

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



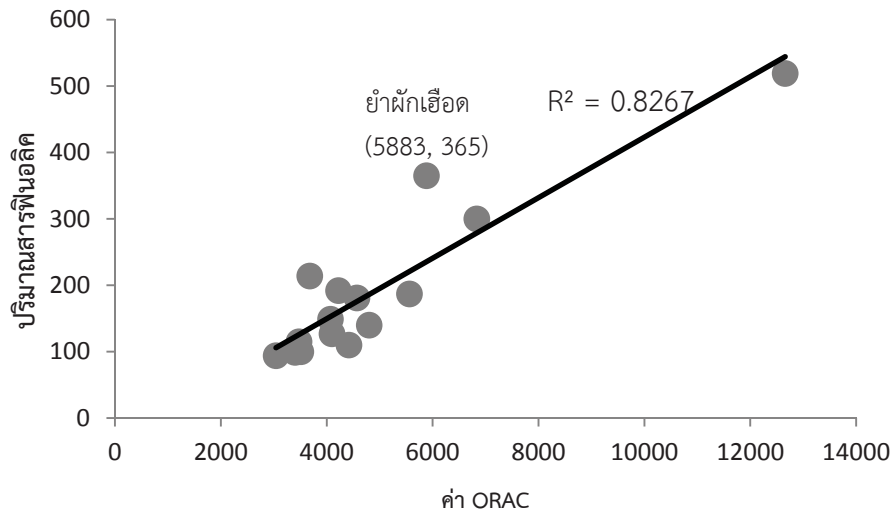
ภาพที่ 82 แกงสะแล

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 ความสัมพันธ์ของปริมาณสารฟีนอลิกต่อฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระของอาหาร

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

เพื่อให้ข้อมูลฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระของอาหารเหนือได้ถ่ายทอดถึงคนในท้องถิ่น คณะวิจัยจึงได้จัดทำแผ่นรองจาน (ภาพที่ 84) แจกร้านอาหารในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 10 ร้าน คือ คุ่มเวียงยอง เอือนม่วนใจ๋ เอือนใจยอง ต่องอาหารพื้นเมือง เขยเจียงใหม่ (สาขาฟ้าฮ่าม) แกงร้อนบ้านสวน เอือนคำสาย เจริญสวนเอก ครีวเพชรดอยงาม สาขา 1 และครีวเพชรดอยงาม 'สวัสดีเจ้า'



ภาพที่ 84 แผ่นรองจานเผยแพร่ข้อมูลฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระของอาหารเหนือ

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 เต้าเจี้ยวตากมีแหล่งผลิตดั้งเดิมที่ชุมชนตรอกบ้านจันทน์ นอกจากนี้ยังมีส่วนผสมอื่นๆ ได้แก่ หมูสามชั้น พริกชี้ฟ้า หอมใหญ่ เพิ่มสีสัมผัสดูน่ารับประทาน ผัดเต้าเจี้ยวเป็นอาหารที่มีรสเปรี้ยวจากเต้าเจี้ยว หวานเล็กน้อยจากน้ำตาล รับประทานแกล้มผักแนมชนิดต่างๆ เช่น แตงกวา มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว ฝักกาดขาว ยอดกระถิน กะหล่ำปลี เป็นต้น



ภาพที่ 86 ผัดเต้าเจี้ยว

ยำข้าวแคบ

ข้าวแคบหรือข้าวเกรียบงา ลักษณะเป็นแผ่นกลมบางขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 7-8 นิ้ว มีเงาดำแทรกประปราย นิยมนำมาปิ้งหรือทอด รับประทานเป็นขนมขบเคี้ยว สำหรับยำข้าวแคบนั้น ไม่ต้องปิ้งหรือทอดเพียงแต่นำข้าวแคบแผ่นแห้งมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ คลุกเคล้ากับส่วนผสมที่เป็นน้ำยำ จนเนื้อสัมผัสนุ่ม แล้วจึงใส่ส่วนผสมอื่นๆ เช่นแคบหมู ผักแต่งกลิ่นลงไป มีรสชาติเผ็ด เปรี้ยวและหวานเล็กน้อย รับประทานเป็นอาหารว่าง



ภาพที่ 87 ยำข้าวแคบ

ข้าวต้มผงกะหรี่

เป็นอาหารเช้าที่นิยมของคนท้องถิ่นตาก มีส่วนผสมหลักคือข้าวต้ม หมูสับผัดผงกะหรี่ ไข่โป๊สับ เต้าหู้เส้นแห้งทอด โรยผักชี



