



รายงานฉบับสมบูรณ์

โครงการวิจัยย่อยที่ 1

การส่งเสริมการท่องเที่ยวภาคเหนือโดยใช้ภาพลักษณ์ของอาหารท้องถิ่น
(Thai Tourism Promotion through Image of Northern Culinary)

โดย

น.ส.เกศศิณี ตระกูลทิวากร และคณะ

มกราคม 2557

บทสรุปผู้บริหาร ความสำคัญและที่มา

ในภาวะที่มีการแข่งขันอย่างมากในปัจจุบัน อุตสาหกรรมท่องเที่ยวไทยก็ต้องมองหาจุดเด่น หรือความได้เปรียบมาเสริมเติมแต่งให้กับสินค้า หรือการบริการของไทยให้มากยิ่งขึ้น สำหรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพนั้น สามารถนำเสนออาหารไทย ซึ่งมีผลงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าอาหารไทยเป็นอาหารสร้างสุขภาพ และยังมีอาหารท้องถิ่นที่มีเอกลักษณ์สูง น่าจะใช้เป็นแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมการท่องเที่ยวในเชิง Gastro tourism จะทำให้นักท่องเที่ยวเกิดความรู้สึกระทึกใจ และจดจำเกี่ยวกับรูปแบบ รสชาติ และการนำเสนอ ของอาหารท้องถิ่นที่ได้รับประทาน เกิดการจดจำไปนาน และต้องการหวนกลับไปเที่ยวอีกครั้ง โครงการนี้จึงใคร่แนะนำเสนออาหารท้องถิ่นที่มีเอกลักษณ์สูง มีคุณค่าด้านสุขภาพเสริมร่วมกับการท่องเที่ยวสำรวจ ระบุ แหล่งของอาหารพื้นเมือง สำหรับกลุ่มนักท่องเที่ยวเฉพาะที่สนใจ ด้านวัฒนธรรมและเจาะจงการบริโภคอาหารท้องถิ่น

วัตถุประสงค์

สำรวจและระบุตำแหน่งสถานที่จำหน่ายอาหารเหนือชนิดต่างๆ เพื่อให้นักท่องเที่ยวสามารถเดินทางไปบริโภคได้สะดวกด้วยตนเอง ส่งเสริม และสนับสนุนการบริโภคอาหารท้องถิ่นที่มีเอกลักษณ์สูงของจังหวัดตาก รวมถึงศึกษาคุณค่าโภชนาการและสุขภาพของอาหารเหนือชนิดต่างๆ

ระเบียบวิธีวิจัย

- กิจกรรมที่ 1. 1. รวบรวมข้อมูลอาหารเหนือ ในจังหวัดภาคเหนือตอนบน เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว โดยทำการสำรวจร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารเหนือ ในจังหวัดเชียงใหม่ ระบุสถานที่ตั้ง ตำแหน่งพิกัดภูมิศาสตร์ ชนิดอาหารที่จำหน่าย
2. ศึกษาเกี่ยวกับวัฒนธรรมประเพณี วิธีการบริโภคอาหารล้านนาใน 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน
3. ศึกษาคุณค่าโภชนาการ และคุณสมบัติด้านสารอนุมูลอิสระ
- กิจกรรมที่ 2. ชูจังหวัดท่องเที่ยวโดยใช้อาหารเป็นตัวนำ ดำเนินการส่งเสริมและสนับสนุนการบริโภคอาหารท้องถิ่นจังหวัดตาก โดยจัดทำตำรับอาหารท้องถิ่นตาก ผูกอบรมเชิงปฏิบัติการ ทำอาหารท้องถิ่นให้แก่ผู้ประกอบการ พ่อครัว แม่ครัว จัดทำสื่อชนิดต่างๆ เพื่อประชาสัมพันธ์อาหารและสถานที่จำหน่าย

ผลการวิจัย

การเผยแพร่อาหารท้องถิ่นภาคเหนือที่มีเอกลักษณ์สูง โดยให้ข้อมูลเกี่ยวกับร้านอาหาร ชนิดของอาหาร สถานที่ตั้งของร้านอาหาร และคุณค่าด้านสุขภาพ นักท่องเที่ยวมีโอกาสได้รับประทานอาหารเหนือที่หลากหลายชนิด เป็นแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมการท่องเที่ยว โครงการนี้จึงได้ดำเนินการเพื่อให้ได้ข้อมูลดังกล่าว ผลการสำรวจร้านอาหารเหนือในจังหวัดภาคเหนือตอนบน 8 จังหวัด ได้แก่ ลำปาง ลำพูน เชียงใหม่ แม่ฮ่องสอน เชียงราย พะเยา แพร่ และน่าน พบว่าร้านจำหน่ายอาหารเหนือในจังหวัดเชียงใหม่ สํารวจพบจำนวน 70 ร้าน เป็นร้านอาหารมุสลิมจำนวน 8 ร้าน ร้านอาหารเหนืออีก 62 ร้าน เป็นประเภท

ร้านข้าวซอย 7 ร้าน ร้านลาบ 12 ร้าน และร้านขายอาหารเหนือทั่วไป 43 ร้าน ชนิดของอาหารเหนือที่พบในรายการอาหารจัดแบ่งได้ 3 กลุ่ม คือ อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยมและเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว 9 ชนิด ได้แก่ ใ้ฮั่ว ข้าวซอย ขนมน้ำเงี้ยว น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกฮอง แกงโฮะ แกงฮังเล แคนหมู และลาบเหนือ กลุ่มอาหารที่ปรากฏในเนื้อเพลง ‘ของกินคนเมือง’ และกลุ่มอาหารเหนืออื่นๆ มีจำนวน 54 ชนิด หากไม่นับรวมร้านข้าวซอย อาหารเหนือที่ปรากฏในเนื้อเพลง ‘ของกินคนเมือง’ ที่พบว่ามีขายมากที่สุดหาหรับประทานได้ง่ายที่สุด คือ ลาบเหนือ มีจำหน่าย 46 ร้าน จาก 55 ร้าน รองลงมาคือ แกงฮอง แกงฮังเล แกงแคน ใ้ฮั่ว และน้ำพริกฮอง พบในเมนูของร้านอาหาร 32 - 35 ร้าน ยำจิ้นไก่ แกงโฮะ และแกงหน่อไม้ มีจำหน่าย 23 - 26 ร้าน ตำขนนฮอง แกงผักเชียงดา ยำหน่อไม้ใ้ฮั่ว แกงเห็ด แกงฮอย แกงตุน และน้ำพริกน้ำปู พบใน 11 - 18 ร้าน อาหารที่พบว่ามีขายน้อยกว่า 10 ร้าน คือ แกงหยวกกล้วย แกงบอน ส้าบ่าเชือฝอย (ส้ามะเชือเปราะ) น้ำพริกฮัก แกงผักเห็ด คั่วผักกุ่มตอง คั่วบ่าถั่วปู น้ำพริกเมงดา แกงบ่าค้อนก้อม (แกงผักมะรุม) ยำเตา หน้งปอง น้ำเหมียง และน้ำตบ โดยอาหาร 3 ชนิดหลังจะพบว่ามีการจำหน่ายเพียงร้านแผงลอยในตลาด เช่นตลาดประตูเชียงใหม่ ส่วนก้อยป่าดุกอยู่ไม่พบในเมนูร้านใดเลย ส่วนร้านอาหารที่มีอาหารเหนือจำหน่ายในอีก 7 จังหวัด ได้ทำการสำรวจ 26 ร้าน เป็นร้านอาหารมุสลิม 1 ร้าน ร้านอาหารเหนืออีก 25 ร้าน เป็นประเภทร้านลาบ 3 ร้าน และร้านขายอาหารเหนือทั่วไป 22 ร้าน อาหารเหนือที่มีจำหน่ายเกือบทุกร้านคือ แกงแคนและลาบเหนือ อาหารชนิดอื่นๆ คือ แกงฮังเล น้ำพริกฮอง ใ้ฮั่ว แกงฮอง แกงตุน แกงหน่อไม้ แกงโฮะ แกงเห็ด ยำจิ้นไก่ ยำหน่อไม้ ตำขนนฮอง น้ำพริกน้ำปู แกงผักเชียงดา แกงฮอย แกงบ่าค้อนก้อม และแกงผักเห็ด ส่วนอาหารเหนือที่ถูกกล่าวถึงในเพลง ‘ของกินคนเมือง’ ไม่พบว่ามีจำหน่ายมากถึง 10 ชนิด ได้แก่ คั่วบ่าถั่วปู คั่วผักกุ่มตอง หน้งปอง แกงบอน แกงหยวกกล้วย ยำเตา ส้าบ่าเชือฝอย น้ำเหมียง น้ำตบ และก้อยป่าดุกอยู่

จากการสำรวจพบว่าตำแหน่งที่ตั้งของร้านจำหน่ายอาหารเหนือจะอยู่กันอย่างกระจายๆ ในทั้ง 8 จังหวัด ข้อมูลพิกัดทางภูมิศาสตร์ระบุตำแหน่งเส้นละติจูดและลองจิจูดของสถานที่ เป็นแนวทางหนึ่งที่จะทำให้นักท่องเที่ยวสามารถเดินทางไปถึงร้านจำหน่ายอาหารเหนือได้ง่าย สะดวก โดยนำข้อมูลมาใช้กับเครื่องนำทางที่ใช้ระบบ GPS (Global Positioning System) ที่ติดตั้งในรถยนต์

สำหรับคุณค่าด้านโภชนาการและสุขภาพ ปรากฏว่าส่วนใหญ่แล้วอาหารเหนือ 100 กรัม จะให้พลังงานน้อยกว่าร้อยละ 10 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน (2000 กิโลแคลอรี) แต่มีอาหารเหนือที่ให้พลังงานมากกว่าร้อยละ 10 และสูงสูดร้อยละ 35 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน คือ น้ำพริกฮอง คั่วบ่าถั่วปู แกงฮังเล แคนหมู ใ้ฮั่ว หน้งปอง และแคนหมู ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาหารยอดนิยมของนักท่องเที่ยว และพบว่าอาหารเหนือที่มีโปรตีนสูงมักจะมีไขมันสูงด้วยจากการใช้เนื้อหมูเป็นส่วนผสม ด้านใยอาหารนั้นอาหารเหนือหลายชนิดที่มีผักเป็นส่วนผสมหลัก ให้ใยอาหารร้อยละ 20 ของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน (25 กรัม) ในการบริโภค 100 กรัม สำหรับคุณสมบัติการจัดสารอนุมูลอิสระนั้น มีอาหารเหนือที่ทำการวิเคราะห์จำนวนมากที่ให้สารที่มีฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระเพียงพอสำหรับ 1 วัน ต่อการบริโภค 100 กรัม

การส่งเสริมและสนับสนุนการบริโภคอาหารท้องถิ่นของจังหวัดตาก ซึ่งมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวสูง คือ แกงถั่วมะสะ ยำข้าวแคบ ผัดเต้าเจี้ยว และข้าวต้มผงกะหรี่ ดำเนินการโดยถ่ายทอดวิธีการปรุงอาหารให้พ่อครัวแม่ครัวของร้านอาหาร พร้อมแจกตำรับอาหารที่ได้พัฒนาและยอมรับจากคนท้องถิ่น จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ชนิดอาหาร สถานที่จำหน่าย และคุณค่าด้านสุขภาพ ผลการดำเนินงานมีร้านอาหาร 3 แห่งในอำเภอเมืองตาก จำหน่ายอาหารท้องถิ่นตาก

สรุป

การสำรวจร้านจำหน่ายอาหารเหนือในภาคเหนือตอนบน 8 จังหวัด ตำแหน่งที่ตั้งร้านหรือสวนอาหารจะกระจายตามจุดต่างๆ ของตัวอำเภอเมืองฯ ในทุกจังหวัด และมี 2 จังหวัด ที่ร้านอาหารจำนวนหนึ่งได้เลือกสถานที่ตามแนวแม่น้ำประจำจังหวัด คือ เชียงใหม่และน่าน ในเชียงใหม่ร้านอาหารตั้งอยู่ทั้ง 2 ฝั่งแม่น้ำปิง ซึ่งไหลผ่านตัวเมือง แต่ด้วยระยะทางค่อนข้างยาว และมีสะพานข้ามแม่น้ำบนถนนสายหลักเพียง 2 แห่ง ข้อมูลพิกัดภูมิศาสตร์จึงยังคงจำเป็นเพื่อจะเพิ่มความสะดวกและลดการใช้เวลาในการเข้าถึงสถานที่เช่นกัน

จำนวนร้านอาหารลักษณะสวนอาหาร หรือร้านอาหารที่มีการตกแต่งเพื่อบริการนักท่องเที่ยวในอำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่มีมากถึง 18 ร้าน จังหวัดน่านมี 4 ร้าน จังหวัดอื่นๆจะมี 2-3 ร้าน ที่ขายอาหารเหนือเป็นหลักพบในจังหวัดเชียงใหม่ ลำพูน และเชียงราย จะเห็นได้ว่าในจังหวัดที่มีนักท่องเที่ยวนิยมไปเที่ยวกันมาก จะมีความเป็นไปได้ที่จะเพิ่มจำนวนร้านจำหน่ายอาหารเหนือ หรือเพิ่มชนิดอาหารเหนือที่ให้บริการลูกค้า

ชนิดอาหารเหนือที่ปรากฏในเมนูอาหารนั้น หากเป็นร้านที่ขายอาหารเหนือบางส่วนจะนำเสนออาหารที่เป็นที่รู้จักหรืออาหารยอดนิยม คือ ลาบคั่ว น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน ใส่อั่ว และแกงฮังเล อาหารเหนืออื่นๆจะมี แกงแค ยำจิ้นไก่ แกงอ่อม หรือแกงหน่อไม้ ส่วนร้านที่ขายอาหารเหนือจะแบ่งเป็น 3 กลุ่มคือร้านขายอาหารเหนือทั่วไป ร้านลาบ และร้านข้าวซอย อาหารเหนือทั่วไปที่ขายคืออาหารที่อยู่ในบทเพลงของจรัล มโนเพชร์ คือ คั่วบ่าถั่วปู น้ำพริกแมงดา คั่วผักกุ่มดอง แกงผักเชียงดา แกงตุน ต้มบ่าหนูน ส้าบ่าเชือฝอย แกงเห็ด แกงหอย แกงบาค้อนก้อม แกงผักเหือด ยำหน่อไม้ และมีอาหารเหนืออื่นๆให้เลือกรับประทานอีก 50 ชนิด ซึ่งจำแนกได้เป็นประเภทแกง น้ำพริก คั่ว (ผัด) ส้า ต้ม และยำ โดยแกงนั้นเป็นแกงประเภทไม่มีกะทิ ใช้พริกแกง 3 แบบ คือ พริกแกงพริกแดงแห้ง (ประกอบด้วยพริกแห้งใหญ่ กระเทียม หอม ข่า ตะไคร้ กะปิ ปลาร้า) พริกแกงพริกหนุ่ม (ประกอบด้วยพริกหนุ่ม กระเทียม หอม ตะไคร้ กะปิ ปลาร้า) และน้ำพริกลาบ (ประกอบด้วยพริกแห้งใหญ่คั่ว ข่า มะแขว่นคั่ว เม็ดผักชี มะเหลบ ตีปี้ กระเทียมเผา หอมเผา กะปิเผา) ส่วนอาหารประเภทน้ำพริก ต้ม และยำ บางชนิด จะใส่เครื่องปรุงรส น้ำปู เช่น น้ำพริกหนุ่ม ยำหน่อไม้ ต้มผลไม้บางชนิด (ส้มโอ กระท้อน มะเฟือง) เป็นต้น

คุณค่าด้านโภชนาการและสุขภาพ โดยส่วนใหญ่แล้วอาหารเหนือ 100 กรัม จะให้พลังงานไม่เกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน (2000 กิโลแคลอรี) แต่มีอาหารเหนือที่ให้พลังงานมากกว่าร้อยละ 10 และสูงสุดร้อยละ 35 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน คือ น้ำพริกอ่อน คั่วบ่าถั่วปู แกงฮังเล แอ็บหมู ใส่อั่ว หนึ่งปอง และแคบหมู ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาหารยอดนิยมของนักท่องเที่ยว และพบว่าอาหารเหนือที่มีโปรตีนสูงมักจะมีไขมันสูงด้วยจากการใช้เนื้อหมูเป็นส่วนผสม ด้านใยอาหารนั้นอาหารเหนือหลายชนิดที่ผักเป็นส่วนผสมหลัก ให้ใยอาหารร้อยละ 20 ของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน (25 กรัม) ในการบริโภค 100 กรัม สำหรับคุณสมบัติกำจัดสารอนุมูลอิสระนั้น มีอาหารเหนือที่ทำการวิเคราะห์จำนวนมากที่ให้สารที่มีฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระเพียงพอสำหรับ 1 วัน ต่อการบริโภค 100 กรัม

การส่งเสริมและสนับสนุนการบริโภคอาหารท้องถิ่นในจังหวัดที่มีอาหารท้องถิ่นที่ชัดเจน แต่ไม่พบการจำหน่ายในร้านอาหาร โครงการวิจัยนี้ได้เลือกจังหวัดตากมาใช้เป็นกรณีศึกษา ซึ่งจังหวัดตากนั้นมีอาหารท้องถิ่นที่แตกต่างจากจังหวัดอื่นๆ เช่น แกงถั่วมะสะะ ยำข้าวแคบ ผัดเต้าเจี้ยว และข้าวต้มผกกะหรี่ปั๊ต เป็นต้น วิธีการที่นำมาใช้คือ 1. สร้างความพร้อมให้ร้านอาหาร มีการถ่ายทอดวิธีการปรุงอาหารด้วยการให้พ่อครัวแม่ครัวได้ลงมือฝึกปฏิบัติจริง พร้อมแจกตำรับอาหารเพื่อให้มีใช้เมื่อต้องการทบทวน 2. ให้ข้อมูลแก่ผู้มีโอกาสมาใช้บริการ ตามที่สาธารณะและ ณ สถานที่ให้บริการ ด้วยการทำสื่อประชาสัมพันธ์รูปแบบ

ต่างๆ คือ ป้ายไวน์ล โปสเตอร์ ป้ายโฆษณาหน้าร้าน (Standy) ป้ายโฆษณาบนโต๊ะอาหาร และแผ่นรองจานเผยแพร่คุณสมบัติด้านสุขภาพของอาหาร ผลการดำเนินการคือ ปัจจุบันมีร้านอาหาร 3 แห่ง ในอำเภอเมืองตาก จำหน่ายอาหารท้องถิ่นตาก

กล่าวได้ว่าอาหารท้องถิ่นภาคเหนือ แม้ว่าจะไม่ใช่ปัจจัยที่จะดึงดูดให้นักท่องเที่ยวมาท่องเที่ยวภาคเหนือโดยตรง แต่อาหารก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่สร้างเสน่ห์และความประทับใจให้แก่ผู้มาเยือนได้ ทั้งด้านคุณภาพและคุณค่าต่อสุขภาพ โดยเฉพาะการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ หากจัดโปรแกรมการท่องเที่ยวที่ให้บริการอาหารเหนือที่มีคุณค่าสุขภาพด้วย ก็น่าจะเป็นอีกหนึ่งแนวทางในการดึงดูดนักท่องเที่ยวให้มากขึ้น

บทคัดย่อ

การเผยแพร่อาหารท้องถิ่นภาคเหนือที่มีเอกลักษณ์สูง โดยให้ข้อมูลเกี่ยวกับร้านอาหาร ชนิดของอาหาร สถานที่ตั้งของร้านอาหาร และคุณค่าด้านสุขภาพ นักท่องเที่ยวมีโอกาสได้รับประทานอาหารเหนือที่หลากหลายชนิด เป็นแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมการท่องเที่ยว โครงการนี้จึงได้ดำเนินการเพื่อให้ได้ข้อมูลดังกล่าว ผลการสำรวจร้านอาหารเหนือในจังหวัดภาคเหนือตอนบน 8 จังหวัด ได้แก่ ลำปาง ลำพูน เชียงใหม่ แม่ฮ่องสอน เชียงราย พะเยา แพร่ และน่าน พบว่าร้านอาหารเหนือในจังหวัดเชียงใหม่สำรวจพบจำนวน 70 ร้าน เป็นร้านอาหารมุสลิมจำนวน 8 ร้าน ร้านอาหารเหนืออีก 62 ร้าน เป็นประเภทร้านข้าวซอย 7 ร้าน ร้านลาบ 12 ร้าน และร้านขายอาหารเหนือทั่วไป 43 ร้าน ชนิดของอาหารเหนือที่พบในรายการอาหารจัดแบ่งได้ 3 กลุ่ม คือ อาหารกลุ่มที่ 1 ได้รับความนิยมและเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว 9 ชนิด ได้แก่ ใส่อั่ว ข้าวซอย ขนมจีนน้ำเงี้ยว น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อง แงงโฮะ แงงฮังเล แคบหมู และลาบเหนือ กลุ่มที่ 2 ปรากฏในเนื้อเพลง ‘ของกินคนเมือง’ และกลุ่มที่ 3 อาหารเหนืออื่นๆ มีจำนวน 54 ชนิด หากไม่นับรวมร้านข้าวซอย อาหารเหนือที่ปรากฏในเนื้อเพลง ‘ของกินคนเมือง’ ที่พบว่ามีขายมากที่สุดหาซื้อได้ง่ายที่สุด คือ ลาบเหนือ มีจำหน่าย 46 ร้าน จาก 55 ร้าน รองลงมาคือ แงงอ่อม แงงฮังเล แงงแค ใส่อั่ว และน้ำพริกอ่อง พบในเมนูของร้านอาหาร 32 - 35 ร้าน ยำจิ้นไก่ แงงโฮะ และแกงหน่อไม้ มีจำหน่าย 23 - 26 ร้าน ตำขุ่นอ่อน แงงผักเชียงดา ยำหน่อไม้ไผ่น้ำปู แกงเห็ด แกงหอย แกงตุน และน้ำพริกน้ำปู พบใน 11 - 18 ร้าน อาหารที่พบว่ามีขายน้อยกว่า 10 ร้าน คือ แกงหยวกกล้วย แกงบอน ส้าบ่าเชื้อฝอย (ส้ามะเชื้อเปราะ) น้ำพริกอีเก้ แงงผักเหือด คั่วผักกุ่มดอง คั่วบ่าถั่วปู น้ำพริกแมงดา แงงบ่าค้อนก้อม (แกงผักมะรุม) ยำเตา หนั๋งปอง น้ำเหมี้ยง และน้ำต๊ับ โดยอาหาร 3 ชนิดหลังจะพบว่ามีจำหน่ายเพียงร้านแผงลอยในตลาด เช่นตลาดประตูเชียงใหม่ ส่วนก้อยปาดูกอยไม่พบในเมนูร้านใดเลย ส่วนร้านอาหารที่มีอาหารเหนือจำหน่ายในอีก 7 จังหวัด ได้ทำการสำรวจ 26 ร้าน เป็นร้านอาหารมุสลิม 1 ร้าน ร้านอาหารเหนืออีก 25 ร้าน เป็นประเภทร้านลาบ 3 ร้าน และร้านขายอาหารเหนือทั่วไป 22 ร้าน อาหารเหนือที่มีจำหน่ายเกือบทุกร้านคือ แกงแคและลาบเหนือ อาหารชนิดอื่นๆ คือ แงงฮังเล น้ำพริกอ่อง ใส่อั่ว แกงอ่อม แกงตุน แกงหน่อไม้ แกงโฮะ แกงเห็ด ยำจิ้นไก่ ยำหน่อไม้ ตำขุ่นอ่อน น้ำพริกน้ำปู แกงผักเชียงดา แกงหอย แกงบ่าค้อนก้อม และแกงผักเหือด ส่วนอาหารเหนือที่ถูกกล่าวถึงในเพลง ‘ของกินคนเมือง’ ไม่พบว่ามีจำหน่ายมากถึง 10 ชนิด ได้แก่ คั่วบ่าถั่วปู คั่วผักกุ่มดอง หนั๋งปอง แกงบอน แกงหยวกกล้วย ยำเตา ส้าบ่าเชื้อฝอย น้ำเหมี้ยง น้ำต๊ับ และก้อยปาดูกอย

จากการสำรวจพบว่าตำแหน่งที่ตั้งของร้านอาหารเหนือจะอยู่กันอย่างกระจายๆ ในทั้ง 8 จังหวัด ข้อมูลพิกัดทางภูมิศาสตร์ระบุตำแหน่งเส้นละติจูดและลองจิจูดของสถานที่ เป็นแนวทางหนึ่งที่จะทำให้นักท่องเที่ยวสามารถเดินทางไปถึงร้านอาหารเหนือได้ง่าย สะดวก โดยนำข้อมูลมาใช้กับเครื่องนำทางที่ใช้ระบบ GPS (Global Positioning System) ที่ติดตั้งในรถยนต์

สำหรับคุณค่าด้านโภชนาการและสุขภาพ ปรากฏว่าส่วนใหญ่แล้วอาหารเหนือ 100 กรัม จะให้พลังงานน้อยกว่าร้อยละ 10 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน (2000 กิโลแคลอรี) แต่มีอาหารเหนือที่ให้พลังงานมากกว่าร้อยละ 10 และสูงสูดร้อยละ 35 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน คือ น้ำพริกอ่อง คั่วบ่าถั่วปู แงงฮังเล แอ็บหมู ใส่อั่ว หนั๋งปอง และแคบหมู ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาหารยอดนิยมของนักท่องเที่ยว และพบว่าอาหารเหนือที่มีโปรตีนสูงมักจะมีไขมันสูงด้วยจากการใช้เนื้อหมูเป็นส่วนผสม ด้านใยอาหารนั้นอาหารเหนือหลายชนิดที่มีผักเป็นส่วนผสมหลัก ให้ใยอาหารร้อยละ 20 ของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน (25

กรัม) ในการบริโภค 100 กรัม สำหรับคุณสมบัติกำจัดการอนุมูลอิสระนั้น มีอาหารเหนือที่ทำการวิเคราะห์จำนวนมากที่ให้สารที่มีฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระเพียงพอสำหรับ 1 วัน ต่อการบริโภค 100 กรัม

การส่งเสริมและสนับสนุนการบริโภคอาหารท้องถิ่นของจังหวัดตาก ซึ่งมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวสูง คือ แกงถั่วมะแฮะ ยำข้าวแคบ ผัดเต้าเจี้ยว และข้าวต้มผงกะหรี ดำเนินการโดยถ่ายทอดวิธีการปรุงอาหารให้พ่อครัวแม่ครัวของร้านอาหาร พร้อมแจกตำรับอาหารที่ได้พัฒนาและยอมรับจากคนท้องถิ่น จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ชนิดอาหาร สถานที่จำหน่าย และคุณค่าด้านสุขภาพ ผลการดำเนินงานมีร้านอาหาร 3 แห่งในอำเภอเมืองตาก จำหน่ายอาหารท้องถิ่นตาก

Abstract

High character of Northern Thai cuisine could be promoted through distributing names of restaurant featuring local foods, names of local foods on service, location pin point for easy access and nutritive value of local foods. The survey has been done in 8 provinces, Lampang, Lamphum, Chiang Mai, Mae Hong Son, Chiang Rai, Phayao, Phrae and Nan. In Chiang Mai province, 70 restaurants/food stands offering local foods were recorded. Eight of them are Muslim cuisine; the other sixty-two restaurants/food stand are divided into Khao Soi restaurants (7), Lap/Larb restaurant (12) and general Northern Thai cuisine restaurant (43). Northern Thai foods listed on menu are categorized into 3 groups: group 1 is popular foods for tourism; Sai-ua, Khao Soi, Khanomchin Nam Ngiao, Namphrik Num, Namphrik Ong, Kaeng Ho, Kaeng Hang Le, Khaepmu and Lap Nuea; group 2 is foods listed in a song 'Khong Kin Khonmueang' and group 3 is 54 of other listed Northern Thai foods. Following the foods listed in a song 'Khong Kin Khonmueang', the most frequently listed food on menu is Lap/Larb which is found in 46 out of 55 restaurants/food stands (excluded Khao Soi restaurants). Kaeng Om, Kaeng Hang Le, Kaeng Khae, Sai-ua and Namphrik Ong are foods listed on menu of 32-35 restaurants/food stands. Yam Chin Kai, Kaeng Ho, Kaeng Nomai are offered in 23-26 places, Tam Khanun On, Kaeng Phak Siang Da, Yam Nomai Sai Nam Pu, Kaeng Het, Kaeng Hoi, Kaeng Tun and Namphrik Nam Pu listed in 11-18 restaurants/food stands. The ones that appeared in less than 10 restaurants/food stands are Kaeng Yuak Kluai, Kaeng Bon, Sa Ba Khuea Phoi (Sa Makhuea Pro), Namphrik I Ke, Kaeng Phak Hueat, Khua Phak Kum Dong, Khua Ba Thua Pu, Namphrik Maengda, Kaeng Ba Khon Kom (Kaeng Fak Marum), Yam Tao, Nang Pong, Nam Miang and Namtap. The last three foods are available only on local market food stand, i.e. Talat Pratu Chiang Mai. Koi Pa Duk Ui does no longer exist. The result of survey on 26 restaurant featuring local foods in other provinces is one of them is Muslim cuisine; the other twenty-six restaurants/food stand are divided into Lap/Larb restaurant (3) and general Northern Thai cuisine restaurant (22). Two easiest foods to access are Kaeng Khae and Lap. The other foods on list are Kaeng Hangle, Namphrik Ong, Sai-ua, Kaeng Om, Kaeng Tun, Kaeng Nomai, Kaeng Ho, Kaeng Het, Yam Chin Kai, Yam Nomai, Tam Khanun On, Namphrik Nam Pu, Kaeng Phak Siang Da, Kaeng Hoi, Kaeng Ba Khon Kom and Kaeng Phak Hueat. There are 10 kinds of foods that are not listed on their menu, Khua Ba Thua Pu, Khua Phak Kum Dong, Nang Pong, Kaeng Bon, Kaeng Yuak Kluai, Yam Tao, Sa Ba Khuea Phoi, Nam Miang, Namtap and Koi Pa Duk Ui.

From the survey, it reveals that restaurant featuring Northern Thai food in the 8 studied provinces located spread out. Providing latitude and longitude information for GPS (Global Positioning System) could help tourists to reach any restaurant.

For nutritive values and health information, majority of 100 g Northern Thai foods provide energy less than 10% of Thai Recommended Daily Intakes (RDI), 2,000 Kcal. However, some of them give energy contents higher than 10% and of the highest at 35% of RDI. They are Namphrik Ong, Khua Ba Thua Pu, Kaeng Hangle, Aep Mu, Sai-ua, Nang Pong and Khaepmu, which are popular for tourists. The results show that Northern Thai foods contained pork as their ingredients give high protein and also high in fat contents. Many Northern Thai foods contain vegetables as main ingredients provide dietary fiber by 20% of RDI. And many studied foods provide ORAC score (Oxygen Radical Absorbance Capacity) adequate for one day recommendation when consumed 100 g.

Unique Tak local foods; Kaeng Thua Ma Hae, Yam Khaokhaep, Phat Taochiao and Khaotom Phong Kari, are promoted for being served in Tak local restaurants. Strategy is done by training chefs with authentic recipes, do public relation on names of local food put on service, service venue and health information. There are 3 restaurants in Tak province put local foods in their menu.

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทสรุปผู้บริหาร	ก
บทคัดย่อ	จ
Abstract	ช
บทที่ 1 บทนำ	1
วัตถุประสงค์	2
บทที่ 2 การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	3
ประวัติที่มาของชาวเหนือ	5
อาหารไทลื้อ	7
อาหารไทใหญ่	9
อาหารไทเขิน	10
อาหารไทพวน	12
อาหารไทยวน	13
บทที่ 3 ระเบียบวิธีการวิจัย	14
บทที่ 4 ผลและวิจารณ์	16
สำรวจร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารเหนือในจังหวัดเชียงใหม่	16
สำรวจร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารเหนือในจังหวัดอื่นๆของภาคเหนือตอนบน	18
สำรวจร้านอาหารมุสลิมที่จำหน่ายอาหารเหนือในจังหวัดเชียงใหม่	19
ข้อมูลการสอบถามชนิดอาหารเหนือใน 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน	19
วัฒนธรรมการบริโภคอาหารล้านนา	28
อาหารที่ใช้ตามประเพณีหรือเทศกาล	54
คุณค่าทางโภชนาการและคุณสมบัติสร้างสุขภาพของอาหารเหนือ	57
การส่งเสริมและสนับสนุนการบริโภคอาหารท้องถิ่นจังหวัดตาก	69
การดำเนินการเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการบริโภคอาหารท้องถิ่นจังหวัดตาก	72
บทที่ 5 บทสรุป	81
ภาคผนวก	84
ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์กิจกรรมที่วางแผนไว้และกิจกรรมที่ดำเนินการมาและผลที่ได้รับตลอดโครงการ	152

สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	ชนิดอาหารในเนื้อเพลง ‘ของกินคนเมือง’	20
2	ข้อมูลพิกัดภูมิศาสตร์ของร้านจำหน่ายอาหารเหนือในจังหวัดภาคเหนือตอนบน 8 จังหวัด	23
3	แสดงผลการวิเคราะห์คุณค่าโภชนาการ ปริมาณสารฟีนอลิก และฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระ (ค่า ORAC) ของอาหาร 100 กรัม	60
4	ข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการของอาหารท้องถิ่นตาก ที่พบในอาหาร 100 กรัม	71

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1	โมเดลสร้างประสบการณ์แก่นักท่องเที่ยว	4
2	หลักคิดในการพัฒนาโดยยึดอาหารเป็นเป้าหมาย	4
3	แผนที่แสดงเส้นทางการค้าจากสิบสองปันนาหรือเชียงตุงสู่ดินแดนล้านนา	7
4	น้ำพริกน้ำหน่อ	9
5	ส้มหนัง	9
6	น้ำหนัง	9
7	น้ำผัก	9
8	ขนมจีน	10
9	ข้าวแคบ	10
10	ข้าวแรมฟืน	10
11	ข้าวก้นจั้นหรือข้าวเงี้ยว	11
12	เนื้อจ้อ	12
13	น้ำหนัง ไทเขินชุมชนนันทาราม	13
14	การทำปู่อ่อง	14
15	การทำข้าวซอยน้อย ชาวไทเขิน(จีน) บ้านกาดบั้ง เชียงตุง	14
16	ข้าวหนมเส้น	14
17	ข้าวซอย หรือก้วยเตี้ยว	14
18	ขนมจีนน้ำหมู	15
19	กราฟแสดงประเภทร้านอาหารเหนือในจังหวัดเชียงใหม่	18
20	ผลสำรวจร้านขายอาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยมและเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว 9 ชนิด ในจังหวัดเชียงใหม่	19
21	ผลการสำรวจร้านขายอาหารเหนือในจังหวัดเชียงใหม่	20
22	ส้าจิ้น	
23	ผลการสำรวจร้านขายอาหารเหนือในจังหวัดภาคเหนือตอนบน ยกเว้นเชียงใหม่	21
24	คั่วผักกุ่มดอง	22
25	แผนที่แสดงตำแหน่งที่ตั้งของร้านอาหารเหนือ ในอำเภอเมืองเชียงใหม่	25
26	น้ำพริกอ่อง	28
27	ปู่อ่อง	29
28	ไส้อั่ว	29
29	ขนมจีนน้ำเงี้ยว	30
30	น้ำเงี้ยวน้ำใส/น้ำหมู	30
31	แกงกระด้าง	31

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่		หน้า
32	แกงแค	31
33	แกงอ่อม	32
34	แกงหน่อไม้	33
35	น้ำพริกแมงดา ชนิดทำจากพริกแห้ง	33
36	น้ำพริกแมงดา ชนิดทำจากพริกหนุ่ม	33
37	แกงบอน	34
38	แกงผักเซียงดา	34
39	ผัดผักเซียงดา	35
40	แกงตูน	35
41	ใบก้อมก้อ	35
42	แกงหยวก	36
43	ตำขมุน	36
44	ยำเตา	37
45	ส้าป่าเชื้อผ้อย	37
46	ยำหน่อไม้	38
47	คั่วป่าถั่วปู้	39
48	น้ำพริกลาบ	39
49	ลาบหมู/ควาย/ปลา	40
50	ยำจิ้นไก่	40
51	แกงฮังเล	41
52	แกงโฮะ	42
53	น้ำพริกอีเก้	42
54	ผักกาดจ้อ	43
55	น้ำผัก	43
56	ปลาร้าแห้ง	43
57	น้ำพริกน้ำหน่อ	44
58	น้ำพริกข่า	44
59	จิ้นนึ่ง	44
60	แอ๊ป	45
61	แกงเห็ดถอบ	45
62	แกงหอย	46
63	แกงป่าค้อนก้อม	46
64	ผักเหือด	47

สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพที่	หน้า
65 แกงผักเหือด	47
66 แกงผักหม่น	47
67 แกงผักป๋ง	48
68 น้ำปู	48
69 ตำส้มโอ	48
70 ส้าบ่าแต่ง	48
71 ห่อนึ่ง	49
72 น้ำเมี่ยง	49
73 น้ำต๋บ	49
74 หน่ออั่ว	50
75 คั่วแฮมไก่	51
76 เนื้อลูง	52
77 แคบหมูติดมัน	58
78 หนังปอง	58
79 ยำหนัง	63
80 ยำผักเหือด	63
81 ฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระของอาหารเหนือ (ค่า ORAC) ที่มีในอาหาร 100 กรัม	66
82 แกงสะแล	67
83 ความสัมพันธ์ของปริมาณสารฟีนอลิกต่อฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระ ของอาหาร	68
84 แผ่นรองจานเผยแพร่ข้อมูลฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระของอาหารเหนือ	68
85 แกงถั่วมะแฮะ	69
86 ผัดเต้าเจี้ยว	69
87 ยำข้าวแคบ	70
88 ข้าวต้มผงกะหรี	70
89 เมี่ยงเต้าเจี้ยวข้าวแคบ	71
90 แผ่นรองจานด้วยข้อมูลด้านพลังงาน โยอาหาร และค่า ORAC ของอาหารท้องถิ่น ตาก	77

บทที่ 1

บทนำ

อุตสาหกรรมการท่องเที่ยวมีบทบาทสำคัญต่อเศรษฐกิจของประเทศ สามารถนำเงินตราต่างประเทศเข้าสู่ประเทศได้อย่างมาก ปัจจุบันการแข่งขันในภาคอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวมีแนวโน้มการแข่งขันที่รุนแรงมากขึ้น หลายประเทศจึงมีการลงทุนด้านการท่องเที่ยว การโฆษณาประชาสัมพันธ์ การกำหนดกลยุทธ์ ส่งเสริมการตลาดเพื่อเพิ่มจำนวนนักท่องเที่ยว ในขณะเดียวกันก็ส่งเสริมให้มีการจัดการการท่องเที่ยวภายในประเทศอย่างยั่งยืน สำหรับประเทศไทยรัฐบาลได้ประกาศให้มีแผนพัฒนาการท่องเที่ยวแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๕๕ – ๒๕๕๙ กำหนดยุทธศาสตร์ 5 ยุทธศาสตร์ ดังนี้

ยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานและสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อการท่องเที่ยว

ยุทธศาสตร์ที่ 2 การพัฒนาและฟื้นฟูแหล่งท่องเที่ยวให้เกิดความยั่งยืน

ยุทธศาสตร์ที่ 3 การพัฒนาสินค้า บริการและปัจจัยสนับสนุนการท่องเที่ยว

ยุทธศาสตร์ที่ 4 การสร้างความเชื่อมั่นและส่งเสริมการท่องเที่ยว

ยุทธศาสตร์ที่ 5 การส่งเสริมกระบวนการมีส่วนร่วมของภาครัฐ ภาคประชาชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการบริหารจัดการทรัพยากรการท่องเที่ยว

ข้อมูลพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับอุตสาหกรรมท่องเที่ยวประเด็นหนึ่งที่ต้องพิจารณาคือพฤติกรรมของนักท่องเที่ยวปรับเปลี่ยนไปตามสภาพเศรษฐกิจ มีความสนใจในเรื่องหนึ่งเรื่องใดโดยเฉพาะ เช่น การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ การท่องเที่ยวในเชิงวัฒนธรรมประเพณี และวิถีชีวิต จึงน่าจะเป็นโอกาสในการสร้างเอกลักษณ์ให้กับสินค้าในชุมชนให้เป็นที่รู้จักและได้รับการยอมรับทั้งจากชาวไทยและชาวต่างประเทศ

ในภาวะที่มีการแข่งขันอย่างมากปัจจุบันอุตสาหกรรมท่องเที่ยวไทยก็ต้องมองหาจุดเด่น หรือความได้เปรียบมาเสริมเติมแต่งให้กับสินค้า หรือการบริการของไทยให้มากยิ่งขึ้น สำหรับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพนั้น เริ่มได้รับความนิยมจากนักท่องเที่ยวและมีแนวโน้มมากขึ้น ด้วยประเทศไทยมีชื่อเสียงในเรื่องสปาและการนวดแผนไทย แต่การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพนั้นยังสามารถนำเสนออาหารไทย ซึ่งมีผลงานวิจัยแสดงให้เห็นว่าอาหารไทยเป็นอาหารสร้างสุขภาพ (Tangkanakul et al, 2006, 2009) ซึ่งยังมีอาหารไทยอีกหลายชนิด เช่น อาหารประจำท้องถิ่นที่มีเอกลักษณ์สูง แต่ยังไม่มีการเผยแพร่ให้เป็นที่รู้จักแม้ในกลุ่มผู้บริโภคที่เป็นคนไทยเองก็ตาม เช่น ข้าวก้นจั้น ผัดผักเชียงดา แกงกระด้าง แกงดอกสะแล เป็นต้น

จากการที่ภาครัฐมีนโยบายส่งเสริมการท่องเที่ยวภายในประเทศอย่างจริงจัง ช่วงหลายปีที่ผ่านมา คนไทยเดินทางท่องเที่ยวภายในประเทศมากขึ้น ก่อให้เกิดการกระจายรายได้สู่พื้นที่ต่างๆ ซึ่งนอกจากจะขึ้นชอความงามของทรัพยากรธรรมชาติ เรียนรู้ศิลปวัฒนธรรม ประเพณีแล้ว นักเที่ยวไทยก็มักจะเสาะแสวงหาอาหารอร่อยๆ แปลกใหม่ มารับประทานประกอบการท่องเที่ยว ซึ่งในโอกาสที่การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยครบรอบ 50 ปี ได้นำเสนอ ‘50 เส้นทางการท่องเที่ยวไทยกับ 50 ปี ททท.’ (www.flyanddrivethailand.com) กำหนดเส้นทางท่องเที่ยวภาคเหนือ 14 เส้นทาง โดยนำอาหารพื้นบ้าน และผลิตภัณฑ์เกษตรมาเป็นจุดขาย ซึ่งสอดคล้องกับการท่องเที่ยวที่กำลังเป็นที่นิยมในปัจจุบัน เรียกว่า Gastro tourism ซึ่งประเทศนิวซีแลนด์ ได้ให้ความหมาย คือเป็นการท่องเที่ยวที่นักท่องเที่ยวสนใจใคร่จะเรียนรู้ ช่างซึ้งไปกับวัฒนธรรมการกิน กินที่ไหน กินอย่างไร และทำไมถึงกิน พูดให้เข้าใจง่าย ๆ คือเป็นการท่องเที่ยวเกี่ยวข้องกับอาหาร เริ่มตั้งแต่การไปเดินตลาด ทำอาหาร กินอาหารตามสถานที่ต่างๆ มีผู้กล่าวว่า Gastro tourism นั้นเป็นสื่อหรือเครื่องมือที่จะหลอมให้ผู้ที่ไปเยี่ยมเยียน เรียนรู้ ช่างซึ้งไปกับวัฒนธรรมที่แตกต่างของแต่ละท้องถิ่น

แนวทางหนึ่งในการส่งเสริมการท่องเที่ยวในเชิง Gastro tourism นี้ สิ่งหนึ่งที่จะต้องทำให้เกิดคือ ทำอย่างไรให้นักท่องเที่ยวเกิดความรู้สึกประทับใจ และจดจำเกี่ยวกับรูปแบบ รสชาติ และการนำเสนอ ของอาหารท้องถิ่นที่ได้รับประทาน จากการได้ไปท่องเที่ยวในสถานที่ใดที่หนึ่ง ซึ่งจะทำให้เกิดการจดจำไปนาน และต้องการหวนกลับไปเที่ยวอีกครั้ง

ด้วยเล็งเห็นแนวทางนี้ โครงการนี้จึงใคร่เสนอกิจกรรมหรือแนวทางที่จะนำเสนออาหารท้องถิ่นที่มีเอกลักษณ์สูง มีคุณค่าด้านสุขภาพเสริมร่วมกับการท่องเที่ยว โดยอาจจะสอดแทรกชนิดอาหารสุขภาพ เป็นเมนูแนะนำของร้านอาหาร หรือฝึกอบรมแม่ครัวของร้านอาหาร และโฮมสเตย์ รวมถึงธุรกิจโรงแรม ให้สามารถทำอาหารชนิดใหม่ๆ บริการลูกค้าได้ ตลอดจนสำรวจ ระบุ แหล่งของอาหารพื้นเมือง สำหรับกลุ่มนักท่องเที่ยวเฉพาะที่สนใจ ด้านวัฒนธรรมและเจาะจงการบริโภคอาหารท้องถิ่น

วัตถุประสงค์

1. สำรวจและระบุตำแหน่งสถานที่จำหน่ายอาหารเหนือชนิดต่างๆ เพื่อให้นักท่องเที่ยวสามารถเดินทางไปบริโภคได้สะดวกด้วยตนเอง
2. ส่งเสริม และสนับสนุนการบริโภคอาหารท้องถิ่นประจำจังหวัดตาก ให้เป็นที่รู้จักสำหรับผู้บริโภคมากยิ่งขึ้น
3. ศึกษาคุณค่าโภชนาการและสุขภาพของอาหารเหนือชนิดต่างๆ เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว

ขอบเขตของการวิจัย

1. สำรวจระบุ ตำแหน่ง สถานที่จำหน่ายอาหารเหนือชนิดต่างๆ ประมาณ 39 ชนิดเพื่อให้ นักท่องเที่ยวสามารถเดินทางไปบริโภคได้สะดวก ด้วยตนเอง
2. แนะนำ/ เพิ่มชนิดของอาหารที่มีเอกลักษณ์สูง ของจังหวัดตาก เพิ่มช่องทางการบริโภคมากยิ่งขึ้น จำนวน 3 ชนิด
3. ศึกษาคุณค่าด้านโภชนาการและสุขภาพของอาหาร/ ผลิตภัณฑ์อาหารท้องถิ่นภาคเหนือ ประมาณ 30 ชนิด

บทที่ 2

การทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

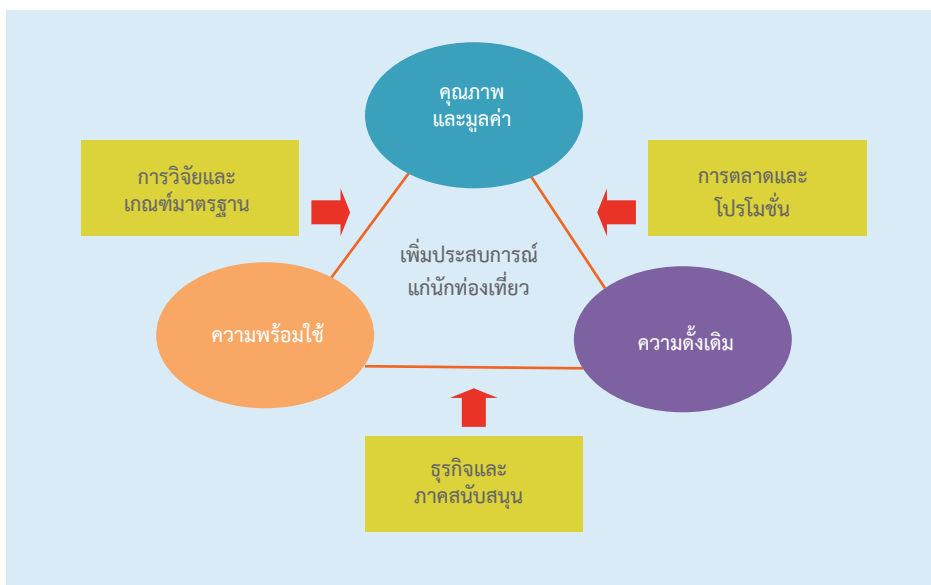
ในการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของไทย อาหารไทยเป็นสินค้าชนิดหนึ่งที่มีจุดขาย จุดเด่นที่ดึงดูดความสนใจของนักท่องเที่ยวได้ด้วยกลิ่น รสชาติ ที่เป็นเอกลักษณ์ และยังเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ที่ผู้บริโภคส่วนใหญ่ให้ความสำคัญ มีหลายประเทศที่ประสบความสำเร็จเป็นอย่างสูงในการนำอาหารมาเป็นส่วนเสริมการท่องเที่ยว ตัวอย่างเช่น ประเทศเกาหลี ที่นำอาหารประจำชาติ แสดงวิธีทำ ส่วนผสม สอดแทรกแนวคิด ปรัชญาของการได้มาของอาหารแต่ละชนิด แสดงออกทางศิลปะได้อย่างงดงาม นำทั้ง นำมาเป็นส่วนหนึ่งของละคร ส่งผลให้มีผู้ชมที่ต้องการไปเที่ยวและลิ้มลองอาหารเกาหลีมากขึ้น อันเป็นลักษณะของการท่องเที่ยวแบบ Gastro tourism ซึ่งไม่ใช่เพียงแค่การท่องเที่ยวเกี่ยวกับอาหารเท่านั้น แต่ยังผูกโยงไปถึงสุนทรียรสของการทำอาหาร ที่ต้องมีการจินตนาการ การลงมือประกอบอาหาร ขั้นตอนการทำ การเผยแพร่ การจำหน่าย รวมถึงการบริโภค แนวคิดที่คล้ายกันนี้ได้พบในภาคเหนือมีการนำเสนออาหารเหนือคือการใช้เพลง ของกินคนเมือง ของจรัล มโนเพชร มาเดินเรื่อง ซึ่งได้แนะนำอาหารเหนือไว้ 30 ชนิด คือ 1.แก่งแคจันจว 2.ไส้อั่วจันหมู 3.แก่งหน่อไม้ซาง 4.คว่ำบ่าถั่วปู้ 5.น้ำพริกแมงดา 6.น้ำพริกอ่อง 7.คว่ำผักกุ่มดอง 8.หนังปอง 9.น้ำปู 10.แก่งผักเชียงดา 11.แก่งบอน 12.แก่งตุน 13.แก่งหยวกกล้วย 14.ตำบ่าหนูน 15.ยำเตา 16.ซำบ่าเชื้อผ้อย 17.แก่งเห็ด 18.แก่งหอย 19.ก้อยป่าดึกถอย 20.แก่งบ่าค้อนก้อม 21.แก่งอ่อมเครื่องใน 22.แก่งผักเหือด 23.ยำหน่อไม้ 24.น้ำเมี่ยง 25.น้ำดับ 26.แก่งฮังเล 27.น้ำพริกอีเก้ 28.ยำจิ้นไก่ 29.ลาบจัว ลาบควาย ลาบไก่ ลาบป่าสร้อย 30.แก่งโสะ

ปัจจุบันนักท่องเที่ยวทั่วโลกนั้น มีแนวโน้มเดินทางท่องเที่ยวไปในสถานที่ต่างๆแบบมุ่งเป้ามีวัตถุประสงค์ชัดเจน (Niche tourism) จากการศึกษาที่ Marson (2011) รายงานไว้ในบทความเรื่อง From Mass Tourism to Niche Tourism ซึ่งการท่องเที่ยวแบบ Niche tourism หมายถึงนักท่องเที่ยวที่มีความสนใจเฉพาะเรื่อง มีมากมาย ตัวอย่างเช่น Adventure tourism, Agri tourism, Cruise tourism, Dark tourism, Medical tourism และGastro tourism เป็นต้น นักท่องเที่ยวลักษณะนี้แม้จะเป็นกลุ่มเล็กๆ แต่จะเป็นกลุ่มที่มีคุณภาพ ในแง่ที่ใช้เวลาพักอาศัยอยู่ในประเทศนั้นนาน มีฐานะทางเศรษฐกิจดี มีการใช้จ่ายใช้สอย ก่อให้เกิดเงินตราเข้าและหมุนเวียนในประเทศ ดังนั้นการที่จะสร้างแรงดึงดูดนักท่องเที่ยวกลุ่มนี้ให้เข้ามาท่องเที่ยวในไทย จะต้องสร้าง/พัฒนาสินค้าทางการท่องเที่ยว (Tourism products) ให้ตรงกับจุดมุ่งหมายของกลุ่มเป้าหมายอย่างแท้จริง

ความสัมพันธ์ของอาหารที่เกี่ยวข้องกับวัฒนธรรม สังคม และเศรษฐกิจ ได้มีการศึกษาโดยนักสังคมศาสตร์ นักประวัติศาสตร์ และนักปรัชญา Michael Simon ได้วิพากษ์ประเด็นดังกล่าวนี้ไว้อย่างน่าสนใจว่า การศึกษาในแง่มุมมองเหล่านั้นไม่ใช่เป็นการศึกษาเกี่ยวกับอาหารในเชิง Gastronomic ซึ่งเป็นการศึกษาในจิตวิญญาณของการทำอาหาร ที่ต้องมีการจินตนาการ การลงมือประกอบอาหาร ขั้นตอนการทำ การเผยแพร่ การจำหน่าย รวมถึงการบริโภค นอกจากนั้น Simon ยังได้กำหนดตำแหน่ง (position) งาน Gastronomy อย่างชัดเจนว่า เป็นงานที่มุ่งการกินที่มีสุขของผู้บริโภคมากกว่ามุ่งสู่อุตสาหกรรม มุ่งที่จะเตรียมมืออาหารที่มีคุณภาพมากกว่ามุ่งทำกำไร การกินหรือทำอาหารเพื่อให้เกิดความสุนทรีย์ ไม่ใช่แค่คำนึงถึงรสชาติอร่อยอย่างเดียว แต่ต้องมีปัจจัยหลายอย่างเข้ามาเกี่ยวข้อง เริ่มจาก จุดกำเนิด แหล่งที่มา/สถานที่ก่อกำเนิด วัตถุดิบ แนวคิดเชิงปรัชญาของการทำอาหารแต่ละชนิด ที่สามารถบ่งบอกรากเหง้าภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ ตามหลักคิดของ Simon สิ่งที่น่าสนใจ Gastro tourism คือการผลักดันประชาชน

ในท้องถิ่นตระหนักถึงความสำคัญใน 2 เรื่อง คือวัตถุดิบในท้องถิ่น หรือฤดูกาลที่ได้ผลผลิต สภาพท้องที่ภูมิประเทศ และการถ่ายทอดความเป็นอาหารดั้งเดิมให้นักท่องเที่ยวได้รู้สึกซาบซึ้ง

ประเทศไอร์แลนด์ได้จัดทำ National Food Tourism Implementation Framework 2011-2013 เป็นการวางนโยบายเพื่อพัฒนาให้การท่องเที่ยวด้านอาหารของประเทศเติบโต มีการวิเคราะห์ข้อมูลอย่างรอบด้าน ส่วนที่น่าจะใช้เป็นหลักในการพัฒนาการท่องเที่ยวโดยมุ่งเน้นอาหารในประเทศไทยนั้น คือการวิเคราะห์สิ่งที่จะทำให้ให้นักท่องเที่ยวประทับใจ และหลักคิดในการพัฒนาโดยยึดอาหารเป็นเป้าหมาย ซึ่งจากแผนภาพที่ 1 แสดงให้เห็นว่าการที่จะเพิ่มประสบการณ์ความพึงพอใจให้นักท่องเที่ยว นั้น สินค้าที่จะนำเสนอสมควรประกอบด้วย การแสดงออกถึงความเป็นดั้งเดิม (authenticity) คุณภาพและมูลค่า (quality and value) และ พร้อมใช้ (availability)



ภาพที่ 1 โมเดลสร้างประสบการณ์แก่นักท่องเที่ยว



ภาพที่ 2 หลักคิดในการพัฒนาโดยยึดอาหารเป็นเป้าหมาย

หลักคิดในการพัฒนาโดยยึดอาหารเป็นเป้าหมาย ของประเทศไอร์แลนด์ จากภาพที่ 2

1. มีเอกลักษณ์ และมีความแตกต่าง (Unique and distinctive) สร้างภาพลักษณ์ (Image) ความเป็นธรรมชาติ การพัฒนาผลผลิตต้องคำนึงถึงสอดคล้องกับภาพที่กำหนดไว้คือความเป็นธรรมชาติ ความสดใหม่
2. มุ่งเป้าที่ลูกค้า (Consumer focused) ต้องเข้าใจความต้องการ ความคาดหวัง ของนักท่องเที่ยว และทุกภาคส่วนของผู้เกี่ยวข้องต้องตระหนักถึงความสำคัญในข้อนี้
3. ท้องถิ่นและภูมิภาค (Local and regional) บริการสินค้าท้องถิ่นให้มีความหลากหลายรูปแบบ/ชนิด
4. คุณภาพและคุณค่า (Quality and value assured) ประชาสัมพันธ์หรือสื่อสารให้ผู้บริโภคมั่นใจในคุณภาพและมูลค่าของสินค้า
5. กำไรและยั่งยืน (Profitable and sustainable) สนับสนุนให้สินค้ามีการเจริญเติบโตก้าวหน้าและยั่งยืน

ประวัติที่มาของชาวเหนือ

ใน 8 จังหวัดของภาคเหนือตอนบน คนท้องถิ่นจะเรียกตนเองว่า คนเมือง และมี คำเมือง เป็นภาษาถิ่น เมืองศึกษาจากข้อมูลทางประวัติศาสตร์แล้ว “คนเมือง” คือ “คนไทยวน” คำเมืองก็คือภาษาไทยวน สรัสวดี อ๋องสกุลได้สันนิษฐานว่า “คนเมือง” เพิ่งใช้เรียกกันเมื่อร้อยปีเศษ (สรัสวดี อ๋องสกุล ประวัติศาสตร์ล้านนา หน้า 37) ตามหลักฐานเก่าสุดที่มีการบันทึกคำว่า คนเมือง คือรายงานของพระเจ้านองยาเธอ กรมหมื่นพิชิตปรีชากร ข้าหลวงพิเศษหัวเมืองลาวเฉียง ใน พ.ศ. 2427

