



## วิทยานิพนธ์

ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน

**POTENTIAL OF THAI WISDOM IN THE UPPER NORTHERN  
LOCAL FOOD**

นางสาวอุทัย เรืองธรรมสิงห์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พ.ศ. 2549



ใบรับรองวิทยานิพนธ์  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต

ปริญญา

คหกรรมศาสตร์

สาขา

คหกรรมศาสตร์

ภาควิชา

เรื่อง ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน

Potential of Thai Wisdom in the Upper Northern Local Food

นามผู้วิจัย นางสาวฤทัย เรืองธรรมสิงห์

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

ประธานกรรมการ

( รองศาสตราจารย์ออบเชย วงศ์ทอง, วท.ม. )

กรรมการ

( รองศาสตราจารย์ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ, Ph.D. )

กรรมการ

( รองศาสตราจารย์กุลฉนิษฐ์ ราชนบถยวัฒน์, Ph.D. )

หัวหน้าภาควิชา

( รองศาสตราจารย์ออบเชย วงศ์ทอง, วท.ม. )

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

( รองศาสตราจารย์วินัย อางคงหาญ, M.A. )

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่ 3 เดือน เมษายน พ.ศ. 2549

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน

**Potential of Thai Wisdom in the Upper Northern Local Food**

โดย

นางสาวอุทัย เรืองธรรมสิงห์

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาเกษตรศาสตรมหาบัณฑิต

พ.ศ. 2549

ISBN 974-16-1386-5

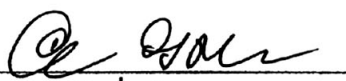
ฤทัย เรื่องธรรมชาติ 2549: ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ปริญญา  
คหกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาคหกรรมศาสตร์ ภาควิชาคหกรรมศาสตร์ ปรชชานกรรมการที่ปรึกษา:  
รองศาสตราจารย์ออบเชย วงศ์ทอง, วท.ม. 221 หน้า  
ISBN 974-16-1386-5

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประเภทของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน และศึกษาศักยภาพ  
ด้านแหล่งวัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตในเชิงพาณิชย์ การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และการถ่ายทอดภูมิปัญญา  
ดำเนินการวิจัยโดยการเก็บข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้สูงอายุหรือผู้นำท้องถิ่น จำนวน 128 คน จากการสุ่มตัวอย่าง  
แบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล คือแบบสัมภาษณ์ เครื่อง  
บันทึกเสียง และกล้องถ่ายรูป นำข้อมูลที่ได้นำวิเคราะห์โดยใช้สถิติค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย และร้อยละ

จากการศึกษา พบว่า อาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบนมีจำนวน 391 ชนิด ส่วนใหญ่เป็นประเภทอาหาร  
คาว (ร้อยละ 71.1) รองลงมาคือ ประเภทอาหารนอมและแปรรูป (ร้อยละ 22.7) ประเภทอาหารหวาน (ร้อยละ 4.1)  
และจำนวนน้อยที่สุดคือ ประเภทอาหารว่าง (ร้อยละ 2.1)

จากการศึกษาศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน พบว่า อาหารคาว อาหารหวาน  
อาหารว่าง อาหารนอมและแปรรูป มีศักยภาพในระดับสูง (ร้อยละ 100) ด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้าน  
พบว่าอาหารที่มีศักยภาพในระดับสูง ได้แก่ อาหารคาว (ร้อยละ 93.9) อาหารนอมและแปรรูป (ร้อยละ 75.3) และ  
อาหารหวาน (ร้อยละ 75.0) ส่วนอาหารว่าง มีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตในระดับปานกลาง (ร้อยละ 50.0) ด้าน  
การผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้าน พบว่า อาหารที่มีศักยภาพในระดับสูง ได้แก่ อาหารนอมและแปรรูป  
(ร้อยละ 43.8) อาหารที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับปานกลาง ได้แก่ อาหารหวาน (ร้อยละ 81.3)  
และอาหารว่าง (ร้อยละ 75.0) ส่วนอาหารคาวมีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับต่ำ (ร้อยละ 48.9) ด้าน  
การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ พบว่า อาหารที่มีศักยภาพในระดับปานกลาง คือ อาหารคาว (ร้อยละ 52.9) ส่วนอาหารที่  
มีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพในระดับต่ำ ได้แก่ อาหารหวาน (ร้อยละ 100) อาหารนอมและแปรรูป  
(ร้อยละ 94.4) และ อาหารว่าง (ร้อยละ 87.5) ด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้าน พบว่า อาหารที่มี  
ศักยภาพในระดับสูง ได้แก่ อาหารนอมและแปรรูป (ร้อยละ 84.3) รองลงมาคือ อาหารหวาน (ร้อยละ 75.0) และ  
อาหารคาว (ร้อยละ 51.8) ส่วนอาหารว่างมีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาในระดับปานกลาง (ร้อยละ 87.5)

น.อ. ฤทัย เรื่องธรรมชาติ  
ลายมือชื่อนิติติ

  
ลายมือชื่อประธานกรรมการ

23 / 3 / 2006

Rutai Ruangthamsing 2006: Potential of Thai Wisdom in the Upper Northern Local Food.

Master of Home Economics, Major Field: Home Economics, Department of

Home Economics. Thesis Advisor: Associate Professor Obcheuy Wongtong, M.S. 221 pages.

ISBN 974-16-1386-5

The objectives of this research aimed to study the types of local food in upper northern part of Thailand, potentiality of raw material resources, food production, production in commerce, healthy food production and transforming knowledge and wisdom. The research method was interviewing 128 people of elders or local leaders by multistage random sampling. The data were collected in interview form, cassette tape and camera which later was analyzed in terms of statistics, frequency, mean and percentage.

It was found that in the local food in northern part of Thailand there were 391 recipes grouped in 4 types which were main course (71.1%), preserved and processed food (22.7%), dessert (4.1%) and snack (2.1%).

The study showed that the potentiality of raw material resources found that main course, dessert, snack and preserved and processed food were all in high level (100%). For food production: main course, preserved and processed food and dessert were in high level (93.9%, 75.3% and 75.0% respectively). However, snack was in moderate level (50.0%). For food production in commerce: preserved and processed food was in high level (43.8%). In moderate level were dessert and snack (81.3% and 75.0%). Main course was in low level (48.9%). For healthy food production: main course was in moderate level (52.9%). In low level were dessert (100%), preserved and processed food (94.4%) and snack (87.5%). For transforming knowledge and wisdom: in high level were preserved and processed food (84.3%), dessert (75.0%) and main course (51.8%). Snack was in moderate level (87.5%).

Rutai Ruangthamsing

Student's signature

Obcheuy Wongtong

Thesis Advisor's signature

23 / 3 / 2006

## กิตติกรรมประกาศ

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ออบเชย วงศ์ทอง ประธานกรรมการที่ปรึกษา ที่ได้ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จนเสร็จสมบูรณ์ ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ทัศนีย์ ลิ้มสุวรรณ กรรมการที่ปรึกษาวิชาเอก รองศาสตราจารย์ ดร.กุลขนิษฐ ราชชนบุญวัฒน์ กรรมการที่ปรึกษาวิชารอง และอาจารย์ ดร. มาศอุบล ทองงาม อาจารย์ผู้แทนบัณฑิตวิทยาลัย ที่กรุณาให้คำแนะนำ และช่วยเหลือในการตรวจวิทยานิพนธ์ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบพระคุณ เจ้าหน้าที่อำเภอ องค์การบริหารส่วนตำบล พัฒนาชุมชน ผู้นำท้องถิ่นในสถานที่ต่างๆ ที่ให้ความช่วยเหลือ และขอขอบพระคุณ คุณลุง คุณป้า คุณน้า คุณอา ในจังหวัดต่างๆ ที่ให้ความช่วยเหลือ ให้คำแนะนำ และข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการทำวิทยานิพนธ์อย่างดียิ่ง

ขอขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ที่เป็นกำลังใจและสนับสนุนด้านทุนทรัพย์ด้วยดีตลอดมา และขอขอบคุณ พี่ดำ พี่จอม พี่สุ พี่ไอ้ต พี่เดิร์ก พร ด้อย ออบ เอ้ แตน โอม และพี่ๆ เพื่อนๆ ทุกคน ที่ให้ความช่วยเหลือ ให้กำลังใจ แนะนำและสนับสนุนการทำวิทยานิพนธ์จนสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

ฤทัย เรื่องธรรมสิงห์

มกราคม 2549

## สารบัญ

	หน้า
สารบัญ .....	(1)
สารบัญตาราง .....	(2)
สารบัญภาพ .....	(5)
คำนำ .....	1
วัตถุประสงค์ .....	3
ขอบเขตการวิจัย .....	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	3
นิยามศัพท์ .....	4
การตรวจเอกสาร .....	6
ศักยภาพและภูมิปัญญา.....	6
ภูมิศาสตร์และประชากรชาติพันธุ์ของภาคเหนือตอนบน.....	10
อาหารพื้นบ้าน.....	14
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	21
อุปกรณ์และวิธีการ .....	23
อุปกรณ์ .....	23
วิธีการ .....	24
ผลและวิจารณ์ .....	29
ตอนที่ 1 ประเภทอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน.....	29
ตอนที่ 2 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน.....	38
สรุปและข้อเสนอแนะ .....	66
สรุป .....	66
ข้อเสนอแนะ.....	68
เอกสารและสิ่งอ้างอิง .....	69
ภาคผนวก .....	77
ภาคผนวก ก .....	78
ภาคผนวก ข .....	101
ภาคผนวก ค.....	183
ภาคผนวก ง.....	215

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	รายชื่อตำบลและอำเภอ ในจังหวัดที่ทำการศึกษา.....	25
2	ประเภทอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน.....	29
3	ประเภทจำนวนและร้อยละของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน.....	35
4	จำนวนร้อยละของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน จำแนกแต่ละประเภท .....	36
5	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้าน ภาคเหนือตอนบน .....	39
6	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้าน ภาคเหนือตอนบน.....	41
7	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้าน ภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารคาว.....	42
8	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้าน ภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารหวาน.....	43
9	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้าน ภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารว่าง.....	44
10	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้าน ภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป.....	44
11	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้าน ภาคเหนือตอนบน .....	46
12	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้าน ภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารคาว.....	47
13	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้าน ภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารหวาน.....	49
14	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้าน ภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารว่าง.....	49
15	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้าน ภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป.....	50

### สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
16	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน .....	52
17	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารคาว .....	53
18	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารหวาน .....	54
19	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารว่าง.....	55
20	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ ของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป.....	55
21	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา ของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน.....	58
22	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา ของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารคาว .....	59
23	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา ของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารหวาน .....	60
24	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา ของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารว่าง.....	61
25	จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญา ของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป.....	61

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางผนวกที่	หน้า
ข รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้าน ภาคเหนือตอนบน.....	102
ค1 ตารางแสดงศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารคาว.....	184
ค2 ตารางแสดงศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารหวาน.....	205
ค3 ตารางแสดงศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารว่าง.....	207
ค4 ตารางแสดงศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป.....	208
ง รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์.....	216

## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
1 ภาพแสดงแผนที่ภาคเหนือตอนบน.....	11
<b>ภาพผนวกที่</b>	
ก1 แบบสัมภาษณ์ประเภทอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน.....	79
ก2 แบบสัมภาษณ์ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน.....	80
ก3 แบบสัมภาษณ์ศัักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน.....	81
ก4 แกงขนุน.....	82
ก5 แกงแค.....	82
ก6 แกงตุน.....	82
ก7 แกงผักกาด.....	82
ก8 แกงผักชะอม.....	82
ก9 แกงผักเชียงดา.....	82
ก10 แกงผักปลัง.....	83
ก11 แกงผักหวาน.....	83
ก12 แกงผักหม่น.....	83
ก13 แกงยอดผักป่าไผ่.....	83
ก14 แกงหน่อไม้ดอง.....	83
ก15 แกงหน่อไม้สด.....	83
ก16 แกงหัวปลี.....	84
ก17 แกงหยวกกล้วย.....	84
ก18 แกงหอย.....	84
ก19 แกงออกพรรษา.....	84
ก20 แกงอ่อม.....	84
ก21 แกงโสะ.....	84
ก22 แกงฮังเล.....	85
ก23 แกงกระด้าง.....	85

## สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพผนวกที่	หน้า
ก24 จอผักกาด.....	85
ก25 เจียวผักกาดน้อย.....	85
ก26 เจียวผักปลัง.....	85
ก27 ส้ามะเขือ.....	85
ก28 ส้าผักรวม.....	86
ก29 ส้ายอดมะขามอ่อน.....	86
ก30 ยำชะอม.....	86
ก31 ยำผักกุ่มป่า.....	86
ก32 ยำหน่อไม้.....	86
ก33 ยำหนังก.....	86
ก34 ยำกบ.....	87
ก35 ยำจิ้นไก่.....	87
ก36 ยำมะแปบ.....	87
ก37 ตำขม.....	87
ก38 ตำบะโอ (ส้มโอ).....	87
ก39 ตำบะต๋อง (กระท้อน).....	87
ก40 ตำมะเขือ.....	88
ก41 ตำมะแคว้ง (มะเขือพวง).....	88
ก42 ตำมะม่วง.....	88
ก43 ลาบหมู (สุก).....	88
ก44 ลาบหมู (ดิบ).....	88
ก45 น้ำพริกข่า.....	88
ก46 น้ำพริกตาแดง.....	89
ก47 น้ำพริกถั่วเน่า.....	89
ก48 น้ำพริกปลา.....	89
ก49 น้ำพริกปลาไร่.....	89
ก50 น้ำพริกน้ำปู.....	89

## สารบัญญภาพ (ต่อ)

ภาพผนวกที่	หน้า
ก51 น้ำพริกน้ำหน่อ.....	89
ก52 น้ำพริกหนุ่ม.....	90
ก53 น้ำพริกเห็ดหล่ม.....	90
ก54 น้ำพริกอ่อง.....	90
ก55 น้ำพริกอีเก้.....	90
ก56 ผัดบ้าน้อย (บวบ).....	90
ก57 ผัดหน่อไม้.....	90
ก58 ผัดเหนม.....	91
ก59 คั่วผักกุ่มดอง.....	91
ก60 คั่วผำ.....	91
ก61 คั่วบอน.....	91
ก62 คั่วมะลัดไม้.....	91
ก63 คั่วน้ำเมียง.....	91
ก64 ไข่อั่ว.....	92
ก65 แอ็บหมู.....	92
ก66 แอ็บปลา.....	92
ก67 แอ็บกุ้ง.....	92
ก68 จิ้นอ๊อบ.....	92
ก69 อ๊อบไก่.....	92
ก70 ห่อหนึ่งไก่.....	93
ก71 ขนมนจีนน้ำเงี้ยว.....	93
ก72 ข้าวซอย.....	93
ก73 ข้าวหมี.....	93
ก74 ข้าวกั้นจิ้น (2).....	93
ก75 ขนมนจ๊อก.....	93
ก76 ขนมนป่าเต็ง.....	94
ก77 ขนมนเกลือ.....	94

## สารบัญภาพ (ต่อ)

ภาพผนวกที่	หน้า
ก78 ขนมน้ำมันต่าง.....	94
ก79 ขนมลึ้นหมา.....	94
ก80 ขนมไส้อั่ว.....	94
ก81 ข้าวคัมหัวหงอก.....	94
ก82 กาละแม.....	95
ก83 ขนมปาด.....	95
ก84 ขนมวง.....	95
ก85 ลูกหลานเชื่อม.....	95
ก86 แหนม.....	95
ก87 กระทียมคอง.....	95
ก88 บ้วยคอง.....	96
ก89 ผักกาดคอง.....	96
ก90 หน่อไม้คอง.....	96
ก91 จิงคอง.....	96
ก92 เมี่ยงหวาน.....	96
ก93 ถั่วเน่าแผ่น.....	96
ก94 ท้อแซ่อิม.....	97
ก95 มะม่วงแซ่อิม.....	97
ก96 มะเขือเทศเชื่อม.....	97
ก97 ลูกไหนดอบน้ำผึ้ง.....	97
ก98 ท้ออบน้ำผึ้ง.....	97
ก99 บ้วยหวาน.....	97
ก100 น้ำมะเกี๋ยง.....	98
ก101 น้ำหม่อน.....	98
ก102 น้ำปู.....	98
ก103 สตรอเบอร์รี่อบแห้ง.....	98
ก104 เนื้อลำไยอบแห้ง.....	98

## สารบัญญภาพ (ต่อ)

ภาพผนวกที่	หน้า
ก105 ข้าวแคบ.....	98
ก106 ไกแผ่น.....	99
ก107 ไกพริ้ว.....	99
ก108 ซาเจียวอบแห้ง.....	99
ก109 ซาอุหลงอบแห้ง.....	99
ก110 ซาใบหม่อนอบแห้ง.....	99
ก111 หนอนไม้ไผ่ทอดกรอบ.....	99
ก112 ข้าวแต๋น.....	100
ก113 ขนมจีบ.....	100
ก114 ข้าวซอยตัด.....	100
ก115 แคบหมู.....	100
ก116 แคบหมูไร้มัน.....	100
ก117 หมูยอ.....	100

## ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน ภาคเหนือตอนบน

### Potential of Thai Wisdom in the Upper Northern Local Food

#### คำนำ

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ ที่มีความจำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกชาติ เพราะเป็นแหล่งพลังงานสำคัญที่ทำให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ แต่แบบแผนการกินอาหารของคนในแต่ละสังคมย่อมมีความแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ เช่น สภาพภูมิศาสตร์ สภาพทางเศรษฐกิจ วิธีการดำเนินชีวิต ความเชื่อ ขนบธรรมเนียม และประเพณีของคนในแต่ละท้องถิ่น ที่ได้ปฏิบัติสืบต่อกันมา จึงทำให้เกิดความแตกต่างในด้านอาหารการกิน (กรมศิลปากร, 2525)

สังคมไทยในปัจจุบัน ได้รับค่านิยมในการบริโภคอาหารของชาวตะวันตก ด้วยความสะดวกในการซื้อหา หรือผลจากการโฆษณาผ่านทางสื่อต่าง ๆ จึงทำให้วิถีการดำรงชีวิตและพฤติกรรมการบริโภคของคนไทยเปลี่ยนแปลงไป ในยุคสมัยใหม่คนไทยนิยมบริโภคอาหารจานเดียว อาหารถุง อาหารสำเร็จรูป และอาหารจานด่วนที่ได้รับวัฒนธรรมจากชาติตะวันตกมากขึ้น สิ่งเหล่านี้ทำให้คนไทยได้รับสารอาหารที่ไม่ครบถ้วนหรือมากเกินไป ซึ่งก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพร่างกายได้ แต่ในชนบทก็ยังมีกลุ่มแม่บ้าน กลุ่มผู้สูงอายุ ที่ยังคงดำรงวัฒนธรรม ประเพณีที่เกี่ยวข้อง กับอาหารพื้นบ้าน ขนบพื้นบ้านตามประเพณีนิยม รวมทั้งกระแสปัจจุบันที่ส่งเสริมให้คนหันมาบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ผักปลอดสารพิษ พืชผักพื้นบ้าน อาหารพื้นบ้านจึงมีแนวโน้มที่จะฟื้นฟูได้ (กมลภรณ์ และคณะ, 2544) การหันมาบริโภคอาหารพื้นบ้าน จึงเป็นทางเลือกหนึ่งของคนไทย ที่จะทำให้ได้รับสารอาหารที่ครบถ้วน ซึ่งอาหารพื้นบ้านนั้นเป็นอาหารที่มีไขมันต่ำ เส้นใยสูง มีคุณค่าทางโภชนาการ ทั้งวิตามิน เกลือแร่ที่สมดุล และมีสรรพคุณทางสมุนไพรที่พิเศษ โดยมีส่วนประกอบที่สำคัญ คือ ผักพื้นบ้านนานาชนิดที่สามารถหาได้ในแต่ละท้องถิ่น นำมาปรุงเป็นอาหารหลากหลายชนิด หลากหลายรสชาติ และยังเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงวัฒนธรรม และภูมิปัญญาของคนไทยในแต่ละท้องถิ่น ที่สามารถปรุงแต่งอาหารให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพด้วย (เพ็ญญา และคณะ, 2544)

ชาวเหนือได้สร้างสรรค์วัฒนธรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้าน ที่เป็นเอกลักษณ์และถูกถ่ายทอดกันมารุ่นต่อรุ่น และวัฒนธรรมเหล่านั้นก็มีความเกี่ยวข้องกับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ เช่น สภาพทางภูมิศาสตร์ ภูมิอากาศ ตลอดจนอาชีพ วิถีชีวิตความเป็นอยู่ การติดต่อกับคนภาคอื่น ๆ และ

การติดต่อระหว่างประเทศเพื่อนบ้าน (เสาวภา และ ยุพยง, 2538) ทำให้อาหารพื้นบ้านของภาคเหนือมีความแตกต่างไปจากอาหารของภาคอื่น ๆ การฟื้นฟูและให้ความสำคัญกับอาหารพื้นบ้านของแต่ละภาค จึงเป็นวิธีการที่จะช่วยให้ประชาชนและผู้สนใจหันมาให้ความสำคัญและใส่ใจวัฒนธรรมไทยด้านอาหารพื้นบ้าน รวมทั้งศึกษาภูมิปัญญาของบรรพบุรุษเพื่อการพัฒนา และถ่ายทอดภูมิปัญญาสืบไป

จากสภาพดังกล่าว การศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งโดยเฉพาะการศึกษาด้านประเภทอาหาร ศักยภาพในด้านแหล่งวัตถุดิบในการผลิต กระบวนการในการผลิตอาหารพื้นบ้าน การผลิตอาหารพื้นบ้านในเชิงพาณิชย์ การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ รวมทั้งการถ่ายทอดภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านจากรุ่นหนึ่งสู่อีกรุ่นหนึ่ง เพื่อก่อให้เกิดเป็นองค์ความรู้ให้แก่ประชาชน แสดงให้เห็นถึงคุณค่าและความสำคัญของอาหารพื้นบ้านไทย เพื่อเป็นการอนุรักษ์และสืบทอดมรดกทางภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านไทยสืบไป

## วัตถุประสงค์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. ศึกษาประเภทอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน
2. ศึกษาศักยภาพอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ในหัวข้อต่อไปนี้
  - 2.1 แหล่งของวัตถุดิบ
  - 2.2 กระบวนการผลิต
  - 2.3 การผลิตในเชิงพาณิชย์
  - 2.4 การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ
  - 2.5 การถ่ายทอดภูมิปัญญา

## ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้ทำการศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ในเขตจังหวัดภาคเหนือตอนบน อันได้แก่ จังหวัดเชียงราย จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดลำปาง และ จังหวัดน่าน โดยศึกษากลุ่มผู้สูงอายุและผู้นำท้องถิ่น ที่มีความรู้ ความสามารถในการประกอบอาหารพื้นบ้าน และอาศัยในพื้นที่ที่ทำการศึกษา

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผลการวิจัยจะทำให้เกิดประโยชน์ดังต่อไปนี้

1. นำไปสู่การพัฒนาเป็นองค์ความรู้ในด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน
2. นำไปสู่การพัฒนาเป็นแนวทางการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของประชาชน
3. สถานศึกษาหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องใช้เป็นแนวทางนำไปสู่การส่งเสริมอาชีพที่เกี่ยวข้องกับอาหารพื้นบ้าน
4. หน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนใช้ในการกำหนดแนวทางการอนุรักษ์และส่งเสริมภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน

## นิยามศัพท์

กระบวนการผลิต หมายถึง ขั้นตอนในการผลิตอาหารพื้นบ้านตั้งแต่เริ่มต้น จนถึงสิ้นสุดการผลิตอาหาร

การถ่ายทอดภูมิปัญญา หมายถึง การบอกเล่าความรู้ ความคิด ประสบการณ์ต่าง ๆ ที่สั่งสมมาจากรุ่นสู่รุ่น ด้วยการบอกเล่าโดยตรง หรือโดยอ้อมผ่านทางกิจกรรมหรือจากสื่อต่าง ๆ

การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ หมายถึง อาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ประกอบด้วยพืชผักพื้นบ้าน สมุนไพรต่าง ๆ เป็นหลัก มีเนื้อสัตว์ประเภทปลาในส่วนประกอบ และไม่ใช้กะทิหรือน้ำมันเป็นส่วนประกอบ

การผลิตในเชิงพาณิชย์ หมายถึง การผลิตอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบนเพื่อการจำหน่ายในท้องถิ่น จังหวัดใกล้เคียง หรือในภูมิภาคอื่น

ประเภทอาหารพื้นบ้าน หมายถึง อาหารหรือก๋วยจั้วประเภทแกง ยำ ผัด เครื่องจิ้ม อาหารเบ็ดเตล็ด อาหารจานเดียว อาหารหวาน อาหารถนอมและอาหารแปรรูป ที่ใช้วัตถุดิบที่มีในเขตภาคเหนือตอนบน

ภาคเหนือตอนบน หมายถึง บริเวณจังหวัดต่าง ๆ ของภาคเหนือตอนบน ที่ประกอบด้วย 8 จังหวัด คือ จังหวัดแม่ฮ่องสอน เชียงราย เชียงใหม่ ลำปาง ลำพูน พะเยา แพร่ และน่าน (วาณี และประหยัด, 2538)

ภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้าน หมายถึง พื้นความรู้ ความคิด ทักษะ และประสบการณ์ที่บรรพบุรุษสั่งสมมา ก่อให้เกิดเป็นความสามารถในการผลิตอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบนที่ยังคงสืบทอดต่อมาจนถึงปัจจุบัน

ศักยภาพ หมายถึง อำนาจ ความสามารถ ที่แสดงออกหรือพัฒนาให้ปรากฏในด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน เช่น ความสามารถในการใช้วัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นเพื่อประกอบอาหารพื้นบ้าน หรือการผลิตอาหารพื้นบ้านเพื่อการจำหน่ายในเชิงพาณิชย์ได้

แหล่งของวัตถุดิบ หมายถึง พืชผักสมุนไพร เนื้อสัตว์ หรือส่วนประกอบต่าง ๆ ที่ใช้ในการผลิตอาหารพื้นบ้านที่สามารถหาได้ในท้องถิ่น

อาหารถนอมและแปรรูป หมายถึง การเก็บรักษาอาหาร โดยวิธีการต่าง ๆ หรือการนำอาหารมาผ่านกระบวนการต่าง ๆ และคงลักษณะทางคุณภาพที่เป็นที่ต้องการของผู้บริโภค สามารถบริโภคได้อย่างปลอดภัย และยังช่วยเก็บรักษาอาหารนั้นไว้รับประทานได้นานขึ้น

อาหารพื้นบ้าน หมายถึง อาหารที่สามารถผลิตได้เองในแต่ละท้องถิ่นของภาคเหนือตอนบน ใช้วัตถุดิบที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้น ๆ เป็นส่วนประกอบ ซึ่งสามารถปลูก และหาได้ง่าย เป็นอาหารที่ประชาชนส่วนใหญ่ในท้องถิ่นนิยมรับประทาน

## การตรวจเอกสาร

### ศักยภาพและภูมิปัญญา

#### 1. ความหมายของศักยภาพ

ราชบัณฑิตยสถาน (2530) ได้ให้ความหมายของคำว่า ศักยภาพ ว่าหมายถึง ความสามารถ คุณสมบัติที่แฝงอยู่ในสิ่งต่าง ๆ ซึ่งรวมถึงบุคคลที่สามารถพัฒนาหรือแสดงความสามารถให้เป็นที่ประจักษ์ได้ และ นิรนาม (2547) ได้กล่าวถึง ศักยภาพ ว่าหมายถึง ภาวะแฝง พลังความสามารถที่มีอยู่ในบุคคล อำนาจหรือคุณสมบัติที่แฝงอยู่ในสิ่งต่าง ๆ อาจทำให้พัฒนาหรือให้ปรากฏเป็นที่ประจักษ์ได้ สอดคล้องกับ ปรีชา (2532) ที่อธิบาย ศักยภาพ ว่าหมายถึง อำนาจหรือคุณสมบัติที่แฝงอยู่ในสิ่งต่าง ๆ อาจทำให้พัฒนาหรือทำให้ปรากฏเป็นที่ประจักษ์ได้

#### 2. ความหมายของภูมิปัญญา

ราชบัณฑิตยสถาน (2546) อธิบายความหมายของคำว่า ภูมิปัญญา ว่าหมายถึง พื้นความรู้ ความสามารถ และ คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ (2542ก) ได้ให้ความหมายของคำว่า ภูมิปัญญา ว่าหมายถึง แบบแผนการดำเนินชีวิตที่มีคุณค่า แสดงถึง ความเฉลียวฉลาดของบุคคลและสังคม ซึ่งได้สั่งสมและปฏิบัติสืบต่อกันมา ซึ่ง ประเวศ (2530) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับภูมิปัญญาว่า ภูมิปัญญาเกิดจากการสะสมเรียนรู้มาเป็นระยะเวลายาวนาน มีลักษณะเชื่อมโยงกันไปหมดในทุกสาขาวิชา ไม่แยกเป็นวิชา ๆ เหมือนในแบบเรียน ฉะนั้นวิชาที่เกี่ยวกับเศรษฐกิจอาชีพ ความเป็นอยู่ การใช้จ่าย หรือการศึกษาวัฒนธรรมนั้น จะผสมกลมกลืนเชื่อมโยงกันหมด และ เอกวิทย์ (2540) ได้อธิบายถึงภูมิปัญญาว่า หมายถึง ความรู้ ความคิด ความเชื่อ ความสามารถ ความชัดเจน อันได้จากประสบการณ์ที่สั่งสมไว้ และการใช้สติปัญญาในการปรับตัวให้เข้ากับสภาวะการณ์ต่าง ๆ เพื่อการดำรงชีพ และยังได้อธิบายเพิ่มเติมถึงภูมิปัญญาใหม่ ๆ ว่าภูมิปัญญาใหม่ ที่รับเข้ามาจากโลกภายนอกมิได้เข้ามาทดแทนภูมิปัญญาสั่งสม แต่ภูมิปัญญาสั่งสมจะได้รับการทดสอบ เลือกรับ ปรับปรุงเปลี่ยนแปลง ให้สามารถแก้ปัญหา หรือรองรับภูมิปัญญาใหม่ ๆ ที่เข้ามาผสมผสานต่อเนื่องไป ส่วนภูมิปัญญาชาวบ้านนั้น หมายถึง ทรัพยากรบุคคล ทรัพยากรความรู้ ที่มีอยู่ในท้องถิ่นแต่ละแห่ง ซึ่งอาจเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตน หรือเป็นเอกลักษณ์สากลที่หลาย ๆ ถิ่นมีคล้ายกันก็ได้ ภูมิปัญญาชาวบ้านในแต่ละถิ่น เกิดจากการที่ชาวบ้านแสวงหาความรู้ เพื่อเอาชนะอุปสรรคทางธรรมชาติ ทางสังคม ที่

จำเป็นในการดำรงชีวิต (คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ 2542ก) สอดคล้องกับ สุจริต (2539) ที่ได้กล่าวว่า ภูมิปัญญาท้องถิ่น หมายถึง ความรู้ ความสามารถ อันเกิดจากการคิดเอง ทำเอง แก้ปัญหาเองของชาวบ้าน มีลักษณะการสะสมและ สืบทอดเพื่อประโยชน์ในการดำเนินวิถีชีวิตของชุมชน มีความหมายทั้งในแง่ส่วนบุคคลและสังคม

สามารถ (2534) ได้อธิบายถึงภูมิปัญญาว่ามี 2 ลักษณะ คือ ลักษณะที่เป็นนามธรรม เป็นโลกทัศน์ชีวทัศน์ เป็นปรัชญาในการดำเนินชีวิต เป็นเรื่องเกี่ยวกับการเกิด แก่ เจ็บ ตาย คุณค่าและความหมายของทุกสิ่งในชีวิตประจำวัน ส่วนลักษณะที่สอง คือ ลักษณะที่เป็นรูปธรรม เป็นเรื่องเกี่ยวกับเฉพาะด้านต่าง ๆ เช่น การทำมาหากิน การเกษตร หัตถกรรม ศิลปะดนตรี และอื่น ๆ

เอนก (2536) กล่าวถึง ความสำคัญของภูมิปัญญาในการพัฒนาท้องถิ่นว่า การพัฒนาท้องถิ่นที่อาศัยภูมิปัญญาชาวบ้านเป็นองค์ประกอบมีลักษณะดังนี้

1. อาศัยความรู้และภูมิปัญญาของชาวบ้านที่เอื้ออำนวย ชี้นำ เป็นทางเลือกที่เหมาะสม
2. ความรู้ และภูมิปัญญา จะได้รับการประยุกต์และสืบสานต่อ ด้วยกระบวนการเรียนรู้ผ่าน ประเพณี พิธีกรรม ผสมผสานกับความรู้จากภายนอก
3. ผู้นำ เครือข่ายกลุ่มบุคคล และสถาบันที่สำคัญ เป็นกระบวนการที่มีผลต่อบทบาทสำคัญ 3 ด้าน คือ ด้านการพัฒนา ด้านการพิทักษ์ปกป้อง ด้านการขยายแนวร่วมสู่ญาติมิตร ลูกหลาน เพื่อนบ้าน

องค์ประกอบทั้ง 3 ด้านเปรียบเสมือน ระบบภูมิคุ้มกันที่ยั่งยืนของชุมชน ภูมิคุ้มกันดังกล่าวจะเป็นขีดความสามารถและหลักประกันในการจัดการแก้ปัญหา พัฒนาตนเองของชาวบ้านและชุมชนท้องถิ่นท่ามกลางการเปลี่ยนแปลงอันรวดเร็ว

ภูมิปัญญา (Wisdom) ภูมิปัญญาชาวบ้าน (Popular wisdom) หรือ ภูมิปัญญาท้องถิ่น (Local wisdom) จึงหมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่ชาวบ้านคิดได้เอง ความรอบรู้ที่เกิดจากกระบวนการเรียนรู้จากสภาพแวดล้อมทางสังคม และมีประสบการณ์สืบทอดกันมาทั้งทางตรง คือ ประสบการณ์ด้วยตนเอง และ ทางอ้อม คือ เรียนรู้จากผู้ใหญ่ ผู้รู้ สะสมความรู้สืบทอดกันมาเป็นระยะเวลานาน อันมีลักษณะเชื่อมโยงกันในทุกสาขา รวมเป็นองค์ความรู้ทั้งหมดของชาวบ้าน ทั้งแนวกว้างและแนวลึกที่เกิดจากความสามารถคิดเอง ทำเอง และสามารถนำมาใช้ในการแก้ปัญหา โดยอาศัยศักยภาพที่มีอยู่แก้ปัญหา และดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสม (สามารถ, 2534) รวมทั้งมีการถ่ายทอดภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่รุ่นลูกรุ่นหลาน เพื่อเป็นการสืบทอดองค์ความรู้ที่มีอยู่ในท้องถิ่นนั้น ๆ ต่อไป

ปัจจุบัน สังคมไทยมีการเปลี่ยนแปลงค่านิยมตามยุคตามสมัย ทำให้ละเลยวัฒนธรรมดั้งเดิมของเราไป ก่อให้เกิดความขัดแย้งในระบบภูมิปัญญา การแก้ปัญหาดังกล่าวนั้นมีแนวทางโดยสร้างความสมดุลให้เกิดขึ้นในกระบวนการพัฒนา ที่เกิดจากการพยายามที่จะผสมผสานกระบวนการแบบดั้งเดิมซึ่งมีวัฒนธรรมพื้นบ้านเป็นแกนผนวกเข้ากับกระบวนการตามแนวคิดสมัยใหม่เข้าด้วยกัน นำไปสู่การพึ่งพาตนเองและพัฒนาภูมิปัญญาพื้นบ้าน รวมทั้งส่งเสริมการเผยแพร่ข้อมูลให้กว้างไกลเพื่อเป็นการสร้างแรงบันดาลใจให้เห็นคุณค่าที่แท้จริงของภูมิปัญญาสืบไป (เสรี, 2536)

### 3. การถ่ายทอดภูมิปัญญา

ราชบัณฑิตยสถาน (2546) ได้ให้ความหมายของคำว่า ถ่ายทอด ว่าหมายถึง นำเรื่องที่รู้ไปเล่าต่อ ดังนั้นการปรุงอาหารพื้นบ้านนั้น ก็เป็นการถ่ายทอดมรดกแห่งการเรียนรู้อีกทางหนึ่ง ผ่านกระบวนการขัดเกลาทางสังคม จากคนรุ่นก่อนสู่รุ่นลูกหลานของตน โดยการลงมือปฏิบัติจริง จึงเป็นความสืบเนื่องที่ทำให้อาหารพื้นบ้านของแต่ละท้องถิ่นมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว (ปภาณี, 2542) อาหารพื้นบ้าน เกิดจากการผสมผสานอย่างกลมกลืนระหว่างคนต่างวัฒนธรรม จึงมีผู้เรียกอาหารว่าเป็นวัฒนธรรมหลัก ที่ช่วยเชื่อมโยงกลุ่มคนที่ต่างกันในด้านวัฒนธรรมให้สามารถหล่อหลอมรวมกันได้ การได้ลองรับประทานอาหารแปลกใหม่ของคนต่างวัฒนธรรม จนกลายเป็นการยอมรับอาหารชนิดนั้น ๆ และยากที่จะแยกแยะได้ว่าอาหารชนิดนั้น เริ่มต้นมาจากที่ไหน อย่างไร และที่สำคัญคือ อาหารนั้น ๆ จะได้รับการปรุงแต่งสีให้ถูกกับความชอบของผู้บริโภคเองเป็นสำคัญ และได้มีการถ่ายทอดสืบต่อกันมาจากคนรุ่นก่อน และกลายเป็นอาหารประจำถิ่นนั้น ๆ ไป (วาณี และ ประหยัด, 2538)

สถาบันการแพทย์แผนไทย (2540) ได้ให้แนวคิดที่ว่า มนุษย์เรามีวิวัฒนาการมาตั้งแต่อดีต มีการเรียนรู้จากธรรมชาติ เรียนรู้วิถีชีวิตความเป็นอยู่เพื่อให้อยู่รอด และเมื่อประสบความสำเร็จก็จะถ่ายทอดวิธีการให้กับคนอื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่งคนในครอบครัวของตนเอง ครอบครัว จึงเป็นสถาบันทางสังคมที่มีความสำคัญต่อบทบาทในการถ่ายทอดวัฒนธรรมทางอาหารและโภชนาการ จากคนรุ่นหนึ่งสู่คนอีกรุ่นหนึ่ง พ่อ-แม่, ปู่-ย่า, ตาและยาย จึงเปรียบเสมือนครูของครอบครัว ที่บอก สอน แนะนำ ปฏิบัติตนเป็นแบบอย่าง รวมทั้งฝึกหัดให้ลูกหลานได้เรียนรู้ในสิ่งต่าง ๆ โดยการแบ่งหน้าที่สำหรับทุกคนให้มีหน้าที่ช่วยกันทำงาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งงานครัว ซึ่งลูกผู้หญิงจะได้ถูกฝึกสอนให้เป็นแม่บ้าน แม่เรือน ต้องเข้าครัว ปรุง หุงหาอาหารแบบไทยให้สมาชิกในครอบครัวได้รับประทาน สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นคุณสมบัติที่จะต้องติดตัวมากับกุลสตรีไทย ในห้องครัวของแต่ละบ้านเปรียบได้กับห้องปฏิบัติ ที่ใช้เป็นสถานที่ในการบอก สอน ถ่ายทอดสิ่งที่ดีงามเกี่ยวกับกรรมวิธีการทำอาหารไทยให้แก่ลูกหลาน เพราะการเข้าครัวของแม่เกือบทุกครั้งจะมีลูกหลานคอยเป็นลูกมืออยู่เสมอ

(สง่า, 2540) ซึ่งนอกจากจะได้ฝึกให้เด็กเข้าใจและช่วยงานด้านอาหาร ให้รู้จักการทำอาหารเป็นแล้ว ยังเป็นกระบวนการขัดเกลาทางสังคมหรือเป็นการถ่ายทอด ผลิตซ้ำบทบาทและหน้าที่ทางสังคม เพื่อให้เกิดเจตคติที่ดีต่อการกินอยู่แบบไทย (ฉลาดชาย, 2545) นั้นหมายถึง โอกาสทองของคนรุ่นใหม่ ที่จะได้รับการซึมซับเอาวัฒนธรรมทางอาหารแบบไทยเข้าไปในสายเลือด แล้วส่งต่อให้กับรุ่นต่อมา อย่างไม่ขาดช่วง ก่อเกิดวัฒนธรรม และวิวัฒนาการทางด้านอาหารและโภชนาการ ที่ได้สั่งสมและ ถ่ายทอดส่งต่อกันเรื่อยมาเป็นเวลายาวนาน เป็นมรดกอันล้ำค่าแก่รุ่นลูกหลาน เพื่อให้สืบทอดต่อและ รักษาไว้ชั่วกาลนาน (สง่า, 2540) ซึ่งสอดคล้องกับพระราชดำริของ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ที่มีใจความโดยสรุปตอนหนึ่งว่า การถ่ายทอดความรู้ทางด้านอาหารและ โภชนาการก็เป็นวิธีการกระจายอีกวิธีหนึ่ง คือ การกระจายความรู้ ซึ่งเป็นเรื่องที่ไม่ได้ง่ายนัก เพราะความรู้ทางวิชาการก้าวไปอย่างรวดเร็ว การพัฒนาจึงควรมีการถ่ายทอดความรู้เข้าสู่กลุ่มแม่บ้าน กลุ่มเยาวชน ซึ่งกลุ่มนี้มักจะมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมความรู้ และปฏิบัติงานช่วยเหลือในเรื่อง การพัฒนาอาหารและโภชนาการได้เป็นอย่างดี (สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, 2538)

สามารถ (2534) ได้กล่าวว่า ชาวบ้านได้ใช้สติปัญญาของตนสั่งสมความรู้ ประสบการณ์เพื่อ การดำรงชีพมาโดยตลอด และมีการถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งสู่คนอีกรุ่นด้วยวิธีการต่าง ๆ ที่แตกต่างกันไปตามสภาวะแวดล้อมของแต่ละท้องถิ่น ทั้งทางตรงและทางอ้อมโดยอาศัยแรงศรัทธาทางศาสนา ความเชื่อต่าง ๆ เป็นพื้นฐานในการถ่ายทอดการเรียนรู้สืบต่อกันมาจนถึงลูกหลานในปัจจุบัน ซึ่งพอจะจำแนกวิธีการถ่ายทอดได้ดังนี้

วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาแก่เด็ก เด็กจะมีความสนใจในสิ่งใกล้ตัว ในช่วงเวลาสั้น ๆ ซึ่ง แตกต่างจากผู้ใหญ่ กิจกรรมที่มุ่งถ่ายทอดสู่เด็กจะต้องเป็นกิจกรรมที่ไม่ซับซ้อน มีความสนุกสนาน และดึงดูดความสนใจ เช่น การเล่นนิทาน การละเล่น การทดลองทำ การเล่นปริศนา คำทาย วิธีการ เหล่านี้เป็นการสร้างเสริมนิสัย และบุคลิกภาพที่สังคมปรารถนา

วิธีการถ่ายทอดภูมิปัญญาแก่ผู้ใหญ่ ผู้ใหญ่เป็นผู้ที่ผ่านประสบการณ์ต่าง ๆ มาพอสมควร แล้ว วิธีการถ่ายทอดสามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น วิธีการบอกเล่าโดยตรงหรือบอกเล่าโดยผ่านพิธี สู่ขวัญ พิธีกรรมทางศาสนา พิธีกรรมตามขนบธรรมเนียมประเพณีของท้องถิ่นต่าง ๆ รวมทั้งการ ประกอบอาชีพตามอย่างบรรพบุรุษก็มีการถ่ายทอดเชื่อมโยงประสบการณ์มาโดยตลอด