ภาพที่ 88 ข้าวต้มผงกะหรี่

เมี่ยงเต้าเจี้ยว

เป็นอาหารว่างที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวสูง ลักษณะคล้ายๆเมี่ยงคำของภาคกลาง นั่นคือการใช้พืชผัก ห่อส่วนผสมสมุนไพรหลายชนิด ตักราดด้วยน้ำปรุงรส รับประทานทีละคำ ข้อแตกต่างของเมี่ยงเต้าเจี้ยวคือการ นำข้าวแคบแห้งมาแช่น้ำให้นุ่ม (หรือใช้ใบชะพลู) ห่อส่วนผสมต่างๆ ได้แก่ตะไคร้หั่นฝอย มะนาว มะพร้าวขูด ถั่วลิสงคั่ว ขิง 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) เมี่ยงเต้าเจี้ยวใบชะพลู 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
- ห้องอาหารชมพู่ง 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 ห้างอาหารชมปิง ในโรงแรมเวียงตากได้ทดลองทำข้าวต้มผงกะหรี่ โดยใช้ชื่อว่าข้าวต้มตาก บริการเป็นอาหารเช้าให้ผู้เข้าพักโรงแรม ซึ่งผู้เข้าพักบางส่วนก็ได้ลองชิม ส่วนอาหารอย่างอื่นนั้น ยังไม่ได้ทำจำหน่าย เนื่องจากห้างอาหารนี้อยู่ในโรงแรม จำนวนลูกค้าที่มาใช้บริการอาหารเย็นมีจำนวนไม่มากนัก สำหรับห้างอาหารบาหยง โรงแรมราชาบุรี ได้ทำอาหารทั้ง 3 ชนิด ขายบ้างแล้ว



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

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



การติดตามผลกับแม่ครัวและพนักงานร้านเวียงจันทน์ฯ

ส่วนร้านครัวเกษตร เป็นร้านอาหารขนาดใหญ่ มีกลุ่มทัวร์มาใช้บริการประจำ เจ้าของร้านให้ความสนใจ กระตือรือร้น และดูแลการทำอาหารด้วยตนเอง เล่าว่าได้ทำขายตั้งแต่ช่วงเทศกาลลอยกระทง (24-29 พ.ย. 55) เป็นต้นมา ขายได้พอสมควร แกงถั่วมะแฮะที่ต้องใช้เวลาในการต้มนั้น แก้ปัญหาโดยต้มถั่วให้สุก แข็งแข็งไว้ เมื่อลูกค้าต้องการก็นำออกมาปรุงใส่ส่วนผสมต่างๆ เจ้าของร้านประยุกต์ใช้ข้าวเกรียบกุ้งรับประทานกับแกงถั่วมะแฮะ 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 และแม่สนธิ วิธีทำอย่างคร่าวๆ โดยการหมักเพาะเปลือกถั่วเหลือง 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 ใช้น้ำตาลปี๊บจะอร่อยกว่าน้ำตาลทราย 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 ซีโครงหมู 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 โรยงาดำคั่วป่นโรย แผ่นแป้งสุกจะนำไปตากแดดนิยมวางบนหญ้าคา ดังนั้นอาจจะมีเศษหญ้าปนมาบ้างต้องตักออกก่อนนำไปปรุงอาหาร ในสมัยโบราณนำข้าวแคบชุบน้ำให้มันพื่อน้ำอ้อย 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 ปัจจุบันใส่แผ่นก๊วยทวดแทน 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 หรือเพิ่มชนิดอาหารเหนือให้บริการลูกค้า

