเรามีเห็ดหลายชนิดและมีของป่ามากมาย
ก็เพราะป่าและธรรมชาติอุดมสมบูรณ์เป็นแหล่งอาหาร
แล้วคนบ้านเราก็ช่วยกันรักษาต้นน้ำ ไม่ตัดไม้ทำลายป่า
จึงทำให้ผืนดินผืนป่าอุดมสมบูรณ์” ทุกคนพยักหน้าเข้าใจ

“เราทั้งสามคนจะไปบอกเพื่อน ๆ ที่โรงเรียนว่าป่า
บ้านเราเป็นป่าที่อุดมสมบูรณ์ที่สุด เวลาเข้าป่าไปหาเห็ดหรือ
หาของป่า ไม่ควรทำลายธรรมชาติ เราจะได้มีเห็ดให้เก็บอย่างนี้
ทุก ๆ ปี”

แพรบอก แม่พยักหน้าแล้วยิ้มให้เด็ก ๆ อย่างเอ็นดู



หลังจากที่ทุกคนกลับจากหาเห็ดมาแล้วเป็นเวลาเกือบ
เที่ยงวัน เมื่อมาถึงบ้านแม่กับแพร์เห็นชาวบ้านกลุ่มหนึ่งนั่งอยู่
ใต้ถุนบ้านของตามันซึ่งปลูกอยู่ข้าง ๆ บ้านของแพร์
กำลังวิพากษ์วิจารณ์กันหน้าตาเคร่งเครียด

แม่บอกแพร์นำเห็ดไปเก็บไว้ในครัวแล้วไปอาบน้ำ
เปลี่ยนเสื้อผ้าให้เรียบร้อย ส่วนแม่เมื่ออาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้า
เสร็จแล้วจึงเดินไปหาชาวบ้านกลุ่มนั้น แพร์ทำตามที่แม่บอกแล้วจึง
เดินตามแม่ไป



“มีอะไรกันหรือ” แม่ถามญาติคนหนึ่งของตามัน
“ตามันนะสิ ทานเห็ดเข้าไปแล้วเบื่อเมาตอนนี้รบกวน
ของ อบต. พาไปส่งโรงพยาบาลแล้ว
“อาการเป็นอย่างไรบ้าง” แม่ถาม
“เมื่อกี้ลูกชายแกลโทรมาบอกว่าหมอสั่งท้องให้ทัน
ตอนนี้ปลอดภัยแล้ว แต่ต้องนอนพักที่โรงพยาบาลอีกสองสามวัน”
ญาติอีกคนของตามันพูดเสริมขึ้น



แพรวซึ่งยืนฟังอยู่ข้าง ๆ แม่เอ่ยขึ้นว่า

“นี่ขนาดตามันรู้จักเห็ดทุกชนิดดีกว่าใคร ๆ ในหมู่บ้านแล้วนะ
ยังทานเห็ดแล้วเบื่อเมา ไม่น่าเชื่อจริง ๆ”

“คนเราก็พลาดกันได้ถ้าไม่รู้จักระมัดระวัง ที่นี้รู้หรือยังว่า
ถ้าเราทานเห็ดพิษเข้าไปผลจะเป็นอย่างไร” แม่บอกแพรว

แพรวยกหน้ารู้สึกเป็นห่วงตามันขึ้นมาจับใจ เพราะตามัน
รักแพรวเหมือนลูกหลานคนหนึ่งของแกจริง ๆ มีอะไรก็มาแบ่งปัน
ให้แพรวเสมอ ๆ เมื่อถึงฤดูฝนของทุกปีตามันจะออกไปหาเห็ด
แต่เช้ามืด นำมาขายที่ตลาดเช้าในหมู่บ้าน ซึ่งเป็นที่รู้จักกันในหมู่บ้าน
ว่าตามันเป็นเซียนเห็ด



สามวันต่อมา ตามันออกจากโรงพยาบาลมาพักฟื้นที่บ้าน
แม่ชวนแพรวไปเยี่ยมตามัน

“สวัสดีค่ะ เป็นอย่างไรบ้างคะตามัน”

แพรวและแม่ยกมือไหว้ตามันแล้วถามด้วยความเป็นห่วง
เพราะเห็นสีหน้าของตามันยังเซียว ๆ อยู่

“ดีขึ้นแล้วละหนู ขอบใจมากนะที่เป็นห่วง ดินะที่หมอ
ล้างท้องทันไม่อย่างนั้นตาคงจะไม่รอดแน่ นี่ขนาดชาวบ้าน
ยกให้ตาเป็นเซียนเห็ดแล้วนะ ยังพลาดทำทานเห็ดพิษเข้าไปจนได้
นี่ละนะที่เขาวา หมองูตายเพราะงูแท้ ๆ”