ความหมายของคำว่า คนเมือง ในปัจจุบันหมายรวมถึงคนไทหลายชาติพันธุ์ ได้แก่ ไทยวน ไทลื้อ ไทใหญ่ ไทเขิน และไทพวน ที่ตั้งรกรากในพื้นที่ภาคเหนือตอนบนเมื่อ 100 – 200 ปีก่อน ด้วยเหตุผลต่างๆ เช่น การค้าขาย การหาที่ทำกิน สงคราม การถูกกวาดต้อนมาเพื่อฟื้นฟูเมืองเชียงใหม่สมัยเจ้ากาวิละ หรือเหตุการณ์การเมืองการปกครอง คนไทเหล่านี้ได้อาศัยอยู่ในจังหวัดต่างๆ ดังนี้

กลุ่มไทยวน อาศัยอยู่ในเขตจังหวัดเชียงใหม่ ลำพูน ลำปาง เชียงราย แพร่และน่าน

กลุ่มไทลื้อ ตั้งถิ่นฐานอยู่ในจังหวัดน่าน เชียงราย พะเยา เชียงใหม่ ลำพูน และลำปาง มาจากสิบสองปันนา มณฑลยูนนาน ประเทศจีน และเมืองยองในรัฐฉาน สหภาพพม่า

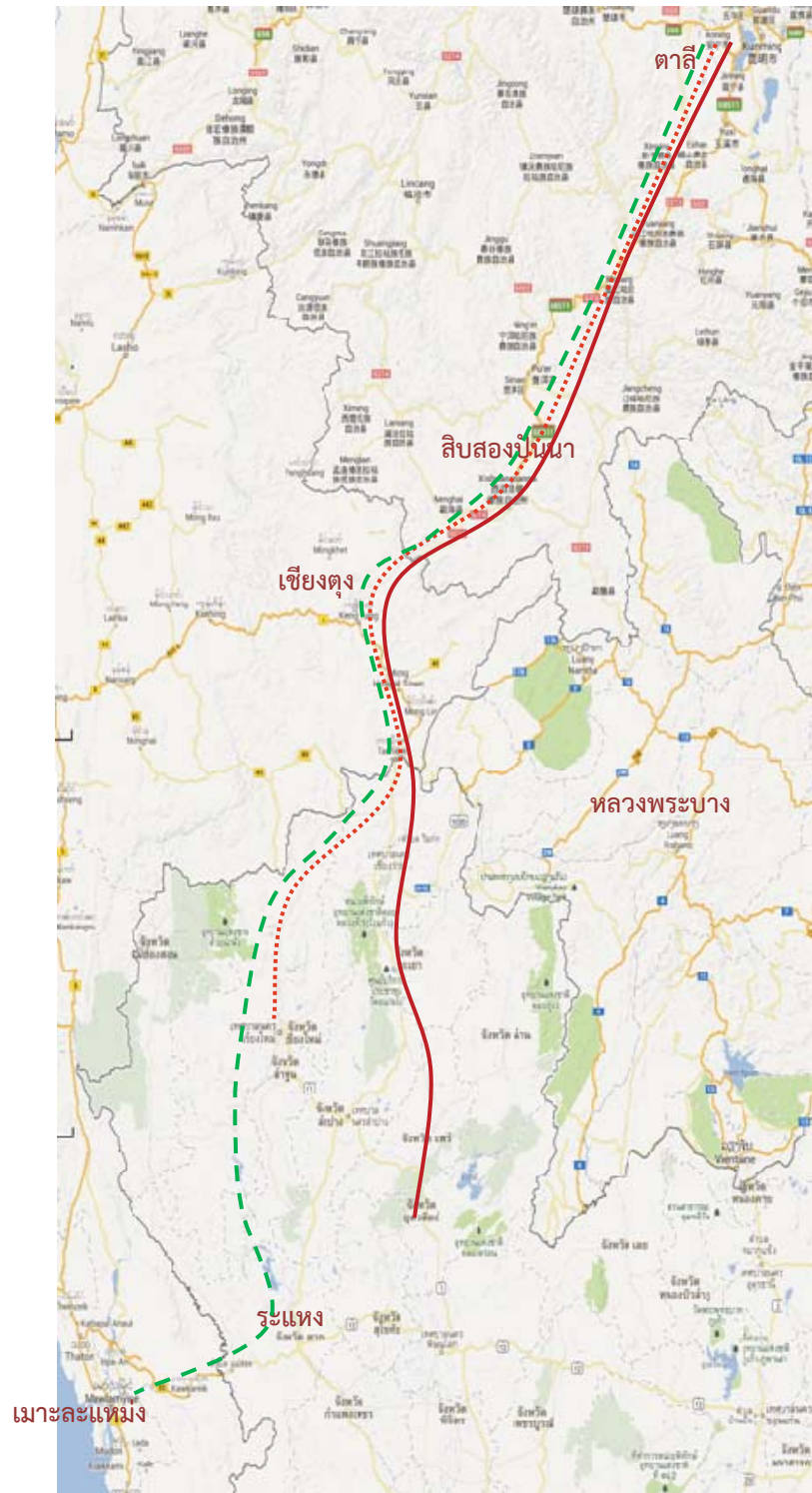
กลุ่มไทใหญ่ อยู่ทางลุ่มแม่น้ำสาละวิน ในจังหวัดแม่ฮ่องสอน และลุ่มน้ำโขงทางเชียงราย (บ้านสันป่าก่อ เชียงราย)

กลุ่มไทเขิน อาศัยอยู่ทางเชียงใหม่ และเชียงราย (บางหมู่บ้านในอำเภอสันกำแพง อำเภอดอยสะเก็ด อำเภอแม่แตง อำเภอสันป่าตอง รวมถึงในตัวเมืองเชียงใหม่ เช่น ที่บ้านวัวลาย เชียงรายอยู่ที่บ้านสันโค้ง)

กลุ่มไทพวน อาศัยอยู่ในจังหวัดแพร่ น่าน พะเยา และเชียงราย (ต.ทุ่งไธ้ง อำเภอเมืองแพร่ บ้านหลักบึงพวน อำเภอเวียงสา บ้านฝายมูล อำเภอท่าวังผา จังหวัดน่าน บ้านห้วยกั้น อำเภอจุน จังหวัดพะเยา บ้านปากก้อย อำเภอแม่สาย บ้านศรีดอนมูล บ้านป่าสักน้อย อำเภอเชียงแสน ตำบลศรีดอนชัย อำเภอเทิง จังหวัดเชียงราย)

เส้นทางการค้าที่อาจจะมีความเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนย้ายของคนไทจากสิบสองปันนาหรือเชียงตุงสู่ดินแดนล้านนาที่เป็นพื้นที่ภาคเหนือในปัจจุบัน มี 3 เส้นทาง ที่พ่อกำใช้ (ภาพที่ 3) คือ 1) จากเมืองตาลี มณฑลยูนนาน ผ่านเมืองเชียงตุง เข้าสู่เชียงราย ผ่านแม่สรวย ถึงเมืองเชียงใหม่ (จุดไข่ปลา สีส้ม) 2) จาก

เมืองตาลี มณฑลยูนนาน ผ่านเมืองเชียงตุง เข้าสู่เชียงราย เมืองพะเยา เมืองแพร่ เลยไปถึงอุดรดิตถ์ (เส้น ทึบ สีแดง) 3) จากเมืองตาลี มณฑลยูนนาน ผ่านเมืองเชียงตุง เข้าสู่ล้านนา ผ่านแม่สวด หรือท่าสองยาง สู่ ดินแดนพม่าตอนใต้ ถึงเมืองเมะละแหม่ง (เส้นประ สีเขียว) (ปริเชต ศุขปราการ “ลำปาง จากหัวเมือง ประเทศราชสู่จังหวัดในภาคเหนือ” ใน วารสารเมืองโบราณ ปีที่ 27 ฉบับที่ 3 กรกฎาคม-กันยายน 2544)



ภาพที่ 3 แผนที่แสดงเส้นทางการค้าจากสิบสองปันนาหรือเชียงตุงสู่ดินแดนล้านนา

ส่วนคนไทพวนถูกกวาดต้อนและอพยพมาจากแขวงเมืองเชียงขวาง ประเทศลาว เมื่อ พ.ศ.2340 - 2350 โดยคนกลุ่มแรกได้เดินทางมาถึงเมืองแพร่ และได้ตั้งบ้านเรือนอยู่นอกกำแพงเมืองแพร่ทางทิศเหนือด้านประตูเลี้ยงม้า อยู่มาระยะหนึ่งจึงได้ย้ายมาตั้งหมู่บ้านขึ้นใหม่ บริเวณที่เป็นบ้านทุ่งไธ้งในปัจจุบัน และระหว่าง พ.ศ.2360 - 2380 มีชาวไทพวนกลุ่มใหม่อพยพเข้ามาตั้งหมู่บ้านห่างจากหมู่บ้านเดิมประมาณ 200 เมตร เป็นบ้านทุ่งไธ้งเหนือในปัจจุบัน (facebook ไทพวนจังหวัดแพร่)

อาหารของกลุ่มชาติพันธุ์ไทในภาคเหนือตอนบน

ใน 8 จังหวัดภาคเหนือแม้ภาษาพูดจะใช้ “คำเมือง” เป็นภาษาหลัก แต่ในด้านอาหารนั้น “อาหารเหนือ” หรือ “กับข้าวเมือง” มิได้มีแต่อาหารจากกลุ่มไทยวนเท่านั้น แต่จะเป็นอาหารจากกลุ่มไทลื้อ ไทเขิน ไทใหญ่และไทพวนด้วย

อาหารไทลื้อ

ในหนังสือประวัติศาสตร์สิบสองปันนา (ยรรยง จีระนคร และ รัตนาพร เศรษฐกุล) ได้กล่าวถึงอาหารและขนมไทลื้อว่า “กับข้าวที่ลื้อเรียกว่า ซ่องด้อยทางกิน ก็มีประเภทแกง น้ำพริก ลาบ ของดอง ของย่าง และของผัด ประเภทแกงลื้อเรียกว่า แค มีแคโสะ (แกงเลียง) แคฝักกะ (แกงชะอม) แคหน่อส้ม (หน่อไม้ดองเปรี้ยวต้มไก่) แคหัวปลาผัดส้มป่อย ผักหวาน หรือยอดถั่วฝักยาวใส่ถั่วพู (เต้าหู้) ฯลฯ ประเภทน้ำพริกเรียกว่า น้ำหมี มีน้ำหมีมะเขือส้ม (น้ำพริกอ่อน) น้ำหมีปู (น้ำพริกมันปู) น้ำหมีมะกอก (น้ำพริกมะกอกป่า) น้ำหน่อ (น้ำพริกหน่อไม้ดอง) น้ำหมีถั่วดิน (น้ำพริกถั่วลิสง) ฯลฯ ประเภทลาบเรียกว่า ลำ มีลำขึ้นวัว (ขึ้นคือเนื้อ) ลำขึ้นหมู ลำปลา ลำกุ้ง ลำฟาน (อีเก้ง) ลำเปอหวาง (ลาบเลือดหมู) ฯลฯ ซึ่งส่วนใหญ่เป็นลาบดิบ ประเภทอาหารหมักดอง มีตั้งแต่ส้มปลา (ปลาต้องเปรี้ยว) ส้มปลาแดบ (ลูกปลาต้อง) ส้มขึ้น (เนื้อวัวหรือควายดอง) ส้มหนัง (เอ็นและหนังขาคาวยต้มเปื่อยแล้วดอง) จนถึงส้มฟาน (อีเก้งดอง) และส้มนกอี (นกประเภทหนึ่งมีแถบเมืองหน เมืองแซ่) ฯลฯ ประเภททอดและย่าง มีจิ้นส้มปลา (ส้มปลาทอด) ปลาบั้ง (ปลาย่างทรงเครื่อง) ไก่บั้ง (ไก่ย่างทรงเครื่อง) แคบหมู และหนังพอง (กาวที่ได้จากเอ็นและหนังควายเคี้ยวแล้วทอดน้ำมัน) ฯลฯ ส่วนประเภทผัดที่ลื้อเรียกว่า คั่ว ก็เหมือนอาหารผัดแบบไทจีนทั่วไป เพียงแต่คั่วแบบลื้อใส่น้ำมันน้อยไม่ค่อยเลี่ยน”

เมื่อพิจารณาจากการเรียกอาหารแล้ว มีความเป็นไปได้ที่ “แกงแค” คือ แคโสะ ของชาวไทลื้อ และมีอาหารเหนือหลายอย่างที่ขายในตลาดหรือร้านอาหารที่เหมือน/คล้ายกับอาหารไทลื้อที่กล่าวไว้ในหนังสือประวัติศาสตร์สิบสองปันนา ได้แก่ น้ำหมีปู คือ น้ำพริกน้ำปู น้ำหน่อ คือน้ำพริกน้ำหน่อ (ภาพที่ 4 จากตลาดสดบ้านธาตุ เชียงคำ) ลำ คือ ลำจิ้น (จิ้นคือเนื้อ อาหารประเภทส้าจะมีแต่ของดิบซึ่งอาจเป็นเนื้อสัตว์หรือผักก็ได้ ในขณะที่ลาบจะมีทั้งสุกและดิบ) ส้มหนัง (ภาพที่ 5 จากตลาดบ้านทุ่ง ต.บ้านแซว อ.เชียงแสน) และหนังพองที่กล่าวถึง น่าจะเป็น น้ำหนัง (ภาพที่ 6 ขายที่ตลาดสดบ้านธาตุ เชียงคำ พะเยา รับสินค้ามาจากบ้านธิ ลำพูน) ที่ทำขายโดยชาวไทลื้อที่ บ้านธิ ลำพูน



ภาพที่ 4 น้ำพริกน้ำหน่อ



ภาพที่ 5 ส้มหนัง



ภาพที่ 6 น้ำหนั

หลักฐานอีกอย่างที่แสดงว่าแกงแคคืออาหารพื้นบ้านของชาวไทลื้อ คือ อาหารที่จัดเลี้ยงในงานแต่งงานของชาวไทลื้อ ที่เสาวภา ศักยพันธ์ ได้กล่าวไว้ในรายงานการศึกษาการปรับปรนและการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมอาหารไทลื้อในเขตล่านนาว่า “แต่เดิมจะใช้อาหารพื้นบ้าน เช่น แกงแค น้ำพริกหนุ่ม จันทอด ต่อมามีการนำอาหารที่ไทยวนนิยมรับประทานเข้ามารวมอยู่ในขันโตกด้วย เช่น แกงฮังเล...” (เสาวภา ศักยพันธ์ การปรับปรนและการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมอาหารไทลื้อในเขตล่านนา, 2554)

อาหารที่ชาวไทลื้อในอำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา นิยมมีแกงขนุนอ่อน แกงผักต่างๆ เช่น ผักเสี้ยว (ผักเสี้ยว) ผักหละ (ชะอม) อาหารประเภทหน่อไม้จะใส่น้ำปู (น้ำปู) เช่น ย่าหน่อไม้ แกงหน่อไม้ น้ำปูยังนำมาปรุงน้ำพริกน้ำปู ส้ามะเขือ ตำเตา ตำมะม่วง ตำส้มโอ และตำมะขาม นอกจากแกงยังมี “ส้า” เช่น ส้าผักกาด ส้ามะเขือ โดยอาหารประเภท “ตำ” และส้าต่าง ๆ นิยมใส่งาดำ เกี้ยวโถโอ (ถั่วเน่า) น้ำพริกน้ำผัก ส้มผักกาดทำแยมซุ้มผักกาด (จาก ประเพณีพื้นบ้านไทลื้ออำเภอเชียงคำ)

อาหารไทลื้อที่พบในตลาดสดบ้านธาตุ อ.เชียงคำ จ.พะเยา มีน้ำผักใช้ทำน้ำพริกน้ำผัก (ภาพที่ 7)



ภาพที่ 7 น้ำผัก

(เป็นอาหารของชาวไทลื้อ ทำมาจากดอกผักกาดจ้อน (ผักกวาดจ้อง) โดยบดให้ละเอียดก่อนนำมาหมักทั้งกากผสมน้ำเกลือ และข้าวเหนียวเล็กน้อย ทิ้งไว้ประมาณ 2 – 3 คืน จนได้รสเปรี้ยว จากนั้นกรองเอากากทิ้ง นำส่วนที่เหลือไปเคี่ยวจนแห้ง จะได้ “น้ำผัก” มีสีเขียวคล้ำ มีรสเปรี้ยว หากนำไปตากให้แห้งจะเก็บไว้ได้นาน) น้ำหน่อและน้ำพริกน้ำหน่อ (ภาพที่ 4) ขนมหิน (ขนมหั่น) (ภาพที่ 8) แบบไม่จับเส้น ข้าวแคบ (ภาพที่ 9) ข้าวแรมฟืน (ภาพที่ 10)



ภาพที่ 8 ขนมหิน



ภาพที่ 9 ข้าวแคบ



ภาพที่ 10 ข้าวแรมฟืน

อาหารที่ชาวไทลื้อในอำเภอต๋อยสะเก็ดนิยมรับประทาน น้ำพริกน้ำปู น้ำพริกน้ำผัก น้ำพริกน้ำหน่อ แกงผักสั่ง (รู้จักเฉพาะชาวไทลื้อในอำเภอต๋อยสะเก็ด) จิ้นส้า ลาบ แกงอ่อม จิ้นไก๋บ ข้าวเหลืองเนื้อไก่ จิ้นข้าพริก ซีจิ้น (แกงส้มจิ้น) แกงหน่อไม้ ส้มหนัง ส้มผักกุ่ม ส้มผักกาด จิ้นไก๋หมี่ (ต้มยำจิ้นไก๋) ตุงด้าง (แกงกระด้าง) เปื้อะหว่าง (เลือดกระด้าง) (เสาวภา ศักยพันธ์ การปรับปรุงและการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมอาหารไทลื้อในเขตล้านนา 2554 รายงานวิจัย การส่งเสริมวัฒนธรรม กระทรวงวัฒนธรรม)

ส่วนผสมที่ใช้ประกอบอาหารไทลื้อ น้ำพริก (น้ำพริก) ปู, น้ำหน่อ, น้ำผัก, มะเขือส้ม, ถั่วเน่า, ปลา, แม่ (รถด่วน), จิ้น ฯลฯ ส่วนอาหารที่ปรุงคือ จิ้นส้า (ลาบ) แกงอ่อม, ปลาบั้งอบ, จิ้นไก๋บ, ข้าวเหลืองเนื้อไก่, จิ้นข้าพริก, ซีจิ้น (แกงส้มจิ้น) แกงหน่อไม้, ไก่น้ำของ (ไก่น้ำแม่โขง) ส้มหนัง, น้ำหนัง, ส้มผักกุ่ม, ส้มผักกาด, จิ้นไก๋หมี่ (ต้มยำจิ้นไก๋) ตุงด้าง (แกงกระด้าง) แกงหน่อไม้, หลามบอน, เปื้อะหว่าง (เลือดกระด้าง) ฯลฯ อาหารว่างมี ข้าวโคบ, ข้าวแคบ, ข้าวแล่งพิน, ข้าวต่อ, ข้าวแต่น, ข้าวเม็ดกาย, ข้าวลอดช่อง (ลอดช่อง), น้ำอ้อยก้อน, ข้าวส่วย, ข้าวพินน้ำอ้อย, ข้าวเหลืองน้ำอ้อย, ข้าวจิ้งา, ข้าวจี๋หมวก ฯลฯ (<http://www.lovemaesai.com/tailua.htm>)

อาหารไทใหญ่

อาหารไทใหญ่นั้นได้รวบรวมจากการสัมภาษณ์ชาวปางหมู บ้านปางหมู อ.เมืองแม่ฮ่องสอน และข้อมูลจากศูนย์ไทใหญ่ศึกษา วิทยาลัยชุมชนแม่ฮ่องสอน มีดังนี้

ประเภทน้ำพริก เช่น น้ำพริกคั่ว น้ำพริกอ่อง น้ำพริกอุบ น้ำพริกมะเขือส้ม น้ำพริกผอง(ผง) น้ำพริกน้อ
ประเภทไก่ เช่น หน่อไก่ ผักหน่อไก่ (ยำใบบัวบก) ส้มปี้ไก่ (ยำยอดส้มปี้) ส้มแกงไก่ (ยำยอดมะขาม) ผัดกูด
ไก่ ถั่วแตบไก่ ผักห้าไก่(ชะอม) ถั่วไก่ ผักหรีดไก่ หนังกไก่

ประเภท แกง หรือ หุง เช่น แกงบอน แกงผักเขียว หมาก-กลางหุง (แกงขนุน) แกงจำส่าน (วันเส้นใส่หอย) แกงหน่อไม้ ผักกุ่มหุง (แกงผักกุ่ม) ถั่วเขียวหุง (แกงถั่วเขียว) ผักกาดส้มหุง (แกงผักกาดทอง) ผักปึกหุง (แกงยอดผักทอง) แกงผักเตื่อ (แกงยอดมะเตื่อ)

ประเภทจ้อ เช่น เนื้อจ้อ (แกงฮังเล) ผักกูดจ้อส้ม (จอน้ำ) ผักกาดจ้อเจม ผักบั้งจ้อ หมากตี้จ้อ(กระเจียบเขียว) ปลาจ้อ หมอกบอนจ้อ

ประเภทสะนาบ เช่น มะม่วงสะนาบ ผักส้มปูสะนาบ (ใบกระเจียบแดง)

ประเภทอุบ เช่น อุบเครื่องในหมู อุบอะสีป่านไก่ ไข่อุบ มะเขืออุบ ปลาเค็มอุบ ปลาอุบ ถั่วแมงจีอุบ(ถั่วแขกอุบ) ผักกูดอุบ ไก่อุบ หมากลิ้นจี่อุบ (เพกาอุบ) อุบผักโขม

ประเภทส้ม เช่น เนื้อส้ม ไข่ปลาส้ม หน่อส้มข้าว ข้าวส้ม

ประเภทคั่ว เช่น ถั่วพั่ว (เต้าหู้ขาว) ถั่วเน่าชาคั่ว

ประเภทแอมหรือแอ็บ เช่น ถั่วเน่าชาแอม บอนแอ็บ

ประเภทอื่นๆ เช่น เนื้อส้มอุ่น (ข้าวกันจิ้น) เนื้อลูง หมาก-กลางต่ำ (ตำขนุน) ผักจ้อก หมากเขอต้า(ตำมะเขือ) แปกี้ละก่อ

วิธีการทำอาหารไทใหญ่มีมากมาย (<http://www.taiyai.net/TAI%20food.html>) เรียกตามชื่อภาษาไทใหญ่ได้ดังนี้

1. ตั่ง	2. ต้ม	3. หุง	4. แกง	5. จอ	6. อุบ	7. อ้อบ
8. แอบ	9. อุ่น	10. อ่อง	11. น้อก	12. แจ้	13. ต้า	14. ห้า
15. ปูน	16. ตุง	17. ตุง	18. ชื่อ	19. เคี้ยว	20. นึ่ง	21. หมก
22. จ้อก	23. หลาม	24. เผา	25. ปิ้ง	26. จี้	27. แสง	28. คั่ว

29. ยำ 30. ลู 31. โก (คลุก) 32. มีบ 33. ดอง 34. หมัก 35. แยม
36. เต็ก 37. หมบ

ถั่วเน่าเป็นส่วนประกอบที่สำคัญในอาหารประเภทน้ำพริกและประเภทแกงของชาวไทใหญ่ คล้ายปลาร้าในอาหารอีสาน หรือกะปิในอาหารภาคกลางและใต้

จากข้อมูลอาหารไทใหญ่ข้างต้นนั้น อาหารเหนือที่น่าจะมีต้นกำเนิดจากอาหารไทใหญ่คือน้ำพริกอ่อง นำชื่อมาใช้แต่หน้าตาจะคล้ายน้ำพริกอุบ แกงกระด้าง คือ หนั่งตุง ข้าวกิ้นจิ้นหรือข้าวเงี้ยว คือ เนื้อส้มอ่อน (ภาพที่ 11) แกงฮังเล คือ เนื้อจ้อ (ภาพที่ 12) จอผักกาด ยังใช้ชื่อเดิม



ภาพที่ 11 ข้าวกิ้นจิ้นหรือข้าวเงี้ยว



ภาพที่ 12 เนื้อจ้อ

อาหารไทเขิน

ชาวไทเขินอาศัยอยู่บริเวณเมืองเชียงตุง ในรัฐฉาน พม่า มีคนไทลื้อและไทใหญ่อาศัยเป็นส่วนใหญ่ มีหลักฐานทางประวัติศาสตร์กล่าวว่า “ในสมัยพญามังราย ได้รับชนะเมืองเชียงตุงจากพวกลัวะ พระองค์ได้มอบหมายให้น้ำถุ่มน้ำนานเป็นหัวหน้า พาไพร่พลจากเมืองเชียงแสนและเมืองเชียงราย อพยพมาตั้งถิ่นฐานที่เมืองเชียงตุง ... ” (ตุครสีพื้นเมืองเชียงใหม่ ฉบับของอาจารย์ ไกรศรี นิมนานเหมินทร์ ที่คัดลอกมาจากเมืองเชียงรุ่ง) บรรพบุรุษของชาวไทเขินหรือไทจีนน่าจะเป็นคนกลุ่มนี้ ด้วยภาษาไทเขินนั้น คล้ายคลึงกับภาษาไทยวน ทั้งเสียงและตัวอักษร (บทที่ 4 ไทเขินชุมชนนันทารามในบริบททางประวัติศาสตร์ http://archive.lib.cmu.ac.th/full/T/2552/regio0452ip_ch4.pdf)

การกลับเข้ามาอาศัยในดินแดนล้านนาอีกมาจากนโยบายเทครัว “เก็บผักใส่ซ้า เก็บข้าใส่เมือง” ของพระเจ้ากาวิละ (เริ่มกวาดต้อนผู้คนประมาณ พ.ศ.๒๓๔๐ เป็นต้นมา) ที่ต้องฟื้นฟูเชียงใหม่หลังกอบกู้เอกราชและยึดเชียงใหม่จากการครอบครองของพม่า ชาวไทเขินเมืองเชียงตุงที่ถูกกวาดต้อนในครั้งนั้นได้ตั้งถิ่นฐานอยู่ที่เมืองเชียงใหม่ เช่น ถนนวัวลาย อำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่ บ้านทรายมูล บ้านสันกำแพง บ้านออนกลาง อำเภอสันกำแพง บ้านต้นเกด บ้านป่าสัก บ้านपालาน บ้านต้นกอก บ้านต้นแห่นหลวง บ้านต้นแห่นน้อย อำเภอสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ และมีครอบครัวเจ้านายเชียงตุงและไพร่พลที่เจ้าฟ้าศิริชัยได้พาเข้ามาสวามิภักดิ์ พระเจ้ากาวิละได้ให้ไพร่พลตั้งถิ่นฐานอยู่นอกประตูเชียงใหม่ทางทิศใต้ ส่วนเจ้านายทั้งหลายให้ตั้งคุ่มอยู่บริเวณเหนือวัดนันทาราม ตำบลหายยา อำเภอเมืองเชียงใหม่ ใน

ปัจจุบัน (หนังสือวิถีไทเขิน เชียงตุง ของโครงการศูนย์ศึกษาประเทศเพื่อนบ้าน สำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่, 2550 หน้า 41-42)

ชาวไทเขินที่อาศัยในเมืองเชียงรายนั้นคือกลุ่มคนจากเมืองเชียงใหม่ที่ถูกย้ายมาช่วยฟื้นฟูเมืองเชียงราย เพื่อเป็นกำลังช่วยเหลือเชียงใหม่ป้องกันภัยจากพม่า ในปี 2386 สมัยรัชกาลที่ 3 โดยอาศัยอยู่บ้านสันโค้ง (สำนักงานพัฒนาชุมชนอำเภอเชียงแสน (<http://www3.cdd.go.th/chiangsaen/h19.html>))

อาหารไทเขินที่บันทึกในหนังสือวิถีไทเขิน เชียงตุง (โครงการศูนย์ศึกษาประเทศเพื่อนบ้าน สำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่, 2550 หน้า 141-162) ได้แก่ ข้าวแรมพิน หนั๋งปอง ขนมนเส้น(ขนมจีน)น้ำปลาแห้ง ขนมจีนน้ำมะเขือส้ม ข้าวปุ้นไก่ ปลาแอ็บ ตำขุ่น แคบหมู ไส้ล่องฟัก (ไส้อั่ว) น้ำพริกถั่วเน่าแซ่บ น้ำพริกถั่วเน่าเมอะ แกงปลา ข้างยางฮวย (ขนมห่อใบตองนึ่ง ทำจากข้าวสอยผสมถั่วลิสงต้ม ปรงรสด้วยเกลือ โรยผักชี) ยำหน่อไม้ น้ำแกงกระด้าง (แกงหนาว) แกงแคบก แกงล่อแล ข้าวส้ม ยำหนั๋ง แกงผักแว่น แกงเหมือน แกงข้าวเบ่อ ผลิตภัณฑ์อาหารจากการถนอมอาหาร เช่น น้ำหนั๋ง น้ำผัก ขนมนเส้นแห้ง ผักกาดเขียวแห้ง หน่อส้มแห้ง และผักกาดส้มแห้ง ในจังหวัดเชียงใหม่ชาวไทเขินบ้านนันทารามยังมีการสืบทอดวิธีการทำน้ำหนั๋งจนถึงปัจจุบัน (ภาพที่ 13) (บทที่ 4 ไทเขินชุมชนนันทารามในบริบททางประวัติศาสตร์ http://archive.lib.cmu.ac.th/full/T/2552/regio0452ip_ch4.pdf) มีจำหน่ายที่ตลาดประตูเชียงใหม่ ปู่ออง (ภาพที่ 14) ถูกระบุว่าเป็นอาหารของชาวไทเขินและไทลื้อ (<https://www.facebook.com/hakonmuang.hugsa/posts/100254620151697>) อาหารอีกชนิดหนึ่งคือข้าวซอยน้อยที่มีขายเฉพาะที่แม่สาย ไม่ชัดเจนว่าเป็นอาหารชาวไทเขินหรือชาวไทลื้อ มีวิดิทัศน์ระบุว่า เป็นอาหารชาวไทเขินถ่ายทำที่ บ้านกาดบั้ง เชียงตุง (ภาพที่ 15)(www.youtube.com/watch?v=CspWPNESBS0) และที่แม่สายทำขายทั้งชาวไทเขิน (สุภาภรณ์ สุธิพรวิโรจน์ หนังสือพิมพ์ไทยนิวส์ ฉบับวันพุธที่ 20 กุมภาพันธ์ 2556 คอลัมน์ภูมิปัญญาเพื่อสุขภาพ หน้า 5) และชาวไทลื้อ (<http://www.lovemaesai.com/kowsoynoy.htm>) โดยแม่ค้าชาวไทลื้อนั้นได้มีการถ่ายทอดการทำกันมา 7 ชั่วคนแล้ว



ภาพที่ 13 น้ำหนั๋ง ไทเขินชุมชนนันทาราม



ภาพที่ 14 ปู่อ่อง



ข้าวซอยน้อย สาวเชียงตุง Khao Soi Noi Kengtung

ภาพที่ 15 การทำข้าวซอยน้อย ชาวไทเขิน(จีน) บ้านกาดบั้ง เชียงตุง

จากบทความของสุภาวรัตน์ สุธีพรวิโรจน์ (หนังสือพิมพ์ไทยนิวส์ ฉบับวันพุธที่ .20 กุมภาพันธ์ 2556 คอลัมน์ภูมิปัญญาเพื่อสุขภาพ หน้า 5) กล่าวว่า เดิมคนเชียงรายเรียกเส้นก๋วยเตี๋ยวว่าเส้นข้าวซอย และที่ตลาดน้อยไม่ลุงชน แม่สาย จังหวัดเชียงราย มีแม่ค้าขายเส้นขนมจีนและเส้นก๋วยเตี๋ยว แต่เรียกว่า ข้าวหนมเส้น (ภาพที่ 16) และข้าวซอย (ภาพที่ 17)



ภาพที่ 16 ข้าวหนมเส้น



ภาพที่ 17 ข้าวซอย หรือก๋วยเตี๋ยว

อาหารไทพวน

ชาวไทพวนคือกลุ่มคนที่ตั้งถิ่นฐานอยู่เมืองพวน แขวงเมืองเชียงขวาง ในประเทศสาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว อาหารของชาวไทพวนที่มีประจำทุกครัวเรือนคือ ปลาแร่ ในจังหวัดแพร่ ชาวไทพวนจะอาศัยอยู่ที่ บ้านทุ่งโฮ้ง ต.ทุ่งโฮ้ง อำเภอเมืองแพร่

อาหารที่ชาวไทพวนบ้านทุ่งโฮ้งนิยมมี ปลาแดก น้ำพริกมะเดื่อ ผอ่เหียด ตามจาง แกงแค ส่วนประกอบอาหารที่ใส่อาหารเกือบทุกประเภทจะมี น้ำปู ปลาแร่ ดังปรากฏในรายงานของมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช (ชาวไทพวน <http://www.stou.ac.th/Offices/rdec/nakornnayok/Main/OnlineExhibitions/Thaiphun/StoryMain.html>) แม้อาหารไทพวนจะไม่ได้เป็นที่รู้จักในจังหวัด

ภาคเหนือตอนบนอื่นๆ แต่มีน้ำราดขนมจีนชนิดหนึ่งที่ชาวแพร่เรียก “น้ำหมู” หรือคนต่างถิ่นเรียกกันว่า น้ำเงี้ยวน้ำใส เป็นผลผลิตของชาวไทพวนที่เก่งในการใช้ปลาร้ามาปรุงอาหารให้ได้รสชาติที่กลมกล่อมและไม่มีกลิ่นปลาร้าเลย



ภาพที่ 18 ขนมจีนน้ำหมู

อาหารไทยวน

จากการสืบค้นอาหารไทยวนของชาวไทพวนที่ถูกเคลื่อนย้ายจากเมืองเชียงแสน ในสมัยรัชกาลที่ 1 พอจะรวบรวมได้ว่า มี น้ำพริกหนุ่ม ลาบ ต้มยาไก่ (ยาจิ้นไก) ผัดหมี่ ที่ชาวไทพวนสระบุรี ทำเป็นอาหารร่วมชนโตก

ไทยวนสี่คั่วจะปรุงอาหารโดยใช้พืชผักที่ขึ้นในท้องถิ่น เช่น ยาเตา (ยาเทา – เทาเป็นตะไคร่น้ำจัดชนิดหนึ่ง) แกงบะหอย (หอยจูบ) ลาบจิ้น (ลาบเนื้อ) (สุดาพร หงษ์นคร ยวน ตนเมือง ไทยวน พิธีกรรมเข้าทรง พ่อผีพญาสี่เขียว บ้านสี่คั่ว นครราชสีมา วิทยานิพนธ์ หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาไทยคดีศึกษาเน้นมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2539 หน้า 89, 102, 104)

ส่วนไทยวนที่บ้านคูบัว ราชบุรี นั้น อาหารไทยวนที่ทำมี หลนป่าฮ้า (หลนปลาร้า) ลาบป่าฮ้า และแกงผักปั้ง (แกงผักปลัง) รายการทั่วถิ่นแดนไทย ตอนเรียนรู้วัฒนธรรมไท-ยวน บ้านคูบัว (<http://www.youtube.com/watch?v=NpuefXZOjzs>)

บทที่ 3

ระเบียบวิธีการดำเนินงานวิจัย

กิจกรรมที่ 1. รวบรวมข้อมูลอาหารเหนือ ในจังหวัดภาคเหนือตอนบน เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว

1. ทำการสำรวจร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารเหนือ ในจังหวัดเชียงใหม่ ระบุสถานที่ตั้ง ตำแหน่งพิกัด ภูมิศาสตร์ ชนิดอาหารที่จำหน่าย โดยแบ่งกลุ่มอาหารดังนี้

1 อาหารที่ได้รับความนิยม และเป็นรู้จักของนักท่องเที่ยวทั่วไป จำนวน 9 ชนิด ได้แก่ ใส่อั่ว น้ำพริกหนุ่ม แกงฮังเล น้ำพริกฮอง ลาบเหนือ แกงโฮะ แคบหมู ข้าวซอย และขนมจีนน้ำเงี้ยว

2 อาหารใหม่/อาหารที่รู้จักแต่เพียงชื่อในเพลง ‘ของกินคนเมือง’ สำหรับนักท่องเที่ยวที่ต้องการเข้าถึงอาหารเหนือ จำนวน 25 ชนิด

1. แกงแคจิ้นจ้ว (แกงแคเนื้อ) 2. แกงหน่อไม้ซาง 3. คั่วป่าถั่วพู (ผัดถั่วพู) 4. น้ำพริกแมงดา 5. คั่วผักกุ่มดอง (ผัดผักกุ่มดอง) 6. หนังปอง 7. น้ำปู (น้ำปู) 8. แกงผักเชียงดา 9. แกงบอน 10. แกงตุน (แกงคูน) 11. แกงหยวกกล้วย 12. ตำบ่าหนูน (ตำขนน) 13. ยำเตา (ยำสาหร่ายทะเล) 14. ส้าป่าเชื้อผอย (ยำมะเชื้อเปราะ) 15. แกงเห็ด 16. แกงหอย 17. ก้อยป่าตุ๊กอู 18. แกงป่าค้อนก้อม (แกงมะรุม) 19. แกงอ่อมเครื่องใน 20. แกงผักเหือด 21. ยำหน่อไม้ 22. น้ำเหมี้ยง (น้ำเหมียง) 23. น้ำตับ 24. น้ำพริกอีเก้ 25. ยำจิ้นไก่

3 อาหารเหนืออื่นๆที่มีจำหน่าย เช่น

1. แกงผักปัง (แกงผักปลัง) 2. จอผักกาด 3. แกงดอกสะแล 4. หน่ออั่ว 5. ผัดผักเชียงดา

2. สำรวจร้านอาหารมุสลิม ที่จำหน่ายอาหารเหนือ ในจังหวัดเชียงใหม่ แพร่ และน่าน

3. การศึกษาเกี่ยวกับวัฒนธรรมประเพณี ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร เช่น ในงานบุญ งานมงคล งานอวมงคล แนวทางการประกอบอาหารและวิธีการบริโภคอาหารล้านนาใน 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบนได้แก่ จังหวัดเชียงใหม่ เชียงใหม่ แม่ฮ่องสอน ลำพูน ลำปาง พะเยา แพร่ และน่าน โดยการสัมภาษณ์แบบกลุ่มกับคนท้องถิ่น

4. ศึกษาคุณค่าโภชนาการและสุขภาพของอาหารเหนือชนิดต่างๆ

ดำเนินการสุ่มซื้อตัวอย่างอาหารเหนือ จำนวน 41 ชนิดๆ ละ 2-3 แห่ง จากร้านจำหน่ายอาหารพื้นเมืองในตัวเมืองจังหวัดเชียงใหม่ ทำการคุณค่าด้านโภชนาการทำการวิเคราะห์ โปรตีน ไขมัน โยอาหารแร่ธาตุ (แคลเซียม โพแทสเซียม เหล็ก โซเดียม) และคุณสมบัติต้านสารอนุมูลอิสระ วิเคราะห์ด้วยวิธี Oxygen Radical Absorbing Capacity (ORAC)

กิจกรรมที่ 2 ชูจังหวัดท่องเที่ยวโดยใช้อาหารเป็นตัวนำ คัดเลือกอาหารของจังหวัดตากโดยคำนึงถึง ความดั้งเดิม วัตถุดิบในท้องถิ่น มีศิลปะความประณีตในการเตรียม การรับประทาน และมีคุณค่าต่อผู้บริโภค ตัวอย่างเช่น แกงถั่วมะสะ ผัดเต้าเจี้ยว ยำข้าวแคบ

ดำเนินการส่งเสริมและสนับสนุนการบริโภคอาหารท้องถิ่นจังหวัดตาก ดังนี้

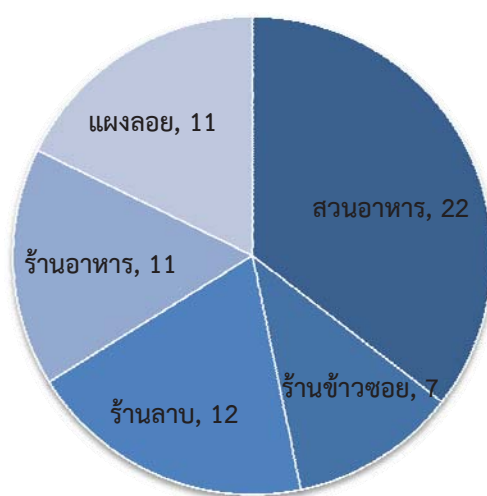
1. จัดทำตำรับอาหารท้องถิ่นตาก ที่ผ่านการทดลองเตรียมอาหารสูตรดั้งเดิม

2. สำรวจร้านอาหารในอำเภอเมืองตาก อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก
3. จัดกิจกรรมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการทำอาหารท้องถิ่นให้แก่ผู้ประกอบการ พ่อครัว แม่ครัว ให้สามารถร้านอาหารที่สนใจเข้าร่วมโครงการ
4. จัดทำสื่อชนิดต่างๆ เพื่อประชาสัมพันธ์ร้านอาหารที่สนใจเข้าร่วมโครงการ
5. ประเมินผลการจัดจำหน่ายอาหารท้องถิ่นตากในร้านอาหารที่สนใจเข้าร่วมโครงการ

บทที่ 4 ผลและวิจารณ์

สำรวจร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารเหนือในจังหวัดเชียงใหม่

ในจังหวัดเชียงใหม่จำนวนร้านอาหารที่ทำการสำรวจ 70 ร้าน เป็นร้านอาหารเหนือ 62 ร้าน และอาหารมุสลิม 8 ร้าน อาหารเหนือสามารถหาซื้อรับประทานได้ตามร้านอาหารซึ่งมีกัน 3 ประเภท คือ สวนอาหาร ร้านอาหาร และแผงลอยในตลาด ซึ่งประเภทร้านอาหารจะจำหน่ายอาหาร 3 รูปแบบ คือ อาหารเหนือทั่วไป ลาบ (ร้านลาบ) และข้าวซอย (ร้านข้าวซอย) เมื่อทำการจำแนกแหล่งขายอาหารเหนือ พบว่า เป็นร้านประเภทสวนอาหารมากถึง 21 แห่ง (33.9%) เป็นร้านอาหารและแผงลอย อย่างละ 11 แห่ง (17.7%) ร้านลาบ 12 แห่ง (19.4%) และร้านข้าวซอย 7 แห่ง (11.3%) ดังแสดงในภาพที่ 19



ภาพที่ 19 กราฟแสดงประเภทร้านอาหารเหนือในจังหวัดเชียงใหม่

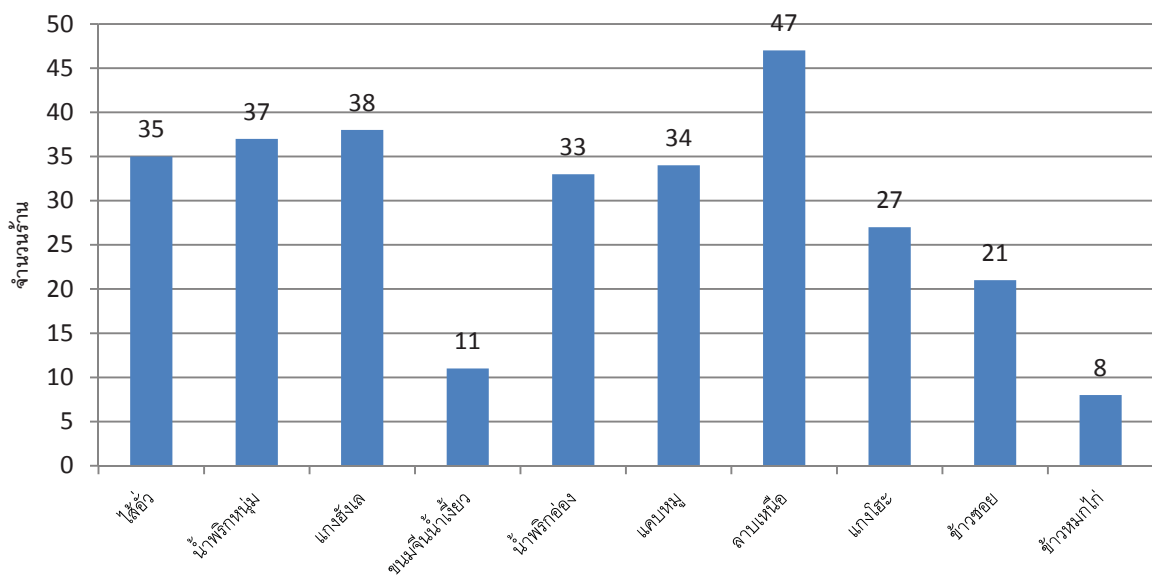
ตลาดที่ทำการสำรวจในจังหวัดเชียงใหม่ มี 4 แห่ง คือ ตลาดประตูเชียงใหม่ ตลาดสุเทพ (หรือตันพยอม) ตลาดศิริวัฒนา (หรือธานีรินทร์) และกาดมั่วเชียงดาว ซึ่ง 3 แห่งแรกตั้งอยู่ในอำเภอเมืองเชียงใหม่

ในการสำรวจร้านที่ขายอาหารเหนือในพื้นที่นอกอำเภอเมืองเชียงใหม่ หากสอบถามจากคนท้องถิ่น จะได้รับคำแนะนำให้ไปร้านลาบ และไม่พบว่าจะมีแหล่งขายอาหารเหนือในลักษณะสวนอาหาร ส่วนร้านในลักษณะร้านอาหารจะมีอาหารเหนือขายปะปนบ้าง

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยมและเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว 9 ชนิด ได้แก่ ไส้อั่ว ข้าวซอย ขนมจีนน้ำเงี้ยว น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อง แกงโฮะ แกงฮังเล แคบหมู และลาบเหนือ จะหาซื้อบริโภคได้จาก สวนอาหาร ร้านอาหารและแผงลอยในตลาด ยกเว้นข้าวซอยไม่มีขายในตลาด ส่วนขนมจีนน้ำเงี้ยว หากจะซื้อรับประทานจากตลาดจะมีเฉพาะตลาดเช้า แสดงถึงความนิยมของคนเหนือที่จะซื้อขนมจีนน้ำเงี้ยวรับประทานเป็นอาหารเช้า นอกเหนือจากข้าวเหนียวและ “กับข้าวเมือง” หรือหมูทอด

ร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยมและเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว 9 ชนิด และข้าวหมกไก่ ผลการสำรวจ (ภาพที่ 20) พบว่ามีร้านขายขนมจีนน้ำเงี้ยว 11 ร้าน ข้าวหมกไก่ 8 ร้าน อาหารอีก 8 ชนิด มีขายใน 21 ถึง 47 ร้าน ลาบเป็นอาหารชนิดที่มีร้านขายมากที่สุดคือ 47 ร้าน กล่าวได้ว่าลาบเป็นอาหารที่หาซื้อรับประทานได้ง่าย แม้จะไม่มีขายในร้านอาหารประเภทร้านข้าวซอยและร้านอาหาร

อิสลาม อาหารที่หาได้ง่ายรองลงมาคือ แกงฮังเล น้ำพริกหนุ่ม ใส่อั่ว แคบหมู และน้ำพริกอ่อง ที่มีขายในร้านอาหารมากกว่า 30 ร้าน ส่วนแกงโสะ และข้าวซอย มีขายในร้านอาหารมากกว่า 20 แห่ง



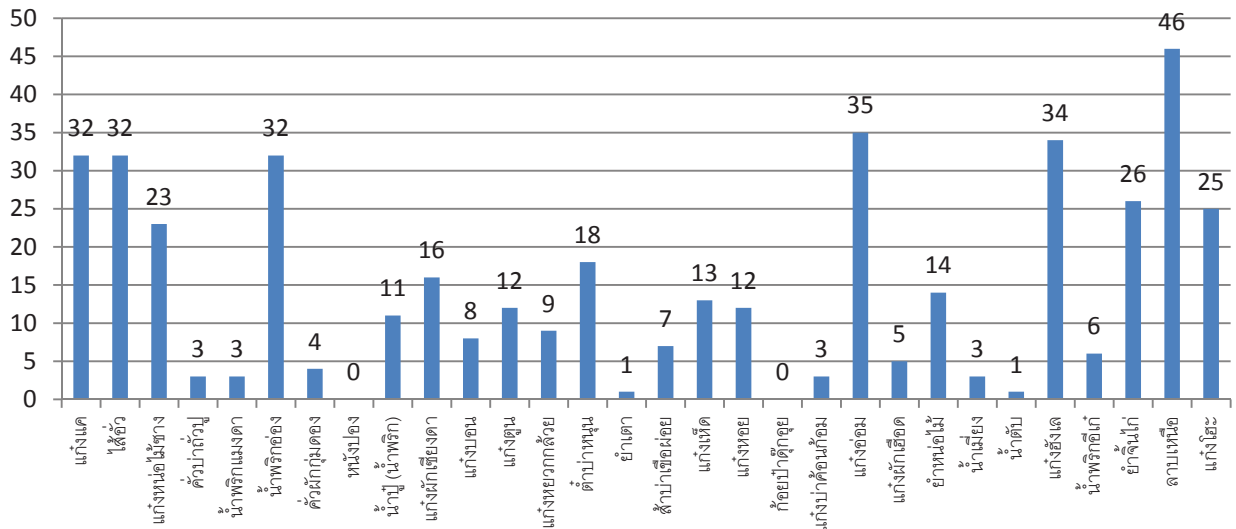
ภาพที่ 20 ผลสำรวจร้านขายอาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยมและเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว 9 ชนิด ในจังหวัดเชียงใหม่

แต่อาหารเหนือ หรือที่คนเหนือเรียกกันว่า “กับข้าวเมือง” มีจำนวนมากกว่า 9 ชนิด ที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น ดังเช่นอาหารที่ถูกกล่าวถึงในเพลง ‘ของกินคนเมือง’ บทประพันธ์ของ จรัส มโนเพชร อีก 24 ชนิด คือ แกงแคจิ้นจ้ว (แกงแคเนื้อ) แกงหน่อไม้ซาง คั่วบ่าถั่วปู้ (ผัดถั่วพู) น้ำพริกแมงดา คั่วผักกุ่มดอง (ผัดผักกุ่มดอง) หนึ่บอง น้ำปู้ แกงผักเชียงดาใส่ป่าแห้ง แกงบอน แกงตุน (แกงคูน) แกงหยวกกล้วย ตำบ่าหนูน (ตำข่าน) ยำเตา ส้าบ่าเชื้อผ้อย (ยำมะเขือเปราะ) แกงเห็ด แกงหอย ก้อยป่าตึกอูย แกงบ่าค้อนก้อม (แกงมะรุม) แกงอ่อมเครื่องใน แกงผักเหือด ยำหน่อไม้ น้ำเหมี้ยง (น้ำเมี่ยง) น้ำตับ น้ำพริกอีเก้ และยำจิ้นไก่

หากติดตามอาหารเหนือที่ถูกกล่าวถึงในเพลง ‘ของกินคนเมือง’ ทั้งหมด 30 ชนิด ในร้านจำหน่ายอาหารเหนือทั้ง 3 ประเภท คือ สวนอาหาร ร้านอาหาร และแผงลอย โดยไม่นับรวมร้านข้าวซอย มีจำนวน 55 ร้าน ที่ทำการสำรวจในจังหวัดเชียงใหม่ พบว่าอาหาร 3 ชนิด คือ น้ำเหมี้ยง น้ำตับ และหนึ่บอง จะพบในร้านแผงลอยในตลาดเท่านั้น โดยน้ำตับจะหารับประทานได้ยากที่สุด มีเพียง 1 แผงลอยเท่านั้นที่ขาย น้ำเหมี้ยงมีขาย 3 แผงลอย ในตลาดประตูเชียงใหม่ ส่วนก้อยป่าตึกอูยไม่พบในเมนูร้านใดเลย

ภาพที่ 21 แสดงชนิดของอาหารที่พบว่ามีขายมากที่สุด หารับประทานได้ง่ายที่สุด คือ ลาบเหนือ มีจำนวนร้านที่ขาย 46 ร้าน เป็นอาหารที่ทำจากเนื้อหมู ปลา ไก่ วัว และควาย มีทั้งชนิดดิบและสุก ลาบสุกจะเรียกว่า ลาบคั่ว ชนิดอาหารที่มีขายมากรองลงมาคือ แกงอ่อม แกงฮังเล แกงแค ใส่อั่ว และน้ำพริกอ่อง พบอยู่ในเมนูร้านอาหาร 32 - 35 ร้าน ยำจิ้นไก่ แกงโสะ และแกงหน่อไม้ ก็มีขายใน 23 - 26 ร้าน อาหารที่มีขายใน 11 - 18 ร้าน คือ ตำบ่าหนูน แกงผักเชียงดา ยำหน่อไม้ใส่น้ำปู้ แกงเห็ด แกงหอย แกงตุน และน้ำพริกน้ำปู้ อาหารที่พบว่ามีขายน้อยกว่า 10 ร้าน คือ แกงหยวกกล้วย แกงบอน ส้าบ่าเชื้อผ้อย น้ำพริกอีเก้ แกงผักเหือด คั่วผักกุ่มดอง คั่วบ่าถั่วปู้ น้ำพริกแมงดา แกงบ่าค้อนก้อม และยำเตาก็เป็นอาหารที่หารับประทานได้ยากอีกชนิดหนึ่ง นอกจากน้ำตับ

ผลจากการติดตามแหล่งขายอาหารที่ถูกกล่าวถึงในเพลง ‘ของกินคนเมือง’ จะเห็นได้ว่าแผงลอยขายอาหารในตลาดเป็นแหล่งที่เราจะพบอาหารพื้นบ้านจริงๆ



ภาพที่ 21 ผลการสำรวจร้านขายอาหารเหนือในจังหวัดเชียงใหม่จำนวน 55 ร้าน (เป็นร้านประเภทแผงลอยในตลาด 10 ร้าน) โดยไม่นับรวมร้านข้าวซอย

นอกจากนี้ยังสำรวจพบอาหารเหนืออีก 54 ชนิด ที่ปรากฏในเมนูของร้านอาหารต่างๆ คือ แกงผักเสี้ยน แกงผักฮ้วน แกงผักหละ แกงผักขี้หูด แกงผักหวาน แกงขนุน แกงส้มไก่เมือง แกงดอกสะแล เจียวผักปิ้งใส่แหยม ต้มขมิ้น ผักกาดจ้อ แกงปลายอดส้มป่อย แกงปลี แกงผักกาด แกงเห็ดใส่ผักหละ แกงมะเขือมึนใส่ปลา แกงออกป้าว แกงหน่อส้ม ต้มยำกบ/ไส้ตัน (ใส่พริก لاب) ผัดผักเชียงดา คั่วแคไก่/กบ/เขียด คั่วผักห่ม คั่วมะลิ้นไม้ (เพกา) คั่วผักเห็ด คั่วเห็ดถอบ ตำบะโอ ตำมะเขือ ส้าจิ้น ส้าผัก ตำกุ่ม ตำข่ามด ส้าผักกาดน้อย ยำหนี่ง ยำผักรวม ส้าใบมะขาม ส้ามะเขือแจ้ น้ำพริกเห็ดหอม จิ้นนึ่ง-น้ำพริกข่า น้ำพริกปลาจี่ น้ำพริกน้ำหน่อ น้ำพริกถั่วเน่า น้ำพริกตาแดง น้ำพริกมะเขือแจ้ ไก่หนึ่ง หน่ออั่ว แกงกระด้าง แอ็บหมู/ปลา ข้าวเงี้ยว ท่อนึ่งไก่เมือง จิ้นส้มหมก ข้าวบ้าย ไข่ควม ไก่เมืองฮุ่ม



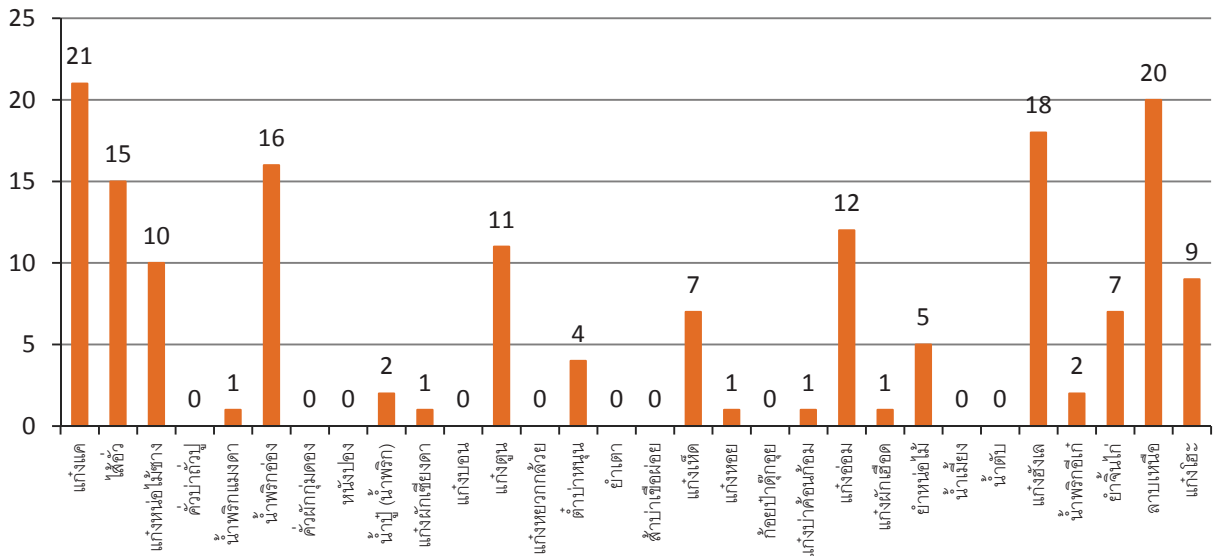
ภาพที่ 22 ส้าจิ้น

สำรวจร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารเหนือในจังหวัดอื่นๆของภาคเหนือตอนบน

จังหวัดอื่นๆในภาคเหนือตอนบนได้แก่ ลำปาง ลำพูน แม่ฮ่องสอน เชียงราย พะเยา แพร่ และน่าน พบว่าจังหวัดเหล่านี้มีจำนวนร้านที่ดำเนินกิจการขายอาหารน้อยกว่าจังหวัดเชียงใหม่มาก และร้านอาหารที่ขายอาหารเหนือจะมีจำนวนน้อยเช่นกัน

ได้สำรวจร้านอาหารที่มีอาหารเหนือจำหน่ายจำนวน 26 ร้าน เป็นสวนอาหาร 8 ร้าน ร้านอาหาร 14 ร้าน แผงลอย 1 ร้าน และร้านลาบ 3 ร้าน พบว่าอาหารเหนือที่หาซื้อรับประทานได้เกือบทุกร้านคือ แกงแคและลาบเหนือ อาหารที่ได้พบบ่อยคือ แกงฮังเล น้ำพริกอ่อม ใส่วัว แกงอ่อม และแกงตุน รองลงมาคือ แกงหน่อไม้ แกงโสะ แกงเห็ด และยำจิ้นไก่ อาหารที่พบได้ในร้านจำหน่ายอาหาร คือ ยำหน่อไม้ ตำบักห่ม น้ำพริกน้ำปู แกงผักเชียงดา แกงหอย แกงป่าค้อนก้อม และแกงผักเห็ด และไม่พบ

