



# ข้อมูลภูมิปัญญาและปราชญ์พื้นบ้าน ด้านอาหารและโภชนาการ ตำบลห้วยยางงาม



จัดทำโดย

กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม  
องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยยางงาม  
อำเภอจุน จังหวัดพะเยา

## คำนำ

แม้สังคม ประเพณีวัฒนธรรมและวิถีชีวิตชนบทเปลี่ยนแปลง ภูมิปัญญาของชาวบ้านก็ยังคงเดิม โดยไม่ต้องไปค้นหาในพิพิธภัณฑ์หรือศูนย์วัฒนธรรม เพียงแค่เดินเข้าไปในหมู่บ้านส่วนใหญ่ก็สามารถสัมผัสได้ในสังคมชนบท ที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว คือ การทำมาหากิน ซึ่งเปลี่ยนจากการผลิตเพื่อยังชีพมาเป็นการผลิตเพื่อขาย มีการลงทุน การใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ เมื่อมีรายได้ก็ไม่เพียงพอกับรายจ่าย ก็ไปหางานทำในเมือง แต่ชุมชนหมู่บ้านของเรา ยังมีกฎเกณฑ์ที่ประเพณีถ่ายทอดมา มีคนเฒ่าคนแก่ เป็นตัวแทนสำคัญ เพราะฉะนั้นคนในชุมชนจึงมีความรัก ความสามัคคี เอื้ออาทรซึ่งกันและกัน ภูมิปัญญายังเป็นสิ่งมีค่าสำหรับชุมชนตามชนบท แทบจะไม่อยากให้ลบลือนหายไป อย่างไม่มีต้นสายปลายเหตุไปกับกระแสโลกาภิวัตน์

อย่างไรก็ตามถึงแม้จะเกิดปัญหามากมายที่มากกระทบกับชุมชน แต่ยังคงเหลือบางสิ่ง บางอย่างที่เป็นคุณค่า ในการจะขับเคลื่อนชุมชนให้เป็นเมืองที่มีสุขภาวะ คือ

๑. ภูมิปัญญาท้องถิ่น ด้านความเชื่อ พิธีกรรม มีพ่อครู แม่ครู ในด้านต่าง ๆ มีหมอเมือง มีสมุนไพร อาหารธรรมชาติ
๒. ประเพณีวัฒนธรรม ที่สืบทอดกันมาตั้งแต่บรรพบุรุษ
๓. กฎระเบียบของชุมชน ที่ทุกคนในชุมชนยอมรับ
๔. ระบบการพึ่งพา ซึ่งกันและกัน
๕. ระบบเครือญาติที่ทุกคนให้การเกื้อหนุนกัน
๖. การนับถือผี ผีปู่ย่า ผีบ้านผีเรือน เสือบ้าน เสือวัด ผีขุนน้ำ ผีฝาย เป็นสิ่งในการที่จะเชื่อมร้อยความสัมพันธ์ของคนในชุมชน
๗. คนดีที่มีคุณธรรม ทั้งตัวบุคคล กลุ่ม เครือข่าย ชมรม สมาคมต่าง ๆ
๘. มีกระบวนการขับเคลื่อน เครือข่ายความร่วมมือด้านต่าง ๆ
๙. มืองค์ความรู้ ภูมิปัญญาในการแก้ไขปัญหา
๑๐. มีผู้นำ และหน่วยงานต่าง ๆ

อนึ่ง การจัดทำข้อมูลภูมิปัญญาและปราชญ์พื้นบ้านนี้ กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม ได้คัดแยกออกเป็น ๕ ด้าน ดังนี้

๑. ด้านการเกษตร
๒. ด้านหัตถกรรม
๓. ด้านหมอพื้นบ้าน
๔. ด้านศิลปกรรม ภาษาและวรรณกรรม
๕. ด้านอาหารและโภชนาการ

