



ครัวไทยภาคเหนือ

ครบเครื่องเรื่องอาหารล้านนา

พิภพดา

ครัวไทยภาคเหนือ

ครบเครื่องเรื่องอาหารล้านนา



Copyright By Pimmada © 2016. All Rights Reserved.

คำนำ

หนังสือ **ครัวไทยภาคเหนือ** เล่มนี้ได้รวบรวม
เมนูอาหารของคนเหนือที่เป็นที่นิยมรับประทานของคนทั่วไป
เอามาไว้ในเล่มเดียวกัน เพื่อเพิ่มความสะดวกในการศึกษา
ค้นคว้าเมนูอาหารของชาวล้านนาได้ง่ายมากยิ่งขึ้น

ภายในเล่มได้รวบรวมสูตรในการปรุงตลอดจนเคล็ดลับ
ต่าง ๆ เอาไว้อย่างครอบคลุมและครบครัน จึงเหมาะสำหรับผู้
สนใจและรักในการปรุงอาหารรับประทานเองหรือจะนำไปทำ
ขายเป็นอาชีพก็นับว่าเป็นสิ่งที่สามารถทำได้ง่าย ๆ ตามสูตร
และวิธีการที่ได้รวบรวมเอาไว้ในตำราเล่มนี้แล้ว

พิมมาดา

สารบัญ

หน้า

ครัวไทยภาคเหนือ	9
แกงไก่ใส่ผัก	12
แกงขนุน	14
แกงแค	16
แกงผักชะอม	19
แกงฮังเล	21
แกงบอน	23
แกงมะรุม	25
แกงปลาใส่คุณ	27
แกงผักปลัง	29
แกงโฮะ	30
แกงผักแว่น	32

สารบัญ

หน้า

แกงผักเสี้ยว	33
แกงหน่อไม้สด	34
แกงผักหวาน	36
แกงหัวปลี	37
แกงหยวก	39
แกงเห็ดเผาะ	41
แกงอ่อมไก่	43
แกงอ่อมหมู	45
ขนมจีนน้ำเงี้ยว	47
ข้าวซอย	50
แคบหมู	53
จอผักกาด	54

สารบัญ

หน้า

ตำขงน	56
ตำมะเขือ	59
น้ำพริกข่า	61
น้ำพริกแคบหมู	62
น้ำพริกน้ำปู	63
น้ำพริกหนุ่ม	64
น้ำพริกอ่อง	65
น้ำพริกอีเก้	67
ยำจิ้นไก่	68
ยำหน่อไม้	70
ไส้อั่ว	72
ห่อหนึ่งไก่	74

สารบัญ

หน้า

ห่อหนึ่งปลา 77

ของแถมท้ายเล่ม 79

- เครื่องแกงเผ็ด
- เครื่องแกงเขียวหวาน
- เครื่องแกงส้ม
- เครื่องแกงคั่ว
- เครื่องแกงไตปลา
- เครื่องแกงมัสมั่น
- เครื่องแกงพะแนง



ครัวไทย

ภาคเหนือ



วัฒนธรรมอาหารของคนภาคเหนือ



ภาคเหนือ เป็นถิ่นที่มีวัฒนธรรมในการบริโภคของชาวล้านนา
ดินแดนแห่งชาวไทยหลายเชื้อสาย ที่มีจุดเด่นอยู่มากมายไม่ซ้ำแบบ
ภาคใด โดยประยุกต์ไปตามวัตถุดิบในการปรุงอาหารที่สามารถหา
รับประทานได้ทั่วไปในภูมิลำเนาของชาวล้านนาเอง

ภาคเหนือของประเทศไทยมีลักษณะภูมิประเทศเป็นภูเขาสูง
อุดมสมบูรณ์ไปด้วยป่าไม้ มีที่ราบตามหุบเขา มีแม่น้ำลำธารหลาย
สาย ชาวเหนือมีการเรียนรู้การกินผักและอาหารอย่างหลากหลาย จึง
เกิดแกงผักสารพัดชนิดขึ้นมา เช่น แกงผักแว่น แกงผักเสี้ยว แกง
ผักหวาน แกงผักรวมหรือแกงแค อาหารจากเห็ดต่าง ๆ ที่มีให้กินได้
ตลอดทั้งปีในทุกฤดูกาล จึงทำให้ชาวเหนือได้รับอาหารที่เป็นเส้นใย
อย่างสม่ำเสมอ

ผักมีประโยชน์ที่ชาวเหนือนิยมกิน เช่น ผักเสี้ยว ผักหวาน ผัก
กุ่ม ผักปลัง ผักเชียงดา ผักเหือด มะระขี้นก ผักขี้หูด เป็นต้น