อาหารเหนือที่ถูกกล่าวถึงในเพลง ‘ของกินคนเมือง’ มากถึง 10 ชนิด ได้แก่ คั่วบั่วถั่วปู้ คั่วผักกุ่มตอง หนั๋งปอง แกงบอน แกงหยวกกล้วย ยำเตา ส้าบ่าเชือผ้อย น้ำเมียง น้ำดับ และก้อยป่าดุกอ้อย (ภาพที่ 23)



ภาพที่ 23 ผลการสำรวจร้านขายอาหารเหนือในจังหวัดภาคเหนือตอนบน ยกเว้นเชียงใหม่จำนวน 26 ร้าน

เมื่อพิจารณาร้านจำหน่ายอาหารเหนือที่ทำการสำรวจทั้งหมด 97 ร้าน มีสวนอาหารและร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารเหนือบางส่วน ร้านอาหารเหนือเป็นหลัก ร้านลาบ และร้านข้าวซอย จะพบว่าร้านที่จำหน่ายอาหารเหนือเป็นหลักที่ไม่ใช่ร้านลาบหรือร้านขายกับข้าวสุกนั้น มีเพียง 17 ร้าน ใน 3 จังหวัด คือ เชียงใหม่ ลำพูน และเชียงราย จังหวัดเชียงใหม่จะมีมากถึง 13 ร้าน คือ แก้งร้อนบ้านสวนครัวเพชรดอยงาม สาขา 1 ครัวเพชรดอยงาม “ส่วสดีเจ้า” เอือนใจยอง เอือนม่วนใจ๋ บ้านไร่ยามเย็น เขยเจียงใหม่ สาขาฟ้าฮ่าม ลาบครัวซางคำ เจริญสวนเอก ตองอาหารพื้นเมือง บ้านแก้วเอือนคำ เอื้องคำสายคุ่มเวียงยอง ลำพูนและเชียงรายมีจังหวัดละ 2 ร้าน คือครัววันดี และดาวคะนอง ในจังหวัดลำพูน สลุงคำ และหลู่ลำ ในจังหวัดเชียงราย ในอีก 5 จังหวัดนั้น ร้านอาหารในลักษณะเดียวกันจะขายอาหารเหนือบางส่วน มีอาหารภาคกลางเป็นหลัก

สำรวจร้านอาหารมุสลิมที่จำหน่ายอาหารเหนือในจังหวัดเชียงใหม่

ร้านอาหารสำหรับชาวมุสลิมที่มีอาหารเหนือจำหน่ายในจังหวัดเชียงใหม่สำรวจพบ 7 ร้าน อาหารเหนือที่ทำคือ ข้าวซอยทำจากเนื้อวัว และเนื้อไก่ และพบว่าในอำเภอฝางมีร้านอาหารมุสลิมจำนวนมาก ในอำเภอเมืองแพร่ มีร้านอาหารอิสลามเพียงแห่งเดียว คือ ร้านบังแอร์ ตลาดแพร่ปริดา ถนนช่อแฮ โดยที่ไม่พบร้านขายอาหารอิสลามเลยในจังหวัดน่าน ในจังหวัดลำปางและเชียงรายจากการสืบค้นทางอินเทอร์เน็ตพบว่ามีร้านข้าวซอยใช้ชื่อว่าข้าวซอยอิสลาม เจ้าของเป็นชาวจีนฮ่อเหมือนกัน (ข้าวซอยอิสลาม จ.ลำปาง ตั้งอยู่ที่ ถ.ปงสนุก อ.เมือง ต้องข้ามสะพานรัชฎาภิเศก ไปอีกฝั่งของแม่น้ำวัง (N18.29481 E99.499915) ส่วนข้าวซอยอิสลาม จ.เชียงราย ตั้งอยู่ที่ 175/2 ถ.จำเมือง อ.เมืองเชียงราย ตรงข้ามโรงเรียนสามัคคี)

ข้อมูลการสอบถามชนิดอาหารเหนือใน 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน

จากตารางที่ 1 แสดงชนิดอาหารจำนวน 30 ชนิด ที่ปรากฏในเนื้อเพลงของกินคนเมืองของนักร้องชื่อดังในอดีตคือ จรัส มโนเพชร จากการสอบถามกลุ่มชาวบ้านใน 8 จังหวัดล้านนา ในประเด็นที่ว่าปัจจุบันยังมีการทำกินหรือทำขาย สามารถหากินได้ ปรากฏว่าเชียงใหม่เป็นจังหวัดที่ยังคงหาอาหาร

เหล่านี้รับประทานได้มากที่สุดคือ 29 ชนิด ยกเว้นก้อยป่าตุ๊กอูย น้ำเมี่ยง และน้ำดับ ก้อยป่าตุ๊กอูยนั้นไม่พบว่ามีจำหน่ายแต่ยังมีคนรู้จักและให้ข้อคิดเห็นว่าปัจจุบันจะทำสุกซึ่งคือลาบปลา น้ำเมี่ยงนั้นรู้จักกันเฉพาะลำพูน เชียงใหม่ ส่วนน้ำดับเป็นอาหารที่คนล้านนาแทบจะไม่รู้จัก อาหารอื่นๆที่หารับประทานได้ยากในหลายๆจังหวัด ได้แก่ คั่วบ่าถั่วปู คั่วผักกุ่มดอง (ภาพที่ 24) น้ำพริกอีเก้



ตารางที่ 1 ชนิดอาหารในเนื้อเพลง ‘ของกินคนเมือง’

ชนิด	ลำปาง	พะเยา	ลำพูน	เชียงใหม่	แม่ฮ่องสอน	เชียงราย	แพร่	น่าน
แกงแค (จิ้นจั่ว)	1	1	1	1	1	1	1	1
ใส่ั่วจิ้นหมู	1	1	1	1	0	1	1	1
แกงหน่อไม้ขาว	1	1	1	1	1	1	1	1
คั่วบ่าถั่วปู	1	0	0	1	0	0	1	0
น้ำพริกแมงดา	1	1	1	1	0	1	1	0
น้ำพริกอีเก้	1	1	1	1	1	1	1	0
คั่วผักกุ่มดอง	1	0	0	1	0	0	0	0
หนังปอง	1	1	1	1	1	1	0	0
น้ำปู	1	1	1	1	0	1	1	1
แกงผักเชียงดา	1	1	1	1	1	1	0	0
แกงบอน	1	1	1	1	1	1	1	1
แกงตุน	1	1	1	1	1	1	1	0
แกงหยวกกล้วย	1	1	1	1	1	1	1	1
ตำบ่าหนูน	1	1	1	1	1	1	1	1
ยำเตา	1	1	1	1	0	1	1	1
ส้าบ่าเชื้อผอย	1	1	1	1	0	1	1	0
แกงเห็ด	1	1	1	1	1	1	1	0
แกงหอย	1	1	1	1	1	1	1	1
ก้อยป่าตุ๊กอูย	0	0	0	0	0	0	0	0
แกงป่าค้อนก้อม	1	1	1	1	1	1	1	0
แกงอ่อมเครื่องใน	1	1	1	1	0	1	1	1
แกงผักเหือด	1	1	1	1	1	1	1	0
ยำหน่อไม้	1	1	1	1	1	1	1	1
น้ำเมี่ยง	0	0	1	1	0	0	0	0
น้ำดับ	0	0	0	0	0	0	0	0
แกงฮังเล	1	1	1	1	1	1	1	0

ชนิด	ลำปาง	พะเยา	ลำพูน	เชียงใหม่	แม่ฮ่องสอน	เชียงราย	แพร่	น่าน
น้ำพริกอีเก๋	1	1	1	1	0	0	1	0
ยำจีนไก่	1	1	1	1	0	1	1	1
ลาบ	1	1	1	1	1	1	1	1
แกงโฮะ	1	1	1	1	0	1	1	0

หมายเลข 1 หมายถึง มีการทำกินหรือทำขายหรือรู้จัก หมายเลข 0 หมายถึง ไม่รู้จักหรือไม่มีการทำกิน

การท่องเที่ยวที่เกี่ยวข้องกับอาหารกำลังเป็นที่สนใจ ภาครัฐในหลายๆประเทศได้ศึกษาและวางนโยบายเพื่อพัฒนาให้ธุรกิจท่องเที่ยวลักษณะนี้ได้เติบโต ประเทศไอร์แลนด์ (National Food Tourism Implementation Framework 2011-2013) ใช้หลักคิดว่า สินค้าที่จะนำเสนอสมควรประกอบด้วย การแสดงออกถึงความเป็นดั้งเดิม (authenticity) คุณภาพและมูลค่า (quality and value) และพร้อมใช้ (availability)

ภาคเหนือตอนบนของประเทศไทยได้รับการส่งเสริมการท่องเที่ยวมาเป็นเวลานาน โดยการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ได้นำเอาภูมิประเทศที่สวยงามและวัฒนธรรมประเพณีของชาวล้านนาเป็นจุดขาย การพัฒนาการท่องเที่ยวด้วยการเชื่อมโยงวัฒนธรรมกับอาหารก็เป็นแนวทางหนึ่งที่ได้ เนื่องจากภาคเหนือตอนบนประกอบด้วยคนไทหลายกลุ่มชาติพันธุ์ มีอาหารที่แตกต่างจากอาหารภาคกลาง มีพันธุ์พืชที่บริโภคเป็นผักที่หลากหลาย การใช้พันธุ์พืชประเภทเครื่องเทศที่สร้างเอกลักษณ์ให้อาหารเหนือ มีวิธีการใช้อาหารที่ผ่านกระบวนการถนอมอาหาร อาหารจำพวกพืชและสัตว์ที่แตกต่างจากภาคอื่นๆของประเทศไทย

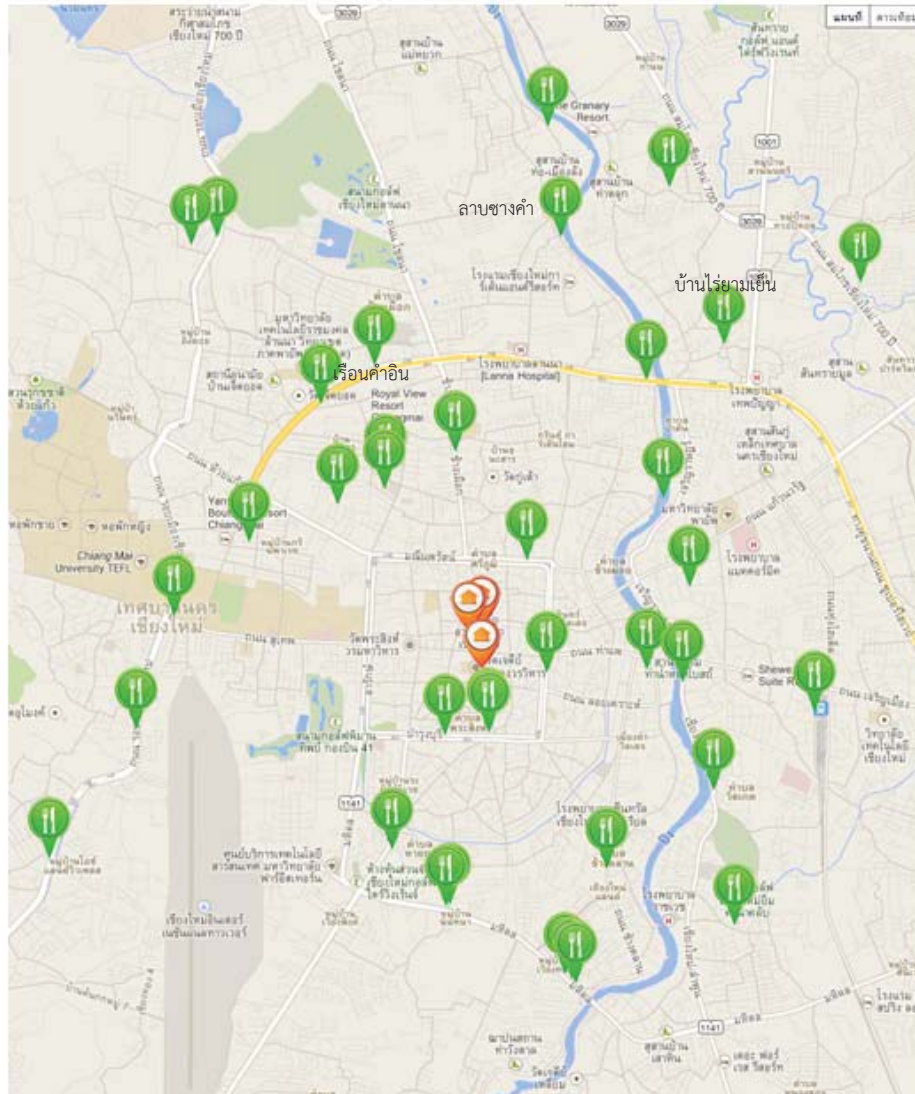
จากการสำรวจพบว่าอาหารเหนือที่ขายในร้านอาหารทั้ง 8 จังหวัด ยังแสดงความดั้งเดิม ดังสรุปได้ดังนี้ การคงไว้ซึ่งรสชาติ กลิ่นจากเครื่องเทศและเครื่องปรุง และสีส้มของอาหาร รสชาติของอาหารเหนือคือ รสกลางๆ กลมกล่อม ไม่เปรี้ยวมากเกินไปในอาหารจานเปรี้ยว เช่น ผักกาดจ๊อ แกงผักปลัง แกงตุน เป็นต้น ไม่เผ็ดเกินไปแม้ว่าอาหารส่วนใหญ่จะมีพริกเป็นส่วนผสม รสหวานในแกงเหนือจะมาจากหอมแดงไม่ได้ปรุงแต่งด้วยน้ำตาล สีส้มของแกงนั้นจากการเลือกใช้พริก น้ำแกงจะใสสีก่อนด้วยพริกหนุ่ม หรือสีแดงด้วยพริกแห้ง หรือแต่งแต้มสีดำด้วยน้ำปูพร้อมกลิ่นอันเป็นเอกลักษณ์ นอกจากนั้นยังมีน้ำพริกปลาที่มีกลิ่นหอมของเครื่องเทศภาคเหนือ

มูลค่าของอาหารเหนือนั้นอยู่ที่การสร้างสรรค์ส่วนผสมให้อาหารเหนือ ที่มีการสั่งสมมาด้วยภูมิปัญญาของบรรพชน เช่น ‘น้ำเมียง (น้ำเหมียะ)’ เป็นอาหารที่ใช้ใช้น้ำใบเมียง (จะทำก่อนการหมัก) หลังการเคี่ยวให้ข้น มาผัดกับหมูสับและข้าวคั่ว จัดเป็นการคิดค้นเครื่องปรุงรสชนิดหนึ่ง หรือ ‘น้ำปู’ ที่ใช้ปูนาที่มีกลิ่นกราดในฤดูทำนา มาทำเป็นเครื่องปรุงรสที่ใส่ในอาหารเหนือหลายชนิด หรือ ‘น้ำหน้ง’ ที่มีเนื้อสัมผัสกรอบคล้ายข้าวเกรียบ แต่น้ำหน้งเป็นอาหารโปรตีน ส่วนข้าวเกรียบเป็นอาหารคาร์โบไฮเดรต โดยน้ำหน้งทำมาจากหนังของควาย สัตว์ที่เป็นที่นิยมบริโภคของชายเมืองเหนือ อาหารที่มีเรียกทำนองเดียวกันนี้ คือ น้ำผัก น้ำหน่อ น้ำตบ เป็นอาหารที่มาจากการเพิ่มมูลค่าแก่วัตถุดิบเหลือทิ้งหรือเหลือใช้ ได้อย่างดี

ความพร้อมใช้แนวทางหนึ่งที่เตรียมให้นักท่องเที่ยวได้ คือการทำให้นักท่องเที่ยวเข้าถึงร้านอาหารที่มีอาหารเหนือได้ง่าย สะดวก ด้วยเทคโนโลยีที่นิยมใช้ในสังคมปัจจุบัน แนวทางที่ทำการสำรวจร้านอาหารที่มีอาหารเหนือจำหน่ายในจังหวัดภาคเหนือ โดยเฉพาะจังหวัดเชียงใหม่ เพื่อให้มีข้อมูลของตำแหน่งสถานที่ด้วยพิกัดภูมิศาสตร์ ข้อมูลพิกัดละติจูดและลองจิจูดจะให้นักท่องเที่ยวนำมาใช้กับเครื่องนำทางที่ใช้ระบบ GPS (Global Positioning System) และการพัฒนาแอปพลิเคชันใช้กับเครื่องโทรศัพท์

มือถือ ช่วยให้สามารถเดินทางไปยังร้านจำหน่ายอาหารได้สะดวก ปัจจุบันนักท่องเที่ยวชาวไทยจะนิยมท่องเที่ยวด้วยการขับรถเอง และการให้รายละเอียดของชนิดอาหารเหนือที่มีจำหน่าย

จังหวัดเชียงใหม่เป็นแหล่งท่องเที่ยวหลักของภาคเหนือ ที่นักท่องเที่ยวเดินทางไปเที่ยวมากมายในแต่ละปี มีร้านจำหน่ายอาหารให้บริการมากมายหลายร้อยร้าน ร้านที่จำหน่ายอาหารเหนือในอำเภอเมืองเชียงใหม่ที่สำรวจพบมี 36 ร้าน และที่ตั้งของร้านจะอยู่อย่างกระจายตัวในพื้นที่ 152 ตารางกิโลเมตร ดังแสดงในตารางที่ 2 การใช้ข้อมูลจากตำแหน่งที่ตั้งด้วยชื่อถนนจะยากมากสำหรับนักท่องเที่ยว ในการขับรถไปให้ถึงร้าน ในท้องที่ที่มีถนนจำนวนมากและซับซ้อน ดังตัวอย่างที่แสดงในภาพที่ 25 ข้อมูลพิกัดภูมิศาสตร์ของร้านอาหารมีความจำเป็นสำหรับการช่วยให้ถึงร้านจำหน่ายอาหารเหนือในจังหวัดเชียงใหม่



ภาพที่ 25 แผนที่แสดงตำแหน่งที่ตั้งของร้านอาหารเหนือ ในอำเภอเมืองเชียงใหม่ จากการสำรวจที่ได้แสดงในตารางที่ 2 (จัดทำเว็บไซต์โดยโครงการย่อยที่ 2 การจัดการความรู้อาหารไทยท้องถิ่นบนเส้นทางท่องเที่ยวภาคเหนือ)

ตารางที่ 2 ข้อมูลพิกัดภูมิศาสตร์ของร้านจำหน่ายอาหารเหนือจังหวัดภาคเหนือตอนบน 8 จังหวัด

รหัส	ชื่อสถานที่	พิกัด	ที่ตั้ง	โทรศัพท์
ในอำเภอเมืองเชียงใหม่				
1	แก่งรอบบ้านสวน	N 18.820977 E 98.961608	149/3 ม. 2 ถ.เลียบริดลของชลประทาน ต.ช้างเผือก อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50300	0 5321 3762 0 5322 1378
9	เรือนคำอิน	N18.808052 E98.974325	79/3 ถ.ศิริธร อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50120	0 5321 2516 0 5321 2683
15	ครัวเพชรดอยงาม สาขา 1	N18.761783 E98.995391	267 ถ.มทิตล ต.ป่าแดด อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ (ขาออกสนามบิน) 50100	0 5320 4517 08 1992 8912
17	เฮือนม่วนใจ๋	N18.799711 E98.975641	24 ถ.ราชพฤกษ์ ต.ช้างเผือก อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	0 5340 4998 08 5031 4555
31	เพชรดอยงาม “สวัสดีเจ้า”	N18.762152 E98.994616	125/3 ม.2 ถ.มทิตล ต.ป่าแดด อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50100	08 1993 9587, 0 5381 2051, 0 5327 2235
32	เชียงใหม่	N18.767466 E98.984922	243 ถ.มทิตล ต.ป่าแดด อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50100 ปากทางเข้าที่เพลสติดกับลานต้นยาง	08 9701 3297
33	ลานต้นยาง	N18.76788 E98.98512	77/5 อาคาร บ้านฟ้าฮ่าม ถนนศรีปึงเมือง ต.ช้างคลาน อ.เมืองเชียงใหม่ เชียงใหม่	0 5320 1777, 08 1531 8461
34	ข้าวงอยเสมอใจฟ้าฮ่าม	N18.804661 E99.005473	391 ถนนเจริญราษฎร์ ต.ฟ้าฮ่าม อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	08 1950 9067, 0 5324 2928, 08 1764 8723
35	ข้าวงอยแม่สาย	N18.7999584 E98.975253	ถ.ราชพฤกษ์ ต.ช้างเผือก อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50300	0 5321 3284
38	บ้านไร่ยามเย็น	N18.81279 E99.00762	14 หมู่ 3 ซอยลังกา 3 ถ.เจริญราษฎร์ ต.ฟ้าฮ่าม อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50000	0 5324 4796, 0 5324 7999
39	น้ำแม่ปิง	N18.78598 E99.00519	35/1 ถ.เชียงใหม่-ลำพูน ต.วัดเกต อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50000	0 5326 6046
40	เขยเจียงใหม่ สาขาฟ้าฮ่าม	N18.800515 E99.004779	ถ.เจริญราษฎร์ ต.ฟ้าฮ่าม อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50000	08 7187 5050
41	ลานป่าต้น ดิชม	N18.80991 E99.00171	ถ.ป่าตัน อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50300	
42	ข้าวงอยลำดวน ฟ้าฮ่าม	N18.801485 E99.005442	352/22 เจริญราษฎร์ ตำบลวัดเกต อำเภอเมืองเชียงใหม่ เชียงใหม่ 50000	0 5324 3519
43	ข้าวงอยลำดวนฟ้าฮ่าม 2	N18.81153 E098.97874	6/1 หมู่ 3 ถ.ชูปเปอร์ไฮเวย์ ต.ช้างเผือก อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50300	0 5321 2798, 08 9850 4575, 08 9433 4815

	ชื่อสถานที่	พิกัด	ที่ตั้ง	โทรศัพท์
44	ขนมจีบบ้านไทยร่มเย็น	N18.79323 E99.00549	6/3 ถ.แก้วมรุรัฐ ซ.3 วัดเกต อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	08 1671 4454 08 1882 6677
45	ก๋วยเตี๋ยวเส้นศิริอิสลาม	N18.80230 E098.97933	หน้าโรงแรมอินทนิล (สันติธรรม) ต.ช้างเผือก อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	0 5321 9512
49	ลาบซาเงา	N18.821925 E98.994483	126 ถ.ป่าตัน ต.ป่าตัน อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	08 1163 3735, 08 6591 1471
50	ข้าวซอยสุธาสินี 3	N18.77034 E98.99866	3/3 ซ.เจริญประเทศ 12 ต.ช้างคลาน อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	08 5327 3152 08 3914 3457
51	ข้าวซอยอิสลาม	N18.786567 E99.00215	ถ.เจริญประเทศ ซอย1 ต.ช้างคลาน อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	0 5327-1484
52	ข้าวหมกไก่เลา	N18.76582 E99.00954	ถ.เชียงใหม่-ลำพูน ซอย 9 (ก่อนถึงตลาดหนองหอย) ต.วัดเกต อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	0-5380-0401 08-5036-6412
53	เจริญสวนเอก	N18.82573 E99.00392	37 ม.8 ถ.สัมพรายคลองงาม 2 อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	0-5385-2778
54	ต๋องอาหารพื้นเมือง	N18.79666 E98.96765	ถ.นิมมานเหมินท์ ซ.13 อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	0 5385-4701
55	เฮือนสุทรี	N18.830694 E98.993750	208 ถ.ป่าตัน อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50300	0 5387 2707-8
56	บ้านกบตอย	N18.822302 E98.964911	59/3 ถ.เลียบคลองชลประทาน ต.ช้างเผือก อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	0-5321-2700 08-1993-2874
57	บ้านแก้วเอือนคำ	N18.78192 E98.95794	96 ถ.เลียบคลองชลประทาน หมู่ 10 ต.สุเทพ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	0-5381-1616
59	ลาบจันทน์หอม	N18.78359 E99.01668	ถนนช้างสถานีรถไฟเชียงใหม่ ต.วัดเกต อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	
61	ลาบศรทอง	N18.80025 E99.00408	347/2 เจริญราษฎร์ ต.วัดเกต อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	0-5326-0829
62	ส่งเจียงดอย	N18.80083 E98.97959	ห้าแยกสันติธรรม ถ.ช้างเผือก อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	0 5335 7301
63	เฮือนโบราณ	N18.776849 E99.007719	153 อาคารตรงข้ามค่ายทหารการวิละ ถ.เชียงใหม่-ลำพูน ต.วัดเกต อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	0-5324-0270 0-5326-0239
64	เฮือนเพ็ญ 2	N18.738149 E98.933660	ถ.ราชพฤกษ์ ทางเข้าพิพิธสวนโลก ต.แม่เหียะ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	08-1882-1544
65	อรุณไร	N18.78627 E98.99347	45 ถ.คชสาร ต.ช้างคลาน อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	0-5327-6947
68	เขยเจียงใหม่	N18.79500 E98.99166	21 อาคารบริเวณแก่งศรีภูมิ ถ.ศรีภูมิ ต.ศรีภูมิ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	0 5321 4175 08 1883 1242
69	เอื้องคำสาย (ศูนย์วัฒนธรรมเชียงใหม่)	N18.772263 E98.979652	185/3 ถ.วิศาล ต.หายยา อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	0-5320 2993-5
71	คุ้มเวียงยอง	N18.770648 E98.950059	99/9 ม.3 ต.สุเทพ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	0 5332 9244-5
22	น่อยย่านั้งเจ้าเก่า	N18.761380 E98.995888	ตลาดประตูเชียงใหม่ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	08 9758 6783
23	ป่าติ่ม	N18.761380 E98.995888	ตลาดประตูเชียงใหม่ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	

	ชื่อสถานที่	พิกัด	ที่ตั้ง	โทรศัพท์
24	หมึก เจ้าเก่า	N18.761380 E98.995888	ตลาดประตูเชียงใหม่ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	0 5320 0069
25	ป่าพร เจ้าเก่า	N18.761380 E98.995888	ตลาดประตูเชียงใหม่ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	
26	ป่าแดงอาหารพื้นเมือง	N18.761380 E98.995888	ตลาดประตูเชียงใหม่ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	
27	ป่าพันธ์	N18.761380 E98.995888	ตลาดประตูเชียงใหม่ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	
28	อาหารพื้นเมืองอัมพร (สามพี่น้อง)	N18.790619 E98.961069	ตลาดสุเทพ (ตันหยงม) ถ.สุเทพ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	053 285294 086 1928918
29	ครัวคนเมือง	N18.804133 E98.985372	ตลาดศิริวัฒนา (ธานีรินทร์) อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	
30	ร้านพอเพียง	N18.804133 E98.985372	ตลาดศิริวัฒนา (ธานีรินทร์) อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	
16	เขื่อนใจอ่อน	N18.725122 E99.102916	64 ม.4 ถ.บวกค่าง-สันกำแพง ต.บวกค่าง อ.สันกำแพง จ.เชียงใหม่	08 6671 8710
70	ธารทอง	N18.867738 E98.307291	99/1-3 ม.8 บ.ธารทอง ต.ห้วยแก้ว อ.แม่ออน จ.เชียงใหม่ 50130	0 5331 7642
3	ข้าวซอยดอกไม้	N18.649211 E98.882325	115/1 ม.9 ต.หางแก้ว อ.หางดง จ.เชียงใหม่	08 0678 4315 08 1960 0430
2	ข้าวซอยเอ็นพลอย	N18.645255 E98.902122	234/3 ม.8 ต.สันกลาง อ.สันป่าตอง จ.เชียงใหม่	08 1783 3156
4	ข้าวซอยแม่พรวณี	N18.627583 E98.896091	414 ม.10 ต.ยุหว่า อ.สันป่าตอง จ.เชียงใหม่	0 5331 1201
5	แกวเหือนดี (แก้วเรือนดี)	N18.589452 E98.888255	198 ม.8 ต.มะขามหลวง อ.สันป่าตอง จ.เชียงใหม่	0 5382 4403
8	คุ้มพญาไม้	N18.586138 E98.886072	28/2 ม.2 ต.บ้านกลาง อ.สันป่าตอง จ.เชียงใหม่ 50120	0 5335 5449
6	ลาบสองพี่น้อง	N18.508508 E98.831625	บ้านฟ้าหลัง ต.ดอยหล่อ อ.ดอยหล่อ จ.เชียงใหม่	08 1950 7544
7	ลาบลูเซซ	N18.404969 E98.675527	253/5 ม.2 ต.ดอยแก้ว อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่ 50160	0 5383 6913 08 7181 2016
48	อิงธาร	N18.203469 E98.615050	382 ม.16 ต.บ้านแปด (ถ.ฮอด-จอมทอง) อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่	08 6188 6088
46	ครัวจากร	N18.189075 E98.615277	ถ.ฮอดวังลู่ อ.ฮอด จ.เชียงใหม่	08 7184 9644 08 9956 9871
47	แม่เพ็ญ/ลาบแม่เพ็ญ	N18.185008 E98.614200	แยกดอยเต่า อ.ฮอด จ.เชียงใหม่	
58	लगกอยลาบขม	N18.83257 E99.03854	ใกล้กับโกลีตส์สหทราย ถ.วงแหวนรอบนอก ต.สหทรายน้อย อ.สันทราย จ.เชียงใหม่	08 40433490 08 9637 4610
60	ลาบเมืองป่า	N18.181822 E99.02015	ต.สหทรายน้อย อ.สันทราย จ.เชียงใหม่	08-9953-0086 08-7173-3457
37	ลาบไก่บ้านโง่ (ลูกสาว)	N18.84202 E98.98042	ถ.สมโภชเชียงใหม่ 700 ปี ต.ดอนแก้ว อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่ 50180	08 3204 6935
66	ครัวดวงสมพงษ์	N18.89654 E98.94843	115 หมู่ 6 ซอยโชตนา ต.แม่ลา อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่	0-5386-2073
	ชื่อสถานที่	พิกัด	ที่ตั้ง	โทรศัพท์

โครงการย่อยที่ 1 การส่งเสริมการท่องเที่ยวภาคเหนือโดยใช้ภาพลักษณ์ของอาหารท้องถิ่น

67	นวนลัจน์ทรัพย์สาบแกงอ่อม	N18.89638 E98.94878	บ้านฝ้ายทอง ม.6 ถ.โชตนา ต.แม่สา อ.แมริม จ.เชียงใหม่	0-5386-2718
10	ข้าวเผ่	N19.074819 E98.938225	213 ม.3 ต.ชี้เหล็ก อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ กิโลเมตรที่ 34 ก่อนถึงบึงเชลล์	0 5384 2299
11	ลาบลุงคำ	N19.351344 E98.962638	385 ม.8 ต.เชียงดาว อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่	0 5338 8332
12	ข้าวขาหมูปรียารัตน์	N19.371144 E98.965250	390 ม.6 ต.เชียงดาว อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่	0 5345 5425
19	ขาหมูเชียงดาว	N19.372675 E98.965838	28 ม.7 ต.เชียงดาว อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่	0 5345 5133
20	ร้านเจ๊ปิง	N19.376075 E98.967183	กาดมั่วเชียงดาว ตลาดเย็น อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่	08 9556 7620
21	ครัวป้านี้อย	N19.376075 E98.967183	กาดมั่วเชียงดาว ตลาดเย็น อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่	08 7173 7554 08 5712 8442
13	ข้าวซอยปาริชาติ	N19.917725 E99.210625	270 ม.4 ต.เวียง อ.ฝาง จ.เชียงใหม่	0 5345 1164
14	ข้าวซอยนันทาราม	N19.899680 E99.200352	154 ม.2 ต.สันทราย อ.ฝาง จ.เชียงใหม่	08 6183 1651
18	ข้าวซอยอิสลาม ฮาซานะฮ์	N19.802061 E99.096366	24 ม.12 ต.แม่งอน อ.ฝาง จ.เชียงใหม่	
ลำพูน				
72	ดาวคะนอง สาขาในเมืองลำพูน	N18.589619 E99.010791	340 ถ.เจริญราษฎร์ อ.เมืองลำพูน จ.ลำพูน	0 5351 1552 0 5356 0241-2 08 1026 6167
73	ครัววันดี	N18.591500 E98.979025	196/2 ม.6 ถ.ลำพูน-สันป่าตอง ต.ริมปิง อ.เมืองลำพูน จ.ลำพูน	0 5300 0116 08 1883 6215 08 6194 2963
ลำปาง				
74	สวนเอือนจันทร์	N18.289961 E99.510936	292/2 ถ.พหลโยธิน สี่แยกซูเปอร์ป้าขาม ต.หัวเวียง อ.เมืองลำปาง จ.ลำปาง	08 1530 7032 08 3777 8042
75	ทองถิ่นบ้านเฮา	N18.298936 E99.493558	72 ถ.จามเทวี ต.เวียงเหนือ อ.เมืองลำปาง จ.ลำปาง	0 5422 6514 0 5431 2211 08 6659 7448
76	พระบาทลูกทุ่ง	N18.277538 E99.510977	112/212 ถ.พระบาท ต.พระบาท อ.เมืองลำปาง จ.ลำปาง	0 5448 47700 5482 1875
พะเยา				
77	ครัวคันหรี	N19.163477 E99.899330	ถ.ขยกว้าน อ.เมืองพะเยา จ.พะเยา	0 5448 1834
78	ลานโพธิ์	N19.187147 E99.879219	130/3 ม.11 บ้านต่อม ต.บ้านต่อม อ.เมืองพะเยา จ.พะเยา	0 5448 1834
	ชื่อสถานที่	พิกัด	ที่ตั้ง	โทรศัพท์

เชียงใหม่				
79	ภูแล	N19.908899 E99.836411	123/1 ถ.สนาลัย ทรอบเวียง อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	0 5360 0500
80	สลุงคำ	N19.913722 E99.843611	843/3 ถ.พหลโยธิน อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	0 5371 7192 0 5360 2155
81	หุดู้ล่า	N19.921728 E99.850496	188/8 หมู่ 20 ถ.แควหวาย ทรอบเวียง อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่	0 5374 82232 08 9429 6985
แม่ฮ่องสอน				
82	บ้านพลพลาอาหารพื้นเมือง	N19.294566 E97.964338	108 ถ.ขุนลุมประพาส ต.จองคำ อ.เมืองแม่ฮ่องสอน จ.แม่ฮ่องสอน	0 5361 2522
83	ใบเพริน	N19.298019 E97.965386	87 ถ.ขุนลุมประพาส อ.เมืองแม่ฮ่องสอน จ.แม่ฮ่องสอน	0 5361 1374 0 5361 2363
	ชื่อสถานที่	พิกัด	ที่ตั้ง	โทรศัพท์
84	ไผ่ก	N19.300347 E97.966116	23 ถ.อุดมขชาวนิเทศ ต.จองคำ อ.เมืองแม่ฮ่องสอน จ.แม่ฮ่องสอน	0 5361 2092 08 51062883
85	ป่าศรีบัว	N19.301313 E97.967888	51 ถ.สิงหนาทบำรุง ต.จองคำ อ.เมืองแม่ฮ่องสอน จ.แม่ฮ่องสอน	0 5361 2471
แพร่				
86	ครัวหมอกม่วนจวนกิน	N18.127850 E100.149213	400/332 ถ.น้ำทอง ม. 9 ต.นาจักร อ.เมืองแพร่ จ.แพร่	0 4552 3123
87	ครัวไม้เมือง	N18.127780 E100.149205	400/335 ถ.น้ำทอง ม. 9 ต.นาจักร อ.เมืองแพร่ จ.แพร่	0 5452 3123 08 1033 3223
88	ทุ่งแก้ว ครัวเจ็ญ	N18.116966 E100.176716	¼ ม.6 ต.นาจักร อ.เมืองแพร่ จ.แพร่ (ทางไปพระธาตุช่อแฮ)	08 9616 5859 08 96964773
89	สวนิดา	N18.139297 E100.140755	24/3 ถ.ร่องช่อ ซอย 3 ต.ในเวียง อ.เมืองแพร่ จ.แพร่	08 1960 3230
90	เจ้าหญิง	N18.139244 E100.143461	2 ถ.ราชดำเนิน ต.ในเวียง อ.เมืองแพร่ จ.แพร่	08 9998 6360
91	ปิ่นใจ	N18.143975 E100.141497	2 ถ.วีระ อ.เมืองแพร่ จ.แพร่ (ถนนช้างไปรษณีย์แพร่)	0 5462 0727 08 1885 8727
92	บั้งแอร์	N18.135719 E100.150052	ตลาดแพร่ปริดา 100/69 ถ.ช่อแฮ ต.ในเวียง อ.เมืองแพร่ จ.แพร่	08 1287 2568 08 7883 6119
น่าน				
93	เรือนแก้ว	N18.792486 E100.789969	1/1 ถ.สุมนเทวราช อ.เมืองน่าน จ.น่าน	0 5471 0631 08 9558 2508
94	สุริยาการ์เด็น	N18.792258 E100.789822	9 ถ.สุมนเทวราช อ.เมืองน่าน จ.น่าน	0 5471 0687 0 5477 2980
95	เขื่อนก้ำกั้น	N18.780336 E100.776841	309 ถ.สุมนเทวราช ตรงข้ามศาลเจ้า อ.เมืองน่าน จ.น่าน	08 14724131 0 5475 0158
96	ดวงทิพย์	N18.779161 E100.782780	198 ถ.มะโน อ.เมืองน่าน จ.น่าน	0 5477 1400 0 5471 1400
97	เขื่อนฮ่อม	N18.775889 E100.76982	11/12 ถ.สุริยพงษ์ ต.ในเวียง อ.เมืองน่าน จ.น่าน	0 5475 1122 08 1961 7711

วัฒนธรรมการบริโภคอาหารล้านนา

อาหารล้านนาหรืออาหารเหนือหรือที่ชาวเหนือเรียกว่า ‘กับข้าวเมือง’ มีทั้งประเภทที่ใช้เนื้อสัตว์เป็นหลักและใช้ผักเป็นหลัก อาหารกลุ่มเนื้อสัตว์คือ ไส้อั่ว แกงฮังเล ลาบ หลู้ แกงอ่อม จิ้นส้ม (ແໜ່ມ) น้ำพริกอ่อน น้ำพริกหมู และแอ็บ อาหารกลุ่มผักจะมีเยอะมาก ผักที่ใช้มีทั้งผักทั่วไปและผักท้องถิ่น หากพูดตามลักษณะของอาหารแล้วอาหารเหนือจะมีความหลากหลายได้แก่ แกง ผัด ยำ ปิ้ง นึ่ง ย่าง ลาบ และน้ำพริก เป็นต้น ชาวบ้านลำพูนช่วยกันวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่าง “ล้า” และ “ย่า” ว่าล้ามีลักษณะคล้ายยำเพียงแต่ใช้ผักสด มีรสเปรี้ยวที่เกิดจากผัก เช่นยอดมะกอก ใบมะขาม ใบมะม่วง ไม่ใช่ส้มมะนาว ส่วนย่าจะใช้ผักสุกเป็นส่วนผสม

กรรมวิธีการทำอาหาร

จากการสอบถามตัวแทนของชาวเหนือใน 8 จังหวัด ซึ่งเป็นคนท้องถิ่นที่มีอาชีพต่างกัน คือครูเกษียณราชการ แม่บ้าน ผู้ประกอบกิจการร้านอาหาร แม่ค้าขายอาหาร และสมาชิกกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร อายุอยู่ในช่วง 40 ถึง 85 ปี เกี่ยวกับวิธีการทำอาหาร ส่วนผสม พบว่ามีความหลากหลายของอาหาร และตำรับก็มีความแตกต่างกันมากบ้างน้อยบ้าง ดังรายละเอียดที่จะนำเสนอต่อไปนี้

น้ำพริกอ่อน (Namphrik Ong, Northern style chilli dip)

หากเอ่ยถึงน้ำพริกยอดนิยมของทางเหนือ ซึ่งเป็นน้ำพริกที่ได้รับความนิยมของผู้บริโภคคนไทยและนักท่องเที่ยวต่างชาติ คงหนีไม่พ้น “น้ำพริกอ่อน” คำว่า “อ่อน” มีความหมายหรือไม่ บ้างก็ว่าน่าจะเป็นภาษาพม่า แต่ไม่ทราบความหมาย จากการสอบถามกลุ่มคนใน 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน มี 2 กลุ่มที่ได้ให้คำอธิบาย คือชาวป่าซาง จ.ลำพูนให้ความหมายของคำว่า “อ่อน” คือการคั่ว เคี้ยวให้งวด เช่น อ่องปู ชาวปางหมู จ.แม่ฮ่องสอนบอกว่าในภาษาไทยใหญ่ “อ่อน” แปลว่า สำเร็จลุล่วง วลีที่ใช้คือ “ก้าอ่อนขายหมาน” หมายถึงให้ค้าขายสำเร็จลุล่วงและขายดี และน้ำพริกอ่อนก็เป็นอาหารดั้งเดิมชนิดหนึ่งของชาวไทใหญ่ ดังนั้นน้ำพริกอ่อนน่าจะมีต้นกำเนิดจากอาหารไทใหญ่

คนลำพูนเล่าว่าเรียกชื่อน้ำพริกอ่อนเพื่งเรียกขานกันเมื่อไม่นานนี้เอง เดิมเรียกน้ำพริกนี้ว่า “น้ำพริกมะเขือส้ม” ส่วนผสมเครื่องแกงประกอบด้วย พริกแห้ง หอม กระเทียม กะปิ ปลาร้า ไม่ใส่ตะไคร้ บางคนใส่ข่า (นิดหน่อย) วิธีทำคือผัดเครื่องแกงให้หอม ใส่หมูสับ ผัดจนหมูสุกและแห้ง จึงใส่มะเขือส้มและเติมน้ำเล็กน้อย ส่วนคนพะเยาเตรียมเครื่องแกงซึ่งประกอบด้วยพริกแห้ง หอม กระเทียม กะปิ ทำโดยโขลกหมูสับรวมกับ

เครื่องแกง แล้วคั่วด้วยน้ำมันให้หอม ค่อยๆ เติมน้ำ ใส่มะเขือส้มหั่นซีก



ภาพที่ 26
น้ำพริกอ่อน

ชาวสันทราย จ.เชียงใหม่ เตรียมเครื่องแกงโดยคั่วพริกแห้ง หอม กระเทียม กะปิ ผัดเครื่องแกงในน้ำมันให้หอม นำหมูสับลงผัด ใส่มะเขือเทศหั่นซีกผัดให้ละ และหลังผัดเสร็จใส่ผักชีหั่นฝอย กินกับผักนึ่ง คนเชียงรายได้ (เวียงชัย) ทำเครื่องแกงโดยใช้ พริกแห้งตำ หอม กระเทียม กะปิ ถั่วเน่าเช็บ เกลือ ผัดเครื่องแกงในน้ำมันให้หอม ใส่หมูสับลงผัด

แล้วตามด้วยมะเขือส้ม คนแพร่ ตำพริกแห้ง หอม กระเทียม กะปิ ใส่หมูสับโขลกเข้าด้วยกัน ผัดให้หอม ใส่มะเขือเทศ ผัดจนมะเขือเปื่อย ปรงรส ใส่น้ำเล็กน้อย สำหรับชาวบ้านปางหมู จ.แม่ฮ่องสอน ทำโดยซอยหอม หั่นมะเขือเทศแล้วคลุกกับกะปิ ผัดผงขมกับน้ำมันจนหอม ใส่หอมซอย มะเขือเทศคลุกกะปิ และหมูสับลงผัด พอสุกเติมน้ำให้ท่วม พอน้ำเดือดใส่น้ำพริกถั่วเน่า (พริกแห้ง ถั่วเน่าแผ่นปิ้ง เกลือ ตำละเอียด) น้ำพริกอ่องคล้ายน้ำพริกอุบเพียงแต่น้ำพริกอ่องใส่น้ำมากกว่า ซึ่งลักษณะของน้ำพริกอุบจะใกล้เคียงกับน้ำพริกอ่องที่พบทั่วไปมากกว่า

ปูอ่อง (Pu Ong)

อาหารชนิดหนึ่งที่ใช้คำว่าอ่อง คือ ปูอ่อง คนลำพูนอธิบายวิธีทำโดยควักเอามันปู ผสมกับน้ำพริกที่ทำ



ภาพที่ 27 ปูอ่อง

น้ำพริกอ่อง(พริกแห้ง หอม กระเทียม กะปิ ปลาร้า) ใส่ไข่ เติมน้ำ เคี่ยวให้งวด (อ่อง) ตักใส่กระตองปู นึ่งหรือย่างให้สุก ในตลาดจังหวัดพะเยาแม่ค้าขายปูอ่อง มีวิธีทำคือควักมันปูออกมา แล้วปรงรสด้วยซีอิ๊วขาว ผสมไข่ไก่ เคี่ยวให้สุกด้วยไฟอ่อน ตักกลับใส่กระตองปู แล้วนึ่งให้สุก

ไส้อั่ว (Sai-ua, Northern Thai sausage)

อาหารที่เป็นที่นิยมของคนไทยภาคอื่น มีเอกลักษณ์คือกลิ่นหอมของเครื่องเทศ สมุนไพรสด จากเครื่องแกงซึ่งชาวลำพูนบอกว่าประกอบด้วย ข่า(ใส่หลายๆ) ตะไคร้ (ใส่หลายๆ) พริกแห้ง หอม กระเทียม ใบมะกรูดซอย ผักชี ต้นหอม คลุกเคล้าหมูกับน้ำพริก หมูที่ใช้เดิมเป็นเศษเนื้อ หัวหมู สันคอ ปัจจุบันใช้เนื้อสันคอ กลุ่มแม่บ้านเวียงชัย จ.เชียงราย บอกว่าตำน้ำพริกเหมือนน้ำพริกแกงแคแต่ไม่ใส่ข่า ใส่ขมิ้น ใบมะกรูดซอย ใช้หมูติดมันสับ ยัดใส่ไส้



ภาพที่ 28 ไส้อั่ว

ขนมจีนน้ำเงี้ยว (Khanomchin Nam Ngiao, round shape rice noodles with spicy pork sauce)

อาหารจานเดียวประเภทเส้นที่มีที่มาจากไทใหญ่ เป็นที่นิยมของคนเหนือ คือขนมจีนน้ำเงี้ยว คนเหนือจะเรียกว่าขนมเส้นน้ำเงี้ยว คำว่า “เงี้ยว” คือชื่อเรียกชาวไทใหญ่ เช่นเดียวกับการเรียกชาวม้งว่าแม้ว แต่พอไปถึงถิ่นคนไทใหญ่ที่แม่ฮ่องสอนกลับไม่พบ แต่จะมีอาหารชนิดหนึ่งชื่อ น้ำไต (คนไทใหญ่จะเรียกตนเองว่า คนไต) ซึ่งก็คล้ายๆน้ำเงี้ยวแต่ไม่มีเลือดก๊อและดอกจี่ว ตำรับน้ำเงี้ยวที่เรารับประทานกันอาจจะมาจากกลุ่มชนชาวไทใหญ่ที่มาจากสิบสองปันนาก็เป็นได้ ซึ่งอพยพมาอยู่ที่เชียงรายและพะเยา ครึ่งจีนเชื่อกันเมื่อ 80 กว่าปีที่ผ่านมาว่ากันว่าสูตรคนไทใหญ่ในพะเยาและเชียงรายนั่น เวลากินน้ำเงี้ยวต้องมีน้ำพริกอ่องและหนังปองเป็นเครื่องเคียง

ร้านอาหารที่จำหน่ายขนมจีนน้ำเงี้ยวมีอยู่ทั่วไป โดยเฉพาะในตลาดสดตอนเช้าจะมีแผงลอยขายขนมเส้นน้ำเงี้ยว พร้อมแก้อี๋ยาวไว้บริการลูกค้า วิธีการทำและส่วนผสมก็จะคล้ายคลึงกัน เครื่องแกงสำหรับน้ำเงี้ยวจะมีพริกแห้ง หอม กระเทียม กะปิ เป็นส่วนประกอบหลัก ส่วนที่ต่างกันก็คือชาวลำพูนจะใส่ ข่า ตะไคร้

และปลาร้า ลงโซลกด้วย หลายๆจังหวัดจะใส่ถั่วเน่าแผ่น หรือใช้เต้าเจี้ยวเม็ด ส่วนผสมอื่นคือ หมูสับ เลือดกัณฑ์ ดอกจาว (ไม่ใส่ก็ได้) และมะเขือส้ม เคล็ดกลับของชาวลำพูนคือ จะอร่อยก็ตรงน้ำกระดุกที่ใช้เป็นน้ำซุบ หมูสับอย่าผัดให้สุกเกินไป จะทำให้เนื้อฟูลอยไม่นอนกัน ทำให้ดูน่ารับประทาน น้ำเจี้ยวที่ได้จะใส่น้ำมันพริกแกง

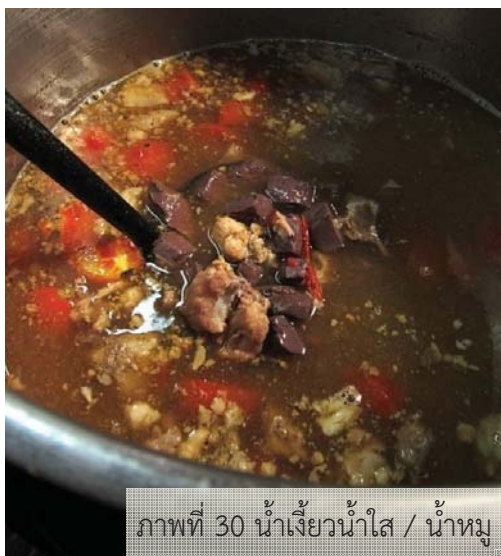


ภาพที่ 29 ขนมน้ำเจี้ยว

ล่อยหน้า บางคนใส่เลือดดิบเพื่อให้น้ำข้นและจะทำให้ให้น้ำมันพริกแกงไม่ล่อยหน้า ที่สันทราย จ. เชียงใหม่ ทำเครื่องแกงประกอบด้วยพริกแห้ง หอม กระเทียม กะปิ (จะไม่ค่อยใส่ถั่วเน่าเค็ม) ผัดเครื่องแกงในน้ำมันให้หอม เอาหมูสับลงผัดปรุงรสด้วยเต้าเจี้ยวแบบเม็ด ใส่มะเขือเทศหั่นซีก ดอกจาว เลือดหมูก้อน คน

เมืองแกงออกใส ถ้าชอบน้ำแบบข้น ใส่เลือดสดเล็กน้อย (และทำให้น้ำมันพริกแกงไม่ล่อย) คนยongจะใส่กะทิเล็กน้อย ไทใหญ่จะใส่ถั่วเน่า ส่วนชาวเวียงชัย จ. เชียงราย เตรียมเครื่องแกงโดยใช้พริกแห้งต้ม หอม กระเทียม กะปิ ถั่วเน่าเค็ม เกลือ จากนั้นผัดเครื่องแกงในน้ำมันให้หอม ใส่หมูสับ กระดุกหมู ลงผัด ใส่มะเขือส้ม เลือดหมู/ไก่ก้อน เติมเลือดสดตอนน้ำเดือด (ไม่ใส่ก็ได้)

ชาวปางหมูเรียกขนมน้ำเจี้ยวว่าข้าวเส้นน้ำไต ส่วนผสมของเครื่องแกงคือพริกแห้ง หอม กระเทียม กะปิ เกลือ เมื่อผัดเครื่องแกงจนหอม ใส่มะเขือเทศ พอสุก ใส่เนื้อปลาราย (ปลาทู) สับ หรือหมูสับ ใส่น้ำพอท่วม พอเดือด ยกลงไม่ใส่เลือด เมื่อรับประทานจะโรยด้วย ต้นหอม ผักชี กระเทียมเจียว เส้นหมี่ทอดหรือ



ภาพที่ 30 น้ำเจี้ยวน้ำใส / น้ำหมู

ขนมน้ำแห้งทอด ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียกหรือน้ำมะนาว พริกป่น เกลือ รับประทานกับหนังปอง และผักกัณฑ์เช่น กะหล่ำปลี ถั่วงอก ยอดกระถิน ข่างปองหรือกระบองทอด (คือผักที่หั่นเป็นท่อนแล้วซุบแบ่งทอด เช่นถั่วงอกยาว มะละกอ ฟักทอง ผักบั้งซึ่งจะสับละเอียด แล้วซุบแบ่งทำเป็นก้อน) เป็นต้น

หากเป็นขนมน้ำเจี้ยว เมืองแพร่ มีความแตกต่างที่เป็นเอกลักษณ์ คือลักษณะเป็นน้ำเจี้ยวน้ำใส เตรียมน้ำซุบจากการต้มกระดุกหมู ใส่กระชายทุบ น้ำปลาร้า (เล็กน้อย) เลือดกัณฑ์ รากผักชี ข่า มะเขือส้ม เกลือ เตรียมกระเทียมเจียว พริกคั่วป่น ไว้ให้เต็ม

แกงกระด้าง (Kaeng Kradang)

อาหารที่นิยมทำตอนหน้าหนาว คาดว่าน่าจะเป็นอาหารของคนจีน ที่ทำจากขาหมูผสมเครื่องพะโล้ อุณหภูมิที่เย็นทำให้เกิดการแข็งตัวของเจลาตินจากหนังหมู ลักษณะเป็นวุ้นใส สีน้ำตาลอ่อน คนภาคอีสาน



ภาพที่ 31 แกงกระด้าง

เรียกว่า “หมูหนาว หรือหมูแขน” (ขุ่น) ขณะที่คนเหนือเรียกว่า “แกงกระด้าง” นั้นเป็นเพราะคนเหนือนำมาปรุงแต่งรสชาติให้มีความเผ็ด หอม เครื่องแกง เลยเรียกชื่อว่าแกงกระด้าง ซึ่งก็มีลักษณะตรงตามชื่อ ปัจจุบันทำขายได้ตลอดทั้งปี เนื่องจากผสมวุ้นลงไปให้เกิดการแข็งตัว ไม่จำเป็นต้องทำในช่วงอากาศหนาวเย็น แม่ศรีวรรณ ชาวลำปางเล่าถึงวิธีการทำว่านำขาหมู พริกแดง (แกงเม็ด) ข่า รวมต้มด้วยกัน จากนั้นตักขาหมูออก กรองเอาน้ำต้ม ส่วนขาหมูเลาะเนื้อออกจาก

กระดูก สับเป็นชิ้นเล็กๆ ส่วนพริกแดงและข่าที่ต้มแล้วตำให้ละเอียด ใส่รวมกับเนื้อขาหมู ต้มต่อจนหนืด ผสมวุ้น เทใส่ถาด เมื่อเย็นแล้วนำเข้าตู้เย็น ขณะที่ลำพูน ใช้เครื่องแกงคือ พริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ และพะเยา ทำเครื่องแกงโดยใช้พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม กะปินิดหน่อย

แกงแค (Kaeng Khae, mix vegetables soup, Northern style)

กล่าวได้ว่าเป็นอาหารจานผักของคนเหนือที่ประกอบด้วยผักหลายชนิดๆ มาเป็นส่วนผสมในแกง หากเปรียบเทียบกับอาหารของภาคกลางก็น่าจะเหมือนกับแกงป่า หรือถ้าเป็นอาหารอีสานก็น่าจะเป็นอ่อมไก่ อย่างไรก็ตามแกงแคจะมีจุดเด่นที่เป็นเอกลักษณ์คือกลิ่นหอมของผักเผ็ด ใบชะพลู (คนเหนือเรียกว่าผักแค) หอมป้อมเปื้อ (ผักชีฝรั่ง) ชะอม (ผักหละ) เหล่านี้เป็นผักที่จำเป็นต้องใส่ หากมีผักชนิดอื่นๆก็ใส่เพิ่มลงไปได้เช่น



ภาพที่ 32 แกงแค

ใบตำลึง (ผักแคบ) ถั่วฝักยาว ถั่วพู เห็ดลม มะเขັง (มะเขือพวง) มะเขือ ตูน ดอกแค ดอกหมากผู้หมากเมีย สำหรับเครื่องแกงมีส่วนผสมที่แตกต่างกันเล็กน้อยในแต่ละจังหวัด อย่างเช่นลำพูน ใช้พริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ขมิ้น ดีปลี มะแขว่น เม็ดผักชี รากผักชี (มีก็ใส่) กะปิเป็นส่วนประกอบของเครื่องแกง เติมน้ำปลาร้า เพิ่มกลิ่นและรสชาติ แกงแคไม่ใส่ข้าวคั่ว ยกเว้นแกงแคหอยจะใส่ข้าวคั่ว

ชาวบ้านบอกว่าหอยมีเนื้อน้อยการใส่ข้าวลงไปช่วยเพิ่มความข้น ตำรับแกงแคของชาวพะเยาก็คล้ายกับลำพูน เพียงแต่เพิ่ม มะแหลบ คนท้องถิ่นที่นี่เล่าว่าแกงแคปลาไม่ใส่ข้าวคั่ว แกงแคหอยต้องใส่ข้าวคั่ว แกงแคกบ ไก่จะใส่ข้าวคั่วได้ ร้านค้าที่ลำปางทำแกงแคใส่หอมแย้ ที่มีกลิ่นเฉพาะตัวซึ่งบางคนชื่นชอบกลิ่นของผักชนิดนี้ คน

เมืองแพร่ เตรียมเครื่องแกงประกอบด้วยพริกแห้งคั่ว/ย่าง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ขมิ้น เม็ดผักชี มะแขว่น ปลาร้า เกลือ ส่วนเนื้อสัตว์จะเป็นปลา กบ เขียด อีฮวก ปูนา หรือไก่ ผักที่ขาดไม่ได้คือใบกะเพรา (ใบก้อมก้อแค) ส่วนตำรับของคนน่านเตรียมเครื่องแกงที่มีส่วนผสมของผิวมะกรูด ข่า ตะไคร้ พริกแห้ง หอม กระเทียม กะปิ เกลือ เนื้อสัตว์ใช้หมูหรือไก่ ส่วนผักมีหลายชนิด อาทิ ผักเผ็ด ผักตำลึง ก้านตูน ใบพริก สะค้าน (จะค้าน ลักษณะเป็นท่อนไม้วางขายในตลาด ใส่ในอาหารจะให้กลิ่นหอม มีรสข่า) มะเขือพวง ชะอม ถั่วฝักยาว หวาย จะใส่ข้าวคั่วด้วยก็ได้

แกงผักเขียวล่อแล (Kaeng Phak Khiao Lo Lae)