ตามันยังอารมณ์ดีมีแรงพูดเล่นกับแม่และแพรว



“หนูแพรวก็เหมือนกันนะ คราวหน้าถ้าไปเก็บเห็ดอีก
ต้องสังเกตให้ดี ๆ ถ้าไม่แน่ใจก็ถามแม่ และอย่าเก็บมาทานเด็ดขาด”
ตามันเตือน แพรวจึงหันไปบอกแม่ว่า
“แม่คะ ถ้าอย่างนั้นเรากลับไปเลือกดูเห็ดที่เราเก็บมา
ในวันนี้อีกทีดีไหมคะ แพรวกลัวว่าอาจจะเก็บเห็ดพิษปนมาด้วย”
“ได้สิจ๊ะลูก เพื่อความปลอดภัยของเรา เราต้องรอบคอบ
และระมัดระวังที่สุด” แม่บอกกับแพรวแล้วยิ้ม
“ใช่แล้ว อย่าให้เหมือนตาล่ะ” ตามันบอกสองแม่ลูก



แม่และแพรวคุยกับตามันอยู่สักพัก แม่จึงชวนแพรวกลับบ้าน
เพราะเห็นว่าเหมาะสมแก่เวลาแล้ว
“เรากลับบ้านได้แล้วนะลูก ตามันจะได้พักผ่อน”
“ฉันกับลูกกลับก่อนนะตา”
แพรวกับแม่ยกมือไหว้ตามัน
“หายไว ๆ นะคะตา” แพรวเอ่ยขึ้น
“จำเริญ ๆ เกอะหลาน” ตามันอวยพร



เมื่อแม่กับแพรวไปถึงบ้านจึงช่วยกันนำเห็ดที่เก็บมาเลือกดูอีกที เพื่อให้แน่ใจว่าเป็นเห็ดที่รับประทานได้จริง ๆ

“แม่คะ วันก่อนที่ตามันเข้าโรงพยาบาลเพราะทานเห็ดพิษ เข้าไป เราก็กังไม่เอะใจว่าเห็ดที่เราหามาปลอดภัยหรือไม่ แต่วันนี้เห็ดที่เราหามาได้เราต้องเลือกดูให้ดี ๆ นะคะแม่” แพรวบอกเพื่อความปลอดภัยของแม่และแพรวเอง

เย็นวันนั้นอาหารจานเด็ดของบ้านแพรว คือ แกงเห็ดดิน กับเห็ดหนึ่งจิ้มกับน้ำพริกข่า ถึงแม้ว่าจะเป็นอาหารพื้นบ้าน แต่ความอร่อยก็ไม่ด้อยกว่าอาหารในภัตตาคารหรู



อภิธานศัพท์

อัญมณี	หมายถึง	รัตนชาติที่เจียระไนแล้ว
เบญจพรรณ	หมายถึง	เรียกต้นไม้ต่าง ๆ ที่ปลูกไว้ในที่แห่งเดียวกันว่าไม้เบญจพรรณ
เผาะ	หมายถึง	ชื่อเห็ดเกิดใต้ดิน ดอกเห็ดอ่อนเป็นก้อนกลมเมื่อแก่โผล่ขึ้นมาเหนือดินเปลือกนอกแข็งแล้วแตกเป็นแฉกคล้ายดาว ดอกอ่อนต้มสุกแล้วกินได้
ภัตตาคาร	หมายถึง	อาคารที่จำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม
ปะการัง	หมายถึง	ชื่อสัตว์ทะเลไม่มีกระดูกสันหลังจำพวกเดียวกับดอกไม้ทะเล
เซียน	หมายถึง	ผู้ที่เก่งหรือชำนาญในทางใดทางหนึ่งเป็นพิเศษ
จ้อ	หมายถึง	การประกอบอาหารด้วยการต้มใส่มะขามทำให้มีรสชาติเปรี้ยว



โกส่ายใบแย่งชีวิต



เย็นวันนี้หลังจากที่แพรกลับจากโรงเรียน แม่จึงชวนแพรไปซื้อของที่ตลาดสดเทศบาลตำบลท่าวังผา เพื่อเตรียมไปทำบุญที่วัดในวันพรุ่งนี้เนื่องจากวันพรุ่งนี้เป็นวันพระ