เอกวิทย์ (2540) ได้อธิบายว่า การถ่ายทอดความรู้ การเรียนรู้จากการทำจริง ได้พัฒนาต่อมา จนเป็นการส่งต่อแก่คนรุ่นหลัง ด้วยการสาธิต การสั่งสอนด้วยการบอกเล่าในรูปของเพลงกล่อมเด็ก คำพังเพย สุภาษิต และการสร้างองค์ความรู้ไว้เป็นลายลักษณ์ โดยทั่วไปการถ่ายทอดภูมิปัญญาของชาวบ้านทุกภูมิภาค นิยมการสาธิตวิธีการ และการสอนด้วยวาจา ส่วนในกรณีที่วิทยากรมีความซับซ้อน จะใช้วิธีการถ่ายทอดในรูปของตำรา วรรณกรรมคำสอน ภาษิต แผนที่ ตำนาน นิทาน สุดแต่ความเหมาะสมและสอดคล้องกับพื้นฐานของชาวบ้าน

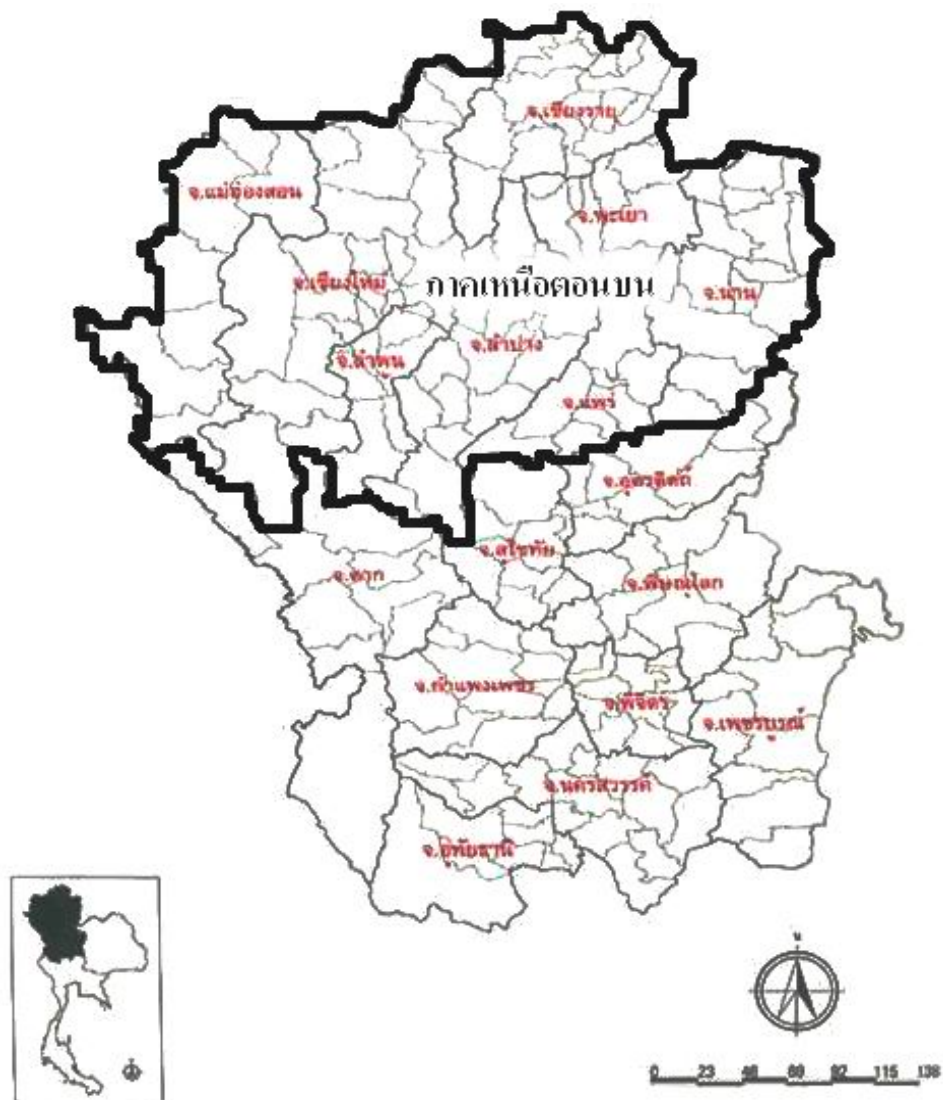
ถ้าจะแบ่งลักษณะของการถ่ายทอดภูมิปัญญาในอดีตตามรูปแบบใหญ่ อาจแบ่งได้ 2 แบบ คือ แบบไม่เป็นลายลักษณ์อักษร กับแบบเป็นลายลักษณ์อักษร สำหรับแบบไม่เป็นลายลักษณ์อักษร ได้แก่ คำสอน คำร้อง ที่เกี่ยวกับขนบธรรมเนียม ประเพณีต่าง ๆ ส่วนแบบลายลักษณ์อักษรนั้นในอดีตส่วนใหญ่ใช้จารึก หรือเขียนใส่ใบลานหรือสมุดข่อย ทำให้ผู้ที่สนใจได้ศึกษาเล่าเรียนสืบต่อมา ส่วนปัจจุบัน ในยุคที่การสื่อสารมวลชน การคมนาคม เทคโนโลยีมีความเจริญก้าวหน้า ทันสมัย การถ่ายทอดภูมิปัญญาสามารถใช้ผ่านทางสื่อสารมวลชนทุกสาขาไม่ว่าจะเป็น หนังสือ เอกสาร สิ่งพิมพ์ วิทยุ โทรทัศน์ ภาพยนตร์ และอื่น ๆ จนทำให้เกิดการเลือกรับหรือไม่รับ การถ่ายทอดภูมิปัญญาที่หลากหลายออกไปมากมายนั้น ทำให้เกิดความสะดวกต่อผู้บริโภคข่าวสารมากยิ่งขึ้น (สามารถ, 2534)

## ภูมิศาสตร์และประชากรชาติพันธุ์ของภาคเหนือตอนบน

### 1. ภูมิประเทศของภาคเหนือตอนบน

อาณาเขตบริเวณที่เรียกว่า ล้านนา หรือลานนาในอดีต ปัจจุบันหมายถึง ดินแดนในเขตภาคเหนือตอนบนของประเทศไทย (วณิ และ ประหยัด, 2538) ซึ่งรวมเอาพื้นที่ 8 จังหวัดไว้ด้วยกัน อันได้แก่ จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดเชียงราย จังหวัดลำพูน จังหวัดลำปาง จังหวัดแพร่ จังหวัดแม่ฮ่องสอน จังหวัดน่าน และจังหวัดพะเยา (แสงอรุณ และคณะ, 2544) สอดคล้องกับ สำนักงานเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ (2539) ที่ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า ภาคเหนือตอนบนมีพื้นที่ประมาณ 170,000 ตารางกิโลเมตร จัดได้ว่าอยู่ในเขตร้อนชื้น เป็นภาคที่มีภูเขาและเทือกเขาสูง ซึ่งอยู่ในพื้นที่ของจังหวัดเชียงราย จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดลำพูน จังหวัดลำปาง และจังหวัดแม่ฮ่องสอน แต่จะอยู่นอกแนวเขตภูเขาไฟ แนวเทือกเขาสูงนี้จะมีลักษณะเป็นหุบเขาและทิวเขาสลับกัน เป็นแนวยาวขนานกันจากเหนือมาได้ เช่น ทิวเขาแดนลาว ทิวเขาขุนตาล ทิวเขาฝิ่ป่นน้ำ และทิวเขาหลวงพระบาง บริเวณนี้มีพื้นที่แผ่นดินเฉลี่ยสูงที่สุดของประเทศไทย มียอดเขาที่สูงที่สุดในประเทศ ได้แก่ ดอยอินทนนท์ หรือดอยอ่างกาของทิวเขาจอมทอง ซึ่งสูง 2,576 เมตร โดยทั่วไประหว่างหุบเขาในเขต

ภาคเหนือตอนบนเป็นบริเวณที่เป็นแหล่งกำเนิดของแม่น้ำหลายสาย คือ แม่น้ำปิง แม่น้ำวัง แม่น้ำยม แม่น้ำน่าน แม่น้ำอิง แม่น้ำกก และแม่น้ำปาย (ทัศนีย์, 2537) ริมสองฟากฝั่งของลำน้ำเหล่านี้เป็นพื้นที่อุดมสมบูรณ์ ที่เกิดจากการทับถมของดินตะกอน ที่มากด้วยความชุ่มชื้นและให้สารอาหารแก่พืชผล จึงเหมาะสมสำหรับการเพาะปลูกอย่างมาก (ฉลาดชาย, 2545) จึงมีประชากรอาศัยอยู่อย่างหนาแน่น จึงเป็นแหล่งตัวเมืองที่สำคัญ ได้แก่ เชียงใหม่ เชียงราย โดยแต่ละจังหวัดจะมีสภาพ ภูมิประเทศไม่เหมือนกัน บางจังหวัดมีภูเขามาก บางจังหวัดเป็นที่ลุ่ม หนองน้ำ ไร่นา แต่โดยทั่วไปจะเป็นภูเขาและมีป่าไม้มาก (จารุวรรณ, 2525) นอกจากนี้ยังมีธรรมชาติที่สวยงาม มีความสมบูรณ์ของป่าไม้อันเป็นต้นน้ำของแม่น้ำสายสำคัญของประเทศ ซึ่งไหลมารวมกันเป็นแม่น้ำเจ้าพระยาเลี้ยงที่ราบลุ่มภาคกลาง



ภาพที่ 1 ภาพแสดงแผนที่ภาคเหนือตอนบน

ที่มา: สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2543)

## 2. ภูมิอากาศของภาคเหนือตอนบน

คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ (2542ข, 2542ค, 2542ฆ, 2542ง, 2542จ, 2542ฉ, 2542ช, 2542ซ) กล่าวว่า สภาพภูมิอากาศของภาคเหนือตอนบนสามารถแบ่งได้ 3 ฤดู ดังนี้

ฤดูร้อน เริ่มประมาณเดือนกุมภาพันธ์ ไปจนถึงเดือนพฤษภาคม จะมีอากาศร้อนอบอ้าว แต่อาจจะเกิดพายุ ฝนฟ้าคะนอง ได้เป็นครั้งคราว เกิดจากความกดอากาศสูง ซึ่งเป็นอากาศเย็นและแห้ง แล้งจากประเทศจีนแผ่ลงมาปะทะกับมวลอากาศร้อนในประเทศไทย และจะคลายความร้อนลงเมื่อลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้พัดพาฝนไปตกประมาณเดือนพฤษภาคมเป็นต้นไป

ฤดูฝน เริ่มประมาณเดือนพฤษภาคม ไปสิ้นสุดประมาณเดือนตุลาคม ฝนที่ตกส่วนใหญ่เป็นฝนที่ได้รับอิทธิพลจากลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ ที่พัดมาจากมหาสมุทรอินเดียและอ่าวเบงกอล และในตอนปลายเดือนตุลาคมจะเป็นช่วงที่ลมมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือพัดเข้ามา ปกคลุมประเทศไทย ทำให้ฝนในภาคเหนือตอนบนลดลง และเริ่มมีอากาศหนาวเย็นเข้ามาแทนที่

ฤดูหนาว โดยเริ่มประมาณเดือนตุลาคม ไปสิ้นสุดประมาณเดือนกุมภาพันธ์ เกิดจากอิทธิพลของลมมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือ ที่พัดพาอากาศหนาวและแห้งแล้งจากประเทศจีนเข้ามาปกคลุมภาคเหนือตอนบน ซึ่งช่วงที่ฤดูฝนเข้าสู่ฤดูหนาวมักจะมีอากาศแปรปรวน และเมื่อลมมรสุมตะวันออกเฉียงเหนือเริ่มอ่อนกำลังลง ก็จะทำให้มีอากาศร้อนในตอนบ่าย ซึ่งจะสิ้นสุดในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ และเริ่มเข้าสู่ฤดูร้อนต่อไป

สภาพภูมิอากาศของภาคเหนือตอนบนจะมี 3 ฤดู เช่นเดียวกับภาคอื่น ๆ โดยหน้าร้อนจะร้อนไม่มาก แต่หน้าหนาวจะหนาวกว่าภาคอื่น ๆ (กรมศิลปากร, 2525) เนื่องจากสภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศที่แตกต่างกัน จึงทำให้พืชผลที่ผลิตได้ในแต่ละท้องถิ่นแตกต่างกัน โดยภาคเหนือตอนบนจะมีภูมิอากาศที่เย็นสบายตลอดปี จึงทำให้ชาวเหนือได้เปรียบในเรื่องของความหลากหลายของพืชผักผลไม้ ซึ่งจะเป็นผลไม้ที่มีตามฤดูกาล (วิณา และ สง่า, 2541) เช่น ถั่วแดงหลวง ถั่วปากอ้า ลำไย ลิ้นจี่ ลูกท้อ มะเขือเทศ เป็นพืชผลของภาคเหนือ ส่วน เงาะ สะตอ ลูกเนียง มันจี๋หนู เป็นพืชผลของภาคใต้และภาคตะวันออก ซึ่งเป็นอาหารที่สามารถผลิตได้ในท้องถิ่นเฉพาะ ไม่สามารถเจริญเติบโตได้ในภูมิภาคอื่น ๆ หรืออาจจะเจริญเติบโตได้ แต่ก็ให้ผลผลิตไม่มากนัก (วลัย และคณะ, 2527)

### 3. ประชากรชาติพันธุ์ของภาคเหนือตอนบน

สำนักงานเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ (2539) ได้อธิบายว่า จำนวนประชากรใน 8 จังหวัดของภาคเหนือตอนบน ประกอบด้วยกลุ่มชนหลายกลุ่มด้วยกัน แต่กลุ่มใหญ่ที่มีจำนวนมากที่สุด ได้แก่ ประชากรที่อยู่บริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำ คือ กลุ่มไทยวน หรือ โยนก กลุ่มนี้อาศัยอยู่ในเขตจังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดลำพูน จังหวัดลำปาง จังหวัดเชียงราย จังหวัดแพร่ และจังหวัดน่าน กลุ่มที่สอง ได้แก่ ไทเงิน อาศัยอยู่ทางเชียงใหม่และเชียงราย กลุ่มที่สาม ได้แก่ ไทใหญ่ หรือ ไทเหนือ อยู่ทางลุ่มแม่น้ำสาละวิน ในจังหวัดแม่ฮ่องสอน และลุ่มแม่น้ำโขง ทางจังหวัดเชียงราย กลุ่มที่สี่ ได้แก่ ชาวไทลื้อ ซึ่งอพยพมาจากสิบสองพันนา มณฑลยูนนาน ประเทศจีน และเมืองของในรัฐฉาน ประเทศพม่า จะตั้งถิ่นฐานในจังหวัดน่าน จังหวัดเชียงราย จังหวัดพะเยา จังหวัดเชียงใหม่ และ จังหวัดลำพูน

ในพื้นที่ระดับสูงขึ้นไปจะพบชนกลุ่มน้อยต่าง ๆ ได้แก่ กะเหรี่ยง ซึ่งอาศัยอยู่บริเวณพรมแดนไทย-พม่า บางกลุ่มอพยพมาจากทางตอนกลางของภาคในเขตจังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดลำพูน อีกกลุ่ม คือ ชาวม้งที่อพยพมาจากประเทศจีน

ในพื้นที่ภูเขาสูงปานกลางจะเป็นที่อยู่อาศัยของชาวมูเซอและลีซอ ซึ่งมีเชื้อสาย ชิบต-พมานิยมตั้งบ้านเรือนอยู่ใกล้แหล่งน้ำ ส่วนพื้นที่ภูเขาสูงกว่า 1,000 เมตรขึ้นไป เป็นที่ตั้งถิ่นฐานของชาวอีเก้อ จะอาศัยกระจัดกระจายอยู่บนพื้นที่สูงเกือบทุกจังหวัดในภาคเหนือตอนบน

สำหรับชนกลุ่มน้อยที่อาศัยในเขตที่ราบของภาคเหนือตอนบนประกอบด้วย ชาวจีน ชาวอินเดีย และชาวยุโรป ชนกลุ่มน้อยทั้งสามเชื้อชาติส่วนใหญ่ประกอบอาชีพธุรกิจการค้า บริการ และอุตสาหกรรม

จากการที่กลุ่มคนอาศัยอยู่ในเขตภาคเหนือตอนบนในอดีต มาจากหลากหลายเชื้อชาติเผ่าพันธุ์ จึงได้มีการติดต่อสื่อสารกับกลุ่มคนต่างวัฒนธรรม ต่างขนบธรรมเนียมประเพณี โดยการติดต่อทางการค้า หรือการใช้กำลังในการขยายอาณาเขต ทำให้มีการเลื่อนไหล ถ่ายเทวัฒนธรรมในด้านต่าง ๆ เช่น ในด้านภาษา การแต่งกาย ธรรมเนียมปฏิบัติ รวมทั้งด้านอาหารการกินด้วย (วาณี และประหยัด, 2538) เช่น ข้าวซอย ที่มีชื่อเสียงในปัจจุบัน เป็นอาหารของชาวไทลื้อ ที่นำมาเผยแพร่ในเขตภาคเหนือตอนบน (จิราภรณ์, 2545) ขนมจีนน้ำเงี้ยว หรือแกงฮังเล เป็นอาหารที่ได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมอาหารคำรับพม่าหรือชาวไทใหญ่ เข้ามาผสมผสานจนเป็นอาหารที่รู้จักโดยทั่วไปในภาคเหนือตอนบน (คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ, 2542ข)

## อาหารพื้นบ้าน

### 1. ความหมายของอาหารพื้นบ้าน

ราชบัณฑิตยสถาน (2546) ได้อธิบายว่า อาหาร หมายถึง ของกิน เครื่องสำนัวจีต เครื่องหล่อเลี้ยงชีวิต และพื้นบ้าน หมายถึง เฉพาะถิ่น ซึ่งมีความหมายสอดคล้องกับคำว่า พื้นเมือง ที่หมายถึง เฉพาะเมือง เฉพาะท้องถิ่น ที่ตั้งนั้นอาหารพื้นบ้าน หรือ อาหารพื้นเมือง จึงหมายถึง ของกินที่มีอยู่เฉพาะท้องถิ่น หรือท้องถิ่นนั้น ๆ ซึ่ง ออบเซย (2542) ได้กล่าวถึง อาหารพื้นบ้าน ว่าหมายถึง ของกินที่มีในท้องถิ่น หรือท้องถิ่นนั้น ๆ ซึ่งคนในท้องถิ่นนิยมรับประทานกันเป็นประจำ กมลาภรณ์ และคณะ (2544) ได้กล่าวว่า อาหารพื้นบ้าน หมายถึง อาหารที่ประชาชนบริโภคในชีวิตประจำวัน โดยอาศัยเครื่องปรุงจากแหล่งธรรมชาติใกล้บ้านและตลาดในชุมชน นำมาปรุงเป็นอาหารตามวิธีที่สืบทอดภายในวัฒนธรรมเดียวกัน ซึ่งวลัย และคณะ (2527) ก็ได้อธิบายในทำนองเดียวกันว่า อาหารท้องถิ่น (local food) หมายถึง อาหารที่สามารถผลิตได้เองในแต่ละท้องถิ่น กล่าวคือ เป็นอาหารพื้น ๆ ที่สามารถปลูกหาได้ง่าย และคนในท้องถิ่นนั้นนิยมรับประทานกัน โดยการที่แต่ละท้องถิ่นมีผลผลิตแตกต่างกัน จึงทำให้อาหารพื้นบ้านของแต่ละท้องถิ่นย่อมแตกต่างกันด้วย ทั้งนี้เพราะเครื่องปรุงหรือส่วนประกอบที่นำมาใช้ประกอบอาหารต่างกัน คนที่อยู่ในท้องถิ่นใด ก็มักจะนำเอาวัตถุดิบในท้องถิ่นนั้นมาทำเป็นอาหาร เช่น ภาคเหนือมีอาหารพื้นบ้าน ได้แก่ น้ำพริกอ่อน ขนมน้ำเงิน น้ำเงี้ยว แกงฮังเล ฯลฯ จะเห็นได้ว่าส่วนประกอบของอาหารเป็นสิ่งที่ไม่หาได้ง่ายในภาคเหนือ ซึ่งสอดคล้องกับ เสาวภา และ ยุพยง (2538) ที่ได้กล่าวว่า อาหารพื้นบ้านภาคเหนือ หมายถึง อาหารที่นิยมรับประทานเฉพาะถิ่นทางภาคเหนือ ซึ่งเป็นอาหารที่ทำขึ้นได้ง่าย โดยอาศัยพืชผักหรือเครื่องประกอบอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่น

อาหารพื้นบ้านของไทยมีมากมายหลายชนิด ซึ่งอาหารแต่ละภาคนั้นก็มีเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันไป ตามวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี อาชีพ แหล่งอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่น และอิทธิพลที่ได้รับจากประเทศใกล้เคียง (วงสวาท, 2539) รวมทั้ง สภาพทางภูมิศาสตร์ เช่น อุณหภูมิ ความร้อน หนาว แห้งน้ำ ดิน ที่มีผลต่อการเจริญเติบโตของพืชที่ใช้เป็นแหล่งอาหารของท้องถิ่นนั้น ๆ (ยุวดี และคณะ, 2531) และยังมีความเกี่ยวข้องกับความต้องการพลังงานในการดำเนินชีวิต เช่น ในช่วงที่อากาศหนาวจัด ร่างกายจะต้องการอาหารที่ให้พลังงานมาก เพื่อความเหมาะสมกับสภาพอากาศ ในช่วงนั้น ๆ (ศรีสมร, ม.ป.ป.) จะเห็นได้ว่าคนไทยในอดีตให้ความสำคัญกับอาหารมากโดยเน้นทั้งรสชาติ ความสวยงาม ตลอดจนความสอดคล้องกับเทศกาลและฤดูกาลอีกด้วย (วิณา และ สง่า, 2541)

## 2. อาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน

อาหารพื้นบ้านของชาวล้านนา หรือภาคเหนือตอนบนนั้น ยังคงรักษาความเป็นเอกลักษณ์ของวัฒนธรรมล้านนาไว้ได้อย่างเหนียวแน่น โดยรูปแบบของอาหารทั่วไป ยังคงกินข้าวเหนียวเป็นอาหารหลัก ซึ่งมักจะนั่งไว้ตั้งแต่เมื่อเช้าและเก็บไว้กินทั้ง 3 มื้อ (ยิ่งยง, 2530) และ จิราภรณ์ (2545) ได้กล่าวในทำนองเดียวกันว่า คนเหนือจะรับประทานข้าวเหนียวกันเป็นหลัก ส่วนแหล่งของอาหารและวิธีการได้มาซึ่งอาหาร ก็จะได้มาจากแหล่งอาหารตามธรรมชาติ เช่น พุงนา หนองบึง จากการเพาะปลูก เลี้ยงสัตว์ในครัวเรือน เพื่อนำไปขายหรือบริโภคเอง และจากการขอหรือยืมจากเพื่อนบ้านที่มักจะเป็นอาหารประเภทพืชผักพื้นบ้านที่ปลูกได้ง่าย ขึ้นง่าย เพื่อนำมาประกอบอาหาร รวมทั้งแหล่งอาหารจากตลาด มักได้แก่ เนื้อหมู วัว ควาย อาหารสำเร็จรูป อาหารกระป๋อง เป็นต้น (รัตนา, 2542) สอดคล้องกับ สถาบันการแพทย์แผนไทย (2540) ที่ได้กล่าวว่า อาหารและกับข้าวของชาวเหนือมักจะหาได้จากสิ่งที่มีอยู่ในท้องถิ่น เช่น ไก่ หมู เนื้อ ปลา และที่สำคัญคือ ผักพื้นบ้าน อันเป็นส่วนประกอบที่ขาดไม่ได้ อาหารเหนือจะใช้ผักพื้นบ้านที่ขึ้นตามป่า ตามเขาเป็นส่วนใหญ่มารวบรวมมาประกอบอาหาร แม้ว่าปัจจุบันภาคเหนือจะมีการปลูกผักเมืองหนาวได้หลายชนิด แต่คนส่วนใหญ่ก็ยังนิยมใช้ผักพื้นบ้านทำอาหารอยู่ ผักและเครื่องเทศทางภาคเหนือ จะเป็นผักเฉพาะถิ่น ผักบางชนิดจะคล้ายกับผักทางภาคอีสาน แต่เรียกชื่อต่างกัน ทางภาคเหนือจะเรียกชื่อเฉพาะ เช่น มะเขว่น กับมะแหลบ เป็นต้น (สำนักพิมพ์แสงแดด, 2540) โดยนำผักพื้นบ้านมาใช้เป็นส่วนประกอบในการทำอาหาร ผสมกับเครื่องปรุงต่าง ๆ เช่น หอมแดง กระเทียม ใบมะกรูด ใบสาระแหน่ พริกแห้ง พริกขี้หนู ข่า ต้นหอม น้ำปู ที่ทำมาจากปู โดยนำมาล้างให้สะอาด ตำด้วยครกกระเดื่องพร้อมกับ ข่า ตะไคร้ ใบฝรั่ง ใบมะกอก จากนั้นนำมากรองด้วยผ้าขาวบาง หมักไว้ 1 คืน แล้วนำมาเคี่ยวด้วยไฟปานกลาง ปรุงรสด้วยเกลือ อาจมีพริก กระเทียม ปรุงรสด้วยแล้วแต่ความชอบ เคี่ยวต่อไปจนเกือบแห้ง เก็บใส่กระปุกไว้บริโภค (คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ, 2542ก, 2542ข, 2542ง) และปลาร้า ซึ่งใช้ปรุงรสอาหารและใส่เพียงเล็กน้อย รวมทั้งกะปิหรือถั่วเน่าแข็ง ที่สามารถใช้แทนกันได้ เนื่องจากบางคนไม่ชอบกะปิ จึงใช้ถั่วเน่าแข็งเป็นเครื่องปรุงแทน ซึ่งทำได้โดย นำถั่วเหลืองไปต้มนาน 5-6 ชั่วโมง เมื่อสุกนำไปสะเด็ดน้ำ แล้วห่อด้วยใบตองทิ้งไว้ 2-3 วัน พอให้มีเชื้อราขึ้น จากนั้นนำไปโม่ให้ละเอียด ปั้นเป็นก้อน แล้วนำไปทำเป็นแผ่นตากแดดให้แห้งสนิท แล้วเก็บไว้ในภาชนะที่ปิดมิดชิดไว้ใช้ประกอบอาหารต่อไป (คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ, 2542จ) ซึ่งนับว่าเป็นเครื่องปรุงอาหารของภาคเหนือโดยแท้ เพราะได้รับอิทธิพลมาจากชาว ไทใหญ่ (วนิดา, 2527) อาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบนจะนิยมรับประทานอาหารรสชาติดกลาง ๆ ไม่จัด มีรสเค็มบ้าง บางๆ มีรสเผ็ดเล็กน้อย รสเปรี้ยวและหวานมีน้อยมาก (จิราภรณ์, 2545) โดยทั่วไปไม่นิยมใส่น้ำตาล

ความหวานที่ได้จะมาจากส่วนผสมที่นำมาประกอบ เช่น ความหวานจากผัก ปลา มะเขือส้ม เป็นต้น (สถาบันการแพทย์แผนไทย, 2540)

การประกอบอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ก็มีหลายรูปแบบด้วยกัน เช่น แกง คัม นึ่ง ปิ้ง จี่ แอ็บ คำ ยา เป็นต้น (รัตนา, 2542) มีทั้งการทำอาหารให้สุกและไม่สุก แต่ส่วนมากจะทำอาหารให้สุกโดยใช้ความร้อนสูงและใช้ระยะเวลาานาน ดังนั้น ลักษณะอาหารประเภทเนื้อสัตว์และผักจึงสุกมากจนเปื่อยนุ่ม ส่วนอาหารที่ไม่สุกจะเป็นอาหารประเภทผักสดกับเครื่องจิ้มต่าง ๆ (วาณี และ ประหยัด, 2538) และลักษณะอาหารของภาคเหนือตอนบนอีกอย่าง คือ อาหารประเภทแกงนิยมทำแบบมีน้ำเพียงเล็กน้อย น้ำพริกต่าง ๆ ก็ค่อนข้างแห้ง เพราะชาวเหนือจะรับประทานโดยปั้นข้าวเหนียวแล้วจิ้มกินกับกับข้าว เพื่อสะดวกในการรับประทาน (เสาวภา และ ยุพยง, 2538)

อาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบนที่นิยมรับประทานมีอยู่มากมายหลายชนิด และจำนวนไม่น้อยที่ได้รับอิทธิพลจากเพื่อนบ้านหรือกลุ่มคนที่เคยอาศัยอยู่ในเขตภาคเหนือตอนบน เช่น ไทใหญ่ (เงี้ยว) จีนอิสลาม (จีนฮ่อ) และ คนพื้นเมืองหรือคนเมือง (วาณี และ ประหยัด, 2538) อาหารที่ได้รับอิทธิพลจากประเทศเพื่อนบ้านก็เช่น แกงฮังเล ข้าวซอย ขนมน้ำเงี้ยว เป็นต้น

ทัศนีย์ (2543) ได้กล่าวถึงประเภทของอาหารไทยภาคเหนือ ดังนี้

1. กับข้าวของชาวเหนือ สามารถแบ่งออกเป็นประเภทต่าง ๆ ได้เหมือนภาคกลางคือ

1.1 กับข้าวประเภทแกง แกงของภาคเหนือมีทั้งที่ใส่พริกและไม่ใส่พริก แกงเกือบทุกชนิดใช้น้ำเปล่าเป็นน้ำแกงไม่นิยมกะทิ

1.1.1 แกงกลุ่มที่ใส่พริกในเครื่องแกงที่โหลก ได้แก่ แกงแค แกงฮังเล หรือฮินเล แกงโสะ แกงอ่อมเนื้อ แกงกระด้าง แกงขนุนอ่อน แกงผักเสี้ยว แกงบอน แกงผักปลัง แกงยอดฟักทอง ยำขึ้นไก่ (ยำจิ้นไก่) แกงคูน เป็นต้น ชื่อแกงทางภาคเหนือจะระบุชื่อผักหรือเนื้อสัตว์ที่ใช้แกง ส่วนเครื่องน้ำพริกนั้นไม่ถือว่าต้องใช้เป็นชื่อหลักของแกงเหมือนภาคกลาง

1.1.2 แกงที่โหลกเครื่องแต่ไม่ใส่พริก ไม่ปรากฏว่ามีแกงที่ต้องโหลกเครื่องปรุงรสน้ำแกงโดยไม่ใส่พริกในภาคเหนือ

1.1.3 แกงไม่ต้องใส่เครื่องโหลก ได้แก่ แกงผักจ้อ (ผักจ้อน คือ ผักกวางตุ้งที่มีดอก) แกงเฮงโหย่ (แกงจืดพม่า)

1.2 กับข้าวประเภทยำและปล่า ยำของภาคเหนือมีวิธีการปรุงต่างจากยำของภาคกลางโดยสิ้นเชิง ยำของภาคเหนือจะใช้เครื่องโหลก ซึ่งประกอบด้วย พริกแห้ง หอม กระเทียม กะปิ เป็นหลัก บางตำรับใช้พริกสด บางตำรับใส่ข่า บางตำรับใส่ลูกผักชี รากผักชี บางตำรับใส่มะแขว่น เพิ่มจากเครื่องปรุงหลัก เคล็ดลับเครื่องปรุงกับผัก หรือเนื้อสัตว์สุก ปรุงรสด้วยน้ำปลา เกลือ มะนาว (ใช้บางตำรับ) ใช้เพียงเล็กน้อยเท่านั้น ไม่นิยมรสเปรี้ยวนำ

ตำ มีวิธีทำคล้ายยำ คือ ต้องโหลกเครื่องปรุงรสที่ประกอบด้วย พริกแห้ง หอม กระเทียม กะปิ ข่า ลูกผักชี รากผักชี มะแขว่น เกลือ หรือบางตำรับก็ใช้เครื่องปรุงน้อยกว่านี้ แล้วนำของที่จะยำ เช่น ขนุนดิบต้มสุกลงตำกับเครื่องน้ำพริกนั้น บางตำรับจะใส่น้ำมันหมูสับลงตำให้เข้ากันด้วย แล้วนำไปผัด แล้วปรุงรสเค็ม โรยหน้าด้วยต้นหอม ผักชี ใบมะกรูด เช่น ตำจิ้น (เนื้อ) ตำขนุน (ใช้ขนุนดิบต้มสุก)

ลาบ ชาวเหนือไม่นิยมรสเปรี้ยว ปรุงรสเค็มเพียงรสเดียว ใส่เครื่องปรุงรสโหลกคล้ายตำแต่ใส่เครื่องเทศบางชนิดตามความเหมาะสมว่าจะทำลาบอะไร คำว่าลาบภาษาเหนือ หมายถึง การสับ ฉะนั้นการทำลาบ หมายถึง การนำเอาเนื้อสัตว์ต่าง ๆ จะเป็นเนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อควายหรือเนื้อกิ้งมาสับละเอียดแล้วปรุงรส ถ้าเป็นลาบดิบจะเสิร์ฟเลย ถ้าเป็นลาบสุกก็จะนำไปผัดกับน้ำมันให้สุกก่อนเสิร์ฟ เรียกว่า ลาบคั่ว

หู้ ไม่นิยมใช้เป็นกับข้าวแต่ใช้แก้มเหล้า ซึ่งวิธีการทำหู้ คือ ลาบดิบที่ผสมเลือดหมูสด โดยนำเลือดสดมาชงกับใบตะไคร้จนหายขาว ผสมกับเครื่องน้ำพริกลาบพอควร ใส่น้ำปลาร้าดิบคนให้เข้ากัน โรยหน้าด้วยเครื่องในทอดกรอบ แคบหมูสับ หอมเจียว กระเทียมเจียว เหง้ากระเทียมดองนิดหน่อย

1.3 เครื่องจิ้ม ของภาคเหนือมีลักษณะแห้ง ๆ หรือข้น แบ่งออกเป็น น้ำพริก คือ ตำเครื่องปรุงรวมกันแล้วปรุงรส เช่น น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกปลา น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกปู น้ำพริกตาแดง กับน้ำพริกผัด คือ ตำเครื่องปรุงรวมกันแล้วนำไปผัดให้สุก เช่น น้ำพริกอ่อมหรือน้ำพริกอ่อง

1.4 ผัด แบ่งเป็น 2 ประเภท คือ ผัดที่ไม่เผ็ด เช่น ผัดแหนมใส่วุ้นเส้น ผัดยอดฟักทองใส่ไข่ และผัดที่มีรสเผ็ด เช่น ข้าวต้มหมู ข้าวหัดถอบ ข้าวแค ผัดหน่อไม้สด ผัดเผ็ดปลา

1.5 อาหารจานหรืออาหารเบ็ดเตล็ด อาหารกลุ่มนี้แบ่งออกตามวิธีหุงต้มดังนี้ คือ

1.5.1 ปิ้ง เช่น ไข่อั่ว

1.5.2 ปิ้งและนึ่ง เช่น จิ้นซุ่ม (ชนิดจืด)

1.5.3 ต้มแล้วผัด เช่น จิ้นซุ่ม (ชนิดเผ็ด)

1.5.4 ทอดแล้วต้มในกะทิ เช่น ลูกชิ้นกะทิ

1.5.5 ต้มจนน้ำแห้ง เช่น อู๋ไก่

1.5.6 งบและห่อหมก เช่น งบหมู งบปลาและกุ้ง ห่อนึ่งไก่

1.6 ของแฉม ที่ใช้กันมาก คือ แฉมหมู ที่แฉมได้ทั้งน้ำพริกต่าง ๆ และใช้แฉมแกลงได้ อร่อย จิ้นซุ่มชนิดไม่เผ็ดก็ทำหน้าที่แฉมน้ำพริกได้อร่อยเช่นกัน จิ้นเกลือ (คือ เนื้อเค็มแผ่นบางสีแดง รมควันจนหอม เป็นของแฉมน้ำพริกและแกลง)

1.7 อาหารจานเดียว เป็นอาหารที่มีส่วนประกอบครบทั้ง 5 หมู่ ซึ่งอาหารจานเดียวของภาคเหนือที่ได้รับความนิยมสูงมีอยู่หลายชนิดด้วยกัน เช่น ขนมหุ้น (ชาวเหนือ เรียก ขนมหุ้น) น้ำมะเขือส้ม (หรือ น้ำเงี้ยว) ข้าวซอย ข้าวก้นจิ้น (หรือจิ้นส้มเงี้ยวหรือข้าวเงี้ยว) เป็นต้น

2. อาหารหวาน หรือ ขนมหุ้น ส่วนใหญ่เป็นขนมหุ้นที่มีส่วนประกอบที่ทำจากแป้ง น้ำตาล กะทิ เช่น ข้าวเหนียวเปียก ข้าวตอกตัง ขนมหุ้น ข้าวเกรียบว่าว ขนมหุ้นเส็ด เป็นต้น (วงสาวท, 2539)

3. อาหารว่าง ชาวเหนือจะนิยมรับประทานอาหารในมือหลัก ๆ คือ เข้า กลางวัน และเย็น เป็นส่วนใหญ่ ดังนั้น จึงไม่ค่อยมีอาหารว่าง หรือของกินเล่น (วาณี และ ประหยัด, 2538 )

4. อาหารถนอมและอาหารแปรรูป การถนอมอาหาร หมายถึง การเก็บรักษาอาหารด้วยวิธีการต่าง ๆ ให้อาหารอยู่ในสภาพที่ใกล้เคียงกับของสด สูญเสียคุณค่าทางโภชนาการน้อยที่สุด แต่ยังคงลักษณะซึ่งเป็นที่ต้องการของผู้บริโภค และการแปรรูปอาหาร หมายถึง การนำอาหารมาผ่านกระบวนการต่าง ๆ เพื่อให้อาหารมีลักษณะตามต้องการ บริโภคได้อย่างปลอดภัยและยังช่วยเก็บอาหารไว้ได้ระยะหนึ่ง ดังนั้น เพื่อลดการเสื่อมเสียของอาหาร เพื่อให้อาหารเก็บได้นานขึ้น จึงต้องมีการถนอมและแปรรูปอาหารด้วยกรรมวิธีต่าง ๆ ซึ่งวิธีการถนอมและแปรรูปอาหารก็สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การทำแห้ง เป็นการถนอมอาหารที่เก่าแก่ที่สุด โดยอาศัยหลักการลดกิจกรรมของ

เอนไซม์เป็นการใช้ความร้อนไล่น้ำออกจากอาหาร การใช้ความร้อน เป็นการถนอมอาหารด้วยการใช้ความร้อนทำลายจุลินทรีย์ และยับยั้งการทำงานของเอนไซม์ ส่วนการทำให้เข้มข้น เป็นการทำให้อาหารมีความเข้มข้นสูงขึ้น โดยการระเหยน้ำหรือการเพิ่มความเข้มข้นในรูปสารละลายเกลือหรือน้ำตาล และการหมักดอง เป็นการถนอมและแปรรูปอาหารอาศัยหลักการส่งเสริมกิจกรรมของจุลินทรีย์และเอนไซม์ และยังมีการถนอมและแปรรูปอาหารนอกจากวิธีการต่าง ๆ ที่กล่าวมา เช่น การใช้ความเย็น การฉายรังสี การรมควัน การใช้สารเคมี เป็นต้น (อรวินท์, 2543)

### 3. อาหารพื้นบ้านเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับสิ่งมีชีวิตทั้งหลาย โดยแหล่งที่มาของอาหารก็จะได้มาจาก ป่าไม้ ต้นไม้ แหล่งน้ำ สิ่งแวดล้อม และธรรมชาติต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเรา ที่มีการพัฒนาควบคู่มา กับมนุษย์ พืชผัก ผลไม้เป็นแหล่งอาหารและยาของคนเรามาตั้งแต่อดีต คนเราได้อาศัยเก็บพืชผักที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติกินเป็นอาหารมาตั้งแต่ยุคก่อนประวัติศาสตร์ สมัยยังเร่ร่อน ล่าสัตว์ป่า จับปลา และหาผักผลไม้ป่ากิน ต่อมาจึงได้รู้จักการทำสิกรรม โดยพืชผักส่วนใหญ่เราสามารถเก็บกินจากธรรมชาติ และส่วนน้อยที่มีการเพาะปลูกอย่างเป็นเรื่องเป็นราว (ทวิทอง, 2545) กมลภรณ์ และคณะ (2544) ได้กล่าวว่า ผักพื้นบ้าน คือ ไม้พื้นเมือง หรือไม้ท้องถิ่น ที่ชาวบ้านนำมาปรุงเป็นอาหาร สอดคล้องกับ แสง โสม (2542) ที่กล่าวว่า ผักพื้นบ้าน หมายถึง พรรณพืชผักพื้นบ้าน หรือพรรณไม้พื้นเมืองในท้องถิ่น ที่ชาวบ้านนำมาบริโภคเป็นผัก เกิดในแหล่งธรรมชาติ ตามป่าเขา หนองบึง ริมน้ำ หรือชาวบ้านนำมาปลูกไว้เพื่อสะดวกในการบริโภค โดยผักพื้นบ้านจะมีชื่อเฉพาะของแต่ละท้องถิ่น และนำไปประกอบเป็นอาหารพื้นเมืองตามกรรมวิธีเฉพาะของท้องถิ่น โดยตัวผักพื้นเมืองเองมีคุณค่าในการสร้างภูมิคุ้มกัน เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโต ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ในแง่นี้ก็เท่ากับเป็นยาป้องกันโรคและรักษาโรคได้ด้วย ทั้งยังสร้างพลังงาน พลังร่างกายและพลังสมอง (สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี, 2546)

อาหารไทย เป็นอาหารที่มีคุณค่ามากมายหลายด้าน แบบแผนการรับประทานอาหารของคนไทยในอดีตนับว่าเป็นสิ่งที่ดี เนื่องจากคนไทยจะรับประทานอาหารข้าวกับกับข้าว ซึ่งกับข้าวแต่ละมื้อจะมีความหลากหลาย ทำให้ได้รับสารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ โอกาสที่จะเกิดโรคขาดสารอาหารก็จะมึน้อย (สมใจ, 2541) อาหารพื้นบ้านไทยหลายชนิดใช้ผักพื้นบ้านเป็นส่วนประกอบหลัก มีทั้งประเภทแกง ได้แก่ แกงแค แกงหัวปลี แกงหน่อไม้ อาหารประเภทยำและประเภทเครื่องจิ้ม ได้แก่ น้ำพริกต่าง ๆ อาหารเหล่านี้ล้วนต้องรับประทานกับผักทั้งสิ้น (สุภาพ และ สมใจ, 2540) ผักพื้นบ้านไทยจึงเป็นอีกภูมิปัญญาไทยในการแสวงหาพืชผักในแต่ละท้องถิ่นนำมาทำเป็นอาหาร