เป็นแกงของชาวปangหมูที่ประกอบด้วยผักหลายๆชนิด คล้ายๆแกงแค (ล่อแล คือ รวมกันหลายๆอย่าง) เครื่องแกงประกอบด้วยพริกสด กะปิ ถั่วเน่า เกลือ ผักต่างๆเช่น ตำลึง ยอดอัญชัน (ม็อกซ้อม) ยอดผักข้าว ยอดมะรุ้ม ผักกูด ยอดแค เหยิงดา ยอดมะระ เม็ดถั่วฝักยาว มะเขือขึ้นอ่อน มะเขือพวง และถั่วฝักยาว นิยมใช้ปลาสด/ปลาแห้ง/หมูสับ ไม่ใช้กระดูกหมู

ปลาร้า (Pla ra, fermented fish) กะปิ (Ka pi, shrimp paste)

อาหารเหนือจะใช้ปลาร้าเป็นเครื่องปรุงรส สมัยก่อนทำเองโดยนำปลาที่หาได้มาจะเป็นปลาตัวเล็ก ปลาช่อน ปลาสลิดก็นำมาหมักกับเกลือ ประมาณ 1 เดือนก็กินได้ ไม่ใส่ข้าวคั่วหรือรำข้าวแตกต่างจากปลาร้าภาคกลางและภาคอีสาน ปัจจุบันชาวบ้านมักจะซื้อจากตลาดมีแหล่งผลิตจากจังหวัดสุโขทัย พิษณุโลก หากไม่ใส่ปลาร้าก็จะใช้กะปิแทน ซึ่งชาวพะเยาเล่าให้ฟังว่าสมัยโบราณจะทำกะปิเอง โดยใช้กุ้งฝอยที่หาได้ในท้องถิ่น ที่น่าน ชาวไทลื้อบ้านหนองบัว เล่าว่าเริ่มใช้กะปิเมื่อประมาณ 40 ปี ชาวไทใหญ่บ้านปangหมูที่แม่ฮ่องสอนนั้นใช้กะปิมานานมาก เป็นสินค้าที่นำกลับจากการไปค้าทานี (ค้าขายต่างถิ่นกับเมืองใหญ่) ซึ่งอาจไกลถึงเมาะละแหม่ง

แกงอ่อม (Kaeng Om)

แกงอ่อมเป็นอาหารที่มีส่วนผสมเป็นเนื้อสัตว์หรือเครื่องใน มีมานานตั้งแต่สมัยพ่อขุนงำเมือง กษัตริย์แห่งอาณาจักรสุโขทัย (พะเยา) และในปัจจุบันแกงอ่อมยังเป็นอาหารที่นิยมมาก หาซื้อได้จากร้านขายลาบทุกร้าน ซึ่งถือว่าเป็นร้าน

ขายอาหารเหนือสำหรับคนท้องถิ่น ชาวพะเยาทำเครื่องแกงอ่อมโดยใช้พริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ เม็ดผักชี มะแหลบ มะแขว่น กะปิ เกลือ วิธีทำแกงอ่อมคือ ผัดเครื่องแกงให้หอม ใส่เนื้อลงผัด เติมน้ำ อ่อมต่อไป (อ่อมคือการต้มให้เปื่อย) อาหารมีรสจัด เผ็ด เค็ม ชาวเชียงรายใส่



ภาพที่ 33 แกงอ่อม

จะค้านหันแว่นลงไปด้วย ตำรับจากลำปางทำเครื่องแกงที่มีส่วนผสมเหมือนกัน มีวิธีทำให้น้ำออกสีคล้ำหน่อย โดยการใส่เลือดดิบตอนใกล้จะยกลง (ซอญฟองออกด้วย) ใส่ต้นหอมซอย ผักชีซอย และใส่ผักอีกสองชนิดที่ขาด

ไม่ได้คือใบมะกรูด และผักชีฝรั่ง ส่วนเครื่องแกงอ่อมของชาวเวียงชัย จ. เชียงใหม่ประกอบด้วย พริกแห้ง หอม กระเทียม ตะไคร้ เม็ดผักชี ใบมะกรูดผิวมะกรูด กะปิ เกลือ ที่แตกต่างจากจังหวัดอื่นๆคือ ใส่ปลาร้า คนแพร่ทำแกงอ่อมที่มีเครื่องแกงประกอบด้วย พริกแห้งคั่ว/ย่าง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ เม็ดผักชี มะแขว่น ปลาร้า เกลือ จะใช้เนื้อหมู หรือเนื้อวัว หรือเครื่องในก็ได้ แล้วใส่ใบมะกรูด ต้นหอม ผักชี ผักชีฝรั่ง และสำหรับคนไทลื้อจังหวัดน่านทำแกงอ่อมชนิดน้ำใสโดยเริ่มจากการตั้งน้ำ ใส่ตะไคร้ ขมิ้น ข่าหั่นแว่น พอน้ำเดือดใส่เนื้อที่หั่นไว้ ซอยพริกหนุ่ม หอม (ทุบพอบุบ) ใส่ลงต้ม ก่อนปิดไฟใส่ใบมะกรูดซอย ต้นหอม และผักชี

แกงหน่อไม้ (Kaeng Nomai, bamboo shoot soup, Northern style)

การทำแกงหน่อไม้ของ ชาวลำปาง ชาวพะเยา ชาวสันทราย เชียงใหม่ และชาวเวียงชัย เชียงราย จะ



ภาพที่ 34 แกงหน่อไม้

คล้ายๆกัน วิธีทำใช้เครื่องแกงที่ประกอบด้วยพริกหนุ่ม หอม กระเทียม ปลาร้า กะปิ ใส่ยอดอ่อนใบย่านาง เพื่อให้หน่อไม้หวาน ตะไคร้ท่อนทุบ และใส่ยอดชะอมให้ความหอม ในบางบ้านจะใส่น้ำปูด้วย บ้างก็ใส่ใบชะพลู (เชียงราย) คนบ้านดอนดีแพร่ มีข้อแตกต่างเล็กน้อย ที่ใช้พริกหนุ่มเผา หอมเผา กระเทียมเผา ตำเครื่องแกง และใบย่านางหากเป็นใบแก่จะขยาเอาน้ำ ไม่นิยมใส่ กระตูดหมู สำหรับตำรับของคนบ้านหนองบัว น่านจะตำตะไคร้รวมในเครื่องแกงเลย ส่วนแม่ฮ่องสอนเตรียมเครื่องแกงแตกต่างออกไปเล็กน้อยคือใช้ พริกแห้ง ถั่วเน่าแผ่น เกลือ หอม

กระเทียม กะปิ วิธีทำเฉือนหน่อไม้เป็นแผ่นบาง ต้มหน่อไม้กับเครื่องแกง พอหน่อไม้สุก ใส่ใบแมงลัก (เรียกว่า”อิมคิม”) ลงไปก่อนแล้วจึงยกลง

น้ำพริกแมงดา (Namphrik Maengda)

ชาวลำพูนทำน้ำพริกแมงดา มีขั้นตอนคือ จี่/หมก พริกหนุ่ม หอม กระเทียม แมงดาเด็ดปีกแล้วสับ ต้มปลาในน้ำที่มีกะปิผสมปลาร้า โขลกพริก หอม กระเทียม แมงดาเข้าด้วยกัน แกะเนื้อปลาใส่เติมด้วยน้ำต้มปลา ส่วนชาวเชียงรายใช้ น้ำพริกหนุ่ม ไม่ใส่ปลาร้า ถ้าต้องการเก็บไว้นานๆให้ใช้พริกแห้ง คนเชียงใหม่นิยมใช้พริกหนุ่ม รสชาติของน้ำพริกแมงดาจะไม่เปรี้ยว



ภาพที่ 35 น้ำพริกแมงดา
ชนิดทำจากพริกแห้ง

ภาพที่ 36 น้ำพริกแมงดา
ชนิดทำจากพริกหนุ่ม



แกงบอน (Kaeng Bon)

บางทีเรียกว่าแกงผักหวานเป็นการแก้เคล็ด เนื่องจากหากพูดว่าแกงบอนจะทำให้คันปาก เป็นอาหารที่มีสีเขียวคล้ำๆ และๆ ค่อนข้างแห้ง มีวิธีทำคือนำก้านต้นบอนมาทำอาหาร มีทั้งบอนดำและบอนขาว ในแต่ละจังหวัดทางเหนือก็มีวิธีทำคล้ายๆกันโดยต้องทำการลอกผิวก้านบอนออกก่อน หนึ่งให้สุก เตรียมเครื่องแกงซึ่งประกอบด้วยพริกแห้ง ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม กะปิ คั่วกับน้ำมันเจียวกระเทียม แล้วใส่บอนหนึ่ง หนึ่งควาย



ภาพที่ 37 แกงบอน

ต้มเปื่อยหั่น ปรงรสด้วยมะขามเปียก (เทคนิคการทำบอนไม่ให้คัน) โรยหน้าด้วยใบมะกรูดซอย กระเทียมเจียว ขาว สันทรายมีเทคนิคคือนึ่งก้านบอนที่ลอกผิวออกแล้วรวมกับผักตำลึง ยอดส้มป่อย จนและ ปีบน้ำทิ้ง เตรียมเครื่องแกง (พริกแห้ง ข่า หอม กระเทียม รากผักชี) แล้วตำบอนหนึ่งกับพริกแกง นำไปต้มกับน้ำ ใส่หู/หนังหมูต้มเปื่อยหั่น แกงมีลักษณะข้น ให้ส่วนของน้ำและเนื้อพอกติดกัน ผัดเพื่อให้เก็บได้นาน โรยหน้าด้วยกระเทียมเจียว พริกทอด สำหรับชาวเวียงชัย ใช้ทั้งส่วนของใบและก้านหนึ่งจนและ ปีบน้ำทิ้ง ตำเครื่องแกง (พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม กะปิ ปลา ร้า) ใส่หมู แคปหมูเมือง (ชนิดมีมัน) หนังวัว/ควาย เอาทั้ง 3 อย่างรวมกัน นำไปต้ม ปรงรสให้เปรี้ยวด้วยใบส้มป่อย ต้มจนแห้ง ต้องใส่ใบมะกรูด หรือผักชี (ถ้ามี) เป็นแกงที่มีรสชาติเปรี้ยวนำ

คนแพร่ทำแกงโดยใช้พริกหนุ่ม หอมแดง

กระเทียม ข่า ปลา ร้า เกลือ ใส่ใบบอนอ่อนที่หนึ่งจนและ ใส่หนังวัว/ควาย/หมูสามชั้น ส่วนคนน่านเตรียมเครื่องแกงที่มีพริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม ปลา ร้า (ใส่ปริมาณน้อย) เกลือ คลุกน้ำพริกกับใบบอนหนึ่งเปื่อย ใช้ น้ำคั้นใบย่านางเป็นน้ำแกง หลังจากต้มเดือด ใส่บอนผสมน้ำพริก ใส่หนังควายหั่น (ย่างไฟ ขูดส่วนที่ดำออก ซอยบาง แขน้ำจะนิ่มและขยายตัว) และสะค้าน ต้มให้เหลือน้ำขลุกขลิก ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูดซอยละเอียด โรยต้นหอม ผักชี อาจปรงให้เปรี้ยวด้วยมะกอกและน้ำมะนาว (ก่อนใส่ข่า ตะไคร้)

บอนแอ็บ (Bon aep)

เหมือนแกงบอนของจังหวัดอื่นๆ แต่ของที่แม่ฮ่องสอนห่อใบตองแล้วปิ้ง เริ่มจากโขลกพริกแกงซึ่งมีพริกแห้ง ถั่วเน่า ข่า ตะไคร้ กะปิ หอม กระเทียม นำใบบอนอ่อนหรือใบที่ยังมีมันอยู่ ต้มในน้ำหลายๆครั้งกับใบส้มป่อย (ใส่มากๆ) ผสมทั้งหมดให้เข้ากัน ตักใส่ใบตอง แล้วปิ้ง

แกงผักเชียงดา (Kaeng Phak Siang Da)

เชียงดาเป็นเถาเลื้อย มีหลายชื่อ คนแพร่เรียก ผักม้วนไก่ แต่ชาวเวียงชัยเรียกว่าผักเซ้ง วิธีการทำนั้นทำโดยตำเครื่องแกงซึ่งประกอบด้วยพริกแห้ง หอม กระเทียม กะปิ ต้มน้ำพริกแกงจนสุกมีกลิ่นหอม แล้วจึงใส่ผักเซ้ง ชะอม และปลาแห้ง ส่วนคนไทใหญ่ บ้านปางหมู เรียกผักบัน มีวิธีการแกงเหมือนแกงผักเขียว (แกงแคชาวไทใหญ่) นอกจากนั้นยังมี



ภาพที่ 38 แกงผักเชียงดา

พัฒนาอาหารเมนูผักเชียงดาที่อร่อยอีกชนิด คือ ผัดผักเชียงดา (Phat Phak Siang Da) ที่หารับประทานได้ตามร้านอาหารบางแห่งในเชียงใหม่



ภาพที่ 39 ผัดผักเชียงดา

แกงตูน (Kaeng Tun)

“ตูน”หรือ“คูน” ชาวล้านนานำมาแกงโดยใช้เครื่องแกงพริกหนุ่มประกอบด้วยพริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม ตะไคร้ กะปิ หรือปลาร้า ใส่ขมิ้น ขั้นตอนการทำคือผัดปลากับน้ำพริกเพื่อลดความ ตักปลาออก เติมน้ำ แล้วต้มให้เดือด ใส่ตูนลงไปต้มให้สุก ใส่ปลาที่ผัดไว้ ตามด้วยมะเขือส้ม ปิบมะนาว (ตามชอบ) แล้วใส่ใบก้อมก้อ (ลักษณะคล้ายใบแมงลักมาก แตกต่างกัน ใบก้อมก้อมีกลิ่นคล้ายใบสะระแหน่ปนมาด้วย) คนเมืองแพร่ เตรียมเครื่องแกงโดยใช้พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม ข่า ปลาร้า เกลือ ใส่ก้านตูน ต้มให้สุก ใส่ตะไคร้ซอย ใบมะกรูด ใบมะขามหรือน้ำมะกรูด ใบก้อมก้อ ใส่เนื้อสัตว์อาจจะเป็นปลาสด หรือหมูสามชั้น



ภาพที่ 40 แกงตูน



ภาพที่ 41 ใบก้อมก้อ

แกงหยวก (กล้วย) (Kaeng Yuak Kluai)

แกงหยวกกล้วยมีหลายตำรับ คนพะเยาใช้น้ำพริกเช่นเดียวกับแกงแค (เครื่องแกง พริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ขมิ้น ดีปลี มะแขว่น เม็ดผักชี กะปิ ปลาร้า) ทำดังนี้คือคั่วน้ำพริกกับเนื้อสัตว์ให้สุกก่อน เติมน้ำพอกเดือดใส่หยวกกล้วย บางคนใส่วุ้นเส้นแต่บางคนก็ไม่ใส่ ถ้าแกงใส่ปลาแห้งมักจะใส่วุ้นเส้น จากนั้นโรยผักชี ต้นหอม ขาวสันทราย ทำเครื่องแกงประกอบด้วย พริกแห้ง หอม กระเทียม รากผักชี เม็ดผักชี ใบมะกรูด/ผิวมะกรูด ตะไคร้ กะปิ ปลาร้า ขาวเวียงชัยเติมชาลงในเครื่องแกงด้วย ไม่ใส่ปลาร้า อาจจะใช้ปลาแห้ง/กระตุมหมู อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ คนแพร่ทำเครื่องแกงที่มีพริกแห้งหรือพริกหนุ่ม หอม กระเทียม กระชาย (ขาดไม่ได้) ข่า กะปิ หรือปลาร้า ใส่ตะไคร้หั่นท่อน หยวก วุ้นเส้น ชะอม ใบชะพลู



ภาพที่ 42 แกงหยวก

สำหรับชาวปางหมูจะมีเครื่องแกงประกอบด้วย พริกแห้ง หอม กะปิ เกลือ วิธีทำที่แตกต่างออกไปเช่นใช้น้ำมันผัดขมิ้นก่อนแล้วผัดเครื่องแกง เอมะเขือเทศหั่นลงผัด พอสุกใส่กุ้งแห้ง เติมน้ำ พอกเดือดใส่หยวกกล้วย เมื่อสุกใส่วุ้นเส้น ประปรสด้วยเกลือ ไม่ต้องใส่ต้นหอม และผักชี

ตำขนุน (Tam Khanun)

อาหารที่ใช้ขนุนอ่อนต้มสุกเป็นส่วนผสม คนลำพูนใช้เครื่องแกงพริกแห้งประกอบด้วยพริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า (ใส่เล็กน้อย) กะปิ ปลาร้า ชาวเชียงใหม่ เตรียมเครื่องแกงโดยใช้พริกแห้งต้มให้สุก ตำกับหอม กระเทียม ข่า เนื้อแห้งย่างหรือแคบหมู เจียว (ต้ม) น้ำปลาร้ากับกะปิ นำขนุนอ่อนมาหั่นเป็นแว่น ต้มทิ้งเปลือก จนสุกแกะเอาแต่เนื้อแล้วตำหยาบ ผสมเครื่องแกง น้ำปลาร้าต้ม และขนุนตำเข้าด้วยกัน ประปรส ผัดในน้ำมันที่เจียวกระเทียม ใส่ใบมะกรูด โรยหน้าด้วยกระเทียมเจียว ชาวเชียงใหม่ทำเครื่องแกงโดยใช้พริก



ภาพที่ 43 ตำขนุน

แห้งคั่ว ตำกับกระเทียม หอม กะปิ ตำเนื้อขนุนอ่อนต้มสุก ผัด (จ้าว) หมูสับกับน้ำพริกและเนื้อขนุนตำ โรยกระเทียม ส่วนชาวไทใหญ่ บ้านปางหมู จะโขลก กระเทียม ข่า เกลือ กะปิ ตำเนื้อขนุนอ่อนต้มสุก ผัดเครื่องโขลก มะเขือเทศ น้ำพริกถั่วเน่า และเนื้อขนุนตำ โรยด้วยผักชี กินกับใบมะนาวอ่อน พริกแห้งคั่ว

ยำเตา (Yam Tao)

“เตาหรือเทา”เป็นสาหร่ายสีเขียว พบในหนอง/ บึงน้ำสะอาด คนอีสานและคนเหนือนิยมนำมาทำเป็นอาหาร คนลำพูนทำยำเตา ด้วยวิธีการจี่/หมก พริกหนุ่ม หอม กระเทียม โขลกเข้าด้วยกัน แล้วตำข่าสด ตะไคร้



ภาพที่ 44 ยำเตา

สด ซอยมะเขือแจ้ (มะเขือขื่น) ขยำในน้ำเกลือให้หายขื่น คลุกเคล้ากับเตาสด และส่วนผสมพริกโขลก คนเชิงใหม่และคนเชิงรายทำคล้ายๆกัน คือล้างเตาให้สะอาด บีบน้ำ หั่นให้สั้น ซอยพริกขี้หนู ตะไคร้ มะเขือขื่น มะเขือพวง มะแว้งเจียว(ต้ม)น้ำปลาร้า-กะปิ ใส่ใบผักไผ่ ต้นหอมผักชีซอย ผสมทุกอย่างให้เข้ากัน หรือใช้น้ำพริกปลาแทนน้ำปลาร้า-กะปิ

สูตรของคนแพร่ประกอบด้วยพริกย่าง ข่า มะแขว่น กระเทียม เตาที่ล้างสะอาด ใบขิง มะเขือพวง มะเขือขื่นซอย ส่วนคนน่านมีวิธีทำคือโขลกหอม กระเทียม ตะไคร้ ข่า ใส่เตาที่ล้างสะอาด ใส่ใบขิง ผักชี มะเขือขื่นซอย ปูรสดด้วยเกลือ พริกป่น (บางคนใส่น้ำปู)

ส้าป่าเชื้อผ้อย (Sa Ba Khuea Phoi)

คนลำพูน (บ้านริมกวด ต.ต้นทง อ.เมืองลำพูน) เริ่มจากการผัดเครื่องแกงพริกแห้ง ใส่จิ้นแห้ง (เตรียมโดยต้มจิ้นแห้งให้เปื่อย ตำให้ฟู) เติมน้ำต้มเนื้อ ทิ้งไว้ให้เย็นแล้วจึงใส่ป่าเชื้อผ้อย (มะเขือเปราะ) ซอย คลุกเคล้าให้เข้ากัน ลักษณะอาหารจะมีน้ำเมอะมะ (ขลุกขลิก) ขาวสันทราย จ.เชียงใหม่ ย่างเนื้อแห้งให้สุก หั่น ตำกับพริกแห้งคั่ว กระเทียม หอมแดง เจียว(ต้ม)น้ำปลาร้ากับกะปิ มะเขือเปราะซอย คลุกเคล้าให้เข้ากัน



ภาพที่ 45 ส้าป่าเชื้อผ้อย

ส้ามะเขือแจ้ (Sa Ba Khuea Chae)

เป็นอาหารของชาวไทลื้อบ้านหนองบัว จ.น่าน ซอยมะเขือแจ้ (มะเขือขื่น) แช่น้ำเกลือ เนื้อกับเมล็ดจะแยกจากกัน เอาแต่ส่วนเนื้อมาขยำล้างให้หายขื่น บีบน้ำออก เตรียมหอยกกล้วย เอาหอยกกล้วยซอยที่ปั่นโยมาสับ เคล้ากับเกลือ นวด จากนั้นบีบน้ำออก นำมะเขือและหอยกกล้วยมาผสมกัน (สัดส่วนมะเขือมากกว่า) ปูรสดด้วย พริกป่น มะนาว น้ำปู กระเทียมตำละเอียด ซอยต้นหอม ผักชี ใบมะกรูด ตะไคร้ คลุกให้เข้ากัน

ส่วนคนเชียงรายจะทำคล้ายส้มมะเขือฝอย นำมะเขือแจ้ (ขึ้น) มาซอยบางๆ ล้างน้ำให้หายขื่น ตำพริกแห้ง ข่า ตะไคร้ ต้มเนื้อแห้ง และหั่นบาง ต้มน้ำปลาร้ากับกะปิ ผสมให้เข้ากัน ใส่ผักไผ่ ใบขิง และน้ำปู

ยำหน่อไม้ (Yam Nomai)

ซุบหน่อไม้เป็นอาหารยอดนิยมของคนอีสานใช้หน่อไม้ต้มในน้ำคั้นใบย่านางเป็นหลัก ในขณะที่คนเหนือก็มียำหน่อไม้ซึ่งมีความแตกต่างกับซุบหน่อไม้ที่ชัดเจนก็ตรงที่ยำหน่อไม้ไม่ใส่ใบย่านาง แต่ทำโดยนำหน่อไม้ต้ม สับเป็นเส้น เจียว (ต้ม) น้ำปลาร้าให้สุกหอม บ้างก็ใส่กะปิลงไปต้มด้วย ผสมกับน้ำพริกที่เตรียมจากพริก หนุมเผา หอมเผา กระเทียมเผา คลุกเคล้าทั้งหมดให้เข้ากัน ใส่ใบขิงซอย (ทำให้มีกลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์) และใบก้อมก้อม และต้องใส่น้ำปูด้วยจึงจะเป็นอาหารเหนือแท้



ภาพที่ 46 ยำหน่อไม้

ชาวเวียงชัย เชียงรายเล่าว่าสมัยก่อนใช้ขมิ้นเม่นมายก (จัก) หน่อไม้เป็นเส้น หั่นยาว 2 นิ้ว ตำพริก หนุมเผา กระเทียม หอมเผา ใส่เปลือกบักข่วง (กลิ่นคล้ายมะกรูด) เกลือ นำมาคลุกกับหน่อไม้ น้ำปู เนื้อปลาปิ้ง ใส่ใบขิงซอย และใบก้อมก้อม คนบ้านหนองบัว จ.น่าน เรียกยำหน่อไม้ว่า “หมี่หน่อ” เริ่มจากการใช้ส้อมหรือไม้แหลมยกหน่อไม้ที่ต้มสุกแล้ว หั่นยาว 2 นิ้ว ยีให้แตก ปั่นน้ำออก ตำพริก หนุมเผา กระเทียมเผา หอมเผา เกลือ นำมาคลุกกับหน่อไม้ น้ำปู ใส่ใบขิงซอย และผักชี

คั่วบ่าถั่วปู (Khua Ba Thua Pu)

อาหารจานนี้คือผัดถั่วปู คั่วหมายถึงผัดให้สุกด้วยน้ำหรือน้ำมันก็ได้ วิธีทำคือ ผัดพริกดิบ กระเทียมสับ ผัดหมูสับให้หอม ก่อนใส่ถั่วพูซอย



ภาพที่ 47 คั่วบ่าถั่วปู

ยำบ่าถั่วปู (Yam Ba Thua Pu)

เป็นอาหารของชาวพะเยา ใช้เครื่องแกงพริกแห้ง ประกอบด้วยพริกแห้ง ข่า หอม กระเทียม ใส่กะปิ และปลาร้าที่ต้มจนหอม ต้มบ่าถั่วปู (ถั่วพู) ผักบุ้ง หัวปลี มะเขือเปราะ หั่นเป็นชิ้นเล็ก เจียวกระเทียม คั่วพริกแห้ง ตักขึ้น ใช้น้ำมันเดิมผัดเครื่องแกง ใส่ผัก ยำ (ผสมคลุกเคล้า) รวมกับเครื่องแกง เป็นยำแบบแห้ง

ก้อยปลาตุกอุย (Koi Pladuk Ui)

อาหารชนิดนี้มีชื่อปรากฏในเนื้อเพลง“ของกินคนเมือง” ของจรัล มโนเพชร ศิลปินนักร้องชาวเหนือ ปัจจุบันไม่มีขายทั้งในตลาดหรือร้านอาหาร จึงได้แต่สอบถามข้อมูลจากคนท้องถิ่น ก็ได้คำตอบจากคนลำพูนว่าเป็นอาหารคล้ายลาบปลาแต่ใช้ปลาดิบ วิธีทำคือลาบ (สับ) เนื้อปลา ใส่มะเขือขื่นเผา พริกลาบ สับให้เข้ากัน โรยผักไผ่ ต้นหอม ผักชี กระเทียมเจียว และหอมทอด หากเป็นคนเชียงใหม่จะย่างปลาตุกให้สุกแต่ไม่แห้ง แกะเอาแต่เนื้อ คลุกกับพริกลาบและข้าวคั่ว

พริกลาบ (Phrik Lap)

เครื่องปรุงรสของอาหารเหนือชนิดหนึ่งคือ พริกลาบ นิยมใส่ในยำจิ้นไก่ ยำปลาแห้ง ยำกบ ยำปลาตุก ส้าจิ้น ลาบหมู ลาบไก่ ลาบปลา ตำรับลำปางประกอบด้วย พริกแห้งคั่ว ข่าสับคั่วให้แห้ง มะแขว่นคั่ว เม็ดผักชี มะเหลบไม่ต้องคั่วเพราะไหม้ง่าย เฉากะปิ หอมและกระเทียม จากนั้นเอาทั้งหมดมาตำรวมกัน หากเป็นตำรับพะเยาก็จะคล้ายกันนั้นคือจะใช้พริกแห้งย่าง (อิงพริก) หอมเผา



ภาพที่ 48 น้ำพริกลาบ

กระเทียมเผา มะเหลบ มะแขว่นคั่ว เม็ดผักชี ดีปลี กะปิเผา ข่า ตะไคร้ เกลือ คนน่านใช้พริกแห้งเล็กคั่วป่น หอมเจียว กระเทียมเจียว ผัดข่าในน้ำมันจนหอม ตามด้วย มะแขว่น เม็ดผักชีป่น ใส่ น้ำปลา พริกป่น เกลือ ใช้ไฟอ่อนผัด ตำรับอาหารที่ใช้พริก لابมีดังนี้ ลาบ หลู้ ส้าจิ้น ต้มยำกบ ยำจิ้นไก่ แกงอ่อมหมู แกงอ่อมไก่ แกงอ่อมเนื้อ แกงแค (ใส่เล็กน้อย) แกงฟักหม่น อบไก่ ยำปลาแห้ง ยำกบ ยำเขียด ยำปลาดุก ยำจิ้น (จิ้นว้อย่างตำ)



ภาพที่ 49 ลาบหมู/ควาย/ปลา

ยำจิ้นไก่ (Yam Chin Kai)

คนต่างถิ่นที่ไม่ใช่คนเหนือเมื่อได้ยินชื่ออาหารนี้มักจะจินตนาการว่าเป็นอาหารที่คล้ายยำของคนภาคกลาง คือมีลักษณะค่อนข้างแห้ง น่าจะมีรสชาติ เปรี้ยว เค็ม เผ็ด แต่ข้อเท็จจริงคือมีลักษณะเป็นแกง คำว่า “ยำ” คนเหนือหมายถึงการคลุกผสมโดยไม่จำเป็นต้องมีลักษณะแห้งเสมอไป ชาวเวียงชัย เตรียมพริก لاب

(คั่วพริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ มะแขว่น กะปิ) ฉีกเนื้อไก่ต้ม ใส่ใบขิง ผักไผ่ สะระแหน่ ต้นหอม ผักชี ผักชีฝรั่ง บางคนจะใส่ผักชนิดอื่นได้แก่ หัวปลี หยวก ตูน หรือ ผักกวาดตุง คนล้าปางพูดถึงวิธีทำอาหารชนิดนี้ว่า ขึ้นแรกผัดพริก لاب ฉีกไก่ต้มเป็นเส้น ฉีกปลีต้มสุก คลุกเคล้ากับพริก



ภาพที่ 50 ยำจิ้นไก่

ลาบที่ผัดไว้ เติมน้ำต้มไก่ ปรงรสให้เค็มตามชอบ ใส่ผักไผ่ ต้มหอม ผักชี คนสันทรายจะต้มไก่ หัวปลี ในน้ำที่มี ข่า ขมิ้น ตะไคร้ เมื่อไก่ใกล้สุกใส่กะปิ ฉีกไก่ต้ม และหัวปลีต้ม ใส่พริก لاب ปรงรส ใส่ใบผักไผ่ ผักชีซอย

ชาวแพร่ ต้มไก่ในน้ำที่ใส่ตะไคร้ ขมิ้น ข่า ฉีกไก่ต้ม หัวปลีต้ม เตรียมเครื่องแกงที่ประกอบด้วยพริกแห้ง คั่ว หอม กระเทียม มะแขว่น ข่า ผัดพริกแกงในน้ำมันจนหอม ใส่ไก่ฉีก หัวปลีฉีก ใส่ผักไผ่ สะระแหน่ (หอม

ด่วน) ต้นหอม และผักชี อาหารชนิดนี้ชาวไทลื้อจังหวัดน่านเล่าให้ฟังว่าจะใช้ไก่ต้มที่เหลือจากงานสู่ขวัญมาทำอาหาร (โดยจะใส่ ตะไคร้ ขมิ้น รากผักชี ตอนต้มไก่) เตรียมน้ำพริกที่มีประกอบด้วยพริกแห้งคั่ว มะแขว่น กระเทียม (เล็กน้อย) ใช้น้ำต้มไก่ ใส่ไก่ฉีก น้ำพริก ใส่ใบมะกรูดก่อนปิดไฟ ต้นหอม ผักชีซอย

แกงฮังเล (Kaeng Hang Le)

คำว่า“ฮังเล”นั้นมาจากภาษาพม่า แต่จะรับมาเมื่อไหร่ก็ไม่มีการบันทึก ในอดีตเมื่อร้อยกว่าปีที่ผ่านมามีเหตุการณ์ที่ทำให้มีกลุ่มชนพม่าเข้ามาทำงานในภาคเหนือ คือช่วงที่รัฐสยามเปิดป่าให้สัมปทานแก่บริษัททำไม้ของชาวอังกฤษเข้ามาทำกิจการ ร่องรอยศิลปวัฒนธรรมกลุ่มชนพมามีให้เห็นในจังหวัดลำปางคือศิลปสถาปัตยกรรมรูปแบบพม่าที่วัดศรีชุม รูปแบบไทใหญ่ที่วัดศรีเมืองและวัดจองคำ

“ฮัง”เป็นคำโบราณของ “ฮิน” แปลว่า แกง คำว่าฮังเลน่าจะมาจากอาหารชื่อ Wet tha hin lay chet หรือเรียกสั้นๆว่า hin lay chet หน้าตาของอาหารออกไปทางผัดหมู แต่มีอาหารของชาวไทใหญ่ที่แม่ฮ่องสอน มีหน้าตาและวิธีทำคล้ายแกงฮังเลมาก เรียกว่า“เนื้อจ้อ (เนื้อจ้อ)” ใช้หมูสามชั้น หอมปอก กระเทียมปอก ขิงหั่นฝอย ผงมะสลา เกลือ น้ำอ้อย (ให้สี) หรือใช้ซีอิ๊วดำ ขมิ้นผง มะขามเปียก (อาจใช้ยอดมะกอกแทน) คลุกให้เข้ากัน ใส่น้ำและน้ำมัน ตั้งไฟอ่อนๆ ปิดฝา ต้มจนหมูนิ่ม รสชาติออกเค็มเปรี้ยว และหวานเล็กน้อย

แกงฮังเลเป็นอาหารประเภทเนื้อสัตว์นอกเหนือจากลาบและแกงอ่อม ที่แสดงถึงสถานะทางเศรษฐกิจ “การมีอันจะกิน”นิยมทำทุกเทศกาลไม่ว่าจะเป็นงานบุญ งานศพ เพื่อเลี้ยงพระ เลี้ยงแขก ตำรับแกงฮังเลก็จะคล้ายกันในแต่ละจังหวัดอย่างเช่นลำปางทำเครื่องแกงจาก พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม กะปิ ผงฮังเล



ภาพที่ 51 แกงฮังเล

จากนั้นหมักหมูสามชั้น และ เนื้อ หมู ด้วย เครื่องแกง ใส่ซีอิ๊วดำ และซีอิ๊วขาว ชิมขอย หัวกระเทียม หัวหอมแดง หอมแดง ปรงรสด้วย มะขามเปียก และ น้ำตาลปี๊บ ตำรับคนเมืองพะเยา ชาวสันทรายและเวียงชัยจะคล้ายๆกัน เครื่องแกงมี พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ กะปิ ผงฮังเล (ขมิ้น เม็ด

ผักชี ยี่ห่วย) ส่วนผสมมี หมูสามชั้น เนื้อหมู ขิง กระเทียมแดง ถังลิสงคั่ว น้ำตาลปี๊บ/น้ำตาลอ้อย กระเทียม หรือ มะขามเปียก คนแพร่เตรียมเครื่องแกงประกอบด้วยพริกแห้ง ผิวมะกรูด หอม กระเทียม ตะไคร้ เม็ดผักชี ข่า กะปิ และเกลือ จากนั้นหมักน้ำพริกกับหมู ตั้งไฟเคี่ยวจนหมูนุ่ม ใส่มะขามเปียก น้ำตาลปี๊บ ผงฮังเล กระเทียมแดง ชิมขอย ซีอิ๊วขาว และซีอิ๊วดำ

แกงโฮะ (Kaeng Ho)

เป็นอาหารที่เกิดจากการรวมอาหารที่ทำถวายพระในงานบุญ เช่น งานปีใหม่ เมื่อพิจารณาส่วนผสมจะพบ ขึ้นเนื้อหมูและหมูสามชั้น วุ้นเส้น มะเขือเปราะ มะเขือพวง ใบมะกรูด หน่อไม้ดอง และถั่วงอกยาว เมื่อเทียบกับอาหารที่ทำบุญแล้ว เนื้อหมูและหมูสามชั้นมาจากแกงฮังเล วุ้นเส้นมาจากต้มวุ้นเส้นหรือแกงผักหม่น มะเขือเปราะ มะเขือพวง และใบมะกรูดมาจากแกงเขียวหวาน ส่วนหน่อไม้ดองและถั่วงอกยาว กล่าวกันว่าเป็นการหามาแต่งเติมภายหลัง ซึ่งขัดกับ



ภาพที่ 52 แกงโฮะ

ธรรมชาติของการใส่ใจกับอาหารที่เหลืรับประทาน จากการสืบค้นเกี่ยวกับแกงฮังเล มีข้อมูลว่าแกงฮังเลแบบเชียงแสนจะมีการใส่มะเขือยาว หน่อไม้ดองและถั่วงอกยาว (http://library.cmu.ac.th/ntic/lannafood/detail_lannafood.php?id_food=10) ดังนั้นอาจจะมีความเป็นไปได้ที่เดิมมีแกงชนิดหนึ่งที่เหมือนแกงฮังเลแบบเชียงแสน แต่ปรับเปลี่ยนเป็นตำรับปัจจุบันที่ไม่มีผักในช่วงที่ชาวพม่าและชาวไทยใหญ่มาเป็นคนในบังคับของบริษัทค้าไม้อังกฤษในจังหวัดเชียงใหม่ ลำพูน และลำปาง ช่วงปี พ.ศ. 2400-2440

น้ำพริกอีเก้ (Namphrik I Ke)

ชื่อของน้ำพริกสร้างความน่าสนใจให้ผู้ที่ได้ยินหรือได้พบบนเมนูของร้านอาหาร เมื่อสอบถามคนท้องถิ่นชาวลำพูนก็พยายามวิเคราะห์ให้ฟังว่า คำว่าอีเก้ น่าจะมาจากการใช้มะเขือบ้าเก้ (มะเขือที่ไม่แก่หรืออ่อนเกินไป มะเขือขึ้นเมื่อสุกจะเปรี้ยว) ซึ่งเป็นส่วนผสมที่สำคัญของน้ำพริกชนิดนี้ วิธีทำตำพริกหนุ่มสีแดง หรือพริกจินดาแดง ตะไคร้ (มากๆ) หอม



ภาพที่ 53 น้ำพริกอีเก้

กระเทียม ให้เข้ากัน ส่วนมะเขือนั้นใช้เมล็ดและเนื้อ แล้วเติมน้ำต้มปลา ร้า (แต่ก่อนจะใส่น้ำปลาร้าสับด้วย) บีบมะนาวหรือมะกรูด ให้มีรสชาติ เค็ม เปรี้ยว บ้างก็ใส่แคบหมูลงไปให้ข้น (ชาวบ้านใช้คำว่า ”หนว”) เพื่อที่จะได้ “เอาออกไปกะลือกกับน้ำพริก” คำว่าออง คือเปลือกมะเขือที่ขยำเอาเม็ดออก กะลือกหมายถึงการนำเปลือกมะเขือไปคลึงให้ได้น้ำพริก มีโอกาสคุยกับคนพะเยาก็คือให้ข้อมูลคล้ายคลึงกัน น้ำพริกอีเก้ของคนแพร่ มีลักษณะค่อนข้างมีน้ำเยอะ กินกับแคบหมู ใช้ส่วนผสมเป็นพริกขี้หนู หอม กระเทียม ปลา ร้า มะนาว มะเขือกรอบลูกเหลือง (มะเขือขึ้น) มะเขือเทศ ปรงรสด้วยน้ำปลา คนไทลื้อบ้านเวียงชัย เชียงราย และบ้านหนองบัว น่าน และคนไทใหญ่ บ้านปางหมู ไม่มีการประกอบอาหารชนิดนี้

จอผัก (Cho Phak)

“จอ”หมายถึงแกงที่มีรสชาติเปรี้ยวของมะขามเปียก ใส่ปลาร้า กะปิ หอม กระเทียม ไม่ใส่พริกตำแต่ใช้พริกทอดสำหรับผู้ที่ชอบเผ็ดเล็กน้อย ตัวอย่างอาหารที่มักได้ยินชื่อบ่อยๆ คือผักกาดจอ จอผักบั้ง จอผักปลัง จอผักต้ง (ยอดมันสำปะหลัง) วิธีทำเตรียม ต้มน้ำกระดุกหมู ทอดพริกแห้ง เจียว กระเทียม (คนพะเยาเรียกว่าจ่าวหมี่) ใช้ น้ำมันเจียวผัดผัก ใส่ น้ำ ต้มกระดุก ประุงรส เปรี้ยวด้วยน้ำมะขามเปียก วิธีทำของชาว เวียงชัย คือต้มกระดุกหมู ใส่ผักกวาดต้ง พอกผักเปื่อย ใส่เครื่องตำ (ประกอบด้วยถั่ว เน้าเมอะ หอม กระเทียม กะปิ ปลาร้า) และมะขามเปียก ผักที่นำมาทำจอได้คือ ยอดมันแกว ผักกูด ผักหนาม ผักปลัง ผักฮ่องเต้



ภาพที่ 54 ผักกาดจอ

น้ำพริกน้ำผัก (Namphrik Namphak)

เป็นน้ำพริกที่มีสีเขียวคล้ำ ค่อนข้างเหลว ถ้ามแม่ค้าในตลาดลำปางถึงวิธีทำคร่าวๆ ได้ข้อมูลการทำ “น้ำผัก”ว่า เริ่มจากการดองต้นผักกาดกวาดต้งมีดอก (ผักกาดจ้อน) ใช้เกลือเม็ด นาน 5-6 วัน (ในน้ำร้อน) หรือ 8-10 วัน (หน้าหนาว) นำมาปั่นละเอียด ทำเป็นน้ำพริกน้ำผัก โดยปรุงด้วยพริกปั่น ส่วนคนพะเยาอธิบายว่าดองต้นผักกาดกวาดต้ง แล้วปั่นให้ละเอียด ใส่เครื่องแกงพริกแห้ง ปลาร้าแห้งย่างไฟ (ปลาร้าแห้งทำจากปลาตายทิ้งไว้ 1 วัน แล้วตากให้แห้ง) โขลกละเอียด ชาวเชียงคำมีวิธีทำที่แตกต่างไปคือตำดอกผักกาด



ภาพที่ 55 น้ำผัก



ภาพที่ 56 ปลาร้าแห้ง

จ้อน ใส่เกลือ ดอง 3 คืน ให้เปรี้ยว ต้มให้สุก เวลากินใส่ กระเทียม และพริกปั่น ชาวพะเยานิยมนำผักขี้หูดสดมา จิ้มกินกับน้ำพริกชนิดนี้ คนไทลื้อ จ.น่าน อธิบายวิธีทำ น้ำผักให้ฟังคร่าวๆว่า ขอยผักกาดให้ละเอียด ใส่เกลือ กับข้าวสุกเล็กน้อย ดอง 5-6 คืน ปั่น (ปัจจุบัน) สมัยก่อนจะร่อนเอาไปอ่อนที่ลอดตะกร้า ต้มจนแห้งและแผ่เป็นแผ่น ตากแดดให้แห้ง

น้ำพริกน้ำหน่อ (Nampirik Namnor)

น้ำพริกที่ทำจากหน่อไม้ดองสับ (น้ำหน่อ) ลักษณะค่อนข้างแห้ง หาซื้อได้ในตลาดสด แม่ค้าบางเจ้าทำน้ำพริกวางขายสีของน้ำพริกเป็นสีขาวนวลของหน่อไม้ไม่มีส่วนของส่วนผสมอื่นๆ ปนมาเลยดูไม่น่าจะอร่อย แต่เมื่อกินแล้วมีรสชาติกลมกล่อม เผ็ด เค็มและเปรี้ยว แต่น้ำพริกของแม่ค้าบางเจ้าจะมองเห็นชิ้นส่วนของพริก ผักแตงกวินและกระเทียมเจียว ปะปนมาด้วย แต่โดยหลักๆ แล้วต้องเตรียมน้ำหน่อก่อนโดยสับหน่อไม้ดิบแช่ในน้ำเปล่า ทิ้งไว้ 4-5 วัน ให้เปรี้ยว ทำน้ำพริกโดยตำพริกสด ปูรสรด้วยเกลือ โรยผักชี กระเทียมเจียว คนนานจะสับหน่อไม้ให้ละเอียด ใส่เกลือ ข้าวสุกด้วยเล็กน้อย ตอง 5 คืบ ต้มจนน้ำแห้ง ย่างพริกหนุ่ม ลอกเปลือก ตำกับกระเทียมให้ละเอียด เอาหน่อลงผสม ปูรสรด้วยเกลือ โรยด้วยผักชี



ภาพที่ 57 น้ำพริกน้ำหน่อ

น้ำพริกข่า (Nampirik Kha)

สมัยโบราณจัดว่าเป็นอาหารสำหรับนักรบ เนื่องจากมีลักษณะแห้งเก็บไว้ได้นาน จึงเหมาะที่จะเป็นเสบียงนำติดตัวไปได้สะดวก ทำจากพริกย่าง หอมหมก กระเทียมหมก ข่าซอยบางๆ (ใส่หลายๆ) เกลือ กะปิเผา ตำด้วยกัน นึ่งเห็ดฟาง เห็ดถอบ เห็ดนางฟ้า หมู เนื้อวัวไว้จิ้ม ปัจจุบันนิยมกินกับจิ้นนึ่ง



ภาพที่ 58 น้ำพริกข่า



ภาพที่ 59 จิ้นนึ่ง

แอ็บ (Aep)

อาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์ ปิ้งด้วยเครื่องแกง แล้วห่อด้วยใบตองพับสี่เหลี่ยมนำไปปิ้งจนสุก กลิ่นหอม ในตลาดจะมีแอ็บหลายชนิดเช่น แอ็บปลา แอ็บหมู และที่พิเศษคือแอ็บอ่องอ (สมองหมู) แอ็บชนิดต่างๆ มี



ส่วนของเครื่องแกงคือพริกหนุ่ม ตะไคร้ (มากๆ) หอม กระเทียม ขมิ้น เกลือ (ตำรับพะเยาใช้พริกแห้งและกะปิ) คลุกกับปลา หมู ถั่วเน่า หรืออ่องอ ห่อใบตองแล้วปิ้ง จะหอมกลิ่นใบตองไหม้ คนน่านจะใส่ใบ ก้อมก้อ และกรณีแอ็บบอนจะไม่ใส่ขมิ้น

ภาพที่ 60 แอ็บ

แกงเห็ดถอบ (Kaeng Het Thop)

ชาวสันทราย จ.เชียงใหม่แกงเห็ดถอบโดยใช้เครื่องแกงพริกแห้งหรือพริกหนุ่มก็ได้ ใส่ยอดมะขาม/ ส้มป่อย/ยอดมะเฒ่าให้รสเปรี้ยว ส่วนคนเชียงรายใช้เครื่องแกงพริกแห้ง (พริกแห้ง หอม กระเทียม ตะไคร้ กะปิ ปลาร้า) มีรสเปรี้ยวด้วยยอดมะเฒ่า/ยอดมะขาม ชาวบ้านเล่าว่าฤดูที่ไปเก็บเห็ดถอบในป่า ก็จะไปเก็บใบมะเฒ่ามาจากป่าติดมือมาด้วย สำหรับเครื่องแกงของชาวแพร่ประกอบด้วยพริกแห้ง หอม กระเทียม ปลาร้าหรือกะปิ ต้มกระดูกหมู ใส่ใบมะขามอ่อนหรือใบมะเฒ่า หากเป็นเห็ดชนิดอื่นจะใช้พริกหนุ่ม ใส่ชะอม ชะพลู และรสไม่เปรี้ยว



ภาพที่ 61 แกงเห็ดถอบ

แกงหอย (Kaeng Hoi)

หอยที่นิยมนำมาแกงคือหอยขม เตรียมเครื่องแกง พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม กะปิ ผักที่ใส่ก็มี ชะอม ชะพลู หอมเฒ่า ข้าวคั่ว จะใส่น้ำปูก็ได้



ภาพที่ 62 แกงหอย

แกงบ้าค้อนก้อม (Kaeng Ba Khon Kom)

แกงบ้าค้อนก้อม (แกงมะรุม) คนเชียงใหม่นิยมนำฝักอ่อนคล้ายถั่วฝักยาวมาแกง ใช้เครื่องแกงพริกหนุ่ม/พริกแห้ง ต้มปลาแห้งจนได้น้ำต้มปลาขาวๆ ตักเนื้อปลาออก ใส่เครื่องแกงลงต้ม พอเดือดใส่ฝักมะรุมลงต้ม ชาวเชียงใหม่ฝักแก่นำมาลวกเปลือกออก เครื่องแกงพริกแห้ง หอม กระเทียม กะปิ ปลาร้า ใส่ปลาสด มะขามเปียกให้รสเปรี้ยว บางคนใช้ใบอ่อนและดอกมะรุมใส่ปลาแห้ง และรสจะไม่เปรี้ยว คนแพร่นิยมทั้งฝักและใบอ่อนของมะรุม เตรียมเครื่องแกงที่ประกอบด้วยพริก หอม กระเทียม ข่า ปลาร้า หากแกงที่ใช้ฝักมะรุมจะใช้พริกแห้ง แต่ถ้าเป็นใบอ่อนใช้พริกหนุ่ม และใส่ชะอม



ภาพที่ 63 แกงบ้าค้อนก้อม

แกงผักเหือด (Kaeng Phak Hueat)

เตรียมเครื่องแกงประกอบด้วยพริกแห้ง หอมแดงใส่เยอะๆ กระเทียม กะปิ ปลาร้า จากนั้นต้มน้กระดุกหมู ใส่พริกแกง ข่าแก่หั่นเป็นแว่น ใส่ผักเหือด (เอากาบสีแดงออกบ้างเพราะมีรสเปรี้ยว) ขาวแพร่ทำเครื่องแกง พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม ข่า ปลาร้า ใส่กระดุกหมูหรือปลาแห้ง ส่วนผักเหือดเอากาบออกมามากน้อยแล้วแต่ชอบ ใส่มะเขือเทศ ต้นหอม หรือบ้างจะใส่ผักชี



ภาพที่ 64 ผักเหือด



ภาพที่ 65 แกงผักเหือด

แกงฟักหม่น (Kaeng Fak Mon)

เป็นแกงที่คนนิยมทำไปทำบุญเพราะหาซื้อฟักเขียวได้ง่าย เครื่องแกงที่ใช้เป็นเครื่องแกงพริกแห้ง คือ พริกแดงแห้ง ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม กะปิ เกลือ แต่ที่พิเศษคือจะนิยมใส่มะเขว่นลงตำด้วย ใช้เนื้อไก่ จะใส่ใบมะกรูดและผักชีซอย เพิ่มความหอม



ภาพที่ 66 แกงฟักหม่น

แกงพริกหนุ่ม (Kaeng Phrik Num)

แกงในภาคเหนือจะใช้เครื่องแกง 3 ชนิด คือพริกฉาบ พริกแห้ง และพริกสดหรือที่เรียกกันว่า พริกหนุ่ม เครื่องแกงพริกหนุ่มประกอบด้วย พริกหนุ่ม หอม กระเทียม ตะไคร้ (ตำหรือเป็นท่อนทุบ) กะปิ ปลาร้า อาหารที่ใช้เครื่องแกงพริกหนุ่ม ได้แก่ แกงยอดฟักแก้ว (ฟักทอง) (Kaeng Yot Fak Kao) แกงหน่อไม้ แกงผักเสี้ยว (Kaeng Phak Siao) (ใช้พริกแห้งแกงก็ได้) แกงผักกาด (Kaeng Phak Kat) แกงผักหวาน (Kaeng

Phakwan) แกงเห็ดประเภทดอกขาว แกงปลี (Kaeng Pli) แกงผักพ้อคำตีเมีย (Kaeng Phak Phokhatimia) แกงหน่อไม้ดอง (Kaeng Nomai Dong) แกงบาค้อนก้อม (ใช้พริกแห้งแกงก็ได้) แกงตุน แกงผักปัง (Kaeng Phak Pang) แกงผักบุ้ง (Kaeng Phakbung) ซึ่งแกง 3 ชนิดหลังจะมีรสเปรี้ยว โดยใส่น้ำมะกรูด/มะนาว



ภาพที่ 67 แกงผักปัง

น้ำปู (Nam Pu)

ทำจากเนื้อปูนาเคี้ยวจนชิ้นหนืด เนื้อปูได้จากการตำปูทั้งตัวให้แหลก เติมน้ำเข้าไปเพื่อแยกเนื้อปู
ปล่อย น้ำเนื้อปูค้างไว้ 1 คืน ก่อนนำไปเคี่ยว การหมักค้างคืนนี้แหละที่สร้างกลิ่นเฉพาะตัว เอกลักษณ์ของน้ำปู



ภาพที่ 68 น้ำปู

อีกอย่างหนึ่งคือสีด้ามะเมื่อมเหมือนสีถ่าน กลิ่นน้ำปูสามารถ
ติดมือทนทานนาน 5-6 ชั่วโมง (คุณภาพน้ำปูเมื่อ 30-40 ปี
ก่อน) ล้างอย่างไรกลิ่นก็ไม่หลุด ปัจจุบันกลิ่นไม่ติดนานเท่าไร
แต่สีด้ามะเหมือนเดิม การทำน้ำปูของชาวเวียงชัย เชียงราย ล้างปู
ให้สะอาด ไม่พร้อมทั้งตะไคร้ ใบขมิ้น ใบฝรั่ง กรองด้วยผ้าขาว
หมักน้ำปูที่ได้ 1 คืน ตั้งไฟเคี่ยว ตอนแรกกลิ่นจะเหม็นเหมือน
ของเน่า พอใกล้แห้งจะหอม เกือบจะใส่ตอนใกล้แห้ง ปูนา 10
กิโลกรัม จะได้น้ำปูเพียง 0.5 กิโลกรัม จะทำน้ำปูช่วงเดือน
กรกฎาคม ตอนไหนเตรียมแปลง

อาหารที่ใส่น้ำปูมีดังนี้ น้ำพริกน้ำปู ยาหน่อไม้ ตำบ่า
ต้อง/บ่าตั้น (กระต้อน) ตำบ่าโอ (ส้มโอ) ตำส้ม (ส้มตำ) ส้าบ่า
แตง (แตงกวา) ตำมะเฟือง ยาเตา ส้ามะเขือแจ้ ส้ามะเขือพวย
แกงหน่อไม้ แกงผักปัง แกงหอยขม



ภาพที่ 69 ตำส้มโอ



ภาพที่ 70 ส้าบ่าแตง

ส้าป่าแตง (Sa Ba Tang)

คนเมืองเรียกแตงกว่าว่า “ป่าแตง” นำมาทำส้า ซึ่งประกอบด้วยน้ำพริกปลา แตงกวาสับ น้ำปู ใส่ ต้นหอม ผักชี และใบก้อมก้อ

ห่อนึ่งไก่ (Ho Nueng Kai)

ห่อนึ่งไก่เป็นอาหารชาวเวียงชัย จ.เชียงราย นิยมทำในงาน สงกรานต์ ใช้เครื่องแกงที่มีพริกแห้ง ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม กะปิ เม็ดผักชี เกลือ วิธีทำคั่วไก่สับกับน้ำพริก ใส่ผัก มะเขือพวง มะเขือเปราะ ผักเผ็ด ผักตำลึง ถั่วฝักยาว เห็ดหูหนู เห็ดลม ดอกงิ้ว ชะอม ผักชีฝรั่ง ใบจะค่าน (ผัก 3 ชนิดหลังต้องมี ให้กลิ่นหอมมีเอกลักษณ์) เมื่อผักสุก ใส่ข้าวคั่ว ห่อด้วยใบตอง แล้วนึ่งสุก

ภาพที่ 71 ห่อนึ่ง



น้ำเมี่ยง (น้ำเหมี้ยง) (Nam Miang)

มีเพียงผู้ถูกสัมภาษณ์จากเชียงใหม่และลำพูนที่รู้จักอาหารนี้ แต่ไม่ทราบวิธีการทำ ข้อมูลที่ได้จากการ สอบถามแม่ค้าคือ ข้าวแช่ น้ำ จากนั้นนำไปต้ม ต้มให้น้ำเหนียวกับขิง พอน้ำงวดแล้วใส่ข้าวคั่วที่บดไว้



ภาพที่ 72 น้ำเมี่ยง

น้ำตับ (Nam Tap)

กลุ่มที่พอจะได้ยินอาหารนี้คือชาวบ้านริมกวัง ลำพูน แต่ไม่ทราบวิธีทำ แม่ค้าที่ทำน้ำตับขายมีเพียงเจ้า



เดียวที่ตลาดประตูเชียงใหม่ (หมึก) นับว่าน้ำตับ เป็นอาหารที่คนรู้จักน้อยพอกับก้อยปลาตุ๋นอยู่ วิธีการทำที่ได้จากการสอบถามคือ เตรียมข้าว เจ้าตุน โม่ตับดิบพร้อมกับกระเทียม นำมาขยำ กับข้าวที่ตุนไว้ ต้อง 2-3 คืน จากนั้นนำมาผัดให้ สุก น้ำตับจะมีกลิ่นคล้ายแหวน

ภาพที่ 73 น้ำตับ

น้ำพริกปลา (Namphrik Pla)

อาหารท้องถิ่นของคนเหนือ เริ่มจากการใช้พริกหนุ่มเผา หอมเผา กระเทียมเผา เนื้อปลาต้ม โขลก หยาบๆ ใส่ น้ำต้มปลา ประุงรสด้วยเกลือ จะใช้เป็นน้ำพริกใส่ยาเพียง ส้าบ่าแตง ยาขนมเส้น

ย่าเฟี้ยว (Yam Phiang)

อาหารท้องถิ่นของพะเยาที่พอจะหากินได้ในช่วงฤดูหนาว คำว่า”เฟี้ยว” ชาวพะเยาอธิบายว่ามี ลักษณะคล้ายวุ้นอยู่ในกระบอกไม้ไผ่ นำมาทำอาหารโดยใส่น้ำพริกปลา มะแหลบ มะเขือเปราะซอยบาง

ย่าขนมเส้น (Yam Khanomsen)

อาหารท้องถิ่นที่คนพะเยาพูดถึง ซึ่งขั้นตอนการทำคือเตรียมน้ำพริกปลา ผสมกับขนมจีน มะเขือส้ม จะกินเป็นกับข้าว ทำในงานบุญสมัยก่อน ปัจจุบันคนดอยคำได้ยังทำรับประทานกัน

อบไก่ (Op Kai)

ลักษณะคล้ายไก่ผัดเผ็ดของคนภาคกลาง คือจะต้มจนเหลือน้ำขลุกขลิก แต่สีจะออกเหลืองจากขมิ้นที่ ใส่ เครื่องแกงประกอบด้วยพริกแห้ง ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม มะแขว่น เม็ดผักชี ขมิ้น กะปิ ไก่หั่นชิ้น ต้มจน เปื่อย ใส่ผักชีฝรั่ง ใบมะกรูด

อ็อกปลา (Ok Pla)

วิธีทำอาหารชนิดนี้ผัดเครื่องแกงพริกแห้ง ใส่ปลาลงผัด เติมน้ำพอกขลุกขลิก ปิดฝา ใช้ไฟอ่อนเคี่ยวให้น้ำงวด (วิธีนี้เรียกว่าอ็อก) จะไม่คนเพราะจะทำให้ปลาเละ ใส่มะเขือแจ้อ่อน ผักชีฝรั่ง ต้นหอม ผักชี ใส่ผักเผ็ด ด้วยก็ได้เพื่อดับคาว