ก่อนออกจากบ้านแม่ไม่ลืมที่จะหยิบรายการของที่ที่จะซื้อเตรียมใส่ไว้ในกระเป๋าถือให้เรียบร้อย แม่เรียกแพรให้รีบมาขึ้นรถเดี๋ยวตลาดจะวายเสียก่อน แพรจึงรีบวิ่งมาขึ้นรถทันที



ระหว่างทางจากบ้านไปตลาด ขณะที่แพรนั่งอยู่ในรถ แพรสังเกตเห็นชาวบ้านที่กลับจากทำไร่ทำสวน บ้างสะพายย่าม บ้างหิ้วปิ่นโต เดินกลับบ้านกันเป็นกลุ่ม ซึ่งเป็นวิถีชีวิตที่แพรสัมผัส อยู่แทบทุกวัน และทำให้แพรคิดได้จึงถามแม่ว่า

“คุณแม่จะทำอาหารอะไรไปถวายพระที่วัดในวันพรุ่งนี้คะ”

แม่ตอบแพรว่า

“ทำหลายอย่างจ้ะ แต่ที่แน่ ๆ ต้องเป็นอาหารพื้นบ้าน
ของเราเนาะ”



เมื่อไปถึงตลาดสดเทศบาลตำบลท่าวังผา วันนี้ช่างคึกคัก เป็นพิเศษ ผู้คนมากหน้าหลายตาเหมือนกับว่าได้เข้ามาอยู่ในงาน เทศกาลอาหาร คงเป็นเพราะว่าวันพรุ่งนี้เป็นวันพระ และเป็น วันหยุดยาวติดต่อกันหลายวัน ผู้คนจึงมาจับจ่ายซื้อของที่ ตลาดมากเป็นพิเศษนั่นเอง



แม่และแพรวเดินเลือกซื้อของตามรายการที่ได้จดไว้จนครบแล้ว ขณะเดียวกันสองแม่ลูกเดินผ่านร้านขายผักสดและอาหารพื้นบ้าน ซึ่งแต่ละร้านวางขายอย่างเป็นก๊อจะลักษณะแพรวเหลือบไปเห็นสิ่งหนึ่งวางขายใกล้ ๆ กับ ผักพื้นบ้านหลาย ๆ ชนิด

แพรวมองดูสิ่งนั้นมันมีลักษณะเป็นเส้นเล็กยาวละเอียด มีสีเขียวสด แฉววาวเหมือนเส้นไหมวางเป็นกอง ๆ



“นั่นอะไรคะ แฉววาวเหมือนเส้นไหม แต่ทำไมมีสีเขียวสด เหมือนกับมรกตสวยจังเลยคะ” แพรวถามแม่

“บ้านเราเรียกว่า ไก่ จ๊ะ”

แม่บอกกับแพรว แพรวจึงขออนุญาตแม่ค้าเอามือจับดูอย่างสนใจ

เมื่อแพรวเอามือจับดูรู้สึกนุ่มมือ รวากับว่าได้สัมผัสเส้นไหมราคาแพง



“โกสต ๆ ใหม่ ๆ จากแม่น้ำน่าน ก้อนละสิบบาทจะ”

แม่ค้าขายโกบอกอย่างใจดีพร้อมกับอธิบายให้แพร่ฟัง
ต่ออีกว่า

“โกเป็นสาหร่ายน้ำจืด สีเขียวสด เป็นเส้นสายมองดูคล้าย
เส้นผมของคนเรา โกจะขึ้นอยู่บนก้อนหินในน้ำไหลเอื่อย ๆ
ที่ค่อนข้างใสสะอาดและมีคุณภาพดี แล้วต้องมีแสงแดดส่องถึง
ด้วยนะ”

แม่ค้าอธิบายต่ออีกว่า “เราจะไม่พบโกในน้ำที่สกปรก
และจะพบมากในฤดูหนาวจนถึงต้นฤดูฝนระหว่างเดือนพฤศจิกายน
ถึงเดือนพฤษภาคมของทุกปี”



“เท่าที่ป่าทราบ แหล่งน้ำบริเวณที่มีโกมากเป็นพิเศษในประเทศ
มี ๒ แห่งด้วยกันคือ แม่น้ำน่าน จังหวัดน่าน ตั้งแต่ต้นน้ำที่อำเภอทุ่งช้าง
เรื่อยไปจนถึงแม่น้ำน่านที่อำเภอเวียงสา แต่จะมีมากที่สุดคือบริเวณ
อำเภอท่าวังผาบ้านเรานิเอง ส่วนอีกแห่งหนึ่งคือแม่น้ำโขง
บริเวณอำเภอเชียงของจังหวัดเชียงราย ส่วนโกที่ขายในตลาดสดนี้
รวมถึงที่ป่าขายอยู่นี้ ส่วนใหญ่เก็บมาจากแม่น้ำน่าน”