(สง่า, 2542) ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ มีวิตามินและแร่ธาตุครบถ้วน ซึ่งไม่เพียงแต่จะมีคุณค่าทางโภชนาการเท่านั้น ผักพื้นบ้านส่วนใหญ่ยังมีคุณค่าเป็นสมุนไพร เป็นยาพื้นบ้านของคนที่มีรายได้น้อยที่สามารถหาได้จากครัวบ้าน ริมคลอง ทุ่งนา (วัชรวิ, 2542) และที่สำคัญผักพื้นบ้านเหล่านี้มีสิ่งปนเปื้อนจากสารเคมีน้อยมาก หรือแทบไม่มีเลย เพราะเกิดจากธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่ (สง่า, 2542) อาหารพื้นบ้านไทยจึงมีใยอาหารสูง ช่วยในการขับถ่าย ป้องกันโรคไส้ติ่ง ทวาร มะเร็งลำไส้ใหญ่ หัวใจขาดเลือด (สุภาพ และ สมใจ, 2540) ซ้ออักเสบ ความดันโลหิตสูง และโรคแห่งความเสื่อมทั้งหลาย หากร่างกายได้รับเป็นประจำจะช่วยป้องกันโรคภัยต่าง ๆ ได้ ดังนั้น หากเลือกรับประทานอาหารที่อุดมไปด้วยผักพื้นบ้าน ก็เท่ากับกินยาอายุวัฒนะไปด้วย (ลลิตา, 2542) และ เขียวภา (2540) ก็ได้กล่าวในแนวทางเดียวกันว่า อาหารและพืชผักพื้นบ้านนอกจากจะมีคุณค่าทางโภชนาการสูงแล้ว ยังมีกากใยมาก และเป็นยาสมุนไพรในตัว ทำให้คนไทยในอดีตมีสุขภาพที่แข็งแรง สอดคล้องกับ สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ (2543) ที่ได้อธิบายถึงคุณลักษณะพิเศษของอาหารไทย คือ นอกจากจะให้คุณค่าทางโภชนาการที่จำเป็นต่อร่างกายครบถ้วนแล้ว ยังให้สรรพคุณทางยาและสมุนไพร รวมทั้งแสดงถึงภูมิปัญญาและศิลปวัฒนธรรมของชุมชนท้องถิ่นอีกด้วย และ สำนักพิมพ์แสงแดด (2546) ได้กล่าวเพิ่มเติมถึง อาหารพื้นบ้านและพืชผักพื้นบ้านว่า มิใช่เป็นเพียงเครื่องสะท้อนชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทยตามท้องถิ่นต่าง ๆ เท่านั้น แต่ยังแสดงให้เห็นศิลปศาสตร์การปรุงอาหาร และวัฒนธรรมการกินอาหารของชุมชนท้องถิ่น ผักพื้นบ้านจึงมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการกำหนดเอกลักษณ์ของครัวชาติ ครัวภูมิภาค และครัวท้องถิ่นต่าง ๆ

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เสาวภา (2534) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง อาหารพื้นบ้านของไทยภาคเหนือ พบว่า อาหารพื้นบ้านของไทยภาคเหนือ มีทั้งหมด 115 ชนิด แบ่งออกเป็นอาหารประเภทแกง 53 ตำรับ ยำ 29 ตำรับ น้ำพริก 10 ตำรับ ห่อหนึ่ง (ห่อหมก) 4 ตำรับ กั่วและผัด 4 ตำรับ เจียว 5 ตำรับ และเบ็ดเตล็ด 10 ตำรับ จากการศึกษาเกี่ยวกับส่วนประกอบของอาหารพื้นบ้าน พบว่า ส่วนประกอบประเภทเนื้อสัตว์ มีการใช้เนื้อหมูและปลาช่อน ส่วนประกอบที่เป็นผัก นิยมใช้ผักชะอมและถั่วฝักยาว ผลไม้ที่ใช้คือ มะม่วง ส้มโอ กระท้อน ส่วนประกอบที่เป็นเครื่องปรุงนิยมใช้ กะปิ ปลาร้า เกลือ และน้ำปลา ส่วนประกอบที่ใช้แต่งกลิ่นนิยมใช้ กระเทียม และหอมหัวเล็ก ส่วนประกอบที่เป็นเครื่องเทศ นิยมใช้ ตะไคร้ และข่า การประกอบอาหารนิยมใช้วิธีการแกงและวิธีการยำหรือส้า ส่วนปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกและไม่เลือกอาหารพื้นบ้าน พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกกินอาหารพื้นบ้านมากที่สุด ได้แก่ ความสามารถในการเพาะปลูกพืชผักพื้นบ้าน เพื่อนำมาประกอบอาหารได้เอง และรสชาติของอาหารพื้นบ้านที่มีความอร่อยถูกปาก

เยาวภา (2540) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักพื้นบ้านของผู้บริโภคในตลาดสดเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ พบว่า ผู้บริโภคในตลาดสดเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มีความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการบริโภคผักพื้นบ้านในระดับปานกลาง และพบว่า ผู้บริโภคยังมีความรู้น้อย เกี่ยวกับผักพื้นบ้านหลายชนิดมีประโยชน์มากกว่าผักที่วางขายทั่วไป โดยคิดว่าผักที่มีขายทั่วไปคือ ผักพื้นบ้าน การบริโภคผักพื้นบ้านตามฤดูกาลเป็นผลดีต่อสุขภาพ และการบริโภคผักพื้นบ้านเพื่อให้มีสุขภาพดี ควรเหมาะสมกับธาตุทั้ง 4 ของร่างกาย คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ

วไลภรณ์ (2536) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง อาหารพื้นบ้านของไทยภาคกลางตอนล่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้ประกอบอาหารแต่ละครัวเรือน ส่วนใหญ่นิยมบริโภค ผักบุง ผักกระเฉด และตำลึง ส่วนเนื้อสัตว์ได้แก่ เนื้อหมู เนื้อวัว และปลาชุก ตามลำดับ ลักษณะการประกอบอาหารควาได้แก่ แกง เครื่องจิ้ม ผัด ยำ ตาบ และเครื่องเคียง การประกอบอาหารหวานมีวิธี ต้ม นึ่ง กวน อบ และปิ้ง นอกจากนี้ยังพบว่า การบริโภคเนื้อสัตว์มีความสัมพันธ์กับระดับการศึกษา ( $P < 0.05$ ) และการบริโภคพืชผักมีความสัมพันธ์กับฤดูกาล ( $P < 0.05$ )

กัลยา (2538) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง อาหารจากผักพื้นบ้านในเขตภาคกลางตอนใต้ โดยศึกษาผักพื้นบ้านที่มีสารอาหารสูง 4 ประเภท คือ ธาตุแคลเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก และวิตามินเอ จากการศึกษาพบว่า ผักพื้นบ้านในเขตภาคกลางตอนใต้ ที่ประชาชนบริโภคมี 77 ชนิด ขึ้น

ในเขตน้ำจืด 73 ชนิด ขึ้นในเขตน้ำเค็มหรือน้ำกร่อย 4 ชนิด เมื่อศึกษาคุณค่าทางอาหาร ปรากฏว่า ยอดแคและผักขมทะเลเป็นผักที่ให้ ธาตุแคลเซียมสูง แพงพวยและดอกจาก เป็นผักที่ให้ธาตุ ฟอสฟอรัสสูง ยอดบวบหอมและผักเบี้ยทะเล เป็นผักที่ให้ธาตุเหล็กสูง ยอดมะรุ้มและชะครามเป็นผัก ที่ให้วิตามินเอสูง

จิตติมา (2538) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง อาหารพื้นบ้านของไทยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตอนบน จากการศึกษาพบว่า ส่วนประกอบของอาหารพื้นบ้านเป็น ผักพื้นบ้าน 75 ชนิด เนื้อสัตว์ 31 ชนิด แมลง 13 ชนิด และเครื่องปรุงรส 11 ชนิด มีอาหารพื้นบ้านทั้งหมด 86 ชนิด เป็นอาหารคาว 65 ชนิด อาหารถนอม 14 ชนิด และอาหารหวาน 7 ชนิด ในอาหารคาว 65 ชนิด เป็นอาหารแกง ต้ม 21 ชนิด ยำ ปลา 22 ชนิด ปิ้งย่าง 6 ชนิด หมก นึ่ง 6 ชนิด และเครื่องจิ้ม 7 ชนิด อาหารคาวที่นิยมบริโภค ได้แก่ ต้มปลาช่อน ลาบวัว ปิ้งปลาชุก ปลานึ่ง ปนปลา อาหารถนอม ได้แก่ ปลาร้า อาหารหวาน ได้แก่ ข้าวต้มมัด คุณค่าทางโภชนาการของอาหารคาว ที่ให้พลังงานและโปรตีนสูงคือ อึ่งแห้งย่าง ให้ คาร์โบไฮเดรตสูง คือ ต้มกล้วย ให้ไขมันสูง คือ ข้าวหมู ให้แคลเซียมและฟอสฟอรัสสูงคือ ก้อยกุ้ง ให้ เหล็กสูงคือ ปนเห็ดปลวก ให้วิตามินเอสูงคือ ข้าวเนื้อ ให้วิตามินซีสูงคือ แกงผักหวานป่า อาหารหวาน ที่ให้พลังงาน โปรตีน แคลเซียมและฟอสฟอรัสสูงคือ ต้มถั่วดำ ให้คาร์โบไฮเดรตสูงคือ ข้าวปาด ให้ ไขมันสูงคือ ข้าวแตน ให้เหล็กสูงคือ ขมนนางเล็ด ให้วิตามินเอสูงคือ ขนมหมก (ขนมเทียน) และให้ วิตามินซีสูงคือ ข้าวต้มมัด อาหารที่ใช้ตามเทศกาลและประเพณี ส่วนใหญ่นิยม ลาบวัว ลาบหมู ต้ม ปลา ต้มไก่ ปลานึ่ง และข้าวต้มมัด

## อุปกรณ์และวิธีการ

### อุปกรณ์

อุปกรณ์ที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่

1. แบบสัมภาษณ์
2. อุปกรณ์บันทึกเสียง
3. กล้องถ่ายรูปบันทึกภาพ

แบบสัมภาษณ์ศึกษาภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน สามารถแบ่งแบบสัมภาษณ์ออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ประเภทและส่วนประกอบของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน

ตอนที่ 2 ศักยภาพของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

- 2.1 แหล่งของวัตถุดิบ
- 2.2 กระบวนการผลิต
- 2.3 การผลิตในเชิงพาณิชย์
- 2.4 การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ
- 2.5 การถ่ายทอดภูมิปัญญา

## วิธีการ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (survey research) เพื่อศึกษาประเภทอาหาร ส่วนประกอบ และศักยภาพด้านอาหารพื้นบ้านของภาคเหนือตอนบน

### ประชากร

ประชากรที่ทำการศึกษา คือ ประชากรที่อยู่ในเขตภาคเหนือตอนบน ประกอบด้วย 8 จังหวัด คือ จังหวัดแม่ฮ่องสอน จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดเชียงราย จังหวัดลำปาง จังหวัดลำพูน จังหวัดแพร่ จังหวัดพะเยา และจังหวัดน่าน

### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ผู้สูงอายุและผู้นำท้องถิ่น ที่มีความรู้ความสามารถด้านอาหารพื้นบ้าน จำนวน 128 คน โดยสอบถามจากคนในท้องถิ่น เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบล หรือเจ้าหน้าที่พัฒนาชุมชน ที่อยู่ในเขตภาคเหนือตอนบน 4 จังหวัด คือ จังหวัดเชียงราย จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดลำปาง และจังหวัดน่าน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (multistage random sampling) ซึ่งมีวิธีการดังนี้

ขั้นที่ 1 เลือกจังหวัดที่อยู่ในเขตภาคเหนือตอนบน ร้อยละ 50 ของจังหวัดทั้งหมด โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) ได้ 4 จังหวัด คือ จังหวัดเชียงราย จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดลำปาง และจังหวัดน่าน

ขั้นที่ 2 เลือกอำเภอจากกลุ่มตัวอย่างจังหวัดในขั้นที่ 1 จังหวัดละ 4 อำเภอ ใช้วิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) โดยเลือกอำเภอที่มีประชากรอาศัยอยู่เป็นจำนวนมาก (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2543) หรือเป็นอำเภอที่มีความสำคัญในอดีต ได้ 16 อำเภอ ดังนี้

จังหวัดเชียงราย ได้แก่ อำเภอเมือง อำเภอเชียงแสน อำเภอเวียงชัย และอำเภอแม่สาย  
 จังหวัดเชียงใหม่ ได้แก่ อำเภอเมือง อำเภอสันกำแพง อำเภอสันป่าตอง และอำเภอแมริม  
 จังหวัดลำปาง ได้แก่ อำเภอเมือง อำเภอเกาะคา อำเภอแม่ทะ และอำเภอห้างฉัตร  
 จังหวัดน่าน ได้แก่ อำเภอเมือง อำเภอท่าวังผา อำเภอปัว และอำเภอเวียงสา

ขั้นที่ 3 เลือกตำบลจากกลุ่มตัวอย่างอำเภอในขั้นที่ 2 อำเภอละ 4 ตำบล โดยวิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) ในตำบลที่เป็นแหล่งชุมชนโบราณ รวม 64 ตำบล ดังนี้

ตารางที่ 1 รายชื่อตำบลและอำเภอในจังหวัดที่ทำการศึกษา

จังหวัด	อำเภอ	ตำบล
เชียงราย	เมือง	รอบเวียง แม่ข้าวต้ม ห้วยสัก สันทราย
	เชียงแสน	ป่าสัก โยนก เวียง ศรีดอนมูล
	เวียงชัย	เวียงเหนือ เมืองชุม ผางาม เวียงชัย
	แม่สาย	ศรีเมืองชุม โป่งงาม แม่สาย เวียงพางคำ
เชียงใหม่	เมือง	ช้างเผือก แม่เหิยะ หนองหอย วัดเกต
	สันกำแพง	ต้นเปา ร่องวัวแดง ทรายมูล สันกลาง
	สันป่าตอง	สันกลาง ทุ่งสะโตก ทุ่งด้อม ยุหว่า
	แม่ริม	แม่แรม แม่สา ห้วยทราย สันโป่ง
ลำปาง	เมือง	สวนดอก ชมพู ต้นธงชัย สบตุ้ย
	เกาะคา	ลำปางหลวง เกาะคา นาแก้ว ท่าผา
	แม่ทะ	น้ำใจ สันดอนแก้ว หัวเสือ ป่าตัน
	ห้างฉัตร	เวียงตาล ห้างฉัตร หนองหล่ม วอแก้ว
น่าน	เมือง	โนนเวียง คูใต้ ถิมตอง ไชยสถาน
	ท่าวังผา	ป่าคา ริม จอมพระ ท่าวังผา
	ปัว	เจดีย์ชัย ปัว วรรณคร ศิลาเพชร
	เวียงสา	กลางเวียง แม่สาคร นาเหลียง น้ำปัว

ขั้นที่ 4 เลือกผู้สูงอายุและผู้นำท้องถิ่นที่มีความรู้ ความสามารถด้านอาหารพื้นบ้าน โดยสอบถามจากคนในท้องถิ่น เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบล หรือเจ้าหน้าที่พัฒนาชุมชน ที่มีภูมิลำเนาในพื้นที่ที่ทำการศึกษา โดยวิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (purposive sampling) ตำบลละ 2 คน รวม 128 คน

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ได้เก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์แบบเจาะลึกทำการสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างผู้สูงอายุและผู้นำท้องถิ่นที่มีความรู้ ความสามารถด้านอาหารพื้นบ้าน ที่อยู่ในเขตภาคเหนือตอนบน 4 จังหวัด คือ จังหวัดเชียงราย จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดลำปาง และจังหวัดน่าน จำนวน 128 คน ใช้วิธีการสัมภาษณ์เกี่ยวกับศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ในประเภทอาหารพื้นบ้านที่มีลักษณะเด่นในภาคเหนือตอนบน บันทึกข้อมูลด้วยอุปกรณ์บันทึกเสียง และใช้กล้องถ่ายภาพบันทึกภาพ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) ที่รวบรวมได้จากการสัมภาษณ์ข้อมูลด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน และการบันทึกเสียงของผู้ที่มีความรู้ในด้านอาหารพื้นบ้าน รวมทั้งการถ่ายภาพ นำมาศึกษาวิเคราะห์โดยใช้สถิติค่าความถี่ ค่าเฉลี่ย และร้อยละ

เกณฑ์ที่ใช้ในการศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ในด้านต่าง ๆ มีดังนี้

#### 1. แหล่งวัตถุดิบ

ศักยภาพสูง หมายถึง แหล่งวัตถุดิบที่หาได้ในท้องถิ่นที่อาศัย ตำบล อำเภอ หรือจังหวัดที่ทำการศึกษา

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง แหล่งวัตถุดิบที่หาได้จากท้องถิ่นใกล้เคียงหรือจังหวัดที่อยู่ในเขตภาคเหนือตอนบน

ศักยภาพต่ำ หมายถึง แหล่งวัตถุดิบที่หาได้จากแหล่งอื่น ภูมิภาคอื่น ๆ

#### 2. กระบวนการผลิต

ศักยภาพสูง หมายถึง การผลิตอาหารพื้นบ้านมีขั้นตอนในการผลิต 1-2 ขั้นตอน

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง การผลิตอาหารพื้นบ้านมีขั้นตอนในการผลิต 3-4 ขั้นตอน

ศักยภาพต่ำ หมายถึง การผลิตอาหารพื้นบ้านมีขั้นตอนในการผลิตมากกว่า 4 ขั้นตอน

### 3. การผลิตในเชิงพาณิชย์

ศักยภาพสูง หมายถึง การผลิตเพื่อการจำหน่ายในท้องถิ่น จังหวัดอื่น และภูมิภาคอื่น  
 ศักยภาพปานกลาง หมายถึง การผลิตเพื่อการจำหน่ายในท้องถิ่นเป็นประจำ  
 ศักยภาพต่ำ หมายถึง การผลิตเพื่อการจำหน่ายในท้องถิ่นเป็นบางครั้ง

### 4. การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ

ศักยภาพสูง หมายถึง อาหารที่ปรุงด้วยพืชผักสมุนไพร 4 ชนิดขึ้นไป หรือใช้พืชผักเป็นส่วนประกอบหลัก ใช้เนื้อสัตว์ประเภทปลาเป็นส่วนประกอบ และไม่ใช้กะทิ / น้ำมันเป็นส่วนประกอบ

ศักยภาพปานกลาง หมายถึง อาหารที่ปรุงด้วยพืชผักสมุนไพร 2-4 ชนิด ใช้เนื้อสัตว์ประเภทเนื้อหมู ไก่ วัว ไข่ แมลงหรือเนื้อสัตว์อื่น ๆ หรือใช้กะทิ / น้ำมันเป็นส่วนประกอบเล็กน้อย

ศักยภาพต่ำ หมายถึง อาหารที่ปรุงด้วยพืชผักสมุนไพรน้อยกว่า 2 ชนิด หรือไม่มีเลย ใช้เนื้อสัตว์ส่วนที่มีไขมันสูง เครื่องในสัตว์ หรือใช้ข้าว แป้ง น้ำตาล มะพร้าว กะทิ น้ำมัน เป็นส่วนประกอบหลัก

### 5. การถ่ายทอดภูมิปัญญา

ศักยภาพสูง หมายถึง มีการสอน ถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านเป็นประจำ  
 ศักยภาพปานกลาง หมายถึง มีการสอน ถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านเป็นบางครั้ง

ศักยภาพต่ำ หมายถึง มีการสอน ถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านนาน ๆ ครั้ง หรือ ไม่มีเลย

โดยกำหนดเกณฑ์คะแนนในการประเมินค่าคำตอบ ดังนี้

ศักยภาพสูง	3	คะแนน
ศักยภาพปานกลาง	2	คะแนน
ศักยภาพต่ำ	1	คะแนน

การกำหนดระดับของค่าเฉลี่ยศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน โดยแปลความหมายคะแนนค่าเฉลี่ยเป็นระดับศักยภาพ ดังนี้

นำคะแนนมาจัดช่วงระดับค่าเฉลี่ยตามวิธีการ (บุญเรียง, 2545) ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{การจัดช่วงระดับค่าเฉลี่ย} &= \frac{\text{ค่าสูงสุด} - \text{ค่าต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} \\ &= \frac{3 - 1}{3} \\ &= 0.66 \end{aligned}$$

เกณฑ์กำหนดค่าเฉลี่ยระดับศักยภาพ ดังนี้

ค่าเฉลี่ยระหว่าง 2.34 - 3.00 หมายถึง มีศักยภาพในระดับสูง  
 ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.67 - 2.33 หมายถึง มีศักยภาพในระดับปานกลาง  
 ค่าเฉลี่ยระหว่าง 1.00 - 1.66 หมายถึง มีศักยภาพในระดับต่ำ

## ผลและวิจารณ์

จากการศึกษา ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน สามารถนำเสนอผลการวิจัยแบ่งได้เป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ประเภทอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน

ตอนที่ 2 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านทั้ง 5 ด้าน ดังนี้

- 2.1 แหล่งวัตถุดิบ
- 2.2 กระบวนการผลิต
- 2.3 การผลิตในเชิงพาณิชย์
- 2.4 การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ
- 2.5 การถ่ายทอดภูมิปัญญา

### ตอนที่ 1 ประเภทอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน

จากการศึกษาอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ในพื้นที่จังหวัดเชียงราย เชียงใหม่ ลำปาง และน่าน พบอาหารพื้นบ้านจำนวน 391 ชนิด แบ่งเป็น อาหารคาวจำนวน 278 ชนิด อาหารหวานจำนวน 16 ชนิด อาหารว่างจำนวน 8 ชนิด อาหารถนอมและแปรรูปจำนวน 89 ชนิด (ตารางที่ 2)

### ตารางที่ 2 ประเภทอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน

ประเภทอาหาร	ชนิดอาหาร
อาหารคาว	
แกง	
แกงใส่พริกในเครื่องไหล	แกงกระด้าง(1) แกงกระด้าง(2) แกงซี่เหล็ก(1) แกงซี่เหล็ก(2) แกงขนุน(1)
	แกงขนุน(2) แกงไข่แมงมัน แกงแค(1) แกงแค(2) แกงต้าง แกงตุน
	แกงบะเต็ง(1) แกงบะเต็ง(2) แกงบะค่อนก้อม(1) แกงบะค่อนก้อม(2)
	แกงบะถั่วยาว(1) แกงบะถั่วยาว(2) แกงบะน้ำแก้ว(1) แกงบะน้ำแก้ว(2)
	แกงมะแปบ(1) แกงมะแปบ(2) แกงบะน้ำ(1) แกงบะน้ำ(2) แกงบ้านอย(1)
	แกงบ้านอย(2) แกงบอน(1) แกงบอน(2) แกงปลีตาล แกงผักกาด(1)

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชนิดอาหาร
	แกงผักกาด(2) แกงผักกุ่มดอง(1) แกงผักกุ่มดอง(2) แกงผักกูด(1) แกงผักกูด(2) แกงผักขี้หูด(1) แกงผักขี้หูด(2) แกงผักขี้ขวง แกงผักหฺละ(1) แกงผักหฺละ(2) แกงผักเชียงดา(1) แกงผักเชียงดา(2) แกงผักปลัง(1) แกงผักปลัง(2) แกงผักพ้อคำตีเมีย แกงผักสลิด แกงผักเสี้ยว แกงผักเสี้ยว แกงผักเสียด แกงผักหวาน(1) แกงผักหวาน(2) แกงผักหนาม แกงผักอีสมิ แกงผักฮ้วน แกงผักเหือด(1) แกงผักเหือด(2) แกงผักหม่น แกงมะกั่วยัด แกงยอดผักบ่าไห้(1) แกงยอดผักบ่าไห้(2) แกงยอดผักข่า แกงยอดผักทอง แกงยอดมันแก้ว แกงเลียง แกงสะแล(1) แกงสะแล(2) แกงไก(1) แกงไก(2) แกงส้มมะกั่วยัด แกงส้มผักแคบ(1) แกงส้มผักแคบ(2) แกงส้มผักแว่น แกงส้มผักบั้ง แกงหน่อไม้ดอง(1) แกงหน่อไม้ดอง(2) แกงหน่อไม้สด(1) แกงหน่อไม้สด(2) แกงหน่อไม้สด(3) แกงหัวปลี(1) แกงหัวปลี(2) แกงหยวกกล้วย(1) แกงหยวกกล้วย(2) แกงหอย แกงเห็ดโคน แกงเห็ดถอบ แกงเห็ดลม แกงเห็ดไข่ห่าน แกงเห็ดห้า แกงเห็ดดิน แกงเห็ดหล่ม แกงหางหอย(1) แกงหางหอย(2) แกงออกพรรษา แกงอ่อม(1) แกงอ่อม(2) แกงอ่อม(3) แกงโสะ แกงฮังเล
แกงไม้ไผ่พริกใน เครื่อง โขลก	จอผักกาด จอผักกูด จอผักบั้ง จอผักมันแก้ว จอผักหนาม จอผักปลัง เจียวไข่ต้มแดง เจียวไข่แมงมัน เจียวผักโขมหนาม(1) เจียวผักโขมหนาม(2) เจียวผักปลัง เจียวผักกาดน้อย(1) เจียวผักกาดน้อย(2) เจียวผักขี้ขวง เจียวผักแคบ(1) เจียวผักแคบ(2) เจียวผักแว่น(1) เจียวผักแว่น (2)
ยำ ลาบ	
ส้ม	ส้มมะเขือ(1) ส้มมะเขือ(2) ส้มมะเขือ(3) ส้มผักรวม ส้มผักกาดน้อย ส้มบะเต็ง(1) ส้มบะเต็ง(2) ส้มบะเต็ง(3) ส้มปลี(1) ส้มปลี(2) ส้มขอดมะขามอ่อน ส้มขอดมะม่วง
ยำ	ยำบก ยำกระถิน ยำไข่ต้มแดง ยำไข่แมงมัน ยำจิ้นไก่ ยำจิ้นแห้ง ยำชะอม ยำดอกมะกั่วยัด ยำปลาแห้ง ยำปลาจ่อม ยำผักกุ่มป่า ยำผักกุ่มดอง ยำผักกาดดอง ยำผักเหือด(1) ยำผักเหือด(2) ยำมะแปบ(1) ยำมะแปบ(2) ยำมะลิดไม้ ยำสะน็ด ยำหน่อไม้ ยำหนัง ยำเห็ดฟาง ยำเห็ดโคน ยำอั้งอั้ง
ตำ	ตำขมุน ตำแดง ตำบะถั่ว ตำบะโอ ตำบะต๋อง ตำมะเขือ ตำมะแก้ว ตำมะม่วง

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชนิดอาหาร
	ตำมะพร้าว ตำมะกล่ำยเตต ตำกึ่ง ตำปูลา ตำต่อ ตำเตา(1) ตำเตา(2) ตำเตา(3) ตำหางหวาย
ลาบ หลู้	ลาบหมู(ดิบ) ลาบหมู(สุก) ลาบวัว / ควาย(ดิบ) ลาบวัว / ควาย(สุก) ลาบไก่(ดิบ) ลาบไก่(สุก) ลาบปลา(ดิบ) ลาบปลา(สุก) หลู้
เครื่องจิ้ม	น้ำพริกกบ น้ำพริกข่า น้ำพริกขมุ น้ำพริกแคบหมู น้ำพริกจินหมู น้ำพริกจี่กุ่ม น้ำพริกตาแดง น้ำพริกถั่วเน่า น้ำพริกปลา น้ำพริกปลาข้าง น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกปูนา น้ำพริกน้ำปู น้ำพริกน้ำผัก น้ำพริกน้ำหน่อ น้ำพริกมะขาม น้ำพริกมะกอก น้ำพริกแมงดา น้ำพริกแมงจอน น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกเห็ดหล่ม น้ำพริกเห็ดด่าน น้ำพริกเห็ดฟาง น้ำพริกเห็ดโคน น้ำพริกอ่อง(1) น้ำพริกอ่อง(2) น้ำพริกอีฮวก น้ำพริกอีเก้
ผัด	
ผัดจืด	ผัดบ้านอย(1) ผัดบ้านอย(2) ผัดผักโขมหนาม(1) ผัดผักโขมหนาม(2) ผัดบ่าถั่ว ผัดบ่าถั่วน้อย ผัดยอดบ่าให้ ผัดยอดฟักทอง ผัดฟักทอง ผัดผักหวาน ผัดผักชีหูด(1) ผัดหน่อไม้(1) ผัดเตงกวา ผัดแหนม ผัดเตา ถั่วน้ำเมียง
ผัดเผ็ด	คั่วกบ คั่วเขียด คั่วแค(1) คั่วแค(2) คั่วผักกูด คั่วผักกุ่มดอง คั่วผักชีหูด(2) คั่วผักโขมหนาม(3) คั่วผา คั่วบ่าเขือ คั่วบ่าถั่วบ่าเขือ คั่วบะถั่วพู คั่วมะลิดไม้ คั่วหน่อไม้(2) คั่วเห็ดถอบ คั่วเห็ดหล่ม คั่วเห็ดไข่ห่าน คั่วเห็ดแดง
เบ็ดเตล็ด	
ปิ้ง	ไส้อั่ว แอ็บหมู แอ็บอ่องออ แอ็บอีฮวก แอ็บปลา แอ็บกึ่ง ปามไข่มดแดง ปามไข่ จิ้นปิ้ง ปลาปิ้ง(1) ปลาปิ้ง(2)
อบ	จิ้นอับ อับไก่ อับปลา
ทอด	จิ้นทอด ปลาทอด ปลาต้มทอด
นึ่ง	ห่อหนึ่งมดแดง ห่อหนึ่งจิ้นไก่ ห่อหนึ่งหมู ห่อหนึ่งแค(1) ห่อหนึ่งแค(2) ห่อหนึ่งเครื่องในหมู ห่อหนึ่งหน่อไม้ ห่อหนึ่งปลี ห่อหนึ่งปลา ห่อหนึ่งไก่(1) ห่อหนึ่งไก่(2) ไก่หนึ่ง จิ้นหนึ่ง
อาหารจานเดียว	ขนมจิ้นน้ำเงี้ยว ก้วยเตี้ยวน้ำเงี้ยว ข้าวซอย ข้าวหมี หมี่ผัด ข้าวกั้นจิ้น(1) ข้าวกั้นจิ้น(2) ข้าวส้ม(1) ข้าวส้ม(2)

ตารางที่ 2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชนิดอาหาร
<b>อาหารหวาน</b>	
นึ่ง	ขนมจ็อก(1) ขนมจ็อก(2) ขนมบ้าเต็ง ขนมเกลือ ขนมมันค้าง ขนมลิ้นหมา ขนมไส้อั่ว
กวน	ขนมศิลาอ่อน ขนมปาด กาละแม
ต้ม	ข้าวต้มหัวหงอก ลูกหลานเชื่อม
ทอด	ขนมวง(1) ขนมวง(2)
ปิ้ง	ข้าวหลาม(1) ข้าวหลาม(2)
<b>อาหารว่าง</b>	
นึ่ง	ข้าวเหนียว
ทอด	กระบองฟักทอง กระบองปลี กระบองมะละกอ หนอนไม้ไฟทอดกรอบ
เบ็ดเตล็ด	ข้าวจิ้งา ข้าวแรมพีน(1) ข้าวแรมพีน(2)
<b>อาหารถนอมและแปรรูป</b>	
โดยการใช้เกลือ	แหนม แหนมซี่โครงหมู หนังกั้ว น้ำตับ ปลาจ๋า ปลาต้ม ปลาจ่อม จีปลาปัก เมี่ยงส้ม เมี่ยงหวาน เมี่ยงทรงเครื่อง กระเทียมโทนดอง หัวกระเทียมดอง จิงดอง ทอดดอง บัวดอง มะม่วงดอง มะขามดอง กระเทียมดอง มะปรางดอง มะยมดอง มะนาวดอง ฝรั่งดอง บัวเค็ม มะม่วงเค็ม ผักกาดดอง ผักกุ่มดอง หน่อไม้ดอง(1) หน่อไม้ดอง(2) ถั่วเน่าห่อ ถั่วเน่าแผ่น(1) ถั่วเน่าแผ่น(2)
โดยการใช้น้ำตาล	ท้อเชื่อม บัวหวาน มะม่วงเชื่อม มะยมเชื่อม มะขามเชื่อม กระเทียมเชื่อม เชอร์รี่เชื่อม มะม่วงอบน้ำผึ้ง ท้ออบน้ำผึ้ง ลูกโหนดอบน้ำผึ้ง มะม่วงอบแห้ง กระเทียมอบแห้ง มะขามอบแห้ง พุทราเชื่อม มะเขือเทศเชื่อม กลัวยกวน ลับประรดกวน มะม่วงกวน มะขามกวน
โดยการใช้ ความร้อน	น้ำปู น้ำผัก น้ำเมียง น้ำหนังก น้ำหน่อ หน่อไม้ปิ้ง น้ำมะเกี๋ยง น้ำหม่อน
โดยการทำแห้ง	ฉิ้นแห้ง กุนเชียง ปลาแห้ง หนังกั้วแห้ง หนังกั้วแห้ง ดอกจิวแห้ง มะตูมแห้ง กระเจี๋ยบแห้ง ดอกเก็กฮวยแห้ง สตรอเบอร์รี่อบแห้ง เนื้อลำไยอบแห้ง ลำไยอบแห้ง เนื้อลิ้นจี่อบแห้ง ไก่แผ่น ไก่พรุ่ย ข้าวเกรียบว่าว(ข้าวควบ) ข้าวแคบ ใบชาเขียวอบแห้ง ใบชาอุหลงอบแห้ง ชาใบหม่อนอบแห้ง

## ตารางที่ 2 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ชนิดอาหาร
	ชาดอกคำฝอย
โดยการทอด	ขนมจีบ ข้าวซอยตัด ข้าวแต๋น แคนหมู แคนหมูไร้มัน
โดยวิธีการอื่น ๆ	หมูยอ หมูหยอง หมูแผ่น หมูฝอย

หมายเหตุ: (1) หมายถึง คำรับที่ 1, (2) หมายถึง คำรับที่ 2, 3 หมายถึง คำรับที่ 3

จากการศึกษาอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน พบว่า คนทางภาคเหนือตอนบน ยังคงรักษา รูปแบบของอาหารการกินที่เป็นเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรม ได้อย่างเหนียวแน่น แม้ว่ากระแส วัฒนธรรมการกินในรูปแบบอื่นจะเข้ามาปะปนอยู่ในชีวิตประจำวัน แต่คนส่วนใหญ่ยังคงนิยม บริโภคอาหารพื้นบ้านอยู่เป็นประจำ

อาหารที่พบมากที่สุด คือ อาหารคาว รูปแบบการกินของอาหารคาวยังคงนิยมรับประทาน ข้าวเหนียวเป็นหลัก สอดคล้องกับยิ่งยง (2530) และพัชรี (2539) ที่กล่าวว่า อาหารหลักคือ ข้าวเหนียว ที่จะนั่งไว้ตั้งแต่เช้าและเก็บไว้กินทั้ง 3 มื้อ ส่วนกับข้าว ชาวเหนือมีวิธีการปรุงอาหารที่แตกต่างไป จากภาคกลาง คือ ไม่นิยมใช้กะทิ (ปริทธรศน์ และ ชุศรี, 2542) วิธีการประกอบอาหารจะใช้วิธี แกง จอ เจียว ส้า ยำ ตำ บั้ง แอ็บ นึ่ง ทอด เป็นต้น โดยมากกับข้าวจะมีใช้น้ำน้อย เพื่อสะดวกในการกินด้วย มือ เช่น น้ำพริก ยำ ลาบ ซึ่งจะใช้ข้าวเหนียวปั้นจิ้มรับประทาน (ประหยัด, 2547) จากการสำรวจ อาหารคาวจะนิยมใช้ พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง ข่า ตะไคร้ และใบมะกรูด เป็นเครื่องเทศในอาหาร รวมทั้งใช้ กะปิ เกลือ ปลา ร้า เป็นเครื่องปรุงรส ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พิกุล (2544) ส่วน เนื้อสัตว์ที่ใช้บริโภคจะนิยมใช้ปลาสด เช่น ปลาช่อน ปลาดุก ปลานิล ฯลฯ รวมทั้งปลาแห้ง และเนื้อ หมู รongลงมาจะใช้เนื้อไก่ เนื้อวัว เนื้อควาย แคนหมู ในชนบทยังนิยมรับประทาน กบ เขียด และ แมลงต่าง ๆ ตามแต่จะหาได้ โดยเนื้อสัตว์จะหาได้จากแหล่งน้ำตามธรรมชาติ จากในป่า การเลี้ยงไว้ เพื่อการบริโภค รวมทั้งการซื้อจากตลาด ส่วนพืชผักที่ใช้ในการประกอบอาหาร จะหาได้จากป่า ทุ่ง นา หนอง คลอง บึง ในสวน ผักพื้นบ้านตามริมรั้ว หรือผักพื้นบ้านที่ปลูกไว้ในบ้านเพื่อการบริโภค เช่น พริกชี้ฟ้า ใบชะพลู ดอกแค ตะไคร้ ใบมะกรูด ตำลึง ผักปลั่ง เป็นต้น ผักพื้นบ้านภาคเหนือ ตอนบนมีมากมายหลายชนิด แตกต่างกันไปตามฤดูกาล เช่น ในฤดูฝนจะมีผักตำลึง ผักบุง ยอดกระถิน หน่อไม้ ฤดูแล้งจะมีผักหวาน ผักเสี้ยว ผักมะค้อนก้อม ผักฮ้วนหมู และฤดูหนาวมี มะแปบ ผักเหือด เป็นต้น ชาวบ้านจึงนิยมนำผักพื้นบ้านที่มีตามฤดูกาลมาใช้ประกอบอาหาร นอกจากนี้ยังมีการใช้

ผลไม้ด้วยเช่นกัน เช่น มะม่วง ส้มโอ กระท้อน ที่ใช้ประกอบอาหารได้อีกด้วย อาหารการกินทางภาคเหนือตอนบน จะรับประทานอาหารรสกลาง มีรสเผ็ดและรสเค็มเล็กน้อย รสเปรี้ยวจากมะเขือส้ม ยอดส้มป่อย ยอดมะขาม และมะนาว แต่ไม่นิยมรสหวาน การประกอบอาหารจะทำอาหารให้สุกมากๆ เช่น ยำชะอม ยำผักเหือด จะต้องนึ่งผักให้สุกก่อน แล้วนำมาผัดกับเครื่องแกงอีกครั้ง แกงจะต้มจนเนื้อสัตว์และผักเปื่อยนุ่ม เช่น แกงบอน จะต้มยอดอ่อนบอนให้เปื่อยแล้วจึงนำมาผัดในกระทะอีกครั้ง บางแห่งอาจเรียกว่า คั่วบอน อาหารจะมีลักษณะและมีน้ำน้อยเหมาะที่จะรับประทานกับข้าวเหนียว อาหารประเภทแกงบางชนิด จะไม่มีวิธีการทำที่แน่นอน อาจมีการใส่ส่วนประกอบอื่น ๆ เพิ่มลงไปให้มีปริมาณมากขึ้น เช่น แกงหยวกกล้วยที่อาจมีการเติมวุ้นเส้นลงไป แกงผักเชียงดา ที่ใส่ผักเสี้ยว ผักชะอม หรือเห็ดชนิดต่าง ๆ ในส่วนประกอบ หรือ แกงยอดผักบ่าให้ ที่บางคนชอบเติมมะเขือเทศและเห็ดลงไปด้วย อาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ส่วนใหญ่จะมีปริมาณไขมันไม่สูงมาก ยกเว้นอาหารบางชนิด เช่น แกงกระด้าง แกงฮังเล ที่ใช้เนื้อสัตว์ส่วนที่มีไขมันสูงเป็นส่วนประกอบ หรือข้าวซอย ที่ใช้กะทิเป็นส่วนประกอบหลัก เนื่องจากสภาพอากาศที่หนาวเย็น จึงทำให้ต้องการพลังงานจากอาหารเพื่อช่วยให้ร่างกายอบอุ่น (จิราภรณ์, 2545) รองลงมาจากอาหารคาว คือ อาหารถนอมและแปรรูป ที่พบมากที่สุดเป็นการถนอมและแปรรูปอาหาร โดยการใช้เกลือ ใต้แก่ ทอดอง กระเทียมดอง ผลไม้ดองต่าง ๆ รองลงมาเป็นโดยการใช้น้ำตาล และโดยการทำแห้ง ซึ่งจากตารางที่ 2 จะเห็นได้ว่า อาหารถนอมและแปรรูปจำพวก มะม่วงอบน้ำผึ้ง ท้ออบน้ำผึ้ง ลูกโหนดอบน้ำผึ้ง มะม่วงอบแห้ง มะขามอบแห้ง กระท้อนอบแห้ง จะจัดอยู่ในกลุ่มอาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้น้ำตาล เนื่องจากมีการใช้น้ำตาลเป็นส่วนประกอบสำคัญในการถนอมอาหาร แล้วจึงนำมาอบแห้งเพื่อเพิ่มความหลากหลายให้แก่ผลิตภัณฑ์ ซึ่งการถนอมและแปรรูปอาหารของภาคเหนือตอนบนจะมีกรรมวิธีที่ไม่ยุ่งยาก อาหารที่มีชื่อเสียงจนเป็นสินค้าส่งขายนอกท้องถิ่น คือ แหนม หมูยอ ทอดอง กระเทียมดอง จากเชียงใหม่ (ประหยัด, 2531) และอาหารหวานส่วนใหญ่ทำจาก แป้ง ข้าว กะทิ และน้ำตาล ซึ่งมีไม่กี่ชนิด ส่วนอาหารว่างจะมีน้อย เนื่องจากชาวเหนือจะนิยมรับประทานอาหารเฉพาะมื้อหลัก ไม่รับประทานจุบจิบ (วาณี และ ประหยัด, 2538)

อาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ได้มีการผสมผสานวัฒนธรรมการกินจากหลายเชื้อชาติ เช่น ไทใหญ่ ไทลื้อ จีนฮ่อ เช่น ขนมจีนน้ำเงี้ยว แกงฮังเล ที่เดิมเป็นอาหารของชาวไทใหญ่ ข้าวซอย เป็นอาหารของชาวไทลื้อ ก็กลายเป็นอาหารที่แพร่หลายและมีขายทั่วไปทางภาคเหนือตอนบน ข้าวแรมพื้นซึ่งเป็นอาหารที่ไม่ค่อยมีใครรู้จัก ก็เป็นอาหารนิยมของชาวไทใหญ่ ไทลื้อ ไทจีน ที่นำเข้ามาจากรัฐสิบสองปันนา ประเทศจีน ผ่านมาทางพม่าแล้วเข้ามาทางแม่สาย จังหวัดเชียงราย เป็นเวลาหลายสิบปี ก็ถือว่าเป็นอาหารของชาวเชียงราย (คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ,

2542ข) ที่ปัจจุบันหารับประทานได้ที่อำเภอแม่สาย อำเภอเชียงแสน จังหวัดเชียงราย หรืออาจข้ามไปฝั่งพม่าก็มีให้รับประทาน

นอกจากนี้จากตรวจเอกสารยังพบว่า มีอาหารที่เรียกว่า เนื้อลุง อีกรายการที่ทำจากเนื้อหมูสับ ผสมกับเครื่องแกง ปั่นเป็นก้อน ทอดในน้ำมันแล้วนำไปผัดจนแห้ง จากการสัมภาษณ์รายการอาหารชนิดนี้ไม่เป็นที่รู้จักของคนทั่วไป ซึ่งอาจถูกละเลยในการสืบทอดภูมิปัญญาไป นอกจากนี้ยังมีรายการอาหารอื่น ๆ เช่น แกงผักพ้อคำดีเมีย น้ำพริกขมุ น้ำพริกอิเก้ ขนมหี่ ข้าวสืม น้ำดับ ที่เป็นอาหารพื้นบ้านของคนทางภาคเหนือ และยังเป็นที่ยังเป็นที่รู้จักของคนในยุคปัจจุบัน แต่มีการสืบทอดภูมิปัญญาอยู่ในวงจำกัด และหากขาดการสืบทอด ถ่ายทอดภูมิปัญญาต่อไป ก็อาจจะทำให้ในอนาคตอาหารเหล่านี้ถูกลืมเลือน และสูญหายไป

### ตารางที่ 3 ประเภทจำนวนและร้อยละของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน

ประเภทอาหาร	จำนวน (ชนิด)	ร้อยละ
อาหารคาว	278	71.1
อาหารถนอมและแปรรูป	89	22.7
อาหารหวาน	16	4.1
อาหารว่าง	8	2.1
รวม	391	100