ขอขอบคุณ ข้อมูลภูมิปัญญาและปราชญ์พื้นบ้าน ตำบลห้วยยางขาม ซึ่งจัดทำโดย สภาองค์กรชุมชนตำบลห้วยยางขาม โดยได้รับสนับสนุนจาก องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยยางขาม

กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม  
องค์การบริหารส่วนตำบลห้วยยางขาม

## สารบัญ

	หน้า
๑. ข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นและปราชญ์พื้นบ้านบ้านห้วยยางขามใหม่ หมู่ที่ ๑	๑
๒. ข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นและปราชญ์พื้นบ้านบ้านห้วยยางขาม หมู่ที่ ๒	๒-๓
๓. ข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นและปราชญ์พื้นบ้านบ้านดงเคียน หมู่ที่ ๓	๔
๔. ข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นและปราชญ์พื้นบ้านบ้านห้วยยางขามเหนือ หมู่ที่ ๔	๕
๕. ข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นและปราชญ์พื้นบ้านบ้านห้วยเกียง หมู่ที่ ๕	๖
๖. ข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นและปราชญ์พื้นบ้านบ้านฝิ่งหมื่น หมู่ที่ ๖	๗
๗. ข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นและปราชญ์พื้นบ้านบ้านหัวขัว หมู่ที่ ๗	๘
๘. ข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นและปราชญ์พื้นบ้านบ้านปงสนุก หมู่ที่ ๘	๙
๙. ข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นและปราชญ์พื้นบ้านบ้านแผ่นดินทอง หมู่ที่ ๙	๑๐-๑๑
๑๐. ข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นและปราชญ์พื้นบ้านบ้านปงสนุกใหม่ หมู่ที่ ๑๐	๑๒
๑๑. ข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นและปราชญ์พื้นบ้านบ้านห้วยยางขามกลาง หมู่ที่ ๑๑	๑๓-๑๔

## ข้อมูลภูมิปัญญาท้องถิ่นและปราชญ์พื้นบ้าน

### ภูมิปัญญาและปราชญ์พื้นบ้านด้านอาหารและโภชนาการ

เช่น การทำข้าวต้มมัด ขนมสอดไส้ ขนมเปียกปูน ขนมชั้น ขนมไทยโบราณต่าง ๆ และการถนอมอาหารจากการแปรรูปอาหาร ตามภูมิปัญญาชาวบ้านที่มีแต่นานมา เป็นต้น

#### บ้านห้วยยางขามใหม่ หมู่ที่ ๑ ตำบลห้วยยางขาม อำเภोजุน จังหวัดพะเยา

๑. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางดี กองยักซี่ วัน เดือน ปีเกิด ๑๐ เมษายน ๒๔๘๑ อายุ ๗๓ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๓๗ หมู่ที่ ๑ ตำบลห้วยยางขาม อำเภोजุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่  
๑. ทำน้ำเต้าหู้ น้ำข้าวกลิ้ง ถังออก
๒. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางผ่าน หมอยาดี วัน เดือน ปีเกิด ๓ พฤษภาคม ๒๔๙๑ อายุ ๖๓ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๔๓๐ หมู่ที่ ๑ ตำบลห้วยยางขาม อำเภोजุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่  
๑. ทำแหนม เนื้อหมู เนื้อควาย  
๒. ทำดอกไม้ประดิษฐ์
๓. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางปวง บุญศรี วัน เดือน ปีเกิด ๖ ธันวาคม ๒๔๘๖ อายุ ๖๘ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๑๑๕ หมู่ที่ ๑ ตำบลห้วยยางขาม อำเภोजุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ ๐๘๑ - ๑๑๓๐๙๘๐  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่  
๑. ทำแหนม เนื้อหมู เนื้อควาย  
๒. ทำดอกไม้ประดิษฐ์