ชนิดอาหารเหนือที่ปรากฏในเมนูอาหารนั้น หากเป็นร้านที่ขายอาหารเหนือบางส่วนจะนำเสนออาหารที่เป็นที่รู้จักหรืออาหารยอดนิยม คือ ลาบคั่ว น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกฮ่อ 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 น้ำพริกฮ่อ คั่วบ่าถั่วปู แกงฮังเล แอ็บหมู ใส่อั่ว หนัอง และแคบหมู ซึ่งส่วนใหญ่เป็นอาหารยอดนิยมของนักท่องเที่ยว และพบว่าอาหารเหนือที่มีโปรตีนสูงมักจะมีไขมันสูงด้วยจากการใช้น้ำมันเป็นส่วนผสม ด้านใยอาหารนั้นอาหารเหนือหลายชนิดที่ผักเป็นส่วนผสมหลักให้ใยอาหารร้อยละ 20 ของปริมาณที่ควรได้รับต่อวัน (25 กรัม) ในการบริโภค 100 กรัม สำหรับคุณสมบัติกำจัดสารอนุมูลอิสระนั้น มีอาหารเหนือที่ทำการวิเคราะห์จำนวนมากที่ให้สารที่มีฤทธิ์ต้านสารอนุมูลอิสระเพียงพอสำหรับ 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 ศุขปรการ “ลำปาง จากหัวเมืองประเทศราชสู่จังหวัดในภาคเหนือ” ใน วารสารเมืองโบราณ ปีที่ 27
ฉบับที่ 3 กรกฎาคม-กันยายน 2544
- ยรรยง จิระนคร และ รัตนาพร เศรษฐกุล ประวัติศาสตร์สิบสองปันนา สำนักงานมูลนิธิวิถีธรรม 2544
วิถีไทเงิน 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 ข้าวซอยเฮือนพลอย 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 แก้วเหือนดี (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 แกงผักปัง แกงอ่อมเครื่องในหมู/ควาย น้ำพริกอีเก๋ ยำจิ้นไก่ น้ำพริกน้ำปู

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

ส้าจิ้น (เนื้อสด มีเครื่องในดิบ/คั่ว ใส่พริกลาบ)



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 ต้มยาไต้ตัน (ใส่พริกลาบ) 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.

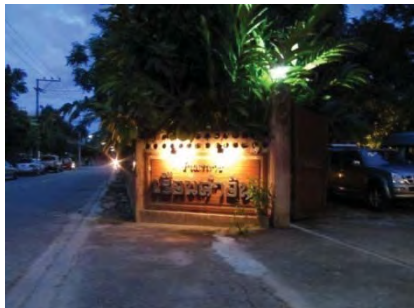
อาหารเหนือบางส่วน	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
-------------------	-------------	------------	--------------	---------

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้อั่ว น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน แกงฮังเล 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



ชื่อร้าน ครีวเพชรดอยงาม 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) คั่วบั่วถั่วพู แกงหน่อไม้ขา แกงผักปิ้ง แกงหยวกกล้วย แกงเห็ดถอบ แกงตุน (แกงคูน)

แกงผักเชียงดา ยำหน่อไม้ ตำป่าหนูน แกงหอย ส้าป่าเขือฝอย (ส้ามะเขือเปราะ) 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 ร้านเจ๊ปิ้ง 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 (ตำขุ่นอ่อน) แกงผักเหือด อาหารเหนืออื่นๆ เช่น ยำหนัง แกงขุนน ส้าผัก แกงฟักเขียว 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 (ตำขนนอ่อน) 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 ผักกาดจ้อ



ร้าน 29

ที่อยู่ ตลาดศิริวัฒนา (ชานินทร์) อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

โทรศัพท์ _____ เปิดบริการ 6.30 – 9.30 น.

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว
ลาบเหินหมู/ควาย น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อง แกงโฮะ แกงฮังเล
อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’
แก้งบอน ตำบ่าหนุน (ตำขุ่นอ่อน) แก้งหอย แก้งอ่อมเครื่องใน
อาหารเหนืออื่นๆ เช่น
ตำมะเขือ



ร้าน 30

ที่อยู่ ตลาดศิริวัฒนา (ชานินทร์) อ.เมืองเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่

โทรศัพท์ _____ เปิดบริการ 6.30 – 9.30 น.

อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว
ไม่มี
อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’
แก้งบ่าค้อนก้อม (ผักมะรุ้ม) แก้งผักบั้ง
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 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 ลาบไ้บ้านโฮ้ง (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 แกงตุน (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

ส้าผักกาดน้อย ต้มส้มพว่งไข่ไสยออดมะขาม 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 และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้อั่ว ลาบเหนือ หมู/ไก่/วัว (ทั้งดิบและสุก) แคบหมู

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

แกงอ่อมเครื่องใน ยำจิ้นไก่

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

ต้มยำกบ จิ้นส้มหมก ไส้ย่าง ไก่หนึ่ง



ชื่อร้าน ข้าวซอยลำดวน ฟ้าฮ่อม

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 และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว

