

PAI LIN

เมนูพื้นบ้านล้านนา

สุดยอดสูตรอาหารภาคเหนือ

ทำกิน ทำขาย



Lanna Food



มาสอง

สัมผัสเสน่ห์ของอาหารล้านนา หลากหลายเมนู พิถีพิถันง่ายไม่ยุ่งยากซับซ้อน
ทำกินให้เชื้อวชนแล้วต่อยอดเป็นทำขาย “อาหารภาคเหนือ”

เมนูพื้นบ้านล้านนา

สุดยอดสูตรอาหารภาคเหนือ
ทำกิน ทำขาย



ภาคสอง

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
กาสะลอง.

เมนูพื้นบ้านล้านนา สดุดยอดสูตรอาหารภาคเหนือ
ทำกิน ทำขาย.--กรุงเทพฯ : ไพลิน, 2554.
112 หน้า.

1. การปรุงอาหาร. I. ชื่อเรื่อง.

641 .5

ISBN 978-61-6-15-0444-1

© สงวนลิขสิทธิ์ ห้ามลอกเลียนไม่ว่าส่วนหนึ่งส่วนใดของหนังสือ
นอกจากจะได้รับอนุญาตจาก บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด

ประธานกรรมการ	พล.อ.วิชา ศิริธรรม
ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร	ฉัตรเฉลิม เฉลิมชัยวัฒน์
ที่ปรึกษากฎหมาย	อนันต์ แยมเกษร น.บ.,น.ม.,นศ.ม.
ผู้จัดการสำนักพิมพ์	สมบัติ สุทธิจิตร
บรรณาธิการบริหาร	วังไพร สีสั่งข
บรรณาธิการต้นฉบับ	ชาลิต พรหมกิตวงศ์
กองบรรณาธิการ	สุรรัตน์ เข็นหลวง สุพรรณษา อินวงค์ ศิริพร พงศ์สันติวิภา
พิสูจน์อักษร	ศักดิ์ชัย บางมด เครือวัลย์ ศิริพงษ์
ออกแบบปก	ม-ะ-จ-ง
ศิลปกรรม	Moo-Wan
พิมพ์	บริษัท โรงพิมพ์มิตรสัมพันธ์กราฟฟิค จำกัด

จัดพิมพ์/จัดจำหน่าย

บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด

81 ถนนเสรีไทย แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพฯ 10510

โทรศัพท์ 0 2540 1919 โทรสาร 0 2540 1818

www.pailinbooknet.com E-mail : info@pailinbooknet.com

ISBN 978-616-15-0444-1



9 786161 504441

ราคา 109 บาท

หากผู้อ่านพบหนังสือของสำนักพิมพ์เล่มใดไม่ได้มาตรฐาน เช่น หน้ากระดาษ
สลับกัน หน้าหนังสือขาดหาย การเข้าเล่มไม่สมบูรณ์ สำนักพิมพ์ยินดีรับผิดชอบ
เปลี่ยนหนังสือเล่มใหม่ให้แก่ท่าน โปรดติดต่อและส่งหนังสือมาที่
บริษัท ไพลินบุ๊กเน็ต จำกัด (มหาชน) โทรศัพท์ 0 2540 1919 ต่อ 1233

คำนำสำนักพิมพ์



ภาคเหนือเป็นดินแดนที่มีความเจริญมาตั้งแต่ในอดีต เป็นดินแดนแห่งประวัติศาสตร์ มีศิลปวัฒนธรรม ประเพณีที่แตกต่างไปจากภาคอื่นๆ และอาหารของทางภาคเหนือ นั้น ส่วนใหญ่รสชาติก็ไม่จัด ไม่นิยมใส่น้ำตาลในอาหาร และนิยมใส่ถั่วเน่าในการปรุงอาหาร

อาหารของทางภาคเหนือที่รู้จักกันดี ได้แก่ ขนมหุ้นน้ำเงี้ยว แกงฮังเล แกงโฮะ ใส่อั่ว น้ำพริกอ่อง เมี่ยงคำ และแกงกระด้าง