ข้าวอ้าว (Khao Ua)

เป็นอาหารท้องถิ่นอีกชนิดหนึ่งของคนพะเยา ทำจากการนำข้าวเหนียวหนึ่งมาเกลี่ยให้เป็นแผ่น ใส่ปลา หรือหมูไว้ตรงกลาง

หน่ออ้าว (No Ua) หน่อไม้ยัดไส้ทอด (Nomai Yat Sai Thot)

ใช้หน่อไม้ไร่ ยักปล้องตรงกลางเพื่อจะยัดไส้ ไส้ทำ จากหมูสับปรุงรส คลุกเคล้ากับพริกไทยและรากผักชี จากนั้นนำไปชุบแป้งทอด



ภาพที่ 74 หน่ออ้าว

แกงยอตกระถิน (Kaeng Yot Krathin)

เป็นอาหารคนยอที่อาศัยที่บ้านเจดีย์เจริญ ต.แม่แฝกใหม่ อ.สันทราย จ. เชียงใหม่ แกงยอตกระถินเป็นแกงที่ทำรับประทานบ่อย และทำในงานบุญขึ้นบ้านใหม่หรือปีใหม่ เครื่องแกงประกอบด้วยพริกแห้ง หอม กระเทียม ปลาร้า กะปิ ข่านิดหน่อย ตำให้ละเอียด ลวกกระถิน 2-3 น้ำให้หายขม ต้มเครื่องแกงกับน้ำต้มกระตูด พอกระตูดเปื่อยใส่ยอตกระถินลวก (มัดเป็นกำเล็กๆ) ใส่มะเขือเทศ

แกงปลีตาล (Kaeng Pli Tan)

เป็นอาหารหลักของคนยอใน อ.สันทราย จ.เชียงใหม่ ส่วนผสมของเครื่องแกงมี พริกแห้ง หอม (เยาะๆ) กระเทียม รากผักชี เม็ดผักชี ใบมะกรูด/ผิวมะกรูด ตะไคร้(ไม่มาก) ปลาร้า กะปิ ตำให้ละเอียด ผัดน้ำมันพริกกับน้ำมันให้หอม ใส่ไก่ พอสุกเติมน้ำ แล้วต้ม (อ่อน) ให้ไก่นุ่ม ปล่อยให้น้ำเดือด จึงขอยปลีตาลใส่ (เตรียมปอกและหั่นขอยปลีตาลไว้ก่อนน้ำเดือดไม่นานนัก พอเดือดก็รีบใส่จะไม่ดำ) จากนั้นใส่น้ำข้าวขาวจะทำให้ให้น้ำขาวขุ่นน่ากิน ปัจจุบันใช้กะทิแทน แกงปลีตาลมีรสชาติหวาน ขมนิดๆและเค็มเล็กน้อย ในปัจจุบันชาวบ้านนิยมรับประทานยอตมะพร้าวมากกว่าปลีตาล

แกงยอตมะม่วง (Kaeng Yot Mamuang)

เป็นอาหารของคนสันทราย นำใบมะม่วงอ่อนมาทำเป็นอาหาร ซึ่งหากเป็นมะม่วงแก้วจะอร่อย ทำโดยลวกใบมะม่วง หั่น ปั่นน้ำออก แล้วนำไปแกงกับเครื่องแกงพริกแห้ง (พริกแห้ง หอม กระเทียม ปลาร้า กะปิ ข่านิดหน่อย)

คั่วแฮ้มไก่ (Khua Haem Kai) (แฮ้มหมายถึงแห้ง ไม่มีน้ำหรือน้ำน้อย)

คั่วแฮ้มไก่ (แฮ้มหมายถึงแห้ง ไม่มีน้ำหรือน้ำน้อย) เป็นอาหารที่ชาวเวียงชัย จ.เชียงราย เล่าให้ฟังถึง



ส่วนผสมเครื่องแกงมี พริกแห้ง ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม เม็ดผักชี ขมิ้น กะปิ วิธีทำคือหั่นไก่เป็นชิ้นเล็ก แล้วผัดกับเครื่องแกง และผงกะหรี่ พอไก่สุก ใส่ผัก (ใบจันทน์หอม ใบโกสน ใบกะเพรา ผักแปม) พอผักสุก ใส่ใบมะกรูด ผักชีฝรั่ง ต้นหอม ผักชี อาหารชนิดนี้ใช้เนื้อวัวได้แต่ไม่นิยมเนื้อหมูเพราะแข็ง โดยใบโกสนจะมีรสหวาน หากไปตลาดที่จังหวัดเชียงรายจะพบใบโกสนแบบ/สีต่างๆวางขายปะปนกับผักชนิดอื่น

น้ำพริกมะเขือส้ม (Namphrik Makhuea Som)

คนไทลื้อ บ้านหนองบัว จังหวัดน่าน นิยมทำ วิธีทำคือเผามะเขือเทศ พริกหนุ่ม หอม กระเทียม (ไม่เผาก็ได้) โขลก ปั่นรสด้วยเกลือ

สาหร่ายไก่อ (Sarai Kai)

เป็นสาหร่ายน้ำจืดเส้นยาวเกิดในแม่น้ำที่มีน้ำสะอาดไหล ไม่มีในฤดูฝน เป็นอาหารที่คนไทลื้อ จังหวัดน่านนำมาทำเป็นอาหารหลายชนิด ได้แก่ ไก่ยี่ ล้างไก่ให้สะอาด ตากแห้ง ทาน้ำมัน แล้วยี่ ไก่แผ่น โดยเกลี่ยไก่สะอาดเป็นแผ่นบาง ตาก สะบัดน้ำเกลือใส่ ตากให้แห้ง ตัดเป็นแผ่นแล้วย่าง

นอกจากนี้ยังมีห่อนึ่งไก่ วิธีทำคือล้างสาหร่ายไก่ให้สะอาด สับ นวดกับเกลือ ปั่นน้ำออก ผสมกับน้ำคั้นใบย่านาง ใส่ น้ำพริก (พริกสด/แห้ง หอม กระเทียม ตะไคร้) ใบมะกรูดซอย ผักชี คลุกให้เข้ากัน ห่อใบตอง นึ่ง

อาหารของชาวแม่ฮ่องสอนมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวสูงหลายชนิด ในที่นี้จะขอนำเสนออาหาร 4 ชนิดที่ชาวบ้านนิยมทำในงานบุญ ได้แก่

เนื้อลุง (Nuea Lung) (ลุงคือการทำให้เป็นลักษณะกลม)

เป็นอาหารของชาวแม่ฮ่องสอน ทำจากเนื้อหมูสับปั้นเป็นก้อนกลมเหมือนลูกชิ้น โขลกเครื่องแกงที่มี



ส่วนผสมของตะไคร้ พริกแห้ง ข่า กะปิ เกลือ กระเทียม หอม ให้เข้ากัน แล้วผสมกับหมูบด ปั้นเป็นก้อนใส่ลงในหม้อ เติมน้ำมันให้ท่วม ตั้งไฟอ่อน ให้อ่อนๆ ระวังไหม้ จะได้เนื้อลุงที่มีสีสม่ำเสมอ

ส่วนอาหารที่ใช้ในงานเลี้ยงแบบต้องการประหยัด กรณีที่มีงบประมาณน้อยและต้องเลี้ยงแขกเยอะๆ นิยมทำแกงถั่วเขียว แกงวันแสน

แกงถั่วเขียว (Kaeng Thuakhiao)

เตรียมเครื่องแกงที่ประกอบด้วยพริกแห้ง หอม กระเทียม กะปิ ปลาแห้ง จากนั้นคั่วถั่วเขียว ผัดเปลือกทิ้ง ต้มถั่วให้นิ่ม ผัดเครื่องแกง ใส่มะเขือเทศหั่น แล้วเทใส่ถั่วต้ม

แกงวันแสน (Kaeng Wunsen)

เครื่องแกงประกอบด้วยพริกแห้ง หอม กะปิ เกลือ ผัดขมิ้นกับน้ำมันก่อน แล้วจึงผัดเครื่องแกง เอามะเขือเทศหั่นลงผัด พอสุกใส่กุ้งแห้ง เติมน้ำ พอเดือดใส่วันแสน ปรงรสด้วยเกลือ ไม่ใส่ต้นหอมและผักชี

ถั่วพูคั่ว (Thuaphu Khua) (ถั่วพูคือเต้าหู้)

คำว่า “พู” ในความหมายของไทใหญ่หมายถึงพู ขยาย เพื่องพู ถั่วพูคั่วจึงเป็นอาหารที่มีความหมายถึงการเพื่องพู เจริญก้าวหน้านิยมทำในงานบุญ งานมงคล มีส่วนผสมที่สำคัญคือเต้าหู้ โขลก พริก กระเทียม หอม กะปิ เกลือเข้าด้วยกัน ใส่ขมิ้นผง ตังน้ำมันให้ร้อนใส่เครื่องแกงโขลกลงไปผัด ใส่หมูสามชั้นหรือหมูบด ใส่มะเขือเทศพอสุกใส่เต้าหู้หั่นชิ้นเล็ก แล้วปรงรส

ศัพท์คำเมืองที่ใช้อธิบายวิธีทำอาหารของคนล้านนาในแต่ละจังหวัด

สำนวน	พะเยา	เชียงใหม่	เชียงราย	แพร่	แม่ฮ่องสอน
อ่องคือการเคียวหัวหวด	อ่อมคือการต้มให้เปื่อย	เจียว คือต้ม เจียวน้ำฮ้า ต้มน้ำปลาร้า กับกะปิ	จาว คือ ผัดกับน้ำมัน	แกงลาว คือแกงไม้ไผ่ เนื้อสัตว์	น้ำอ็อกแอ็ก คือน้ำขลุกขลิก
ยำ คือ การผสม/คลุก ใช้ผักสุกหรือ เนื้อสัตว์ต้มสุก มี 2 แบบ คือแห้ง และ น้ำ	ฮิงพริก คือ ย่างพริกแห้ง	โซ่ม คือผัดแกงกับน้ำมัน น้อยๆ	ฮ้อมแควบหมูคือการทอด ด้วยไฟอ่อนๆเพื่อไล่น้ำที่ หนังออก	หมึก คือนวด	เห็นใบจึงคิดถึงหน่อไก่ เห็น ใบแมงลักก็คิดถึงหน่อแมง
คว่ เจียว คือ การผัดใส่น้ำมันเล็กน้อย ไฟอ่อน ใช้เวลานาน	จ่าวหมี่ คือ เจียวกระเทียม	จาวใช้กับเจียวกระเทียม	ผักยม คือ ผักบุ้งตัวเมื่อถูก ความร้อน		
ล้ำ อาหารที่ใช้ส่วนประกอบเป็นผักสด หรือเนื้อสัตว์ดิบ	พริกหนุ่มจะใส่คู่ตะไคร้ ส่วน พริกแห้งคู่กับข้าว		อ่อมคือใช้ไฟอ่อนเคี่ยวให้ นุ่ม		
อ็อกเป็นวิธีการทำอาหารโดยใช้ไฟ อ่อน เคียวน้ำให้หวด			แฮ้มหมายถึงแห้ง ไม่มีน้ำ หรือน้ำมันน้อย		
น้ำเมอะมะ คือ น้ำขลุกขลิก					
ทอดจะใช้น้ำมันมากกว่า เช่น ทอด หอม(แดง)ขอย ส่วนกระเทียมจะใช้คำ ว่าหอมเจียว (คนเหนือเรียกกระเทียม ว่าหอมขาว หรือหอมเตียม ส่วน หอมบัว คือหอมแดง)					
ปลาร้า ทำโดยเอาปลาใส่เกลือ ถ้า ปริมาณเกลือเพียงพอ สังเกตเห็นตา ปลาจะล่อม (หุบเข้า) รับประทาน ได้เมื่อหมักนาน 1 เดือนขึ้นไป					

อาหารที่ใช้ตามประเพณีหรือเทศกาล

ชาวล้านนามีประเพณีงานบุญที่สำคัญๆ หลายงานด้วยกัน ได้แก่ งานปีใหม่เมืองหรืองานสงกรานต์ คือ ช่วงระหว่างวันที่ 13-15 เมษายน ของทุกปี วันที่ 13 เมษายน เรียกว่าวันสังขานต์ล่อง เป็นวันที่บ่งบอกว่ามีอายุผ่านพ้นไปอีกหนึ่งปี เป็นวันส่งท้ายปีเก่า สิ่งไม่ดีในปีเก่าก็ขอให้ผ่านพ้นไป รุ่งเช้าของวันนี้จะมีการยิงปืนจุดประทัดไล่เสนียดจัญไร วันที่ 14 เมษายน เรียกว่าวันเนา ห้ามพูดจาไม่ดี ไม่ด่าว่า เสียดสีให้ร้ายกัน หากกระทำได้กล่าวนี้ ปากจะเน่า (ถือเสียงเนาเป็นเนา) ในวันนี้ญาติพี่น้องที่อยู่ต่างถิ่นจะมารวมตัวกันที่บ้านพ่อแม่ ร่วมกันทำอาหารคาว หวาน เพื่อทำบุญ และในวันที่ 15 เมษายน เป็นวันพญาวัน เป็นวันเถลิงศกเริ่มต้นจุลศักราชใหม่ วันนี้เป็นวันที่มีการทำบุญทางศาสนาตั้งแต่เวลาเช้าตรู่ผู้คนจะนำเอาสารอาหารหวานคาวต่าง ๆ ไปทำบุญถวายพระตามวัด เพื่ออุทิศส่วนกุศลให้แก่บรรพบุรุษหรือญาติมิตรที่ล่วงลับไปแล้วด้วย และไปบ้านผู้ใหญ่เพื่อดำหัว

ชาวบ้านจะเตรียมอาหารเพื่อทำบุญเลี้ยงพระ อาหารนิยมทำคือ แกงฮังเล ต้มวุ้นเส้น ห่อฉิ่ง และแกงแค นอกจากนั้นก็จะมีแกงเผ็ด (หมายถึงแกงกะทิ เช่น แกงเขียวหวาน) แกงอ่อม อบไก่อ่ แกงผักไถ่ใส่วุ้นเส้น แกงหยวก น้ำพริกอ่อง หมู/ปลาทอด ลาบ ยำจิ้นไก่ ข้าวพะเยาให้เหตุผลที่ทำแกงฮังเลว่าเป็นแกงที่มีน้ำน้อย (ค่อนข้างแห้ง) ทำให้เก็บได้นาน เป็นอาหารที่จัดว่าดี พิเศษ ทำปีละครั้ง แสดงถึงฐานะ แกงฮังเลเป็นอาหารของชาวไทใหญ่ (ผู้ให้ข้อมูลชาวพะเยากล่าวไว้) เครื่องแกงประกอบด้วย พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ ผงฮังเล (ประกอบด้วย ขมิ้น เม็ดผักชี ยี่หระ) ส่วนผสมอื่นคือหมูสามชั้น ใส่กระเทียม หรือ มะขามเปียกให้รสเปรี้ยว แกงฮังเลของคนล้านนาล้วนคล้ายกับเนื้อของชาวไทใหญ่ (บ้านปางหมู แม่ฮ่องสอน) เพียงแต่เครื่องแกงเพิ่มกะปิ ส่วนผสมอื่นนอกจากหมูสามชั้น เนื้อหมู ก็จะมีใส่ขิง กระเทียมดอง ถั่วลิสงคั่ว น้ำตาลปีบ กระเทียม หรือมะขามเปียก

ขนมหวานนิยมทำ ขนมจ็อก (ขนมเทียน) ข้าวต้มหัวหงอก (ทำจากข้าวเหนียวคล้ายข้าวต้มมัด อาจทำเป็นรูปสามเหลี่ยม โรยด้วยมะพร้าวขูดเป็นเส้น) ข้าวต้มมัด

มีผู้ให้ข้อมูลว่าในช่วงเทศกาลสงกรานต์ วันที่ 15 เมษายน (วันยอตพญาวัน) จะไม่ฆ่าสัตว์เพื่อทำอาหาร (ที่ เวียงชัย เชียงราย ห้ามเด็ดผักด้วย) จึงนำเอาอาหารเหลือจากการทำบุญ เช่น แกงฮังเล แกงเผ็ด ต้มวุ้นเส้น มารวมกัน (เรียกว่าโสะ) จึงได้อาหารชื่อใหม่คือแกงโสะ ซึ่งจะมีการแต่งเติมด้วยหน่อไม้ดองและ ถั่วฝักยาว

รายชื่ออาหารที่ประกอบในช่วงเทศกาลปีใหม่เมือง (สงกรานต์) ในจังหวัดภาคเหนือตอนบน

ลำปาง	พะเยา	ลำพูน	เชียงใหม่	แม่ฮ่องสอน	เชียงราย	แพร่
แกงฮังเล	แกงฮังเล	แกงฮังเล	แกงแค	เนื้อลู่	ห่อฉิ่งไก่/ปลา	ลาบจิ้น
ต้มวุ้นเส้น	แกงผักไถ่ไก่ (มีวุ้นเส้น)	ต้มวุ้นเส้น	แกงหยวก	แกงฮังเล (เนื้อจ่อ)	หมู/ปลาทอด	ยำจิ้นไก่
แกงเขียวหวาน	อบไก่อ่	ห่อฉิ่ง	แกงฮังเล	ถั่วพั่ว (เต้าหู้ผัด)	ขนมจ็อก (ขนมเทียน)	ห่อฉิ่ง
แกงแค	แกงอ่อม	ขนมวง	น้ำพริกอ่อง	หมากกลางหูก (แกงขนุน)	ข้าวต้มหัวหงอก	แกงฮังเล
ห่อฉิ่ง	ขนมจ็อก (ขนมเทียน)			ผักกุ่มหูก (แกงผักกุ่ม)		อาหารที่บรรพบุรุษชอบ
ขนมจ็อก (ขนมเทียน)						ขนมจ็อก (ขนมสอดไส้)
ข้าวต้มมัด						ขนมอั่วไส้ (ขนมเทียน)

คตินิยมที่ชาวล้านนาเลือกชนิดอาหารทำในงานบุญคือ ชื่อที่ให้ความหมายที่ดี เช่น อาหารประเภทเส้น มีวุ้นเส้นและขนมเส้น (ชื่อใช้เรียกขนมจีน) แสดงถึงความเป็นเส้นสาย ความยั่งยืน

วันที่ 16 เมษายน ชาวบ้านเรียกว่า “วันปากปี” หรือวันเริ่มต้นปีใหม่ (หลังวันเถลิงศก) จะต้องทำแกงขนุนหรือตำขนุน สื่อถึงความหมายที่ว่า จะได้มีคนเกื้อหนุนหรือส่งเสริมสนับสนุน หรือมีโชคหนุนนำตลอดปีใหม่

งานประเพณี งานมงคล งานบุญอื่นๆ ตัวอย่างเช่น งานแต่งงาน งานขึ้นบ้านใหม่ เจ้าภาพจะเตรียมต้มจืดผัก ลาบคั่ว ขนมเส้น อาจจะเป็นน้ำเงี้ยวหรือแกงเผ็ดก็ได้ ชาวสันทราย ต.แม่แฝกใหม่ จ. เชียงใหม่เล่าว่าในงานบุญจะแกงยอดกระถิน ทำลาบ แกงแค แกงหยวก แกงฮังเล น้ำพริกอ่อง แกงอ่อมปลีตาล และต้มวุ้นเส้น ส่วนชาวอ.เวียงชัย จ.เชียงราย นิยมทำแกงฮังเล แกงขนุน แกงผักหม่น ลาบ ขนมเส้นน้ำเงี้ยว แกงเขียวหวาน และน้ำพริกอ่อง สำหรับคนไทลื้อ บ้านหนองบัว จ.น่าน จะทำลาบหมู/วัว/ควาย แกงขนุน ต้มจืด น้ำพริกมะกอกกับผักนี้ แกงแค และอาหารจากสาหร่ายไก่อ สำหรับงานบวชของชาวลำปางเจ้าภาพเตรียมอาหารคาวซึ่งมักจะเป็นข้าวหม้อแกงหม้อแล้วแต่สะดวก มีขนมปาดเป็นขนมหวานทำจาก แป้ง น้ำอ้อย น้ำตาล มะพร้าว คล้ายกะละแม

งานปอยหลวง หรืองานตานวิหาร/โบสถ์ มีขึ้นก่อนงานกฐิน อาหารคาวที่เตรียมในงานก็คือแกงหยวกกล้วยใส่ไก่ ลาบเนื้อหรือหมู ขนมเส้น ขนมทำข้าวแต๋น (ลำพูน)

ในกลุ่มจังหวัดล้านนา 8 จังหวัด แม่ฮ่องสอนเป็นจังหวัดที่มีเอกลักษณ์ด้านอาหารเฉพาะตัวสูง จากการสอบถามชาวบ้าน ต.ปางหมู อ.เมืองแม่ฮ่องสอน ซึ่งส่วนใหญ่เป็นคนไทใหญ่ เล่าว่างานบุญต่างๆ ชาวปางหมู นิยมทำอาหารคาว ได้แก่ เนื้อลุง (ลุงคือการทำให้มีลักษณะกลม) มีลักษณะคล้ายหมูสับปั้นก่อนกลมขนาดเท่าลูกชิ้น วิธีทำคือโขลกเครื่องแกงที่มีตะไคร้ พริกแห้ง ข่า กะปิ เกลือ กระเทียม หอมแดง เข้าด้วยกัน ผสมหมูสับ ปั้นก้อน ใส่หม้อ เติมน้ำมัน ตั้งไฟให้ระอุ ยังมีอาหารอีกหลายชนิดที่นิยมทำกันก็คือ แกงฮังเล (เนื้อจ้อ) ถั่วพั่ว(เต้าหู้ผัด) หมากกลางหูก (แกงขนุน) ผักกุ่มหูก (แกงผักกุ่ม) มีเสียงใกล้เคียงเสียง กุ่ม (คุ่ม) ให้ความหมายที่ดีหมายถึงเพียงพอ ไม่ทำแกงหอยและแกงเห็ดถอบ เพราะหอยและเห็ดถอบไม่มีตีน ไม่มีขา สื่อถึงการไม่ไปมาหาสู่ และจะไม่นำมาแบ่งปันกัน ถ้าจะกินต้องจ่ายเงินแก้เคล็ด ขนมหวานนอกจากจะมีขนมจ็อก ก็จะมี “อะหล่าหว่า”(คล้ายขนมหม้อแกง) “ส่วยทะมิน”(คล้ายข้าวเหนียวตัด) และเป่งมั่ง (เค้กพม่า)

งานศพชาวบ้านเรียกอีกอย่างว่า งานขาว-ดำ สมัยก่อนไม่ทำอาหารที่มีลักษณะเป็นเส้น ด้วยความเชื่อที่ว่าไม่ต้องการให้มีสายใย ทำให้มีคนในครอบครัวเสียชีวิตตามกันไป แกงผักก็เป็นอาหารอีกอย่างหนึ่งที่ไม่นิยมทำกัน ส่วนใหญ่จะทำแกงอ่อม ลาบ แกงแค น้ำพริกหนุ่ม ต้มจืด หรือแกงฮังเล (คนมีฐานะดี) คนเมืองเชียงใหม่จะทำแกงหยวก แกงปลีตาล และไม่ทำแกงผักหม่นเพราะเชื่อว่าจะดูกลืนศพ ชาวเชียงรายทำน้ำพริกกะปิ น้ำพริกตาแดง น้ำพริกน้ำปู หมูทอด ต้มวุ้นเส้น แกงหยวก ขนมเส้น (ซึ่งในสมัยก่อนไม่นิยมทำอาหาร 3 ชนิดหลังเลี้ยง) และ ในงานศพชาวเชียงรายจะไม่นำถ้วยจาน ชาม ถาดซ้อนกัน เพราะเชื่อว่าอาจจะมียานศพซ้อนกันได้ คนเมืองแพร่ทำน้ำพริกกะปิ/หนุ่ม/อ่อง/ตาแดง แกงผัก แกงฮังเล (เหลือเก็บได้) ชาวน่านจะไม่ทำแกงผักหม่น แกงหยวก แกงวุ้นเส้น สำหรับชาวแม่ฮ่องสอนจะแกงฮังเล (เนื้อจ้อ) แกงถั่วเขียว และแกงวุ้นเส้น

อาหารแสดงถึงสถานะทางสังคมหรือเสริมภาพลักษณ์

อาหารบางชนิดสื่อถึงสถานะทางสังคมหรือเสริมภาพลักษณ์ที่ดีให้แก่ตนเองหรือครอบครัว ได้แก่ อาหารประเภทที่มีส่วนผสมเป็นเนื้อสัตว์ ตัวอย่างคือ แกงฮังเล ลาบ แกงอ่อม การทำแกงอ่อมคือ ผัดเครื่องแกงซึ่งประกอบด้วยพริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ เม็ดผักชี มะแหลบ มะแขว่น กะปิ และเกลือให้หอม ใส่เนื้อผัด เติมน้ำ อ่อมต่อไป (อ่อมคือการต้มให้เปื่อย) (พะเยา) คนเหนือจะนิยมเนื้อควายมากกว่าเนื้อวัว โดยเล่า

ว่า “เนื้อวัวมีกลิ่นเหม็น กินแล้วปวดหัว” ชาวบ้านที่มีกำลังทรัพย์น้อยก็จะทำอาหารที่ใช้เนื้อสัตว์น้อย เช่น ผักกาดจ้อ แกงผัก แกงหยวก เป็นต้น

อาหารที่ใช้เป็นสื่อในการเกี้ยวพาราสีของหนุ่มสาว (กำอู้บ่าวอู้สาว)

การเกี้ยวสาวของคนภาคเหนือในสมัยก่อน (60 ปีก่อน) จะใช้ “กำ (คำ) อู้บ่าวอู้สาว” เนื้อความแสดงถึงการหยั่งเชิงกันระหว่างหนุ่มสาว คำเกี้ยวพาราสีของคนหนุ่มสาวที่นำอาหารมาใช้เป็นสื่อแสดงออกถึงความพึงพอใจ หรือไม่พึงพอใจ เช่นหากฝ่ายชายถามฝ่ายหญิงว่า “วันนี้แกจะอะไรกิน/ กินข้าวกับอะหยัง” หากฝ่ายหญิงตอบว่า “กินแกงหยวก” นั้นแสดงว่าฝ่ายหญิงไม่พึงพอใจ สื่อถึงการไม่ต้อนรับ (ลำปาง) แสดงว่าบ้านนี้สวก บ้านนี้ไม่ต้อนรับ (พะเยา) เนื่องจากแกงหยวกมีเสียงพ้องกับคำว่าสวก คำเมืองแปลว่า ดู แกงอีกหนึ่งอย่างที่น่ามาใช้สื่อถึงความไม่พึงพอใจกัน การไม่ต้อนรับ คือแกงบาค้อนก้อม ซึ่งก็คือแกงมะรุม เนื่องจากมีคำว่าค้อน เหมือนกับว่าจะเตรียมไม้ค้อนไว้ดี (ลำปาง)

กรณีที่หญิงและชายพึงพอใจกันทั้งสองฝ่าย อาหารที่ใช้สื่อหรือเป็นสัญลักษณ์ คือ “แกงขนุน” หนุ่มใช้เป็นความนัยให้สาวที่ไปจีบรู้ว่า จะอยู่คู่ด้วยนานๆ หรือ สาวสื่อให้หนุ่มรู้ว่าถูกใจนานๆ ได้ (ลำปาง) หรือใช้แซวกันหากชายหนุ่มมานั่งคุยที่บ้านหญิงสาวนาน (ก้นตั้ง) ก็จะพูดแซวว่า “ท่าจะกินบ่าหนุนมา” (ยางขนุนทำให้งันติดพื้น/เก้อจ้นลุกไม่ได้) (พะเยา) สำนวนที่ใช้จะมี “แกงบ่าหนุนก้นตั้ง”

อาหารอีกหนึ่งอย่างที่นิยมพูดกัน เพื่อแสดงออกถึงความชอบพอกันและกัน ก็คือแกงผักซึ่งมีเสียงพ้องกับฮัก (รัก) อย่างเช่นถามว่า “กินข้าวกับอะหยัง” หากฝ่ายหญิงตอบว่า “กินแกงบ่าผักเจ้า” ฝ่ายชายก็จะรีบเอ่ยขึ้นว่า “อั้นเฮามาฮักกันบ่อ” (พะเยา) หรือถ้ายังไม่รักก็จะได้รักกัน (ลำปาง) เช่นเดียวกับแม่ฮ่องสอนจะพูดว่าผักปักแกง (แกงยอดผักทอง) สื่อถึง ฮัก รัก หรือหากสาวคิดถึงหนุ่มแต่ไม่กล้าบอกตามตรงก็จะใช้คำพูดว่า “แกงบ่าผักใส่ง่าหอม” (ผั “ง่าหอม” เป็น “ง่อมหา” = คิดถึง) (เชียงราย) ซึ่งในช่วง 30-40 ปีที่ผ่านมายังใช้อยู่

ชาวเวียงชัย จ. เชียงรายก็ใช้แกงเป็นสื่อถึงการที่สาวแสดงอาการเบื่อหนุ่มที่มาจีบ โดยพูดว่า “แกงปลาเยียนใส่บ่าเตื่อ” คำว่า “เตื่อ” พ้องเสียงกับคำว่า “เบื่อ” และปลาเยียนหมายถึงปลาไหล คล้ายๆกับชาวปางหมูพูดว่า “แกงยอดผักเตื่อใส่หัวปลากั้ง” สื่อให้รู้ว่าสาวทั้งเบื่อทั้งชังหนุ่ม ในอดีต 40 ปีก่อนนี้ยังใช้อยู่

เรื่องราวของอาหารที่นำไปเปรียบเทียบและเป็นสัญลักษณ์ที่ได้จากการสืบค้นทางอินเทอร์เน็ต มี น้ำพริก พ้องกับ " พลิก" (อ่าน " ปีก") คือ กลับไป มีนัยความหมายว่า ผู้พูดไม่ชอบคู่สนทนาและบอกให้คู่สนทนากลับไป ตัวอย่าง เช่น

หนุ่ม : " กินเข้ากับหยังน้อง" (กินข้าวกับอะไรจะน้อง)

สาว : " กินเข้ากับน้ำพริก ผักหนึ่ง คนสิ่งตึงแอ้วเข้า" (กินข้าวกับน้ำพริกกับผักหนึ่ง คนไม่เต็มเต็งมาเที่ยวแต่หัววัน นัยความหมายว่า สาวตำหนิหนุ่มว่าเจ้เงา ไปเยียนสาวก่อนเวลาอันควรและให้กลับไปเสีย)

(<http://www.lannaworld.com/food/tamnapig.htm>)

นอกจากจะปรากฏในคำอุปมาอุปไมยแล้วยังมีบทอธิบายเกี่ยวกับลักษณะของคนที่ชอบกินลาบ แกงแค และแกงหอย ดังนี้

"ตำโมก ๆ ใคร่อยากกินลาบ ตำมาบ ๆ ใคร่อยากแกงแค ตำแล ๆ ใคร่อยากแกงหอย" หมายความว่า คนที่ทำตาโตลูกวาวมักจะอยากกินลาบ คนที่ทำตากระพริบถี่ ๆ มักจะอยากกินแกงแค และคนที่ทำตาเหลือบ ๆ แล ๆ มักจะอยากกินแกงหอย

"ซี้เกียดมักขม กิมจัมมักแกงแค ตำหมักลาบ ซาบตำบมักแกงหอย" หมายความว่า คนที่ซี้โม้มักชอบกินอาหารรสขม คนที่มีลักษณะเฉย ๆ ซึม ๆ มักจะชอบกินแกงแค คนที่มีสายตาสอดส่ายหลุกหลิกมักจะเป็นคนชอบกินลาบ และคนที่ไม่เรียบร้อยหรือรุงรังมักชอบกินแกงหอย

คุณค่าทางโภชนาการและคุณสมบัติสร้างสุขภาพของอาหารเหนือ

อาหารเหนือที่นำมาวิเคราะห์คืออาหารที่เป็นที่นิยม ที่ปรากฏในเนื้อเพลง ‘ของกินคนเมือง’ ของจรัล มโนเพชร์ และอาหารบางชนิดที่จำหน่ายในร้านอาหาร รวมมีจำนวน 36 ชนิด จากร้านจำหน่ายอาหารพื้นเมืองในตัวเมืองจังหวัดเชียงใหม่ รวมถึงตลาดสดในจังหวัดเชียงใหม่ เช่นตลาดประตูเชียงใหม่ ตลาดต้นพะยอม ตลาดธานีนาห์ นอกจากนี้ยังได้นำอาหารท้องถิ่นประจำจังหวัดตาก 6 ชนิด มาทำการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการและคุณสมบัติด้านสารอนุมูลอิสระ และข้อมูลของอาหาร 13 ชนิด มาจากการรวบรวมจากหนังสือรวมอาหารเหนือที่ทำการวิเคราะห์ทั้งหมดจำนวน 55 ชนิด ผลการศึกษาแสดงในตารางที่ 3

จากข้อเท็จจริงที่ว่าอาหารไทยเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมจากประชากรติดอันดับหนึ่งในห้าของโลกหนึ่งในปัจจัยที่ได้รับความนิยมนอกจากรสชาติของอาหารแล้ว ก็คือประโยชน์ต่อสุขภาพ มีคุณค่าทางโภชนาการมีความสมดุลของสารอาหารได้แก่ พลังงาน โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต วิตามิน แร่ธาตุชนิดต่างๆ ได้แก่แคลเซียม โพแทสเซียม โซเดียม และเหล็ก

คุณค่าทางโภชนาการของอาหารเหนือ

พลังงาน

พลังงานของอาหารได้จากสารอาหารโปรตีน ไขมันและคาร์โบไฮเดรต โดยให้พลังงาน 4 9 และ 4 กิโลแคลอรีต่อกรัม ตามลำดับ อาหารเหนือทั้ง 55 ชนิด มีส่วนผสมแตกต่างกัน พลังงานของอาหารที่ได้จึงแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับปริมาณสารอาหารในอาหารชนิดนั้น ๆ จากการวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่าอาหารเหนือทั้งหมด ให้พลังงานต่างกันในช่วงที่กว้างมาก คือ 31.6 - 649.4 กิโลแคลอรี/100กรัม จากอาหารทั้งหมดนี้หากจะจำแนกอาหารตามพลังงาน โดยเปรียบเทียบกับพลังงานที่ผู้บริโภคคนไทยควรได้รับต่อวัน คือ 2,000 กิโลแคลอรีสามารถแบ่งเป็น 4 กลุ่ม คือ

กลุ่มที่ 1 พลังงานต่ำมาก (น้อยกว่าร้อยละ 5 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน) มีจำนวน 24 ชนิด ให้พลังงานระหว่าง 31.6 - 96.0 กิโลแคลอรี/100 กรัม พบว่าในกลุ่มนี้สัวยอดมะขามให้พลังงานสูงสุด และแกงหน่อไม้ให้พลังงานต่ำที่สุด โดยเรียงลำดับจากน้อยไปมากดังนี้ แกงหน่อไม้ แกงบาค้อนก้อม ยำเตา แกงหยวก แกงผักเชียงดา แกงผักเสี้ยว แกงผักฮ้วน ยำหน่อไม้ใส่ไข่ปู แกงหอย แกงหัวปลี แกงขนุนอ่อน แกงผักบั้ง แกงเห็ดถอบ แกงตูน ผักกาดจอบ แกงแค น้ำพริกหนุ่ม แกงอ่อม ยำจิ้นไก่ แกงสะแล แกงผักเหือด ขนมน้ำเงินน้ำเงี้ยว ส้ามะเขือผ้อย และสัวยอดมะขาม

กลุ่มที่ 2 พลังงานต่ำ (ร้อยละ 5-10 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน) อยู่ระหว่าง 102-188.1 กิโลแคลอรี/100 กรัม มี 21 ชนิด โดยเรียงลำดับจากน้อยไปมากดังนี้ คั่วแคไก่ น้ำพริกอีเก๋ น้ำเมี่ยง ยาหนั่ง ตำขนุน ข้าวซอยเนื้อ คั่วผักกุ่มตอง แกงบอน ข้าวต้มกะหรี ยาผักเหือด น้ำพริกแมงดา แกงถั่วมะแฮะ ข้าวซอยไก่ หน่ออั่ว แกงโสะ น้ำปู๋ ยาข้าวแคบ น้ำตับ ลาบหมูคั่ว ผัดผักเชียงดา และเมี่ยงเต้าเจี้ยวข้าวแคบ

กลุ่มที่ 3 พลังงานปานกลาง (ร้อยละ 10-15 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน) อยู่ในช่วง 202.9-273.4 กิโลแคลอรี/100 กรัม มี 7 ชนิด ได้แก่ คั่วบ่าถั่วปู น้ำพริกอ่อง ผัดเต้าเจี้ยว แกงฮังเล ข้าวเจี้ยว (ข้าวกั้นจิ้น) เมี่ยงเต้าเจี้ยวใบชะพลู แอ็บหมู อาหารในกลุ่มนี้จะมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบและมีปริมาณน้ำน้อย ยกเว้นข้าวเจี้ยว (ข้าวกั้นจิ้น) และเมี่ยงเต้าเจี้ยวใบชะพลู ที่แหล่งของพลังงานคือข้าว

กลุ่มที่ 4 พลังงานสูงถึงสูงมาก (ร้อยละ 20-35 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน) อยู่ในช่วง 420 -649.4 กิโลแคลอรี/100 กรัม มี 3 ชนิด คือ ไล่อั่ว หนั๋งปอง และแคบหมู โดยแคบหมูและหนั๋งปองเป็นอาหารทอดต่างกันที่วัตถุดิบที่นำมาใช้ แคบหมูใช้หนังหมูส่วนหนั๋งปองใช้หนังควายเป็นวัตถุดิบ หนั๋งปองจะได้รับความนิยมเฉพาะคนท้องถิ่น แต่แคบหมูได้รับความนิยมสูงทั้งจากคนท้องถิ่นและนักท่องเที่ยว แคบหมูที่นำมาวิเคราะห์เป็นชนิดที่มีชั้นไขมัน (แบบดั้งเดิม) จึงให้พลังงานสูงกว่าหนั๋งปองซึ่งชั้นไขมันจะถูกเลาะออกจนหมด



ภาพที่ 77 แคบหมูติดมัน



ภาพที่ 78 หนั๋งปอง

หากพิจารณาเปรียบเทียบพลังงานของอาหารเหนือจากการศึกษาครั้งนี้กับอาหารภาคกลางยอดนิยม (วารุณีและคณะ 2547) ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน เช่น ประเภทอาหารจานเดียว ขนมหุ้นน้ำเจี้ยว (84 กิโลแคลอรี/100 กรัม) และข้าวซอยเนื้อ (121.7 กิโลแคลอรี/100 กรัม) ให้พลังงานต่ำกว่าผัดไทย (216.2 กิโลแคลอรี/100 กรัม) อาหารประเภทแกงเช่น แกงแค (62.9 กิโลแคลอรี/100 กรัม) มีลักษณะคล้ายแกงเลียงซึ่งประกอบด้วยผักหลายชนิดแต่แกงเลียงให้พลังงานต่ำมากคือ 26 กิโลแคลอรี/100 กรัม อาหารเหนือประเภทแกงที่ให้พลังงานใกล้เคียงกับต้มยำกุ้ง (43.5 กิโลแคลอรี/100 กรัม) คือแกงหยวก แกงผักเชียงดา แกงหอย และแกงขนุน สำหรับแกงฮังเล (221 กิโลแคลอรี/100 กรัม) ซึ่งเป็นอาหารที่มีส่วนผสมหลักเป็นเนื้อสัตว์คล้ายแกงมัสมั่นเนื้อ (187.3 กิโลแคลอรี/100 กรัม) ให้พลังงานสูงกว่า

โปรตีน

สารอาหารโปรตีนที่มีอยู่ในอาหารเหนือมีแหล่งที่มาจากเนื้อสัตว์และถั่ว (ถั่วเหลือง ถั่วมะแฮะ) พบว่าอาหารทั้ง 55 ชนิดมีปริมาณโปรตีนแตกต่างกันมาก อยู่ระหว่าง 0.9-65.2 กรัม/100กรัม หนั๋งปองมีโปรตีนสูงสุด รองลงมาคือแคบหมู เนื่องจากหนังควายและหนังหมูสดประกอบด้วยโปรตีนสูงถึง 28 กรัม/100 กรัม (กรมอนามัย 2545) อาหารทั้งสองชนิดนี้นิยมกินแกล้มกับอาหารชนิดต่างๆเช่นน้ำพริก ขนมหุ้นน้ำเจี้ยว รอยหน่ายาข้าวแคบ ซึ่งเป็นอาหารท้องถิ่นของจังหวัดตาก

ส่วนอาหารเหนือที่รับประทานเป็นกับข้าวและมีปริมาณโปรตีนสูงมากกว่า 10 กรัม/100 กรัม ได้แก่ หนึ่บอง แคนหมู น้ำนู้ ใส่อ้ว ย้ำนั้ แอ้บหมู ส้ายอดมะขาม ลาบหมูค้ว แกงฮังเล ผัดเต้าเจี้ยว น้ำนริกเมงดา และแกงอ้อม โดยอาหารทั้ง 12 ชนิดนี้มีแหล่งของโปรตีนหลากหลายจาก เนื้อสัตว์ หนึ่สัตว์ เมล่ง ปูนา และ ถั่วเหลือง อาหารอีก 9 ชนิด ที่มีโปรตีนรองลงมาอยู่ในช่วง 6.6-9.2 กรัม/ อาหาร 100 กรัม ได้แก่ ย้ำนจันไก่ ผัด ผักเชียงดา ค้วบ่าถั่วพู ข้าวเจี้ยว ย้ำนข้าวแคน น้ำนดับ แกงถั่วมะสะะ น้ำนริกอ่อง และแกงผักเสี้ยว สำหรับอาหาร ที่มี โปรตีนอยู่ในช่วง 5.0-6.5 กรัม/ อาหาร 100 กรัม มีจำนวน 13 ชนิด ได้แก่ เมียงข้าวแคน เมียงใบชะพลู แกงผักฮ้วน ข้าวซอยเนื้อ ข้าวซอยไก่ ข้าวต้มกะหรี่ แกงโสะ น้ำนริกอีเก้ ค้วผักกุ่มดอง แกงผักเหือด แกงแคน หน่ออ้ว และส้ามะเชื่อผ้อย อาหารที่เหลื่ออีกจำนวน 21 ชนิด มีโปรตีนต่ำกว่า 5 กรัม/100 กรัม ได้แก่ น้ำนริก หนุ่ม ค้วแคนไก่ แกงเห็ดถอบ แกงตุน แกงผักเชียงดา แกงสะแล แกงหยวก แกงหอย ย้ำนผักเหือด ย้ำนหน่อไม้ส้ำนน้ำ ปู แกงผักบั้ง ขนมะจันน้ำเจี้ยว น้ำนเมียง ผักกาดจ้อ แกงหน่อไม้ แกงหัวปลี ต้าขุ่น แกงขุ่นอ่อน แกงบ่าค้อนก้อม ย้ำนเตา แกงบอน

ไขมัน

ไขมันจากสัตว์และพืชเป็นแหล่งสำคัญที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย และมีความสำคัญในการนำพา สารอาหารบางชนิด วิตามินที่ละลายในไขมันสู่ร่างกาย คุณค่าทางโภชนาการของตำรับอาหารเหนือที่ ทำการศึกษา สามารถจำแนกตามปริมาณไขมันได้ 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีไขมันสูง ปานกลาง และต่ำ

กลุ่มที่มีไขมันสูงมากกว่า 20 กรัม/100 กรัม ขึ้นไป มีค่าระหว่าง 22.5-52.4 กรัม/100 กรัม อาหารที่มี ไขมันสูงสุดคือ แคนหมู รองลงมาได้แก่ ใส่อ้ว หนึ่บอง และแอ้บหมู

กลุ่มที่มีไขมันปานกลาง อยู่ระหว่าง 10-19.6 กรัม/100 กรัม มี 11 ชนิด ได้แก่ แกงฮังเล น้ำนริกอ่อง ลาบหมูค้ว ข้าวซอยไก่ ผัดผักเชียงดา ข้าวเจี้ยว ข้าวบ่าถั่วพู ค้วผักกุ่มดอง ผัดเต้าเจี้ยว เมียงเต้าเจี้ยวใบชะพลู และเมียงเต้าเจี้ยวข้าวแคน

กลุ่มที่มีไขมันต่ำอยู่ระหว่าง 5-9.2 กรัม/100 กรัม จำนวน 13 ชนิด คือ แกงผักเหือด ข้าวซอยเนื้อ น้ำน เมียง ย้ำนั้ แกงถั่วมะสะะ น้ำนดับ แกงโสะ ย้ำนข้าวแคน ข้าวต้มกะหรี่ แกงบอน ย้ำนผักเหือด ต้าขุ่น และหน่อ อ้ว

สำหรับอาหารที่มีไขมันต่ำกว่า 5 กรัม/100 กรัม อยู่ในช่วง 0.4-5 กรัม/100 กรัม มีจำนวน 27 ชนิด พบว่าอาหารที่มีไขมันต่ำที่สุดคือ ย้ำนเตา และแกงหน่อไม้ มีปริมาณไขมัน 0.4 และ 0.5 กรัม/100 กรัม ตามลำดับ อาหารที่มีไขมันใกล้เคียงกันช่วง 1.1-1.8 กรัม/100 กรัม คือแกงบ่าค้อนก้อม แกงผักเสี้ยว แกง หยวก แกงเห็ดถอบ น้ำนริกหนุ่ม แกงผักฮ้วน ย้ำนหน่อไม้ส้ำนน้ำปู แกงหอย และแกงผักเชียงดา อาหารที่มีไขมัน ใกล้เคียงกันช่วง 2.1-3 กรัม/100 กรัม คือ แกงหัวปลี แกงตุน น้ำนริกอีเก้ แกงผักบั้ง น้ำนริกเมงดา ส้ายอด มะขาม แกงขุ่นอ่อน แกงอ้อม ย้ำนจันไก่ และแกงแคน และอาหารที่มีไขมันช่วง 3.2-4.7 กรัม/100 กรัม คือ ผักกาดจ้อ แกงสะแล ส้ามะเชื่อผ้อย ขนมะจันน้ำเจี้ยว ค้วแคนไก่ และน้ำนปู

ตารางที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์คุณค่าโภชนาการ ปริมาณสารฟีนอลิก และฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระ (ค่า ORAC) ของอาหาร 100 กรัม

อาหาร	พลังงาน (Kcal)	น้ำ (g)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	คาร์โบไฮ เดรต (g)	ใย อาหาร (g)	เถ้า (g)	เหล็ก (mg)	แคลเซียม (mg)	โซเดียม (mg)	โปแตส เซียม (mg)	สาร ฟีนอลิก (mg GAE)	ค่า ORAC (μ molTE)
1 แกงขนอน ^{1,2}	49	89.8	2.5	2.9	3.1	-	1.6	1.0	41	-	-	100	1998
2 ผักกาดจ้อ ^{1,2}	56	87.9	2.8	3.2	4.3	1.8	1.9	1.3	71	-	-	68	1451
3 ขมิ้นชันน้ำเี่ยว ¹	84	83	3.2	4.5	7.7	0.5	1.6	1.3	63	-	-	-	-
4 แกงฮังเล ¹	221	62.3	11.1	16	8.1	2.8	2.5	1.1	49	-	-	-	-
5 น้ำพริกฮอง ¹	212	68.4	6.9	19.6	2.1	4.1	3	1.5	38	-	-	56	-
6 ลาบทูคั่ว ¹	182	67.6	13	12.1	5.2	3.2	2.1	3.1	28	-	-	-	-
7 ไส้อั่ว ¹	420	37.4	18	36.1	5.7	1.1	2.8	3.3	57	-	-	53	-
8 ข้าวซอยไก่ ¹	154	72.9	5.8	10.6	8.9	1.6	1.8	1.2	25	-	-	-	-
9 แกงผักเสี้ยว ²	46	85.6	6.6	1.2	2.4	2.5	1.8	1.2	91	382	-	90	1678
10 แกงผักฮ้วน ²	46	86.1	6.1	1.4	2.4	2.4	1.7	1.1	117	324	-	140	4801
11 ส้ายดมะขาม ²	96	72.4	13.1	2.5	5.4	4.3	2.2	1.2	49	557	-	149	4070
12 คั่วแคไก่ ²	102	78.8	4.7	4.7	10.0	4.2	1.7	0.9	45	359	-	192	4221
13 แกงหัวปลี ²	48	89.0	2.7	2.1	4.7	2.0	1.5	0.7	41	346	-	57	1895
14 น้ำพริกฮักเก ²	107.5	67.7	5.5	2.3	16.3	6.0	8.3	3.0	186	720	215	115	3475
15 น้ำเมี่ยง	116.0	75.9	2.8	5.5	13.9	2.5	1.9	1.2	68	248	148	73	2154
16 ส้ามะเขือฝอย	86.8	81.6	5.0	4.3	7.1	3.9	2.1	0.6	53	291	148	48	1264
17 แกงบอน	132.5	75.7	0.9	8.6	12.8	4.4	2.0	1.0	94	323	273	181	4569
18 แกงผักบั้ง	50.3	88.6	3.2	2.4	3.9	1.4	1.9	0.6	33	325	99	42	1361
19 ยำหน่อไม้	47.4	86.9	3.3	1.5	5.2	2.2	3.1	1.4	66	876	182	110	4418
20 แกงโหระ	157.6	67.4	5.5	7.8	16.4	2.7	2.9	0.8	53	358	96	71	2189

โครงการย่อยที่ 1 การส่งเสริมการท่องเที่ยวภาคเหนือโดยใช้ภาพลักษณ์ของอาหารท้องถิ่น

	อาหาร	พลังงาน (Kcal)	น้ำ (g)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	คาร์โบไฮ เดรต (g)	ใย อาหาร (g)	เถ้า (g)	เหล็ก (mg)	แคลเซียม (mg)	โซเดียม (mg)	โปแตส เซียม (mg)	total phenolic (mg GAE)	ORAC (μmolTE)
21	ผัดผักเชียงดา	182.4	68.7	8.7	13.3	6.9	0.8	2.3	1.2	87	266	132	187	5562
22	แกงหอย	47.5	87.9	3.5	1.6	4.8	1.2	2.2	4.0	199	253	41	19	506
23	ตำขามุน	119.5	78.8	2.6	9.2	6.6	5.7	2.8	0.9	56	342	133	214	3,679
24	ยำจิ้นไก่	71.6	83.6	9.2	3.0	2.0	1.5	2.2	0.7	33	254	119	32	776
25	แกงอ่อม	69.9	83.9	10.0	2.9	1.1	1.4	2.2	2.4	24	318	96	27	624
26	แกงหยวก	43.3	88.8	3.7	1.3	4.1	1.8	2.1	0.4	48	471	132	26	695
27	แกงหน่อไม้	31.6	91.1	2.7	0.5	4.0	1.6	1.7	0.3	29	478	67	40	1,128
28	แกงตูน	53.6	87.3	4.4	2.1	4.2	0.9	1.9	0.2	46	570	93	37	1,037
29	น้ำพริกหนุ่ม	68.5	78.4	4.9	1.3	9.3	4.8	6.1	0.4	13	1641	197	65	1,669
30	แกงผักเชียงดา	45.9	88.8	4.0	1.8	3.3	1.3	2.0	0.6	16	539	95	81	2,391
31	น้ำพริกแมงดา	152.9	52.4	10.2	2.4	22.5	12.4	12.4	8.7	198	971	142	300	6,833
32	ยำเตา	37.2	88.6	2.4	0.4	6.1	3.1	2.6	4.8	50	461	57	116	1,577
33	หน่ออั่ว	156.0	71.4	5.0	9.3	13.1	1.6	1.2	0.4	14	48	193	99	3,401
34	แอ็บงหมู	273.4	57.4	13.9	22.5	3.7	1.4	2.4	1.8	16	206	87	39	882
35	น้ำปู	170.6	42.8	19.2	4.7	12.8	5.8	20.5	0.2	1580	6503	35	519	12,658
36	น้ำต๊ับ	180.7	59.7	7.0	6.6	23.4	1.4	3.4	0.9	8	782	95	69	1,798
37	ยำหนัง	117.8	75.4	16.3	5.9	0.0	1.0	2.5	1.2	9	121	23	18	719
38	แกงแค	62.9	86.1	5.0	3.0	4.1	1.4	1.9	1.6	77	360	64	57	1,523
39	ข้าวซอยเนื้อ	121.7	74.6	6.0	5.4	12.2	1.2	1.8	1.3	7	79	52	35	657
40	ข้าวเจียว (ข้าวก้นจั่น)	227.7	55.0	7.3	11.0	24.8	1.4	1.8	1.0	6	99	49	30	420
41	ยำผักเสียด	139.4	73.2	3.4	8.9	11.6	5.1	3.0	0.7	42	740	70	365	5,883
42	แคบหมู	649.4	0.6	43.8	52.4	0.6	1.1	2.5	1.7	14	883	42	70	870

	อาหาร	พลังงาน (Kcal)	น้ำ (g)	โปรตีน (g)	ไขมัน (g)	คาร์โบไฮ เดรต (g)	ใย อาหาร (g)	เหล็ก (mg)	แคลเซียม (mg)	โซเดียม (mg)	โปแตส เซียม (mg)	total phenolic (mg GAE)	ORAC (μ molTE)
43	หนังงู	520.7	3.0	65.2	28.9	0.0	0.6	3.0	2.1	562	23	78	924
44	แกงหัดถอบ	50.7	87.2	4.6	1.3	5.3	2.7	1.6	0.8	383	127	29	859
45	คว่ำบัวปู้	202.9	67.8	7.6	16.6	5.8	2.0	2.2	0.7	528	171	62	1,650
46	แกงสะแล	76.8	83.9	3.8	4.1	6.2	2.0	2.0	1.6	234	50	94	3,042
47	แกงปากค้อนก้อม	35.3	90.6	2.4	1.1	3.9	1.6	2.0	0.6	243	44	33	715
48	แกงผักเหือด	79.5	85.0	5.0	5.0	3.6	2.4	1.4	1.0	437	31	94	2,346
49	คว่ำผักกุ่มตอง	128.8	77.7	5.3	10.6	3.1	3.2	3.3	1.7	334	44	127	4,098
50	ผัดเต้าเจี้ยว	216.1	60.0	10.5	13.1	14.1	2.8	2.4	1.2	540	53	92	2,845
51	ยำข้าวแคบ	176.4	64.0	7.1	7.9	19.1	1.2	1.8	1.0	442	39	43	745
52	ข้าวต้มกะหรี่ปริ	132.7	76.2	5.7	8.4	8.5	1.2	1.2	0.9	67	30	23	502
53	เมี่ยงเต้าเจี้ยวใบชะพลู	230.4	58.9	6.5	14.6	18.3	4.4	1.7	0.8	254	103	100	3,510
54	เมี่ยงเต้าเจี้ยวข้าวแคบ	188.1	64.4	6.5	11.3	15.2	3.6	2.7	0.5	449	89	46	1,245
55	แกงถั่วมะแฮะ ²	153.0	66.8	6.9	6.2	17.6	5.6	2.5	1.2	488	-	106	1,419

¹ จากหนังสือ ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

² จากหนังสือ 40 ตำรับอาหารพื้นบ้าน 40 คุณค่าจากภูมิปัญญาไทย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คาร์โบไฮเดรต

เป็นสารอาหารที่ได้จากแป้งและน้ำตาล จากผลการวิเคราะห์อาหารเหนือทั้งหมดที่ทำการศึกษามีปริมาณคาร์โบไฮเดรตอยู่ในช่วง 0-24.8 กรัม/100 กรัม โดยยาหนั่งไม่มีคาร์โบไฮเดรต น้ำพริกแมงดา น้ำตับ และข้าวเงี้ยว มีปริมาณคาร์โบไฮเดรตใกล้เคียงกัน คือ 22.5 23.4 และ 24.8 กรัม/100 กรัม โดยน้ำพริกแมงดาที่ศึกษาเป็นชนิดที่จำหน่ายแก่นักท่องเที่ยวทำจากพริกแดงแห้ง แหล่งของคาร์โบไฮเดรตมีแนวโน้มว่ามาจากน้ำตาล ส่วนน้ำตับและข้าวเงี้ยว มาจากข้าวที่เป็นส่วนผสม

ภาพที่ 79 ยาหนั่ง



ใยอาหาร

ผักและผลไม้เป็นแหล่งที่อุดมของใยอาหาร เนื่องจากผนังเซลล์พืชที่เอนไซม์ในร่างกายมนุษย์ไม่สามารถย่อยได้ จึงมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ผลการศึกษาทางระบาดวิทยาพบว่าใยอาหารช่วยลดอุบัติการณ์ของการเกิดโรคต่างๆ เช่น ความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือดสูง โรคท้องผูกและโรคมะเร็ง เป็นต้น ปริมาณใยอาหารที่แนะนำต่อวันคือ 25 กรัม อาหารเหนือทั้ง 55 ชนิด มีใยอาหารอยู่ในช่วง 0.5-11.6 กรัม/100กรัม อาหาร

ภาพที่ 80 ยาผักเหือด



ประเภทน้ำพริกมีปริมาณใยอาหารค่อนข้างสูง ได้แก่ น้ำพริกแมงดา มีค่าสูงสุด รองลงมาคือ น้ำพริกอีเก้ น้ำปู น้ำพริกหนุ่ม และน้ำพริกอ่อนตามลำดับ มีใยอาหารอยู่ในช่วง 4.1-6 กรัม/100 กรัม ซึ่งโดยปกติก็จะมี การรับประทานแกล้มกับ ผักสดหรือลวกอยู่แล้ว ดังนั้นผู้บริโภคก็จะได้รับใยอาหารเพิ่มขึ้นอีก อาหารอื่นที่มีปริมาณใย

อาหารใกล้เคียงกับอาหารประเภทน้ำพริกคือ ตำขงุน แกงถั่วมะสะ ยาผักเหือด แกงบอน เมี่ยงเต้าเจี้ยวใบชะพลู ส้ายอดมะขาม คั่วแคไก่ มีใยอาหารอยู่ในช่วง 4.2-5.7 กรัม/100กรัม

เหล็ก

แร่ธาตุที่มีส่วนสำคัญในการสร้างเม็ดเลือดแดงคือเหล็ก ดังนั้นการขาดธาตุเหล็ก จะก่อให้เกิดโรคโลหิตจางผู้บริโภคมที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคนี้ จึงควรให้ความสนใจในการบริโภคอาหารที่มีแร่ธาตุเหล็กสูง ในกลุ่มของอาหารเนื้อที่ทำการศึกษพบว่ามีเหล็กมีปริมาณระหว่าง 0.2-8.7 มิลลิกรัม/100กรัม น้ำพริกแมงดา มีค่าสูงสุด รองลงมาคือยาเตา แกงหอย ใส่อั่ว ลาบหมูคั่ว และน้ำพริกอีเก้ ซึ่งมีเหล็กในปริมาณ 4.8 4.0 3.3 3.1 และ 3.0 มิลลิกรัม/100กรัม ตามลำดับ ซึ่งข้อกำหนดที่คนไทยควรได้รับต่อวัน (RDA) คือ ผู้ชาย 10 มิลลิกรัม ผู้หญิง 15 มิลลิกรัม