ไส้อั่ว ขนมน้ำเงิน น้ำพริกหนุ่ม แกงฮังเล แคบหมู ข้าวซอยไก่/ปลา/หมู ข้าวหมกไก่

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’ ไม่มี

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

กระบองทอด



ชื่อร้าน ข้าวซอยลำดวนฟ้าฮ่อม 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 ครว้ลาบจ่ากร

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

ไส้อั่ว 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

ไส้ฮั่ว 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 น้ำพริกอ่อน 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 น้ำพริกอ่อน 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 คั่วแคบ 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 ไส่ย่าง 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) แกงหน่อไม้ซาง ยำหน่อไม้ ตำบ่าหนูน (ตำขุ่นอ่อน) น้ำพริกน้ำปู

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

แกงผักหวาน ต้มชะเชียว ข้าวเงี้ยว แอ็บปลา จิ้นส้มหมก ตำกระท้อน ต้มมะม่วง ตำส้มโอ



ชื่อร้าน อรุณไร 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

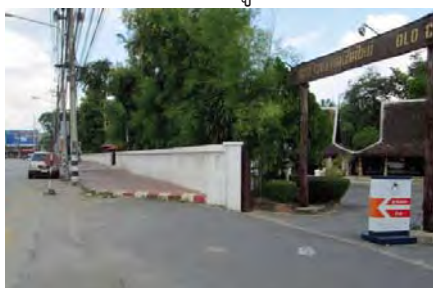
ไส้อั่ว ลาบเหนือ หมู เนื้อ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน แกงฮังเล

อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’

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

อาหารเหนืออื่นๆ เช่น

แกงผักกาด แกงขนุน แกงป่าผัก 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/กบย่ำจิ้นไก่

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 เอ็นนิ่งน้ำพริกข่า 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 จิ้นนิ่งน้ำพริกข่า 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

ลาบเหนือหมู/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 ลำจิ้น 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 น้ำพริกอ่อง 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.แควห้วย 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

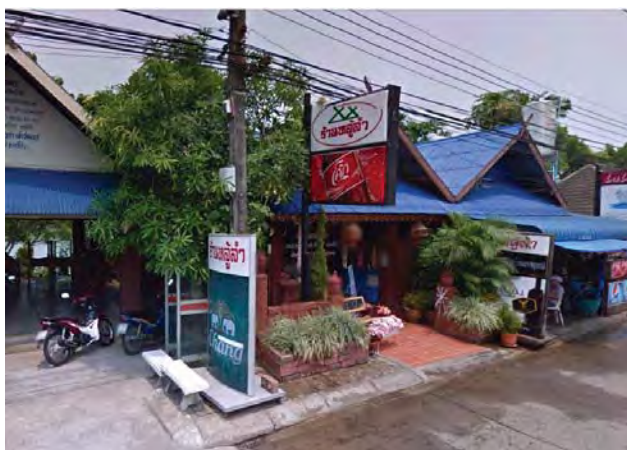
ไส้อั่ว ลาบเหนือ หมู/เนื้อ/ปลา น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อง แกงฮังเล แกงฮั้ว แคบหมู

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

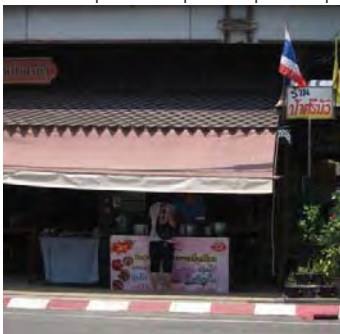
น้ำพริกอ่อง แกงโฮะ แกงฮังเล

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 จิ้นสั้มหมก 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 (ถนนช้างโปรชนียแพร่)

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 ต้นไก่อ๋ม ขนมจีนปักษ์ใต้ ก๋วยเตี๋ยวเนื้อวัว-ไก่



ชื่อร้าน เรือนแก้ว

ร้าน 93

พิกัด N18.792486 E100.789969

ที่อยู่ 1/1 ถ.สมนเทวราช 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.สมนเทวราช 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
 ขนมน้ำเงี้ยว ลาบเหนือหมู
 อาหารที่ปรากฏในเพลง ‘ของกินคนเมือง’
 แกงแค แกงเห็ด
 อาหารเหนืออื่นๆ เช่น
 ยำห้วยปลี ยำผักกูด แกงส้มเมืองปลาคัง



ชื่อร้าน เฮือนหอม

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.