บางครั้งการที่อยากจะหาร้านอาหารของทางภาคเหนือ นั้นค่อนข้างจะหายากอยู่ที่เดียว ดังนั้นทางสำนักพิมพ์จึงได้รวบรวมเมนูอาหารที่ขึ้นชื่อของทางภาคเหนือมาแนะนำเสนอต่อคุณผู้อ่านที่รักการทำอาหาร ลองทำตามเคล็ดลับในเล่มนี้ดู ไม่ยากเย็นอะไรทำกินกันเองรับประทานความอร่อยตามใจปากของเราอย่างแน่นอน

ปรารถนาดี
บรรณาธิการ



Lanna
Food

คำนำ



อาหารพื้นบ้านของภาคเหนือ หรืออาหารล้านนานั้นเป็นเมนูเฉพาะถิ่นที่แตกต่างจากภาคอื่นๆ และมีเอกลักษณ์ของตนเอง แต่เป็นอาหารหาทานยาก เป็นอาหารที่ใครๆ ก็ชื่นชอบ สังเกตได้จากการถามไถ่ถึงร้านค้าที่ขายอาหารเหนือจะถูกถามถึงกันมากกว่า ที่ใดมีขายบ้าง อาหารเหนือได้รับความนิยมมากขึ้น เพราะมีรสชาติอร่อย และมีหลากหลายเมนูให้เลือก หากคิดทำกินเอง ในครอบครัวหรือทำขายก็ย่อมจะได้รับการตอบรับที่ดีอย่างแน่นอน

เมนูส่วนใหญ่ของอาหารเหนือนั้นค่อนข้างเป็นเมนูสุขภาพ เพราะไม่ค่อยมีกะทิ ส่วนใหญ่ปรุงด้วยวิธีนี้ ต้ม ลวก ปิ้งหรือย่าง ฝักทำได้อีกไม่ยาก ขอเพียงกะอัตราส่วนผสมให้เหมาะสม และคัดสรรวัตถุดิบให้ดีเท่านั้น

คู่มือเล่มนี้ มีเมนูอาหารเหนือหลากหลายให้คุณได้เลือกอร่อย และสนุกกับการปรุงเมนูต่างๆ อาหารเหนือที่รวบรวมมานี้มีทั้งอาหารเหนือที่คุณรู้จักดีและคุ้นเคย และยังมีอาหารท้องถิ่นล้านนาเดิมๆ ที่หาทานยากอีกด้วย หวังว่าจะเป็นประโยชน์แก่ท่านที่ชอบอาหารเหนือทุกท่าน นอกจากทำกิน หรือทำขายแล้ว ยังเป็นการอนุรักษ์ถ่ายทอดสูตรอาหารดีๆ สูตรดั้งเดิมของล้านนาให้เป็นที่รู้จักไปยังคนรุ่นใหม่ๆ ต่อไปอีกด้วย



กาสะลอง

Lanna Food

สารบัญ

แกงฮังเล	7	แกงยอดมะรุ้ม	57
แกงขนุน	9	แกงยอดตำลึง	59
แกงหัวปลี	11	แกงเห็ดลม	61
แกงผักเสี้ยว	13	แกงอ่อม	63
แกงผักขี้หูด	15	แกงแคไก่	65
แกงบอน	17	ตำมะม่วง	67
แกงโห้ะ	19	ตำส้มโอ	69
ตำขนุน	21	ผัดหน่อไม้	71
ตำมะเขือยาว	23	ยำไก่	73
ตำเทา	25	ลาบควาย	75
แกงสะแล	27	ແໜ່ນຄົ້ນ	79
ใส่ั่ว	29	ແໜ່ນปลา	81
ยำหน่อไม้	31	ลาบปลาตะเพียน	83
ยำมะแปบและมะเขือ	33	อบไก่เมือง	85
ยำหน่อไม้ดอง	35	ส้มมะเขือแจ้	87
แกงผักหวานป่า	37	ส้าหัวปลี	89
แกงผักชะอมใส่เห็ดหูหนู	39	น้ำพริกตาแดง	91
แกงผักกาดแบบพื้นเมือง	41	น้ำพริกอ่อน	93
แกงหน่อไม้	43	ห่อหนึ่งไก่	95
แกงหน่อไม้ดอง	45	ลาบหมูคั่ว	97
แกงผักเหือด	47	ข้าวซอย	99
แกงดอกผักปลัง	49	แกงกระด้าง	103
แกงแคหอย	51	ส้าจิ้น	105
แกงคูณ	53	อ็อกปลา	107
แกงหยวก	55	หลู้หมูเครื่องใน	109
		ข้าวเจี้ยว	111