แคลเซียม

นับเป็นแร่ธาตุสำคัญในการสร้างกระดูกและป้องกันโรคกระดูกพรุน ซึ่งเป็นปัญหาที่เกิดขึ้นกับหญิงวัยทอง ปัจจุบันผู้บริโภคให้ความสำคัญกับการเลือกอาหารที่มีแคลเซียมสูง ซึ่งผลการวิเคราะห์พบว่าปริมาณแคลเซียมในอาหารทั้งหมดมีค่าแตกต่างกันมากคือ 6 -1,580 มิลลิกรัม/100กรัม น้ำปูเป็นอาหารที่มีแคลเซียมมากที่สุด เป็นเรื่องที่น่าสนใจ ในการทำน้ำปูนั้นแม้จะมีการตำปูลาทั้งตัวให้แหลกแต่จะกรองเอาเฉพาะเนื้อปูไปใช้ รองลงมาคือแกงหอย น้ำพริกแมงดา น้ำพริกอีเก้ แกงบอน และผัดผักเชียงดา ซึ่งมีแคลเซียมเท่ากับ 199 198 186 94 และ 87และ มิลลิกรัม/100 กรัม ตามลำดับ ส่วนอาหารที่เหลือจะมีแคลเซียมอยู่ระหว่าง 6-77 มิลลิกรัม/100กรัม ซึ่งข้อกำหนดที่คนไทยควรได้รับต่อวัน (RDA) คือ 800 มิลลิกรัม

โซเดียม

โซเดียมเป็นแร่ธาตุที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย แต่หากบริโภคมากเกินไป จะก่อให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง หน่วยงานกระทรวงสาธารณสุขแนะนำให้บริโภคประจำวันสำหรับคนไทย 2,400 มิลลิกรัม (Thai Recommended daily intake: Thai RDI) อาหารที่ทำการศึกษครั้งนี้ มีปริมาณโซเดียมแตกต่างกันมากอยู่ระหว่าง 48 – 6,503 มิลลิกรัม/100กรัม พบว่าน้ำปูมีโซเดียมปริมาณสูงสุดรองลงมาได้แก่น้ำพริกแมงดา แดงหมู ยำหน่อไม้ใต้น้ำปู น้ำดั้น ยำผักเหือด และ น้ำพริกอีเก้ ซึ่งอาหารทั้ง 6 ชนิด นี้มีปริมาณโซเดียมระหว่าง 720-971 มิลลิกรัม/100กรัม ปริมาณโซเดียมที่พบในผลิตภัณฑ์น้ำพริกแมงดาและแดงหมูอาจมาจากผงชูรส (ผงชูรสคือ โมโนโซเดียมกลูตาเมต ซึ่งมีโซเดียมเป็นองค์ประกอบ) ที่เติมเพื่อเพิ่มรสชาติ น้ำปูคือเครื่องปรุงรสชนิดหนึ่ง จะใช้ในปริมาณไม่มากคล้ายกะปิ ปริมาณโซเดียมของน้ำปูจะใกล้เคียงกับปริมาณที่พบในกะปิ คือ 6,000 – 7,000 มิลลิกรัม/100กรัม (Institute of Nutrition Mahidol University, 1999) Thai Food Composition Tables

โปแตสเซียม

อาหารเนื้อทั้งหมดมีปริมาณโปแตสเซียมอยู่ระหว่าง 23-273 มิลลิกรัม/100กรัม แกงบอนมีค่าสูงสุด รองลงมาคือ น้ำพริกอีเก้ น้ำพริกหนุ่ม หน่ออั่ว ยำหน่อไม้ใต้น้ำปู และคั่วบั่วถั่วพู ตามลำดับ ผู้ใหญ่ควรได้รับ 1,950 ถึง 5,900 มิลลิกรัม

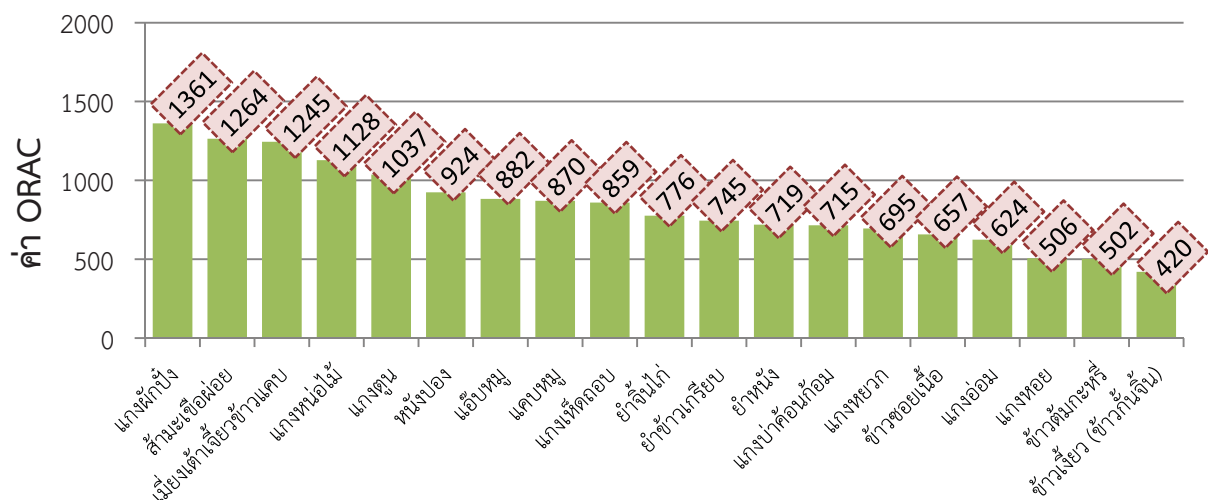
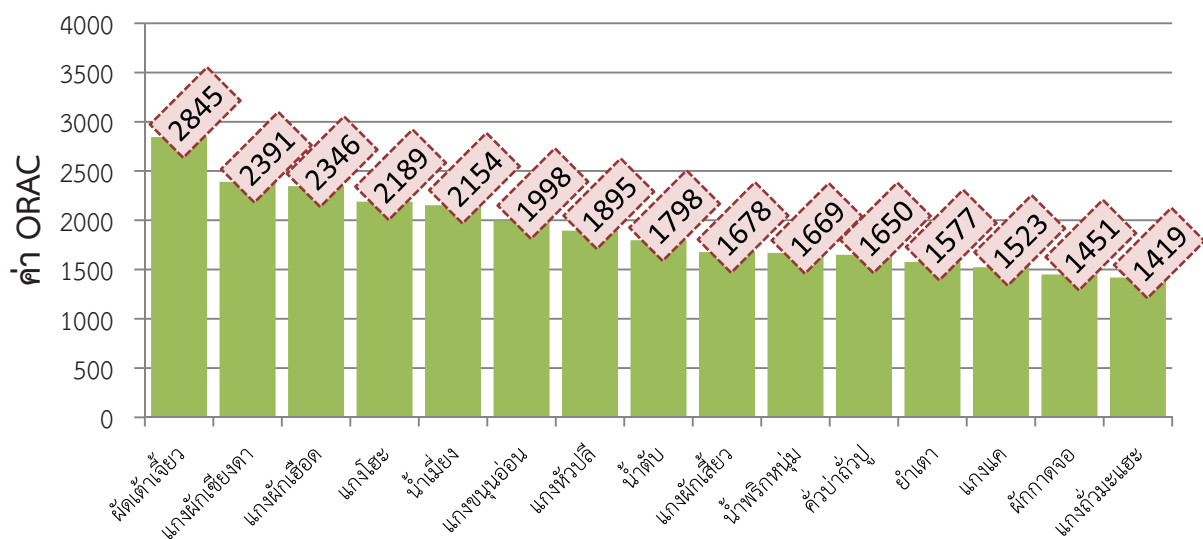
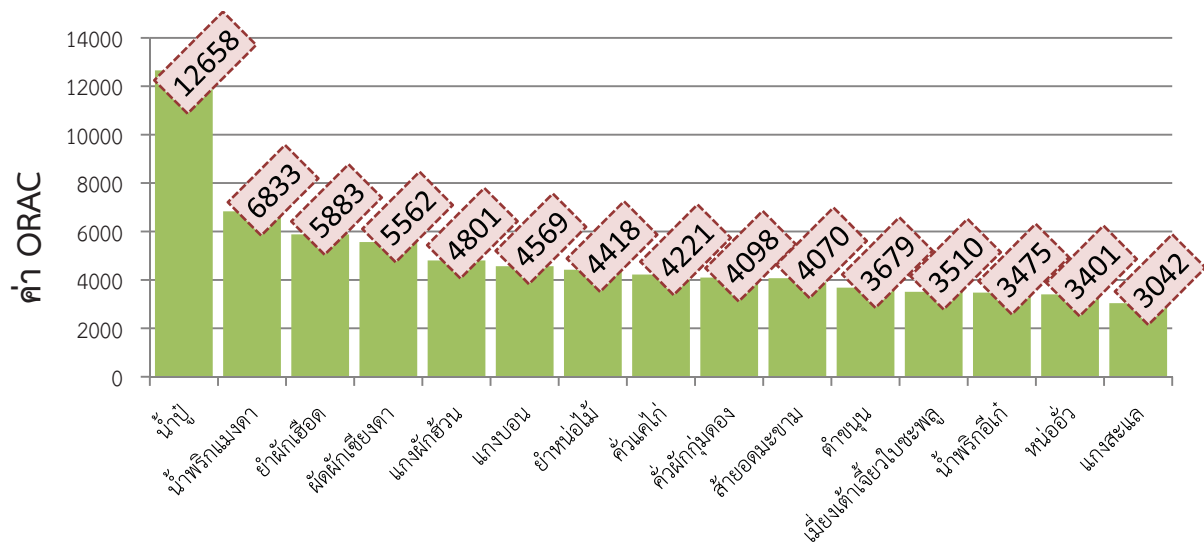
คุณสมบัติสร้างสุขภาพของอาหารเนื้อ

อาหารไทยได้รับการยอมรับจากผู้บริโภคทั้งในและต่างประเทศว่าเป็นอาหารสุขภาพ มีการศึกษาและรายงานว่ามีคุณสมบัติด้านสารอนุมูลอิสระ ซึ่งได้จากส่วนผสมเป็นพืชสมุนไพรหลายชนิด ได้แก่ ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด กระชาย พริกไทยอ่อน เป็นต้น สมุนไพรเหล่านี้เป็นส่วนผสมในอาหารหลายประเภททั้ง แกง ผัด และ

ยา สำหรับอาหารประเภทที่ต้องใช้เครื่องแกงจะต้องมีการโขลก บด ส่วนผสมให้ละเอียด สารสำคัญในเซลล์พืช จะออกมาอยู่ในส่วนของอาหาร ผลการวิจัยพบว่าพืชสมุนไพรที่ใช้ในอาหารไทยมีสารฟีนอลิกที่ให้ฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระ (Tangkanakul et al., 2011)

ผลวิจัยทางระบาดวิทยาพบว่าการรับประทานผัก ผลไม้ ที่เป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยรักษาสุขภาพและมีความเป็นไปได้ที่จะลดความเสี่ยงในการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังชนิดต่างๆ ได้แก่โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคต่อกระเจก โรคมะเร็ง และโรคอัลไซเมอร์ ซึ่งมีอุบัติการณ์ ที่เพิ่มสูงขึ้นทุกปีในประชากรโลก สาเหตุหนึ่งเนื่องมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสม ได้รับสารอาหารที่มีไขมันสูงมากเกินไป บริโภคผักน้อยลง รวมถึงได้รับมลพิษจากสิ่งแวดล้อมทำให้เกิดสภาวะออกซิเดทีฟสเตรส (oxidative stress) เป็นเหตุให้ขาดความสมดุลระหว่างปริมาณสารอนุมูลอิสระ (prooxidants) และปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระ (antioxidants) ในร่างกาย อันเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคต่างๆดังกล่าวข้างต้น การบริโภคอาหารที่เป็นแหล่งของสารพฤกษเคมี เช่น สารโพลีฟีนอลิก ซึ่งส่วนใหญ่มีคุณสมบัติต้านสารอนุมูลอิสระ เป็นแนวทางหนึ่งที่มีส่วนในการลดการเกิดสภาวะออกซิเดทีฟสเตรสนี้ได้ จากผลงานวิจัยของคณะวิจัย สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (Tangkanakul et al., 2006 และ 2011) พบว่าอาหารไทยทั้งชนิดที่ได้รับความนิยม และอาหารท้องถิ่นทุกภาค ตัวอย่างเช่น ต้มยำ แกงเขียวหวาน แกงเลียง แกงป่า แกงเหลือง แกงไตปลา แกงอ่อมใบยอ แกงหน่อไม้ใบย่านาง แกงแค น้ำพริกอ่อง เป็นต้น ล้วนมีคุณสมบัติเป็นอาหารเชิงพันธุภาพ (functional food) ทั้งสิ้น โดยมีสารฟีนอลิกเป็นสารประกอบหลักที่ส่งผลให้มีคุณสมบัติต้านสารอนุมูลอิสระ ซึ่งได้จากพืชสมุนไพร เครื่องเทศ และผักพื้นบ้าน ที่เป็นส่วนผสมของอาหาร

คุณสมบัติสร้างสุขภาพของอาหารด้านฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระ สามารถนำข้อมูลมาเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ดึงดูดนักท่องเที่ยวชาวไทยและชาวต่างประเทศให้สนใจที่จะบริโภคอาหารไทย ค่าที่เป็นสากลนิยม คือค่า ORAC ได้จากวิธีวิเคราะห์ชื่อว่า Oxygen Radical Absorbance Capacity โดยค่า ORAC เป็นค่าที่กระทรวงเกษตรของประเทศสหรัฐอเมริกา (USDA) มีรายงานข้อมูลของอาหารต่างๆสำหรับผู้บริโภค โดยค่า ORAC 1 หน่วย คือ 1 ไมโครโมลสมมูลของโทรลล็อกซ์ (micromole equivalent to Trolox, $\mu\text{mol TE}$) เหตุที่หน่วยของการวิเคราะห์ต้องนำไปเปรียบเทียบกับสารโทรลล็อกซ์ (วิตามินอีรูปแบบที่ละลายน้ำได้) เพราะสารพฤกษเคมีที่มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระมาจากหลายชนิดไม่สามารถชี้เฉพาะเจาะจงได้ว่าเป็นสารใด จึงไม่สามารถสร้างกราฟมาตรฐานมาคำนวณว่ามีปริมาณเท่าไร



ภาพที่ 81 ฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระของอาหารเหนือ (ค่า ORAC) ที่มีในอาหาร 100 กรัม

ฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระแสดงด้วยค่า ORAC (ภาพที่ 81) ปรากฏว่าอาหารเนื้อที่ทำการวิเคราะห์จำนวน 49 ชนิด (ไม่มีข้อมูลของ ขนมหินน้ำเงี้ยว แกงฮังเล น้ำพริกอ่อง ลาบหมูคั่ว ใส่อั่ว ข้าวซอยไก่) มีค่า ORAC ระหว่าง 420 - 12,658 หน่วย/100กรัม น้ำปูมีฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระสูงสุด กระทรวงเกษตรของ



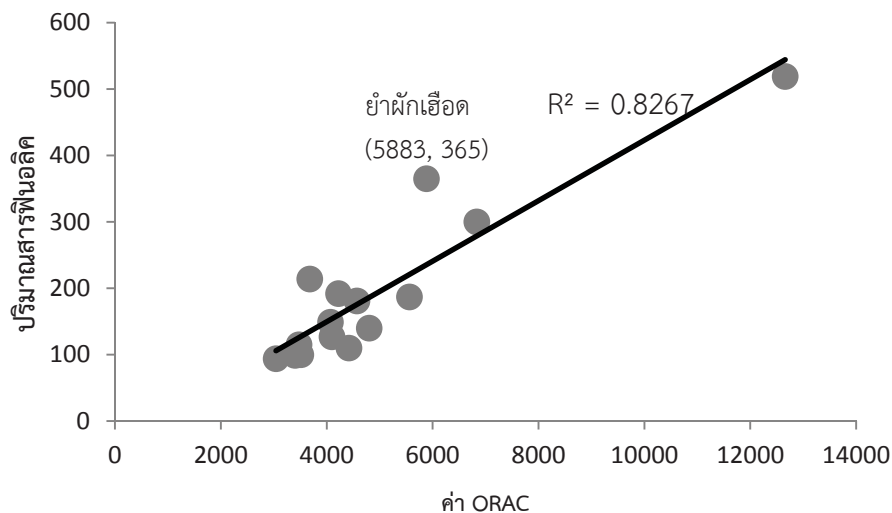
ภาพที่ 82 แกงสะแล

สหรัฐอเมริกา (USDA) มีข้อเสนอแนะให้ผู้บริโภคควรจะได้รับอาหารที่มี ค่า ORAC อยู่ระหว่าง 3,000 - 5,000 หน่วย/ วัน กลุ่มอาหารที่มีค่า ORAC อยู่ในช่วง 3,000 - 5,000 หน่วย/100 กรัม ได้แก่ น้ำปู น้ำพริกแมงดา ยำ ผักเห็ด ผักผักเชียงดา แกงผักฮ้วน แกงบอน ยำหน่อไม้ใส่น้ำปู คั่วแคไก่ คั่ว ผักกุ่มดอง ส้ายอดมะขาม ตำขนน เมี่ยง เต้าเจี้ยวใบชะพลู น้ำพริกอีเก้ หน่ออั่ว และแกงสะแล อย่างไรก็ตามอาหารที่มี ค่าORAC สูงประเภทน้ำพริกมักจะ รับประทานในปริมาณน้อย ดังนั้นหาก

เป็นอาหารที่มีค่า ORAC ปานกลางหรือไม่สูงนักจะรับประทานได้ปริมาณมากกว่า เช่น แกงแค แกงขนุนอ่อน ผักกาดจ้อ แกงผักปิ้ง แกงผักเชียงดา เป็นต้น ก็จะได้ผลเช่นเดียวกัน

สารประกอบในพืชผักและผลไม้ที่สามารถกำจัดสารอนุมูลอิสระหรือมีฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระ คือ วิตามินหลายชนิด ได้แก่ วิตามินซี วิตามินอี และวิตามินเอ นอกจากนั้นยังมีสารฟีนอลิก ที่พบในปริมาณ มากกว่าวิตามิน ยังเสื่อมหรือสลายตัวน้อยกว่าวิตามิน หรือไม่ถูกกระเทบเล่ย์จากความร้อนในการหุงต้ม

ปริมาณสารฟีนอลิกในอาหารเนื้อที่แสดงในตารางที่ 3 มีปริมาณระหว่าง 18-519 มิลลิกรัมสมมูลของกรดแกลลิก/100กรัม น้ำปูมีค่าสูงสุด รองลงมาคือ ยำผักเห็ด และน้ำพริกแมงดา มีปริมาณสารฟีนอลิก เท่ากับ 365 และ 300 มิลลิกรัมสมมูลของกรดแกลลิก/100กรัม ตามลำดับ กลุ่มอาหารที่มีปริมาณสารฟีนอลิก คอยู่ในช่วง 100-214 มิลลิกรัมสมมูลของกรดแกลลิก/100กรัม คือ ตำขนน คั่วแคไก่ ผักผักเชียงดา แกงบอน ส้ายอดมะขาม แกงผักฮ้วน คั่วผักกุ่มดอง ยำเตา น้ำพริกอีเก้ ยำหน่อไม้ใส่น้ำปู แกงถั่วมะแฮะ แกงขนุนอ่อน และเมี่ยงเต้าเจี้ยวใบชะพลู



ภาพที่ 83 ความสัมพันธ์ของปริมาณสารพิษออลิโคตอฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระของอาหาร

เมื่อนำค่าปริมาณสารฟีนอลิกและค่า ORAC มาหาความสัมพันธ์ เพื่อวิเคราะห์ว่าสารฟีนอลิกมีอิทธิพลต่อการแสดงผลลัพธ์ต้านสารอนุมูลอิสระหรือความสามารถในการกำจัดสารอนุมูลอิสระเพียงใดในอาหารเหนือที่มีฤทธิ์ในการต้านสารอนุมูลอิสระสูงใน 15 ลำดับแรก (ภาพที่ 83) พบว่า มีความสัมพันธ์ค่อนข้างมาก ($R^2 = 0.826$) โดยเมื่อพบสารฟีนอลิกในปริมาณสูงจะสามารถกำจัดสารอนุมูลอิสระได้ดีด้วย ยกเว้นในยาฝักเห็ดที่มีสารฟีนอลิกบางตัวที่ปริมาณมากแต่สามารถกำจัดสารอนุมูลอิสระต่ำ

เพื่อให้ข้อมูลฤทธิ์ด้านสารอนุมูลอิสระของอาหารเหินือได้ถ่ายทอดถึงคนในท้องถิ่น คณะวิจัยจึงได้จัดทำแผ่นรองจาน (ภาพที่ 84) แจกร้านอาหารในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 10 ร้าน คือ คุ่มเวียงยอง เหือนม่วง ใจ เหือนใจยอง ต่อกอาหารพื้นเมือง เขยเจียงใหม่ (สาขาฟ้าฮ่าม) แกงร้อนบ้านสวน เหือนคำสาย เจริญสวนเอก ครัวเพชรดอยงาม สาขา 1 และครัวเพชรดอยงาม ‘สวัสดีเจ้า’



ภาพที่ 84 แผ่นรองจานเผยแพร่วิถีด้านสารอนมลิสรของอาหารเหนือ

การส่งเสริมและสนับสนุนการบริโภคอาหารท้องถิ่นจังหวัดตาก

การคัดเลือกอาหารของจังหวัดตาก ทำโดยคำนึงถึง ความดั้งเดิม วัตถุดิบในท้องถิ่น วิธีการรับประทาน และมีคุณค่าต่อผู้บริโภค มีจุดมุ่งหมายที่จะให้มีการเสนออาหารท้องถิ่นตากตามร้านอาหาร วิธีดำเนินการคือ ให้การฝึกสอนการทำ พร้อมมอบตำรับอาหาร โดยขอให้เพิ่มเป็นเมนูอาหารแนะนำ

ตากเป็นจังหวัดหนึ่งที่มีศักยภาพในการส่งเสริมการท่องเที่ยวแบบ Gastro tourism เนื่องจากมีความพร้อมในด้านทรัพยากรธรรมชาติ วัฒนธรรมประเพณี ประวัติศาสตร์ และมีอาหารท้องถิ่นที่มีเอกลักษณ์สูง และแตกต่างจาก ‘กับข้าวเมือง’ ของจังหวัดในภาคเหนือตอนบน ได้แก่ แกงถั่วมะแฮะ ข้าวต้มผงกะหรี ยำข้าวแคบ ผัดเต้าเจี้ยว เมี่ยงเต้าเจี้ยว เป็นต้น ดังรายละเอียดต่อไปนี้

แกงถั่วมะแฮะ

ส่วนผสมหลักคือถั่วมะแฮะ เป็นถั่วที่มีลักษณะเมล็ดค่อนข้างกลม เปลือกแข็งมีสีเหลืองนวลคล้ายเม็ด



ภาพที่ 85 แกงถั่วมะแฮะ

พริกไทยแห้ง ขนาดประมาณเมล็ดถั่วเขียว แหล่งปลูกที่อำเภอบ้านตาก เนื่องจากมีเปลือกแข็งจึงใช้เวลาต้มให้สุก เนื้อถั่วนุ่ม ใช้เวลานานประมาณ 45 นาที แกงถั่วมะแฮะจะมีน้ำแกงออกสีน้ำตาลแดง น้ำขลุกขลิก มีรสหวาน รสเผ็ดและรสเปรี้ยวเล็กน้อย อาหารชนิดนี้รับประทานเป็นอาหารว่างร่วมกับข้าวแคบ ทอดหรือปิ้ง หรือรับประทานกับข้าวสวยก็ได้

ผัดเต้าเจี้ยว

ส่วนผสมหลักคือเต้าเจี้ยว ซึ่งเป็นเต้าเจี้ยวที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัว คือมีรสเปรี้ยว แตกต่างจากเต้าเจี้ยวรสเค็มทั่วไป เต้าเจี้ยวตากมีแหล่งผลิตดั้งเดิมที่ชุมชนตรอกบ้านจัน นอกจากนี้ยังมีส่วนผสมอื่นๆได้แก่ หมูสามชั้น พริกชี้ฟ้า หอมใหญ่ เพิ่มสีสัมผัสดูน่ารับประทาน ผัดเต้าเจี้ยวเป็นอาหารที่มีรสเปรี้ยวจากเต้าเจี้ยว หวานเล็กน้อยจากน้ำตาล รับประทานแกล้มผักแนมชนิดต่างๆ เช่นแตงกวา มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว ฝักกาดขาว ยอดกระถิน กะหล่ำปลี เป็นต้น



ภาพที่ 86 ผัดเต้าเจี้ยว

ยำข้าวแคบ

ข้าวแคบหรือข้าวเกรียบงา ลักษณะเป็นแผ่นกลมบางขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 7-8 นิ้ว มีเงา
ดำแทรกประปราย นิยมนำมาปิ้งหรือทอด รับประทานเป็นขนมขบเคี้ยว สำหรับยำข้าวแคบนั่น ไม่ต้องปิ้งหรือ
ทอดเพียงแต่นำข้าวแคบแผ่นแห้งมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ คลุกเคล้ากับส่วนผสมที่เป็นน้ำยำ จนเนื้อสัมผัสนุ่ม แล้ว
จึงใส่ส่วนผสมอื่นๆ เช่นแคบหมู ผักแต่งกลิ่นลงไป มีรสชาติเผ็ด เปรี้ยวและหวานเล็กน้อย รับประทานเป็น
อาหารว่าง



ภาพที่ 87 ยำข้าวแคบ

ข้าวต้มผงกะหรี่

เป็นอาหารเช้าที่นิยมของคนท้องถิ่นตาก มีส่วนผสมหลักคือข้าวต้ม หมูสับผัดผงกะหรี่ ไข่โป๊สับ เต้าหู้
เส้นแห้งทอด โรยผักชี



ภาพที่ 88 ข้าวต้มผงกะหรี่

เมี่ยงเต้าเจี้ยว

เป็นอาหารว่างที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวสูง ลักษณะคล้ายๆเมี่ยงคำของภาคกลาง นั่นคือการใช้พืชผัก ห่อส่วนผสมสมุนไพรหลายชนิด ตักราดด้วยน้ำปรุงรส รับประทานทีละคำ ข้อแตกต่างของเมี่ยงเต้าเจี้ยวคือการ นำข้าวแคบแห้งมาแช่น้ำให้นุ่ม (หรือใช้ใบชะพลู) ห่อส่วนผสมต่างๆ ได้แก่ตะไคร้หั่นฝอย มะนาว มะพร้าวขูด ถั่วลิสงคั่ว ชিং กระเทียมสด พริกสดหั่น ข้าวทอดกรอบ ราดด้วยเต้าเจี้ยวที่ปรุงด้วยน้ำตาลมีรสหวานปะแล่มๆ



ภาพที่ 89 เมี่ยงเต้าเจี้ยวข้าวแคบ

ตารางที่ 4 ข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการของอาหารท้องถิ่นตาก ที่พบในอาหาร 100 กรัม

	แกงถั่วมะแฮะ	ผัดเต้าเจี้ยว	ยำข้าวแคบ	ข้าวต้มกะหรี่	เมี่ยงเต้าเจี้ยว ข้าวแคบ	เมี่ยงเต้าเจี้ยว ใบชะพลู
พลังงาน (แคลอรี)	153	216	176	133	188	230
โปรตีน (ก.)	6.9	10.5	7.1	5.7	6.5	6.5
ไขมัน (ก.)	6.2	13.1	7.9	8.4	11.3	14.6
คาร์โบไฮเดรต (ก.)	17.6	14.1	19.1	8.5	15.2	18.3
ใยอาหาร (ก.)	5.6	2.8	1.2	1.2	3.6	4.4
เหล็ก (มก.)	1.3	1.2	1.0	0.9	0.5	0.8
แคลเซียม(มก.)	59	18.0	25.6	5.7	42.5	51.3
โซเดียม (มก.)	489	540	441	67	448	254
โปแตสเซียม (มก.)	-	53	39	30	89	103
ORAC (μmole TE)	1419	2845	745	502	1245	3510
สารฟีนอลิก (mg GAE)	106	92	43	23	46	100

ดังแสดงในตารางที่ 4 อาหารท้องถิ่นตากที่ทำการศึกษามีส่วนใหญ่จัดอยู่ในกลุ่มพลังงานต่ำ (ร้อยละ 5-10 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน) อยู่ระหว่าง 100-200 กิโลแคลอรี/100 กรัม ได้แก่ ข้าวต้มกะหรี่ แกงถั่วมะแฮะ ยำข้าวแคบ และเมี่ยงเต้าเจี้ยวข้าวแคบ ส่วนเมี่ยงเต้าเจี้ยวใบชะพลูและผัดเต้าเจี้ยวให้พลังงานสูงกว่าเล็กน้อย ใยอาหารที่พบในแกงถั่วมะแฮะ และเมี่ยงเต้าเจี้ยวใบชะพลู/ข้าวแคบ นั้นค่อนข้างสูง ปริมาณโปรตีนจะใกล้เคียงกัน คือ ร้อยละ 5.7 – 7.1 ยกเว้นผัดเต้าเจี้ยวที่มีโปรตีนร้อยละ 10.5 ไขมันในอาหารตากมีร้อยละ 6.2 – 14.6 มีปริมาณคาร์โบไฮเดรตร้อยละ 8.5 – 18.3 และเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน

แกงถั่วมะแฮะเป็นอาหารชนิดหนึ่งที่น่าสนใจ หากรับประทาน 200 กรัม ให้พลังงานเพียง 306 กิโลแคลอรี แต่ได้ใยอาหารมากถึง 11 กรัม คิดเป็น 44% ของปริมาณใยอาหารที่แนะนำให้บริโภคต่อวัน ใยอาหารที่พบในเมล็ดถั่วส่วนใหญ่คือเซลลูโลส ซึ่งเป็นใยอาหารชนิดไม่ละลายน้ำ และร่างกายไม่สามารถย่อยได้ โครงสร้างของเซลลูโลสประกอบขึ้นจากกลูโคสหลายๆโมเลกุลเชื่อมต่อกันยาว แต่เชื่อมกันในแบบที่เอนไซม์ (น้ำย่อย) ของคนไม่สามารถย่อยให้เป็นน้ำตาลกลูโคสได้ แม้ว่าถั่วมะแฮะจะมีแป้งเป็นองค์ประกอบ แต่แป้งเป็นคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อนซึ่งร่างกายใช้เวลาในการย่อยให้เป็นกลูโคส จะไม่ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วและใยอาหารทำหน้าที่เป็นแผ่นกั้นบางๆในลำไส้เล็กทำให้มีการดูดซึมน้ำตาลช้าลง แกงถั่วมะแฮะถือว่าเป็นอาหารที่เหมาะสมกับผู้ที่ต้องควบคุมปริมาณกลูโคสในกระแสเลือด

ฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระพิจารณาจาก ค่า ORAC อาหารท้องถิ่นตากนั้นนับว่าเป็นอาหารที่มีคุณสมบัติในการกำจัดสารอนุมูลอิสระได้ดีทีเดียว เมื่อเปรียบเทียบกับคำแนะนำของ USDA (กระทรวงเกษตรสหรัฐอเมริกา) ที่แนะนำว่า ควรกินอาหารที่มีสารออกฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระ หรือมีค่า ORAC วันละ 3000-5000 หน่วย (1หน่วย ORAC = 1 μ mole TE) เมื่อย่างเต้าเจี้ยวใบชะพลู 1 คำ มีน้ำหนัก 20 กรัม เพียงรับประทาน 5 คำ ก็จะได้ปริมาณสารต้านอนุมูลอิสระมากพอสำหรับ 1 วัน

การดำเนินการเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการบริโภคอาหารท้องถิ่นจังหวัดตาก

โดยทั่วไปแล้วอาหารท้องถิ่นมักจะมีจำหน่ายในตลาด ร้านแผงลอยหรือรถเข็น ซึ่งก็เกิดขึ้นเช่นเดียวกันกับที่จังหวัดตาก แม้ว่าทางจังหวัดตากจะมีการส่งเสริมด้วยการจัดเป็นชั้นโถกหรือชุดอาหารพื้นเมือง จัดเลี้ยงจำหน่ายในงานประเพณีลอยกระทงสาย ก็จะทำให้มีข้อจำกัดในการเข้าถึงอาหารท้องถิ่น ในด้านความเชื่อมั่นความสะอาด ช่วงเวลาในการรับประทานที่มีเฉพาะช่วงเทศกาลเท่านั้น คณะวิจัยจึงหาแนวทางลดข้อจำกัดดังกล่าว เพื่อส่งเสริมการบริโภคอาหารท้องถิ่นตาก ให้สามารถเข้าถึงได้ง่ายเหมือนอาหารเหนือตอนบน เช่น ใส่อั่ว ขนมน้ำเจี้ยว น้ำพริกอ่อง น้ำพริกหนุ่ม หรือข้าวซอย แนวทางดังกล่าวคือ

1. จัดทำตำรับอาหารท้องถิ่นตาก ที่ผ่านการทดลองเตรียมอาหารสูตรดั้งเดิม ได้แก่ แกงถั่วมะแฮะ ยำข้าวแคบ ผัดเต้าเจี้ยว และข้าวต้มกะหรี่ โดยได้สอบถาม เรียนรู้ ฝึกปฏิบัติจากผู้เชี่ยวชาญการทำอาหารซึ่งเป็นคนพื้นเพจังหวัดตาก ผ่านการตีพิมพ์ แนะนำ ปรับปรุง จนได้ตำรับเป็นที่ยอมรับ
2. จัดกิจกรรมฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการการทำอาหารท้องถิ่นให้แก่ผู้ประกอบการ พ่อครัว แม่ครัว ให้สามารถทำอาหารตากจำหน่ายในร้านอาหาร และห้องอาหารได้ อาหารที่เลือกมาส่งเสริมคือ แกงถั่วมะแฮะ ผัดเต้าเจี้ยว ยำข้าวแคบ และข้าวต้มกะหรี่ มีรายละเอียดดังนี้

2.1. สำรวจร้านอาหารในอำเภอเมืองตาก อำเภอแม่สอด โดยกำหนดว่าเป็นร้านอาหารที่มีทำเลที่ตั้งถาวร มีนักท่องเที่ยวแวะรับประทานอาหาร และเจ้าของผู้ประกอบการมีความยินดีที่จะเข้าร่วมกิจกรรม ผลการสำรวจปรากฏว่ามีร้านอาหาร/ห้องอาหาร ในอำเภอเมืองตาก เท่านั้นที่สนใจเข้าร่วม มีจำนวน 7 ร้าน ได้แก่

- ร้านอาหารเคียงน้ำ
- ร้านอาหารครัวเกษตร
- ร้านอาหารปิกไม้
- ร้านอาหารเวียงจันทน์ & Mr. Chai
- ร้านอาหารริมแม่น้ำ
- ห้องอาหารชมพู ในโรงแรมเวียงตาก
- ห้องอาหารบาทยา โรงแรมราชาบุรี บูติค

2.2. ประชุมผู้เข้าร่วมกิจกรรม ประกอบด้วยเจ้าของร้าน พ่อครัว แม่ครัว ผู้ช่วยพ่อครัว แม่ครัว รวมถึงพนักงานเสิร์ฟ พนักงานที่เกี่ยวข้อง จำนวน 15 - 20 คน คณะวิจัยได้อธิบายวัตถุประสงค์ เป้าหมายของโครงการ ตลอดจนสอบถามเกี่ยวกับการทำอาหารท้องถิ่นตาก ซึ่งผู้เข้าร่วมประชุมบางคนมีความคุ้นเคยกับการรับประทานอาหารท้องถิ่นตาก บางคนตอบว่าเคยได้ยินชื่อ เคยรับประทานทาน แต่ไม่รู้ว่าจะทำอะไร ไม่มีตำรับแน่นอน จากนั้นคณะวิจัยได้นัดหมายวัน เวลา สถานที่ เพื่อที่จะมาดำเนินการฝึกอบรม ตั้งเป้าหมายว่าหลังการฝึกอบรมพ่อครัว แม่ครัว จะสามารถเตรียมอาหารจำหน่ายได้ และต้องการให้มีชื่อของอาหารท้องถิ่นเหล่านี้ปรากฏบนเมนูของร้านอาหารและห้องอาหาร

2.3. ฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการทำอาหารให้แก่ พ่อครัว แม่ครัว และเจ้าของร้านอาหาร จำนวน 10 คน จากร้านอาหารที่สนใจเข้าร่วม ยกเว้นร้านริมแม่น้ำ ใช้เวลา 2 วัน ในวันที่ 15-16 พฤศจิกายน 2555 คณะวิจัยอธิบายวัตถุประสงค์โครงการ คุณค่าอาหาร เอกลักษณะ และรายละเอียดของตำรับอาหาร พร้อมมอบตำรับอาหาร จากนั้นให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง จนแล้วเสร็จ ชิมอาหาร ผู้เชี่ยวชาญให้คำชี้แนะเพื่อนำไปปรับปรุงต่อไป



พ่อครัวแม่ครัวร้านเคียงน้ำ



พ่อครัวแม่ครัวร้านครัวเกษตร ห้องอาหารบา
หยา และห้องอาหารชมปัง



พ่อครัวแม่ครัวร้านเวียงจันทน์ฯ และร้านปึกไม้

3. จัดทำสื่อชนิดต่างๆ เพื่อประชาสัมพันธ์ร้านอาหาร โรงแรม ที่จำหน่ายอาหารท้องถิ่นดังกล่าว ให้นักท่องเที่ยว ประชาชนที่ต้องการบริโภคได้รู้จัก โดยได้จัดทำเป็นสื่อรูปแบบต่อไปนี้คือ

3.1. แผ่นป้ายไวนิล ขนาด 1x3 เมตร ประชาสัมพันธ์ตามสถานที่สำคัญในเมือง ซึ่งเป็นจุดที่นักท่องเที่ยว ประชาชน สามารถมองเห็นได้ชัดเจน เช่น บริเวณศาลพระเจ้าตากสิน สีแยกไฟแดงใกล้สะพานกิตติขจร รั้วริมแม่น้ำปิง รั้วโรงเรียน ร้านอาหารครัวเกษตร ร้านเคียงน้ำ เป็นต้น

3.2. โปสเตอร์รูปภาพอาหารท้องถิ่นตาก

3.3. แผ่นตั้งโต๊ะอาหาร ขนาด 4x8 นิ้ว เชิญชวนชิมอาหารตาก

3.4. ตุ๊กตา (mascot standy) ขนาดสูง 1 เมตร วางด้านหน้าร้านอาหาร/ ห้างอาหาร เชิญชวนชิมอาหาร



4. ประเมินผลการฝึกอบรมฯ

หลังการฝึกอบรมประมาณ 1 เดือน คำถามเกี่ยวกับ“ได้ทำอาหารจำหน่ายหรือไม่?” “ขายดีไหม?” “ลูกค้าชอบหรือไม่?” รวมถึง “มีปัญหาและอุปสรรค?”

ผลปรากฏว่ามีร้านครัวเกษตร ร้านปิ้งไม้ และร้านเวียงจันทน์ฯ ได้ลองทำจำหน่ายตั้งแต่ช่วงเทศกาลลอยกระทง ขายดีพอควร และลูกค้าก็ชอบโดยเฉพาะยำข้าวแคบ ห้างอาหารชมพู่ง ในโรงแรมเวียงตากได้ทดลองทำข้าวต้มผกกระทู โดยใช้ชื่อว่าข้าวต้มตาก บริการเป็นอาหารเช้าให้ผู้เข้าพักโรงแรม ซึ่งผู้เข้าพักบางส่วนก็ได้ลองชิม ส่วนอาหารอย่างอื่นนั้น ยังไม่ได้ทำจำหน่าย เนื่องจากห้างอาหารน้อยอยู่ในโรงแรม จำนวนลูกค้าที่มาใช้บริการอาหารเย็นมีจำนวนไม่มากนัก สำหรับห้างอาหารบาทยา โรงแรมราชาบุรี ได้ทำอาหารทั้ง 3 ชนิด ขายบ้างแล้ว



ประเมินผลครั้งที่สอง หลังจากการอบรมฯ 2 เดือน ได้เดินทางไปพบผู้ประกอบการ พบว่าร้านเวียงจันทน์ ได้ทำขายอย่างต่อเนื่อง ไม่มีอุปสรรคในการทำอาหาร แกงถั่วมะละก้าซึ่งต้องใช้เวลาในการต้มถั่วนานนั้น แม่ครัวได้แก้ปัญหาโดยการเตรียมแกงถั่วฯ ที่พร้อมขายไว้ในปริมาณมาก แล้วแช่แข็งไว้ เมื่อลูกค้าต้องการ ก็นำออกมาตามต้องการปรุงแต่งกลิ่นเพิ่มเติมด้วยใบชะอม ก็จะได้แกงถั่วฯ ที่รสชาติเหมือนแกงสด ส่วนยำข้าวแคบ และผัดเต้าเจี้ยวได้รับความนิยมจากลูกค้าพอสมควร ข้อเสนอแนะร้านนี้ พนักงานของร้านที่มี

หน้าที่เกี่ยวข้องเชิงชวนลูกค้าให้ลองชิม ประกอบกับมีสื่อประชาสัมพันธ์ คือ standy ของโครงการตั้งไว้หน้าร้าน ลูกค้าเห็นจึงสนใจ ผลปรากฏว่าลูกค้าส่วนใหญ่เป็นนักท่องเที่ยวต่างถิ่น มีความชอบรับประทานจนหมด บ้างก็ซื้อกลับบ้าน และนัวยินดีที่ผู้ประกอบการได้จัดทำเมนูใหม่ บรรจุนามชื่อของอาหารตากคือยำข้าวแคบ (ข้าวเกรียบงาดำ) แกงถั่วมะละ และผัดเต้าเจี้ยว ลงบนเมนูของร้านด้วย ส่วนร้านปึกไม้ขณะนี้ไม่มีอาหารที่รับการถ่ายทอดจำหน่าย สืบเนื่องจากการลาออกของพ่อครัวที่เข้าร่วมฝึกอบรม



การติดตามผลกับแม่ครัวและพนักงานร้านเวียงจันทน์ฯ

ส่วนร้านครัวเกษตร เป็นร้านอาหารขนาดใหญ่ มีกลุ่มทัวร์มาใช้บริการประจำ เจ้าของร้านให้ความสนใจ กระตือรือร้น และดูแลการทำอาหารด้วยตนเอง เล่าว่าได้ทำขายตั้งแต่ช่วงเทศกาลลอยกระทง (24-29 พ.ย. 55) เป็นต้นมา ขายได้พอสมควร แกงถั่วมะละที่ต้องใช้เวลาในการต้มนั้น แก้ปัญหาโดยต้มถั่วให้สุก แข็งแรงไว้ เมื่อลูกค้าต้องการก็นำออกมาปรุงใส่ส่วนผสมต่างๆ เจ้าของร้านประยุกต์ใช้ข้าวเกรียบกุ้งรับประทานกับแกงถั่วมะละ ซึ่งหากเป็นแบบดั้งเดิมจะรับประทานกับข้าวแคบทอดกรอบ โดยเห็นว่าข้าวเกรียบกุ้งเป็นที่นิยมของผู้บริโภคทั่วไป อีกทั้งสะดวกหาซื้อได้ง่ายกว่าข้าวแคบ ยำข้าวแคบมีปัญหาเล็กน้อย ในส่วนของเนื้อสัมผัสของข้าวแคบบางชิ้นที่ค่อนข้างแข็ง ไม่นุ่ม อาจด้วยความเร่งรีบ ซึ่งจะต้องแก้ไขต่อไป สำหรับผัดเต้าเจี้ยวก็ได้รับความสนใจจากลูกค้าพอสมควร มีนักท่องเที่ยวบางคนซื้อกลับบ้าน ทางร้านได้ประชาสัมพันธ์ ด้วยการนำ standy ของโครงการมาตั้งไว้หน้าร้าน



สัมภาษณ์ คุณน้อย เจ้าของร้านครัวเกษตร

ห้องอาหารบาทยา ในโรงแรมราชาบุรี บุติค นำแผ่นตั้งโต๊ะประชาสัมพันธ์เชิญชวนชิมอาหารตากวาง อยู่ทุกโต๊ะอาหาร แสดงให้เห็นว่าสามารถจำหน่ายอาหารตากได้



ส่วนร้านเคียงน้ำเป็นร้านอาหารขนาดใหญ่ เป็นที่รู้จัก และมีกลุ่มทัวร์มาใช้บริการประจำ เจ้าของร้านแจ้งว่ายังไม่พร้อม เนื่องจากที่ผ่านมาเป็นช่วงไฮซีซั่น อีกประการหนึ่งมีความกังวลในเรื่องของการเตรียมแกงถั่วมะแขว่ ซึ่งใช้เวลานาน เก่งกว่าจะไม่คุ้มทุน แต่วางแผนที่จะทำขายช่วงเทศกาลสงกรานต์ ซึ่งเป็นช่วงที่มีถั่วมะแขว่รุ่นใหม่ออกพอดี ในขณะที่พ่อครัวของร้านที่ได้เข้าร่วมอบรม มีความกระตือรือร้นที่จะทำขาย ต่างจากร้านครัวเกษตร และร้านเวียงจันทน์ ซึ่งไม่มีปัญหาในเรื่องนี้ อาจเป็นเพราะทั้งสองร้านนี้เจ้าของร้าน และแม่ครัว ได้เข้าร่วมกิจกรรมฝึกอบรมการทำอาหาร และคลุกคลีกับการทำอาหารอย่างใกล้ชิด จึงมีประสบการณ์สามารถแก้ปัญหาได้ดี

ประเมินผลครั้งที่สาม หลังจากการอบรมฯ 6 เดือน ได้ติดตามโดยการโทรศัพท์คุยกับเจ้าของร้าน ผู้รับผิดชอบห้องอาหาร และ แม่ครัว/พ่อครัว ซึ่งผลปรากฏว่ามีร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารท้องถิ่นตาก 3 ร้าน คือ ร้านครัวเกษตร ร้านเวียงจันทน์ และห้องอาหารบาทยา โรงแรมราชาบุรี บุติค โดยมีรายละเอียดดังนี้

ร้านครัวเกษตร เมื่อถามเจ้าของร้านว่า ยังทำอาหารจ.ตากขายอยู่รึเปล่า? คุณน้อยตอบว่า ยังทำอยู่คือ ผัดเต้าเจี้ยว และยำข้าวแคบ ทำขายประจำ โดยเฉพาะผัดเต้าเจี้ยวลูกค้าชอบจะทำบ่อยมาก แต่แกงถั่วมะ

และไม่ค่อยได้ทำนัก เนื่องจากมีขั้นตอนการทำค่อนข้างยุ่งยาก ใช้เวลานานในการต้มถั่วให้เปื่อย นุ่ม ประกอบกับลูกค้าไม่ค่อยคุ้นเคย

ร้านเวียงจันทน์ฯ ได้สอบถามแม่ครัวที่เคยเข้ารับการอบรมฯ กับคณะวิจัย ได้รับข้อมูลว่าทางร้านได้ทำผัดเต้าเจี้ยวและยำข้าวแคบจำหน่าย ซึ่งได้รับการตอบรับดีจากผู้ใช้บริการ ส่วนแกงถั่วมะแฮะไม่ได้ทำเนื่องจากไม่มีถั่วมะแฮะจำหน่าย

ห้องอาหารบาทยา โรงแรมราชบุรี บูติค เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบ เล่าว่าได้จัดทำข้าวต้มกะหรี่เป็นอาหารเช้าบริการผู้เข้าพักโรงแรม ส่วนห้องอาหารก็ให้บริการยำข้าวแคบ ผัดเต้าเจี้ยว และแกงถั่วมะแฮะเป็นอาหารตามสั่ง

ห้องอาหารชมพู โรงแรมเวียงตาก ได้สอบถามผู้จัดการโรงแรม ได้คำตอบว่าปัจจุบันไม่ได้ทำอาหารท้องถิ่นตากจำหน่าย รวมถึงข้าวต้มกะหรี่ซึ่งเคยให้บริการเป็นอาหารเช้าก็เลิกไป เพราะลูกค้าไม่คุ้นเคย

ส่วนร้านอาหารเคียงน้ำได้รับคำตอบจากเจ้าของร้านว่ายังไม่มีแผนดำเนินการเพื่อจำหน่ายอาหารท้องถิ่นตากแก่ลูกค้า

5. จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์ประโยชน์ด้านสุขภาพของอาหารท้องถิ่นตาก

นอกจากการถ่ายทอดให้เจ้าของร้านและพ่อครัว/แม่ครัวได้รู้วิธีการปรุงอาหารแล้ว ทางคณะวิจัยได้จัดทำสื่อชนิดต่างๆ เพื่อประชาสัมพันธ์ร้านและรูปลักษณะอาหารท้องถิ่นตาก ในช่วงต้นๆโครงการ เมื่อได้ผลการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการและคุณสมบัติด้านสารอนุมูลอิสระ คณะวิจัยจึงได้ทำแผ่นรองจาน (ภาพที่ 90) เพื่อให้ข้อมูลด้านสุขภาพที่พบในอาหารท้องถิ่นตากที่คัดเลือก แก่ลูกค้าของร้านอาหารที่ร่วมโครงการ



ภาพที่ 90 แผ่นรองจานด้วยข้อมูลด้านพลังงาน ใยอาหาร และค่า ORAC ของอาหารท้องถิ่นตาก

การทำโพกสุกรเพื่อหาเอกลักษณ์อาหารตาก

จากการสัมภาษณ์พูดคุย กับคนท้องถิ่นตาก โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 7-8 คน ตามชุมชนที่อาศัย ได้แก่ ชุมชนหนองหลวง ไม้งาม เชียงทอง อายุ 49-86 ปี

วัตถุดิบท้องถิ่นตากมีหลายชนิดที่ผลิตขึ้นในชุมชนของจังหวัดตากนำมาประกอบเป็นอาหารหลายชนิด ดังรายละเอียดต่อไปนี้

เต้าเจี้ยวตาก

มีเฉพาะที่จังหวัดตาก ลักษณะเด่นที่แตกต่างจากเต้าเจี้ยวที่วางขายในท้องตลาดทั่วไปซึ่งมีรสเค็ม เมล็ดถั่วค่อนข้างและ ในขณะที่เต้าเจี้ยวตากมีรสเปรี้ยว และหากเติมน้ำตาลอ้อยก็จะได้เต้าเจี้ยวชนิดหวาน เมื่อทำสด ใหม่ เมล็ดถั่วค่อนข้างยังคงรูปร่างเดิม ไม่ละ น้ำไม่ข้น ไม่เค็ม คนท้องถิ่นตากเล่าว่าต้นกำเนิดของการทำเต้าเจี้ยว อยู่ที่ตรอกบ้านจีนซึ่งเป็นที่อยู่ของคนจีน ที่ทำมาค้าขาย เงินแท่ง ผัดกับพวกแมว ว่ากันว่า เต้าเจี้ยวบ้านจีนอร่อยที่สุด สมัยก่อนแต่ละบ้านจะทำเต้าเจี้ยวเก็บไว้กินเอง ปัจจุบันบ้านที่ทำเต้าเจี้ยวขายคือ บ้านพริ้น และแม่สนิท วิธีทำอย่างคร่าวๆ โดยการไม่กะเทาะเปลือกถั่วเหลือง ล้างน้ำให้สะอาด นึ่งให้ถั่วสุก โรยเชื้อเต้าเจี้ยว ทิ้งไว้ 3 วัน แล้วเติมน้ำเกลือใส่ลงไป ถ้าต้องการรสหวานก็ใส่น้ำอ้อยลงไป มีรสเปรี้ยว รสหวาน รสเค็มอ่อนๆ

เต้าเจี้ยวตากนิยมนำมาทำเป็นอาหารหลายชนิด ได้แก่ 1. ปลาเต้าเจี้ยว ทำโดยซอยหอมแดง ตะไคร้ หั่นฝอย พริกแห้งย่างแล้วตำละเอียด ใส่ลงในเต้าเจี้ยวสด รับประทานกับผักสด 2. หลนใส่กะทิ หอมแดง รสเปรี้ยว หวาน เค็ม 3. ผัดเต้าเจี้ยว หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่าคั่วเต้าเจี้ยว (ภาษาท้องถิ่น) เป็นอาหารที่ได้รับความนิยมมานานมากกว่า 100 ปี คุณยายอายุ 85 ปี บอกว่า “เกิดมาก็เจอแล้ว” จัดว่าเป็นอาหารหลัก ทำกินบ่อย สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง “เป็นของชอบของคนตากทั่วไป” ในเทศกาลงานบุญ ขึ้นบ้านใหม่ งานนัดพบปะชาวตาก อาหารที่ขาดไม่ได้ก็คือผัดเต้าเจี้ยว นอกจากอร่อย ราคาถูกแล้วยังเก็บไว้ได้นาน หากรับประทานไม่หมดก็จะนำมาผัดหมี ผัดผักก็ได้ ว่ากันว่า “ เป็นอาหารคนจน” เนื่องจากเต้าเจี้ยวมีราคาถูก หาง่าย คนตากเล่าว่า “เมื่อก่อนขาย 3 ถ้วยตะไล เพียง 1 สลึง”

ผัดเต้าเจี้ยวนิยมใช้หมูสามชั้น นำมาเคี่ยวให้หมูแตกมันแล้วผัดกับเต้าเจี้ยว ใช้น้ำตาลปี๊บจะอร่อยกว่า น้ำตาลทราย ชุมชนเชียงทองนิยมกินกับผัดน้ำพริกคั่ว (ซึ่งมีส่วนผสมของพริกหนุ่มเผา กระเทียมคั่วสุก กะปิ โขลก แล้วผัดใส่หมูสับ)

เมี่ยง

เมี่ยงคำหรือเมี่ยงเต้าเจี้ยว เป็นอาหารว่างหรือของกินเล่น นิยมรับประทานก่อนอาหารกลางวัน โดยใช้ส่วนผสม เครื่องปรุงที่มีอยู่ในครัวเรือน เช่น ข้าวทอดก็ทำจากข้าวที่รับประทานเหลือนำมาตากแห้ง แล้วทอด อาจจะใช้เส้นขนมจีนตากแห้งทอดก็ได้ เครื่องปรุงอื่นๆ ที่มักจะมีติดบ้านอยู่แล้ว เช่น ตะไคร้ กระเทียม มะพร้าว ขูด มะนาว ชিং ใบชะพลู และเต้าเจี้ยว ในสมัยโบราณใช้ใบชะพลูห่อส่วนผสมต่างๆ เป็นคำๆ ต่อมามีการนำข้าวแคบมาใช้ห่อ ซึ่งมีมาประมาณ 70 กว่าปีมาแล้ว แต่ไม่นิยมผสมข้าวทอด/เส้นหมีทอด

ผู้ให้สัมภาษณ์ในชุมชนไม้งามถ่ายทอดให้ฟังว่า เมี่ยงเต้าเจี้ยวเป็นอาหารว่างที่แสดงออกถึงความสามัคคี ชวนกันทำในหมู่ญาติพี่น้อง เพื่อนฝูง โดยแต่ละคนจัดเตรียมเครื่องปรุงส่วนผสมมา

เมี่ยงอม เป็นขนมขบเคี้ยวของผู้ใหญ่ ใช้ใบเมี่ยง (ใบชา) ที่ต้องไม่นานมาก รับมาจากเชียงใหม่ มาปรุงรสด้วยน้ำตาลและน้ำส้มสายชู มีไส้ 2 ชนิดคือ ไส้มะพร้าว (มะพร้าวคั่วและถั่ว) และไส้แคบหมู (แคบหมูโรยน้ำตาลเล็กน้อย)

ถั่วมะแฮะ

เป็นถั่วเมล็ดแห้งเปลือกหนา มีลักษณะกลม สีขาวนวล คล้ายเม็ดพริกไทยปลูกกันมากที่อำเภอบ้านตาก จะให้ผลผลิตในช่วงกุมภาพันธ์ ถึงเมษายนของทุกปี ช่วงที่ถั่วออกใหม่ๆ นำมาทำแกงจะอร่อย ถั่วเก่าเปลือกจะแข็งไม่อร่อย และยังเก็บไว้นานสีจะคล้ำขึ้น

ชาวตากนิยมนำมาทำเป็นแกงซึ่งเป็นอาหารท้องถิ่นที่มีเอกลักษณ์สูง มีเฉพาะที่จังหวัดตาก กินกันมานานกว่า 80 ปี นอกจากจะเป็นอาหารหลักที่นิยมบริโภคกันทุกบ้านแล้ว ถั่วมะแฮะยังเป็นอาหารที่มีความเกี่ยวข้องกับวัฒนธรรมประเพณี ชาวตากจะทำในช่วงเทศกาลสงกรานต์ เทศกาลดังกล่าวนี้ชาวตากจะเตรียมในปริมาณมากเพื่อต้อนรับแขกที่มารดน้ำ ดำหัว หรือตักแกงไปเป็นอาหารแลกเปลี่ยนกับเพื่อนบ้าน กล่าวกันว่า “น่าจะเป็นอาหารที่สื่อถึงความสามัคคี เพราะมีการรวมญาติ เพื่อนฝูง” นอกจากนี้ยังนิยมทำในงานบุญให้แก่ผู้ล่วงลับ

วิธีทำแกงถั่วมะแฮะ จะต้องเตรียมเครื่องแกงอันประกอบด้วย หอมขาว (ชื่อที่คนเหนือเรียกกระเทียม) หอมแดง กระชาย ตะไคร้ พริกแห้ง กะปิ อาจจะใช้ปลา ร้าหรือไม้ก็ได้ (บ้านตากนิยมใส่) ผัดส่วนผสมให้หอม ส่วนถั่วมะแฮะจะต้องแช่น้ำค้างคืน เพื่อให้ต้มถั่วสุกนุ่ม (เปื่อย เม็ดแตก) ง่ายขึ้น เมื่อถั่วเริ่มแตกแล้วใส่กระตุมหุ ต้มจนเปื่อย ใส่เครื่องแกงผัด นิยมใส่ใบส้มป่อยให้รสเปรี้ยว ถ้าไม่มีใช้มะขามเปียก หรือยอดมะขามแทน และใส่ผักหละ (ชะอม) ดั้งเดิมไม่ใส่ชะอม