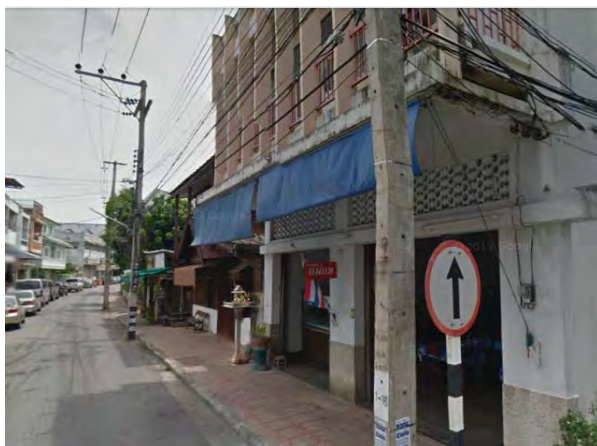
อาหารเหนือ	อาหารมุสลิม	อาหารสะอาด	สถานที่จอดรถ	ห้องน้ำ
------------	-------------	------------	--------------	---------

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 ข้าวซอยโอบา 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
------------	-------------	------------	--------------	---------

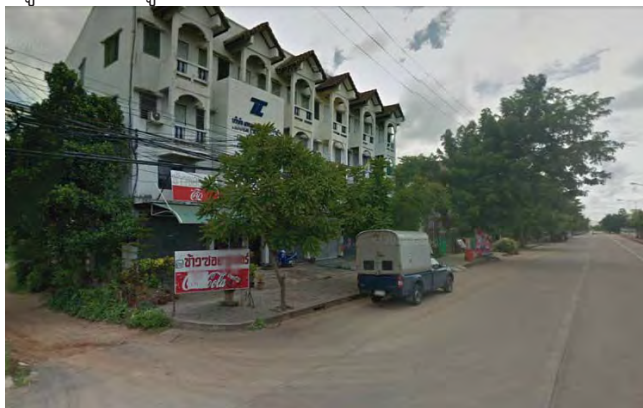
อาหารกลุ่มที่ได้รับความนิยม และเป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยว
 ข้าวซอยหมู/เนื้อ/ไก่



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 ขนมน้าบุญศรี 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	กังวาล การิรันด	054318048	281/3 ถ.ท่าครวน้อย อ.เมือง จ.ลำปาง
3	ศรียรรณ การิรันด	-	281/3 ถ.ท่าครวน้อย อ.เมือง จ.ลำปาง
4	จันทร์สม เสี่ยงดี	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
ซีอิ๊วขาว	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 ใส่ซีอิ๊วขาว 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
- ถ้าต้องการขึ้นอาจจะนำถั่วมะแฮะที่นุ่มแล้วประมาณ 2-3 ช้อนโต๊ะ มาโขลกให้แตกใส่ลงในแกง แล้วจึงยกลงจะทำให้มีความข้น และหอมกลิ่นถั่วมะแฮะ

ยำข้าวแคบ (ข้าวเกรียบงา)

อ.กอบกุล ศุภรัตน์

ส่วนผสม

ข้าวเกรียบงาตัดชิ้นเล็ก 1 2 นิ้ว	100	กรัม		
แครอทหั่นเส้น	50	กรัม	½	ถ้วย
ถั่วม่วงหั่นเส้น	50	กรัม	½	ถ้วย
มะม่วงดิบหั่นเส้น	50	กรัม	½	ถ้วย
มะเขือเทศหั่นเส้น	50	กรัม	¼	ถ้วย
น้ำพริกกุ้ง	20	กรัม	4	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันกระเทียมเจียว	10	กรัม	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมเจียว แคบหมู/เม็ดมะม่วงหิมพานต์ทอด/ถั่วนึ่งทอด				

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 และถั่วม่วง คลุกเคล้าจนเข้ากันดี ชิมรส ใส่มะเขือเทศและมะม่วง จัดใส่จาน โรยด้วยกระเทียมเจียว แคบหมูหรือเม็ดมะม่วงหรือถั่วนึ่งทอด

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	จัดฝึกอบรมการทำอาหารท้องถิ่นตากได้แก่แกงถั่วมะแฮะ ยำข้าวแคบ ผัดเต้าเจี้ยวและข้าวต้มผงกะหรี 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