จากตารางที่ 3 พบอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบนมีจำนวน 391 ชนิด พบว่าส่วนใหญ่เป็นอาหารคาวมีจำนวน 278 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 71.1 รองลงมาเป็นอาหารถนอมและแปรรูป มีจำนวน 89 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 22.7 ส่วนอาหารหวานมีจำนวน 16 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 4.1 และอาหารว่างมีจำนวนน้อยที่สุดคือ 8 ชนิด คิดเป็นร้อยละ 2.1

ตารางที่ 4 จำนวนร้อยละของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน จำแนกแต่ละประเภท

N = 391

ประเภทอาหาร	จำนวน (ชนิด)	ร้อยละ
<b>อาหารคาว</b>		
แกง		
แกงใส่พริกในเครื่องโขลก	97	24.8
แกงไม่ใส่พริกในเครื่องโขลก	18	4.6
รวม	115	29.4
ยำ ลาบ		
ยำ	24	6.1
ตำ	17	4.4
ส้า	12	3.0
ลาบ หลู้	9	2.3
รวม	62	15.8
เครื่องจิ้ม	28	7.2
ผัด		
ผัดเผ็ด	18	4.6
ผัดจืด	16	4.1
รวม	34	8.7
เบ็ดเตล็ด		
นึ่ง	13	3.3
ปิ้ง	11	2.8
อบ	3	0.8
ทอด	3	0.8
รวม	30	7.7

## ตารางที่ 4 (ต่อ)

N = 391		
ประเภทอาหาร	จำนวน (ชนิด)	ร้อยละ
อาหารจานเดียว	9	2.3
<b>อาหารหวาน</b>		
นึ่ง	7	1.8
กวน	3	0.8
ต้ม	2	0.5
ทอด	2	0.5
ปิ้ง	2	0.5
รวม	16	4.1
<b>อาหารว่าง</b>		
ทอด	4	1.0
เบ็ดเตล็ด	3	0.8
นึ่ง	1	0.3
รวม	8	2.1
<b>อาหารถนอมและแปรรูป</b>		
โดยการใช้เกลือ	32	8.2
โดยการทำแห้ง	21	5.4
โดยการใช้น้ำตาล	19	4.8
โดยการใช้ความร้อน	8	2.0
โดยการทอด	5	1.3
โดยวิธีการอื่น ๆ	4	1.0
รวม	89	22.7
<b>รวมทั้งหมด</b>	<b>391</b>	<b>100</b>

จากตารางที่ 4 พบว่า ประเภทอาหารคาว ส่วนใหญ่เป็นแกง คิดเป็นร้อยละ 29.4 แบ่งได้เป็น แกงใส่พริกในเครื่องโจลก และแกงไม่ใส่พริกในเครื่องโจลก คิดเป็นร้อยละ 24.8 และ 4.6 ตามลำดับ รองลงมา คือ ยำ ถาบ คิดเป็นร้อยละ 15.8 แบ่งเป็นยำ ร้อยละ 6.1 ต้ม ร้อยละ 4.4 ส้า ร้อยละ 3.0 และ ถาบ หลู้ ร้อยละ 2.3 ส่วนผัด คิดเป็นร้อยละ 8.7 แบ่งเป็น ผัดเผ็ดและผัดจืด คิดเป็นร้อยละ 4.6 และ 4.1 ตามลำดับ อาหารคาวเบ็ดเตล็ด คิดเป็นร้อยละ 7.7 แบ่งเป็น นึ่ง ร้อยละ 3.3 ปิ้ง ร้อยละ 2.8 อบและ ทอดมีจำนวนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 0.8 ส่วนเครื่องจิ้ม คิดเป็นร้อยละ 7.2 และอาหารจานเดียวมี จำนวนน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.3

ประเภทอาหารหวาน พบว่า ส่วนใหญ่ใช้วิธีนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 1.8 รองลงมา คือ วิธีกวน คิด เป็นร้อยละ 0.8 ส่วนวิธีการต้ม ทอด และปิ้งมีจำนวนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 0.5

ประเภทอาหารว่าง พบว่า ส่วนใหญ่ใช้วิธีทอด คิดเป็นร้อยละ 1.0 รองลงมา คือ วิธีเบ็ดเตล็ด หมายถึง อาหารว่างที่มีขั้นตอนการผลิต 2 วิธีขึ้นไป เช่น อาหารที่นึ่งก่อนแล้วนำไปปิ้ง หรือต้มก่อน แล้วนำไปทอด และไม่สามารถจัดอยู่ในกลุ่มใดได้ ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 0.8 ส่วนวิธีนึ่งมีจำนวนน้อย ที่สุด คิดเป็นร้อยละ 0.3

ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป พบว่า ส่วนใหญ่เป็นการถนอมและแปรรูปอาหารโดยการ ใช้เกลือ คิดเป็นร้อยละ 8.2 รองลงมาคือ โดยการทำแห้ง คิดเป็นร้อยละ 5.4 โดยการใช้น้ำตาล คิดเป็น ร้อยละ 4.8 โดยการใช้ความร้อน คิดเป็นร้อยละ 2.0 ส่วนโดยการทอด คิดเป็นร้อยละ 1.3 และจำนวน น้อยที่สุดคือ โดยวิธีการอื่น ๆ ซึ่งหมายถึง อาหารถนอมและแปรรูปที่มีวิธีการผลิตหลายขั้นตอน ไม่ สามารถจัดอยู่ในกลุ่มใดได้ และเป็นอาหารที่บริโภคได้ทันที คิดเป็นร้อยละ 1.0

## ตอนที่ 2 ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน

การศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้าน จะทำการศึกษาศักยภาพในด้านแหล่ง วัตถุดิบ กระบวนการผลิต การผลิตอาหารพื้นบ้านในเชิงพาณิชย์ การเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ และการ ถ่ายทอดภูมิปัญญา ซึ่งได้ผลการศึกษา ดังนี้

## 2.1 ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน

ตารางที่ 5 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารคาว	278 (100)	-	-	278 (100)	3.00	สูง
อาหารถนอมและแปรรูป	89 (100)	-	-	89 (100)	3.00	สูง
อาหารหวาน	16 (100)	-	-	16 (100)	3.00	สูง
อาหารว่าง	8 (100)	-	-	8 (100)	3.00	สูง

N = 391

จากตารางที่ 5 ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน พบว่าอาหารทุกประเภท ได้แก่ อาหารคาว อาหารถนอมและแปรรูป อาหารหวาน อาหารว่าง สามารถหาแหล่งวัตถุดิบได้ในท้องถิ่น นั่นคือ มีศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบอยู่ในระดับสูง

เนื่องจากภูมิประเทศของภาคเหนือตอนบนมีภูเขาล้อมรอบ จึงเป็นต้นกำเนิดแหล่งน้ำสำคัญที่ไหลผ่านจังหวัดต่าง ๆ ตลอดปี เช่น แม่น้ำกก แม่น้ำปิง แม่น้ำวัง แม่น้ำยม แม่น้ำน่าน ทำให้มีสภาพดินที่อุดมสมบูรณ์ สามารถปลูกพืชผลทางการเกษตรได้ดี แหล่งอาหารจึงมีตามธรรมชาติ (ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาศาธารณสุขมูลฐานภาคเหนือ, 2544) เมื่อพิจารณาจากสภาพภูมิประเทศ และภูมิอากาศแล้ว พบว่า เป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลต่อพืชผักพื้นบ้านที่มีหลากหลายชนิด และมีหมุนเวียนตามฤดูกาล ชาวบ้านนิยมนำผักพื้นบ้านมาปรุงเป็นอาหาร หรือกินสด ๆ ผักพื้นบ้านสามารถหาได้จากแหล่งธรรมชาติ บริเวณป่าเขา ทุ่งนา เจริญคอย ริมห้วย สวนผัก สวนผลไม้ หรือแม้แต่บริเวณข้างรั้วบ้าน บางครั้งอาจปลูกไว้ในครัวเรือนเพื่อการบริโภค (ทิพย์รัตน์, 2539) พืชผักเหล่านี้อาจเป็น ไม้พุ่ม ไม้เลื้อย หรือ ไม้ยืนต้น ส่วนที่นำมาประกอบอาหารจะอยู่ในรูปของ ใบ ยอด ดอก เช่น ยอดอ่อนบอน

ดอกแค ใบขอ ใบชะพลู ใบตำลึง เป็นต้น หรืออาจนำมาใช้เป็นเครื่องแต่งกลิ่น แต่งรส เช่น ใบชะอม ใบจิง ใบโหระพา ใบแมงลัก ซึ่งทำให้อาหารมีกลิ่นที่น่ารับประทานมากขึ้น (ประหยัด, 2547) จากการสัมภาษณ์ พบว่า ชาวบ้านนิยมปลูกพืชผักสวนไว้บริโภคกันเองในครัวเรือน หรืออาจหยิบยืมจากเพื่อนบ้าน ใกล้เคียง ซึ่งเป็นวิถีชีวิตที่มีให้เห็นกันอย่างชินตา หรือหากบ้านใดปลูกผักได้ปริมาณมาก ก็จะไปจำหน่ายยังตลาดในหมู่บ้านหรือตลาดใกล้เคียง หรือบางครั้งก็จะมีพ่อค้าคนกลางมารับซื้อผักที่บ้านที่ชาวบ้านปลูกได้ นำไปขายต่ออีกทอด ตามชนบทจึงหาพืชผักพื้นบ้านรับประทานได้ไม่ยากนัก ส่วนในตัวเมืองก็สามารถซื้อได้ตามท้องตลาดทั่วไป ไม่ว่าจะตลาดไหนก็จะมีผักพื้นบ้านวางขายเป็นประจำทุกวันตามฤดูกาลของผักชนิดนั้น ๆ จากการสัมภาษณ์ ผู้นำท้องถิ่นที่มีความรู้ด้านอาหาร พบว่า ชาวบ้านแทบจะไม่ต้องเสียเงินค่าผัก เพราะสามารถหาเก็บได้จากบริเวณบ้าน หรืออาจหยิบยืมจากเพื่อนบ้าน โดยค่ากับข้าวส่วนใหญ่จะเสียไปกับค่านื้อสัตว์ เช่น หมู ไก่ เป็นต้น สอดคล้องกับการศึกษาของ พิณฑ (2544) ที่พบว่า ชาวบ้านสามารถปลูกผักพื้นบ้านได้เอง หรือหาได้จากท้องถิ่น ไม่ต้องเสียเวลาไปหาซื้อจากแหล่งอื่น และผักยังอยู่ในสภาพที่สดใหม่ นำมาปรุงเป็นอาหารที่มีรสชาติอร่อย ถูกปาก จากเหตุผลที่กล่าวมานี้เป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ชาวอง ในจังหวัดลำพูน ยังคงเลือกรับประทานอาหารพื้นบ้าน นั่นแสดงให้เห็นว่า ชาวเหนือยังคงนิยมบริโภคอาหารที่ทำจากผักพื้นบ้าน นอกจากนี้ยังพบแมลงชนิดต่าง ๆ ที่วางขายตามท้องตลาด เช่น จิ้งจก (จิ้งหรีด) แมงมัน แมงดา แมงจอน ตัวอ่อนต่อ แม้กระทั่งหนอนไม้ไผ่ ที่ชาวบ้านนิยมนำไปทอดรับประทานเป็นอาหารว่าง และไข่มดแดง ที่ปัจจุบันหารับประทานได้ยาก และมีปริมาณน้อย จากการสัมภาษณ์ พบว่า ชาวบ้านชอบรับประทานแมลงเพราะ มีรสชาติดี กลิ่นหอม และให้รสมัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ กัญฉวีร์ (2542) ที่ศึกษาการบริโภคแมลงของชาวบ้านในจังหวัดอุบลราชธานี พบว่า ชาวบ้านนิยมบริโภคแมลง เพราะมีรสชาติเฉพาะ มีความมัน กรอบ หอม อร่อย เป็นอาหารที่หาได้ยาก และยังช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายในครอบครัว เสาวภา (2534) ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า แมลงมีความสำคัญต่อภาวะโภชนาการของชาวชนบทมาก เพราะการที่ประชาชนนำแมลงมาบริโภคเป็นอาหารนั้น ก็จะมาทดแทนโปรตีนจากแหล่งอื่นที่ขาดไป แมลงจึงเป็นแหล่งโปรตีนอีกแหล่งหนึ่งที่ได้จากธรรมชาติ อาหารพื้นบ้านที่รับประทานมักจะขึ้นกับฤดูกาลว่ามีพืชผักชนิดใดออกมามาก ชาวบ้านจะนำมาประกอบอาหาร โดยได้จาก แหล่งน้ำตามธรรมชาติ ตามป่า พืชผัก ริมรั้ว ด้วยสภาพภูมิประเทศและภูมิอากาศ ทำให้ชาวเหนือได้เปรียบในเรื่องความหลากหลายของผักพื้นบ้านและผลไม้ ซึ่งผลไม้ทางเหนือก็จะเป็นผลไม้ตามฤดูกาล เช่น ลิ้นจี่ ลำไย ลูกท้อ (วาณี และ สง่า, 2541) หากมีผลผลิตมากก็จะนำไปทำผลไม้แปรรูปต่อไป

## 2.2 ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน

ตารางที่ 6 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน

N = 391

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารคาว	261 (93.9)	17 (6.1)	-	278 (100)	2.94	สูง
อาหารหวาน	12 (75.0)	4 (25.0)	-	16 (100)	2.75	สูง
อาหารถนอมและแปรรูป	67 (75.3)	21 (23.6)	1 (1.1)	89 (100)	2.74	สูง
อาหารว่าง	3 (37.5)	4 (50.0)	1 (12.5)	8 (100)	2.25	ปานกลาง

จากการตารางที่ 6 ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน พบว่าอาหารที่มีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตในระดับสูง ได้แก่ อาหารคาว คิดเป็นร้อยละ 93.9 รองลงมาคือ อาหารถนอมและแปรรูป คิดเป็นร้อยละ 75.3 และอาหารหวาน คิดเป็นร้อยละ 75.0 ส่วนอาหารว่าง มีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 50.0

ตารางที่ 7 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ  
ตอนบน ประเภทอาหารคาว

N = 278

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพ เฉลี่ย	ระดับ ศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ผัด	34 (100)	-	-	34 (100)	3.00	สูง
เบ็ดเตล็ด	30 (100)	-	-	30 (100)	3.00	สูง
แกง	109 (94.8)	6 (5.2)	-	115 (100)	2.95	สูง
ยำ ลาบ	57 (91.9)	5 (8.1)	-	62 (100)	2.92	สูง
เครื่องจิ้ม	25 (89.3)	3 (10.7)	-	28 (100)	2.89	สูง
อาหารจานเดียว	6 (66.7)	3 (33.3)	-	9 (100)	2.67	สูง

จากตารางที่ 7 ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารคาว พบว่า อาหารคาวทุกประเภทมีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตในระดับสูง ได้แก่ ผัด และ เบ็ดเตล็ด คิดเป็นร้อยละ 100 แกง คิดเป็นร้อยละ 94.8 ยำ ลาบ คิดเป็นร้อยละ 91.9 เครื่องจิ้ม คิดเป็นร้อยละ 89.3 และอาหารจานเดียว คิดเป็นร้อยละ 66.7

ตารางที่ 8 จำนวนร้อยละค่าเฉลี่ย ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน  
ประเภทอาหารหวาน

N = 16

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพ เฉลี่ย	ระดับ ศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
กวน	3 (100)	-	-	3 (100)	3.00	สูง
ต้ม	2 (100)	-	-	2 (100)	3.00	สูง
ปิ้ง	2 (100)	-	-	2 (100)	3.00	สูง
นึ่ง	4 (57.1)	3 (42.9)	-	7 (100)	2.57	สูง
ทอด	1 (50.0)	1 (50.0)	-	2 (100)	2.50	สูง

จากตารางที่ 8 ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารหวาน พบว่า อาหารหวานทุกประเภทมีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตในระดับสูง โดยวิธีการกวน ต้มและปิ้ง คิดเป็นร้อยละ 100 ส่วนวิธีนึ่งและทอด คิดเป็นร้อยละ 57.1 และ 50.0 ตามลำดับ

ตารางที่ 9 จำนวนร้อยละค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน  
ประเภทอาหารว่าง

N = 8

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพ เฉลี่ย	ระดับ ศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
นึ่ง	1 (100)	-	-	1 (100)	3.00	สูง
ทอด	1 (25.0)	3 (75.0)	-	4 (100)	2.25	ปานกลาง
เบ็ดเตล็ด	1 (33.3)	1 (33.3)	1 (33.3)	3 (100)	2.00	ปานกลาง

จากตารางที่ 9 ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารว่าง พบว่า วิธีการนึ่งมีศักยภาพในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 100 ส่วนวิธีการทอด และเบ็ดเตล็ดมีศักยภาพในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 75.0 และ 33.3 ตามลำดับ

ตารางที่ 10 จำนวนร้อยละค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน  
ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป

N = 89

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพ เฉลี่ย	ระดับ ศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
โดยการใช้น้ำตาล	16 (84.2)	3 (15.8)	-	19 (100)	2.84	สูง
โดยการใช้เกลือ	26 (81.3)	6 (18.3)	-	32 (100)	2.82	สูง
โดยการใช้ ความร้อน	6 (75.0)	2 (25.0)	-	8 (100)	2.75	สูง

ตารางที่ 10 (ต่อ)

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
โดยการทำแห้ง	17 (81.0)	3 (14.3)	1 (4.8)	21 (100)	2.76	สูง
โดยวิธีการอื่น ๆ	2 (50.0)	2 (50.0)	-	4 (100)	2.50	สูง
โดยการทอด	-	5 (100)	-	5 (100)	2.00	ปานกลาง

จากตารางที่ 10 ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารนอมและแปรรูป พบว่า อาหารนอมและแปรรูปที่มีศักยภาพสูง ได้แก่ อาหารนอมและแปรรูปโดยการใช้น้ำตาล คิดเป็นร้อยละ 84.2 รองลงมา คือ โดยการใช้เกลือ คิดเป็นร้อยละ 81.3 โดยการทำแห้ง คิดเป็นร้อยละ 81.0 โดยการใช้ความร้อน คิดเป็นร้อยละ 75.0 และโดยวิธีการอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 50.0 ส่วนอาหารนอมและแปรรูปโดยการทอดมีศักยภาพในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 100

อาหารในชีวิตประจำวันของคนภาคเหนือตอนบน จะเป็นอาหารที่มีกระบวนการผลิตที่เรียบง่าย สะดวกและไม่ยุ่งยาก หาวัดดูดิบได้จากท้องถิ่น และที่สำคัญ คือ ประหยัดแล้วจะทานทันที (ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐาน ภาคเหนือ, 2544) อาหารคาวทุกประเภทส่วนใหญ่จะผลิตได้ง่ายเพียง 1-2 ขั้นตอน เช่น อาหารคาวประเภทแกง สามารถทำได้โดยการ โขลกเครื่องแกงให้ละเอียดใส่ในหม้อต้ม แล้วเติมน้ำสัตว์และผักต่าง ๆ ตามต้องการ ต้มให้สุก ประปรสตามใจชอบ หรืออาจนำเนื้อสัตว์ไปผัดกับเครื่องแกงก่อนจะต้มลงในหม้อ จะช่วยให้พริกแกงมีกลิ่นหอมขึ้นและดับกลิ่นคาวเนื้อสัตว์อีกด้วย หรืออาหารคาวประเภทปิ้ง ซึ่งภาษาชาวบ้านเรียกว่า แอ็บ ก็สามารถทำได้ง่ายเช่นกัน โดยการโขลกพริกแกงที่มีส่วนประกอบ พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม ขมิ้น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ผสมกับเนื้อสัตว์ เช่น หมู ปลา กุ้งฝอย หรือเนื้อสัตว์อื่นตามชอบ ห่อด้วยใบตอง นำไปปิ้งให้สุก เพียงเท่านี้ก็เสร็จ รวมทั้งเครื่องจิ้มที่ทำโดยปิ้งพริกแห้งหรือ พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม และส่วนประกอบต่าง ๆ มาทำให้สุกก่อน และนำมาโขลกรวมกัน เป็นกับข้าวรับประทานกับข้าวเหนียว

ได้ ส่วนใหญ่อาหารคาวสามารถทำได้ง่าย เช่นเดียวกับอาหารหวานที่ผลิตได้ง่ายเช่นกัน และมีจำนวนไม่กี่ชนิด สามารถทำได้โดยการนึ่ง กวน ต้ม ทอด หรือ ปิ้ง เช่น ขนมบัวแดง ซึ่งทำมาจากเนื้อแตงไทยสุก นำมาผสมกับแป้งข้าวเจ้า น้ำตาล กะทิ เกลือ ให้เข้ากัน แล้วห่อด้วยใบตอง โรยมะพร้าวขูด นำไปนึ่ง เมื่อสุกก็สามารถทานได้ อาหารหวานมีเพียงไม่กี่ชนิดที่มีศักยภาพการผลิตอยู่ในระดับปานกลาง คือมีกระบวนการผลิต 3-4 ขั้นตอน เช่น ขนมจ็อก ขนมวง สำหรับอาหารถนอมและแปรรูป ก็สามารถผลิตได้ง่าย มีขั้นตอนไม่ยุ่งยาก แต่อาจต้องใช้เวลานาน เช่น การคอง การเชื่อม บางส่วนที่มีศักยภาพการผลิตในระดับปานกลาง คือ อาหารถนอมและแปรรูปประเภททอด เช่น การทำข้าวซอยตัด แคนหมู ที่มีการทำหลายขั้นตอน ยุ่งยากมากขึ้น ส่วนอาหารว่าง มีทั้งชนิดที่สามารถผลิตได้ง่าย โดยมีกระบวนการผลิต 1-2 ขั้นตอน เช่น ข้าวเหนียวกา หรือ ข้าวหนุกกา และที่ผลิตได้ยากปานกลางคือ มีการผลิต 3-4 ขั้นตอน ได้แก่ อาหารประเภททอด เช่น กระจับปี่ทอด กระจับปี่ และผลิตได้ยากมีเพียงชนิดเดียว คือ ข้าวแรมพิน ซึ่งมีขั้นตอนการผลิตที่ยุ่งยาก สํารวจพบที่จังหวัดเชียงรายเพียงแห่งเดียว

### 2.3 ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน

ตารางที่ 11 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารถนอมและแปรรูป	39 (43.8)	43 (48.3)	7 (7.9)	89 (100)	2.36	สูง
อาหารหวาน	1 (6.3)	13 (81.3)	2 (12.5)	16 (100)	1.94	ปานกลาง
อาหารว่าง	-	6 (75.0)	2 (25.0)	8 (100)	1.75	ปานกลาง
อาหารคาว	-	142 (51.1)	136 (48.9)	278 (100)	1.51	ต่ำ

N = 391

จากตารางที่ 11 ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน พบว่า อาหารนอมและแปรรูป มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 43.8 ส่วนอาหารหวาน และอาหารว่าง มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 81.3 และ 75.0 ตามลำดับ ส่วนอาหารคาวมีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 48.9

ตารางที่ 12 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้าน ภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารคาว

N = 278

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง จำนวน (ร้อยละ)	ปานกลาง จำนวน (ร้อยละ)	ต่ำ จำนวน (ร้อยละ)			
เบ็ดเตล็ด	-	22 (73.3)	8 (26.7)	30 (100)	1.73	ปานกลาง
ยำ ลาบ	-	42 (67.7)	20 (32.3)	62 (100)	1.68	ปานกลาง
อาหารจานเดียว	-	6 (66.7)	3 (33.3)	9 (100)	1.67	ปานกลาง
แกง	-	49 (42.6)	66 (57.4)	115 (100)	1.43	ต่ำ
เครื่องจิ้ม	-	12 (42.9)	16 (57.1)	28 (100)	1.43	ต่ำ
ผัด	-	11 (32.4)	23 (67.6)	34 (100)	1.32	ต่ำ

จากตารางที่ 12 ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารคาว พบว่า อาหารคาวที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับปานกลาง ได้แก่ อาหารคาวเบ็ดเตล็ด คิดเป็นร้อยละ 73.3 รองลงมา คือ ยำ ลาบ คิดเป็นร้อยละ 67.7 และอาหารจานเดียว คิดเป็นร้อยละ 66.7 ส่วนอาหารคาวประเภทอื่นมีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ใน

ระดับต่ำ ได้แก่ ผัด คิดเป็นร้อยละ 67.6 รองลงมาคือแกง คิดเป็นร้อยละ 57.4 ส่วนเครื่องจิ้ม คิดเป็นร้อยละ 57.1

ตารางที่ 13 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้าน  
ภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารหวาน

N = 16

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
กวน	1 (33.3)	2 (66.7)	-	3 (100)	2.33	ปานกลาง
ทอด	-	2 (100)	-	2 (100)	2.00	ปานกลาง
ปิ้ง	-	2 (100)	-	2 (100)	2.00	ปานกลาง
นึ่ง	-	6 (85.7)	1 (14.3)	7 (100)	1.86	ปานกลาง
ต้ม	-	1 (50.0)	1 (50.0)	2 (100)	1.50	ต่ำ

จากตารางที่ 13 ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารหวาน พบว่า อาหารหวานที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับปานกลาง ได้แก่ อาหารหวานชนิดทอดและชนิดปิ้งมีจำนวนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 100 รองลงมา คือ ชนิดนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 85.7 และชนิดกวน คิดเป็นร้อยละ 66.7 ส่วนชนิดต้ม มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 50.0

ตารางที่ 14 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้าน  
ภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารว่าง

N = 8

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพ เฉลี่ย	ระดับ ศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ทอด	-	4 (100)	-	4 (100)	2.00	ปานกลาง
เบ็ดเตล็ด	-	2 (66.7)	1 (33.3)	3 (100)	1.67	ปานกลาง
นึ่ง	-	-	1 (100)	1 (100)	1.00	ต่ำ

จากตารางที่ 14 ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน  
ประเภทอาหารว่าง พบว่า อาหารว่างที่ใช้วิธีการทอดและเบ็ดเตล็ดมีศักยภาพด้านการผลิตในเชิง  
พาณิชย์ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 100 และร้อยละ 66.7 ตามลำดับ ส่วนวิธีการนึ่ง มีศักยภาพ  
ด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 100

ตารางที่ 15 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้าน  
ภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป

N = 89

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพ เฉลี่ย	ระดับ ศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
โดยการใช้น้ำตาล	13 (68.4)	3 (15.8)	3 (15.8)	19 (100)	2.53	สูง
โดยการทำแห้ง	11 (52.4)	10 (47.6)	-	21 (100)	2.52	สูง

ตารางที่ 15 (ต่อ)

N = 89

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
โดยวิธีการอื่น ๆ	1 (25.0)	3 (75.0)	-	4 (100)	2.25	ปานกลาง
โดยการใช้เกลือ	10 (31.3)	20 (62.5)	2 (6.2)	32 (100)	2.25	ปานกลาง
โดยการทอด	2 (40.0)	2 (40.0)	1 (20.0)	5 (100)	2.20	ปานกลาง
โดยการใช้ความร้อน	2 (25.0)	5 (62.5)	1 (12.5)	8 (100)	2.13	ปานกลาง

จากตารางที่ 15 ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารนอมและแปรรูป พบว่า อาหารนอมและแปรรูปโดยการใช้น้ำตาลมีศักยภาพการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 68.4 รองลงมาคือ โดยการทำแห้ง คิดเป็นร้อยละ 52.4 ส่วนอาหารนอมและแปรรูปประเภทอื่น ๆ มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับปานกลาง ได้แก่ อาหารนอมและแปรรูปโดยวิธีการอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 75.0 รองลงมาคือ โดยการใช้เกลือ และโดยการใช้ความร้อน คิดเป็นร้อยละ 62.5 เท่ากัน ส่วนโดยการทอด คิดเป็นร้อยละ 40.0

ปัจจุบันตลาดสดในเขตภาคเหนือตอนบน ไม่ว่าจะเป็นตลาดเช้า หรือตลาดเย็น ก็มักจะมีอาหารพื้นบ้านทั้งอาหารคาวและอาหารหวานวางขายอยู่เป็นประจำ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในตัวเมืองที่สามารถหาซื้ออาหารพื้นบ้านรับประทานได้ง่ายมาก เนื่องจากเป็นที่นิยมของผู้บริโภค ซึ่งบางครั้งครัวอาจจะไม่มีเวลาในการประกอบอาหารรับประทานตนเอง บางครั้งจึงซื้ออาหารจากตลาดสดเพราะรวดเร็วและสะดวกกว่า โดยอาหารคาวที่มีขายส่วนใหญ่จะเป็นประเภทแกง เช่น แกงบอน แกงผักหม่น แกงหยวก แกงผักหวาน แกงผักปลัง แกงขนุน แกงฮังเล แกงกระด้าง แกงหอยจ้อผักกาด ฯลฯ ที่มีขายเป็นประจำในท้องถิ่น ซึ่งรายการอาหารก็จะสลับสับเปลี่ยนหมุนเวียนกันไปตามฤดูกาล ถ้าฤดูกาลไหนมีพืชผักชนิดใดมาก ก็จะทำอาหารที่ประกอบด้วยผักชนิดนั้น ๆ และทำเป็นประจำทุก ๆ ปี โดยมีจำหน่ายในท้องถิ่นที่อาศัยอยู่ แต่แกงบางชนิดก็ไม่นิยมทำขาย เช่น

แกงสะแล ซึ่งเป็นไม้พุ่มเลื้อย โดยใช้ส่วนดอกและผลอ่อนที่มีรสมัน แกงรวมกับปลาแห้งหรือกระดุกหมู ปัจจุบัน สะแลหาได้ยาก มีจำนวนน้อยไม่พอทำขาย หรือ แกงผักเสียด แกงจีเหล็ก แกงบะเต็ง แกงบะถั่วยาว แกงบะน้ำ แกงบ้าน้อย แกงผักขี้ขวง แกงผักเสี้ยว แกงผักเสี้ยว แกงผักเสี้ยว แกงผักเสี้ยว แกงขอดผักบ่าไห้ และแกงไม้ใส่พริกในเครื่องโขลก เช่น จอผักกูด จอผักบุง เจียวผักโขม หนาม เจียวผักแว่น ที่ไม่นิยมทำขายเพราะชาวบ้านสามารถหาวัตถุดิบได้จากบริเวณบ้าน จากแหล่งธรรมชาติในท้องถิ่น มีราคาถูก และสามารถปรุงได้ง่าย จึงไม่นิยมซื้อมารับประทาน ดังนั้นอาหารคาวประเภทแกงจึงมีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับต่ำ (ตารางที่ 12) เช่นเดียวกับอาหารคาวประเภทเครื่องจิ้มและประเภทผัดที่จะมีขายในชนิดที่ชาวบ้านนิยมรับประทาน ในประเภทเครื่องจิ้มก็อย่างเช่น น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกปลา น้ำพริกอ่อน น้ำพริกน้ำปู น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกน้ำผัก ซึ่งน้ำพริกบางชนิดก็ไม่นิยมทำขาย เพราะชาวบ้านสามารถทำได้เอง และบางชนิดก็ไม่สามารถหาวัตถุดิบมาใช้ในการประกอบอาหารได้ เช่น น้ำพริกจิ้งกุ้ง น้ำพริกแมงจอน น้ำพริกอีฮวก น้ำพริกเห็ดหล่ม เป็นต้น ส่วนอาหารคาวประเภทผัด ก็มีการผลิตเพื่อการจำหน่ายน้อย เนื่องจากสามารถทำได้เอง และหาวัตถุดิบจากท้องถิ่นได้ง่าย ไม่นิยมผลิตเพื่อการจำหน่าย จึงมีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับต่ำ (ตารางที่ 12)

อาหารคาวที่นิยมทำขายเป็นประจำในท้องถิ่น และมีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์อยู่ในระดับปานกลาง (ตารางที่ 12) ก็จะเป็นพวกยำ ลาบ เช่น ยำจิ้นไก่ ยำหน่อไม้ ส้มมะเขือ ตำขมุน รวมทั้งลาบและหลู้ที่มีขายอยู่ทั่วไป และยังมีอาหารคาวเบ็ดเตล็ดจำพวก ห่อนึ่ง และแอ็บ เช่น ห่อนึ่งไก่ ห่อนึ่งปลา แอ็บหมู แอ็บอ่องอ ออ็บกึ่ง เป็นต้น รวมทั้งอาหารจานเดียว ได้แก่ ขมจินน้ำเงี้ยว ข้าวก้นจิ้น และข้าวซอย ซึ่งเป็นอาหารที่ชาวเหนือนิยมบริโภคและสามารถหาซื้อได้ทั่วไปในเขตภาคเหนือตอนบน ส่วนอาหารหวานและอาหารว่างมีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับปานกลาง (ตารางที่ 11) โดยมากอาหารหวานจะจำหน่ายในท้องถิ่นเป็นประจำเกือบทุกชนิด เช่น ขนมจ็อก ขนมลิ้นหมา ข้าวต้มหัวหงอก ขนมบ่าเต็ง ขนมปาด โดยเฉพาะในช่วงงานเทศกาลต่าง ๆ เช่น วันเข้าพรรษา วันออกพรรษา งานบวช งานมงคล ที่ต้องใช้ขนมหวานในการประกอบพิธีกรรม ก็จะทำขายในท้องถิ่นอย่างแพร่หลาย ยกเว้นกอละแมซึ่งเป็นขนมหวานที่พบว่ามีการผลิตที่จังหวัดเชียงใหม่เพียงจังหวัดเดียว และสามารถส่งจำหน่ายในท้องถิ่นอื่น จังหวัดอื่น ได้ จึงจัดเป็นขนมหวานที่มีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์อยู่ในระดับสูง ส่วนอาหารว่างที่มีอยู่น้อยชนิด จะมีขายเป็นประจำในท้องถิ่นนั้น ๆ เช่น กระบองฟักทองทอด ข้าวแรมพิน เป็นต้น ส่วนอาหารถนอมและแปรรูปมีศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับสูง (ตารางที่ 11) เนื่องจากมีการผลิตและส่งขายไปยังท้องถิ่นอื่น ภูมิภาคอื่น อาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้น้ำตาล และโดยการทำแห้ง สามารถส่งไปจำหน่ายยังจังหวัดอื่น ๆ เช่น ท้อแช่อิ่ม บัวหวาน มะม่วงแช่อิ่ม เซอร์รี่แช่อิ่ม ท้ออบน้ำผึ้ง ลำไย

อบแห้ง ดอกเก็กฮวยแห้ง สตอเบอร์รี่อบแห้ง ใบชาอบแห้งชนิดต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งเป็นผลิตภัณฑ์ที่ขึ้นชื่อของทางภาคเหนือ นักท่องเที่ยวจากภาคอื่น ๆ นิยมซื้อเป็นของขวัญของฝาก จึงทำให้มีศักยภาพในระดับสูง แหล่งที่ผลิตและแปรรูปผลไม้แหล่งใหญ่ คือ จังหวัดเชียงใหม่ และจังหวัดเชียงราย ที่มีการผลิตในระดับอุตสาหกรรม ซึ่งมีแหล่งวัตถุดิบมาจากผลิตผลทางการเกษตรในท้องถิ่น ส่งขายทั้งในจังหวัดที่อยู่อาศัย จังหวัดใกล้เคียงและภูมิภาคอื่นได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ประหยัด (2531) ที่ศึกษาเกี่ยวกับอาหารถนอมของจังหวัดเชียงใหม่ ได้กล่าวว่า การถนอมอาหารช่วยในการส่งเสริมอาชีพ ช่วยให้มีรายได้เพิ่มมากขึ้น การถนอมอาหารอาจเริ่มจากขนาดเล็กในครัวเรือนและขยายใหญ่ขึ้นได้ จนกลายเป็นสินค้าส่งออกของท้องถิ่น ส่งขายทั้งในและนอกประเทศ เช่น แหนม หมูยอ ลูกท้อและกระเทียมดอง ของจังหวัดเชียงใหม่

#### 2.4 ศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน

ตารางที่ 16 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารคาว	103 (37.1)	147 (52.9)	28 (10.1)	278 (100)	2.27	ปานกลาง
อาหารว่าง	-	1 (12.5)	7 (87.5)	8 (100)	1.13	ต่ำ
อาหารถนอมและแปรรูป	-	5 (5.6)	84 (94.4)	89 (100)	1.06	ต่ำ
อาหารหวาน	-	-	16 (100)	16 (100)	1.00	ต่ำ

N = 391

จากตารางที่ 16 ศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน พบว่า อาหารคาวมีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 52.9 ส่วนอาหารประเภทอื่น ๆ มี ศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพในระดับต่ำ ได้แก่ อาหาร

หวาน คิดเป็นร้อยละ 100 อาหารถนอมและแปรรูป คิดเป็นร้อยละ 94.4 และอาหารว่าง คิดเป็นร้อยละ 87.5

ตารางที่ 17 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารคาว

N = 278

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
แกง	64 (55.7)	46 (40.0)	5 (4.3)	115 (100)	2.51	สูง
ยำ ลาบ	24 (38.7)	31 (50.0)	7 (11.3)	62 (100)	2.27	ปานกลาง
เครื่องจิ้ม	8 (28.6)	19 (67.9)	1 (3.5)	28 (100)	2.25	ปานกลาง
ผัด	1 (2.9)	32 (94.2)	1 (2.9)	34 (100)	2.00	ปานกลาง
เบ็ดเตล็ด	6 (20.0)	15 (50.0)	9 (30.0)	30 (100)	1.90	ปานกลาง
อาหารจานเดียว	-	4 (44.4)	5 (55.6)	9 (100)	1.44	ต่ำ

จากตารางที่ 17 ศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารคาว พบว่า แกง มีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 55.7 ส่วนอาหารคาวประเภทที่มีศักยภาพในระดับปานกลาง ได้แก่ ผัด คิดเป็นร้อยละ 94.2 เครื่องจิ้ม คิดเป็นร้อยละ 67.9 ยำ ลาบ และเบ็ดเตล็ด คิดเป็นร้อยละ 50.0 เท่ากัน ส่วนอาหารจานเดียว มีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 55.6

ตารางที่ 18 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศัภยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้าน  
ภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารหวาน

N = 16

ประเภทอาหาร	ระดับศัภยภาพ			รวม	ศัภยภาพ เฉลี่ย	ระดับ ศัภยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
นึ่ง	-	-	7 (100)	7 (100)	1.00	ต่ำ
กวน	-	-	3 (100)	3 (100)	1.00	ต่ำ
ต้ม	-	-	2 (100)	2 (100)	1.00	ต่ำ
ทอด	-	-	2 (100)	2 (100)	1.00	ต่ำ
ปิ้ง	-	-	2 (100)	2 (100)	1.00	ต่ำ

จากตารางที่ 18 ศัภยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารหวาน พบว่า อาหารหวานทุกประเภท ได้แก่ วิธีการนึ่ง กวน ต้ม ทอด และปิ้ง มีศัภยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 100

ตารางที่ 19 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศัภยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้าน  
ภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารว่าง

N = 8

ประเภทอาหาร	ระดับศัภยภาพ			รวม	ศัภยภาพ เฉลี่ย	ระดับ ศัภยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
เบ็ดเตล็ด	-	1 (33.3)	2 (66.7)	3 (100)	1.33	ต่ำ
นึ่ง	-	-	1 (100)	1 (100)	1.00	ต่ำ
ทอด	-	-	4 (100)	4 (100)	1.00	ต่ำ

จากตารางที่ 19 ศัภยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารว่าง พบว่า อาหารว่างทุกประเภทมีศัภยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพในระดับต่ำ ได้แก่ วิธีนึ่ง และทอด คิดเป็นร้อยละ 100 เท่ากัน ส่วนอาหารว่างเบ็ดเตล็ด คิดเป็นร้อยละ 66.7

ตารางที่ 20 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศัภยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้าน  
ภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป

N = 89

ประเภทอาหาร	ระดับศัภยภาพ			รวม	ศัภยภาพ เฉลี่ย	ระดับ ศัภยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
โดยการใช่เกลือ	-	4 (12.5)	28 (87.5)	32 (100)	1.13	ต่ำ
โดยการใช่ ความร้อน	-	1 (12.5)	7 (87.5)	8 (100)	1.13	ต่ำ

ตารางที่ 20 (ต่อ)

N = 89

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
โดยการใช้น้ำตาล	-	-	19 (100)	19 (100)	1.00	ต่ำ
โดยการทำแห้ง	-	-	21 (100)	21 (100)	1.00	ต่ำ
โดยการทอด	-	-	5 (100)	5 (100)	1.00	ต่ำ
โดยวิธีการอื่น ๆ	-	-	4 (100)	4 (100)	1.00	ต่ำ

จากตารางที่ 20 ศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป พบว่า อาหารถนอมและแปรรูปทุกประเภทมีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพในระดับต่ำ ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูปโดยการใช้น้ำตาล โดยการทำแห้ง โดยการทอด และโดยวิธีการอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 100 ส่วนโดยการใช้เกลือและโดยการใช้ความร้อน คิดเป็นร้อยละ 87.5 เท่ากัน

หากมองในแง่โภชนาการแล้ว นักวิชาการด้านโภชนาการยอมรับว่าอาหารไทยเป็นอาหารที่มีคุณค่าครบทั้ง 5 หมู่ ให้สารอาหารที่ครบถ้วน สมดุล ไม่มีไขมันมากจนเกินไป ที่สำคัญยังให้ เส้นใยอาหารและเครื่องปรุงส่วนมากที่เป็นสมุนไพร ให้ประโยชน์ต่อร่างกาย (วิณา และ สง่า, 2541) อาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน มักจะปรุงจากพืชผักพื้นบ้านเป็นส่วนใหญ่ เช่น ใบชะพลู ชะอม ผักแว่น ผักเชียงดา ผักขี้ขวง ผักหวาน ผักปลั่ง ผักเส็ด ตูน หยวกกล้วย หน่อไม้ และเห็ดชนิดต่าง ๆ ที่เก็บได้ตามป่า ล้วนมีคุณค่าทางโภชนาการ มีประโยชน์ต่อร่างกาย ส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง และที่สำคัญคือ ผักพื้นบ้านใช้ยาฆ่าแมลงและยากำจัดศัตรูพืชน้อยมากหรือไม่ใช้เลย จึงมีความปลอดภัยต่อการปนเปื้อนจากสารเคมี (สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ, 2543) อีกทั้งยังมีความหลากหลายและความอุดมสมบูรณ์ของผักนานาชนิด ที่เจริญเติบโตหมุนเวียนกันไปตามฤดูกาล ทำให้ชาวเหนือมีผักพื้นบ้านบริโภคกันตลอดปี นอกจากผักพื้นบ้านจะใช้เป็นอาหารแล้ว บางชนิดยัง

จัดเป็นยาสมุนไพรที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น เพื่อรักษาหรือแก้โรครักษาไข้เจ็บต่าง ๆ เช่น ส่วนยอดส้มป่อย ไข่แดงปรุงเป็นอาหารสำหรับคนที่ฟื้นไข้ เพื่อกระตุ้นความอยากอาหารของคนไข้ มะลิคี่ไม้ นำมา ลวก จิ้มน้ำพริก กินกับลาบ มีสรรพคุณแก้ปวดบวม ฟกช้ำ บำรุงเลือด (ทิพย์รัตน์, 2539) ผักขี้หูด มี วิตามินเอสูง บำรุงสายตา ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของร่างกาย มีใยอาหารช่วยลดปริมาณคลอ เรสเตอรอลและน้ำตาลในเลือด (สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดน่าน, 2546) ผักเชียงดา ช่วยรักษา ไข้หวัด และมีสรรพคุณช่วยลดน้ำตาลในเลือด ชะพลู ช่วยเจริญอาหาร ขับเสมหะ ผักเสี้ยว ช่วยเจริญ อาหาร บำรุงร่างกาย บำรุงหัวใจ และผักป่าไผ่ แก้วเบาหวาน ลดน้ำตาลในเลือด แก้โรคตับอักเสบ เป็น ยาระบายอ่อน ช่วยย่อยอาหาร (กัญจนา และคณะ, 2542)