**บ้านห้วยยางขาม หมู่ที่ ๒ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา**

๑. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางรำเพียร พันธุ์ผุย วัน เดือน ปีเกิด ๑๑ กันยายน ๒๕๐๖ อายุ ๔๘ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๕๑/๑ หมู่ที่ ๒ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ ๐๘๖ - ๑๘๖๙๑๓๗  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่  
๑. การทำอาหาร เช่น ทำลาบ แกงอ่อม แกงแค ลาบอีสาน
๒. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางลุ่น เจริญเฉลิม วัน เดือน ปีเกิด ๑๒ กันยายน ๒๕๘๘ อายุ ๖๖ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๑๙๒ หมู่ที่ ๒ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่  
๑. ทำหน่อไม้ดอง ทำข้าวเหนียวแดง
๓. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางทองพูน รัตนชมภู วัน เดือน ปีเกิด ๒ พฤษภาคม ๒๕๐๕ อายุ ๔๙ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๒๓๘/๒ หมู่ที่ ๒ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ ๐๘๙ - ๒๖๖๖๙๗๔  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่  
๑. ทำหน่อไม้ดอง ทำผลไม้ดอง  
๒. เย็บผ้าเช็ดเท้า
๔. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางผ่อง เทพจันท์ วัน เดือน ปีเกิด ๒ มกราคม ๒๕๐๒ อายุ ๕๒ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๙๒ หมู่ที่ ๒ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ ๐๘๔ - ๙๐๒๑๑๔๐  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่  
๑. ทำเส้นขนมจีน
๕. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางบัว รัตนชมภู วัน เดือน ปีเกิด ๑๑ ตุลาคม ๒๕๙๗ อายุ ๕๗ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๔๘๘ หมู่ที่ ๒ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่  
๑. การถนอมอาหาร เช่น การทำขนมเทียน การทำหน่อไม้ดอง การทำน้ำปู
๖. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางปรีญา ทิพนงค์ วัน เดือน ปีเกิด ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๐๗ อายุ ๔๗ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๓๑๓ หมู่ที่ ๒ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ ๐๘๙ - ๕๖๐๐๘๑๐  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่  
๑. การถนอมอาหาร เช่น การทำน้ำพริกแจ่วบอง ผักดองอีสาน ส้มตำอีสาน ปลาร้า

๗. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นายอ่อน ใจบาล วัน เดือน ปีเกิด - มิถุนายน ๒๔๙๑ อายุ ๖๓ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๒๓๐ หมู่ที่ ๒ ตำบลห้วยยางขาม อำเภोजุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่  
๑. การถนอมอาหาร เช่น การทำขนมเทียน การทำหม้อไม้ดอง การทำน้ำปู
๘. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางอร ชันทะบุตร วัน เดือน ปีเกิด ๑๐ กรกฎาคม ๒๔๘๙ อายุ ๖๔ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๔๐ หมู่ที่ ๒ ตำบลห้วยยางขาม อำเภोजุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่  
๑. การทำหม้อไม้ดองในขวด
๙. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางสาวจันทร์ ยะขันทะ วัน เดือน ปีเกิด ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๖ อายุ ๓๘ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๒๖/๑ หมู่ที่ ๒ ตำบลห้วยยางขาม อำเภोजุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่  
๑. ทำขนม  
๒. ซ่อมแซมเสื้อผ้า ถักโคเซ
๑๐. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางปอน ไชยสถาน วัน เดือน ปีเกิด - กรกฎาคม ๒๔๘๙ อายุ ๖๕ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ - หมู่ที่ ๒ ตำบลห้วยยางขาม อำเภोजุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่  
๑. ทำขนม เช่น ข้าวเหนียวสังขยา ขนมเปียกปูน ข้าวเกรียบว่าว
๑๑. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางอำพร ใจคำ วัน เดือน ปีเกิด ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๔๘๙ อายุ ๕๕ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ - หมู่ที่ ๒ ตำบลห้วยยางขาม อำเภोजุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่  
๑. ทำขนมทุกชนิด