แม่ค้าแนะนำแหล่งที่มาของโกที่วางขายอยู่



“แล้วเรามีวิธีการเก็บไถ่อย่างไรกันคะ” แพรสงสัย
แม่ค้าขายไถ่จึงอธิบายอีกว่า

“การเก็บไถ่จากแม่น้ำ คนที่เก็บจะรอให้ไถ่เจริญเต็มที่
เสียก่อน ซึ่งจะมีขนาดยาวมากตั้งแต่ครึ่งเมตรจนถึง ๕ เมตร
โดยวิธีการที่เรียกว่า “จกไถ่” ซึ่งก็คือการดึงสาหร่ายที่มีขนาดยาว
ออกจากก้อนหิน แล้วส่ายไปมาในน้ำให้ดินหรือสิ่งสกปรกเกาะมากับไถ่
หลุดออกไป แล้วพาดไว้บนท่อนแขนสะสมไปเรื่อย ๆ จนมากพอ
ก็จะม้วนเป็นก้อน”



“ใช่แล้วจ้ะ ไถ่ยังเป็นสาหร่ายที่ชาวบ้านเรานิยมนำมา
รับประทานกันมาก เพราะมีคุณค่าทางอาหารสูงและเชื่อว่าไถ่
เป็นยาอายุวัฒนะสามารถ รักษาโรคต่าง ๆ ได้”

แม่ช่วยอธิบายเสริมให้แพรเข้าใจ

“แล้วเรานำไถ่มาปรุงเป็นอาหารอะไรได้บ้างคะ”

แพรถามเพื่อต้องการทราบจริง ๆ

“นำมาปรุงเป็นอาหารได้หลายอย่างจ้ะ เช่น นำมาคั่ว
เรียกว่า คั่วไถ่ นำมาปรุงแล้วห่อด้วยใบตองนำไปนึ่ง เราก็เรียก
ห่อนี้ไถ่ หรือนำมาทำให้แห้งบดเป็นผงเรียก ไถ่ยี้”

แม่พูดให้แพรฟัง



“อ้อ! ไก่ ที่เป็นผงสีเขียว ๆ ใส่ข้าวคั่วด้วยไข่ไหมคะ”

แพรถาม “ใช่แล้วค่ะ” แม่ตอบ

“ถ้าอย่างนั้นแพรเคยทานแล้วค่ะ เพื่อนห่อมาทานกลางวัน
ที่โรงเรียน”

แม่ค้าขายไก่ยังอธิบายให้ฟังอีกว่า

“ที่สำคัญไก่ยังเป็นสินค้าโอท็อปของตำบลปากคา
อำเภอท่าวังผาบ้านเราเองจะ วิธีทำไก่ทำได้ง่าย ๆ โดยนำไก่
มาตากแห้งแล้วนำไปผิงหรือย่างไฟให้กรอบ ภาษาถิ่นเราเรียกว่า
แอนไฟ จากนั้นก็ใช้มือบดขยี้หรือที่เราเรียกว่า ยี ให้ไก่แตกออกเป็น
ผงแล้วปรุงด้วยเกลือกับข้าวคั่วทำให้มีรสชาติอร่อย”



“คิดไม่ถึงเลยนะคะว่าบ้านเราจะมีของกินอร่อย ๆ
ราคาถูกและมีคุณค่า ไม่แพ้อาหารราคาแพง ๆ”

แพรพูดอย่างภาคภูมิใจ

“แม่คะ ถ้าอย่างนั้นเราซื้อไก่สดไปทำห่อหนึ่งกับไก่คั่ว
ถวายพระที่วัดในวันพรุ่งนี้ ดีไหมคะ”

“แม่ว่าดีมากเลยจ้ะลูก” แม่ตอบพร้อมหันไปบอกแม่ค้าว่า

“แม่ค้าจะ ซื้อไก่สีก ๓ ก้อนจ้ะ”



แพรวได้ยินคำตอบจากแม่แล้วยิ้มอย่างสุขใจที่วันนี้ได้รับทั้งความรู้เกี่ยวกับของกินในบ้านเราที่เป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น แล้วในวันพรุ่งนี้ก็ยังจะได้ภูมิปัญญาอีกด้วย