6 เมนูพื้นบ้านล้านนา สดุดยอดสูตรอาหารภาคเหนือ ทำกิน ทำขาย

Lanna Food



แกงฮังเล

ส่วนผสม

■ หมูสามชั้น	1	กิโลกรัม
■ น้ำมะขามเปียก	3	ช้อนโต๊ะ
■ ขิงสดหั่นฝอย	3	ช้อนโต๊ะ
■ กระเทียมดอง	5	หัว
■ ซีอิ๊วดำ	1	ช้อนชา
■ น้ำตาลทราย	3	ช้อนโต๊ะ
■ น้ำกระเทียมดอง	3	ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมเครื่องแกง

■ พริกแห้ง	10	เม็ด
■ ข่า	5	แฉ่น
■ ลูกผักชี	1	ช้อนโต๊ะ
■ ตะไคร้	2	ต้น
■ กระเทียม	5	หัว
■ หอมแดง	6	หัว
■ กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
■ ผงฮังเล	2	ช้อนชา



• วิธีทำ •

1. โขลกส่วนผสมเครื่องแกงให้ละเอียดและเข้ากันดี
2. หั่นหมูสามชั้นชิ้นเล็กๆ เคล้ากับซีอิ๊วดำ พักไว้
3. ต้มน้ำพอเดือด ใส่เครื่องแกงลงไป คนให้ละลาย
4. ใส่หมูสามชั้น เคี่ยวไฟอ่อนจนหมูเปื่อย ใส่กระเทียมดอง ขิงหั่นฝอย ปุ้งรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำกระเทียมดอง และน้ำตาลทราย คนให้เข้ากัน พอสุกยกลง

8 เมนูพื้นบ้านล้านนา สดุดยอดสูตรอาหารภาคเหนือ ทำกิน ทำขาย

Lanna
Food



แกงขบุน

ส่วนผสม			ส่วนผสมเครื่องแกง		
■ ขนุนอ่อนหั่นเป็น			■ พริกแห้ง	15	เม็ด
ชิ้นเล็กๆ	3	ถ้วย	■ ตะไคร้	1	ต้น
■ เนื้อหมูสามชั้น			■ กระเทียม	2	หัว
หรือกระตักหมู	2	ถ้วย	■ หอมแดง	5	หัว
■ น้ำเปล่า	3	ถ้วย	■ กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ
■ มะเขือเทศ	7	ลูก	■ ปลา ร้า สับละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
■ ผักชะอม	1	ถ้วย			



• วิธีทำ •

1. โขลกส่วนผสมเครื่องแกงให้ละเอียดและเข้ากันดี
2. ปอกเปลือกขนุน ล้างน้ำสะอาด หั่นเป็นชิ้นบางๆ แช่น้ำ พักไว้
3. เทน้ำเปล่าใส่หม้อแกง พอน้ำเดือดเติมกระตักหมูหรือเนื้อหมูและเครื่องแกงลงไป ใส่ขนุน ต้มต่อไปจนสุก ใส่ผักชะอม มะเขือเทศ พอสุกยกลง

10 เมนูพื้นบ้านล้านนา สดุดีสูตรอาหารภาคเหนือ ทำกิน ทำขาย

Lanna Food