ในแต่ละชุมชนส่วนผสมอาจจะแตกต่างกันไปบ้างแล้วแต่ความชอบ เช่น ชุมชนเชียงทองนิยมใช้หมู 3 ชิ้น หรือขาหมูหรือ ซี่โครงหมู ใส่มะกอก ใช้ปลา กุเลา ปลาอย่างแทนปลาร้า

เมื่อถามถึงรสชาติของแกงถั่วมะแฮะ จะบรรยายว่า มีรสเค็ม เปรี้ยว หวานนิดหน่อยจากมะขามเปรี้ยว ส่วนรสเผ็ดนั้นจะน้อยมาก ส่วนใหญ่จะสรุปว่ารสชาติกลมกล่อม

คนตากนิยมทำแกงถั่วมะแฮะกินกันช่วงถั่วออกใหม่ คือช่วงเทศกาลสงกรานต์ ชอบในรสชาติมันของถั่ว นิยมรับประทานเป็นอาหารว่างกินร่วมกับข้าวแคบ (ข้าวเกรียบงา) ปิ้งหรือทอด โดยบีบน้ำแคบหรือข้าวเกรียบพอคำตักแกงถั่วมะแฮะใส่ไป นอกจากนี้ยังกินเป็นอาหารหลักกับข้าวก็ได้

ข้าวแคบ

เป็นแผ่นแป้งแห้งบางๆ มีลักษณะกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง ประมาณ 7-8 นิ้ว ทำจากแป้งข้าวเจ้า ผสมแป้งมันสำปะหลังเล็กน้อย เกลือ โรยงาดำคั่วปะปราย แผ่นแป้งสุกจะนำไปตากแดดนิยมวางบนหญ้าคา ดังนั้นอาจจะมีเศษหญ้าปนมาบ้างต้องตักออกก่อนนำไปปรุงอาหาร ในสมัยโบราณนำข้าวแคบชุบน้ำให้นุ่มพ่นน้ำอ้อย รับประทานเป็นขนมหวาน

ยำข้าวแคบเป็นอาหารที่เพิ่งจะเกิดขึ้นมาประมาณ 10-15 ปี โดยคิดว่าน่าจะกำเนิดจากการทำยำใบมะขาม ยำยอดจิกแล้วกินกับข้าวแคบ ต่อมาจึงพัฒนานำข้าวแคบมาทำเป็นส่วนผสมหลักของยำ ใส่เครื่องปรุงประกอบด้วย น้ำพริกเผาหรือน้ำพริกกุ้ง น้ำตาล มะนาวหรือใช้มะม่วงแทนก็ได้ ใส่หอมเจียว แคบหมู รสชาติเหมือนกวยเตี๋ยวแห้งมี 4 รส คือเค็ม หวาน เปรี้ยว และเผ็ด

ข้าวต้มกะหรี่ปั้วหรือข้าวต้มไทย

กำเนิดมามากกว่า 70 ปี ประกอบด้วยข้าวต้ม หมูสับผัดกับผงกะหรี่ โรยหอมเจียว ฟองเต้าหู้ทอด ปัจจุบันใส่แผ่นก๊วยทอดแทน เป็นอาหารเช้าที่นิยมของคนท้องถิ่น ทำง่าย ราคาถูก หารับประทานง่าย แม้แต่คนรุ่นใหม่ก็ชอบกิน นิยมทำในงานศพวันแรก เพราะทำง่าย ประหยัด ไม่มีเวลาเตรียมการ

อาหารท้องถิ่นตากจากที่กล่าวมาข้างต้นนี้ จะเห็นว่ามีลักษณะเป็นเอกลักษณ์ ซึ่งคนตากพูดว่า “ไม่มีที่ใดในโลก หรือมีที่เดียวในโลก” ก็คือวัตถุดิบที่นำมาใช้เป็นส่วนผสมนั่นเอง รสชาติของอาหารตาก คนตากลงความเห็นว่าเป็นอาหารตากรสชาติกลมกล่อม รสไม่จัด กลิ่นไม่ฉุน มีคุณค่าทางโภชนาการ เช่น โปรตีนจากถั่วคือ เต้าเจี้ยว คาร์โบไฮเดรต จากข้าวแคบ และได้ประโยชน์ด้านสุขภาพ จากสมุนไพร

บทที่ 5

บทสรุป

การสำรวจร้านจำหน่ายอาหารเหนือในภาคเหนือตอนบน 8 จังหวัด ตำแหน่งที่ตั้งร้านหรือสวนอาหารจะกระจายตามจุดต่างๆ ของตัวอำเภอเมืองในทุกจังหวัด และมี 2 จังหวัด ที่ร้านอาหารจำนวนหนึ่งได้เลือกสถานที่ตามแนวแม่น้ำประจำจังหวัด คือ เชียงใหม่และน่าน ในเชียงใหม่นั้นร้านอาหารตั้งอยู่ทั้ง 2 ฝั่งแม่น้ำปิง ซึ่งไหลผ่านตัวเมือง แต่ด้วยระยะทางค่อนข้างยาว และมีสะพานข้ามแม่น้ำบนถนนสายหลักเพียง 2 แห่ง ข้อมูลพิกัดภูมิศาสตร์จึงยังคงจำเป็นเพื่อจะเพิ่มความสะดวกและลดการใช้เวลาในการเข้าถึงสถานที่เช่นกัน

จำนวนร้านอาหารลักษณะสวนอาหาร หรือร้านอาหารที่มีการตกแต่งเพื่อบริการนักท่องเที่ยว ในอำเภอเมืองเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่มีมากถึง 18 ร้าน จังหวัดน่านมี 4 ร้าน จังหวัดอื่นๆจะมี 2-3 ร้าน ร้านที่ขายอาหารเหนือเป็นหลักพบในจังหวัดเชียงใหม่ ลำพูน และเชียงราย จะเห็นได้ว่าในจังหวัดที่มีนักท่องเที่ยวนิยมไปเที่ยวกันมาก จะมีความเป็นไปได้ที่จะเพิ่มจำนวนร้านจำหน่ายอาหารเหนือ หรือเพิ่มชนิดอาหารเหนือที่ให้บริการลูกค้า

ชนิดอาหารเหนือที่ปรากฏในเมนูอาหารนั้น หากเป็นร้านที่ขายอาหารเหนือบางส่วนจะนำเสนออาหารที่เป็นที่รู้จักหรืออาหารยอดนิยม คือ ลาบคั่ว น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน ใส่อั่ว และแกงฮังเล อาหารเหนืออื่นๆจะมี แกงแค ยำจิ้นไก่ แกงอ่อม หรือแกงหน่อไม้ ส่วนร้านที่ขายอาหารเหนือจะแบ่งเป็น 3 กลุ่มคือร้านขายอาหารเหนือทั่วไป ร้านลาบ และร้านข้าวซอย อาหารเหนือทั่วไปที่ขายคืออาหารที่อยู่ในบทเพลงของจรัล มโนเพชร คือ คั่วบ่าถั่วปู น้ำพริกแมงดา คั่วผักกุ่มดอง แกงผักเชียงดา แกงตุน ตำบ่าหนูน ส้าบ่าเชื้อผ้อย แกงเห็ด แกงหอย แกงป่าค้อนก้อม แกงผักเหือด ยำหน่อไม้ และมีอาหารเหนืออื่นๆให้เลือกรับประทานอีก 50 ชนิด ซึ่งจำแนกได้เป็นประเภทแกง น้ำพริก คั่ว (ผัด) ส้า ตำ และยำ โดยแกงนั้นเป็นแกงประเภทไม่มีกะทิ ใช้พริกแกง 3 แบบ คือ พริกแกงพริกแดงแห้ง (ประกอบด้วยพริกแห้งใหญ่ กระเทียม หอม ข่า ตะไคร้ กะปิ ปลา ร้า) พริกแกงพริกหนุ่ม (ประกอบด้วยพริกหนุ่ม กระเทียม หอม ตะไคร้ กะปิ ปลา ร้า) และน้ำพริกลาบ (ประกอบด้วยพริกแห้งใหญ่คั่ว ข่า มะแขว่นคั่ว เม็ดผักชี มะเหลบ ดีปลี กระเทียมเผา หอมเผา กะปิเผา) ส่วนอาหารประเภทน้ำพริก ตำ และยำ บางชนิด จะใส่เครื่องปรุงรสน้ำปู เช่น น้ำพริกหนุ่ม ยำหน่อไม้ ตำผลไม้บางชนิด (ส้มโอ กระเทียม มะเฟือง) เป็นต้น

คุณค่าด้านโภชนาการและสุขภาพ โดยส่วนใหญ่แล้วอาหารเหนือ 100 กรัม จะให้พลังงานไม่เกินร้อยละ 10 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน (2,000 กิโลแคลอรี) แต่มีอาหารเหนือที่ให้พลังงานมากกว่าร้อยละ 10 และสูงสุดร้อยละ 35 ของพลังงานที่ควรได้รับต่อวัน คือ น้ำพริกอ่อน คั่วบ่าถั่วปู แกงฮังเล แอ็บหมู ใส่อั่ว หนัอง และแคบหมู ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาหารยอดนิยมของนักท่องเที่ยว และพบว่าอาหารเหนือที่มีโปรตีนสูงมักจะมีไขมันสูงด้วยจากการใช้น้ำมันเป็นส่วนผสม ด้านใยอาหารนั้นอาหารเหนือหลายชนิดที่ผักเป็นส่วนผสมหลักให้ใยอาหารร้อยละ 20 ของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน (25 กรัม) ในการบริโภค 100 กรัม สำหรับคุณสมบัติกำจัดสารอนุมูลอิสระนั้น มีอาหารเหนือที่ทำการวิเคราะห์จำนวนมากที่ให้สารที่มีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระเพียงพอสำหรับ 1 วัน ต่อการบริโภค 100 กรัม

การส่งเสริมและสนับสนุนการบริโภคอาหารท้องถิ่นในจังหวัดที่มีอาหารท้องถิ่นที่ชัดเจน แต่ไม่พบการจำหน่ายในร้านอาหาร โครงการวิจัยนี้ได้เลือกจังหวัดตากมาใช้เป็นกรณีศึกษา ซึ่งจังหวัดตากนั้นมีอาหารท้องถิ่นที่แตกต่างจากจังหวัดอื่นๆ เช่น แกงถั่วมะแฮะ ยำข้าวแคบ ผัดเต้าเจี้ยว และข้าวต้มผกกะหรี่ เป็นต้น วิธีการที่นำมาใช้คือ 1. สร้างความร่วมมือให้ร้านอาหาร มีการถ่ายทอดวิธีการปรุงอาหารด้วยการให้พ่อครัวแม่

ครัวได้ลงมือฝึกปฏิบัติจริง พร้อมแจกตำรับอาหารเพื่อให้มีใช้เมื่อต้องการทบทวน 2. ให้ข้อมูลแก่ผู้มีโอกาสมาใช้บริการ ตามที่สาธารณะและ ณ สถานที่ให้บริการ ด้วยการทำสื่อประชาสัมพันธ์รูปแบบต่างๆ คือ ป้ายไว้นิล โปสเตอร์ ป้ายโฆษณาหน้าร้าน (Standy) ป้ายโฆษณาบนโต๊ะอาหาร และแผ่นรองจานเผยแพร่คุณสมบัติด้านสุขภาพของอาหาร ผลการดำเนินการคือ ปัจจุบันมีร้านอาหาร 3 แห่ง ในอำเภอเมืองตาก จำหน่ายอาหารท้องถิ่นตาก

กล่าวได้ว่าอาหารท้องถิ่นภาคเหนือ แม้ว่าจะไม่ใช่ปัจจัยที่จะดึงดูดให้นักท่องเที่ยวมาท่องเที่ยวภาคเหนือโดยตรง แต่อาหารก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่สร้างเสน่ห์และความประทับใจให้แก่ผู้มาเยือนได้ ทั้งด้านคุณภาพและคุณค่าต่อสุขภาพ โดยเฉพาะการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ หากจัดโปรแกรมการท่องเที่ยวที่ให้บริการอาหารเหนือที่มีคุณค่าสุขภาพด้วย ก็น่าจะเป็นอีกหนึ่งแนวทางในการดึงดูดนักท่องเที่ยวให้มากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย, 2545
ปริเชต ศุขปรากการ “ลำปาง จากหัวเมืองประเทศราชสู่จังหวัดในภาคเหนือ” ใน วารสารเมืองโบราณ ปีที่ 27
ฉบับที่ 3 กรกฎาคม-กันยายน 2544
- ยรรยง จิระนคร และ รัตนาพร เศรษฐกุล ประวัติศาสตร์สิบสองปันนา สำนักงานมูลนิธิวิถีชีวิต 2544
วิถีไทเขิน เชียงตุง ของโครงการศูนย์ศึกษาประเทศเพื่อนบ้าน สำนักวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย วิทยาเขตเชียงใหม่, 2550 หน้า 41-42
- สร้อยดี อ่องสกุล ประวัติศาสตร์ล้านนา บริษัทอมรินทร์บุ๊คเซ็นเตอร์, 2539
- สุตาพร หงษ์นคร ยวน ตนเมือง ไทยวน พิธีกรรมเข้าทรง พ่อผีพญาสี่เขี้ยว บ้านสี่คว นครราชสีมา วิทยานิพนธ์
หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาไทยคดีศึกษาเน้นมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม,
2539
- เสาวภา ศักยพันธ์ การปรับปรุงและการเปลี่ยนแปลงของวัฒนธรรมอาหารไทลื้อในเขตล้านนา, 2554
Fáilte Ireland, National Tourism Development Authority. National Food Tourism
Implementation Framework 2011-2013
- Marson D. 2011. From Mass Tourism to Niche Tourism. In Research Themes for Tourism.
Edited by Robinson P., Heitmann S. and Dieke P. CAB International 2011.
- Simon M. 1999. Gastronomic authenticity and sense of place. In Proceedings of the Ninth
Australian Tourism and Hospitality Education Conference, Adelaide: CAUTHE: 333-
340.
- Tangkanakul, P., Trakoontivakorn, G.; Auttaviboonkul, P., Niyomwit, B. and Wongkrajang, K.
2006. Antioxidant Activity of Northern and Northeastern Thai Foods Contained
Indigenous Vegetables. Kasetsart J. (Nat. Sci.) 40 (Suppl.) : 47 – 58.
- Tangkanakul, P., Auttaviboonkul, P., Niyomwit, B., Lowviton, N., Charoenthamawat, P. and
Trakoontivakorn, G. 2009. Antioxidant capacity, total phenolic content and
nutritional composition of Asian foods after thermal processing. International Food
Research Journal 16: 571-580.
- Tangkanakul, P., Trakoontivakorn, G., Saenprakai, J., Auttaviboonkul, P., Niyomwit, B.,
Lowviton, N. and Nakahara, K. 2011. Antioxidant capacity and antimutagenicity of
thermal processed Thai foods. JARQ 45: 211 – 218.

ภาคผนวก

รายละเอียดการสำรวจร้านจำหน่ายอาหารเหนือ จำนวน 97 ร้าน บันทึกข้อมูลด้านพิกัดภูมิศาสตร์ สถานที่ตั้ง เบอร์โทรศัพท์ เวลาเปิดบริการ รายการอาหารเหนือ ภาพถ่ายหน้าร้าน

ชื่อร้าน แกงร้อนบ้านสวน ร้าน 01
 พิกัด N 18.820977 E 98.961608
 ที่อยู่ 149/3 ม. 2 ถ.เลียบบคลองชลประทาน ต.ช้างเผือก อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50300
 โทรศัพท์ 0 5321 3762 0 5322 1378 เปิดบริการ ทุกวัน 10.30 – 22.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้อั่ว ลาบเหนือ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน แกงโฮะ แกงฮังเล แคบหมู

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค แกงหน่อไม้ขาว แกงเห็ด แกงตุน (แกงคูน) แกงผักเชียงดา ผักกาดจ้อ แกงอ่อมกบ/ปลาช่อน ยำจิ้น ไก่ น้ำพริกน้ำปู

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

ผัดผักเชียงดา น้ำพริกเห็ดหล่ม ตำส้มโอ แกงผักขี้หูด แกงผักหวาน แกงขนุน แกงส้มไก่เมือง แกงดอกสะแล เจียวผัก บั้งใส่แหนม ต้มยำกบ คั่วแคไก่/กบ



รูปหน้าร้าน



แกงผักเชียงดา



เจียวผักบั้งใส่ไข่



แกงตุนปลาเนื้ออ่อน



ตำส้มโอ



ตำส้มโอใส่น้ำปู

ชื่อร้าน ข้าวซอยเหือนพลอย ร้าน 02
 พิกัด N18.645255 E98.902122
 ที่อยู่ 234/3 ม.8 ต.สันกลาง อ.สันป่าตอง จ.เชียงใหม่
 โทรศัพท์ 08 1783 3156

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว
ขนมจีนน้ำเงี้ยว ข้าวซอยไก่/เนื้อ/ลูกชิ้นหมู
อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’
ไม่มี



รูปหน้าร้าน



รูปภายในร้าน

ชื่อร้าน ข้าวซอยดงดอกไม้ ร้าน 03
พิกัด N18.649211 E98.882325
ที่อยู่ 115/1 ม.9 ต.หารแก้ว อ.หางดง จ.เชียงใหม่
โทรศัพท์ 08 0678 4315 08 1960 0430

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว
ขนมจีนน้ำเงี้ยว ข้าวซอยไก่/ปลา/หมู
อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’
ไม่มี



รูปหน้าร้าน



รูปภายในร้าน



ข้าวซอย

ชื่อร้าน ข้าวซอยแม่พรรณิ ร้าน 04
พิกัด N18.627583 E98.896091
ที่อยู่ 414 ม.10 ต.ยุหว่า อ.สันป่าตอง จ.เชียงใหม่
โทรศัพท์ 0 5331 1201

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว
 ใส่อั่ว ขนมน้ำเงินน้ำเงี้ยว น้ำพริกหนุ่ม แกงฮังเล แคบหมู ข้าวซอยไก่/เนื้อ/หมู
 อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’
 ไม่มี

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น
 ข้าวเงี้ยว หรือข้าวกันจิ้น



รูปหน้าร้าน



ข้าวซอย



ขนมน้ำเงี้ยว



ข้าวเงี้ยว/ข้าวกันจิ้น



น้ำพริกหนุ่ม ใส่อั่ว แคบหมู

ชื่อร้าน แก้วเฮือนดี (แก้วเรือนดี) ร้าน 05
 พิกัด N18.589452 E98.888255
 ที่อยู่ 198 ม.8 ต.มะขามหลวง อ.สันป่าตอง จ.เชียงใหม่
 โทรศัพท์ 0 5382 4403

อาหารเหนือบางส่วน	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
-------------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว
 ใส่อั่ว ลาบคั่วหมู น้ำพริกอ่อง แกงฮังเล แคบหมู
 อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’
 ยำจิ้นไก่

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น
 ต้มยำกบ (ใส่พริกขี้หนู ตะไคร้ ใบมะกรูด) แหนมซี่โครงหมู



ชื่อร้าน ลาบสองพี่น้อง

ร้าน 06

พิกัด N18.508508 E98.831625

ที่อยู่ บ้านฟ้าหลัง ต.ดอยหล่อ อ.ดอยหล่อ จ.เชียงใหม่

โทรศัพท์ 08 1950 7544

เปิดบริการ 9.00 – 22.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้อั่ว ลาบเหนือ แกงฮังเล

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค แกงผักบั้ง แกงอ่อมเครื่องในหมู/ควาย น้ำพริกอีเก๋ ยำจิ้นไก่ น้ำพริกน้ำปู

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

ส้าจิ้น (เนื้อสด มีเครื่องในดิบ/คั่ว ไส้พริกลาบ)



ชื่อร้าน ลาบลุงเดช

ร้าน 07

พิกัด N18.404969 E98.675527

ที่อยู่ 253/5 ม.2 ต.ดอยแก้ว อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่ 50160

โทรศัพท์ 0 5383 6913 08 7181 2016 เปิดบริการ -

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ลาบเหนือ หมู/เนื้อ/ไก่/ปลา

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงอ่อมเครื่องในเนื้อ

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

ลาบเลือด ต้มแซบ ต้มยาไส้ตัน (ไส้พริกลาบ) จิ้นนึ่ง-น้ำพริกข่า ไก่นึ่ง



ชื่อร้าน คุ้มพญาไม้ ร้าน 08

พิกัด N18.586138 E98.886072

ที่อยู่ 28/2 ม.2 ต.บ้านกลาง อ.สันป่าตอง จ.เชียงใหม่ 50120

โทรศัพท์ 0 5335 5449 เปิดบริการ 10.00 – 22.00 น.

อาหารเหนือบางส่วน	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
-------------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้อั่ว ลาบเหนือ หมู แกงฮังเล แคบหมู

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

ยำจิ้นไก่

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

ต้มยำกบ (ใส่พริกlaub)



ชื่อร้าน เรือนคำอิน ร้าน 09

พิกัด N18.808052 E98.974325

ที่อยู่ 79/3 ถ.ศิริธร อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50120

โทรศัพท์ 0 5321 2516 0 5321 2683 Website www.ruencomein.com

เปิดบริการ 11.00 – 22.00 น.

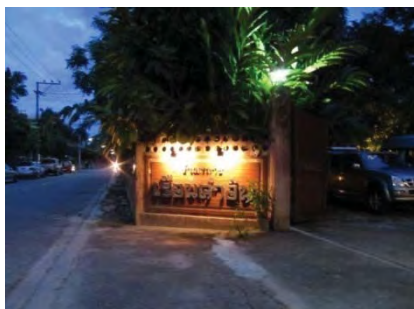
อาหารเหนือบางส่วน	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
-------------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้อั่ว น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน แกงโฮะ แกงฮังเล แคบหมู

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแคไก่/ปลา/กบ แกงหน่อไม้ ยำจิ้นไก่ น้ำพริกน้ำปู



ชื่อร้าน ข้าวแฝ

ร้าน 10

พิกัด N19.074819 E98.938225

ที่อยู่ 213 ม.3 ต.ชี้เหล็ก อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ กิโลเมตรที่ 34 ก่อนถึงปั้มเซลล์

โทรศัพท์ 0 5384 2299

เปิดบริการ 9.00 – 17.00 น. ปิดทุกวันอังคาร

อาหารเหนือบางส่วน	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
-------------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้อั่ว ลาบเหนือหมู/ปลา น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน แกงฮังเล แคบหมู ข้าวซอยไก่/ลูกชิ้นหมู

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงอ่อมหมู ยำจิ้นไก่

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น ไก่หนึ่ง



ชื่อร้าน ลาบลุงคำ

ร้าน 11

พิกัด N19.351344 E98.962638

ที่อยู่ 385 ม.8 ต.เชียงดาว อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่

โทรศัพท์ 0 5338 8332

เปิดบริการ -

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้อั่ว ลาบเหนือ หมู/เนื้อ/ควาย

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงอ่อมเนื้อ/ไก่/กบ

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

ต้มยำกบ (ใส่พริกลาบ) ไส่ย่าง ส้าจิ้น ต้มขม



ชื่อร้าน ข้าวขาหมูปรียารัตน์ ร้าน 12
 พิกัด N19.371144 E98.965250
 ที่อยู่ 390 ม.6 ต.เชียงดาว อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่
 โทรศัพท์ 0 5345 5425 เปิดบริการ

อาหารเหนือบางส่วน	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
-------------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ลาบเหนือหมู แกงฮังเล ข้าวซอย (บางวัน)

อาหารที่ปรากฏในเพลง 'ของกินคนเมือง' แก่งอ่อมเนื้อ



ชื่อร้าน ข้าวซอยปรีชาต ร้าน 13
 พิกัด N19.917725 E99.210625
 ที่อยู่ 270 ม.4 ต.เวียง อ.ฝาง จ.เชียงใหม่
 โทรศัพท์ 0 5345 1164 เปิดบริการ -

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ข้าวซอยไก่/เนื้อ ข้าวหมกไก่

อาหารที่ปรากฏในเพลง 'ของกินคนเมือง'

ไม่มี

อาหารเพิ่มเติม

ข้าวไก่นึ่ง



ชื่อร้าน ข้าวซอยนันทาราม ร้าน 14
 พิกัด N19.899680 E99.200352

ที่อยู่ 154 ม.2 ต.สันทราย อ.ฝาง จ.เชียงใหม่

โทรศัพท์ 08 6183 1651

เปิดบริการ -

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ข้าวซอยไก่/เนื้อ ข้าวหมกไก่

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’ ไม่มี



ชื่อร้านครัวเพชรดอยงาม สาขา 1

ร้าน 15

พิกัด N18.761783 E98.995391

ที่อยู่ 267 ถ.มทิล ต.ป่าแดด อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ (ขาออกสนามบิน) 50100

โทรศัพท์ 0 5320 4517 08 1992 8912 เปิดบริการ 11.00 – 23.00 น. ปิด 24-25 ของทุกเดือน

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้อั่ว ลาบเหนือหมู น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน แกงโฮะ แกงฮังเล แคบหมู

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค (ไก่ กบ ปลา) คั่วบ่าถั่วปู แกงหน่อไม้ซาง แกงผักปิ้ง แกงหยวกกล้วย แกงเห็ดถอบ แกงตุน (แกงคูน)

แกงผักเชียงดา ยำหน่อไม้ ตำบ่าหนูน แกงหอย ส้าบ่าเชื้อฝอย (ส้ามะเชื้อเปราะ) แกงอ่อมเครื่องใน น้ำพริก

แมงดา น้ำพริกอีเก๋ ยำจิ้นไก่ น้ำพริกน้ำปู

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

ผัดผักเชียงดา ผักกาดจ้อ แกงดอกสะแล หน่ออั่ว น้ำพริกปลาจี่ ส้าจิ้น ส้าผัก ตำกุง ตำไข่มด แกงผักเสี้ยว

แกงผักหวาน แกงผักฮ้วน แกงผักหละ แกงขุน แกงกระด้าง น้ำพริกเห็ดหล่ม ตำบะโอ แกงปลายอด

ส้มป่อย เจียวไข่มด



ชื่อร้าน เฮือนใจยอง ร้าน 16

พิกัด N18.725122 E99.102916

ที่อยู่ 64 ม.4 ถ.บวkc้าง-สันกำแพง ต.บวkc้าง อ.สันกำแพง จ.เชียงใหม่

โทรศัพท์ 08 6671 8710 เปิดบริการ 10.00 – 16.00 น. หยุดทุกวันจันทร์

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้อั่ว ลาบเหนือหมู น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อง แกงโฮะ แกงฮังเล แคบหมู

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแคไก่ ปลา กบ แกงหน่อไม้ซาง แกงผักปิ้ง แกงตุน (แกงคูน) แกงผักเชียงดา ยำจิ้นไก่

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

ผักกาดจ้อ ตำบ่าเชื้อ แกงผักหวานป่าปลาแห้ง ต้มยำกบ แกงปลี แกงขนุน ส้าผักกาดน้อย คั่วผักห่ม ผัดผักเชียงดา



ชื่อร้าน เฮือนม่วนใจ๋ ร้าน 17

พิกัด N18.799711 E98.975641

ที่อยู่ 24 ถ.ราชพฤกษ์ ต.ช้างเผือก อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

โทรศัพท์ 0 5340 4998 08 5031 4555 เปิดบริการ 10.00 – 22.00 น. หยุดทุกวันพุธที่ 2 และ 4

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้อั่ว ขนมหินน้ำเงี้ยว ลาบเหนือหมู น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อง แกงฮังเล แคบหมู

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค แกงหน่อไม้ซาง แกงผักปิ้ง แกงหยวกกล้วย แกงเห็ด แกงตุน (แกงคูน) ยำหน่อไม้ ตำบ่าหนูน (ตำขมูนอ่อน) แกงหอย แกงอ่อมเครื่องใน แกงผักเห็ด น้ำพริกอีเก๋ ยำจิ้นไก่ น้ำพริกน้ำปู

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

ผักกาดจ้อ แกงผักหวาน ต้มยำกบ แกงดอกสะแล หน่ออั่ว ผัดผักเชียงดา



ชื่อร้าน ข้าวซอยอิสลาม ฮาซานะฮ์ ร้าน 18
 พิกัด N19.802061 E99.096366
 ที่อยู่ 24 ม.12 ต.แม่งอน อ.ฝาง จ.เชียงใหม่
 โทรศัพท์ - เปิดบริการ 10.00 – 22.00 น.-

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ข้าวซอยไก่

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’ ไม่มี



ชื่อร้าน ขาหมูเชียงดาว ร้าน 19
 พิกัด N19.372675 E98.965838
 ที่อยู่ 28 ม.7 ต.เชียงดาว อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่
 โทรศัพท์ 0 5345 5133 เปิดบริการ -

อาหารเหนือบางส่วน	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
-------------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ลาบเหนือหมู น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน แกงฮังเล

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’ ไม่มี



ชื่อร้าน ร้านเจ๊ปิง ร้าน 20
 พิกัด N19.376075 E98.967183
 ที่อยู่ กาดมั่วเชียงดาว ตลาดเย็น อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่
 โทรศัพท์ 08 9556 7620 เปิดบริการ 15.00 – 20.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน แกงโฮะ

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค แกงผักปิ้ง แกงหยวกกล้วย ยำหน่อไม้ ตำบ่าหนูน (ตำขงนูนอ่อน) แกงผักเหือด

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

ยำหนัง แกงขงนูน ส้าผัก แกงผักเขียว ผักกาดจ้อ หน่ออั่ว



ชื่อร้าน ครัวบ้านีย์ ร้าน 21
 พิกัด N19.376075 E98.967183
 ที่อยู่ กาดมั่วเชียงดาว ตลาดเย็น อ.เชียงดาว จ.เชียงใหม่
 โทรศัพท์ 08 7173 7554 08 5712 8442 เปิดบริการ 15.00 – 20.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ลาบเหนือ หมู/ควาย

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แก้งแค แก้งบอน ตำบ่าหนูน (ตำขุ่นอ่อน) แก้งอ่อมเครื่องในหมู

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

ผักกาดจ้อ



ชื่อร้าน น้อยย่านั่งเจ้าเก่า

ร้าน 22

พิกัด N18.761380 E98.995888

ที่อยู่ ตลาดประตูเชียงใหม่ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

โทรศัพท์ 08 9758 6783

เปิดบริการ 6.30 – 9.30 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ลาบเหนือ หมู ปลา ไก่ น้ำพริกหนุ่ม แกงโฮะ

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

คั่วผักกุ่มดอง ยำหน่อไม้ แก้งบอน ตำบ่าหนูน (ตำขุ่นอ่อน) ส้าบ่าเชื้อผ้อย (ส้ามะเชื้อเปราะ) น้ำเมี่ยง

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

ตำมะเขือ ยำหนั่ง ยำผักรวม ส้าไบมะขาม แอ็บ น้ำพริกน้ำหน่อ ผัดผักมะลิดไม้ (เพกา) คั่วผักเหือด ยำหัว

ปลี ส้าผักกาด คั่วเห็ดถอบ น้ำพริกถั่วเน่า



ชื่อร้าน ป่าติ่ม

ร้าน 23

พิกัด N18.761380 E98.995888

ที่อยู่ ตลาดประตูเชียงใหม่ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

โทรศัพท์ - เปิดบริการ 6.30 – 9.30 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ลาบเหนือหมู น้ำพริกหนุ่ม แกงฮังเล

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

คั่วผักกุ่มดอง ยำหน่อไม้ ตำบ่าหนูน (ตำขุ่นอ่อน) ส้าบ่าเชื้อผ้อย (ส้ามะเชื้อเปราะ) แกงอ่อมเครื่องใน ยำจิ้นไก่ น้ำพริกน้ำปู

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

ผักกาดจ้อ น้ำพริกแดง แกงกระด้าง ตำมะเขือ



ชื่อร้าน หมึก เจ้าเก่า

ร้าน 24

พิกัด N18.761380 E98.995888

ที่อยู่ ตลาดประตูเชียงใหม่ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

โทรศัพท์ 0 5320 0069 เปิดบริการ 6.30 – 9.30 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไม่มี

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงบอน ตำบ่าหนูน (ตำขุ่นอ่อน) น้ำเมี่ยง น้ำต๊ับ

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

ยำหนั๋ง ตำมะเขือ คั่วหน่อไม้ส้ม



ชื่อร้าน ป้าพร เจ้าเก่า

ร้าน 25

พิกัด N18.761380 E98.995888

ที่อยู่ ตลาดประตูเชียงใหม่ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

โทรศัพท์ - เปิดบริการ 6.30 – 9.30 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน แกงโฮะ แกงฮังเล

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

ตำบ่าหนูน (ตำขุ่นอ่อน) น้ำเมี่ยง



ชื่อร้าน ป้าแดงอาหารพื้นเมือง

ร้าน 26

พิกัด N18.761380 E98.995888

ที่อยู่ ตลาดประตูเชียงใหม่ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

โทรศัพท์ 089 5598895 เปิดบริการ 6.30 – 9.30 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ลาบเหนือหมู น้ำพริกหนุ่ม แกงโฮะ แกงฮังเล

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงหน่อไม้ซาง ยำจิ้นไก่ น้ำพริกน้ำปู



ชื่อร้าน ป่าพันธ์ ร้าน 27
 พิกัด N18.761380 E98.995888
 ที่อยู่ ตลาดประตูเชียงใหม่ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
 โทรศัพท์ _____ เปิดบริการ 6.30 – 9.30 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว
 ไม่มี

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’
 ยำหน่อไม้ ตำบ่าหนูน (ตำขนนอ่อน)



ชื่อร้าน อาหารพื้นเมืองอัมพร (สามพี่น้อง) ร้าน 28
 พิกัด N18.790619 E98.961069
 ที่อยู่ ตลาดสุเทพ (ตันพยอม) ถ.สุเทพ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
 โทรศัพท์ 053 285294 086 1928918 เปิดบริการ 6.30 – 9.30 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ลาบเหนือปลา น้ำพริกหนุ่ม แกงโฮะ แกงฮังเล

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงผักปิ้ง แกงบอน ตำบ่าหนูน (ตำขนนอ่อน) แกงหอย

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

น้ำพริกตาแดง ตำมะเขือ จิ้นนึ่ง ข้าวเจี้ยว ห่อนึ่งไก่เมือง ผักกาดจ๊อ



ชื่อร้าน ครัวคนเมือง ร้าน 29

พิกัด N18.804133 E98.985372

ที่อยู่ ตลาดศิริวัฒนา (ชานินทร์) อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

โทรศัพท์ _____ เปิดบริการ 6.30 – 9.30 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ลาบเหินือหมู/ควาย น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน แกงโฮะ แกงฮังเล

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แก้งบอน ตำบลหนอง (ตำบลหนองอ่อน) แก้งหอย แก้งอ้อมเครื่องใน

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

ตำมะเขือ



ชื่อร้าน ร้านพอเพียง ร้าน 30

พิกัด N18.804133 E98.985372

ที่อยู่ ตลาดศิริวัฒนา (ชานินทร์) อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

โทรศัพท์ _____ เปิดบริการ 6.30 – 9.30 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ឈើ

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แก่งบาค้อนก่อม (ฝักระม) แก่งฝักป้ง

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น ผักกาดจ้อ



ชื่อร้าน ครัวเพชรดอยงาม “สวัสดิ์เจ้า”

ร้าน 31

พิกัด N18.762152 E98.994616

ที่อยู่ 125/3 ม.2 ถ.มหิดล ต.ป่าแดด อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50100

โทรศัพท์ 08 1993 9587, 0 5381 2051, 0 5327 2235 Website www.เพชรดอยงาม.com

เปิดบริการ ทุกวัน เวลา 10.00 - 22.30 น. อาหารเช้า เปิดบริการตั้งแต่ 07.00 - 10.00 น. หยุด 20-21 ทุกเดือน

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้อั่ว ลาบเหนือ (หมู ปลาเพี้ย ไก่) น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน แกงฮังเล แคบหมู

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค (ไก่ กบ ปลา) แกงหน่อไม้ซาง แกงเห็ด แกงตุน (แกงคูน) แกงผักเชียงดา แกงหอย ส้าป่าเชื้อฝอย (ส้ามะเขือเปราะ) แกงอ่อมเครื่องใน น้ำพริกอีเก๋ ยำจิ้นไก่

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

แอ็บอ่องอว/ผึ่ง/ไข่มดส้ม/ปลาส้ม คั่วเห็ดถอบ ส้าผัก ตำมะเขือ แกงผักกาด แกงผักหวาน ไข่ปาม ปลาหลาม



ชื่อร้าน เชียงลาบ

ร้าน 32

พิกัด N18.767466 E98.984922

ที่อยู่ 243 ถ.มหิดล ต.ป่าแดด อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50100 ปากทางเข้าพื้นที่เฟลส ติดกับลาบตันยาง

โทรศัพท์ 08 9701 3297 เปิดบริการ ทุกวัน เวลา 10.00 – 18.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ลาบเหนือหมู น้ำพริกอ่อน แกงฮังเล แคบหมู

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค แกงป่าค้อนก้อม แกงหน่อไม้ซาง แกงผักปิ้ง แกงหยวกกล้วย แกงเห็ด แกงตุน แกงผักเชียงดา ยำหน่อไม้ ตำป่าหนูน แกงหอย ส้าป่าเชื้อฝอย แกงอ่อมเครื่องใน ยำจิ้นไก่

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

ผักกาดจ้อ แกงผัก แกงดอกสะแล จะทำอาหารสับเปลี่ยนตามฤดูกาล



ชื่อร้าน ลาบตันยาง ร้าน 33
 พิกัด N18.76788 E98.98512
 ที่อยู่ 77/5 อาคาร บ้านฟ้าฮ่าม ถนนศรีปิงเมือง ต.ช้างคลาน อ.เมืองเชียงใหม่ เชียงใหม่ 50100
 โทรศัพท์ 0 5320 1777, 08 1531 8461 เปิดบริการ ทุกวัน เวลา 10.00-22.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว
 ใส่อั่ว ลาบเหนือ หมู ไก่ ปลาเพี้ย วัว (ทั้งดิบและสุก) น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน แกงฮังเล แคบหมู
 อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’
 แกงแค (กบ, ไก่) แกงอ่อมเครื่องใน ยำจิ้นไก่
 อาหารเหนืออื่นๆ เช่น
 ต้มยำกบ ต้มยำไก่ ยำไส้ตัน จิ้นส้มหมก



ชื่อร้าน ข้าวซอยเสมอใจฟ้าฮ่าม ร้าน 34
 พิกัด N18.804661 E99.005473
 ที่อยู่ 391 ถนนเจริญราษฎร์ ต.ฟ้าฮ่าม อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
 โทรศัพท์ 08 1950 9067, 0 5324 2928, 08 1764 8723 เปิดบริการ ทุกวัน เวลา 08.00 - 17.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว
 ใส่อั่ว ขนมน้ำเงิน ข้าวซอย ลาบเหนือ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน แกงฮังเล แกงอ่อม แคบหมู ข้าวซอย
 อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

ไม่มี

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

ข้าวเงี้ยว ส้มตำ แหนมหมกไข่



ชื่อร้าน ข้าวซอยแม่สาย

ร้าน 35

พิกัด N18.799584 E98.975253

ที่อยู่ ถนนราชพฤกษ์ ต.ช้างเผือก อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50300

โทรศัพท์ 0 5321 3284 เปิดบริการ จันทร์-เสาร์ เวลา 08.00 - 16.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ขนมจีนน้ำเงี้ยว แคบหมู ข้าวซอย

อาหารที่ปรากฏในเพลง 'ของกินคนเมือง'

หนังปอง

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

ก๋วยเตี๋ยวน้ำเงี้ยว



ชื่อร้าน ลาบไก่บ้านโฮ่อง (ลูกสาว)

ร้าน 37

พิกัด N18.84202 E98.98042

ที่อยู่ ถ.สมโภชเชียงใหม่ 700 ปี ต.ดอนแก้ว อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่ 50180

โทรศัพท์ 08 3204 6935 เปิดบริการ จันทร์-ศุกร์ เวลา 09.00 - 21.00 น. เสาร์ เวลา 9.00-18.00

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ลาบเหนือ

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค แกงหน่อไม้ฝรั่ง แกงเห็ดเหลือง แกงอ่อม

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

แกงผักกาด ยำฮก น้ำพริกข่า แอ็บหมู แอ็บอ่องออง จิ้นส้มหมก กบทอด ยำกบ สกหลวงจิ้ม แป้งนมย่าง



ชื่อร้าน บ้านไร่ยามเย็น ร้าน 38

พิกัด N18.81279 E99.00762

ที่อยู่ 14 หมู่ 3 ซอยลังกา 3 ถ.เจริญราษฎร์ ต.ฟ้าฮ่าม อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50000

โทรศัพท์ 0 5324 4796, 0 5324 7999 เปิดบริการ ทุกวัน เวลา 11.00 - 24.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้อั่ว ลาบเหนือหมู น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อง แกงโฮะ แกงฮังเล แคบหมู

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค คั่วบ่าถั่วพู (คั่วถั่วพู) แกงหน่อไม้ฝรั่ง คั่วผักกุ่มดอง แกงหยวกกล้วย แกงเห็ดถอบ แกงตุ๋น (แกงคูน) แกงผักเชียงดา แกงหอย แกงอ่อมเครื่องใน น้ำพริกน้ำปู

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

ผักกาดจอบ ผัดผักเชียงดา แกงผักกาด แกงเห็ดใส่ผักหละ แกงผักหวาน แกงผักเสี้ยว แกงปลี แกงดอกสะแล น้ำพริกข่าจิ้นนิ่ง น้ำพริกตาแดง น้ำพริกเห็ดหล่ม คั่วเห็ดถอบ จิ้นส้มหมก ไข่เจียวไข่มด แหนมซี่โครงทอด



ชื่อร้าน น้ำแม่ปิง ร้าน 39

พิกัด N18.78598 E99.00519

ที่อยู่ 35/1 ถ.เชียงใหม่-ลำพูน ต.วัดเกต อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50000

โทรศัพท์ 0 5326 6046 Website <http://www.nammaeping.com> เปิดบริการ 10.00-20.00

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้อั่ว ขนมหินน้ำเงี้ยว ลาบเหนือ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อง แกงโฮะ แกงฮังเล แคบหมู ข้าวซอย

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค (กบ, ไก่) แกงหน่อไม้ฝรั่ง แกงอ่อมเครื่องใน

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

ไก่หนึ่ง แหนมหมก



ชื่อร้าน เชยเจียงใหม่ สาขาฟ้าฮ่าม

ร้าน 40

พิกัด N18.800515 E99.004779

ที่อยู่ ถนนเจริญราษฎร์ ต.ฟ้าฮ่าม อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50000

โทรศัพท์ 09 0410 0041 เปิดบริการ ทุกวัน เวลา 16.00 น. ไม่ระบุเวลาปิด

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้อั่ว ลาบเหนือ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อง แกงฮังเล แคบหมู

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค แกงหน่อไม้ฝรั่ง แกงผักปิ้ง แกงหยวกกล้วย แกงเห็ด แกงผักเชียงดา แกงหอย แกงอ่อมเครื่องใน

น้ำพริกแมงดา แกงผักเหือด ยำจิ้นไก่

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

ลำผักกาดน้อย ต้มส้มพว่งไข่ไสยอดมะขาม คั่วตับหมู คั่วเห็ดถอบ แกงเห็ดถอบ เห็ดถอบลวกจิ้ม แกง

ผักหวานไก่เมืองนึ่ง น้ำพริกเห็ดหล่ม แกงดอกสะแล ผัดผักเชียงดา ผักกาดจ้อ



ชื่อร้าน ลาบป่าตัน ดีชม

ร้าน 41

พิกัด N18.80991 E99.00171

ที่อยู่ ถนนป่าตัน อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่ 50300

โทรศัพท์ - _____ เปิดบริการ ทุกวัน เวลา 08.00-22.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่ยู้งักของนักท่องเที่ยวน

ไส้อั่ว ลาบเหนือ หมู/ไก่/วัว (ทั้งดิบและสุก) แคบหมู

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงอ่อมเครื่องใน ยำจิ้นไก่

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

ต้มยำกบ จิ้นส้มหมก ไส้ย่าง ไก่หนึ่ง



ชื่อร้าน ข้าวซอยลำดวน ฟ้าฮ้าม

ร้าน 42

พิกัด N18.801485 E99.005442

ที่อยู่ 352/22 เจริญราษฎร์ ตำบลวัดเกต อำเภอเมืองเชียงใหม่ เชียงใหม่ 50000

โทรศัพท์ 0 5324 3519 _____ เปิดบริการ ทุกวันเวลา 9.00-16.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่ยู้งักของนักท่องเที่ยวน

ไส้อั่ว ขนมน้ำเงินน้ำเงี้ยว น้ำพริกหนุ่ม แกงฮังเล แคบหมู ข้าวซอยไก่/ปลา/หมู ข้าวหมกไก่

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’ ไม่มี

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

กระบองทอด



ชื่อร้าน ข้าวซอยลำดวนฟ้าฮ้าม 2

ร้าน 43

พิกัด N18.81153 E98.97874

ที่อยู่ 6/1 หมู่ 3 ถ.สุขเปอร์ไฮเวย์ ต.ช้างเผือก อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

โทรศัพท์ 0 5321 2798, 08 9850 4575, 08 9433 4815 เปิดบริการ ทุกวัน เวลา 08.00 - 17.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้อั่ว ขนมหินน้ำเงี้ยว น้ำพริกหนุ่ม แกงโฮะ แกงฮังเล แคบหมู ข้าวซอย ข้าวหมกไก่

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’ ไม่มี

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

ข้าวเงี้ยว ก๋วยเตี๋ยวน้ำเงี้ยว



ชื่อร้าน ขนมหินบ้านไทยร่มเย็น

ร้าน 44

พิกัด N18.79323 E99.00549

ที่อยู่ 6/3 ถ.แก้วนวลรัฐ ซ.3 ต.วัดเกต อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

โทรศัพท์ 08 1671 4454 08 1882 6677 เปิดบริการ ทุกวันเวลา 10.00-15.00 น.

อาหารเหนือบางส่วน	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
-------------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ขนมหินน้ำเงี้ยว ข้าวซอย

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

ไม่มี

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

ก๋วยเตี๋ยวน้ำเงี้ยว



ชื่อร้าน กว๋ยเตี่ยวไส้นครศรีธรรม

ร้าน 45

พิกัด N18.80230 E098.97933

ที่อยู่ หน้าโรงแรมอินทนิล (สันติธรรม) ต.ช้างเผือก อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

โทรศัพท์ 0 5321 9512 เปิดบริการ ทุกวันเวลา 8.00-17.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ข้าวซอยใต้

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

ไม่มี

อาหารเพิ่มเติม

กว๋ยเตี่ยวลูกชิ้น เนื้อสด เนื้อเปื่อย ตับ ไส้ เอ็นตุ๋น เนื้อไก่



ชื่อร้าน คั่วลาบจ่ากร

ร้าน 46

พิกัด N18.189075 E98.615277

ที่อยู่ ถ.ฮอดวังลู่ อ.ฮอด จ.เชียงใหม่

โทรศัพท์ 08 7184 9644 08 9956 9871 เปิดบริการ ทุกวันเวลา 8.00-22.00 น.

อาหารเหนือบางส่วน	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
-------------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ลาบเหนือ หมู ควาย ปลาตุก

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แก่งอ่อมเนื้อ

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น ส้าจิ้น



ชื่อร้าน แม่เพ็ญ/ลาบแม่เพ็ญ

ร้าน 47

พิกัด N18.185008 E98.614200

ที่อยู่ แยกดอยเต่า อ.ฮอด จ.เชียงใหม่

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ลาบเหนือ หมู/ควาย/ปลาเพ็ญ (อีกา)

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงอ่อมเครื่องใน

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

ต้มแซ่บ ไส่ย่าง หลู้ ส้าจิ้น เครื่องในผัดน้ำมันหอย



ชื่อร้าน อิงธาร

ร้าน 48

พิกัด N18.203469 E98.615050

ที่อยู่ 382 ม.16 ต.บ้านแปด (ถ.ฮอด-จอมทอง) อ.จอมทอง จ.เชียงใหม่

โทรศัพท์ 08 6188 6088 เปิดบริการ 9.00-22.00 น.

อาหารเหนือบางส่วน	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
-------------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส่อั่ว ลาบเหนือปลา น้ำพริกอ่อง

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค (กบ, ไก่) แกงอ่อมเครื่องใน



ชื่อร้าน ลาบครัวช่างคำ

ร้าน 49

พิกัด N18.821925 E98.994483

ที่อยู่ 126 ถ.ป่าตัน ต.ป่าตัน อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

โทรศัพท์ 08 1163 3735 08 6591 1471 เปิดบริการ 10.00-22.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้อั่ว ลาบเหนือ หมู เนื้อวัว ปลา (คั่ว/ดิบ) น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน แกงโฮะ แคบหมู

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค (กบ/ไก่/เนื้อ/หมู/ปลา) แกงผักบั้ง แกงผักเชียงดา ผัดผักเชียงดา ผักกาดจ้อ แกงอ่อมเครื่องในเนื้อวัว/หมู ยำจิ้นไก่

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

น้ำพริกมะเขือแจ้ ส้าจิ้น/เครื่องใน/มะเขือแจ้/มะเขือพวย/ผักกาดน้อย แกง

ผักหวาน แกงผักเสี้ยว ยำกบ/ไก่/จิ้น

แห้ง น้ำพริกเห็ดหล่ม



ชื่อร้าน ข้าวซอยสุธาสนี 3

ร้าน 50

พิกัด N18.77034 E98.99866

ที่อยู่ 3/3 ซ.เจริญประเทศ 12 ต.ช้างคลาน อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

โทรศัพท์ 08 5327 3152 08 3914 3457 เปิดบริการ 8.00-16.00 น. ปิด วันอาทิตย์

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ขนมจีนน้ำเงี้ยว ข้าวซอย ข้าวหมกไก่

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’ ไม่มี



ชื่อร้าน ข้าวซอยอิสลาม

ร้าน 51

พิกัด N18.786567 E99.00215

ที่อยู่ ถนนเจริญประเทศ ซอย 1 ต.ช้างคลาน อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

โทรศัพท์ 0 5327-1484 เปิดบริการ 10.00-18.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ข้าวซอย ข้าวหมกไก่

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

ไม่มี

อาหารเพิ่มเติม

เกี้ยวแกง ปาปาแซ ข้าวมันไก่ ข้าวเนื้อทอด/อบ ขนมหีบ ก๋วยเตี๋ยวแซก
ก๋วยเตี๋ยวเส้นปลา สะเต๊ะปิ้ง ข้าวหมกแพะ/เนื้อ/ไก่ ก๋วยเตี๋ยวเนื้อเปื่อย/สด
ซูปหางวัว



ชื่อร้าน ข้าวหมกไก่โลลา

ร้าน 52

พิกัด N18.76582 E99.00954

ที่อยู่ ถ.เชียงใหม่-ลำพูน ซอย 9 (ก่อนถึงตลาดหนองหอย) ต.วัดเกต อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

โทรศัพท์ 0-5380-0401 08-5036-6412 เปิดบริการ 8.00-18.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ข้าวซอย ข้าวหมกไก่

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’ ไม่มี

อาหารเพิ่มเติม

ซูปหางวัว สะเต๊ะ ก๋วยเตี๋ยวเนื้อเปื่อย แกงกะหรี่แพะ/กุ้ง/เนื้อ/ปลา



ชื่อร้าน เจริญสวนเอก ร้าน 53
 พิกัด N18.82573 E99.00392
 ที่อยู่ 37 ม.8 ถ.สันทรายคลองงาม 2 อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
 โทรศัพท์ 0-5385-2778 เปิดบริการ ทุกวัน 10.30-23.30 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้อั่ว ลาบเหนือ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อง แกงโฮะ แกงฮังเล

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค แกงป่าค้อนก้อม คั่วบ่าถั่วพู แกงหน่อไม้ซาง แกงผักปิ้ง คั่วผักกุ่มดอง แกงหยวกกล้วย แกงเห็ด ยำเตา
 แกงตุน (แกงคูน) แกงผักเชียงดา ยำหน่อไม้ แกงบอน ตำบ่าหนูน แกงหอย ส้าบ่าเชื้อผ้อย แกงอ่อมเครื่องใน
 น้ำพริกแมงดา แกงผักเหือด ยำจิ้นไก่

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

แกงผักกาดส้มใส่ปลา แกงมะเขือมันใส่ปลา คั่วแคเขียด ผักกาดจ้อ ผัดผักเชียงดา แกงขนุน แกงป่าฟัก แกงผัก
 เสี้ยว ต้มยำกบ ส้าผัก ตำมะเขือ น้ำพริกข่า น้ำพริกเห็ดหล่ม แอ็บหมู/ปลา/อ่องออ แกงผักฮ้วน คั่วมะลิ้นไม้
 แ ก ัง

ดอกสะแล เจียวผักโหมใส่หมู เห็ดถั่วเน่าหมกเกลือ



ชื่อร้าน ต้องอาหารพื้นเมือง ร้าน 54
 ชื่อร้าน ต้อง อาหารพื้นเมือง
 พิกัด N18.79666 E98.96765
 ที่อยู่ ถ.นิมมานเหมินท์ ซ.13 อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
 โทรศัพท์ 0 5385-4701 เปิดบริการ ทุกวัน 11.00 - 24.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้อั่ว ลาบเหนือ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อง แกงโฮะ แกงฮังเล แคบหมู

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค (ไก่/หมู) แกงหน่อไม้ฝรั่ง แกงผักปัง แกงหยวกกล้วย แกงเห็ด แกงตุน ยำหน่อไม้ แกงบอน ตำป้าหนูน
แกงหอย แกงอ่อมเครื่องใน แกงผักเห็ด ยำจิ้นไก่

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

ผักกาดจ้อ แกงดอกสะแล แกงผักกาด แกงขนุน แกงผักหวาน แกงปลี ต้มยำกบ น้ำพริกข่า ยำยอดมะขาม
จิ้นส้มหมก ห่อหนึ่งไก่



ชื่อร้าน เฮือนสุนทรี ร้าน 55
พิกัด N18.830694 E98.993750
ที่อยู่ 208 ถ.ป่าตัน อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
โทรศัพท์ 0 5387 2707- 8 Website www.saochiangmai.com เปิดบริการ 15.30-24.00 น.

อาหารเหนือบางส่วน	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว ไส้อั่ว ลาบเหนือ น้ำพริกหนุ่ม แกงโหะ แกงฮังเล แคบหมู อาหารที่ปรากฏในเพลง 'ของกินคนเมือง' แกงแค (ไก่/หมู) แกงหน่อไม้ฝรั่ง แกงอ่อมเครื่องใน อาหารเหนืออื่นๆ เช่น คั่วแคไก่/กบ/เนื้อ/หมู น้ำพริกแดง จิ้นส้มหมก				



ชื่อร้าน บ้านกบดอย ร้าน 56
พิกัด N18.822302 E98.964911
ที่อยู่ 59/3 ถ.เลียบคลองชลประทาน หมู่ 1 ต.ช้างเผือก อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
โทรศัพท์ 0-5321-2700 08-1993-2874 เปิดบริการ ทุกวัน 17.00-24.00 น.