**บ้านดงเคียน หมู่ที่ ๓ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา**

๑. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางต๋วย เจริญเฉลิม วัน เดือน ปีเกิด ๗ เมษายน ๒๔๘๘ อายุ ๖๖ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๓๐๑ หมู่ที่ ๓ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ ๐๘๙ - ๒๖๔๑๙๗๗  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่
  ๑. ถนอมอาหาร เช่น ทำปลาร้า ทำน้ำปู
๒. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางศิริพร ไชยมงคล วัน เดือน ปีเกิด ๒๑ กันยายน ๒๕๑๔ อายุ ๔๐ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๔๗๘ หมู่ที่ ๓ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่
  ๑. งานจักสาน เช่น สานกระชัง ถักด้าย
  ๒. ทำน้ำปู
๓. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางเพ็ชร สิริสงค์ วัน เดือน ปีเกิด ๒๕ มกราคม ๒๔๙๐ อายุ ๖๓ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๔๓๓/๒ หมู่ที่ ๓ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่
  ๑. การประดิษฐ์ดอกไม้
  ๒. การทำขนม
๔. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางปวีร คำลือชา วัน เดือน ปีเกิด ๑๖ มีนาคม ๒๔๘๐ อายุ ๗๔ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๑๕๐/๑ หมู่ที่ ๓ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ ๐๘๔ - ๑๗๔๑๓๒๗  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่
  ๑. ทำขนม ทำอาหาร

บ้านห้วยยางขามเหนือ หมู่ที่ ๔ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา

๑. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางปรียาภรณ์ บัวแดง วัน เดือน ปีเกิด ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๑๕ อายุ ๓๙ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๒๐๒/๒ หมู่ที่ ๔ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่  
๑. การถนอมอาหาร เช่น ทำไส้อ้วหมู ทำไส้กรอกอีสาน
๒. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางสาวนง วงค์อ้ายตาล วัน เดือน ปีเกิด ๑๗ กันยายน ๒๕๔๘ อายุ ๕๔ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๔๖๗ หมู่ที่ ๔ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ ๐๘๑-๓๘๖๒๐๕๙  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่  
๑. ทำข้าวแต๋น
๓. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางนวน อินสุวรรณ์ วัน เดือน ปีเกิด ๒๒ ธันวาคม ๒๕๔๗ อายุ ๕๗ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๖๒ หมู่ที่ ๔ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ ๐๘๙-๙๙๙๓๓๗๔  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่  
๑. ทำแคบหมู อาหารพื้นบ้าน



บ้านห้วยเกี๋ยง หมู่ที่ ๕ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา

๑. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางคำมี เจนใจ วัน เดือน ปีเกิด ๘ มิถุนายน ๒๕๐๐ อายุ ๕๔ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๑๓/๑ หมู่ที่ ๕ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่  
๑. ทำปลาร้า ทำน้ำปู

บ้านฝั่งหมิ่น หมู่ที่ ๖ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา

๑. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางคล้าย แนนเนียร วัน เดือน ปีเกิด ๕ มิถุนายน ๒๔๙๓ อายุ ๖๑ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๑๔๑ หมู่ที่ ๗ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่
  ๑. จักสาน เช่น สานแห สานยอ สานสวิง
  ๒. ทำน้ำปู ทำปลาร้า
  
๒. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางยัง ไชยสาร วัน เดือน ปีเกิด ๑๐ กรกฎาคม ๒๔๘๕ อายุ ๖๙ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๑๐๙ หมู่ที่ ๗ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่
  ๑. ทำน้ำปู ทำปลาร้า ทำหน่อไม้ดอง

บ้านห้วยขั้ว หมู่ที่ ๗ ตำบลห้วยยางงาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา

๑. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางคล้าย แนบเนียร วัน เดือน ปีเกิด ๕ มิถุนายน ๒๔๙๓ อายุ ๖๑ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๑๔๑ หมู่ที่ ๗ ตำบลห้วยยางงาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่
  ๑. จักสาน เช่น สานแห สานยอ สานสวิง
  ๒. ทำน้ำปู ทำปลาร้า
  
๒. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางยัง ไชยสาร วัน เดือน ปีเกิด ๑๐ กรกฎาคม ๒๔๘๕ อายุ ๖๙ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๑๐๙ หมู่ที่ ๗ ตำบลห้วยยางงาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่
  ๑. ทำน้ำปู ทำปลาร้า ทำหน่อไม้ดอง