แม่รับถุงใส่ไก่จากแม่ค้า แพรวอาสาหิ้วถุงผักให้ สองคนแม่ลูกจึงช่วยกันหิ้วของจากตลาดไปเก็บไว้ในรถ แล้วเดินทางกลับบ้านเพื่อจัดเตรียมของนำไปทำบุญในเช้าวันพรุ่งนี้



อภิธานศัพท์

เทศบาล	หมายถึง	องค์การบริหารส่วนท้องถิ่นแบบหนึ่ง
วាយ	หมายถึง	ค่อยสั่นไปตามคร่าวหรือกำหนดอายุเวลา
มรกต	หมายถึง	แก้วหินสีเขียวใบไม้ในจำนวนพวงนพรัตน์
สาหร่าย	หมายถึง	ชื่อพืชชั้นต่ำที่ไม่มีลำต้น ใบ และรากที่แท้จริงแต่มีคลอโรฟิลล์ บางเป็นเซลล์เดี่ยวบางเป็นกลุ่ม เซลล์เป็นสายหรือเป็นต้นคล้ายพืชชั้นสูงขึ้นทั่วไปในน้ำหรือที่ชื้นแฉะ
ส่าย	หมายถึง	แกว่งไปมา, ย้ายไปมา
จก	หมายถึง	ฉก, ล้วง, คั่วก, ขุด, คู้ย, สับ
ยี้	หมายถึง	ขยี้, ขยำให้แหลก, ขยำให้เหลว

บรรณานุกรม

นิดดา หงส์วิวัฒน์ และทวิทอง หงส์วิวัฒน์. (๒๕๕๐).

ครัวล้านนา. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์
แสงแดด.

พระชินพันธ์ อุสุจาโร และคณะ. (๒๕๕๔). **“น้ำปู” ผลผลิต
ภูมิปัญญาของชาวล้านนา : กรณีศึกษาจังหวัด
พะเยา.** บทนิพนธ์สาขาวิชาการบริหารการศึกษา.
พะเยา: มหาวิทยาลัยนเรศวร.

มาโนช วาamanan. (๒๕๔๐). **ผักพื้นบ้าน : ความหมายและ
ภูมิปัญญาของสามัญชนไทย.** พิมพ์ครั้งที่ ๒.
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.

ยอดหล้า ตนะทิพย์. (๒๕๕๒). **สาหร่ายไก่อ.** สัมภาษณ์,
๑๘ มีนาคม.

ยุวดี จอมพิทักษ์. (๒๕๕๓). **กินเห็ดอายุยืน.** กรุงเทพฯ:
น้ำฝน.

ราชบัณฑิตยสถาน. (๒๕๓๙). **เห็ดกินได้และเห็ดมีพิษใน
ประเทศไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน.** กรุงเทพฯ:
อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.

_____. (๒๕๔๖). **พจนานุกรมฉบับราช**

บัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒. กรุงเทพฯ: นานมีบุ๊คส์
พับลิเคชั่นส์จำกัด.

วันดี กฤษณพันธ์. (๒๕๓๙). **เกร็ดความรู้สมุนไพร.** พิมพ์ครั้งที่ ๒ กรุงเทพฯ: เพ็ญฟ้าพริ้นติ้ง.

ศศิธร แก้วเทพ. (๒๕๕๒). **การทำน้ำปู.** สัมภาษณ์,
๑๒ กรกฎาคม.

สิริกร ไชยมา. (๒๕๔๔). **ภูมิปัญญาในวิถีชีวิตชาวล้านนา.**
พิมพ์ครั้งที่ ๒.แพร่: โครงการพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น
โรงเรียนร่องกวางอนุสรณ์.

สุรศักดิ์ ปาเฮ และคณะ. (๒๕๔๔). **“เอกลักษณ์ท้องถิ่น
สัญลักษณ์”วัฒนธรรมพัฒนาการทางประวัติศาสตร์
เอกลักษณ์และภูมิปัญญาจังหวัดน่าน.** กรุงเทพฯ:
โรงพิมพ์คุรุสภา.

เสาวภาค ศักยพันธ์. (๒๕๔๘). ตำราอาหารท้องถิ่น.

เชียงใหม่: คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.

อนงค์ จันทรศรีกุล. (๒๕๓๕). **เห็ดเมืองไทย**. พิมพ์ครั้งที่ ๔.

กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.

อาภารัตน์ มหาชนธ์. (๒๕๔๗). **สาหร่ายมากคุณค่า** โอซารส.

กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์รวมช่าง.