อาหารเหนือบางส่วน	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
-------------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว
 ใส่อ้ว น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อง แกงฮังเล แคบหมู
 อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’
 แก้งแค (ไก่/หมู)



ชื่อร้าน บ้านแก้วเหือนคำ ร้าน 57
 พิกัด N18.78192 E98.95794
 ที่อยู่ 96 ถ.เลียบคลองชลประทาน หมู่ 10 ต.สุเทพ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
 โทรศัพท์ 0-5381-1616 Website www.bankeawhuencome.com
 เปิดบริการ ทุกวัน 17.00-24.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว
 ใส่อ้ว ลาบเหนือ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อง แกงฮังเล แกงฮังเล แคบหมู
 อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’
 แก้งแค (ไก่/หมู) แก้งหน่อไม้ซาง แก้งหยวกกล้วย แก้งตุน แก้งผักเชียงดา ยำหน่อไม้ ตำบ่าหนูน ส้าบ่าเชื้อผ้อย
 แก้งอ่อม น้ำพริกอีเก้ ยำจิ้นไก่
 อาหารเหนืออื่นๆ เช่น
 ผัดผักเชียงดา ผักกาดจ้อ แก้งผักกาด แก้งขนุน แก้งบ่าฟัก แก้งผักหวานไข่มด แก้งปลี ต้มยำกบ ส้าผัก
 น้ำพริกข่า น้ำพริกตาแดง จิ้นส้มหมก



ชื่อร้าน ลองกอยลาบขม

ร้าน 58

พิกัด N18.83257 E99.03854

ที่อยู่ 88 ม.8 ต.สันทรายน้อย อ.สันทราย จ.เชียงใหม่ (ใกล้กับโลตัสสันทราย ถ.วงแหวนรอบนอก)

โทรศัพท์ 08 4043 3490 08 9637 4610 เปิดบริการ 9.00-18.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้อั่ว ลาบเหนือ ปลา/หมู แคบหมู

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค แกงอ่อมเครื่องใน

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

ลาบขม ส้าจิ้น หลู้ ต้มยำกบ คั่วแคกบ ต้มยำกบ ต้มปลา ไส้ทอด ห่อนึ่งไก่เมือง จิ้นนึ่งน้ำพริกข่า จิ้นส้มหมก
ยำฮก ควายน้อยนึ่ง



ชื่อร้าน ลาบจันทร์หอม

ร้าน 59

พิกัด N18.78359 E99.01668

ที่อยู่ ถนนช้างสถานีรถไฟเชียงใหม่ ต.วัดเกต อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

โทรศัพท์ _____ เปิดบริการ 10.00 – 22.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้อั่ว ลาบเหนือ หมู เนื้อ แคบหมู

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’ แกงอ่อมหมู เนื้อ

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น ไส้ย่าง จิ้นส้มหมก ต้มยำกบ ต้มยำไก่



ชื่อร้าน ลาบเมืองป่าว

ร้าน 60

พิกัด N18.81822 E99.02015

ที่อยู่ ต.สันทรายน้อย อ.สันทราย จ.เชียงใหม่

โทรศัพท์ 08-9953-0086 08-7173-3457 เปิดบริการ 10.00 – 24.00 น. หยุดทุกวันที่ 16 ของเดือน

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ลาบเหนือ หมู ควาย แคบหมู

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงอ่อมเนื้อ ยำจิ้นไก่

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

คั่วแห้งไก่เมือง ต้มยำกบ ต้มยำไก่เมือง กบทอด ไก่เมืองนึ่ง ส้าจิ้น หลู้ จิ้นฮุ่ม ต้มขม



ชื่อร้าน ลาบศรทอง

ร้าน 61

พิกัด N18.80025 E99.00408

ที่อยู่ 347/2 เจริญราษฎร์ ต.วัดเกต อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

โทรศัพท์ 0-5326-0829 เปิดบริการ 11.30 – 22.00 น. หยุดทุกวันพระ

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

แกงโสะ แกงฮังเล

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงอ่อมหมู เนื้อ

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

จิ้นสัหมก เนื้อตุ๋น



ชื่อร้าน สง่าเจียงดอย ร้าน 62
 พิกัด N18.80083 E98.97959
 ที่อยู่ ห้าแยกสันติธรรม ถ.ช้างเผือก อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
 โทรศัพท์ 0 5335 7301 เปิดบริการ 8:00 – 17:00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ข้าวหมกไก่

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

ไม่มี

อาหารเพิ่มเติม

ซุปรังวัว ซุปเนื้อ ซุปไก่ มะตะบะ ข้าวหน้าไก่อบ ก๋วยเตี๋ยวไก่ สะเต๊ะเนื้อ/ไก่ ก๋วยเตี๋ยวลูกชิ้นเนื้อสด เนื้อเปื่อย



ชื่อร้าน เฮือนโบราณ ร้าน 63
 พิกัด N18.776849 E99.007719
 ที่อยู่ 153 อาคารตรงข้ามค่ายทหารกาวิละ ถ.เชียงใหม่-ลำพูน ต.วัดเกต อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
 โทรศัพท์ 0-5324-0270 0-5326-0239 วันทำการ 11.30 – 15.00 น. และ 18.00 - 22.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้อั่ว ลาบเหนือ หมู เนื้อ ไก่ ปลา น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน แกงโฮะ แกงฮังเล แคบหมู

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค (ไก่/หมู) แกงหน่อไม้ซาง แกงผักเชียงดา ผักกาดจ้อ ยำจิ้นไก่

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

คั่วแค แกงผักกาด ต้มยำกบ จิ้นส้มหมก น้ำพริกตาแดง ไก่หนึ่งเฮือนโบราณ ยำสามเห็ด ลาบหมูทอด



ชื่อร้าน เฮือนเพ็ญ 2 ร้าน 64

พิกัด N18.738149 E98.933660

ที่อยู่ ถ.ราชพฤกษ์ ทางเข้าพิชสวนโลก ต.แม่เหียะ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

โทรศัพท์ 08-1882-1544 เปิดบริการ 9.00 – 17.30 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้อั่ว ขนมหินน้ำเงี้ยว ลาบเหนือ หมู/เนื้อ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน แกงฮังเล แคบหมู ข้าวซอย

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค (ไก่/หมู) แกงหน่อไม้ฝรั่ง ยำหน่อไม้ ตำบ่าหนูน (ตำขุ่นอ่อน) น้ำพริกน้ำปู

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

แกงผักหวาน ต้มมะเขือยาว ข้าวเงี้ยว แอ็บปลา จิ้นส้มหมก ตำกระท้อน ต้มมะม่วง ตำส้มโอ



ชื่อร้าน เฮือนไร่ ร้าน 65

พิกัด N18.78627 E98.99347

ที่อยู่ 45 ถ.คชสาร ต.ช้างคลาน อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

โทรศัพท์ 0-5327-6947 เปิดบริการ 10.30 – 21.30 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ลาบเหนือ หมู/เนื้อ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน แกงโฮะ แกงฮังเล แคบหมู ข้าวซอย

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค (ไก่/หมู) แกงหน่อไม้ซาง แกงเห็ดใส่ผักหละ

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

ต้มยำไก่เมือง จิ้นส้มหมก



ชื่อร้าน ครัวดวงสมพงษ์

ร้าน 66

พิกัด N18.89654 E98.94843

ที่อยู่ 115 หมู่ 6 ซอยโชตนา ต.แม่สา อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่

โทรศัพท์ 0-5386-2073 เปิดบริการ 8.00 – 21.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้อั่ว ลาบเหนือ หมู เนื้อ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค แกงหน่อไม้ซาง แกงอ่อม ยำจิ้นไก่

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

คั่วแค ต้มยำกบ ต้มยำไก่เมือง แกงผักกาด น้ำพริกจิ้นหมู น้ำพริกบ ใ้หนึ่งน้ำพริกเมือง น้ำพริกข่า จิ้นส้มหมก หลู้



ชื่อร้าน นวลจันทร์ลาบแกงอ่อม

ร้าน 67

พิกัด N18.89638 E98.94878

ที่อยู่ บ้านฝ้ายทอง ม.6 ถ.โชตนา อ.แม่สา จ.เชียงใหม่

โทรศัพท์ 0-5386-2718 เปิดบริการ 9.00 – 20.00 น. หยุดวันอาทิตย์

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ลาบเหนือ หมู/เนื้อ/ปลา

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค (ไก่/หมู) แกงตุน (แกงคูน) ยำหน่อไม้ แกงอ่อมหมู เนื้อ

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

ต้มยำกบ ส้าจิ้น ต้มขม



ชื่อร้าน เขยเจียงใหม่

ร้าน 68

พิกัด N18.79500 E98.99166

ที่อยู่ 21 อาคารบริเวณแก่งศรีภูมิ ถ.ศรีภูมิ ต.ศรีภูมิ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

โทรศัพท์ 0 5321 4175 08 1883 1242 เปิดบริการ 18.00 – 04.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ลาบเหนือ หมู เนื้อ ปลา น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อง แกงโฮะ แกงฮังเล

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค (ไก่/หมู/เนื้อ/กบ) แกงหน่อไม้ซาง แกงเห็ดถอบ แกงผักเชียงดา แกงหอย แกงอ่อมกบ

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

ต้มส้มไก่ แกงผักหวาน ส้าผักกาดน้อย ส้าจิ้น ต้มขมเครื่องในหมู/เนื้อ คั่วแค คั่วเห็ดถอบ กุ้งฝอยคั่วเกลือ



ชื่อร้าน เอื้องคำสาย (ศูนย์วัฒนธรรมเชียงใหม่) ร้าน 69
 พิกัด N18.772263 E98.979652
 ที่อยู่ 185/3 ถ.วิวาลัย ต.หายยา อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
 โทรศัพท์ 0-5320 2993-5 เปิดบริการ 11.00 – 23.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

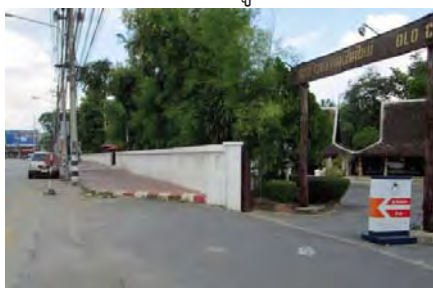
ไส้อั่ว ลาบเหนือ หมู เนื้อ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน แกงฮังเล

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค (ไก่/หมู) แกงหน่อไม้ขา แกงเห็ด แกงผักเชียงดา ยำหน่อไม้ ตำบ่าหนูนุ แกงอ่อมหมู เนื้อ น้ำพริกอีเก๋
 ยำจิ้นไก่ น้ำพริกน้ำปู

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

แกงผักกาด แกงขนุน แกงบ่าฟัก แกงผักหวาน แกงปลี แกงออกป้าว แกงหน่อส้ม ส้าผัก ตำมะเขือ น้ำพริกข่า
 น้ำพริกตาแดง แอ็บหมู/ปลา จิ้นส้มหมก ห่อนึ่งไก่ หน่ออั่ว ข้าวบ้าย ไข่ควม ไก่เมืองฮ่อม ไส้อั่วลื้อ



ชื่อร้าน ธารทอง ร้าน 70
 พิกัด N18.867738 E98.307291
 ที่อยู่ 99/1-3 ม.8 บ.ธารทอง ต.ห้วยแก้ว อ.แม่อน จ.เชียงใหม่ 50130
 โทรศัพท์ 0 5331 7642 เปิดบริการ 8.00-19.00 น.

อาหารเหนือบางส่วน	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
-------------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน แคบหมู

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค (ไก่/หมู) แกงผักเชียงดา

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

ผัดผักเชียงดา



ชื่อร้าน คุ้มเวียงยอง ร้าน 71
 พิกัด N18.770648 E98.950059
 ที่อยู่ 99/9 หมู่ 5 ต.สุเทพ อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
 โทรศัพท์ 0 5332 9244-5 เปิดบริการ 10.00 – 22.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้อั่ว ลาบเหนือ หมู ปลา น้ำพริกหนุ่ม แกงโฮะ แกงฮังเล แคหมู

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค (ไก่/ปลา) แกงหน่อไม้ซาง แกงผักปิ้ง แกงเห็ด แกงตุน แกงผักเชียงดา ยำหน่อไม้ ตำบ่าหนูน ส้าป่าเขือ
 ผ้อย แกงอ่อมหมู ไก่ ยำจิ้นไก่ น้ำพริกน้ำปู

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

จิ้นแดงทอด น้ำพริกข่า คั่วถั่วเน่า คั่วเห็ดถอบ จิ้นส้มหมก ส้าผักเมือง แกงผักกาด แกงหัวปลี แกงขนุน คั่ว
 แค ตำมะเขือ แกงดอกสะแล ผักกาดจ้อ



ชื่อร้าน ดาวคะนอง สาขาในเมืองลำพูน ร้าน 72
 พิกัด N18.589619 E99.010791
 ที่อยู่ 340 ถ.เจริญราษฎร์ อ.เมืองลำพูน จ.ลำพูน
 โทรศัพท์ 0 5351 1552 0 5356 0241-2 08 1026 6167
 เปิดบริการ 10.00 – 21.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้อั่ว ลาบเหนือหมู/เนื้อ/ปลา น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อง แกงโฮะ แกงฮังเล แคหมู

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค แกงบาค้อนก้อม แกงหน่อไม้ซาง แกงผักปิ้ง แกงเห็ด แกงตุน ตำบ่าหนูน แกงหอย ผักกาดจ้อ แกงอ่อม
 เครื่องใน/ไก่/กบยำจิ้นไก่

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

น้ำพริกข่า น้ำพริกเห็ดหล่ม แอ็บหมู แอ็บอ่องอ ห่อหนึ่งไก่ ไก่เมืองนึ่ง แกงผักหวานปลาแห้ง/ไข่มดแดง จิ้น
 ส้มหมก ต้มยำฮก แกงดอกสะแล



ชื่อร้าน ครัววันดี ร้าน 73

พิกัด N18.591500 E98.979025

ที่อยู่ 196/2 ม.6 ถ.ลำพูน-สันป่าตอง ต.ริมปิง อ.เมืองลำพูน จ.ลำพูน

โทรศัพท์ 0 5300 0116 08 1883 6215 08 6194 2963

Website y

เปิดบริการ 10.00 – 22.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ลาบเหนือหมู/เนื้อ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อง

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค (ไก่/หมู/ปลา/กบ) แกงหน่อไม้ซาง แกงเห็ด แกงตุน แกงผักเชียงดา ยำหน่อไม้ ตำบ่าหนูน แกงอ่อม
 หมู/เนื้อ/ไก่/ปลา/กบ

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

ผักกาดจ้อ ส้าจิ้น คั่วแห้งไก่/กบ คั่วแคไก่/หมู/กบ ต้มส้มไก่/ปลา คั่วหน่อไม้สุ้นเส้น ต้มยำกบ จิ้นส้มหมก
 น้ำพริกน้ำปู น้ำพริกเห็ดหล่ม ตำส้มโอ แกงผักหม่น แกงขนุน แกงผักหวาน แกงผักกาดน้อย แกงผักหละ
 แอ็บรังผึ้ง ยำฝักบะลิดไม้ ผัดบะลิดไม้ ตำมะเขือ



ชื่อร้าน สวนเขื่อนจันทร

ร้าน 74

พิกัด N18.289961 E99.510936

ที่อยู่ 292/2 ถ.พหลโยธิน สี่แยกซูปเปอร์ป่าขาม ต.หัวเวียง อ.เมืองลำปาง จ.ลำปาง

โทรศัพท์ 08 1530 7032 08 3777 8042 เปิดบริการ 12.00 – 24.00 น.

อาหารเหนือบางส่วน	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
-------------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้อั่ว ลาบเหนือ หมู/ไก่/ปลา น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน แกงฮังเล แคบหมู

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค (ไก่/หมู/กบ/เนื้อ) ยำจิ้นไก่

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

คั่วแค (หมู/ไก่/ปลา) ยำกบ เอ็นนึ่งน้ำพริกข่า แกงคั่วหอยขม



ชื่อร้าน ของกินบ้านเฮา

ร้าน 75

พิกัด N18.298936 E99.493558

ที่อยู่ 72 ถ.จามเทวี ต.เวียงเหนือ อ.เมืองลำปาง จ.ลำปาง

โทรศัพท์ 0 5422 6514 0 5431 2211 08 6659 7448 เปิดบริการ 10.00 – 24.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้อั่ว ลาบเหนือ หมู/ปลา น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน แกงฮังเล แคบหมู

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค (ไก่/หมู/ปลา) แกงหน่อไม้ซาง แกงอ่อม ยำจิ้นไก่

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

แกงผักหวาน อบไผ่เมือง ยำกบ จิ้นนึ่งน้ำพริกข่า ตำมะม่วง จิ้นแดงทอด ยำมะเขือยาว แป้งน่มย่าง ต้มแซบ จิ้นส้มหมก



ชื่อร้าน พระบาทลูกทุ่ง

ร้าน 76

พิกัด N18.277538 E99.510977

ที่อยู่ 112/212 ถ.พระบาท ต.พระบาท อ.เมืองลำปาง จ.ลำปาง

โทรศัพท์ 0 5482 1875 เปิดบริการ 8.00 – 18.00 น. หยุดวันอาทิตย์

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ลาบเหนือ/เนื้อ

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค (ไก่/หมู) แกงอ่อมหมู เนื้อ

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

ลาบขม หลู้ ส้าจิ้น แหนมซี่โครงหมูทอด ยำดับหวาน ต้มยำกบ ต้มขมิ้น เอ็นน่องลวก แป้งน่มย่าง ต้มแซบ ไข่ทอด จิ้นส้มหมก



ชื่อร้าน ครวคันทรี่

ร้าน 77

พิกัด N19.163477 E99.899330

ที่อยู่ ถ.ชายกว๊าน อ.เมืองพะเยา จ.พะเยา

โทรศัพท์ 0 5448 4770 เปิดบริการ 12.00 – 21.30 น.

อาหารเหนือบางส่วน	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
-------------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ลาบเหนือ หมู แกงฮังเล

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค (ไก่/หมู) แกงหน่อไม้ซาง แกงตุน

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

คั่วแคกบ/ไก่/ปลา



ชื่อร้าน ลานโพธิ์

ร้าน 78

พิกัด N19.187147 E99.879219

ที่อยู่ 130/3 ม.11 บ้านต้อม ต.บ้านต้อม อ.เมืองพะเยา จ.พะเยา

โทรศัพท์ 0 5448 1834 เปิดบริการ 09.00 – 16.00 น.

อาหารเหนือบางส่วน	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
-------------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ลาบเหนือหมู/เนื้อ

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงอ่อมหมู เนื้อ

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

ลาบขม ส้าจิ้น ต้มขม



ชื่อร้าน ภูแล

ร้าน 79

พิกัด N19.908899 E99.836411

ที่อยู่ 123/1 ถ.ธนาลัย ต.รอบเวียง อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

โทรศัพท์ 0 5360 0500 เปิดบริการ 10.00 – 22.00 น.

อาหารเหนือบางส่วน	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
-------------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้ฮั่ว ลาบเหนือหมู น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อง แกงโฮะ แกงฮังเล

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค แกงหน่อไม้ซาง แกงตุน แกงอ่อมหมู/ไก่

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

แหนมหมก คั่วแฉ้มไก่ ผักกาดจ้อ



ชื่อร้าน สลุงคำ ร้าน 80

พิกัด N19.913722 E99.843611

ที่อยู่ 843/3 ถ.พหลโยธิน อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

โทรศัพท์ 0 5371 7192 0 5360 2155 เปิดบริการ 10.30 – 22.30 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้อั่ว ลาบเหนือหมู น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน แกงฮังเล

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค (ไก่/หมู) แกงหน่อไม้ซาง แกงผักปิ้ง แกงเห็ด แกงตุน ยำหน่อไม้ ผักกาดจ้อ แกงอ่อม น้ำพริกแมงดา น้ำพริกอีเก้

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

แกงส้มผักบุง แกงผักหวานใส่ปลาอย่าง/ไข่มด แกงหัวปลีซี่โครงหมู น้ำพริกจิ้นหมู แอ็บปลา แกงผักกาด แกงดอกสะแล



ชื่อร้าน หลู้ล่า ร้าน 81

พิกัด N19.921728 E99.850496

ที่อยู่ 188/8 หมู่ 20 ถ.แควหวาย ต.รอบเวียง อ.เมืองเชียงราย จ.เชียงราย

โทรศัพท์ 0 5374 82232 08 9429 6985 เปิดบริการ 10.30 – 22.30 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

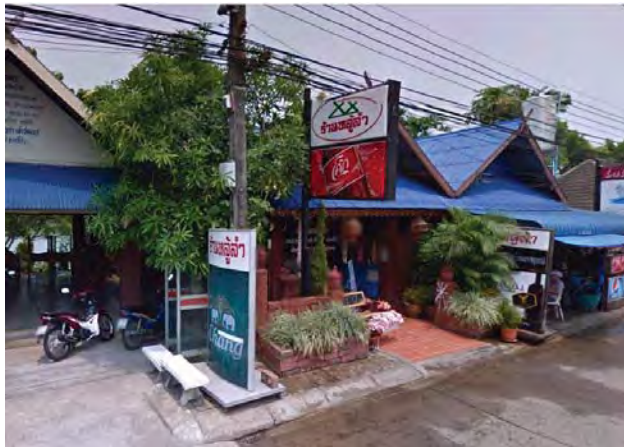
ไส้อั่ว ลาบเหนือ หมู/เนื้อ/ปลา น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน แกงฮังเล แกงฮั้ว แคบหมู

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค (ไก่/หมู) แกงหน่อไม้ซาง แกงเห็ด แกงตุน แกงอ่อม น้ำพริกน้ำปู

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

หลู้ แกงผักหวานใส่ปลาอย่าง แกงขนุน แกงหัวปลี คั่วแค ไส้ย่าง แป้งน่มย่าง น้ำพริกน้ำผัก น้ำพริกตาแดง น้ำพริกปลาจี่ ตำมะม่วง ผักกาดจ้อ



ชื่อร้าน บ้านเพลงอาหารพื้นเมือง ร้าน 82
 พิกัด N19.294566 E97.964338
 ที่อยู่ 108 ถ.ขุนลุมประพาส ต.จองคำ อ.เมืองแม่ฮ่องสอน จ.แม่ฮ่องสอน
 โทรศัพท์ 0 5361 2522 เปิดบริการ 9.00 – 22.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้อั่ว ขนมหินน้ำเงี้ยว น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน แกงโฮะ แกงฮังเล แคบหมู ข้าวซอยไก่/ปลา/หมู ข้าวหมกไก่

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค (ไก่/หมู) ผักกาดจ้อ แกงอ่อม

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

อาหารไทใหญ่ ผักกูดสนาบ ปลาลุง อูปลั่วพู อูปละสิแป้น



ชื่อร้าน ใบเฟิร์น ร้าน 83
 พิกัด N19.298019 E97.965386
 ที่อยู่ 87 ถ.ขุนลุมประพาส อ.เมืองแม่ฮ่องสอน จ.แม่ฮ่องสอน
 โทรศัพท์ 0 5361 1374 0 5361 2363 เปิดบริการ 10.30 – 22.00 น.

อาหารเหนือบางส่วน	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
-------------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว
 ใส่อั่ว ลาบเหนือหมู/เนื้อ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน ข้าวซอย
 อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’
 แก้งแค (ไก่/หมู) แก้งหน่อไม้ซาง ผักกาดจ้อ
 อาหารเหนืออื่นๆ เช่น
 อุ๊ปไก่ แหนม ยำผักกูด ต้มยำแบบเมือง



ชื่อร้าน ไช่มุก ร้าน 84

พิกัด N19.300347 E97.966116

ที่อยู่ 23 ถ.อุดมชาวนิเทศ ต.จองคำ อ.เมืองแม่ฮ่องสอน จ.แม่ฮ่องสอน

โทรศัพท์ 0 5361 2092 08 51062883 Website -

เปิดบริการ 10.00 – 14.00 17.00 - 22.00 น.

อาหารเหนือบางส่วน	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
-------------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว
 ลาบเหนือหมู น้ำพริกหนุ่ม แคบหมู
 อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’
 ยำจิ้นไก่
 อาหารเหนืออื่นๆ เช่น
 ผักกาดจ้อ ปลาซ่อนใส่อั่ว



ชื่อร้าน ป้าศรีบัว

ร้าน 85

พิกัด N19.301313 E97.967888

ที่อยู่ 51 ถ.สิงหนาทบำรุง ต.จองคำ อ.เมืองแม่ฮ่องสอน จ.แม่ฮ่องสอน

โทรศัพท์ 0 5361 2471 เปิดบริการ 7.30 – 16.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

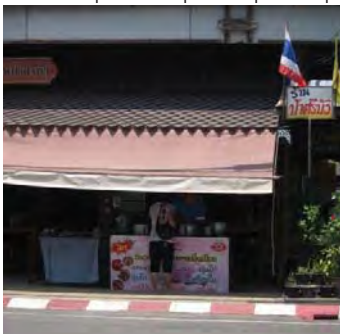
น้ำพริกอ่อง แกงโฮะ แกงฮังเล

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงป่าค้อนก้อม แกงหน่อไม้ซาง แกงเห็ด ยำหน่อไม้ ตำป้าหนูน แกงผักเหือด

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

แกงผักกุ่มดอง อุ๊ไก่ อุ๊ไข่ อุ๊เครื่องใน น้ำพริกคั่ว แกงผักเขียว อุ๊หน่อไม้ อุ๊ลิ้นไม้



ชื่อร้าน คร้ามอกม่วนจวนกิน

ร้าน 86

พิกัด N18.127850 E100.149213

ที่อยู่ 400/332 ถ.น้ำทอง ม. 9 ต.นาจักร อ.เมืองแพร่ จ.แพร่

โทรศัพท์ 0 4552 3123 เปิดบริการ 10.00 – 21.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้อั่ว ลาบเหนือ หมู/ปลา น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อง แกงฮังเล

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค แกงตุน ยำหน่อไม้ แกงอ่อมไก่/แลน น้ำพริกอีเก้

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

แกงดอกสะแล คั่วแค ส้ามะเขือแจ้(มะเขือขื่น) จิ้นส้มหมก



ชื่อร้าน ครัวไม้เมือง

ร้าน 87

พิกัด N18.127780 E100.149205

ที่อยู่ 400/335 ถ.น้ำทอง ม. 9 ต.นาจักร อ.เมืองแพร่ จ.แพร่

โทรศัพท์ 0 5452 3123 08 1033 3223 เปิดบริการ 10.00 – 22.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้อั่ว ลาบเหนือ หมู/ปลา

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแคไก่/กบ แกงตุน แกงอ่อมไก่/แลน ยำจิ้นไก่

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

คั่วแคปลาคัง จิ้นส้มหมก ไก่หลาม ยำผักกูด ไข่ป๋าม หลามบอน



ชื่อร้าน ทุ่งแก้ว ครัวเจ๊อู

ร้าน 88

พิกัด N18.116966 E100.176716

ที่อยู่ ¼ ม.6 ต.นาจักร อ.เมืองแพร่ จ.แพร่ (ทางไปพระธาตุช่อแฮ)

โทรศัพท์ 08 9616 5859 08 96964773 เปิดบริการ 10.00 – 22.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้อั่ว ลาบเหนือ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อง แกงโฮะ แกงฮังเล แคบหมู

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค (ไก่/กบ) แกงอ่อมหมู เนื้อ

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

แป้งน่มย่าง จิ้นนึ่ง-น้ำพริกข่า คั่วไก่เมือง ไส้ทอด ตับหลน ต้มไก่เมือง ต้มแซบ ต้มเอ็น



ชื่อร้าน ส.วนิดา

ร้าน 89

พิกัด N18.139297 E100.140755

ที่อยู่ 24/3 ถ.ร่องซ้อ ซอย 3 ต.โนนเวียง อ.เมืองแพร่ จ.แพร่

โทรศัพท์ 08 1960 3230 เปิดบริการ 10.00 – 19.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ลาบเหนือ หมู น้ำพริกอ่อง แกงโฮะ แกงฮังเล

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค ยำหน่อไม้ ตำบ่าหนูน แกงอ่อมหมู ยำจิ้นไก่

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

แกงขนุน ยำผักเหือด ยำถั่วบ่าเชื้อ ยำกล้วยแก่น จิ้นหมูหนึ่ง



ชื่อร้าน เจ้าหญิง

ร้าน 90

พิกัด N18.139244 E100.143461

ที่อยู่ 2 ถ.ราชดำเนิน ต.โนนเวียง อ.เมืองแพร่ จ.แพร่

โทรศัพท์ 08 9998 6360 เปิดบริการ 16.00 – 24.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

แกงโฮะ แกงฮังเล

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค แกงหน่อไม้

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

ยำบ่าถั่วบ่าเชื้อ แกงผักเสี้ยว แกงฟักใส่ไก่ แกงส้มผักบุ้งใส่ก้านตุน แกงน้ำเต้าใส่กระดูกหมู ยำหน่อไม้ดอง
คั่วไก่ ยำไก่



ชื่อร้าน ปั่นใจ

ร้าน 91

พิกัด N18.143975 E100.141497

ที่อยู่ 2 ถ.วีระ อ.เมืองแพร่ จ.แพร่ (ถนนช้างโปรชนีย์แพร่)

โทรศัพท์ 0 5462 0727 08 1885 8727 เปิดบริการ ตั้งแต่ 6.00 น.

อาหารเหนือบางส่วน	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
-------------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ขนมจีนน้ำเงี้ยว ข้าวซอย

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’ ไม่มี



ชื่อร้าน บั้งแอร์

ร้าน 92

พิกัด N18.135719 E100.150052

ที่อยู่ ตลาดแพร่ปรีดา 100/69 ถ.ช่อแฮ ต.โนนเวียง อ.เมืองแพร่ จ.แพร่

โทรศัพท์ 08 1287 2568 08 7883 6119 Website -

เปิดบริการ 06.00 – 15.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ข้าวซอย ข้าวหมกไก่

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

ไม่มี

อาหารเพิ่มเติม

พะแนงเนื้อ คั่วกลิ้งไก่ ผัดเผ็ดปลากระเบน แกงส้ม ข้าวยำ ปลาทอดขมิ้น ตุ่นไก่ ขนมจีนปักษ์ใต้ ก๋วยเตี๋ยวเนื้อวัว-ไก่



ชื่อร้าน เรือนแก้ว

ร้าน 93

พิกัด N18.792486 E100.789969

ที่อยู่ 1/1 ถ.สุมนเทวราช อ.เมืองน่าน จ.น่าน

โทรศัพท์ 0 5471 0631 08 9558 2508 เปิดบริการ 10.00 – 22.00 น.

อาหารเหนือบางส่วน	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
-------------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้อั่ว ลาบเหนือหมู น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน แกงฮังเล

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค (ไก่/หมู) แกงตุน

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

แหนมซีโครง แกงส้มเมืองปลาคัง ยำผักกูด



ชื่อร้าน สุริยาการ์เด็น

ร้าน 94

พิกัด N18.792258 E100.789822

ที่อยู่ 9 ถ.สุมนเทวราช อ.เมืองน่าน จ.น่าน

โทรศัพท์ 0 5471 0687 0 5477 2980 เปิดบริการ 10.30 – 24.00 น.

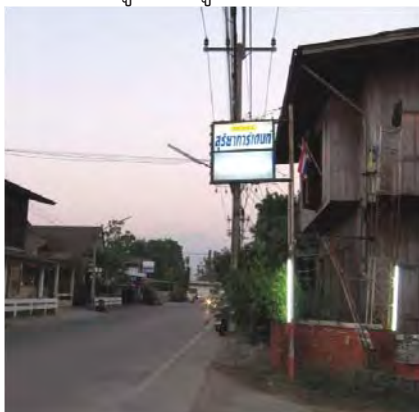
อาหารเหนือบางส่วน	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
-------------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้อั่ว น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน แกงฮังเล แคบหมู

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค (ไก่/หมู) แกงตุน ยำจิ้นไก่



ชื่อร้าน เฮือนกำกิ้น ร้าน 95
 พิกัด N18.780336 E100.776841
 ที่อยู่ 309 ถ.สุมนเทวราช ตรงข้ามศาลเจ้า อ.เมืองน่าน จ.น่าน
 โทรศัพท์ 08 14724131 0 5475 0158 เปิดบริการ 10.30 – 22.30 น.

อาหารเหนือบางส่วน	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
-------------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว
 ไข่ั่ว ลาบเหนือ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน แกงฮังเล แคบหมู
 อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’
 แกงแค (ไก่/หมู) แกงตุน
 อาหารเหนืออื่นๆ เช่น
 ไก่ยี่



ชื่อร้าน ดวงทิพย์ ร้าน 96
 พิกัด N18.779161 E100.782780
 ที่อยู่ 198 ถ.มะโน อ.เมืองน่าน จ.น่าน
 โทรศัพท์ 0 5477 1400 0 5471 1400 เปิดบริการ 10.00 – 23.00 น.

อาหารเหนือบางส่วน	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
-------------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว
 ขนมน้ำเงินน้ำเงี้ยว ลาบเหนือหมู
 อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’
 แกงแค แกงเห็ด
 อาหารเหนืออื่นๆ เช่น
 ยำห้วยปลี ยำผักกูด แกงส้มเมืองปลาคัง



ชื่อร้าน เฮือนฮอม

ร้าน 97

พิกัด N18.775889 E100.76982

ที่อยู่ 11/12 ถ.สุริยะพงษ์ ต.โนเวียง อ.เมืองน่าน จ.น่าน

โทรศัพท์ 0 5475 1122 08 1961 7711 เปิดบริการ 9.00 – 22.00 น.

อาหารเหนือบางส่วน	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
-------------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้อั่ว ขนมหินน้ำเงี้ยว ลาบก้อนหมู น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน แกงโฮะ แกงฮังเล ข้าวซอย

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแค ไก่/หมู/กบ แกงเห็ด ยำจิ้นไก่

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

ยำกบ ต้มยำไก่ น้ำพริกน้ำปู แกงผักกาด



ชื่อร้าน แม่แห

ร้าน 98

พิกัด N18.288924 E99.496715

ที่อยู่ 1017 ถ.อุปราช ต.สวนดอก อ.เมืองลำปาง จ.ลำปาง

โทรศัพท์ 0 5422 1904 เปิดบริการ 10.00 – 19.00 น.

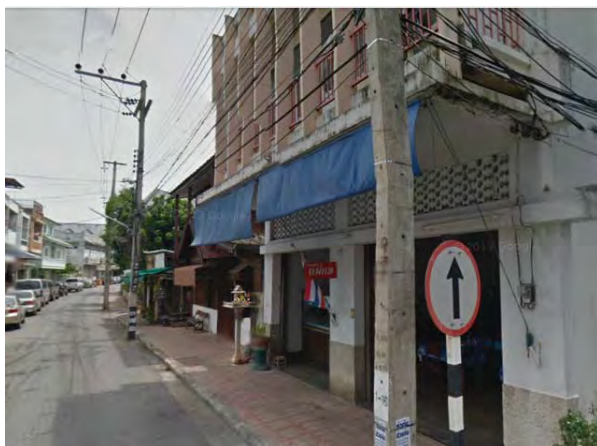
อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้อั่ว น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน แกงโฮะ แกงฮังเล

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงแคไก่ ยำจิ้นไก่ ผักกาดจ้อ



ชื่อร้าน ลาบวังแก้ว ร้าน 99
 พิกัด N18.256174 E99.448365
 ที่อยู่ 41/1 ม.2 ถ.ปงแสนทอง อ.เมืองลำปาง จ.ลำปาง
 โทรศัพท์ 0 5432 5049 08 1022 9561 เปิดบริการ 10.00 – 22.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว
 ลาบเหนียว/ปลา น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน แคบหมู
 อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’
 แกงแค

ชื่อร้าน ข้าวซอยอิสลาม ร้าน 100
 พิกัด N18.29481 E99.499915
 ที่อยู่ ถ.ปงสนุก อ.เมืองลำปาง จ.ลำปาง
 โทรศัพท์ 0 5422 7826 เปิดบริการ 9.00 – 14.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว
 ข้าวซอยเนื้อ/ไก่



ชื่อร้าน ข้าวซอยโอมา ร้าน 101
 พิกัด N18.274038 E99.490921
 ที่อยู่ 260 สุขสวัสดิ์ 2 อ.เมืองลำปาง จ.ลำปาง
 โทรศัพท์ 0 5422 6881 เปิดบริการ 9.00 – 15.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว
 ข้าวซอยหมู/เนื้อ/ไก่



ชื่อร้าน ข้าวซอยบุญยืน ร้าน 102
 พิกัด N18.29784 E99.500958
 ที่อยู่ 25 ถ.วังโค้ง อ.เมืองลำปาง จ.ลำปาง
 โทรศัพท์ _____ เปิดบริการ 9.00 – 15.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

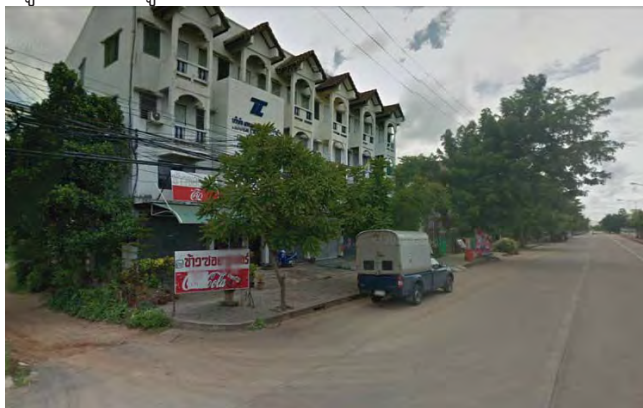
อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว
 ข้าวซอยหมู/เนื้อ/ไก่



ชื่อร้าน ข้าวซอยซูปเปอร์ ร้าน 103
 พิกัด N18.281286 E99.498550
 ที่อยู่ 246 ถ.ไฮเวย์ ลำปาง-งาว ต.พระบาท อ.เมืองลำปาง จ.ลำปาง
 โทรศัพท์ 0 5423 0256 เปิดบริการ 10.00 – 15.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว
 ข้าวซอยหมู/เนื้อ/ไก่/ลูกชิ้น



ชื่อร้าน ขนมน้ำป้าบุญศรี ร้าน 104
 พิกัด N18.292581 E99.500915
 ที่อยู่ สะพานรัชฎาภิเศก ต.หัวเวียง อ.เมืองลำปาง จ.ลำปาง
 โทรศัพท์ _____ เปิดบริการ 8.00 – 16.00 น.

อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว
ขนมจีนน้ำเงี้ยว



ทำการสัมภาษณ์คนท้องถิ่นหลากหลายอาชีพ เช่น ครูเกษียณราชการ แม่บ้าน ผู้ประกอบกิจการร้านอาหาร แม่ค้าขายอาหาร และสมาชิกกลุ่มแม่บ้านเกษตรกร ใน 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน (จังหวัด เชียงราย เชียงใหม่ แม่ฮ่องสอน ลำพูน ลำปาง พะเยา แพร่ และน่าน) ได้แก่ ชาวบ้าน จาก ต.สบตุ๋ย อ.เมือง จ. ลำปาง มีอายุอยู่ระหว่าง 43-76 ปี (คนเมือง) ชาวบ้าน อ. เมือง จ. พะเยา (คนเมือง คนเชื้อสายไทใหญ่) ซึ่งผู้ให้ข้อมูลอายุอยู่ระหว่าง 55-78 ปี กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรริมกวัง ต.สันตง อ.เมือง จ.ลำพูน อายุอยู่ในช่วง 45-65 ปี (คนเมือง)กลุ่มแม่บ้านเกษตรกรบ้านเจดีย์แม่ครัว ต.แม่แฝกใหม่ อ.สันทราย จ.เชียงใหม่ อายุ 52-65 ปี (คนเมืองและคนยอง) ชาวบ้านบ้านปายโค้ง ต.ปางหมู อ.เมือง จ. แม่ฮ่องสอน อายุ 40-58 ปี (ไทใหญ่) ชาวบ้าน ต.เวียงชัย อ.เวียงชัย จ.เชียงราย อายุระหว่าง 51-64 ปี (คนไทลื้อ) คนเมืองบ้านดอนดี ต.กาญจนา อ.เมือง จ.แพร่ อายุระหว่าง 67-86 ปี และคนไทลื้อ บ้านหนองบัว ต.ป่าคา อ.ท่าวังผา จ.น่าน อายุระหว่าง 52-85 ปี

รายชื่อผู้เข้าร่วมให้ข้อมูล ในวันที่ 2 เมษายน พ.ศ.2556

ลำดับ	ชื่อ - นามสกุล	เบอร์โทรศัพท์	ที่อยู่
1	อุไร พูลสวัสดิ์	-	52 ริมน้ำ ต.นาแก้วเหนือ อ.เมือง จ.ลำปาง
2	กั้ววพ การิรันด	054318048	281/3 ถ.ท่าครวน้อย อ.เมือง จ.ลำปาง
3	ศรีวรรณ การิรันด	-	281/3 ถ.ท่าครวน้อย อ.เมือง จ.ลำปาง
4	จันทร์สม เสียงดี	08 9850 1865	ตลาดรัตน แก้วจาว อ.เมือง จ.ลำปาง

รายชื่อผู้เข้าร่วมให้ข้อมูล ในวันที่ 3 เมษายน พ.ศ.2556

ลำดับ	ชื่อ - นามสกุล	เบอร์โทรศัพท์	ที่อยู่
1	นิรมล เชื้อนสุวรรณ	0846154811	68 รอบเวียง-ชายกว้าน อ.เมือง จ.พะเยา
2	สมพร อีร์พันธุ์พงศ์	054431256	ร้านรวมมิตร 600 ถ.พหลโยธิน อ.เมือง จ.พะเยา
3	สุชาดา เสวตกุล	0817069060	644/4 ถ.พหลโยธิน ต.เวียง อ.เมือง จ.พะเยา
4	มาลี ถนอมสินทรัพย์	0841712029	739 ถ.พหลโยธิน อ.เมือง จ.พะเยา
5	จันทร์ดี ศักดิ์สูง	0894292685	70 รอบเวียง-ชายกว้าน อ.เมือง จ.พะเยา
6	บุญชาติ ลออพันธ์สกุล	0876577218	651 ถ.พหลโยธิน อ.เมือง จ.พะเยา

รายชื่อผู้เข้าร่วมให้ข้อมูล ในวันที่ 5 เมษายน พ.ศ.2556

ลำดับ	ชื่อ - นามสกุล	เบอร์โทรศัพท์	ที่อยู่
1	อนันต์ นาคำ	0857180628	สำนักงานเกษตรอำเภอเมืองลำพูน
2	สมพร พวงมาลัย	0844458326	153 ม.10 ต.ต้นธง อ.เมือง จ.ลำพูน
3	อิสริย์ เกตุบุญ	-	229 ต.ต้นธง อ.เมือง จ.ลำพูน
4	ประนอม แทนรินทร์	0800530704	132/2 บ้านริมกวัง ต.ต้นธง อ.เมือง จ.ลำพูน
5	ลาวลย์ ปันนิแก้ว	0869151754	170 หมู่ 10 ต.ต้นธง อ.เมือง จ.ลำพูน
6	จันทร์สม ไชยแค	-	143/1 บ้านริมกวัง ม.10 ต.ต้นธง อ.เมือง จ.ลำพูน

	พร โทะลงธง	-	41 ถ.บ้านกล้วย ต.ในเมือง อ.เมือง จ.ลำพูน
	อำพรณ เมืองมู	-	131 ม.10 ต.ต้นธง อ.เมือง จ.ลำพูน
	แสงดา เตโซกุล	-	153/2 ม.10 ต.ต้นธง อ.เมือง จ.ลำพูน
	ค่านวล ชัดเรือง	-	152 ม.10 ต.ต้นธง อ.เมือง จ.ลำพูน
	ตุ้มมา สุยะสัก	0856169594	162/2 บ้านริมกวง ต.ต้นธง อ.เมือง จ.ลำพูน

รายชื่อผู้เข้าร่วมให้ข้อมูล ในวันที่ 24 เมษายน พ.ศ.2556

ลำดับ	ชื่อ - นามสกุล	เบอร์โทรศัพท์	ที่อยู่
1	นราพร รัตนเพียรพร	0835651822	35 ม.4 ต.แม่แฝกใหม่ อ.สันทราย จ.เชียงใหม่
2	ผุสดีวรรณ บุญเรือง	0806737272	375 ม.6 ต.ป่าไผ่ อ.สันทราย จ.เชียงใหม่
3	มะลิวัลย์ กันเงิน	0899513803	40 ม.9 ต.แม่แฝกใหม่ อ.สันทราย จ.เชียงใหม่
4	บังคำ วิชาชา	-	70 ม.14 ต.แม่แฝกใหม่ อ.สันทราย จ.เชียงใหม่

รายชื่อผู้เข้าร่วมให้ข้อมูล ในวันที่ 26 เมษายน พ.ศ.2556

ลำดับ	ชื่อ - นามสกุล	เบอร์โทรศัพท์	ที่อยู่
1	สาคร สุธรรม	-	118/2 หมู่ 1 ต.ปางหมู อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน
2	แดง กฤษดวณณ	-	97 ม.1 ต.ปางหมู อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน
3	นราวรรณ ภาสวโรจน์กุล	0811120938	132/18 ม.1 อ.เมือง จ.แม่ฮ่องสอน
4	พชรพลย์ เอี่ยมอาภรณ์	0898353746	สำนักงานเกษตรแม่ฮ่องสอน

รายชื่อผู้เข้าร่วมให้ข้อมูล ในวันที่ 28 เมษายน พ.ศ.2556

ลำดับ	ชื่อ - นามสกุล	เบอร์โทรศัพท์	ที่อยู่
1	บุญตา ชุมเงิน	0813660815	78 ม.19 บ้านเวียงทอง อ.เวียงชัย จ.เชียงราย
2	อำพันธ์ วงศ์คำ	0850317012	79 ม.19 บ้านเวียงทอง อ.เวียงชัย จ.เชียงราย
3	บัวเขียว วงศ์คำ	0813660815	แคบหมูจันทร์สวย
4	รัตติมา ใจชื่น	0821934651	กลุ่มพัฒนาเกษตรกรรมเวียงชัย
5	พองจันทร์ สุกุลเวช	053662581	106 ม.1 ต.เวียงชัย อ.เวียงชัย จ.เชียงราย
6	บุญก่อ สุกุลเวช	0831530704	106/1 บ้านกลางเวียง อ.เวียงชัย จ.เชียงราย

รายชื่อผู้เข้าร่วมให้ข้อมูล ในวันที่ 12 พฤษภาคม พ.ศ.2556

ลำดับ	ชื่อ - นามสกุล	เบอร์โทรศัพท์	ที่อยู่
1	น้อย ต๊ะจักร์	-	79 บ้านดอนดี ม.1 ต.กาญจนา อ.เมือง จ.แพร่
2	แก้วมา เอือนผาสึงห์	-	146 บ้านดอนดี ม.1 ต.กาญจนา อ.เมือง จ.แพร่
3	ศรีวรรณ ผาสึงห์	-	145 บ้านดอนดี ม.1 ต.กาญจนา อ.เมือง จ.แพร่
4	ล้อม รักดีวิวัฒน์	-	116 บ้านดอนดี ม.1 ต.กาญจนา อ.เมือง จ.แพร่
5	ตัน ผาสึงห์	-	145 บ้านดอนดี ม.1 ต.กาญจนา อ.เมือง จ.แพร่
6	อำไพ แนวนรงค์	0835820511	42 ต.บ้านใหม่ ต.ในเวียง อ.เมืองแพร่

รายชื่อผู้เข้าร่วมให้ข้อมูล ในวันที่ 13 พฤษภาคม พ.ศ.2556

ลำดับ	ชื่อ - นามสกุล	เบอร์โทรศัพท์	ที่อยู่
1	ผัด เทพเสน	0861827893	83 ม.5 บ้านหนองบัว ต.ป่าคา อ.ท่าวังผา จ.น่าน
2	ศิริพร คำหว่าง	0871884109	35 ม.5 บ้านหนองบัว ต.ป่าคา อ.ท่าวังผา จ.น่าน
3	บุญชู เทพเสน	-	147 ม.5 บ้านหนองบัว ต.ป่าคา อ.ท่าวังผา จ.น่าน
4	ดวงคำ วิชา	-	105 ม.5 บ้านหนองบัว ต.ป่าคา อ.ท่าวังผา จ.น่าน
5	เสน่ห์ แดฤทธิ์	0898513045	235 ม.5 บ้านหนองบัว ต.ป่าคา อ.ท่าวังผา จ.น่าน

แกงถั่วมะแฮะ

อ. พยอม อัครวิบูลย์กุล

ส่วนผสม

ถั่วมะแฮะ	200	กรัม	1 ¼	ถ้วย
หมูสามชั้นหั่นบางๆ	150	กรัม	¾	ถ้วย
ซีโครงหมู	100	กรัม	½	ถ้วย
น้ำพริกแกงส้ม	60	กรัม	¼	ถ้วย
ปลาย่างป่น	25	กรัม	¼	ถ้วย
น้ำมะขามเปียก	30	กรัม	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	20	กรัม	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	14	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่นหยาบ	10	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน	30	กรัม	2	ช้อนโต๊ะ
ชะอม	40	กรัม	1	ถ้วย
น้ำ	1250	กรัม	5	ถ้วย

วิธีทำ

1. นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟจนเดือด ล้างถั่วมะแฮะให้สะอาดใส่หม้อน้ำร้อน ปิดไฟ แช่ไว้ 30 นาที
2. นำหม้อถั่วตั้งไฟ ใส่เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ เคี่ยวไฟกลางค่อนข้างอ่อน 25 นาที ใส่ซีโครงหมู เคี่ยวต่อ 35 นาที
3. โขลกน้ำพริกแกงส้มกับปลาย่างป่นให้เข้ากัน
4. ผัดน้ำพริกกับน้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ จนหอม ใส่หมูสามชั้น ลงผัดจนสุก เทใส่หม้อถั่ว
5. ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย และน้ำมะขาม เคี่ยวจนถั่วนุ่มดี ประมาณ 20 นาที ใส่ชะอม ยกลง รับประทานกับข้าว หรือ ข้าวเหนียวปิ้ง/ทอด

หมายเหตุ

- ถ้าไม่แช่ถั่วมะแฮะกับน้ำร้อนก็สามารถแช่น้ำธรรมดาค้างคืนได้ แล้วล้างให้สะอาด นำไปต้มกับน้ำได้เลย โดยใช้ น้ำ 1000 กรัม (4 ถ้วย)
- การเคี่ยวถั่วควรใช้ไฟกลางค่อนข้างอ่อน พอให้ถั่วเดือดตลอดเวลา ควรปิดฝาหม้อ ขณะเคี่ยว เพื่อไม่ให้น้ำระเหยไปจนแห้ง
- น้ำมะขามเปียก ใช้อัตราส่วน 1: 5 คือมะขามเปียก 100 กรัม ใช้ น้ำ 500 กรัม คั้นกรอง (มะขามเนื้อไว้เมล็ดและราก)
- ถั่วมะแฮะจะนุ่มดีสังเกตได้จากเมล็ดถั่วมีการปริแตก
- ปลาย่างป่นควรคั่วให้หอมก่อนที่จะโขลกกับน้ำพริก
- แกงถั่วมะแฮะมีรสชาติเปรี้ยววน่า เค็มตาม
- ถ้าต้องการข้นอาจนำถั่วมะแฮะที่นุ่มแล้วประมาณ 2-3 ช้อนโต๊ะ มาโขลกให้แตกใส่ลงในแกง แล้วจึงยกลงจะทำให้มีความข้น และหอมกลิ่นถั่วมะแฮะ

ยำข้าวแคบ (ข้าวเกรียบงา)

อ.กอบกุล ศุภรัตน์

ส่วนผสม

ข้าวเกรียบงาตัดชิ้นเล็ก 1 2 นิ้ว	100	กรัม		
แครอทหั่นเส้น	50	กรัม	½	ถ้วย
ถั่วฝักยาวหั่นแฉลบ	50	กรัม	½	ถ้วย
มะม่วงดิบหั่นเส้น	50	กรัม	½	ถ้วย
มะเขือเทศหั่นแฉลบ	50	กรัม	¼	ถ้วย
น้ำพริกกุ้ง	20	กรัม	4	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันกระเทียมเจียว	10	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมเจียว แคบหมู/เม็ดมะม่วงหิมพานต์ทอด/ถั่วลิสงทอด				

ส่วนผสมน้ำปรุงรส

ซีอิ๊วขาว	20	กรัม	1 ½	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขาม	30	กรัม	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	8	กรัม	2	ช้อนชา
น้ำต้มสุก	30	กรัม	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. เตรียมน้ำปรุงรส ผสมน้ำมะขาม ซีอิ๊วขาว น้ำต้มสุก และน้ำตาลทราย คนให้เข้ากัน จนน้ำตาลละลาย
2. นำน้ำมันกระเทียมเจียวเคล้ากับข้าวเกรียบ ป้องกันไม่ให้ข้าวเกรียบติดกัน
3. ใส่น้ำปรุงรสเคล้าให้ข้าวเกรียบอ่อนตัว
4. ใส่น้ำพริกกุ้ง แครอท และถั่วฝักยาว คลุกเคล้าจนเข้ากันดี ชิมรส ใส่มะเขือเทศและมะม่วง จัดใส่จาน โรยด้วยกระเทียมเจียว แคบหมูหรือเม็ดมะม่วงหรือถั่วลิสงทอด

หมายเหตุ: ความเค็มขึ้นอยู่กับน้ำพริกกุ้งแต่ละยี่ห้อ ควรค่อยๆ ใส่ซีอิ๊ว

- น้ำมะขามเปียก ใช้อัตราส่วน 1: 5 คือมะขามเปียก 100 กรัม ใช้น้ำ 500 กรัม คั้นกรอง (มะขามเนื้อไว้เมล็ดและราก)

ผัดเต้าเจี้ยว

อ.กำจัด ศุภรัตน์

ส่วนผสม

เนื้อเต้าเจี้ยวขาว ตาก	250	กรัม	1 2/3	ถ้วย
น้ำเต้าเจี้ยว	350	กรัม	1 1/2	ถ้วย
หมูสามชั้นหั่นชิ้นเล็ก	200	กรัม	1	ถ้วย
หอมใหญ่หั่นเสี้ยว	125	กรัม	1 1/4	ถ้วย
หอมแดงซอย	75	กรัม	3/4	ถ้วย
พริกเขียว-แดงหั่นท่อน	50	กรัม	1/2	ถ้วย
น้ำตาลทราย	50	กรัม	5	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	25	กรัม	2	ช้อนโต๊ะ

- วิธีทำ
1. เจียวหอมแดงซอยกับน้ำมันจนหอม ใส่หมูผัดไฟอ่อนๆ จนเหลือง
 2. ใส่เต้าเจี้ยวทั้งน้ำและเนื้อ ปรงรสด้วยน้ำตาลทราย เคี่ยวพองวด ใส่พริกสด และหอมใหญ่ ผัดพอสุกยกลง
- รับประทานกับผักสดต่างๆ เช่น แตงกวา มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว ผักกาดขาว ยอดกระถิน กะหล่ำปลี เป็นต้น

หมายเหตุ: เต้าเจี้ยวที่ใช้ผัดไม่ใช่เต้าเจี้ยวที่เปรี้ยวมาก จะทำให้ปรุงยาก และรสจัดมากไป
การใส่หอมใหญ่จะทำให้สีสนของเต้าเจี้ยวผัดดูสวยงามน่ารับประทาน
การผัดจะผัดให้น้ำมันขลุกขลิกละไม่ใส หรือแห้งจนเกินไป

ข้าวต้มหมูผัดผงกะหรี่

อ.พิชัย อรรถวิบูลย์กุล

ส่วนผสมหมูผัด

เนื้อหมูบด	400	กรัม	1 ¾	ถ้วย
น้ำมันพืช	50	กรัม	5	ช้อนโต๊ะ
กะเทียมสับ	30	กรัม	4	ช้อนโต๊ะ
ผงกะหรี่ (ตราปืนไขว้)	25	กรัม		
น้ำปลา	50	กรัม	3 ½	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วขาว	50	กรัม	3 ½	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	20	กรัม	2	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	5	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	450	กรัม	1 ¾	ถ้วย

วิธีทำ

1. เจียวกระเทียมกับน้ำมันจนเหลือง ใส่ผงกะหรี่ ผัดจนหอม
2. ใส่หมูลงผัด ปรงรสด้วย น้ำปลา ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย และพริกไทย ใส่น้ำพอเดือด
ชิมรส ให้ออกเค็ม เพื่อจะรับประทานกับข้าวต้ม ยกลง

ส่วนผสมข้าวต้มผงกะหรี่ (สำหรับ 1 ถ้วย)

ข้าวต้มค่อนข้างแห้ง	200	กรัม		
หมูผัดผงกะหรี่	100	กรัม		
ผักชีฝรั่งหั่นฝอย	5	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
ไชโป้วสับละเอียด	10	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
เต้าหู้แห้งทอด	3-4	ชิ้น		
หอมเจียว			1	ช้อนโต๊ะ

ภาพกิจกรรมมอบแผ่นรื่องานให้ร้านอาหารในจังหวัดเชียงใหม่และจังหวัดตาก



คุ้มเวียงยอง เชียงใหม่



เฮือนม่วนใจ๋ เชียงใหม่



ต๋อง อาหารพื้นเมือง เชียงใหม่



เฮือนคำสาย เชียงใหม่



เขยเจียงใหม่ สาขาฟ้าฮ่าม เชียงใหม่



เฮือนใจยอง เชียงใหม่



แกงร้อนบ้านสวน เชียงใหม่



ครัวเพชรดอยงาม สาขา 1 เชียงใหม่



ครัวเพชรดอยงาม 'สวัสดีเจ้า' เชียงใหม่



ครัวเกษตร ตาก



ห้องอาหารบาทยา ตาก



ร้านเคียงน้ำ ตาก



ร้านเวียงจันทน์ & Mr. Chai ตาก



ร้านปีกไม้ ตาก



บ้านริมแม่น้ำ ตาก

ตารางเปรียบเทียบวัตถุประสงค์กิจกรรมที่วางแผนไว้และกิจกรรมที่ดำเนินการมาและผลที่ได้รับตลอดโครงการ

กิจกรรมที่วางแผนไว้	กิจกรรมที่ดำเนินการ	ผลที่ได้รับ
1.สำรวจร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารเหนือ อาหารมุสลิม ในจังหวัดเชียงใหม่ แพร่ น่าน	1.สำรวจร้านอาหารที่จำหน่ายอาหารเหนือ อาหารมุสลิม ในจังหวัดเชียงใหม่ แพร่ น่าน พะเยา เชียงราย แม่ฮ่องสอน ลำพูน ลำปาง	ข้อมูลพิกัด ระบุตำแหน่ง สถานที่จำหน่ายอาหารเหนือในจังหวัดเชียงใหม่จำนวน 70 ร้าน แพร่จำนวน 7 ร้าน น่านจำนวน 5 ร้าน พะเยาจำนวน 2 ร้าน เชียงรายจำนวน 3 ร้าน แม่ฮ่องสอนจำนวน 4 ร้าน ลำพูนจำนวน 2 ร้าน ลำปางจำนวน 3 ร้าน
2.นำเสนออาหารท้องถิ่นที่มีเอกลักษณ์ของจังหวัดตากผ่านทางผู้ประกอบการร้านอาหาร	2.นำเสนออาหารท้องถิ่นที่มีเอกลักษณ์ของจังหวัดตากผ่านทางผู้ประกอบการร้านอาหาร	จัดฝึกอบรมการทำอาหารท้องถิ่นตากได้แก่แกงถั่วมะแขว่น ยำข้าวแคบ ผัดเต้าเจี้ยวและข้าวต้มผงกะหรี่ ให้แก่พ่อครัว แม่ครัวของร้านอาหารจำนวน 7 ร้าน จากผลการประเมินการจำหน่ายอาหารหลังการฝึกอบรม 6 เดือน มีร้านอาหารที่สามารถดำเนินการจำหน่ายอาหารที่ให้การฝึกอบรมจำนวน 3 ร้าน
3.เก็บรวบรวมตัวอย่างอาหาร ในจังหวัดเชียงใหม่เพื่อศึกษาคุณค่าโภชนาการ	3.เก็บรวบรวมตัวอย่างอาหาร ในจังหวัดเชียงใหม่เพื่อศึกษาคุณค่าโภชนาการ	วิเคราะห์อาหารเหนือในจังหวัดเชียงใหม่จำนวน 42 ชนิด พบว่าในอาหาร 100 กรัมมีพลังงานอยู่ระหว่าง 31.6-649.4 กิโลแคลอรี โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรตและใยอาหาร อยู่ในช่วง 0.9-65.2, 0.4-52.4, 0-24.8 และ 0.5-11.6 มิลลิกรัมตามลำดับ
4.ศึกษาคุณค่าสร้างสุขภาพ (ORAC) ของอาหาร	4.ศึกษาคุณค่าสร้างสุขภาพ (ORAC) ของอาหาร	วิเคราะห์อาหารเหนือในจังหวัดเชียงใหม่จำนวน ชนิด พบว่าในอาหาร 100 กรัมมีคุณค่าสร้างสุขภาพ (ORAC) อยู่ในช่วง 420 – 12,658 ไมโครโมลสมมูลของTrolox
	5. ศึกษาวัฒนธรรมการบริโภคอาหารล้านนาใน 8 จังหวัดภาคเหนือตอนบน	อาหารเหนือที่แม่ฮ่องสอนจะแตกต่างจากอาหารเหนือในอีก 7 จังหวัด ขึ้นกับกลุ่มชาติพันธุ์หลัก โดยอาหารเหนือแม่ฮ่องสอนเป็นของคนไทใหญ่ มีถั่วเน่าและกะปิเป็นเครื่องปรุงรสหลัก ไม่ใช่ปลาร้าและน้ำปู ส่วนอีก 7 จังหวัด เป็นคนไทยวน (คนเมือง) ไทลื้อ (รวมกลุ่มคนยอง) และไทเขิน ซึ่งอาหารจะคล้ายคลึงกัน มีปลาร้า กะปิ และน้ำปูเป็นเครื่องปรุงรสหลัก และมีน้ำพริกลาบ อาหารไทใหญ่หลายชนิดมีชื่อเรียกเหมือนอาหารเหนือแต่ใช้เครื่องปรุงรสต่างกัน ผักที่ใช้ในการประกอบอาหารหลักๆจะเหมือนกัน