## บ้านปงสนุก หมู่ที่ ๘ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา

๑. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางสาวแสงดาว เจนใจ วัน เดือน ปีเกิด ๕ มิถุนายน ๒๕๐๒ อายุ ๕๒ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๑๘๗ หมู่ที่ ๘ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่
  ๑. ทำน้ำสมุนไพร ทำขนม ทำน้ำปู ทำน้ำผัก
  ๒. งานจักสาน เช่น สานแห สานยอ สานสวิงตักปลา
๒. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางสาวสมเพียร ไชยมงคล วัน เดือน ปีเกิด ๓๐ ธันวาคม ๒๕๐๒ อายุ ๕๒ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๑๗๙/๒ หมู่ที่ ๘ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่
  ๑. งานตัดเย็บ เช่น เย็บหมวก เย็บผ้าปิดจมูก เย็บกระเป๋า
  ๒. งานจักสาน เช่น สานแห สานสวิง สานยอ
  ๓. ทำน้ำสมุนไพร ทำน้ำปู ทำปลาร้า
๓. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางสาวสังวร บัวแดง วัน เดือน ปีเกิด ๗ กรกฎาคม ๒๕๐๕ อายุ ๔๙ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๒๒ หมู่ที่ ๘ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่
  ๑. งานตัดเย็บ เช่น เย็บหมวก เย็บผ้าปิดจมูก เย็บกระเป๋า
  ๒. งานจักสาน เช่น สานแห สานสวิง สานยอ
  ๓. ทำน้ำปู ทำปลาร้า หน่อไม้ดอง หน่อไม้ปิ้ง
๔. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางสาว ธนะวงศ์ วัน เดือน ปีเกิด ๑๑ สิงหาคม ๒๔๘๕ อายุ ๖๙ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๑๘๑ หมู่ที่ ๘ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่
  ๑. งานจักสาน เช่น สานสวิง
  ๒. ทำน้ำปู ทำปลาสาม เนื้อสาม
  ๓. ทำบายศรีสู่ขวัญ เย็บตุ่ง ทำดอกกระดาศ

บ้านแผ่นดินทอง หมู่ที่ ๙ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา

๑. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางสมจิตร อนุมา วัน เดือน ปีเกิด ๒๙ ธันวาคม ๒๔๙๘ อายุ ๕๖ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๕๘ หมู่ที่ ๙ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่
  ๑. งานจักรสาน เช่น สานจ่า สานแห
  ๒. ทำบายศรีสู่ขวัญ เป็นรูปพระยานาค
  ๓. เย็บผ้า เย็บตุ่ง
  ๔. ถนอมอาหาร เช่น ทำปลาร้า หน่อไม้ดอง ทำน้ำปู ทำแอบถั่วเน่า
๒. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางแสงวาล จันทร์แก้ว วัน เดือน ปีเกิด ๗ ตุลาคม ๒๕๐๖ อายุ ๔๘ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๕๘ หมู่ที่ ๙ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่
  ๑. งานจักรสาน เช่น สานจ่า สานแห
  ๒. เย็บผ้า ผ้าเช็ดเท้า
  ๓. ถนอมอาหาร เช่น ทำปลาร้า หน่อไม้ดอง ทำน้ำปู
๓. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางเรไร กาสีมา วัน เดือน ปีเกิด ๖ มีนาคม ๒๕๐๑ อายุ ๕๓ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๒๑ หมู่ที่ ๙ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่
  ๑. งานจักรสาน เช่น สานจ่า สานแห
  ๒. ถนอมอาหาร เช่น ทำปลาร้า หน่อไม้ดอง ทำน้ำปู
๔. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางทวี่ อนุมา วัน เดือน ปีเกิด ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๔๙๗ อายุ ๕๔ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๓๑ หมู่ที่ ๙ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่
  ๑. ถนอมอาหาร เช่น ทำปลาร้า หน่อไม้ดอง ทำน้ำปู
๕. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางมาลัย ก้อนคำ วัน เดือน ปีเกิด ๓ สิงหาคม ๒๕๐๓ อายุ ๕๑ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ - หมู่ที่ ๙ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่
  ๑. งานจักสาน เช่น สานแห สานจ่า สานกระซัง
  ๒. ทำน้ำปู ทำปลาร้า