อาหารคาวที่ใช้ผักพื้นบ้านเป็นส่วนประกอบมีมากมายหลายชนิด และที่เห็นได้ชัด คือ แกงแค ซึ่งเป็นอาหารที่ได้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านหลากหลายชนิด แต่ละชนิดมีคุณค่าทางยา สมุนไพรแตกต่างกัน ผักที่นำมาปรุงแกงแค ได้แก่ ตำลึง ผักขี้หูด ผักเผ็ด ชะอม บวบ มะเขือบ้า ถั่วพู ดอกแค ตู่น ใบชะพลู ยอดฟักทอง มะเขือพวง มะเขือเปราะ เป็นต้น หรืออาจใช้ผักชนิดอื่น ๆ ตามแต่ จะหาได้ นำมาแกงรวมกัน จึงได้วิตามินและใยอาหารจากผักนานาชนิด ส่วนแกงชนิดอื่น ๆ ส่วน ใหญ่ก็จะใช้ผักพื้นบ้านในการปรุงอาหาร จึงถือว่าอาหารคาวประเภทแกง มีศักยภาพการเป็นอาหาร เพื่อสุขภาพในระดับสูง (ตารางที่ 17) เนื่องจากใช้พืชผักพื้นบ้านเป็นส่วนประกอบหลัก แกงรวมกับ เนื้อปลาช่อน ปลาชุก ปลาอื่น ๆ และปลาแห้ง รวมทั้งใช้น้ำมันหมู เนื้อไก่ หรือเนื้อสัตว์ชนิดอื่น ๆ ตาม ชอบ เพื่อเพิ่มสารอาหารประเภทโปรตีน แต่ก็มีอาหารบางชนิดที่ให้พลังงานสูง เช่น แกงฮังเล แกง กระด้าง ที่จะได้พลังงานจากเนื้อหมู มันหมู และน้ำพริกอ่อง ที่ได้พลังงานจากเนื้อหมู และน้ำมันที่ใช้ ผัด รวมทั้งข้าวซอยที่เป็นอาหารจานเดียว นิยมรับประทานในเขตภาคเหนือตอนบน มีรสเข้มข้น มัน เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงเช่นกัน เนื่องจากภาคเหนือตอนบนมีสภาพอากาศที่หนาวเย็น ดังนั้น การ รับประทานอาหารของชาวเหนือจึงเป็นสิ่งที่จะต้องคล้องกับวัฒนธรรมการดำรงชีวิต และสภาพภูมิ ประเทศเป็นอย่างยิ่ง (สถาบันการแพทย์แผนไทย, 2540) ส่วนอาหารคาวประเภทยำลาบ เครื่องจิ้ม ผัด และเบ็ดเตล็ด มีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพในระดับปานกลาง (ตารางที่ 17) เนื่องจาก ไม่ได้ใช้ผักพื้นบ้านเป็นส่วนประกอบหลัก หรือใช้เนื้อสัตว์ที่ไม่ใช่ปลาเป็นส่วนประกอบ เช่น เนื้อไก่ เนื้อวัว เนื้อควาย ไช้ หรือแมลงต่าง ๆ รวมทั้งอาจใช้น้ำมันเล็กน้อยในส่วนประกอบด้วย

ส่วนอาหารหวาน อาหารว่าง อาหารถนอมและแปรรูป ส่วนใหญ่มีศักยภาพการเป็นอาหาร เพื่อสุขภาพในระดับต่ำ (ตารางที่ 16) เนื่องจาก อาหารหวานจะมีส่วนประกอบหลักที่ทำจากแป้ง ข้าว มะพร้าว และน้ำตาล ไม่มีการใช้พืชผักพื้นบ้านในส่วนประกอบเลย อาหารว่างก็ใช้วิธีการทอดเป็น ส่วนใหญ่ จึงใช้น้ำมันในปริมาณมาก และใช้แป้งเป็นส่วนประกอบ มีผักพื้นบ้านในส่วน ประกอบ

น้อยมากหรือไม่มีเลย จึงมีศักยภาพการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพในระดับต่ำ (ตารางที่ 19) อาหารถนอมและแปรรูปก็เช่นกัน ส่วนใหญ่มีศักยภาพการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพในระดับต่ำ (ตารางที่ 20) เนื่องจากมีผักพื้นบ้านในส่วนประกอบน้อยมากหรือไม่มีเลย บางชนิดใช้เนื้อสัตว์ หนังสัตว์ เป็นส่วนประกอบหลัก เช่น หมูยอ แหนม แคบหมู กุนเชียง หรือมีการใช้น้ำตาลเป็นส่วนประกอบหลัก เช่น บัวยหวาน ท็อแฉ้อม มะม่วงอบน้ำผึ้ง เป็นต้น

## 2.5 ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน

ตารางที่ 21 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
อาหารถนอมและแปรรูป	75 (84.3)	12 (13.5)	2 (2.2)	89 (100)	2.82	สูง
อาหารหวาน	12 (75.0)	4 (25.0)	-	16 (100)	2.75	สูง
อาหารคาว	144 (51.8)	123 (44.2)	11 (4.0)	278 (100)	2.48	สูง
อาหารว่าง	1 (12.5)	7 (87.5)	-	8 (100)	2.13	ปานกลาง

จากตารางที่ 21 ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน พบว่า อาหารที่มีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาในระดับสูง ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูป คิดเป็นร้อยละ 84.3 รองลงมา คือ อาหารหวาน คิดเป็นร้อยละ 75.0 และอาหารคาว คิดเป็นร้อยละ 51.8 ส่วนอาหารว่างมีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 87.5

ตารางที่ 22 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้าน  
ภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารคาว

N = 278

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพ เฉลี่ย	ระดับ ศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ยำ ลาบ	43 (69.4)	17 (27.4)	2 (3.2)	62 (100)	2.66	สูง
แกง	62 (53.9)	52 (45.2)	1 (0.9)	115 (100)	2.53	สูง
อาหารจานเดียว	6 (66.7)	1 (11.1)	2 (22.2)	9 (100)	2.44	สูง
เบ็ดเตล็ด	14 (46.7)	14 (46.7)	2 (6.6)	30 (100)	2.40	สูง
เครื่องจิ้ม	13 (46.4)	13 (46.4)	2 (7.2)	28 (100)	2.39	สูง
ผัด	6 (17.6)	26 (76.5)	2 (5.9)	34 (100)	2.12	ปานกลาง

จากตารางที่ 22 ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน  
ประเภทอาหารคาว พบว่า อาหารคาวที่มีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาในระดับสูง ได้แก่  
ประเภทยำ ลาบ คิดเป็นร้อยละ 69.4 รองลงมาคืออาหารจานเดียว คิดเป็นร้อยละ 66.7 และแกง คิด  
เป็นร้อยละ 53.9 ประเภทเบ็ดเตล็ด คิดเป็นร้อยละ 46.7 และเครื่องจิ้ม คิดเป็นร้อยละ 46.4 ส่วน  
ประเภทผัด มีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 76.5

ตารางที่ 23 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้าน  
ภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารหวาน

N = 16

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพ เฉลี่ย	ระดับ ศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ทอด	2 (100)	-	-	2 (100)	3.00	สูง
ปิ้ง	2 (100)	-	-	2 (100)	3.00	สูง
นึ่ง	5 (71.4)	2 (28.6)	-	7 (100)	2.71	สูง
กวน	2 (66.7)	1 (33.3)	-	3 (100)	2.67	สูง
ต้ม	1 (50.0)	1 (50.0)	-	2 (100)	2.50	สูง

จากตารางที่ 23 ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน  
ประเภทอาหารหวาน พบว่า อาหารหวานทุกประเภทมีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาอยู่ใน  
ระดับสูง โดยวิธีการทอดและปิ้ง คิดเป็นร้อยละ 100 เท่ากัน ส่วนวิธีการนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 71.4  
วิธีการกวน คิดเป็นร้อยละ 66.7 และวิธีการต้ม คิดเป็นร้อยละ 50.0

ตารางที่ 24 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้าน  
ภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารว่าง

N = 8

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพ เฉลี่ย	ระดับ ศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
ทอด	1 (25.0)	3 (75.0)	-	4 (100)	2.25	ปานกลาง
เบ็ดเตล็ด	-	3 (100)	-	3 (100)	2.00	ปานกลาง
นึ่ง	-	1 (100)	-	1 (100)	2.00	ปานกลาง

จากตารางที่ 24 ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน  
ประเภทอาหารว่าง พบว่า อาหารว่างทุกประเภทมีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาในระดับ ปาน  
กลาง ได้แก่ อาหารว่างเบ็ดเตล็ด และวิธีนึ่ง คิดเป็นร้อยละ 100 ส่วนวิธีทอด คิดเป็นร้อยละ 75.0

ตารางที่ 25 จำนวนร้อยละและค่าเฉลี่ยศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้าน  
ภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป

N = 89

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพ เฉลี่ย	ระดับ ศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
โดยวิธีการอื่นๆ	4 (100)	-	-	4 (100)	3.00	สูง
โดยการทำแห้ง	19 (90.5)	2 (9.5)	-	21 (100)	2.90	สูง

ตารางที่ 25 (ต่อ)

N = 89

ประเภทอาหาร	ระดับศักยภาพ			รวม	ศักยภาพเฉลี่ย	ระดับศักยภาพ
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ			
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)			
โดยการใช่เกลือ	29 (90.6)	2 (6.3)	1 (3.1)	32 (100)	2.88	สูง
โดยการทอด	4 (80.0)	1 (20.0)	-	5 (100)	2.80	สูง
โดยการใช้น้ำตาล	15 (78.9)	4 (21.1)	-	19 (100)	2.79	สูง
โดยการใช้ ความร้อน	4 (50.0)	3 (37.5)	1 (12.5)	8 (100)	2.38	สูง

จากตารางที่ 25 ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป พบว่าอาหารถนอมและแปรรูปทุกประเภทมีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาในระดับสูง ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูปโดยวิธีการอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 100 รองลงมาคือโดยการใช่เกลือ คิดเป็นร้อยละ 90.6 ส่วนการทำแห้ง คิดเป็นร้อยละ 90.5 โดยการทอด คิดเป็นร้อยละ 80.0 โดยการใช้ น้ำตาล คิดเป็นร้อยละ 78.9 และโดยการใช้ความร้อน คิดเป็นร้อยละ 50.0

อาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน เกิดจากภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาชาวบ้าน ที่เกิดจากความรู้ ความเข้าใจธรรมชาติ เก็บสิ่งสมเป็นประสบการณ์ เป็นองค์ความรู้ที่เกิดจากการเรียนรู้ในชีวิตจริง และถ่ายทอดภูมิปัญญาจากรุ่นสู่รุ่น เป็นการถ่ายทอดมรดกและการเรียนรู้วัฒนธรรมการปรุงอาหารจากคนรุ่นหนึ่ง มาสู่คนอีกรุ่นอย่างไม่ขาดตอน เป็นความสืบเนื่องที่ทำให้อาหารพื้นบ้านยังคงแพร่หลายต่อไป ซึ่งชาวเหนือในปัจจุบันก็ยังคงประกอบอาหาร และกินอาหารพื้นบ้านตามความเชื่อและค่านิยม ซึ่งประเพณี พิธีกรรมต่าง ๆ เช่น ในงานบวช งานศพ งานเทศกาล และวันสำคัญทางพุทธศาสนา ก็จะมีเรื่องของอาหารการกินเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย โดยครอบครัวและชุมชนจะทำหน้าที่ในการถ่ายทอดวัฒนธรรมด้านอาหาร และการสืบทอดด้านพิธีกรรมควบคู่กันไป พ่อ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย (พ่ออู๋ แม่อู๋) จะเป็นผู้ให้ความรู้ ถ่ายทอด สานิต วิธีการปรุง ขึ้นตอนต่าง ๆ รวมถึงการกินอาหาร

พื้นบ้าน ซึ่งเป็นต้นแบบให้คนรุ่นหลัง ๆ ได้เรียนรู้ มีส่วนร่วมในการปฏิบัติจริง ทำให้วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้านจะคงอยู่และสืบทอดต่อไป (ประหยัด, 2547) และจากการสัมภาษณ์ นางจันทร์ลูน ชัยมงคล อายุ 54 ปี ผู้ที่มีความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบนผู้หนึ่ง พบว่า ได้เรียนรู้วิธีการทำอาหารจากแม่ และยาย ซึ่ง ได้ถ่ายทอดวิธีการปรุงอาหารพื้นบ้านมาตั้งแต่ยังเด็ก ๆ โดยขั้นแรกเริ่มจากการช่วยงานครัวเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น ปอกกระเทียม เคี้ยวผัก ล้างผัก เป็นลูกมือในการหยิบจับเครื่องปรุง ต่อมาจึงค่อย ๆ เกิดการเรียนรู้เพิ่มขึ้นทีละน้อย สะสมเทคนิค วิธีการทำ เช่น หากจะแกงบอน ต้องต้มบอนก่อนเพื่อจะได้ไม่คัน เพราะบอนเป็นพืชมีพิษ อาจทำให้เกิดตุ่มคันตามผิวหนังและปากได้ (ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาการสาธารณสุขมูลฐาน ภาคเหนือ, 2544) ปลายจะต้องใส่มะแขว่นด้วย เพื่อเพิ่มความหอม แกงขี้เหล็ก จะต้องต้มยอดขี้เหล็กสัก 2-3 ครั้งก่อน เพื่อลดความขมลง น้ำพริกข่านิยมรับประทานควบคู่กับเห็ดหนึ่ง ข่าหน่อไม่นิยมรับประทานกับใบจึงจะเพิ่มรสชาติให้อร่อยขึ้น และตำมะเขือ นิยมรับประทานกับใบสะแห่น และไข่ต้ม (สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดน่าน, 2546) เป็นต้น จากการได้เห็นและได้ทำบ่อย ๆ ก็ทำให้เกิดความชำนาญมากขึ้น และยังได้ถ่ายทอดความรู้การทำอาหารพื้นบ้านสู่ลูกหลานอีกด้วย ซึ่งผู้วิจัยได้มีโอกาสเข้าไปสังเกตวิธีการประกอบอาหารพื้นบ้านเพื่อการจำหน่ายของนางสมปอง ไชยารังษี อายุ 32 ปี เป็นหลานสาวของนางจันทร์ลูน จากการสัมภาษณ์ พบว่า นางสมปองขายอาหารพื้นบ้านเป็นประจำทุกวัน โดยมีผู้ช่วยที่เป็นคนท้องถิ่นช่วยทำอาหาร และลูกสาวของนางสมปองจะมีส่วนร่วมในการทำอาหารพื้นบ้านอยู่เป็นประจำ เช่น ช่วยเคี้ยวผัก หั่นผัก ปอกหอม ปอกกระเทียม เป็นงานง่าย ๆ ที่เด็กสามารถเข้ามามีส่วนรวม ทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้ และซึมซับเอาความรู้ วิธีทำ เคล็ดลับการทำอาหารพื้นบ้านจากแม่ ซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งในการดำรงไว้ซึ่งวัฒนธรรมด้านอาหารพื้นบ้าน สอดคล้องกับการศึกษาของ รัมภา (2544) ที่กล่าวว่า การถ่ายทอดพิธีกรรม วัฒนธรรมผ่านทางสังคม ประกอบด้วยครอบครัว ชุมชน โรงเรียน วัด กลุ่มเพื่อน โดยชี้ให้เห็นถึงความสำคัญในการสืบทอดวัฒนธรรม ให้คนหนุ่มสาวเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดเตรียม เข้าร่วมในพิธีกรรมต่าง ๆ ครอบครัวจึงถือเป็นสถาบันที่ช่วยอบรมสั่งสอน ให้สมาชิกได้รับรู้ เรียนรู้ วัฒนธรรมอาหารพื้นบ้าน เพื่อเป็นการถ่ายทอดและผลิตซ้ำบทบาทหน้าที่ของสังคม ทำให้มองเห็นประโยชน์และคุณค่าของอาหารพื้นบ้านต่อไป

อาหารคาวและอาหารหวานมีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาในระดับสูง (ตารางที่ 21) เนื่องจาก มีการประกอบอาหาร ทำกินกันทุกวัน มีการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติจริง อาหารที่ชาวบ้านนิยมทำรับประทาน คือ อาหารประเภทแกง เช่น แกงขนุน แกงบอน แกงแค ประเภทยำ ลาบ เช่น ส้ามะเขือ ข่าจิ้นไก่ ลาบหมู ประเภทเครื่องจิ้ม เช่น น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน น้ำพริกน้ำปู น้ำพริกข่า ประเภทเบ็ดเตล็ด เช่น ห่อหนึ่งไก่ แอ็บปลา แอ็บกุ่ม เป็นต้น จึงทำให้มีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาในระดับสูง รวมทั้งประเภทอาหารจานเดียว ที่มีการถ่ายทอดภูมิปัญญาผลิตเพื่อการจำหน่าย

และบริโภคเป็นประจำ ส่วนอาหารประเภทผักจะไม่ค่อยนิยมบริโภค จะทำกินกันเป็นครั้งคราว จึงมีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาอยู่ในระดับปานกลาง (ตารางที่ 22)

อาหารคาวและอาหารหวานมีความสำคัญกับวิถีชีวิตชาวชนบท โดยเฉพาะช่วงเทศกาลต่าง ๆ วันสำคัญทางศาสนา ซึ่งชาวบ้านต้องมารวมตัวกันประกอบอาหารคาว หวาน เพื่อใช้ในงานพิธี เช่น งานทำบุญบ้านใหม่ งานแต่งงาน งานบวช อาหารคาวที่นิยมทำ คือ จิ้นลาบ แกงอ่อม ยำจิ้น ไก่ ที่ถือว่าเป็นอาหารชั้นดี เป็นที่เชิดหน้าชูตาของเจ้าภาพ ส่วนอาหารหวานที่นิยมทำ คือ ขนมจ็อก ขนมปาด ขนมศิลาอ่อน ขนมข้าวต้มหัวหงอก เป็นต้น ทำให้คนหนุ่มสาวรุ่นใหม่ได้รู้จักอาหารที่ใช้ในพิธีกรรม วิธีการทำ ความเชื่อ หรือข้อกำหนดต่าง ๆ จากผู้สูงอายุ ที่ถ่ายทอดองค์ความรู้ด้านอาหารพื้นบ้านมาสู่คนวัยหนุ่มสาว เมื่อมองในภาพรวมแล้ว จะเห็นได้ว่าปัจจุบันนี้ยังมีการถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านอยู่อย่างต่อเนื่อง แต่จากการสัมภาษณ์ก็ทำให้รู้ถึงรายการอาหารบางชนิดที่ถูกลืม ไม่เป็นที่รู้จักของคนทั่วไป ซึ่งอาจเกิดจากการขาดความต่อเนื่องในการสืบทอดภูมิปัญญา อาหารบางอย่างจึงถูกละเลยหรือหลงลืมไป เช่น เนื้อลู่ จากการสัมภาษณ์มีผู้รู้เพียงท่านเดียวที่รู้จักอาหารชนิดนี้ ซึ่งทำได้โดย โขลกพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม รากผักชี ขมิ้น ให้เข้ากัน ใส่เนื้อหมูสับตำรวมกัน ปั้นเป็นก้อน ต้มในน้ำเดือดที่ใส่ตะไคร้ ใบมะกรูด ปูรสด้วยเกลือเล็กน้อย เมื่อสุกจึงรับประทาน ซึ่งวิธีการผลิตมีความแตกต่างจากการตรวจเอกสารที่พบว่าใช้วิธีการทอดในการผลิต จึงอาจเกิดความสับสนในการถ่ายทอดภูมิปัญญา นอกจากนี้ยังมีอาหารอีกหลายชนิด เช่น น้ำพริกขมุ น้ำพริกอีเก้ ขนมศิลาอ่อน ขนมไส้อั่ว ข้าวสืม น้ำดับ น้ำหนั่ง เป็นต้น ที่ยังขาดความต่อเนื่องในการถ่ายทอดภูมิปัญญา ซึ่งอาจเกิดจากความนิยมในการบริโภคลดลง หรืออาหารบางอย่างมีการผลิตลดลง เนื่องจากหวัดฤดูบในการผลิตได้ยาก เช่น อาหารที่ทำจากไข่มดแดง อีฮวก (ลูกอ๊อด) ผักพ้อคำดีเมีย ผักปู้ย่า สะแล หางหวาย เป็นต้น ที่ปัจจุบันหายากในท้องตลาด ทำให้อาหารที่ทำจากวัตถุดิบและผักพื้นบ้านเหล่านี้มีแนวโน้มในการผลิตลดลง ซึ่งอาจทำให้การถ่ายทอดภูมิปัญญาด้านอาหารพื้นบ้านขาดความต่อเนื่อง

ส่วนอาหารถนอมและแปรรูปทุกประเภท พบว่า มีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาในระดับสูง เช่นกัน (ตารางที่ 25) ซึ่งอาหารถนอมและแปรรูปแต่เดิมมีการผลิตเพื่อการบริโภคในครัวเรือนหรือภายในท้องถิ่นเท่านั้น แต่ปัจจุบันมีการถ่ายทอดภูมิปัญญาวิธีการทำที่หลากหลายมากขึ้น รวมถึงการได้รับความรู้เพิ่มเติมในด้านการถนอมและแปรรูปอาหารจากแหล่งความรู้อื่น เช่น จากสถาบันการศึกษา มหาวิทยาลัยต่าง ๆ รวมทั้งการส่งเสริมจากภาครัฐ ในโครงการหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ ทำให้การถนอมและแปรรูปอาหารได้รับการพัฒนามากขึ้น จนปัจจุบัน อาหารถนอมและแปรรูปของภาคเหนือตอนบนเป็นที่ยอมรับของผู้บริโภคทั้งในท้องถิ่นและภูมิภาคอื่น ๆ เช่น กระเทียมดอง ท้อดอง บัวหวาน มะม่วงแช่อิ่ม แคบหมู เป็นต้น ส่วนอาหารว่างนั้น มีศักยภาพด้าน

การถ่ายทอดภูมิปัญญาในระดับปานกลาง (ตารางที่ 24) เนื่องจาก ชาวเหนือนิยมรับประทานอาหาร  
ในมือหลัก ๆ จึงไม่ค่อยมีอาหารว่างมากนัก (วาณี และ ประหยัด, 2538) ทำให้อาหารว่างไม่ค่อยเป็นที่  
นิยม จะทำรับประทานบ้างในครอบครัว จึงมีการถ่ายทอดภูมิปัญญาบ้างในบางครั้ง หรืออาจซื้อหาได้  
จากตลาดสด หรือแหล่งที่มีขายเป็นประจำ ทำให้มีการถ่ายทอดภูมิปัญญาอยู่ในวงจำกัด หรือเฉพาะ  
กลุ่ม เช่น ข้าวแรมฟืน ที่มีการถ่ายทอดภูมิปัญญาเฉพาะในอำเภอที่มีอาณาเขตติดต่อกับประเทพม่า  
ในจังหวัดเชียงรายเท่านั้น

## สรุปและข้อเสนอแนะ

### สรุป

จากการศึกษาศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ได้ผลสรุปดังนี้

#### 1. ประเภทอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน

การศึกษาอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน พบว่ามีจำนวน 391 ชนิด ส่วนใหญ่เป็น อาหารคาวจำนวน 278 ชนิด (ร้อยละ 71.1) รองลงมา คือ อาหารถนอมและแปรรูป มีจำนวน 89 ชนิด (ร้อยละ 22.7) อาหารหวาน มีจำนวน 16 ชนิด (ร้อยละ 4.1) และจำนวนน้อยที่สุด คือ อาหารว่าง มีจำนวน 8 ชนิด (ร้อยละ 2.1)

#### 2. ศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน

##### 2.1 ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน

ศักยภาพด้านแหล่งวัตถุดิบของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน อาหารคาว อาหารหวาน อาหารว่าง และอาหารถนอมและแปรรูป มีศักยภาพในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 100

##### 2.2 ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน

ศักยภาพด้านกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน พบว่า อาหารที่มีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตในระดับสูง ได้แก่ อาหารคาว (ร้อยละ 93.9) อาหารถนอมและแปรรูป (ร้อยละ 75.3) อาหารหวาน (ร้อยละ 75.0) ส่วนอาหารว่าง มีศักยภาพด้านกระบวนการผลิตในระดับปานกลาง (ร้อยละ 50.0)

### 2.3 ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน

ศักยภาพด้านการผลิตในเชิงพาณิชย์ของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน พบว่า อาหารที่มีศักยภาพการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับสูง คือ อาหารถนอมและแปรรูป (ร้อยละ 43.8) อาหารที่มีศักยภาพการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับปานกลาง ได้แก่ อาหารหวาน (ร้อยละ 81.3) และ อาหารว่าง (ร้อยละ 75.0) ส่วนอาหารที่มีศักยภาพการผลิตในเชิงพาณิชย์ในระดับต่ำ คือ อาหารคาว (ร้อยละ 48.9)

### 2.4 ศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน

ศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพของอาหารบ้านภาคเหนือตอนบน พบว่า อาหารที่มีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพในระดับปานกลาง ได้แก่ อาหารคาว (ร้อยละ 52.9) ส่วนอาหารที่มีศักยภาพด้านการเป็นอาหารเพื่อสุขภาพในระดับต่ำ ได้แก่ อาหารหวาน (ร้อยละ 100) รองลงมาคือ อาหารถนอมและแปรรูป (ร้อยละ 94.4) และอาหารว่าง (ร้อยละ 87.5)

### 2.5 ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน

ศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาของอาหารบ้านภาคเหนือตอนบน พบว่า อาหารที่มีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาในระดับสูง ได้แก่ อาหารถนอมและแปรรูป (ร้อยละ 84.3) รองลงมาคือ อาหารหวาน (ร้อยละ 75.0) และอาหารคาว (ร้อยละ 51.8) ส่วนอาหารว่าง มีศักยภาพด้านการถ่ายทอดภูมิปัญญาในระดับปานกลาง (ร้อยละ 87.5)

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ภาครัฐควรส่งเสริมให้เยาวชนรู้จักการประกอบอาหารที่บ้านภาคเหนือตอนบน โดยการส่งเสริมให้มีการสอนทำอาหารที่บ้านในครอบครัว ในโรงเรียนหรือสถาบันการศึกษา ทำให้เกิดการเรียนรู้ การปฏิบัติจริงตั้งแต่ยังเล็กๆ ก่อให้เกิดการปลูกฝังวัฒนธรรมอาหารที่บ้านให้ดำรงสืบต่อไป
2. ภาครัฐควรส่งเสริมและให้ความรู้แก่ประชาชนให้ทราบถึงประโยชน์จากการบริโภคอาหารที่ทำจากผักพื้นบ้าน เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้แก่ประชาชน
3. ในแต่ละจังหวัดควรสนับสนุนการบริโภคอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบนให้แพร่หลายในกลุ่มนักท่องเที่ยว โดยจัดสถานที่เพื่อจำหน่ายอาหารพื้นบ้านให้แก่นักท่องเที่ยวในช่วงเทศกาลงานประเพณีต่างๆ เพื่อเป็นการเผยแพร่วัฒนธรรมการกินของชาวล้านนา และยังสามารถสร้างรายได้ให้แก่คนในท้องถิ่นอีกด้วย
4. เกษตรจังหวัดในเขตภาคเหนือตอนบนควรส่งเสริมให้ประชาชนหันมาปลูกผักพื้นบ้านเพื่อการบริโภคและจำหน่ายให้มากขึ้น นอกจากเป็นการเพิ่มรายได้ในประชาชนแล้ว ยังเป็นการดำรงรักษาพืชผักพื้นบ้านไม่ให้สูญหายไปตามกาลเวลา

### ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรให้แต่ละจังหวัดทำการศึกษา รวบรวมตำราอาหารพื้นบ้านจากผู้ที่มีความรู้ในท้องถิ่นจังหวัดนั้นๆ ให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เพื่อเป็นแหล่งข้อมูลให้เยาวชนรุ่นหลังได้เรียนรู้ และค้นคว้าศึกษาต่อไป
2. สถาบันการศึกษาต่างๆ ควรทำการวิจัยอาหารพื้นบ้านประเภทอาหารดองและแปรรูปให้มากขึ้น เพื่อส่งเสริมให้ผลิตและจำหน่ายในท้องถิ่นอื่นๆ จะเป็นการสร้างรายได้

## เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- กมลภรณ์ คงสุขวิวัฒน์ และคณะ. 2544. รายงานการวิจัยภูมิปัญญาพื้นบ้าน กรณีศึกษา  
อาหารพื้นบ้านไทยภาคเหนือ. ทิศทางการพิมพ์, นครสวรรค์.
- กรมศิลปากร. 2525. ขนบธรรมเนียมประเพณีและวัฒนธรรมกรุงรัตนโกสินทร์. โรงพิมพ์  
พิมพ์เศส, กรุงเทพฯ.
- กัณฑ์วีร์ วิวัฒน์พาณิชย์. 2542. แผลงอาหารมนุษย์ในอนาคต. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหาร  
ผ่านศึก, กรุงเทพฯ.
- กัญญา ดิวิเศษ, ศักดิ์ชัย โปรัตนสาร, จิราภรณ์ ภิญโญชูโต และ ไฉน น้อยแสง, ผู้รวบรวม.  
2542. ผักพื้นบ้านภาคเหนือ. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.
- กัลยา โคมเดือน. 2538. อาหารจากผักพื้นบ้านในเขตภาคกลางตอนใต้. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ. 2542ก. วัฒนธรรม พัฒนาการทาง  
ประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์และภูมิปัญญา จังหวัดสุรินทร์. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว,  
กรุงเทพฯ.
- \_\_\_\_\_. 2542ข. วัฒนธรรม พัฒนาการทางประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์และภูมิปัญญา จังหวัด  
เชียงราย. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, กรุงเทพฯ.
- \_\_\_\_\_. 2542ค. วัฒนธรรม พัฒนาการทางประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์และภูมิปัญญา จังหวัดพะเยา.  
โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, กรุงเทพฯ.
- \_\_\_\_\_. 2542ฆ. วัฒนธรรม พัฒนาการทางประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์และภูมิปัญญา จังหวัดลำปาง.  
โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, กรุงเทพฯ.

- คณะกรรมการฝ่ายประมวลเอกสารและจดหมายเหตุ. 2542ง. **วัฒนธรรม พัฒนาการทางประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์และภูมิปัญญา จังหวัดน่าน**. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, กรุงเทพฯ.
- \_\_\_\_\_. 2542จ. **วัฒนธรรม พัฒนาการทางประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์และภูมิปัญญา จังหวัดแม่ฮ่องสอน**. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, กรุงเทพฯ.
- \_\_\_\_\_. 2542ฉ. **วัฒนธรรม พัฒนาการทางประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์และภูมิปัญญา จังหวัดเชียงใหม่**. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, กรุงเทพฯ.
- \_\_\_\_\_. 2542ช. **วัฒนธรรม พัฒนาการทางประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์และภูมิปัญญา จังหวัดลำพูน**. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, กรุงเทพฯ.
- \_\_\_\_\_. 2542ซ. **วัฒนธรรม พัฒนาการทางประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์และภูมิปัญญา จังหวัดแพร่**. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, กรุงเทพฯ.
- จารุวรรณ นพพรรค. 2525. **ทฤษฎีอาหาร 1 อาหารประจำภาค 4 ภาค**. สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, กรุงเทพฯ.
- จิตติมา วรกิตติศักดิ์. 2538. **อาหารพื้นบ้านของไทยภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จิราภรณ์ เจริญเดช, บรรณาธิการ. 2545. **อาหารไทย**. โอ เอส พริ้นติ้ง เฮ้าส์, กรุงเทพฯ.
- ฉลาดชาย รติมานนท์. 2545. **น้ำพริกล้านนา**. บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, กรุงเทพฯ.
- ทัศนีย์ ทองสว่าง. 2537. **สังคมไทย**. โอ เอส พริ้นติ้ง เฮ้าส์, กรุงเทพฯ.

ทัศนีย์ โรจนไพบูรณ์. 2543. อาหารไทย, น. 257-339. ใน สุปัญญา ใจดี และ สมพิศ นิชลาภานนท์, บรรณาธิการ. เอกสารการสอนชุดวิชา เทคโนโลยีอาหารและเครื่องดื่มน หน่วยที่ 8-15. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.

ทิพรัตน์ มณีเลิศ. 2539. ผักพื้นบ้านล้านนา. สำนักส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. 2545. สารานุกรมผัก. บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด, กรุงเทพฯ.

นรินาม. 2547. พจนานุกรมฉบับมติชน. สำนักพิมพ์มติชน, กรุงเทพฯ.

บุญเรียง ขจรศิลป์. 2545. หลักสถิติ. พิมพ์ครั้งที่ 8. ห้างหุ้นส่วนจำกัด พี. เอ็น. การพิมพ์, กรุงเทพฯ.

ประเวศ วะสี. 2530. การสร้างสรรค์ภูมิปัญญาไทยเพื่อการพัฒนา. ชุมชนพัฒนา 1(5): 75.

ประหยัด สายวิเชียร. 2531. การศึกษาสำรวจอาหารถนอมของจังหวัดเชียงใหม่. คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

\_\_\_\_\_. 2547. อาหาร วัฒนธรรมและสุขภาพ. บริษัท นพบุรีการพิมพ์ จำกัด, เชียงใหม่.

ปรีทรศน์ ไตรสนธิ และ ชุศรี ไตรสนธิ. 2542. การสำรวจพืชผักพื้นเมือง ในภาคเหนือตอนบนของประเทศไทย. คณะวิทยาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

ปรีชา พิณทอง. 2532. สารานุกรม ภาษอีสาน-ไทย-อังกฤษ. ด้านสุทธาการพิมพ์, อุบลราชธานี.

ปภาณี จิตวัฒนา. 2542. ผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน กระแสตอบรับจากสังคมยุคโลกาภิวัตน์, น. 48-59. ใน เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ, กัญจนา ดีวิเศษ และ กัณฑ์วีร์ วิวัฒน์พาณิชย์, บรรณาธิการ. รวมบทความการประชุมวิชาการผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค วันที่ 15-16 พฤษภาคม พ.ศ. 2542. องค์การส่งเสริมการค้าผ่านศึก, กรุงเทพฯ.

- พัชรียุติธรรม. 2539. พฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารของชาวชนบทภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- พิบูล บุญมาภาส. 2544. การศึกษาดำรงอาหารพื้นบ้านชาวยอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เพ็ญภา ททรัพย์เจริญ, กัญญา คิวพิเศษ และ พรทิพย์ เดิมพิเศษ, บรรณาธิการ. 2544. อาหารเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2. โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์, นนทบุรี.
- ยิ่งยง เทาประเสริฐ. 2530. พฤติกรรมการกินของคนไทยในเขตชนบทภาคเหนือตอนบน, น. 1-4. ใน ประไพศรี สิริจักรวาล, ประภาศรี ภูเวสทิธร และ พัชรี วินิจจะกุล, บรรณาธิการ. โฆษณาการก้าวหน้า: การประชุมวิชาการโฆษณาการ วันที่ 16-18 ธันวาคม พ.ศ. 2530. ห้างหุ้นส่วนจำกัด เทคนิค 19, กรุงเทพฯ.
- ยุวดี กาญจนันฐิติ, สุมณฑา วัฒนสินธุ์ และ โอภาวดี เข้มทอง. 2531. การส่งเสริมภาวะโภชนาการสำหรับครอบครัว, น. 1001-1084. ใน โภชนาศาสตร์สาธารณสุข. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- เขวภา บุญญานุภาพ. 2540. ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคผักพื้นบ้านของผู้บริโภคในตลาดสดเขตเทศบาลนครเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- รัตนา พรหมพิชัย. 2542. ของกิน. สารานุกรมวัฒนธรรมไทย ภาคเหนือ เล่ม 2 (2542): 568-573.
- รัมภา สิริวงศ์. 2544. การดำรงอยู่ของวัฒนธรรมอาหารล้านนา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ราชบัณฑิตยสถาน. 2530. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2525. พิมพ์ครั้งที่ 5. อักษรเจริญทัศน์, กรุงเทพฯ.
- \_\_\_\_\_. 2546. พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2542. บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด, กรุงเทพฯ.

วงสวาท ปีทมาคม. 2539. หมอชาวบ้าน 18(205): 14-21. อ้างถึง วิณา วีระไวทยะ และ สง่า ดามาพงษ์. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ทบทวนองค์ความรู้ สถานการณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้องภายใต้โครงการสืบสานวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพที่ยั่งยืน. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.

วัชรวิ ประชาศรัยสรเดช. 2542. ผักพื้นเมืองเหนือ อีสาน ใต้. กองพฤกษศาสตร์และวัชพืช กรมวิชาการเกษตร, กรุงเทพฯ.

วิณา วีระไวทยะ และ สง่า ดามาพงษ์. 2541. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร ทบทวนองค์ความรู้ สถานการณ์และปัจจัยที่เกี่ยวข้องภายใต้โครงการสืบสานวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพที่ยั่งยืน. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.

วนิดา สิทธิธฤทธิ. 2527. โภชนาการศึกษาเพื่อชุมชน. มหาวิทยาลัยศิลปากร, นครปฐม.

วลัย อินทร์พรชัย, ประยงค์ จิตวงศ์ และ ฉัตรแก้ว ประวาหะนาวิน. 2527. การส่งเสริมการบริโภคอาหารท้องถิ่น, น. 561-615. ใน โภชนาการศึกษาเพื่อชุมชน. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.

วณิ เอี่ยมศรีทอง และ ประหยัด สายวิเชียร. 2538. อาหารล้านนา. บริษัท กลางเวียงการพิมพ์ จำกัด, เชียงใหม่.

วไลภรณ์ สุทธา. 2536. อาหารพื้นบ้านของไทยภาคกลางตอนล่าง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ลลิตา ชีระศิริ. 2542. ผักพื้นบ้าน อาหารต้านโรค, น. 146-159. ใน เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ, กัญญา ดิวิเศษ และ กัญจวีร์ วิวัฒน์พาณิชย์, บรรณาธิการ. รวมบทความการประชุมวิชาการผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค วันที่ 15-16 พฤษภาคม พ.ศ. 2542. องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.

ศรีสมร คงพันธุ์. ม.ป.ป. กินให้สวย สุขภาพดี. พิมพ์ครั้งที่ 5. โรงพิมพ์อักษรสมัย, กรุงเทพฯ.

ศูนย์ฝึกอบรมและพัฒนาศาธารณสุขมูลฐาน ภาคเหนือ. 2544. รายงานการวิจัยภูมิปัญญาพื้นบ้าน ภูมิศึกษา อาหารพื้นบ้านไทยภาคเหนือ. ทิศทางการพิมพ์, นครสวรรค์.

สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี. 2538. พระราชดำรัส สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ด้านอาหารและโภชนาการ. บริษัท สยามเพรส แมเนจเม้นท์ จำกัด, กรุงเทพฯ.

\_\_\_\_\_. 2546. ภูมิปัญญาไทยด้านอาหารและโภชนาการ. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ห้างหุ้นส่วน หอรัตนชัยการพิมพ์ จำกัด, กรุงเทพฯ.

สมใจ วิชัยดิษฐ. 2541. กินเพื่อสุขภาพ. บริษัท ประยูรวงศ์พรินติ้ง จำกัด, กรุงเทพฯ.

สง่า ดามาพงษ์. 2540. กินอยู่อย่างไทย สืบสานไว้ให้ลูกหลาน, น. 93-99. ใน สมใจ วิชัยดิษฐ และรัตนา พากเพียรกิจวัฒนา, บรรณาธิการ. การประชุมวิชาการโภชนาการ เรื่อง กินอยู่อย่างไรได้คุณค่า พัฒนากายใจ วันที่ 19-20 มิถุนายน พ.ศ. 2540. บริษัท ประยูรวงศ์พรินติ้ง จำกัด, กรุงเทพฯ.

\_\_\_\_\_. 2542. การนำอาหารพื้นบ้าน คีนสู่สังคมไทย, น. 250-257. ใน เพ็ญญา ทรัพย์เจริญ, กัญญา ดีวิเศษ และ กัญฉวีร์ วิวัฒน์พานิชย์, บรรณาธิการ. รวมบทความการประชุมวิชาการผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค วันที่ 15-16 พฤษภาคม พ.ศ. 2542. องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.

สถาบันการแพทย์แผนไทย. 2540. อาหารพื้นบ้าน 4 ภาค. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.

สามารถ จันทร์สุรย์. 2534. ภูมิปัญญาชาวบ้านคืออะไร, น. 88-90. ใน การสัมมนาทางวิชาการเรื่อง ภูมิปัญญาชาวบ้าน ครั้งที่ 1. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, กรุงเทพฯ.

สุจริต บัวพิมพ์. 2539. ภูมิปัญญาไทย ภูมิปัญญาชาวบ้าน. เกษมบัณฑิตปริทัศน์ 2 (1): 68-82.

สุภาพ สวนปาน และ สมใจ วิชัยดิษฐ. 2540. อาหารไทยมีคุณค่า พัฒนากายใจ, น. 70-85. ใน สมใจ วิชัยดิษฐ และ รัตนา พากเพียรกิจวัฒนา, บรรณาธิการ. การประชุมวิชาการ โภชนาการ เรื่อง กินอยู่อย่างไร ได้คุณค่า พัฒนากายใจ วันที่ 19-20 มิถุนายน พ.ศ. 2540. บริษัท ประยูรวงศ์พรินติ้ง จำกัด, กรุงเทพฯ.

เสรี พงศ์พิศ. 2536. ภูมิปัญญาชาวบ้านกับการพัฒนาชนบท. มุลนิธิภูมิปัญญา, กรุงเทพฯ.

แสงอรุณ กนกพงศ์ชัย, วิไลลักษณ์ ชัยรอด, ธวัชชัย อังก์วุฒิเวช, จีรภา อุดมมงคล, พัชรี ศกศวัต เมฆินทร์, เฉลิมศรี จันทรสิงห์, Robert Halliday and William Baker และคณะ. 2544. อาหาร: ทรัพย์และศิลป์แผ่นดินไทย. บริษัท อมรินทร์พรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, กรุงเทพฯ.

แสงโสม ลินะวัฒน์. 2542. คุณค่าทางโภชนาการของพืชผักพื้นบ้านไทย, น. 99-110. ใน เพ็ญภา ทรัพย์เจริญ, กัญจนา ศิวิเศษ และ กัญท์วีร์ วิวัฒน์พาณิชย์, บรรณาธิการ. รวมบทความการประชุมวิชาการผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค วันที่ 15-16 พฤษภาคม พ.ศ. 2542. องค์การส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ, กรุงเทพฯ.

สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. 2543. วัฒนธรรมไทย สู่ภัยเศรษฐกิจ. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, กรุงเทพฯ.

สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดน่าน. 2546. โครงการสืบค้นสังคมวัฒนธรรมท้องถิ่น จังหวัดน่าน เรื่องอาหารและโภชนาการ. สภาวัฒนธรรมจังหวัดน่าน, น่าน.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2543. แผนที่แสดงเขตอำเภอ ตำบล เทศบาล และข้อมูลพื้นฐานของจังหวัด พ.ศ. 2543. กองคลังข้อมูลและสนเทศสถิติ, กรุงเทพฯ.

สำนักงานเสริมสร้างเอกลักษณ์ของชาติ. 2539. ภูมิทัศน์ไทย. ด้านสุทธาการพิมพ์, กรุงเทพฯ.

สำนักพิมพ์แสงแดด. 2540. อาหารภาคเหนือ. บริษัท เอ ที พรินติ้ง จำกัด, กรุงเทพฯ.

