**ภาคเหนือ**

น้ำพริกน้ำปู

ความเป็นมา

น้ำพริกน้ำปู เป็นน้ำพริกที่นิยมรับประทานของชาวล้านนา เนื่องจากในภาคเหนือนิยมทำน้ำปูเป็นเครื่องปรุงรสอยู่แล้ว จึงใช้น้ำปูเป็นส่วนผสมหลัก เพื่อให้น้ำพริกมีรสชาติมากยิ่งขึ้น

คุณค่าทางโภชนาการ

ในส่วนผสมของน้ำพริกมีพริกขี้หนูที่มีวิตามินซีสูง ช่วยกระตุ้นทำให้เจริญอาหาร และช่วยบำรุงธาตุในร่างกาย กระเทียมช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของเนื้อเยื่อในร่างกายช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง และช่วยเสริมสร้างภูมิต้านทานให้กับร่างกาย

ส่วนผสม

1.พริกขี้หนู 20 เม็ด

2.กระเทียม 10 กลีบ

3.หอมแดง 5 หัว

4.ตะไคร้ซอย 1 ช้อนโต๊ะ

5.น้ำปู 1 ช้อนโต๊ะ

6.เกลือ ½ ช้อนชา

วิธีการทำ

1. โขลกเกลือ ตะไคร้ กระเทียม และหอมแดง รวมกันให้ละเอียด

2. โขลกพริกขี้หนูรวมกัน

3. ใส่น้ำปูลงคลุกเคล้าให้เข้ากัน

ขนมเกลือ

ขนมขาว เป็นขนมชนิดหนึ่งที่ทำจากแป้งข้าวเจ้า ส่วนผสมหลักมีแป้งและเกลือ ถ้าชอบหวาน ให้ใส่น้ำตาล ถ้าชอบกะทิ ก็ใส่ไปด้วยก็ได้ หรืออาจโรยงาดำลงไปด้วย ขนมเกลือมีแต่แป้ง กินมากอาจจะแน่นท้อง

ส่วนผสม

1.แป้งข้าวเจ้า 1/2 ถ้วย

2.แป้งมัน 2 ถ้วย

3.น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ

4.เกลือป่น ½ ช้อนชา

1. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งมัน น้ำตาล เกลือ และน้ำประมาณ 1 ถ้วยตวง นวดให้เข้ากัน

2. นำไปตั้งไฟอ่อน ๆ คนไปเรื่อยๆ

3. คนจนแป้งข้นและหนืด ยกลง และพักไว้

4. ฉีกใบตองกว้าง 5 นิ้ว ตักแป้งใส่บนใบตองประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ แล้วกดให้แป้งแบน

5. พับใบตองซ้ายขวา พับหัวท้าย เป็นรูปสี่เหลี่ยม

6. นำใส่ลังถึงนึ่งด้วยไฟแรงประมาณ 20 นาที

7. พอนึ่งได้ที่ ขนมสุก ปิดไฟ

\*อยากให้หอมกลิ่นใบเตย ใส่ใบเตยลงในน้ำนึ่งขนม เพื่อให้ขนมมีกลิ่นหอมมากขึ้น\*