๖. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางคล้าย ไชยมงคล วัน เดือน ปีเกิด ๑๘ กันยายน ๒๔๙๘ อายุ ๕๖ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๓๑/๑ หมู่ที่ ๙ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่  
๑. ทำปลาร้า ปลาสาม  
๒. งานจักสาน เช่น สานแห สานจ่า
๗. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางฟองจันทร์ บุญทา วัน เดือน ปีเกิด ๑ มิถุนายน ๒๕๐๒ อายุ ๕๒ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๔๒/๑ หมู่ที่ ๙ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่  
๑. ทำหน่อไม้ดอง ทำน้ำปู

## บ้านปงสนุกใหม่ หมู่ที่ ๑๐ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา

๑. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางดาวเรือง บัวแดง วัน เดือน ปีเกิด ๑๗ ตุลาคม ๒๔๘๙ อายุ ๖๕ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๓๙/๒ หมู่ที่ ๑๐ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ ๐๘๙ - ๘๘๔๗๗๓๔  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่
  ๑. ทำข้าวต้มพื้นเมือง
๒. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางยุพิน แก้ววรรณ วัน เดือน ปีเกิด ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๐๘ อายุ ๔๖ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๔๕ หมู่ที่ ๑๐ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ ๐๘๒ - ๑๗๘๗๙๖๐  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่
  ๑. ถักผ้าด้วยโคเซ
  ๒. ทำน้ำปู
๓. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นายสุทัศน์ ภู น่าน วัน เดือน ปีเกิด ๓ มกราคม ๒๕๐๖ อายุ ๔๘ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๑๒๐ หมู่ที่ ๑๐ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่
  ๑. ทำหน่อไม้อัดป๊อบ
๔. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นายสุทัศน์ ภู น่าน วัน เดือน ปีเกิด ๓ มกราคม ๒๕๐๖ อายุ ๔๘ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๑๒๐ หมู่ที่ ๑๐ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่
  ๑. ทำหน่อไม้อัดป๊อบ
๕. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางสี ชัดสา วัน เดือน ปีเกิด ๑๑ สิงหาคม ๒๔๙๗ อายุ ๕๗ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๕๓ หมู่ที่ ๑๐ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่
  ๑. สานแห สานยอ ซ่อมแห
  ๒. ทำน้ำปู

## บ้านห้วยยางขามกลาง หมู่ที่ ๑๑ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา

๑. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางไหว บัวหลวง วัน เดือน ปีเกิด ๕ มีนาคม ๒๔๙๓ อายุ ๖๑ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๔๘๖ หมู่ที่ ๑๑ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ ๐๘๙ - ๑๗๗๒๐๑๖  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่  
๑. ทำข้าวแต่นปากหม้อ
๒. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางสาวสม พรหมเสน วัน เดือน ปีเกิด - ๒๔๙๔ อายุ ๖๐ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๒๙๕ หมู่ที่ ๑๑ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่  
๑. ทำข้าวเกรียบปากหม้อ
๓. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางจันทร์พอง หอมนาน วัน เดือน ปีเกิด - ๒๔๙๗ อายุ ๕๗ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๑๒๐/๒ หมู่ที่ ๑๑ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่  
๑. งานถนอมอาหาร เช่น ทำข้าวแต่น้ำแดงโม ทำน้ำปู ทำปลาร้า ทำถั่วเน่า
๔. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางทอง ใจไหว วัน เดือน ปีเกิด ๓ มกราคม ๒๔๘๑ อายุ ๗๓ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๒๙๘ หมู่ที่ ๑๑ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่  
๑. ถนอมอาหาร เช่น ทำปลาร้า หน่อไม้ดอง ทำน้ำปู
๕. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางฟองแก้ว อินคำ วัน เดือน ปีเกิด ๒ พฤษภาคม ๒๔๙๗ อายุ ๕๗ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๑๒๐/๔ หมู่ที่ ๑๑ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่  
๑. ทำขนมพื้นบ้าน และขนมไทย เช่น ขนมกล้วย ขนมชั้น ขนมไทยโบราณ
๖. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางศรีนวล บัวหลวง วัน เดือน ปีเกิด ๒๒ มีนาคม ๒๕๐๓ อายุ ๕๑ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๑๘/๑ หมู่ที่ ๑๑ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่  
๑. ทำน้ำปู ทำหน่อไม้ดอง
๗. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางคำใบ อินคำ วัน เดือน ปีเกิด - - ๒๔๘๖ อายุ ๖๘ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๘๔/๑ หมู่ที่ ๑๑ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่  
๑. งานถนอมอาหาร เช่น ทำข้าวแต่น้ำแดงโม ทำน้ำปู ทำปลาร้า ทำปลาต้ม