สำนักพิมพ์แสงแดด. 2546. ผักพื้นบ้าน อาหารสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2. พิมพ์ดี, กรุงเทพฯ.

เสาวภา ศักยพันธ์. 2534. อาหารพื้นบ้านไทยภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

\_\_\_\_\_ และ ยุพยง วิจิตรศิลป์. 2538. อาหารพื้นบ้านภาคเหนือ. พิมพ์ครั้งที่ 2. โรงพิมพ์ดาว,  
เชียงใหม่.

อบเชย วงศ์ทอง. 2542. พฤติกรรมการบริโภคอาหารพื้นบ้านภาคใต้, น. 182-192. ใน เพ็ญนภา  
ทรัพย์เจริญ, กัญจนา ศิวิเศษ และ กัณฑ์วีร์ วิวัฒน์พานิชย์, บรรณาธิการ. รวบรวมบทความ  
ประชุมวิชาการผักพื้นบ้านและอาหารพื้นบ้าน 4 ภาค วันที่ 15-16 พฤษภาคม พ.ศ. 2542.  
องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.

อรวินท์ เลาหรัชตนันท์. 2543. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการถนอมและแปรรูปอาหาร, น. 5-26.  
เอกสารการสอนชุดวิชา การถนอมและแปรรูปอาหาร หน่วยที่ 1-7. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย  
สุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี

เอกวิทย์ ณ ถกลาง. 2540. ภูมิปัญญาชาวบ้านสี่ภูมิภาค: วิถีชีวิตและกระบวนการเรียนรู้ของ  
ชาวบ้านไทย. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.

เอนก นาคะบุตร. 2536. คนกับดิน น้ำ ป่า: จุดเปลี่ยนแห่งความคิด. สถาบันชุมชนกับท้องถิ่น  
ชนบท. อ้างถึง สุจริต บัวพิมพ์, ผู้รวบรวม. ภูมิปัญญาไทย ภูมิปัญญาชาวบ้าน. เกมม  
บัณฑิตปริทัศน์ 2 (1): 65-82.

ภาคผนวก

### ภาคผนวก ก

แบบสัมภาษณ์ และตัวอย่างภาพอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน



ภาพผนวกที่ ก2 แบบสัมภาษณ์ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน

ชื่ออาหาร	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต

ภาพผนวกที่ ก3 แบบสัมภาษณ์ศึกษากาภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน

ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			อาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตัวอย่างภาพอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน



ภาพผนวกที่ ก4 แกงขุ่น



ภาพผนวกที่ ก5 แกงแค



ภาพผนวกที่ ก6 แกงตุน



ภาพผนวกที่ ก7 แกงผักกาด



ภาพผนวกที่ ก8 แกงผักชอม



ภาพผนวกที่ ก9 แกงผักชิงดา



ภาพผนวกที่ ก10 แกงผักปลัง



ภาพผนวกที่ ก11 แกงผักหวาน



ภาพผนวกที่ ก12 แกงผักหม่น



ภาพผนวกที่ ก13 แกงยอดผักป่าไห้



ภาพผนวกที่ ก14 แกงหน่อไม้ดอง



ภาพผนวกที่ ก15 แกงหน่อไม้สด



ภาพผนวกที่ ก16 แกงหัวปลี



ภาพผนวกที่ ก17 แกงหยวกกล้วย



ภาพผนวกที่ ก18 แกงหอย



ภาพผนวกที่ ก19 แกงออกพร้าว



ภาพผนวกที่ ก20 แกงอ่อม



ภาพผนวกที่ ก21 แกงโสะ



ภาพผนวกที่ ก22 แกงฮังเล



ภาพผนวกที่ ก23 แกงกระด้าง



ภาพผนวกที่ ก24 จอผักกาด



ภาพผนวกที่ ก25 เจี้ยวผักกาดน้อย



ภาพผนวกที่ ก26 เจี้ยวผักปลัง



ภาพผนวกที่ ก27 ส้ามะเจือ



ภาพผนวกที่ ก28 ส้าผักรวม



ภาพผนวกที่ ก29 ส้ายอดมะขามอ่อน



ภาพผนวกที่ ก30 ย้าชะอม



ภาพผนวกที่ ก31 ย้าผักกุ่มป่า



ภาพผนวกที่ ก32 ย้าหน่อไม้



ภาพผนวกที่ ก33 ย้าหนังก



ภาพผนวกที่ ก34 ยำกบ



ภาพผนวกที่ ก35 ยำจิ้นไก่



ภาพผนวกที่ ก36 ยำมะเป็บ



ภาพผนวกที่ ก37 ตำนุ่น



ภาพผนวกที่ ก38 ตำบะไอ (ส้มโอ)



ภาพผนวกที่ ก39 ตำบะดอง (กระท้อน)



ภาพผนวกที่ ก40 ตำมะเขือ



ภาพผนวกที่ ก41 ตำมะแค้ว (มะเขือพวง)



ภาพผนวกที่ ก42 ตำมะม่วง



ภาพผนวกที่ ก43 ลาบหมู (สุก)



ภาพผนวกที่ ก44 ลาบหมู (ดิบ)



ภาพผนวกที่ ก45 น้ำพริกข่า



ภาพผนวกที่ ก46 น้ำพริกตาแดง



ภาพผนวกที่ ก47 น้ำพริกถั่วเน่า



ภาพผนวกที่ ก48 น้ำพริกปลา



ภาพผนวกที่ ก49 น้ำพริกปลาร้า



ภาพผนวกที่ ก50 น้ำพริกน้ำปู



ภาพผนวกที่ ก51 น้ำพริกน้ำหน่อ



ภาพผนวกที่ ก52 น้ำพริกหนุ่ม



ภาพผนวกที่ ก53 น้ำพริกเห็ดหล่ม



ภาพผนวกที่ ก54 น้ำพริกอ่อง



ภาพผนวกที่ ก55 น้ำพริกอีเก้



ภาพผนวกที่ ก56 ผัดป่าน้อย (บวบ)



ภาพผนวกที่ ก57 ผัดหน่อไม้



ภาพผนวกที่ ก58 ผัดเหนม



ภาพผนวกที่ ก59 ข้าวผักกุ่มดอง



ภาพผนวกที่ ก60 ข้าวผำ



ภาพผนวกที่ ก61 ข้าววน



ภาพผนวกที่ ก62 ข้าวมะลิไม้



ภาพผนวกที่ ก63 ข้าวน้ำเมือง



ภาพผนวกที่ ก64 ไส้อ้ว



ภาพผนวกที่ ก65 แฉับหมู



ภาพผนวกที่ ก66 แฉับปลา



ภาพผนวกที่ ก67 แฉับกุ้ง



ภาพผนวกที่ ก68 จิ้นอ้ว



ภาพผนวกที่ ก69 อ้วไก่



ภาพผนวกที่ ก70 ห่อนี้่งไก่



ภาพผนวกที่ ก71 ขนมนจีนน้ำเงี้ยว



ภาพผนวกที่ ก72 ข้าวซอย



ภาพผนวกที่ ก73 ข้าวหมี่



ภาพผนวกที่ ก74 ข้าวกั้นจีน (2)



ภาพผนวกที่ ก75 ขนมนจ๊อ๊ก





ภาพผนวกที่ ก82 กาละแม



ภาพผนวกที่ ก83 ชนมปาด



ภาพผนวกที่ ก84 ชนมวง



ภาพผนวกที่ ก85 ลูกลานเชื่อม



ภาพผนวกที่ ก86 แหนม



ภาพผนวกที่ ก87 กระเทียมดอง



ภาพผนวกที่ ก88 บัวดอง



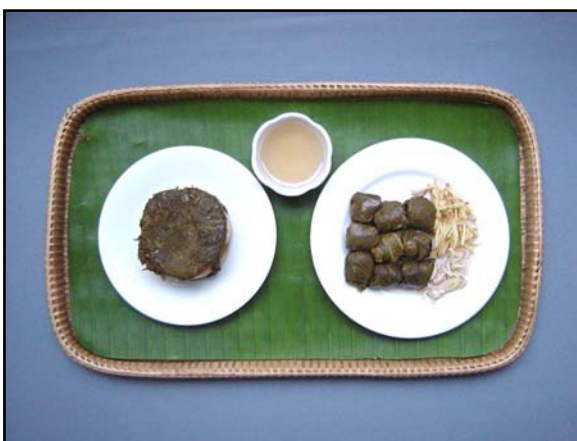
ภาพผนวกที่ ก89 ฟักกาดอง



ภาพผนวกที่ ก90 หน่อไม้ดอง



ภาพผนวกที่ ก91 ชিংดอง



ภาพผนวกที่ ก92 เมียงหวาน



ภาพผนวกที่ ก93 ถั่วเน่าแผ่น



ภาพผนวกที่ ก94 ท้อแช่อิ่ม



ภาพผนวกที่ ก95 มะม่วงแช่อิ่ม



ภาพผนวกที่ ก96 มะเขือเทศแช่อิ่ม



ภาพผนวกที่ ก97 ลูกไหนอบน้ำผึ้ง



ภาพผนวกที่ ก98 ท้ออบน้ำผึ้ง



ภาพผนวกที่ ก99 บัวหวาน



ภาพผนวกที่ ก100 น้ำมะเกี๋ยง



ภาพผนวกที่ ก101 น้ำหม่อน



ภาพผนวกที่ ก102 น้ำปู



ภาพผนวกที่ ก103 สตรอเบอร์รี่ร้อบแห้ง



ภาพผนวกที่ ก104 เนื้อลำไยอบแห้ง



ภาพผนวกที่ ก105 ข้าวแคบ



ภาพผนวกที่ ก106 ไกแผ่น



ภาพผนวกที่ ก107 ไกพรุ่ย



ภาพผนวกที่ ก108 ชาเขียวอบแห้ง



ภาพผนวกที่ ก109 ชาอุหลงอบแห้ง



ภาพผนวกที่ ก110 ชาใบหม่อนอบแห้ง



ภาพผนวกที่ ก111 หนอนไม้ไผ่ทอดกรอบ



ภาพผนวกที่ ก112 ข้าวแต๋น



ภาพผนวกที่ ก113 ขนมจีบ



ภาพผนวกที่ ก114 ข้าวซอยตัด



ภาพผนวกที่ ก115 แคบหมู



ภาพผนวกที่ ก116 แคบหมูไร่มัน



ภาพผนวกที่ ก117 หมูยอ

**ภาคผนวก ข**

รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลักและกระบวนการผลิต  
อาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน

ตารางผนวกที่ ๖ รายชื่ออาหาร ส่วนประกอบหลัก และกระบวนการผลิตอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
<b>1. อาหารลาว</b>			
<b>1.1 ประเภทแกง</b>			
<b>1.1.1 แกงใส่พริกในเครื่องโขลก</b>			
แกงกระด้าง (1)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ ตะไคร้ ข่า ขมิ้น เกลือ รากผักชี ขาหมู	1. เผาขาหมู ล้าง ถอนขน ทำความสะอาด 2. ต้มขาหมูให้สุก และกระดูกลอก หั่นเป็นชิ้นๆ 3. โขลกเครื่องแกงใส่ในหม้อต้ม ใส่ขาหมูลงเคี่ยวจนงวด ปรุงรส ทิ้งให้เย็น
แกงกระด้าง (2)	เชียงใหม่	เครื่องแกง: พริกไทย กะปิ หอมแดง กระเทียม รากผักชี ขาหมู	1. เผาขาหมู ล้าง ถอนขน ทำความสะอาด 2. ต้มขาหมูให้สุก และกระดูกลอก หั่นเป็นชิ้นๆ 3. โขลกเครื่องแกงใส่ในหม้อต้ม ใส่ขาหมูลงเคี่ยวจนงวด ปรุงรส ทิ้งให้เย็น
แกงขี้เหล็ก (1)	เชียงราย เชียงใหม่ น่าน	เครื่องแกง: พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ เกลือ ปลาร่ำ หมู / กระดูกหมู / กล้วย ยอดอ่อนขี้เหล็ก	1. ต้มยอดขี้เหล็ก เทน้ำทิ้ง 2-3 ครั้ง 2. โขลกเครื่องแกงผัดกับเนื้อสัตว์ 3. เทใส่หม้อต้ม เติมน้ำ ยอดขี้เหล็ก ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
แกงขี้เหล็ก (2)	เชียงใหม่ ลำปาง น่าน	เครื่องแกง: พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ เกลือ ปลาร้า หมู / กระดูกหมู / ควาย ยอดอ่อนขี้เหล็ก กะทิ	1. ต้มยอดขี้เหล็ก เหน้าทิ้ง 2-3 ครั้ง 2. โขลกเครื่องแกงผัดกับเนื้อสัตว์ 3. เทใส่หม้อต้ม เติมน้ำ ยอดขี้เหล็ก ปรงรส
แกงขนุน (1)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ เกลือ ปลาร้า หมูสามชั้น / กระดูกหมู / แคลหมู ขนุนอ่อน มะเขือเทศ ชะพลู ชะอม ผักชีฝรั่ง	1. ต้มเนื้อขนุนอ่อน และหมู 2. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อที่ต้มขนุนและหมู เติมส่วนประกอบ ปรงรส
แกงขนุน (2)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ เกลือ ปลาร้า ปลาแห้ง / ปลาทุแห้ง ขนุนอ่อน มะเขือเทศ ชะพลู ชะอม ผักชีฝรั่ง	1. ต้มเนื้อขนุนอ่อน และต้มปลาแกะเอาแต่เนื้อ 2. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อที่ต้มขนุน ใส่เนื้อปลา เติมส่วนประกอบ ปรงรส
แกงไข่แมงมัน	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ เกลือ ปลาร้า ไข่แมงมัน หอมหัวใหญ่ ผักกาดกวางตุ้ง / ผักขี้หูด / ชะอม / ผักหวาน / ผักแคบ (ตำลึง)	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม ใส่ไข่แมงมัน ใส่ผัก ตามต้องการ ปรงรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
แกงแค (1)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง ปลาร้า กะปิ เกลือ ข่า ตะไคร้ ไก่/หมู/วัว/กบ/เนื้อแห้ง/กุ้งฝอย/ปูนา ผักเผ็ด ชะอม ชะพลู ตำลึง ผักชีฝรั่ง ผักขี้หูด มะเขือเปราะ มะเขือพวง หางหาวาย บวบ สะค้าน ถั่วฝักยาว หน่อไม้ ดอกแค ตูน มะแปบ ถั่วพู เห็ดลม ผักชี ดอกจิวแห้ง มะแขว่น (โรยหน้า)	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับเนื้อสัตว์จนหอม 2. ใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบเท่าที่ทำได้ ปรุงรส
แกงแค (2)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง ปลาร้า กะปิ เกลือ ข่า ตะไคร้ ปลาแห้ง ผักเผ็ด ชะอม ชะพลู ตำลึง ผักชีฝรั่ง ผักขี้หูด มะเขือเปราะ มะเขือพวง หางหาวาย บวบ สะค้าน ถั่วฝักยาว หน่อไม้ ดอกแค ตูน มะแปบ ถั่วพู เห็ดลม ผักชี ดอกจิวแห้ง มะแขว่น (โรยหน้า)	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับเนื้อสัตว์จนหอม 2. ใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบเท่าที่ทำได้ ปรุงรส
แกงด้าง	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ เกลือ ปลาร้า ตะไคร้ ปลาช่อน/ปลาดุก ดอกด้าง มะเขือเทศ ต้นหอม ผักชี	1. ย่างปลาช่อน/ปลาดุก ให้สุก หั่นเป็นชิ้น 2. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม ใส่ปลา เดิมส่วนประกอบ ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
แกงตูน	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง / พริกหนุ่ม กระเทียม หอมแดง กะปิ เกลือ ปลาร้า / ถั่วเน่า ขมิ้น ปลาดุก / ปลาช่อน / ปลาหมอ / ปลาเทโพ ตูน ลูกมะกรูด / มะนาว / มะขามเปียก ใบโหระพา / ใบแมงลัก	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับเนื้อปลา 2. ใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรงรส
แกงพะแนง (1) (แตงไทยอ่อน)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง / พริกหนุ่ม กระเทียม หอมแดง กะปิ เกลือ ปลาร้า ปลาแห้ง แตงไทยอ่อน	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรงรส
แกงพะแนง (2) (แตงไทยอ่อน)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง / พริกหนุ่ม กระเทียม หอมแดง กะปิ เกลือ ปลาร้า เนื้อหมู / กระดูกหมู / ไข่ แตงไทยอ่อน	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรงรส
แกงพะค้อนก้อม (1) (มะรุม)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ เกลือ ปลาร้า ปลาแห้ง มะรุม ชะอม มะเขือเทศ	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรงรส
แกงพะค้อนก้อม (2) (มะรุม)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ เกลือ ปลาร้า กระดูกหมู มะรุม ชะอม มะเขือเทศ	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรงรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
แกงกะถั่วขาว (1) (ถั่วฝักยาว)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ปลาแห้ง ถั่วฝักยาว ชะอม	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรงรส
แกงกะถั่วขาว (2) (ถั่วฝักยาว)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า หมู / วัว / ควาย ถั่วฝักยาว ชะอม	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรงรส
แกงกะน้ำแก้ว (1) (ฟักทอง)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง / พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ตะไคร้ ปลาแห้ง ฟักทอง ใบแมงลัก	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรงรส
แกงกะน้ำแก้ว (2) (ฟักทอง)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง / พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ตะไคร้ หมู / ไก่ / วัว ฟักทอง ใบแมงลัก	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรงรส
แกงมะแปบ (1) (ถั่วแปบ)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง / พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ปลาแห้ง ถั่วแปบ ใบแมงลัก	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรงรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
แกงมะเขือบ (2) (ถั่วแปบ)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง / พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า กระตูดหมู ถั่วแปบ ใบแมงลัก	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรงรส
แกงชะน้ำ (1) (น้ำเต้า)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง / พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ปลาช่อน น้ำเต้าอ่อน ใบแมงลัก	1. ย่างปลาช่อนพอสุก 2. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรงรส
แกงชะน้ำ (2) (น้ำเต้า)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง / พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ไก่ / วัว / ควาย น้ำเต้าอ่อน ใบแมงลัก	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรงรส
แกงบ้านอย (1) (บวบ)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง / พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ปลาตุก / ปลาช่อน บวบ ใบแมงลัก	1. ย่างปลาตุก / ปลาช่อน ให้สุก 2. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรงรส
แกงบ้านอย (2) (บวบ)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง / พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า กระตูดหมู บวบ ใบแมงลัก	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรงรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
แกงบอน (1)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลา ร้า ข่า ตะไคร้ หมู / กระดูกหมู ยอดอ่อนบอน ยอดมะขาม / มะขามเปียก ต้นหอม ผักชี ใบมะกรูด	1. ต้มยอดอ่อนบอน ให้เปื่อยนุ่ม 2. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เติมส่วนประกอบ ปูรกรส 3. ตั้งกระทะ นำแกงบอนลงผัด รับประทานกับพริกทอด
แกงบอน (2)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลา ร้า ข่า ตะไคร้ หนั้วว / หนั้วววาย ยอดอ่อนบอน ยอดมะขาม / มะขามเปียก ต้นหอม ผักชี ใบมะกรูด	1. ต้มยอดอ่อนบอน และต้มหนั้วว / หนั้วววายให้เปื่อย 2. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เติมส่วนประกอบ ปูรกรส 3. ตั้งกระทะ นำแกงบอนลงผัด รับประทานกับพริกทอด
แกงปลีตาล	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลา ร้า หมู / ไก่ ปลีตาล ต้นหอม ผักชี	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับเนื้อสัตว์ 2. ใส่หม้อต้ม เติมส่วนประกอบ ปูรกรส
แกงผักกาด (1)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลา ร้า ข่า ตะไคร้ ขมิ้น ปลาช่อน ผักกาดเขียว ผักชี มะแขว่น (โรยหน้า)	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับปลา 2. ใส่หม้อต้ม เติมส่วนประกอบ ปูรกรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
แกงผักกาด (2)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ข่า ตะไคร้ ขมิ้น ไก่ / วัว ผักกาดเขียว ผักชี มะเข้ว่น (โรยหน้า)	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับเนื้อสัตว์ 2. ใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรุงรส
แกงผักกุ่มดอง (1)	เชียงราย เชียงใหม่	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ปลาช่อน / ปลาดุก ผักกุ่มดอง ต้นหอม ผักชี	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรุงรส
แกงผักกุ่มดอง (2)	เชียงราย เชียงใหม่	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า หมู / ชี ไครงหมู ผักกุ่มดอง ต้นหอม ผักชี	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรุงรส
แกงผักกูด (1)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง / พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ไก่ / หมู / กระตูดหมู ผักกูด มะเขือเทศ มะกรูด / มะนาว / ยอดมะขาม / ยอดส้มป่อย	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรุงรส
แกงผักกูด (2)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง / พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ปลาแห้ง / ปลาดุก / ปลาช่อน ผักกูด มะเขือเทศ มะกรูด / มะนาว / ยอดมะขาม / ยอดส้มป่อย	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
แกงผักชีหูด (1)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง / พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ปลาแห้ง / ปลาช่อน / ปลาคุก ผักชีหูด	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เติมส่วนประกอบ ปรงรส
แกงผักชีหูด (2)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง / พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า หมู / ไก่ / วัว / ควาย ผักชีหูด	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เติมส่วนประกอบ ปรงรส
แกงผักชีขวง	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง / พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ปลาแห้ง / ปลาข่าง ผักชีขวง มะเขือเทศ	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เติมส่วนประกอบ ปรงรส
แกงผักหละ (1) (ชะอม)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ปลาแห้ง ชะอม มะเขือเทศ	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เติมส่วนประกอบ ปรงรส
แกงผักหละ (2) (ชะอม)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า หมู / กระดุกหมู / กบ / ไช้แดง / ไช้แมงมัน ชะอม มะเขือเทศ	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เติมส่วนประกอบ ปรงรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
แกงผักเชียงดา (1)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาแร่ ปลาแห้ง ผักเชียงดา ชะอม มะเขือเทศ	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปูรงรส
แกงผักเชียงดา (2)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาแร่ ปลาแห้ง ผักเชียงดา ชะอม ผักเลี้ยว	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปูรงรส
แกงผักปลัง (1)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาแร่ ปลาแห้ง / ปลาช่อน / ปลาคุก ผักปลัง มะเขือเทศ มะนาว / ยอดส้มป่อย	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปูรงรส
แกงผักปลัง (2)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาแร่ กระดุกหมู / แหนม ผักปลัง มะเขือเทศ มะนาว / ยอดส้มป่อย	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปูรงรส
แกงผักพ้อคำตี้เมีย (เพ็ชฌก)	เขียงราย เขียงใหม่	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาแร่ ปลาแห้ง ผักพ้อคำตี้เมีย มะเขือเทศ	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปูรงรส
แกงผักสลิด (ดอกขจร)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาแร่ ปลาแห้ง ผักสลิด (ดอกขจร) ชะอม	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปูรงรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
แกงผักเสี้ยว	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ปลาแห้ง ผักเสี้ยว ชะอม	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรงรส
แกงผักเสี้ยว (ชงโค)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ปลาแห้ง ยอดผักเสี้ยว ชะอม	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรงรส
แกงผักเสียด	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ปลาแห้ง ผักเสียด ชะอม	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรงรส
แกงผักหวาน (1)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ปลาช่อนย่าง / ปลาแห้ง ผักหวาน มะเขือเทศ ฝรั่งเส้น	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรงรส
แกงผักหวาน (2)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า หมู / กระดูกหมู / ไก่ / ไข่ต้มแดง ผักหวาน มะเขือเทศ ฝรั่งเส้น	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรงรส
แกงผักหนาม	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ปลาแห้ง / ปลาช่อนย่าง / ปลาช่อนย่าง ยอดอ่อนผักหนาม มะเขือเทศ มะนาว / มะกรูด	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรงรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
แกงผักอีฮีม (ดอกมะรุ้ม)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ปลาแห้ง ดอก/ยอดอ่อนผักอีฮีม (ดอกมะรุ้ม)	1. ต้มปลาแห้ง แกะเอาแต่เนื้อ 2. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อ ใส่เนื้อปลาต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรุงรส
แกงผักฮ้วน	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ปลาแห้ง ผักฮ้วน ชะอม มะเขือเทศ	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรุงรส
แกงผักเหือด (1)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ปลาตุก / ปลาช่อน / ปลานิล ผักเหือด มะเขือเทศ	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับปลา 2. ใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรุงรส
แกงผักเหือด (2)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า หมูสามชั้น / กระดูกหมู ผักเหือด มะเขือเทศ	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับหมู 2. ใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรุงรส
แกงฟักหม่น	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ตะไคร้ ข่า ขมิ้น เม็ดผักชี ไก่ / หมู / วัว / ควาย ฟักเขียว ใบมะกรูด มะแขว่น (โรยหน้า)	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับเนื้อสัตว์ 2. ใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรุงรส
แกงมะกั่วยัดเตด (มะละกอดิบ)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ปลาแห้ง / ปลาช่อน มะละกอดิบ	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
แกงขอดผักบ่าไห่ (1) (ยอดมะระ)	เชียงใหม่ น่าน	เครื่องแกง: พริกแห้ง / พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ปลาแห้ง ขอดผักบ่าไห่	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรงรส
แกงขอดผักบ่าไห่ (2) (ยอดมะระ)	เชียงใหม่ น่าน	เครื่องแกง: พริกแห้ง / พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า หมู / วัว / ไช้แดง / ไข่ไก่ ขอดผักบ่าไห่	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรงรส
แกงขอดผักข้าว	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแดงสด / พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ปลาแห้ง ขอดผักข้าว	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรงรส
แกงขอดฟักทอง	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง / พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ปลาแห้ง / ปลาข่าง ขอดฟักทอง	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรงรส
แกงขอดมันแก้ว (ใบมันเทศ)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง / พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ปลาแห้ง / ปลาช่อน ขอดมันแก้ว มะเขือเทศ มะนาว / ส้มป่อย	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรงรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
แกงเลียง	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า กระดุกหมู/ไก่ หน่อไม้ ยอดข้าวโพด ยอดฟักทอง ฟักทอง บวบ ใบแมงลัก	1. ต้มหน่อไม้ หั่นเป็นชิ้นๆ 2. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรุงรส
แกงสะแล (1)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ปลาแห้ง สะแล มะเขือเทศ มะขามเปียก ต้นหอม ผักชี	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรุงรส
แกงสะแล (2)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า หมู/กระดุกหมู/หมูสามชั้น สะแล มะเขือเทศ มะขามเปียก ต้นหอม ผักชี	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรุงรส
แกงไก่ (1)	น่าน	เครื่องแกง: พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ เกลือ ปลาร้า ข่า ตะไคร้ สาหร่ายไถ ตะไคร้ ใบย่านาง	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรุงรส
แกงไก่ (2)	น่าน	เครื่องแกง: พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ เกลือ ปลาร้า ข่า ตะไคร้ ไก่/หมู/วัว/ควาย สาหร่ายไถ ตะไคร้ ใบย่านาง	1. โขลกเครื่องแกงคั่วกับเนื้อสัตว์ 2. ใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
แกงส้มมะกั่วยัดเตด (มะละกอ)	เขียงราย ลำปาง น่าน	เครื่องแกง: พริกแห้ง / พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ขมิ้น ปลาช่อน / ปลาตุก มะละกอดิบ มะขามเปียก / มะนาว	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เติมส่วนประกอบ ปิ้งรส
แกงส้มผักแคบ (1) (ผักตำลึง)	เขียงราย ลำปาง น่าน	เครื่องแกง: พริกแห้ง / พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ปลาช่อน ผักแคบ มะเขือส้ม มะนาว / มะกรูด	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เติมส่วนประกอบ ปิ้งรส
แกงส้มผักแคบ (2) (ผักตำลึง)	เขียงราย ลำปาง น่าน	เครื่องแกง: พริกแห้ง / พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า หมู / แหนม ผักแคบ มะเขือส้ม มะนาว / มะกรูด	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เติมส่วนประกอบ ปิ้งรส
แกงส้มผักแว่น	เขียงราย ลำปาง น่าน	เครื่องแกง: พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ เกลือ ปลาร้า ปลาช่อน / ปลาแห้ง ผักแว่น มะนาว / ยอดส้มป่อย	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เติมส่วนประกอบ ปิ้งรส
แกงส้มผักบั้ง	เขียงราย เขียงใหม่ ลำปาง	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ปลาช่อน / ปลาตุก ผักบั้ง มะเขือเทศ มะนาว / มะกรูด	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เติมส่วนประกอบ ปิ้งรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
แกงหน่อไม้ดอง (1)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง / พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า กระดุกหมู / ไก่ หน่อไม้ดอง ชะอม ใบแมงลัก	1. ต้มหน่อไม้ดอง หั่นเป็นชิ้นๆ 2. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เติมส่วนผสม อบปรุงรส
แกงหน่อไม้ดอง (2)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง / พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ขมิ้น ตะไคร้ ปลาช่อน / ปลาดุก / ปลาแห้ง หน่อไม้ดอง ชะอม ใบแมงลัก	1. ต้มหน่อไม้ดอง หั่นเป็นชิ้นๆ 2. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เติมส่วนผสม อบปรุงรส
แกงหน่อไม้สด (1)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง / พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า หน่อไม้สด ใบย่านาง ชะอม ชะพลู ใบแมงลัก	1. หั่นหน่อไม้เป็นชิ้นๆ ต้มหน่อไม้ใส่ใบย่านาง 2. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เติมส่วนผสม อบปรุงรส
แกงหน่อไม้สด (2)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง / พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ขมิ้น ตะไคร้ ปลาช่อน / ปลาดุก / ปลาแห้ง หน่อไม้สด ชะอม ชะพลู ใบแมงลัก	1. หั่นหน่อไม้เป็นชิ้นๆ ต้มหน่อไม้ใส่ใบย่านาง 2. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เติมส่วนผสม อบปรุงรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
แกงหน่อไม้สด (3)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง / พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า หมู / กระดูกหมู หน่อไม้สด ใบย่านาง ชะอม ชะพลู ใบแมงลัก	1. หั่นหน่อไม้เป็นชิ้นๆ ต้มหน่อไม้ใส่ใบย่านาง 2. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เติมส่วนผสม ปรุงรส
แกงหัวปลี (1)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า หมู / กระดูกหมู / ไข่ หัวปลี ชะอม ชะพลู	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เติมส่วนผสม ปรุงรส
แกงหัวปลี (2)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ปลาแห้ง หัวปลี ชะอม ชะพลู	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เติมส่วนผสม ปรุงรส
แกงหยวกกล้วย (1)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ปลาแห้ง หยวกกล้วย ใบมะกรูด ต้นหอม ผักชี มะแขว่น (โรยหน้า)	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เติมส่วนผสม ปรุงรส
แกงหยวกกล้วย (2)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า กระดูกหมู / ไข่ หยวกกล้วย ใบมะกรูด ต้นหอม ผักชี มะแขว่น (โรยหน้า)	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับเนื้อสัตว์ 2. ใส่หม้อต้ม เติมส่วนผสม ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
แกงหอย	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ขมิ้น ตะไคร้ หอยขม ข้าวคั่ว ชะพลู ชะอม	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เติมส่วนประกอบ ปรงรส
แกงเห็ดโคน	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า เห็ดโคน ชะอม ชะพลู ใบแมงลัก	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เติมส่วนประกอบ ปรงรส
แกงเห็ดถอบ	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง / พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า เห็ดถอบ ชะอม ชะพลู ใบมะเมี / ยอดมะขาม / ยอดส้มป่อย	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เติมส่วนประกอบ ปรงรส
แกงเห็ดลม	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง / พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า เห็ดลม ชะอม ชะพลู ใบมะเมี / ยอดมะขาม / ยอดส้มป่อย	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เติมส่วนประกอบ ปรงรส
แกงเห็ดไข่ห่าน	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า เห็ดไข่ห่าน ชะอม ชะพลู ใบมะเมี / ยอดมะขาม / ยอดส้มป่อย	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เติมส่วนประกอบ ปรงรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
แกงเห็ดห้า	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง / พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า เห็ดห้า ชะอม ชะพลู ใบมะเมาะ / ยอดมะขาม / ยอดส้มป่อย	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรงรส
แกงเห็ดดิน	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า เห็ดดิน ชะอม ชะพลู ใบมะเมาะ / ยอดมะขาม / ยอดส้มป่อย	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรงรส
แกงเห็ดหล่ม	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า เห็ดหล่ม ชะอม ชะพลู ใบแมงลัก	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรงรส
แกงหางหาว (1)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ปลาแห้ง / ปลาช่อน / ปลาดุก ยอดอ่อนหางหาว	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรงรส
แกงหางหาว (2)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า หมู / ไก่ ยอดอ่อนหางหาว	1. โขลกเครื่องแกงใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรงรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
แกงออกพรรษา (ยอดมะพร้าว)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลา ร้า ข่า ตะไคร้ กระดุกหมู / ไก่ ยอดมะพร้าว ชะพลู ชะอม ผักชีฝรั่ง	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับเนื้อสัตว์ 2. ใส่หม้อต้ม เติมส่วนผสม ปรุงรส
แกงอ่อม (1)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลา ร้า ข่า ตะไคร้ ขมิ้น สะค้าน รากผักชี เม็ดผักชี ปลาชุก ข่าอ่อน ใบมะกรูด ผักชี ต้มหอม ผักชีฝรั่ง	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับเนื้อปลา 2. ใส่หม้อต้ม เติมส่วนผสม ปรุงรส
แกงอ่อม (2)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลา ร้า ข่า ตะไคร้ สะค้าน รากผักชี เม็ดผักชี หมู / ไก่ / วัว / ควาย ข่าอ่อน ใบมะกรูด ผักชี ต้นหอม ผักชีฝรั่ง	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับเนื้อสัตว์ 2. ใส่หม้อต้ม เติมส่วนผสมเคี้ยวจนงวด ปรุงรส
แกงอ่อม (3)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลา ร้า ข่า ตะไคร้ สะค้าน รากผักชี เม็ดผักชี เครื่องในหมู / เครื่องในวัว ข่าอ่อน ใบมะกรูด ผักชี ต้นหอม ผักชีฝรั่ง	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับเครื่องในสัตว์ 2. ใส่หม้อต้ม เติมส่วนผสมเคี้ยวจนงวด ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
แกงโสะ	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง / พริกสด หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ผงแกงฮังเล หมูสามชั้น / เนื้อไก่ มะเขือพวง มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว มะเขือยาว ตำลึง หน่อไม้ดอง วุ้นเส้น ใบมะกรูด	1. ต้มหน่อไม้ดอง หั่นเป็นชิ้นๆ 2. โขลกเครื่องแกงผัดกับเนื้อสัตว์ เดิมส่วนประกอบต่างๆ ผัดให้เข้ากัน ปิ้งรส
แกงฮังเล	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ขมิ้น ข่า ตะไคร้ เนื้อหมู / หมูสามชั้น / ขาหมู ผงแกงฮังเล จิงสวดซอย น้ำกระเทียมดอง น้ำมะขามเปียก	1. โขลกเครื่องแกงหมักกับหมู 2. เคี่ยวเครื่องแกงที่หมักกับหมูจนสุก เดิมส่วนประกอบ ปิ้งรส
<b>1.1.2 แกงไม้ใส่พริกใน</b>			
<b>เครื่องโขลก</b>			
จอผักกาด	ทุกจังหวัด	กระดุกหมู / หมูสามชั้น ผักกาดกวางตุ้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ถั่วเน่า มะขามเปียก	1. โขลกหอมแดง กระเทียม ถั่วเน่า ใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปิ้งรส
จอผักกูด	เชียงราย เชียงใหม่ ลำปาง	ผักกูด หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า มะขามเปียก	1. โขลกหอมแดง กระเทียม ใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปิ้งรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
จอผักนึ่ง	เชียงใหม่ ลำปาง	ผักนึ่ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า มะขามเปียก	1. โขลกหอมแดง กระเทียม ใส่ม้าอ้อม ต้มส่วนผสมปรุงรส
จอผักมันแกว	เชียงใหม่ ลำปาง	ขอดมันแกว หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า มะขามเปียก	1. โขลกหอมแดง กระเทียม ใส่ม้าอ้อม ต้มส่วนผสมปรุงรส
จอผักหนาม	เชียงใหม่ ลำปาง	ผักหนาม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า มะนาว / มะขามเปียก	1. โขลกหอมแดง กระเทียม ใส่ม้าอ้อม ต้มส่วนผสมปรุงรส
จอผักปลัง	เชียงใหม่ ลำปาง	แหนม ผักปลัง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า มะนาว	1. โขลกหอมแดง กระเทียม ใส่ม้าอ้อม ต้มส่วนผสมปรุงรส
เจียวไข่ผัดแดง	ทุกจังหวัด	ไข่ผัดแดง ไข่ไก่ หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ต้นหอม ผักชี พริกหนุ่มซอย	1. โขลกหอมแดง กระเทียม ใส่ม้าอ้อม ต้มส่วนผสมปรุงรส
เจียวไข่แมงมัน	ทุกจังหวัด	ไข่แมงมัน ไข่ไก่ หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ต้นหอม ผักชี พริกหนุ่มซอย	1. โขลกหอมแดง กระเทียม ใส่ม้าอ้อม ต้มส่วนผสมปรุงรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
เจี๊ยวผักโขมหนาม (1)	ทุกจังหวัด	ผักโขมหนาม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลา ร้า พริกหนุ่มซอย	1. โขลกหอมแดง กระเทียม ใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรุงรส
เจี๊ยวผักโขมหนาม (2)	ทุกจังหวัด	ผักโขมหนาม ไข่ไก่ หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลา ร้า พริกหนุ่มซอย	1. โขลกหอมแดง กระเทียม ใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรุงรส
เจี๊ยวผักปลัง	ทุกจังหวัด	แหนหม / ไข่ไก่ ผักปลัง หอมแดง กระเทียม กะปิ ปลา ร้า เกลือ มะนาว พริกหนุ่มซอย	1. โขลกหอมแดง กระเทียม ใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรุงรส
เจี๊ยวผักกาดน้อย (1)	ทุกจังหวัด	ผักกาดน้อย หอมแดง กระเทียม กะปิ ปลา ร้า เกลือ พริกหนุ่มซอย	1. โขลกหอมแดง กระเทียม ใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรุงรส
เจี๊ยวผักกาดน้อย (2)	ทุกจังหวัด	หมู / ไข่ ผักกาดน้อย หอมแดง กระเทียม กะปิ ปลา ร้า เกลือ พริกหนุ่มซอย	1. โขลกหอมแดง กระเทียม ใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรุงรส
เจี๊ยวผักชีฝรั่ง	ทุกจังหวัด	ผักชีฝรั่ง ไข่ไก่ หอมแดง กระเทียม กะปิ ปลา ร้า เกลือ พริกหนุ่มซอย	1. โขลกหอมแดง กระเทียม ใส่หม้อต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรุงรส

## ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
เจี๊ยวผักแคบ (1) (ตำลึง)	ทุกจังหวัด	ผักแคบ หอมแดง กระเทียม กะปิ ปลาร้า เกลือ พริกหนุ่มซอย	1. โขลกหอมแดง กระเทียม ใส่มือต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรุงรส
เจี๊ยวผักแคบ (2) (ตำลึง)	ทุกจังหวัด	แหนม ผักแคบ หอมแดง กระเทียม กะปิ ปลาร้า เกลือ พริกหนุ่มซอย	1. โขลกหอมแดง กระเทียม ใส่มือต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรุงรส
เจี๊ยวผักแว่น (1)	ทุกจังหวัด	ผักแว่น หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า พริกหนุ่มซอย	1. โขลกหอมแดง กระเทียม ใส่มือต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรุงรส
เจี๊ยวผักแว่น (2)	ทุกจังหวัด	หมูสับ / ไข่ไก่ ผักแว่น หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า พริกหนุ่มซอย	1. โขลกหอมแดง กระเทียม ใส่มือต้ม เดิมส่วนประกอบ ปรุงรส

## 1.2 ประเภทยา ลาบ

### 1.2.1 ส้า

ส้ามะเขือ (1)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง / พริกขี้หนู หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า แคบหมู มะเขือแจ้ ตะไคร้ ผักชี ต้นหอม	1. ย่างพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ โขลกเครื่องแกง คลุกเคล้า กับมะเขือแจ้ที่หั่นเป็นชิ้นบางๆ เดิมส่วนประกอบ ปรุงรส โรยหน้าด้วยแคบหมู
---------------	------------	--	---

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ส้มเขือ (2)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง / พริกขี้หนู หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ปลาช่อน มะเขือแจ้ ตะไคร้ ผักชี ต้นหอม	1. ต้มปลาให้สุก แกะเอาแต่เนื้อ 2. ย่างพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ โขลกเครื่องแกงผสมกับเนื้อปลาต้ม ยกตั้งให้เย็น คลุกเคล้ากับมะเขือแจ้ที่หั่นเป็นชิ้นบางๆ เดิมส่วนประกอบ บรรจุ
ส้มเขือ (3)	เชียงใหม่ ลำปาง	เครื่องแกง: พริกแห้ง / พริกขี้หนู หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า หมู / ไก่ / วัว มะเขือแจ้ ตะไคร้ ผักชี ต้นหอม	1. โขลกเครื่องแกงค้ดกับเนื้อสัตว์ ยกตั้งให้เย็น คลุกเคล้ากับมะเขือแจ้ที่หั่นเป็นชิ้นบางๆ เดิมส่วนประกอบ บรรจุ
ส้มผักรวม	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง / พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ปลาทู / ปลาช่อน ผักกาดนา ยอดมะม่วง มะเขือเปราะ ผักขี้ตัว ผักปู้ย่า หัวปลี ต้นหอม ผักชี	1. ต้มปลา ชูดเอาแต่เนื้อ 2. ย่างพริกแห้ง / พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ โขลกเครื่องแกงผสมกับเนื้อปลาต้ม ยกตั้งให้เย็น คลุกเคล้ากับส่วนประกอบ บรรจุ
ส้มผักกาดน้อย	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ปลาแห้ง / ปลาทู / ปลาช่อน ผักกาดน้อย	1. ต้มปลา ชูดเอาแต่เนื้อ 2. ย่างพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ โขลกเครื่องแกงผสมกับเนื้อปลาต้ม ยกตั้งให้เย็น คลุกเคล้ากับส่วนประกอบ บรรจุ

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ส้าบะแตง (1) (แตงกวา)	เขียงราย น่าน	เครื่องแกง: พริกหนุ่ม / พริกขี้หนู หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร่ำ ปลาข้าง แตงกวา ต้นหอม ผักชี สะระแหน่ มะนาว	1. ต้มปลา แกะเอาแต่เนื้อ 2. ย่างพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ โขลกเครื่องแกง ผสมกับเนื้อปลาดต้ม ยกตั้งให้เย็น คลุกเคล้ากับไส้และเนื้อแตงกวาขูด เติมส่วนประกอบปรุงรส
ส้าบะแตง (2) (แตงกวา)	เขียงราย น่าน	เครื่องแกง: พริกหนุ่ม / พริกขี้หนู หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร่ำ หมูสับ แตงกวา ต้นหอม ผักชี สะระแหน่ มะนาว	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับหมูสับ ยกตั้งให้เย็น คลุกเคล้ากับไส้และเนื้อแตงกวาขูด เติมส่วนประกอบปรุงรส
ส้าบะแตง (3) (แตงกวา)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกหนุ่ม / พริกขี้หนู หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร่ำ แคบหมู แตงกวา ต้นหอม ผักชี สะระแหน่	1. ย่างพริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ โขลกเครื่องแกงให้เข้ากัน คลุกเคล้ากับไส้และเนื้อแตงกวาขูด เติมส่วนประกอบ ปรุงรส โรยหน้าด้วยแคบหมู
ส้าปลี (1)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร่ำ หมูสับ หัวปลี ต้นหอม ผักชี	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับหมูสับ ยกตั้งให้เย็น เทคลุกเคล้ากับหัวปลีซอย เติมส่วนประกอบ ปรุงรส
ส้าปลี (2)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร่ำ แคบหมู หัวปลี ต้นหอม ผักชี	1. โขลกเครื่องแกงเทคลุกเคล้ากับหัวปลีซอย เติมส่วนประกอบ ปรุงรส โรยหน้าด้วยแคบหมู