๘. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางแสงนวล อินคำ วัน เดือน ปีเกิด - - ๒๔๙๑ อายุ ๖๓ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๔๕๓ หมู่ที่ ๑๑ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่  
๑. งานถนอมอาหาร เช่น ทำข้าวแต๋นน้ำแตงโม ทำน้ำปู ทำปลาร้า ทำปลาต้ม ผักกาดดอง
๙. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางสาวลิณี พรหมเสน วัน เดือน ปีเกิด ๑๙ ธันวาคม ๒๕๑๖ อายุ ๓๘ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๑๗ หมู่ที่ ๑๑ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่  
๑. ทำผักกาดดอง ทำหน่อไม้ดอง
๑๐. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางสม พรหมเสน วัน เดือน ปีเกิด - - ๒๔๙๔ อายุ ๖๐ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๒๙๕ หมู่ที่ ๑๑ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่  
๑. การถนอมอาหาร เช่น ทำผักกาดดอง ทำหน่อไม้ดอง ปลาร้า ข้าวเหนียวปากหม้อ  
๒. สานสวิง สานยอ
๑๑. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางจันทร์ พรหมเสน วัน เดือน ปีเกิด ๑๐ มกราคม ๒๔๗๕ อายุ ๗๙ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๒๙๕ หมู่ที่ ๑๑ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่  
๑. การถนอมอาหาร เช่น ทำผักกาดดอง ทำหน่อไม้ดอง น้ำปู ถั่วเน่า
๑๒. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางยุพิน พรหมเสน วัน เดือน ปีเกิด ๙ สิงหาคม ๒๕๐๒ อายุ ๕๒ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๒๐/๑ หมู่ที่ ๑๑ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ ๐๘๔-๓๖๘๙๔๗๖  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่  
๑. การทำกล้วยแขก ทำผักกาดดอง ทำหน่อไม้ดอง ทำน้ำปู  
๒. งานจักสาน เช่น สานยอ สานสวิง
๑๓. ชื่อ - สกุล ผู้รู้ นางศรีเที๋ยว เงินเย็น วัน เดือน ปีเกิด ๒ เมษายน ๒๔๙๒ อายุ ๖๒ ปี  
ที่อยู่บ้านเลขที่ ๒๔ หมู่ที่ ๑๑ ตำบลห้วยยางขาม อำเภอจุน จังหวัดพะเยา  
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ -  
ภูมิปัญญาที่ถนัด ได้แก่  
๑. งานจักสาน เช่น สานยอ สานสวิง สานแห สานตระข่าย  
๒. ทำแหนม ทำข้าวแต๋น

## ที่ปรึกษา

นายวินัย ทิพรักษ์

ผู้อำนวยการกองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

## คณะผู้จัดทำ

นางสาวลลิตา สารมะโน

ผู้ช่วยเจ้าหน้าที่ธุรการกองการศึกษาฯ

นายวิชัย ไชยสาร

ผู้ช่วยเจ้าพนักงานศูนย์เยาวชน

นางศิวพร จันทิมา

นักวิชาการศึกษาชำนาญการ