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ไส้ขอมะขามอ่อน	เชียงใหม่ ลำปาง น่าน	เครื่องแกง: พริกแห้ง / พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร่ำ ปลาแห้ง ขอดมะขามอ่อน หอมใหญ่ มะเขือเทศ หอมแดงเจียว	1. ต้มปลา ชูดเอาแต่เนื้อ 2. ย่างพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ ปลาร่ำ โขลกเครื่องแกงผสมกับเนื้อปลาคั่วต้ม ยกตั้งให้เย็น คลุกเคล้ากับขอดมะขามอ่อน ปรงรส 3. เจียวหอมแดง โรยหน้า
ไส้ขอมะม่วง	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร่ำ ปลาแห้ง / ปลาทุ / ปลาช่อน ขอดมะม่วง ต้นหอม ผักชี	1. ต้มปลา ชูดเอาแต่เนื้อ 2. ย่างพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ ปลาร่ำ โขลกเครื่องแกงผสมกับเนื้อปลาคั่วต้ม ยกตั้งให้เย็น คลุกเคล้ากับขอดมะม่วง ปรงรส
<b>1.2.2 ยำ</b>			
ยำกบ	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ข่า ตะไคร้ กบ ต้นหอม ผักชี ผักไผ่ ใบมะกรูด มะแขว่น (โรยหน้า)	1. ยำกบให้สุก ฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ 2. โขลกเครื่องแกง ใส่หม้อต้ม เติมส่วนผสม ปรงรส
ยำกระถิน	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร่ำ ข่า หมูสับ กระถิน ผักชี ต้นหอม	1. ลวกกระถินให้สุก 2. โขลกเครื่องแกงผัดกับหมูสับและส่วนผสม ปรงรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ยำไข่มดแดง	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ไข่มดแดง ผักชี ต้นหอม	1. ย่างพริกแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ โขลกเครื่องแกง เติมส่วนประกอบ ปรงรส
ยำไข่แมงมัน	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ไข่แมงมัน ผักชี ต้นหอม	1. ย่างพริกแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ โขลกเครื่องแกง เติมส่วนประกอบ ปรงรส
ยำจิ้นไก่	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ข่า ตะไคร้ เนื้อไก่ ผักชี ต้นหอม ผักไผ่ ใบมะกรูด มะแขว่น (โรยหน้า)	1. ต้มไก่ให้สุก ฉีกเป็นชิ้น 2. ย่างพริกแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ โขลกเครื่องแกง ใส่หม้อต้ม เติมส่วนประกอบ ปรงรส
ยำจิ้นแห้ง	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ข่า ตะไคร้ หมู / วัว / ควาย ต้นหอม ผักชี ผักไผ่ ใบมะกรูด มะแขว่น (โรยหน้า)	1. ต้มเนื้อสัตว์ให้นุ่ม ฉีกเป็นชิ้น 2. ย่างพริกแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ โขลกเครื่องแกง ใส่หม้อต้ม เติมส่วนประกอบ ปรงรส
ยำชะอม	เชียงราย เชียงใหม่ ลำปาง	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ข่า หมูตับ / หมูสามชั้น ชะอม หอมใหญ่ ต้นหอม ผักชี	1. ลวกชะอมให้สุก 2. โขลกเครื่องแกงผัดกับเนื้อหมู หอมใหญ่ ชะอมลวก เติมส่วนประกอบ ปรงรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ยำดอกมะกั่วยัดเตด (ดอกมะกั่ว)	ทุกจังหวัด	หมูสับ / หมูสามชั้น ดอกมะละกอ พริกป่น หอมแดง กระเทียม เกลือ ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด มะนาว ต้นหอม ผักชี ผักไผ่	1. นึ่งดอกมะละกอ 2. เจียวหมูให้สุก ใส่ดอกมะละกอนึ่ง เติมเครื่องปรุงผัด รวมกัน
ยำปลาแห้ง	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ปลาช่อนแห้ง ผักชี ต้นหอม ผักไผ่ ใบสะระแหน่	1. ต้มเนื้อปลาให้นิ่ม นึกเป็นชิ้น 2. ย่างพริกแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ โขลกเครื่องแกง ใส่เนื้อปลาดม้ เติมส่วนประกอบ ปรุงรส
ยำปลาจ่อม	ทุกจังหวัด	ปลาจ่อม พริกขี้หนู หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ข่า ตะไคร้ ใบขิง ผักไผ่ ผักชี ต้นหอม	1. ผสมเครื่องปรุงคลุกเคล้ากับปลาจ่อม ปรุงรส
ยำผักกุ่มป่า	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า หมูสับ ผักกุ่มป่า	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับหมูและผักกุ่มป่า ปรุงรส
ยำผักกุ่มดอง	เชียงราย เชียงใหม่ ลำปาง	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ผักกุ่มดอง ข่า ตะไคร้ ผักชี ต้นหอม	1. ย่างพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ ปลาร้า โขลกเครื่องแกง เติมส่วนประกอบ ปรุงรส
ยำผักกาดดอง	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ผักกาดดอง ข่า ตะไคร้ ผักชี ต้นหอม	1. ย่างพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ ปลาร้า โขลกเครื่องแกง เติมส่วนประกอบ ปรุงรส

ตารางหมวดที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ยำผักเสียด (1)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ข่า ตะไคร้ หมูสับ ผักเสียด มะเขือเทศ ต้มหอม ผักชี	1. นึ่งผักเสียดให้สุก 2. โขลกเครื่องแกงผัดกับหมูสับ ผักเสียดหนึ่ง เติมส่วนประกอบ ปุ้งรส
ยำผักเสียด (2)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ข่า ตะไคร้ แคบหมู ผักเสียด มะเขือเทศ ต้มหอม ผักชี	1. นึ่งผักเสียดให้สุก 2. โขลกเครื่องแกงผัดกับ ผักเสียดหนึ่ง เติมส่วนประกอบ ปุ้งรส โรยหน้าด้วยแคบหมู
ยำมะเปบ (1) (ถั่วเปบ)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง / พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า หมูสับ / แคบหมู ถั่วเปบ ผักชี ต้นหอม ชিং ข่า งาดำ	1. นึ่งหรือต้มถั่วเปบให้สุก สับเป็นชิ้นๆ 2. โขลกเครื่องแกงผัดกับหมูสับ ถั่วเปบหนึ่ง เติมส่วนประกอบ ปุ้งรส
ยำมะเปบ (2) (ถั่วเปบ)	ลำปาง น่าน	เครื่องแกง: พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า หมูสับ / แคบหมู ถั่วเปบ มะเขือเปราะ มะเขือพวง เห็ดลม ผักชี ต้นหอม	1. นึ่งหรือต้มถั่วเปบและผักต่างๆให้สุก สับเป็นชิ้นๆ 2. โขลกเครื่องแกงผัดกับหมูสับ ถั่วเปบและผักต่างๆหนึ่ง เติมส่วนประกอบ ปุ้งรส
ยำมะลิดไม้ (เพกา)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า หมูสับ / แหนม มะลิดไม้	1. เหมามะลิดไม้ ชูดเปลือกออก หั่นเป็นชิ้นๆ 2. โขลกเครื่องแกงผัดกับหมูสับ / แหนม มะลิดไม้ ปุ้งรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ยำสะน็ด	เชียงใหม่ เชียงใหม่	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลา ร้า ผักบั้ง หัวปลี ถั่วฝักยาว ผักชีเหล็ก ผักถูด ผักหนาม มะเขือยาว มะเขือพวง ผักชี ต้นหอม งาขาว/งาดำ	1. นึ่งผักต่างๆให้สุก 2. โขลกเครื่องแกงผัดกับผักนึ่ง เดิมส่วนประกอบ ประจวบ
ยำหน่อไม้	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลา ร้า หน่อไม้สด น้ำปู๋ ใบเมงลัก ใบขิง สะระแหน่ ผักชีฝรั่ง	1. ต้มหน่อไม้ ชูดเป็นเส้นๆ 2. ย่างพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ ปลา ร้า โขลกเครื่องแกง คลุกเคล้ากับหน่อไม้ เดิมส่วนประกอบ ประจวบ
ยำหนัง	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ข่า ตะไคร้ ขมิ้น หนังวัว/ควาย (หนังแห้ง) มะเขือขื่น งาขาว ต้นหอม ผักชี	1. ต้มหนังให้เปื่อย หั่นเป็นชิ้น 2. โขลกเครื่องแกงผัดกับหนัง เดิมส่วนประกอบ ประจวบ
ยำเห็ดฟาง	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลา ร้า ข่า ตะไคร้ หมู/ไก่ เห็ดฟาง ต้นหอม ผักชี ผักไผ่	1. ต้มเห็ดและเนื้อสัตว์ให้สุก หั่นเป็นชิ้นๆ 2. ย่างพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ ปลา ร้า โขลกเครื่องแกงผสมเห็ดฟางและเนื้อสัตว์ต้มสุก เดิมส่วนประกอบ ประจวบ

ตารางหมวดที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ยำเห็ดโคน	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ข่า ตะไคร้ หมู / ไก่ เห็ดโคน ต้นหอม ผักชี ผักไผ่	1. ต้มเห็ดและหมูให้สุก หั่นเป็นชิ้นๆ 2. ย่างพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ ปลาร้า โขลกเครื่องแกงผสมเห็ดโคนและหมูต้มสุก เติมส่วนประกอบ ประุงรส
ยำอึ่งอ่าง	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ข่า ตะไคร้ อึ่งอ่าง ต้นหอม ผักชี ผักไผ่	1. ต้มอึ่งอ่าง ฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ 2. โขลกเครื่องใส่หม้อต้ม เติมส่วนประกอบ ประุงรส
<b>1.2.3 ตำ</b>			
ตำขมุน	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ เกลือ ปลาร้า ขมุนอ่อน มะเขือเทศ ใบมะกรูด ต้นหอม ผักชี	1. หั่นขมุนเป็นแว่นๆ ต้มให้สุก ปอกเปลือกเอาแต่น้ำ 2. โขลกเครื่องแกง มะเขือเทศ ผัดกับเนื้อขมุนต้ม เติมส่วนประกอบ ประุงรส
ตำแดง	ทุกจังหวัด	แดงกวาง พริกชี้หนู หอมแดง กระเทียม เกลือ กะปิ ปลาร้า มะเขือเทศ ถั่วลิสง น้ำตาลปีบ มะนาว	1. โขลกส่วนประกอบให้เข้ากัน ประุงรส
ตำบะถั่ว (ข้าฝักยาว)	ทุกจังหวัด	แคบหมู ถั่วฝักยาว พริกชี้หนู หอมแดง กระเทียม เกลือ กะปิ ปลาร้า มะเขือเทศ ถั่วลิสง น้ำตาลปีบ มะนาว	1. โขลกส่วนประกอบให้เข้ากัน ประุงรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ตำบะโอ (ยำส้มโอ)	ทุกจังหวัด	ส้มโอ พริกชี้หนู กระเทียม หอมแดง กะปิ ปลาร้า น้ำปู ตะไคร้ ปลาแห้ง น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา	1. โขลกส่วนประกอบให้เข้ากัน ปรงรส
ตำบะต๋อง (ยำกระท้อน)	ทุกจังหวัด	กระท้อน พริกชี้หนู กระเทียม หอมแดง กะปิ ปลาร้า น้ำปู ปลาแห้ง น้ำตาลปี๊บ น้ำปลา	1. โขลกส่วนประกอบให้เข้ากัน ปรงรส
ตำมะเขือ	ทุกจังหวัด	มะเขือยาว พริกหนุ่ม กระเทียม หอมแดง กะปิ เกลือ ปลาร้า ใบสะระแหน่	1. ย่างมะเขือ ลอกเปลือกออก 2. เผาพริกหนุ่ม กระเทียม หอมแดง กะปิ ปลาร้า ใส่มะเขือ โขลกส่วนประกอบให้เข้ากัน ปรงรส
ตำมะแค้ว้ง	เชียงราย เชียงใหม่ น่าน	แคบหมู มะเขือพวง พริกแห้ง / พริกหนุ่ม กระเทียม หอมแดง กะปิ เกลือ ปลาร้า	1. นึ่งมะเขือพวงให้สุก นวดพอแตก 2. โขลกเครื่องแกงผัดกับมะเขือพวง แคบหมู ปรงรส
ตำมะม่วง	ทุกจังหวัด	ปลาแห้ง มะม่วงดิบ พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ ปลาร้า น้ำปู	1. ย่างปลาแห้ง พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ ปลาร้า โขลกส่วนประกอบให้เข้ากัน ใส่เนื้อมะม่วงดิบ ปรงรส
ตำมะปราง	ทุกจังหวัด	ปลาแห้ง มะปรางดิบ พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ ปลาร้า น้ำปู	1. ย่างปลาแห้ง พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ ปลาร้า โขลกส่วนประกอบให้เข้ากัน ใส่มะปรางดิบ ปรงรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ตำมะกั่วขยเตด (มะละกอ)	ทุกจังหวัด	มะละกอ พริกแห้ง / พริกขี้หนู หอมแดง กระเทียม กะปิ ปลาร้า มะเขือเทศ กุ้งแห้ง ถั่วลิสง น้ำตาลปีบ มะนาว	1. โขลกส่วนประกอบให้เข้ากัน ปรงรส
ตำกุ้ง	ทุกจังหวัด	กุ้งฝอย พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ เกลือ ข่า ตะไคร้ ผักไผ่ ใบสะระแหน่ มะนาว	1. ย่างพริกแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ โขลกส่วนประกอบให้เข้ากัน ใส่กุ้งฝอยสด ปรงรส
ตำปูนา	ทุกจังหวัด	ปูนา พริกป่น กระเทียม หอมแดง เกลือ ข่าคั่ว เกลือ มะนาว ต้นหอม ผักชี	1. โขลกส่วนประกอบให้เข้ากัน ปรงรส
ตำต่อ	ทุกจังหวัด	ตัวอ่อนต่อ พริกหนุ่ม กระเทียม หอมแดง กะปิ เกลือ ผักไผ่ ใบสะระแหน่ มะนาว	1. ย่างพริกหนุ่ม กระเทียม หอมแดง กะปิ โขลก ส่วนประกอบให้เข้ากัน ใส่ตัวอ่อนต่อ ปรงรส
ตำเตา (เทา) (1)	ทุกจังหวัด	เตา พริกป่น หอมแดง กระเทียม เกลือ ปลาร้า น้ำปู ข่า ตะไคร้	1. ล้างเตาให้สะอาด คั่วในกระทะ รอให้เย็น 2. โขลกส่วนประกอบให้เข้ากัน ใส่เตาลงคลุก ปรงรส
ตำเตา (เทา) (2)	เชียงราย เชียงใหม่ น่าน	เตา ปลาแห้ง / ปลาช่อน พริกสด / พริกขี้หนู หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ข่า ตะไคร้ มะเขือเปราะ	1. ต้มปลา แคะเอาแต่เนื้อ 2. ย่างพริกสด กระเทียม หอมแดง กะปิ โขลกส่วนประกอบ ให้เข้ากัน ผสมกับเนื้อปลาต้ม ทิ้งให้เย็น ใส่เตาลงคลุก ปรงรส

## ตารางหมวดที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ตำเตา (เทา) (3)	เขียงราย เขียงใหม่ น่าน	เตา ปูนา พริกสด หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ น้ำปู ข่า ตะไคร้	1. ต้มปูนาในน้ำปลาร้า และเอาส่วนออกออก 2. ย่างพริกสด กระเทียม หอมแดง กะปิ โขลกส่วนประกอบ ให้เข้ากันผสมกับปูต้ม ทิ้งให้เย็น ใส่เตาลงคลุก ปิ้งรส
ตำหางหวาย	เขียงราย น่าน	หมูสับ หางหวาย พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ	1. ต้มหางหวาย 2. ย่างพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ โขลกให้เข้ากัน ใส่หางหวาย ลงโขลก 3. ผัดส่วนผสมในน้ำมัน
<b>2.4 ลาบ หลู้</b> ลาบหมู (ดิบ)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ กะปิ เกลือ เม็ดผักชี เม็ดพริกไทย ดีปลี แก่นจันทร์ มะแขว่น เนื้อหมู เครื่องใน ไม้ตัน ไม้อ่อน หนังหมู น้ำเลือด ผักชีฝรั่ง ผักไผ่ ต้นหอม ผักชี	1. ต้มเครื่องในให้สุก หั่นเป็นชิ้นๆ 2. คั่วพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิเครื่องเทศต่างๆ ให้หอม โขลกเครื่องแกงรวมกัน ใส่เนื้อหมูสับ เครื่องในต้ม เค็มส่วนประกอบ ปิ้งรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ลาบหมู (สุก)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ กะปิ เกลือ เม็ดผักชี เม็ดพริกไทย ดิปลี แก่นจันทร์ มะแขว่น เนื้อหมู เครื่องใน ไม้คั้น ไม้ค้อน หนังหมู น้ำเลือด ผักชีฝรั่ง ผักไผ่ ต้นหอม ผักชี	1. ต้มเครื่องในให้สุก หั่นเป็นชิ้นๆ 2. คั่วพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิเครื่องเทศต่างๆ ให้หอม โขลกเครื่องแกงรวมกัน ใส่เนื้อหมูสับ เครื่องในต้ม เค็มส่วนประกอบ ปูรงรส 3. นำส่วนผสมที่ได้ลงผัดในกระทะ
ลาบวัว / ควาย (ดิบ)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ กะปิ เกลือ เม็ดผักชี เม็ดพริกไทย ดิปลี แก่นจันทร์ มะแขว่น เนื้อวัว / ควาย เครื่องใน ผ้าขี้ริ้ว น้ำพื้ น้ำเลือด ผักชีฝรั่ง ผักไผ่ ต้นหอม ผักชี	1. ต้มเครื่องในให้สุก หั่นเป็นชิ้นๆ 2. คั่วพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิเครื่องเทศต่างๆ ให้หอม โขลกเครื่องแกงรวมกัน ใส่เนื้อวัว / ควายสับ เครื่องในต้ม เค็มส่วนประกอบ ปูรงรส
ลาบวัว / ควาย (สุก)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ กะปิ เกลือ เม็ดผักชี เม็ดพริกไทย ดิปลี แก่นจันทร์ มะแขว่น เนื้อวัว / ควาย เครื่องใน ผ้าขี้ริ้ว น้ำเลือด ผักชีฝรั่ง ผักไผ่ ต้นหอม ผักชี	1. ต้มเครื่องในให้สุก หั่นเป็นชิ้นๆ 2. คั่วพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิเครื่องเทศต่างๆ ให้หอม โขลกเครื่องแกงรวมกัน ใส่เนื้อวัว / ควายสับ เครื่องในต้ม เค็มส่วนประกอบ ปูรงรส 3. นำส่วนผสมที่ได้ลงผัดในกระทะ

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ลาบไก่ (ดิบ)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ กะปิ เกลือ เม็ดผักชี เม็ดพริกไทย ดีปลี แก่นจันทร์ มะแขว่น เนื้อไก่ เครื่องใน หนังไก่ ผักชีฝรั่ง ผักไผ่ ต้นหอม ผักชี	1. ต้มเครื่องในไก่ให้สุก หั่นเป็นชิ้นๆ 2. คั่วพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม เครื่องเทศต่างๆ ให้หอม โขลกเครื่องแกงรวมกับเนื้อไก่ เดิมส่วนประกอบ ปิ้งรส
ลาบไก่ (สุก)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ กะปิ เกลือ เม็ดผักชี เม็ดพริกไทย ดีปลี แก่นจันทร์ มะแขว่น เนื้อไก่ เครื่องใน หนังไก่ ผักชีฝรั่ง ผักไผ่ ต้นหอม ผักชี	1. ต้มเครื่องในไก่ให้สุก หั่นเป็นชิ้นๆ 2. คั่วพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม เครื่องเทศต่างๆ ให้หอม โขลกเครื่องแกงรวมกัน 3. ผัดเครื่องแกงรวมกับ เนื้อไก่สับ เครื่องในต้ม เดิมส่วนประกอบ ปิ้งรส
ลาบปลา (ดิบ)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ กะปิ เกลือ เม็ดผักชี เม็ดพริกไทย ดีปลี แก่นจันทร์ มะแขว่น ปลาช่อน / ปลาคูก / ปลาเพี้ย / ปลาสร้อย / ปลายี่สก ข้าวคั่ว ตะไคร้ ผักชีฝรั่ง ผักไผ่ ต้นหอม ผักชี สะระแหน่	1. คั่วพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เครื่องเทศต่างๆ ให้หอม โขลกเครื่องแกงรวมกัน ผสมกับเนื้อปลา เดิมส่วนประกอบ ปิ้งรส

### ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ลาบปลา (สุก)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ กะปิ เกลือ เม็ดผักชี เม็ดพริกไทย ดิปลี แก่นจันทร์ มะแขว่น ปลาช่อน / ปลาดุก / ปลาเท้าย / ปลาสร้อย / ปลายี่สก ข้าวคั่ว ตะไคร้ ผักชีฝรั่ง ผักไผ่ ต้นหอม ผักชี สะระแหน่	1. ต้ม หรือ ย่าง ปลาให้สุก 2. คั่วพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เครื่องเทศต่างๆ ให้หอม โขลกเครื่องแกงรวมกันผสมกับเนื้อปลาต้มหรือย่าง เติมส่วนประกอบ ปรงรส
หลู้	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ กะปิ เกลือ เม็ดผักชี เม็ดพริกไทย ดิปลี แก่นจันทร์ มะแขว่น - เนื้อหมู ใส้ตัน ใส้อ่อน เครื่องใน หนังหมู น้ำเลือด ไข่ไก่ นมสด ตะไคร้ ผักชีฝรั่ง ผักไผ่ ต้นหอม ผักชี สะระแหน่ หมี่ขาวทอดกรอบ - เนื้อวัว / ควาย เครื่องใน ผ่าจี่รวีว น้ำเลือด ไข่ไก่ นมสด ตะไคร้ ผักชีฝรั่ง ผักไผ่ ต้นหอม ผักชี สะระแหน่ หมี่ขาว ทอดกรอบ	1. ทอดเครื่องในให้กรอบ ทอดหมี่ขาว เจียวหอมแดง กระเทียม 2. คั่วพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เครื่องเทศต่างๆ ให้หอม โขลกเครื่องแกงรวมกัน ใส่เนื้อหมู / วัว / ควาย สับ เติมน้ำเลือดที่ขำกับตะไคร้ ใส้ไข่ไก่ นมสด เครื่องในทอด โรยหมี่ขาวทอดกรอบ หอมเจียว กระเทียมเจียว และผักชีฝรั่ง ผักไผ่ ต้นหอม ผักชี สะระแหน่
1.3.ประเภทเครื่องจิ้ม น้ำพริกกบ	ทุกจังหวัด	กบ พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า	1. ย่างกบให้สุก ย่างพริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ ปลาร้า 2. ต้มกบใส่ตะไคร้ แกะเอาแต่เนื้อ 3. โขลกเครื่องปรุงทุกอย่างรวมกัน ปรงรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
น้ำพริกข่า	ทุกจังหวัด	ข่า พริกแห้ง กระเทียม เกลือ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. โขลกเครื่องปรุงทุกอย่างรวมกัน</li> <li>2. นำไปคั่วในกระทะจนแห้ง</li> </ol>
น้ำพริกขมุ	เขียงราย น่าน	หมูสับ พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม เกลือ ปลาร้า มะเขือเทศ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ย่างพริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม มะเขือเทศ ปลาร้า</li> <li>2. รวนหมูสับให้สุก</li> <li>3. โขลกเครื่องปรุงรวมกัน ปรุงรส</li> </ol>
น้ำพริกแคบหมู	ทุกจังหวัด	แคบหมู พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม ปลาร้า เกลือ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ย่างพริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม ปลาร้า</li> </ol> <p>โขลกเครื่องปรุงทุกอย่างรวมกัน ปรุงรส</p>
น้ำพริกจิ้นหมู	ทุกจังหวัด	หมูสับ พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ย่างพริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ</li> <li>2. ผสมหมักกับปลาร้า นำไปต้มให้สุก</li> <li>3. โขลกเครื่องปรุงทุกอย่างรวมกัน ปรุงรส</li> </ol>
น้ำพริกจี่กุ้ง (จี่หรีด)	ทุกจังหวัด	จี่กุ้ง พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม เกลือ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ต้มจี่กุ้งให้สุก สับละเอียด</li> <li>2. ย่างพริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม โขลกเครื่องปรุงทุกอย่างรวมกัน ปรุงรส</li> </ol>

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
น้ำพริกตาแดง	ทุกจังหวัด	ปลาแห้ง พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม ปลาร้า กะปิ เกลือ ถั่วเน่าแผ่น	1. ย่างพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ ปลาร้า ปลาแห้ง ถั่วเน่าแผ่น โขลกเครื่องปรุงทุกอย่างรวมกัน ปรุงรส
น้ำพริกถั่วเน่า	ทุกจังหวัด	ถั่วเน่าแผ่น / ถั่วเน่าห่อ พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม เกลือ	1. ย่างพริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม โขลกเครื่องปรุงทุกอย่างรวมกัน ปรุงรส
น้ำพริกปลา	ทุกจังหวัด	ปลาช่อน / ปลาดุก / ปลาทู พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม เกลือ กะปิ ปลาร้า ตะไคร้	1. ต้มปลาให้สุก แกะเอาแต่เนื้อ 2. ย่างพริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ ปลาร้า โขลกเครื่องปรุงผสมเนื้อปลาต้ม ปรุงรส
น้ำพริกปลาช่อน	ทุกจังหวัด	ปลาช่อน / ปลาดุก / ปลาหมอ พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า	1. ย่างปลาให้สุก แกะเอาแต่เนื้อ ย่างพริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ ปลาร้า 2. โขลกเครื่องปรุงทุกอย่างรวมกัน ปรุงรส
น้ำพริกปลาร้า	ทุกจังหวัด	ปลาร้าสับ / ปลาร้าแห้ง พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม	1. ย่างพริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม ปลาร้า โขลกเครื่องปรุงทุกอย่างรวมกัน ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
น้ำพริกปูนา	ทุกจังหวัด	ปูนา พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาจ๋า	1. ต้มปูนา แคะเอาส่วนกระดองและอกทิ้งไป 2. ย่างพริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ ปลาจ๋า โขลกเครื่องปรุงทุกอย่างรวมกัน ปรุงรส
น้ำพริกน้ำปู	ทุกจังหวัด	พริกหนุ่ม / พริกขี้หนู หอมแดง กระเทียม น้ำปู เกลือ	1. ย่างพริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม โขลกเครื่องปรุงทุกอย่างรวมกัน ปรุงรส
น้ำพริกน้ำผัก	ทุกจังหวัด	พริกแห้ง กระเทียม เกลือ น้ำผัก มะแขว่น	1. ย่างพริกหนุ่ม กระเทียม โขลกเครื่องปรุงทุกอย่างรวมกัน ปรุงรส
น้ำพริกน้ำหน่อ	ทุกจังหวัด	พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม เกลือ น้ำหน่อ	1. ย่างพริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม โขลกเครื่องปรุงทุกอย่างรวมกัน 2. ผัดเครื่องปรุงอีกครั้ง
น้ำพริกมะขาม	ทุกจังหวัด	มะขามสดขูดผิว หมูสับ พริกขี้หนู กระเทียม กะปิ กุ้งแห้ง น้ำตาลปีบ	1. โขลกเครื่องปรุงทุกอย่างรวมกัน ใส่หมู ลงคลุกเคล้า 2. ผัดเครื่องโขลกในกระทะให้สุก ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
น้ำพริกมะกอก	ทุกจังหวัด	มะกอก ปลาช่อน / ปลาทุ พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง เกลือ	1. ย่างปลาให้สุกขูดเอาแต่เนื้อ ย่างพริกแห้ง กระเทียม หอมแดง 2. โขลกเครื่องปรุงทุกอย่างรวมกัน แล้วบีบน้ำมะกอก ตำให้เข้ากัน
น้ำพริกแมงดา	ทุกจังหวัด	แมงดา พริกหนุ่ม / พริกขี้หนู กระเทียม หอมแดง กะปิ เกลือ ปลาร้า	1. ย่างแมงดา พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ ปลาร้า โขลกเครื่องปรุงทุกอย่างรวมกัน ปรุงรส
น้ำพริกแมงจอน	ทุกจังหวัด	แมงจอน (แมงกระซอน) พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ	1. ย่างแมงจอน พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ โขลกเครื่องปรุงทุกอย่างรวมกัน ปรุงรส
น้ำพริกหนุ่ม	ทุกจังหวัด	พริกหนุ่ม กระเทียม หอมแดง กะปิ เกลือ ปลาร้า	1. ย่างพริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ ปลาร้า โขลกเครื่องปรุงทุกอย่างรวมกัน ปรุงรส
น้ำพริกเห็ดหล่ม	ทุกจังหวัด	เห็ดหล่ม พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม เกลือ กะปิ	1. ปรุงเห็ดหล่มให้สุก 2. ย่างพริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ โขลกเครื่องปรุง ทุกอย่างรวมกัน ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
น้ำพริกเห็ดดำน	ทุกจังหวัด	เห็ดดำน พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ	1. ปิ้งเห็ดดำนให้สุก 2. ย่างพริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ โขลกเครื่องปรุงทุกอย่างรวมกัน ปรุงรส
น้ำพริกเห็ดฟาง	ทุกจังหวัด	เห็ดฟาง พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม เกลือ กะปิ	1. ปิ้งเห็ดฟางให้สุก 2. เผาพริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ โขลกเครื่องปรุงทุกอย่างรวมกัน ปรุงรส
น้ำพริกเห็ดโคน	ทุกจังหวัด	เห็ดโคน พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม เกลือ กะปิ	1. ปิ้งเห็ดโคนให้สุก 2. ย่างพริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ โขลกเครื่องปรุงทุกอย่างรวมกัน ปรุงรส
น้ำพริกอ่อง (1)	ทุกจังหวัด	หมูสับ มะเขือเทศ พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ถั่วเน่า น้ำปลา น้ำมัน	1. โขลกเครื่องแกงผัดในน้ำมันให้หอม ใส่หมูและมะเขือเทศ ปรุงรส
น้ำพริกอ่อง (2)	น่าน	หมูสับ ไข่ มะเขือเทศ พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ถั่วเน่า น้ำปลา น้ำมัน	1. โขลกเครื่องแกงผัดในน้ำมันให้หอม ใส่หมู ไข่ และมะเขือเทศ ปรุงรส

## ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
น้ำพริกอีฮวก	เขียงราย เขียงใหม่ น่าน	อีฮวก พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ตะไคร้ ขมิ้น	1. ล้างอีฮวก บีบ汁ออก ต้มใส่กะปิ ปลาร้า ตะไคร้ 2. ย่างพริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม โขลกเครื่องปรุงทุกอย่าง รวมกัน ปรุงรส
น้ำพริกอีเก้	เขียงราย เขียงใหม่ ลำปาง	มะเขือขื่นแก่ พริกขี้หนู หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ น้ำปลา มะนาว	1. โขลกเครื่องปรุงทุกอย่างรวมกัน ปรุงรส
<b>1.4 ประเภทผัด</b>			
<b>1.4.1 ผัดจืด</b>			
ผัดบ้านออย (1) (บวบ)	ทุกจังหวัด	หมู บวบ หอมแดง / กระเทียม น้ำมัน	1. ผัดเครื่องปรุงในน้ำมัน ปรุงรส
ผัดบ้านออย (2) (บวบ)	ทุกจังหวัด	หมู บวบ ไข่ หอมแดง / กระเทียม น้ำมัน	1. ผัดเครื่องปรุงในน้ำมัน ปรุงรส
ผัดผักโขมหนาม (1)	ทุกจังหวัด	ผักโขมหนาม กระเทียม น้ำมัน	1. ผัดเครื่องปรุงในน้ำมัน ปรุงรส
ผัดผักโขมหนาม (2)	ทุกจังหวัด	ผักโขมหนาม ไข่ กระเทียม น้ำมัน	1. ผัดเครื่องปรุงในน้ำมัน ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ผัดบ๋าถั่ว (ถั่วฝักยาว)	ทุกจังหวัด	หมู ถั่วฝักยาว กระเทียม น้ำมัน	1. ผัดเครื่องปรุงในน้ำมัน ปรุงรส
ผัดบ๋าถั่วน้อย (ถั่วลันเตา)	ทุกจังหวัด	หมูสับ ถั่วลันเตา กระเทียม น้ำมัน	1. ผัดเครื่องปรุงในน้ำมัน ปรุงรส
ผัดยอดบ๋าไห่ (ยอดมะระ)	ทุกจังหวัด	ยอดบ๋าไห่ พริกแดง กระเทียม น้ำมัน	1. ผัดเครื่องปรุงในน้ำมัน ปรุงรส
ผัดยอดฟักทอง	ทุกจังหวัด	ยอดฟักทอง หมูสับ ไข่ หอมแดง กระเทียม น้ำมัน	1. ผัดเครื่องปรุงในน้ำมัน ปรุงรส
ผัดฟักทอง	ทุกจังหวัด	ฟักทอง หมู พริกสด หอมแดง กระเทียม น้ำมัน	1. ผัดเครื่องปรุงในน้ำมัน ปรุงรส
ผัดผักหวาน	ทุกจังหวัด	หมู ผักหวาน กระเทียม น้ำมัน	1. ผัดเครื่องปรุงในน้ำมัน ปรุงรส
ผัดผักชีหูด (1)	ทุกจังหวัด	หมู ผักชีหูด กระเทียม น้ำมัน	1. ผัดเครื่องปรุงในน้ำมัน ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ผัดหน่อไม้ (1)	ทุกจังหวัด	หน่อไม้ หมูสับ วุ้นเส้น กระเทียม น้ำมัน	1. ต้มหน่อไม้ หั่นเป็นชิ้น 2. ผัดเครื่องปรุงในน้ำมัน ปรุงรส
ผัดเตงกวา	ทุกจังหวัด	หมู ไข่ เตงกวา กระเทียม น้ำมัน	1. ผัดเครื่องปรุงในน้ำมัน ปรุงรส
ผัดแหนม	ทุกจังหวัด	แหนม ไข่ วุ้นเส้น พริกสด กระเทียม ต้นหอม ผักชี น้ำมัน	1. ผัดเครื่องปรุงในน้ำมัน ปรุงรส
ผัดเตา (เจียวเตา)	เชียงใหม่ น่าน	เตา หอมแดง เกลือ น้ำมัน	1. ผัดเครื่องปรุงในน้ำมัน ปรุงรส
ก๋วยน้ำเมี่ยง	เชียงใหม่ ลำปาง	น้ำเมี่ยง กระเทียม ข้าวคั่ว เกลือ จิงชอย น้ำมัน	1. ผัดเครื่องปรุงในน้ำมัน ปรุงรส
<b>1.4.2 ผัดเผ็ด</b>			
ก๋วยกบ	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ข่า ตะไคร้ ขมิ้น ถั่วเน่า กบ ต้นหอม ผักชี น้ำมัน	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับกบ ปรุงรส
ก๋วยเขียด	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ปลาร้า ข่า ตะไคร้ ขมิ้น ถั่วเน่า เขียด ต้นหอม ผักชี น้ำมัน	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับเขียด ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ข้าวแคะ (1)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ ปลาร้า เกลือ ข่า ตะไคร้ ปลาตุก / ปลาช่อน ผักเผ็ด ชะอม ใบชะพลู ตำลึง ผักชีฝรั่ง ผักขี้หนู มะเขือเปราะ มะเขือพวง บวบ ถั่วฝักยาว หน่อไม้ ดอกแค เห็ดลม ถั่วพู มะเขือยาว น้ำมัน	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับเนื้อปลา เดิมส่วนประกอบเท่าที่จะ หาได้ ปรุงรส
ข้าวแคะ (2)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ ปลาร้า เกลือ ข่า ตะไคร้ ไก่ / หมู / กบ ผักเผ็ด ชะอม ใบชะพลู ตำลึง ผักชีฝรั่ง ผักขี้หนู มะเขือเปราะ มะเขือพวง บวบ ถั่วฝักยาว หน่อไม้ ดอกแค เห็ดลม ถั่วพู มะเขือยาว น้ำมัน	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับเนื้อสัตว์ เดิมส่วนประกอบเท่าที่จะ หาได้ ปรุงรส
ข้าวผักกูด	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกขี้หนู หอมแดง กระเทียม กะปิ แหนหม ผักกูด มะเขือส้ม น้ำมัน	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับส่วนประกอบ ปรุงรส
ข้าวผักกุ่มดอง	เชียงราย เชียงใหม่	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ หมู ผักกุ่มดอง น้ำมัน	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับส่วนประกอบ ปรุงรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
คั่วผักขี้หูด (2)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแดงสด หอมแดง กระเทียม กะปิ ข่า หมูสับ ผักขี้หูด น้ำมัน	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับส่วนประกอบ ปิ้งรส
คั่วผักโขมหนาม (3)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง/ พริกหนุ่ม กระเทียม หอมแดง กะปิ เกลือ ผักโขมหนาม น้ำมัน	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับส่วนประกอบ ปิ้งรส
คั่วผำ	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ข่า ตะไคร้ ผำ หมูสับ ใบมะกรูด น้ำมัน	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับส่วนประกอบ ปิ้งรส
คั่วบ่าเขือ (มะเขือขาว)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ มะเขือขาว หมูสับ น้ำมัน	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับส่วนประกอบ ปิ้งรส
คั่วบ่าถั่วบ่าเขือ	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ถั่วฝักยาว มะเขือขาว มะระจีนก หมูสับ น้ำมัน	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับส่วนประกอบ ปิ้งรส
คั่วบะถั่วพู	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ถั่วพู หมูสับ น้ำมัน	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับส่วนประกอบ ปิ้งรส

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ข้าวมะลิดไม้ (เพกา)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ หมู / แหนม ผักเพกา น้ำมัน	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับส่วนประกอบ ปิ้งรส
ข้าวหน่อไม้ (2)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ หน่อไม้ หมูสับ น้ำมัน	1. ต้มหน่อไม้ หั่นเป็นชิ้น 2. โขลกเครื่องแกงผัดกับส่วนประกอบ ปิ้งรส
ข้าวเห็ดดอบ (เห็ดเผาะ)	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ เกลือ หมูสับ เห็ดดอบ ชะพลู ใบมะกรูด น้ำมัน	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับส่วนประกอบ ปิ้งรส
ข้าวเห็ดหล่ม	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ หมูสับ เห็ดหล่ม ชะพลู ใบมะกรูด น้ำมัน	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับส่วนประกอบ ปิ้งรส
ข้าวเห็ดไข่ห่าน	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ หมูสับ เห็ดไข่ห่าน ชะพลู ใบมะกรูด น้ำมัน	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับส่วนประกอบ ปิ้งรส
ข้าวเห็ดแดง	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ หมูสับ เห็ดแดง ชะพลู ใบมะกรูด น้ำมัน	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับส่วนประกอบ ปิ้งรส

## ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
<b>1.5.ประเภทเบ็ดเตล็ด</b>			
<b>1.5.1 ปิ้ง</b>			
ไส้อั่ว	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ตะไคร้ ข่า ขมิ้น รากผักชี ผิวมะกรูด ดีปลี เนื้อหมูติดมัน ไส้หมู ขิงสด ใบมะกรูด	1. โขลกเครื่องแกงรวมกัน ผสมกับเนื้อหมูสับ และเครื่องปรุง ให้เข้ากัน บรรจุใส่ไส้อั่ว 2. นำไปย่างด้วยไฟอ่อนๆ
แฉับหมู	ทุกจังหวัด	หมูสับ พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม ขมิ้น ข่า ตะไคร้ เกลือ ใบมะกรูด	1. โขลกเครื่องแกงรวมกัน ผสมกับหมูสับ ห่อใบตอง 2. ปิ้งให้สุก
แฉับอ่องออ (สมองหมู)	ทุกจังหวัด	สมองหมู พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม ขมิ้น ข่า ตะไคร้ เกลือ ใบมะกรูด	1. โขลกเครื่องแกงรวมกัน ผสมกับสมองหมู ห่อใบตอง 2. ปิ้งให้สุก
แฉับอีฮวก (ลูกอีฮอด)	ทุกจังหวัด	อีฮวก (ลูกอีฮอด) พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม ขมิ้น ข่า ตะไคร้ เกลือ ใบมะกรูด	1. โขลกเครื่องแกงรวมกัน ผสมกับอีฮวก ห่อใบตอง 2. ปิ้งให้สุก
แฉับปลา	ทุกจังหวัด	ปลาเล็กปลาน้อย พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม เกลือ ขมิ้น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด	1. โขลกเครื่องแกงรวมกัน ผสมกับปลา ห่อใบตอง 2. ปิ้งให้สุก

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
แอ็บกึ่ง	ทุกจังหวัด	กึ่งฝอย พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง กะปิ เกลือ ข่า ตะไคร้	1. โขลกเครื่องแกงรวมกัน ผสมกับกึ่งฝอย ห่อใบตอง 2. ปิ้งให้สุก
ป้ามไข่มดแดง	ทุกจังหวัด	ไข่มดแดง ไข่ไก่ เกลือ	1. ผสมเครื่องปรุงให้เข้ากัน ห่อด้วยใบตอง ย่างไฟ
ป้ามไข่	ทุกจังหวัด	ไข่ไก่ เกลือ	1. ผสมเครื่องปรุงให้เข้ากัน ห่อด้วยใบตอง ย่างไฟ
จิ้นปิ้ง	ทุกจังหวัด	เนื้อหมู กระเทียม เกลือ พริกไทย ซอสปรุงรส	1. ผสมเครื่องปรุง หมักกับเนื้อหมู ปิ้งให้สุก
ปลาปิ้ง (1)	ทุกจังหวัด	ปลาช่อน / ปลาดุก / ปลานิล พริกแห้ง / พริกสด หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ตะไคร้ ขมิ้น	1. โขลกเครื่องปรุง หมักกับปลา 2. ปิ้งให้สุก
ปลาปิ้ง (2)	ทุกจังหวัด	ปลาช่อน / ปลาดุก / ปลานิล เกลือ	1. หมักปลากับเกลือ ปิ้งให้สุก
<b>1.5.2 อบ</b>			
จิ้นอับ	ทุกจังหวัด	หมู / วัว / ควาย พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง เกลือ กะปิ ขมิ้น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด	1. โขลกเครื่องปรุงผัดกับเนื้อสัตว์ เดมน้ำเล็กน้อย เคี่ยวจนสุก
อับไก่	ทุกจังหวัด	ไก่ พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง เกลือ กะปิ ขมิ้น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด	1. โขลกเครื่องแกงผัดใส่ไก่ เดมน้ำเล็กน้อย เคี่ยวจนสุก

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
อับปลา	ทุกจังหวัด	ปลาช่อน / ปลาคูก / ปลานิล พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง เกลือ กะปิ ขมิ้น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด	1. โขลกเครื่องแกงขี้ดใส่ในตัวปลา เติมน้ำเล็กน้อย ต้มจนสุก
<b>1.5.3 ทอด</b>			
จิ้นทอด	ทุกจังหวัด	เนื้อหมู / กระดูกหมู กระเทียม พริกไทย เกลือ ซอสปรุงรส น้ำมัน	1. ผสมเครื่องปรุงหมักกับเนื้อหมู ทอดในน้ำมัน
ปลาทอด	ทุกจังหวัด	ปลาทุ / ปลานิล / ปลาตะเพียน / ปลาทับทิม เกลือ น้ำมัน	1. คลุกปลากับเกลือให้เข้ากัน ทอดในน้ำมัน
ปลาต้มทอด	ทุกจังหวัด	ปลาต้ม น้ำมัน	1. ทอดปลาต้มในน้ำมัน
<b>1.5.4 นึ่ง</b>			
ห่อหนึ่งมัดแดง	ทุกจังหวัด	ไข่มัดแดง พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ผักชี ต้นหอม	1. โขลกเครื่องแกงผสมกับไข่มัดแดง ห่อใบตอง นึ่งให้สุก
ห่อหนึ่งจิ้นไก่	ทุกจังหวัด	ไก่ พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม เกลือ กะปิ ปลาร้า ตะไคร้ ข่า ขมิ้น ข้าวคั่ว ใบมะกรูด ผักกาดขาว ใบยอ	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับไก่ รองด้วยผักกาดขาว ใบยอ ห่อใบตอง 2. นึ่งให้สุก

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ห่อนึ่งหมู	ทุกจังหวัด	หมูสับ พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม เกลือ กะปิ ตะไคร้ ข่า ขมิ้น ข้าวคั่ว ใบมะกรูด ผักกาดขาว ใบขอ	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับหมูสับ รองด้วยผักกาดขาว ใบขอ ห่อใบตอง 2. นึ่งให้สุก
ห่อนึ่งแค (1)	ทุกจังหวัด	พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ตะไคร้ ข่า ข้าวคั่ว ผักเผ็ด ชะอม ใบชะพลู ตำลึง ผักชีฝรั่ง ผักชีหูด มะเขือเปราะ มะเขือพวง บวบ ถั่วฝักยาว หน่อไม้ ดอกแค เห็ดลม ถั่วพู	1. โขลกเครื่องแกงผสมกับผักต่างๆ ห่อใบตอง นึ่งให้สุก
ห่อนึ่งแค (2)	ทุกจังหวัด	หมู/ไก่ พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ตะไคร้ ข่า ข้าวคั่ว ผักเผ็ด ชะอม ใบชะพลู ตำลึง ผักชีฝรั่ง ผักชีหูด มะเขือเปราะ มะเขือพวง บวบ ถั่วฝักยาว หน่อไม้ ดอกแค เห็ดลม ถั่วพู	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับเนื้อสัตว์ 2. ผสมเครื่องแกงกับผักต่างๆ ห่อใบตอง นึ่งให้สุก
ห่อนึ่งเครื่องในหมู	ทุกจังหวัด	เครื่องในหมู พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ตะไคร้ ข่า ขมิ้น ข้าวคั่ว ผักกาดขาว ใบขอ	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับเครื่องในหมู รองด้วยผักกาดขาว ใบขอ ห่อใบตอง 2. นึ่งให้สุก
ห่อนึ่งหน่อไม้	ทุกจังหวัด	หมูสับ ไข่ หน่อไม้ พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ตะไคร้ ข่า ขมิ้น ใบมะกรูด ผักกาดขาว ใบขอ ใบโหระพา	1. ต้มหน่อไม้ให้สุก 2. โขลกเครื่องแกงผสมกับหน่อไม้ หมูสับ ไข่ รองด้วย ผักกาดขาว ใบขอ ห่อด้วยใบตอง นึ่งให้สุก

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ห่อนึ่งปลี	ทุกจังหวัด	หมูสับ ไช้ หัวปลี พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ เกลือ ตะไคร้ ข่า ขมิ้น ใบโหระพา	1. โขลกเครื่องแกงผสมกับหัวปลีซอย หมูสับ และไช้ รongด้วยผักกาดขาว ใบขอ ห่อใบตอง นึ่งให้สุก
ห่อนึ่งปลา	ทุกจังหวัด	ปลาเทโพ / ปลาช่อน พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม เกลือ กะปิ ตะไคร้ ข่า ขมิ้น ข้าวลั่ว ใบมะกรูด ผักกาดขาว ใบขอ	1. โขลกเครื่องแกงผสมกับปลา รongด้วยผักกาดขาว ใบขอ ห่อใบตอง นึ่งให้สุก
ห่อนึ่งไก่ (1)	เชียงราย น่าน	สาหร่ายน้ำจืด (ไก่) พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม เกลือ กะปิ ปลาร้า ข่า ตะไคร้ มะเขือพวง มะเขือเปราะ ใบมะกรูด	1. โขลกเครื่องแกง ผสมกับสาหร่ายไก่ และส่วนประกอบ อื่นๆ ห่อด้วยใบตอง นึ่งให้สุก
ห่อนึ่งไก่ (2)	เชียงราย น่าน	หมู / ไก่ สาหร่ายน้ำจืด (ไก่) พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม เกลือ กะปิ ปลาร้า ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด	1. โขลกเครื่องแกงผัดกับเนื้อสัตว์ ยกตั้งให้เย็น ใส่ไก่ลงผสม ห่อด้วยใบตอง 2. นึ่งให้สุก
ไก่นึ่ง	ทุกจังหวัด	ไก่ พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม เกลือ กะปิ ขมิ้น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด	1. โขลกเครื่องแกง หมักกับไก่ 2. นึ่งให้สุก
จิ้นนึ่ง	ทุกจังหวัด	เนื้อหมู / เนื้อวัว / เนื้อควาย พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม เกลือ ข่า ตะไคร้ ขมิ้น ใบมะกรูด	1. โขลกเครื่องแกง หมักกับเนื้อสัตว์ 2. นึ่งให้สุก

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
1.6 อาหารจานเดียว ขนมจีนน้ำเงี้ยว	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม เกลือป่น รากผักชี ข่า ขมิ้นสด ตะไคร้ กะปิ ถั่วเน่า ขนมจีน ซีโรงหมู เลือดหมู/เลือดไก่ เนื้อหมู/เนื้อวัว/ เนื้อไก่ น้ำเลือด มะเขือเทศ ดอกงิ้วแห้ง ผักชี	1. โขลกเครื่องแกง ผัดกับเนื้อสัตว์และมะเขือเทศ 2. เติมน้ำและส่วนประกอบต้มให้สุก ปรงรส รับประทานกับ ขนมจีน ถั่วงอก ผักกาดดอง พริกป่นคั่ว มะนาว ต้นหอม ผักชี แคลงหมู
ก๋วยเตี๋ยวน้ำเงี้ยว	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม เกลือป่น รากผักชี ข่า ขมิ้นสด ตะไคร้ กะปิ ถั่วเน่า เส้นก๋วยเตี๋ยว ซีโรงหมู เลือดหมู/เลือดไก่ เนื้อหมู/เนื้อวัว /เนื้อไก่ น้ำเลือด มะเขือเทศ ดอกงิ้วแห้ง ผักชี	1. โขลกเครื่องแกง ผัดกับเนื้อสัตว์และมะเขือเทศ 2. เติมน้ำและส่วนประกอบต้มให้สุก ปรงรส รับประทานกับ เส้นก๋วยเตี๋ยว ถั่วงอก ผักกาดดอง พริกป่นคั่ว มะนาว ต้นหอม ผักชี แคลงหมู
ข้าวซอย	ทุกจังหวัด	เครื่องแกง: พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม เกลือ ขมิ้น ขิง รากผักชี เม็ดผักชี ยี่ห่วย ผงกะหรี่ เส้นข้าวซอย หมู/ไก่/วัว เกลือ กะทิ	1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียดใส่เนื้อสัตว์ลงผัด 2. เติมน้ำหรือต้ม เติมกะทิเคี้ยวจนแตกมัน เคี้ยวจนเนื้อเปื่อย ปรงรส 3. ทอดเส้นข้าวซอยโรยหน้า ปรงรสด้วยมะนาว พริกป่นคั่ว น้ำมัน หอมแดง ผักกาดดอง

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ข้าวหมี	ทุกจังหวัด	ขนมเส้น กระเทียม กุ้งช่าย ถั่วงอก กะหล่ำปลี	1. ผัดขนมจีนกับเครื่องปรุง ปรุงรส
หมีผัด	ทุกจังหวัด	เส้นหมีขาว กระเทียม กุ้งช่าย ถั่วงอก กะหล่ำปลี	1. ผัดเส้นหมีขาวกับเครื่องปรุง ปรุงรส
ข้าวก้นจั้น (1) (ข้าวเงี้ยว)	ทุกจังหวัด	ข้าวสาร น้ำเลือด เกลือ	1. นึ่งข้าวสารให้สุก 2. ผสมข้าวที่สุกกับน้ำเลือด เกลือ ห่อใบตอง นำไปนึ่งอีกครั้ง
ข้าวก้นจั้น (2) (ข้าวเงี้ยว)	ทุกจังหวัด	ข้าวสาร หมูสับ / วัวสับ น้ำเลือด เกลือ	1. นึ่งข้าวสารให้สุก 2. ผสมข้าวที่สุกแล้วกับหมูสับ / วัวสับ น้ำเลือด เกลือ ห่อใบตอง นำไปนึ่งอีกครั้ง
ข้าวส้ม (1)	เชียงราย เชียงใหม่	ข้าวสาร มะเขือเทศ เกลือ	1. นึ่งข้าวสารให้สุก 2. ผัดมะเขือเทศ จนและผสมกับข้าวสุก เกลือ ห่อใบตอง 3. นำไปนึ่งอีกครั้ง

## ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ข้าวต้ม (2)	เชียงใหม่ ลำปาง น่าน	ข้าวสาร หมูสับ มะเขือเทศ เกลือ	1. นึ่งข้าวสารให้สุก 2. ผัดมะเขือเทศจนและผสมกับข้าวสุก เกลือ และหมูสับ ห่อใบตอง 3. นำไปนึ่งอีกครั้ง
<b>2. อาหารหวาน</b>			
<b>2.1 ประเภทหนึ่ง</b>			
ขนมจ็อก (1)	ทุกจังหวัด	แป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวเจ้า ไส้หวาน: มะพร้าวขูด น้ำตาลปีบ / น้ำอ้อย เกลือ งาขาว	1. ผัดส่วนผสมไส้ในกระทะด้วยไฟอ่อน คนให้เข้ากัน 2. ผสมแป้งข้าวเหนียว และแป้งข้าวเจ้ากับน้ำสะอาด นวดแป้งจนนุ่ม 3. ปั้นแป้งไส้ไส้ไว้ตรงกลาง ห่อด้วยใบตองที่ทาน้ำมัน นำไปนึ่งจนสุก
ขนมจ็อก (2)	ทุกจังหวัด	แป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวเจ้า น้ำสะอาด ไส้เค็ม: ถั่วเขียวเลาะเปลือก กระเทียม รากผักชี เกลือ พริกไทย	1. นึ่งถั่วเขียวเลาะเปลือกให้สุก บดละเอียด 2. โขลกกระเทียม รากผักชี เกลือ พริกไทย ผัดในกระทะ ใส่ถั่วเขียวบดลงผัดให้เข้ากัน ปั้นเป็นก้อนกลม 3. ผสมแป้งข้าวเหนียว และแป้งข้าวเจ้ากับน้ำสะอาด นวดแป้ง จนนุ่ม ปั้นแป้งไส้ไว้ตรงกลาง ห่อด้วยใบตองที่ทาน้ำมัน นึ่งจนสุก

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ขนมบ้าเต็ง	ทุกจังหวัด	แป้งข้าวเจ้า เนื้อแดงไทยสุก น้ำตาลทราย กะทิ เกลือ มะพร้าวขูด	1. ผสมแป้งข้าวเจ้า เนื้อแดงไทยสุก น้ำตาลทราย กะทิ เกลือ เข้าด้วยกัน โรยด้วยมะพร้าวขูด ห่อด้วยใบตอง นำไปนึ่ง
ขนมเกลือ	ทุกจังหวัด	แป้งข้าวเจ้า กะทิ เกลือ น้ำตาลทราย	1. ผสมแป้งข้าวเจ้า กะทิ เกลือ น้ำตาลทราย ต้มไฟขึ้นให้ทั่ว จนแป้งสุก ห่อด้วยใบตอง 2. นำไปนึ่งจนสุก
ขนมมันต้าง (มันสำปะหลัง)	ทุกจังหวัด	มันสำปะหลัง แป้งข้าวเหนียว น้ำตาลทราย เกลือ มะพร้าวขูด	1. นึ่งมันสำปะหลังให้สุก บดละเอียด ผสมกับแป้งข้าวเหนียว น้ำตาลทราย เกลือ ใส่น้ำ 2. นำไปนึ่งให้สุก โรยหน้าด้วยมะพร้าวขูด
ขนมลิ้นหมา	ทุกจังหวัด	แป้งข้าวเหนียวดำ เกลือ มะพร้าวขูด น้ำตาลทราย	1. นำแป้งข้าวเหนียวดำ น้ำตาลทราย เกลือ นวดให้เข้ากัน ห่อด้วยใบตอง นำไปนึ่งจนสุก โรยมะพร้าวขูด น้ำตาลทราย
ขนมใส่ไส้ (1)	น่าน	แป้งข้าวเหนียว ถั่วเขียวเลาะเปลือก น้ำตาลทรายแดง เกลือ มะพร้าวขูด	1. นึ่งถั่วเขียวให้สุก 2. ผสมแป้งข้าวเหนียว น้ำตาลทรายแดง เกลือ ให้เข้ากัน ปั้น เป็นก้อนใส่ไส้ถั่วเขียวไว้ตรงกลาง ห่อด้วยใบตอง นำไปนึ่ง จนสุก โรยมะพร้าวขูด

## ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
<b>2.2 ประเภทกวน</b>			
ขนมศิลาอ่อน	เชียงราย เชียงใหม่ น่าน	แป้งข้าวเจ้า กะทิ น้ำตาลทราย น้ำใบเตย ถั่วลิสง	1. คั่วถั่วลิสง 2. ผสมแป้งข้าวเจ้า กะทิ น้ำตาลทราย น้ำใบเตย เทใส่กระทะ ตั้งไฟคนไปเรื่อยๆ จนแป้งข้นเหนียว เทใส่ถาดทิ้งให้เย็น ตัดเป็นชิ้นๆ โรยถั่วลิสงคั่ว
ขนมปาด	ทุกจังหวัด	ข้าวเจ้า น้ำอ้อย เกลือ มะพร้าวขูด	1. ต้มข้าวเจ้าให้สุก เทน้ำออก 2. ตั้งกระทะใส่น้ำอ้อย เกลือ ตั้งไฟคนไปเรื่อยๆ จนข้าวและ เทใส่ถาด ทิ้งไว้ให้เย็น ตัดเป็นชิ้น โรยมะพร้าวขูด
กาดะแม	เชียงใหม่	แป้งข้าวเหนียว น้ำกาบมะพร้าวเผา กะทิ น้ำตาลทราย น้ำตาลปี๊บ งาขาว	1. ผกกาบมะพร้าวไม่ผสมน้ำสะอาด กรอง 2. ผสมแป้งข้าวเหนียว น้ำกาบมะพร้าวเผา กะทิ น้ำตาล เข้าด้วยกัน ตั้งไฟกวนจนสุกเหนียว โรยงาขาว บรรจุใส่ห่อพลาสติก
<b>2.3 ประเภทต้ม</b>			
ข้าวต้มหัวหงอก	ทุกจังหวัด	ข้าวเหนียว ถั่วลิสง ถั่วดำ กล้วยน้ำว่านสุก มะพร้าวขูด น้ำตาลทราย เกลือ	1. แช่วข้าวเหนียว ห่อข้าวเหนียวด้วยใบตอง ใส่ใส่ถั่วลิสง ถั่วดำ กล้วยน้ำว่านสุก นำไปต้มจนสุก โรยหน้าด้วยมะพร้าว ขูด น้ำตาลทราย

## ตารางหมวดที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ลูกกลานเชื่อม	เชียงใหม่ ลำปาง น่าน	ลูกกลาน น้ำตาลทราย	1. ต้มลูกกลานจนสุก และเอาแต่น้ำ 2. ต้มลูกกลานที่สุกแล้วในน้ำเชื่อม
<b>2.4 ประเภททอด</b>			
ขนมวง (1)	ทุกจังหวัด	แป้งข้าวเจ้า กล้วยน้ำว้า กะทิ น้ำอ้อย น้ำมัน	1. ผสมแป้งข้าวเจ้า กล้วยน้ำว้า และกะทิ ปั้นเป็นวงกลม ทอดในน้ำมันให้เหลือง 2. เคี่ยวน้ำอ้อยในกระทะให้เหนียว ตักขึ้นราดบนตัวขนม
ขนมวง (2)	ทุกจังหวัด	แป้งข้าวเจ้า ฟักทอง กะทิ น้ำอ้อย น้ำมัน	1. นึ่งฟักทองให้สุก ชูดเอาแต่น้ำ 2. ผสมกับแป้งข้าวเจ้า เนื้อฟักทอง และกะทิ ปั้นเป็นวงกลม ทอดในน้ำมันให้เหลือง 3. เคี่ยวน้ำอ้อยในกระทะให้เหนียว ตักขึ้นราดบนตัวขนม
<b>2.5 ประเภทปิ้ง</b>			
ข้าวหลาม (1)	ทุกจังหวัด	ข้าวเหนียว น้ำตาลทราย เกลือ กะทิ	1. แช่วข้าวเหนียว ผสมน้ำตาลทราย เกลือ กะทิ เทใส่กระบอกล ไม้ไผ่ที่ใส่ข้าวไว้ นำไปปิ้งไฟจนสุก
ข้าวหลาม (2)	ทุกจังหวัด	ข้าวเหนียว ถั่วดำ/ ถั่วลิสง งาดำ/ งาขี้ม่อน น้ำตาลทราย กะทิ เกลือ	1. แช่วข้าวเหนียว ถั่วดำ/ ถั่วลิสง ค้าง 1 คืน ผสมส่วนประกอบ อื่นๆ เทใส่กระบอกลไม้ไผ่ที่ใส่ข้าวไว้ นำไปปิ้งไฟจนสุก

## ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
<b>3. อาหารว่าง</b>			
<b>3.1 ประเภทหนึ่ง</b>			
ข้าวเหนียว	ทุกจังหวัด	ข้าวเหนียว งาคำ เกลือ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แช่วข้าวเหนียว นึ่งให้สุก</li> <li>2. คั่วงาคำ บดผสมกับข้าวเหนียวนึ่งและเกลือ เป็นก้อน</li> </ol>
<b>3.2 ประเภททอด</b>			
กระเบื้องฟักทอง	เขียงราย เขียงใหม่ ลำปาง	ฟักทอง แป้งข้าวเจ้า มะพร้าวขูด พริกป่น ไข่เค็ม หอมแดง กะปิ น้ำตาลทราย เกลือ น้ำจิ้ม: พริกป่น น้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย เกลือ ถั่วลิสงบด	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. หั่นฟักทองเป็นเส้นๆ ต้มไข่เค็ม หอมแดง กะปิ ผสมกับเครื่องปรุงต่างๆ ให้เข้ากัน</li> <li>2. ทอดในน้ำมัน</li> <li>3. คั่วถั่วลิสง บดให้ละเอียด</li> <li>4. ผสมส่วนประกอบน้ำจิ้ม ตั้งไฟพอเดือด ยกลง</li> </ol>
กระเบื้องปลี	เขียงราย เขียงใหม่ ลำปาง	หัวปลี แป้งข้าวเจ้า มะพร้าวขูด พริกป่น ไข่เค็ม หอมแดง กะปิ น้ำตาลทราย เกลือ น้ำจิ้ม: พริกป่น น้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย เกลือ ถั่วลิสงบด	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. หั่นหัวปลีเป็นเส้นๆ ต้มไข่เค็ม หอมแดง กะปิ ผสมกับเครื่องปรุงต่างๆ ให้เข้ากัน</li> <li>2. ทอดในน้ำมัน</li> <li>3. คั่วถั่วลิสง บดให้ละเอียด</li> <li>4. ผสมส่วนประกอบน้ำจิ้ม ตั้งไฟพอเดือด ยกลง</li> </ol>

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
กระบองมะละกอ	เข็ขงรยข เข็ขงใหม่	มะละกอ แปะงข้วเจ้ว มะพร้าวขุด พริกป่น กระเทียม หอมแดง กะปิ น้้ตาลทราย เกลือ น้้จิ้ม: พริกป่น น้้ส้มสายชู น้้ตาลทราย เกลือ ถ้้วลิสงบด	1. หั่นมะละกอเป็นเส้นๆ ต้วกระเทียม หอมแดง กะปิ ผสมกับ เครื่องปรุงต่างๆ ให้เข้ากัน 2. ทอดในน้้มัน 3. ถ้้วถ้้วลิสง บดให้ละเอียด 4. ผสมส่วนประกอบน้้จิ้ม ตั้งไฟพอเดือด ยกลง
รดคว้นทอดกรอบ	ทุกจังหวัด	หนอนไม้ไฟ เกลือ น้้มัน	1. ทอดหนอนไม้ไฟในน้้มัน โรยเกลือ
<b>3.3 ประเภทเบ็ดเตล็ด</b>			
ข้วจ้งง	ทุกจังหวัด	ข้วเหนียว เกลือ ไข่แดง	1. แห้งข้วเหนียว นึ่งให้สุก 2. คลุกเคล้ากับเกลือ ปั้นเป็นก้อนกลม กดให้แบน เสียบไม้ ทาด้วยไข่แดง ปิ้งจนเหลืองกรอบ

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ข้าวแรมพีน (1)	เชียงราย	ถั่วลันเตา เกลือ น้ำมัน น้ำจิ้ม: พริกป่นคั่ว ถั่วลิสงบด งาขาว เกลือ น้ำมัน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นำเมล็ดถั่วลันเตาแช่น้ำจนนิ่ม โม่ให้ละเอียด</li> <li>2. คั้นน้ำออกเป็น 3 ส่วน (แบบคั้นกะทิ ส่วนที่ 1 จะเข้มข้นที่สุด และส่วนที่ 3 จะเจือจางที่สุด)</li> <li>3. นำน้ำส่วนที่ 2 ตั้งไฟเคี่ยว พอเดือด จึงเติมน้ำส่วนที่ 1 และส่วนที่ 3 ตามลำดับใส่เกลือ และน้ำมันพืช เล็กน้อย ตักใส่ภาชนะทิ้งไว้จนแข็งตัว ประมาณ 1 ชม. หั่นเป็นชิ้นๆ</li> <li>4. นำไปทอด รับประทานกับน้ำจิ้ม</li> <li>5. คั่วถั่วลิสง งาขาว บดให้ละเอียด</li> <li>6. คั่วพริกป่นในน้ำมัน เติมส่วนประกอบปรุงรส</li> </ol>
ข้าวแรมพีน (2)	เชียงราย	ข้าวเจ้า ปูนขาว น้ำราด: มะเขือเทศ เกลือ เครื่องปรุงรส: พริกสด ขิง พริกป่น น้ำมัน กระเทียมเจียว ถั่วเน่าหมัก งาขาว เกลือ น้ำตาลทราย ซีอิ้วดำ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ล้างข้าวสารให้สะอาด นำมาไม่ผสมกับปูนขาว</li> <li>2. ต้มแป้งให้สุก ใส่ภาชนะทิ้งไว้ 1 คืน หั่นเป็นชิ้นๆ</li> <li>3. นำมะเขือเทศมาต้มจนและ ใส่เกลือเล็กน้อย ตักราดบนตัวแป้ง รับประทานกับถั่วอก กะหล่ำปลี</li> <li>4. คั่วงาขาว คั่วพริกป่นในน้ำมัน เจียวกระเทียม และโขลกพริกสดกับขิงให้เข้ากัน เป็นเครื่องปรุงรส</li> </ol>

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
<b>4. อาหารถนอมและ</b>			
<b>อาหารแปรรูป</b>			
<b>4.1. โดยการใช้เกลือ</b>			
แฮม (ชิ้นส้ม)	ทุกจังหวัด	เนื้อหมู หนังหมู กระเทียม พริกชี้หนู ข้าวเหนียว เกลือ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นึ่งข้าวเหนียว</li> <li>2. ต้มหนังหมู หั่นเป็นเส้นบางๆ ล้างเนื้อหมูให้ละเอียด</li> <li>3. โขลกกระเทียม เกลือ คลุกเคล้ากับหนังหมู เนื้อหมู และข้าวเหนียวสุก โรยด้วยพริกชี้หนู ห่อด้วยใบตอง</li> </ol>
แฮมซี่โครงหมู	ทุกจังหวัด	ซี่โครงหมู กระเทียม พริกชี้หนู ข้าวเหนียว เกลือ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นึ่งข้าวเหนียว</li> <li>2. โขลกกระเทียม เกลือ คลุกเคล้ากับซี่โครงหมู และข้าวเหนียวสุก โรยด้วยพริกชี้หนู ห่อด้วยใบตอง</li> </ol>
หนังส้ม	ทุกจังหวัด	หนังควาย กระเทียม พริกชี้หนู ข้าวเหนียว เกลือ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นึ่งข้าวเหนียว</li> <li>2. เผาหนังจนหมดขน แช่น้ำ ขูดเอาเศษเนื้อออก หั่นเป็นชิ้นๆ</li> <li>3. ต้มให้เปื่อย</li> <li>4. โขลกเครื่องปรุงผสมกับหนัง ข้าวเหนียวสุก ห่อด้วยใบตอง</li> </ol>

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
น้ำตับ	เชียงใหม่ ลำปาง	ตับหมู / ตับวัว / ตับควาย กระทียม เกลือ ข้าวเหนียว	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นึ่งข้าวเหนียวให้สุก ก่อนข้างและ</li> <li>2. สับตับหมู / วัว / ควาย ให้ละเอียด ขยำกับกระทียม เกลือ ข้าวเหนียวสุก ให้เข้ากัน</li> <li>3. ใส่ในถุงพลาสติกเก็บไว้ 1 คืน นำมานึ่ง รับประทานกับกระทียมเจียว พริกทอด</li> </ol>
ปลาแร่	ทุกจังหวัด	ปลาชิว ปลาสร้อย เกลือ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ล้างปลาให้สะอาด ทิ้งไว้ 1 คืน หมักปลากับเกลือ ใส่ไว้ในไห</li> </ol>
ปลาส้ม	เชียงใหม่ ลำปาง	ปลาช่อน / ปลานิล / ปลาตะเพียน กระทียม ข้าวเหนียว เกลือ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นึ่งข้าวเหนียวให้สุก</li> <li>2. โขลกเครื่องปรุงหมักกับเนื้อปลา ข้าวเหนียว ห่อด้วยใบตอง</li> </ol>
ปลาจ่อม	ทุกจังหวัด	ปลาสร้อย / ปลาชิว / ปลาตะเพียน เกลือ กระทียม ข้าวเหนียว	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นึ่งข้าวเหนียวให้สุก</li> <li>2. ล้างปลาให้สะอาด หมักปลากับเครื่องปรุง บรรจุใส่ขวด</li> </ol>
จีปลาปัก	เชียงใหม่ น่าน	ปลาสร้อย / ปลากระตี่ / ปลานิล พริกแห้ง หอมแดง กระทียม เกลือ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ล้างปลา ขอดเกล็ด ตัดหัว ควักไส้ สับละเอียด คั่วพริกแห้ง หอมแดง กระทียม</li> <li>2. โขลกเครื่องปรุงรวมกับปลาให้เข้ากัน หมักในไห นำไปตากแดด</li> </ol>

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
เมี่ยงส้ม	ทุกจังหวัด	ใบเมี่ยง น้ำส้มสายชู/น้ำกระเทียมดอง เกลือ ชিং	1. นึ่งใบเมี่ยงให้สุก ทิ้งให้เย็น แช่น้ำเกลือ 2 อาทิตย์ นำขึ้นสะเด็ดน้ำ หมักในไห ก่อนรับประทานให้แช่น้ำส้มสายชู/ น้ำกระเทียมดอง ทานกับชิงชอย
เมี่ยงหวาน	ทุกจังหวัด	ใบเมี่ยง น้ำตาลทราย เกลือ ชিং	1. นึ่งใบเมี่ยงให้สุก ทิ้งให้เย็น แช่น้ำเกลือ 2 อาทิตย์ นำขึ้นสะเด็ดน้ำ หมักในไห 2. ต้มน้ำเชื่อมแช่ใบเมี่ยงในน้ำเชื่อม รับประทานกับชิงชอย
เมี่ยงทรงเครื่อง	ทุกจังหวัด	ใบเมี่ยง น้ำกระเทียมดอง/ น้ำส้มสายชู เกลือ น้ำตาลปีบ มะพร้าวคั่ว ชিং ถั่วลิสง	1. นึ่งใบเมี่ยงให้สุก ทิ้งให้เย็น แช่น้ำเกลือ 2 อาทิตย์ นำขึ้นสะเด็ดน้ำ หมักในไห 2. ต้มไฟผสมน้ำตาลปีบ มะพร้าวคั่ว ชিং ถั่วลิสง เข้าด้วยกัน ปั่นเป็นก้อน ห่อด้วยใบเมี่ยง รับประทาน
กระเทียมโทนดอง	ทุกจังหวัด	เนื้อกระเทียมโทน เกลือ น้ำตาล กรดน้ำส้ม	1. ปอกเปลือกกระเทียมโทน ต้มเกลือ น้ำตาล กรดน้ำส้ม ให้เข้ากัน เทใส่ขวดที่บรรจุเนื้อกระเทียมโทน
หัวกระเทียมดอง	ทุกจังหวัด	หัวกระเทียม เกลือ น้ำตาล กรดน้ำส้ม	1. ต้มเกลือ น้ำตาล กรดน้ำส้ม ให้เข้ากัน เทใส่ขวดที่บรรจุหัวกระเทียม

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
จิงคอง	ทุกจังหวัด	จิง น้ำตาล เกลือ กรดน้ำส้ม	1. ปอกเปลือกจิง หั่นเป็นริ้วๆ ต้มน้ำตาล เกลือ กรดน้ำส้ม รวมกัน เทใส่ขวดที่บรรจุจิง
ท้อคอง	เชียงราย เชียงใหม่	ท้อ เกลือ	1. ต้มน้ำเกลือ เทใส่ขวดที่บรรจุท้อ
บ๊วยคอง	เชียงราย เชียงใหม่	บ๊วย เกลือ	1. ต้มน้ำเกลือ เทใส่ขวดที่บรรจุบ๊วย
มะม่วงคอง	ทุกจังหวัด	มะม่วง เกลือ	1. ต้มน้ำเกลือ เทใส่ขวดที่บรรจุมะม่วง
มะขามคอง	ทุกจังหวัด	มะขาม เกลือ	1. ปอกเปลือกมะขาม แกะเมล็ดออก ต้มน้ำเกลือ เทใส่ขวดที่บรรจุมะขาม
กระท้อนคอง	ทุกจังหวัด	กระท้อน เกลือ	1. ปอกเปลือกกระท้อน ต้มน้ำเกลือ เทใส่ขวดที่บรรจุ กระท้อน
มะปรางคอง	ทุกจังหวัด	มะปราง เกลือ	1. ต้มน้ำเกลือ เทใส่ขวดที่บรรจุมะปราง
มะขมคอง	ทุกจังหวัด	มะขม เกลือ	1. ต้มน้ำเกลือ เทใส่ขวดที่บรรจุมะขม

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
มะนาวดอง	ทุกจังหวัด	มะนาว เกลือ	1. ต้มน้ำเกลือ เทใส่ขวดที่บรรจุมะนาว
ฝรั่งดอง	ทุกจังหวัด	ฝรั่ง เกลือ	1. ต้มน้ำเกลือ เทใส่ขวดที่บรรจุฝรั่ง
บัวเค็ม	เชียงราย เชียงใหม่	บัวสด เกลือ	1. ล้างบัว หมักกับเกลือ 2. ตากแห้ง
มะม่วงเค็ม	เชียงราย เชียงใหม่	มะม่วง เกลือ	1. ล้างมะม่วง หั่นเป็นชิ้นๆ หมักกับเกลือ 2. ตากแห้ง
ผักกาดดอง	ทุกจังหวัด	ผักกาด เกลือ น้ำตาล น้ำสะอาด	1. นำผักกาดไปตากแดด ล้างน้ำ นวดกับเกลือ บรรจุใส่ขวด 2. ต้มน้ำเกลือ น้ำตาล ทิ้งให้เย็นเทใส่ขวด
ผักกุ่มดอง	เชียงราย เชียงใหม่ ลำปาง	ผักกุ่ม เกลือ ข้าวเหนียว	1. นึ่งข้าวเหนียวให้สุก 2. นำผักกุ่มไปตากแดดให้ نیم นวด กับเกลือ โรยข้าวเหนียวสุกเล็กน้อย บรรจุใส่ขวด
หน่อไม้ดอง (1)	ทุกจังหวัด	หน่อไม้ เกลือ น้ำสะอาด	1. ปอกเปลือกหน่อไม้ ต้มน้ำเกลือ เทใส่ขวดที่บรรจุหน่อไม้
หน่อไม้ดอง (2)	ทุกจังหวัด	หน่อไม้ เกลือ น้ำสะอาด ข้าวเหนียวสุก	1. นึ่งข้าวเหนียวให้สุก 2. ปอกเปลือกหน่อไม้ ต้มน้ำเกลือ เทใส่ขวดที่บรรจุหน่อไม้ โรยข้าวเหนียวสุก

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ถั่วเน่าห่อ	ทุกจังหวัด	ถั่วเหลือง เกลือ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ต้มถั่วเหลืองให้เปื่อยหมักไว้ 3 วัน</li> <li>2. นำถั่วเหลืองที่หมักมาโขลกให้ละเอียด</li> <li>3. ห่อด้วยใบตอง นำไปนึ่ง</li> </ol>
ถั่วเน่าแผ่น (1)	ทุกจังหวัด	ถั่วเหลือง เกลือ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ต้มถั่วเหลืองให้เปื่อยหมักไว้ 3 วัน</li> <li>2. นำถั่วเหลืองที่หมักมาโขลกให้ละเอียด</li> <li>3. ทำเป็นแผ่นกลมๆ ตากแดด หรือปิ้ง</li> </ol>
ถั่วเน่าแผ่น (2)	ทุกจังหวัด	ถั่วเหลือง เกลือ กระเทียม พริกไทย	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ต้มถั่วเหลืองให้เปื่อยหมักไว้ 3 วัน</li> <li>2. นำถั่วเหลืองที่หมักมาโขลกให้ละเอียดผสมกับเครื่องปรุง</li> <li>3. ทำเป็นแผ่นกลมๆ ตากแดด หรือปิ้ง</li> </ol>
<b>4.2. โดยการใช้น้ำตาล</b>			
ท้อแช่อิ่ม	เชียงราย เชียงใหม่	ท้อ น้ำตาลทราย เกลือ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ต้มน้ำเกลือ คองท้อในน้ำเกลือ จนเข้าเนื้อ</li> <li>2. นำท้อมาแช่ในน้ำเชื่อมที่เข้มข้น ทำเช่นนี้โดยเพิ่มความเข้มข้นของน้ำตาลเป็น 3 ระยะ</li> </ol>

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
บ๊วยหวาน	เชียงราย เชียงใหม่	บ๊วย น้ำตาลทราย เกลือ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ต้มน้ำเกลือ คองบ๊วยในน้ำเกลือ จนเข้าเนื้อ</li> <li>2. นำบ๊วยมาแช่ในน้ำเชื่อมที่เข้มข้น ทำเช่นนี้โดยเพิ่มความเข้มข้นของน้ำตาลเป็น 3 ระยะ</li> </ol>
มะม่วงแช่อิ่ม	ทุกจังหวัด	มะม่วง น้ำตาลทราย เกลือ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ต้มน้ำเกลือ คองมะม่วงในน้ำเกลือ จนเข้าเนื้อ</li> <li>2. นำมะม่วงมาแช่ในน้ำเชื่อมที่เข้มข้น ทำเช่นนี้โดยเพิ่มความเข้มข้นของน้ำตาลเป็น 3 ระยะ</li> </ol>
มะยมแช่อิ่ม	ทุกจังหวัด	มะยม น้ำตาลทราย เกลือ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ต้มน้ำเกลือ คองมะยมในน้ำเกลือ จนเข้าเนื้อ</li> <li>2. นำมะยมมาแช่ในน้ำเชื่อมที่เข้มข้น ทำเช่นนี้โดยเพิ่มความเข้มข้นของน้ำตาลเป็น 3 ระยะ</li> </ol>
มะขามแช่อิ่ม	ทุกจังหวัด	มะขาม น้ำตาลทราย เกลือ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ต้มน้ำเกลือ คองมะขามในน้ำเกลือ จนเข้าเนื้อ</li> <li>2. นำมะขามมาแช่ในน้ำเชื่อมที่เข้มข้น ทำเช่นนี้โดยเพิ่มความเข้มข้นของน้ำตาลเป็น 3 ระยะ</li> </ol>
กระท้อนแช่อิ่ม	ทุกจังหวัด	กระท้อน น้ำตาลทราย เกลือ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ต้มน้ำเกลือ คองกระท้อนในน้ำเกลือ จนเข้าเนื้อ</li> <li>2. นำกระท้อนมาแช่ในน้ำเชื่อมที่เข้มข้น ทำเช่นนี้โดยเพิ่มความเข้มข้นของน้ำตาลเป็น 3 ระยะ</li> </ol>

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
เซอร์รี่แช่อิ่ม	เชียงราย เชียงใหม่	เซอร์รี่ น้ำตาลทราย สีผสมอาหาร (แดง)	1. ต้มน้ำเชื่อมเข้มข้น ใส่สีผสมอาหาร ใส่เซอร์รี่ลงแช่ ทำเช่นนี้โดยเพิ่มความเข้มข้นของน้ำตาลเป็น 3 ระยะ
มะม่วงอบน้ำผึ้ง	เชียงราย เชียงใหม่	มะม่วง น้ำตาลทราย น้ำผึ้ง เกลือ	1. ปอกเปลือกมะม่วง หั่นเป็นชิ้น ต้มน้ำตาลทราย น้ำผึ้ง เกลือ ให้ขึ้นทิ้งให้เย็นใส่น้ำมันมะม่วงลงแช่ จนอืดตัว 2. อบแห้ง
ท้ออบน้ำผึ้ง	เชียงราย เชียงใหม่	ท้อ น้ำตาลทราย น้ำผึ้ง เกลือ	1. หั่นท้อ แกะเมล็ดออก ต้มน้ำตาลทราย น้ำผึ้ง เกลือ ให้ขึ้น ทิ้งให้เย็นใส่น้ำมันท้อลงแช่ จนอืดตัว 2. อบแห้ง
ลูกไหนดอบน้ำผึ้ง	เชียงราย เชียงใหม่	ลูกไหน น้ำตาลทราย น้ำผึ้ง เกลือ	1. แกะเมล็ดลูกไหนออก ต้มน้ำตาลทราย น้ำผึ้ง เกลือ ให้ขึ้น ทิ้งให้เย็น ใส่น้ำมันลูกไหนลงแช่ จนอืดตัว 2. อบแห้ง
มะม่วงอบแห้ง	เชียงใหม่	มะม่วง น้ำตาลทราย เกลือ	1. ต้มน้ำเกลือ ดองมะม่วงในน้ำเกลือ จนเข้าเนื้อ 2. นำมะม่วงมาแช่ในน้ำเชื่อมที่เข้มข้น ทำเช่นนี้โดยเพิ่มความ เข้มข้นของน้ำตาลเป็น 3 ระยะ 3. อบแห้ง

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
กระท้อนอบแห้ง	เชียงใหม่	กระท้อน น้ำตาลทราย เกลือ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ต้มน้ำเกลือ คองกระท้อน ในน้ำเกลือ จนเข้าเนื้อ</li> <li>2. นำกระท้อนมาแช่ในน้ำเชื่อมที่เข้มข้น ทำเช่นนี้โดยเพิ่มความเข้มข้นของน้ำตาลเป็น 3 ระยะ</li> <li>3. อบแห้ง</li> </ol>
มะขามอบแห้ง	เชียงใหม่	มะขาม น้ำตาลทราย เกลือ น้ำสะอาด	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ต้มน้ำเกลือ แกะเปลือกและเม็ดมะขามออก คองมะขามในน้ำเกลือ จนเข้าเนื้อ</li> <li>2. นำมะขามมาแช่ในน้ำเชื่อมที่เข้มข้น ทำเช่นนี้โดยเพิ่มความเข้มข้นของน้ำตาลเป็น 3 ระยะ</li> <li>3. อบแห้ง</li> </ol>
พุทราเชื่อม	เชียงราย เชียงใหม่ น่าน	พุทรา น้ำตาลทราย	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นำพุทราตากแดดให้แห้ง</li> <li>2. ต้มน้ำเชื่อมให้เข้มข้นใส่พุทราลงไปเคี่ยวด้วยไฟอ่อนๆ แกะเมล็ดพุทราออก</li> </ol>
มะเขือเทศเชื่อม	เชียงราย เชียงใหม่ น่าน	มะเขือเทศ น้ำตาลทราย เกลือ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แกะเอาไส้มะเขือเทศออก ต้มน้ำเชื่อมให้เข้มข้น ใส่มะเขือเทศที่เอาเม็ดออกแล้ว เคี่ยวด้วยไฟอ่อนๆ</li> <li>2. ตากแดด</li> </ol>

### ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
กล้วยกวน	ทุกจังหวัด	กล้วยน้ำว้าสุก กะทิ น้ำตาลทราย เกลือ	1. ล้างกล้วย ปอกเปลือก บดละเอียด 2. ใส่กล้วยและส่วนประกอบในกระทะ กวนด้วยไฟปานกลาง ตักใส่ถาด จนสุกเป็นสีดำ หั่นเป็นชิ้นๆ
สับปะรดกวน	เชียงราย ลำปาง	เนื้อสับปะรด น้ำตาลทราย เกลือ	1. ปอกเปลือกสับปะรด สับเนื้อให้ละเอียด ผสมส่วนประกอบให้เข้ากัน ตั้งไฟกวนจนแห้งเหนียว
มะม่วงกวน	ทุกจังหวัด	เนื้อมะม่วง น้ำตาลทราย เกลือ	1. ปอกเปลือกมะม่วง หั่นเอาแต่เนื้อ ผสมส่วนประกอบให้เข้ากัน ตั้งไฟกวนให้เข้ากัน ทำเป็นแผ่นบางๆ 2. ตากแดด
มะขามกวน (มะขามแก้ว)	เชียงใหม่ ลำปาง	เนื้อมะขาม น้ำตาลทราย เบนแซ เกลือ	1. ปอกเปลือกมะขาม แกะเอาแต่เนื้อ ตั้งไฟกวนเนื้อมะขามกับเบนแซ เกลือจนแห้งเหนียว ทิ้งให้เย็นคลุกน้ำตาลทราย
<b>4.3. โดยการใช้ ความร้อน น้ำปู</b>	ทุกจังหวัด	ปูนา เกลือ ใบฝรั่ง ใบชา ใบขมิ้น ใบตะไคร้	1. โขลกใบฝรั่ง ใบชา ใบขมิ้น ใบตะไคร้ ให้ละเอียด ใส่น้ำลงโขลกรวมกัน คั้นเอาน้ำปู มั่นปู แยกกากออก ดองไว้ 1 คืน 2. เคี่ยวจนน้ำปูที่หมักเหนียวเป็นสีดำ

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
น้ำผัก	ทุกจังหวัด	ผักกาดเขียว เกลือ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ล้างผักกาดเขียวเป็นชิ้นๆ</li> <li>2. นำไปตากแดด แล้วช้ำกับเกลือ</li> <li>3. เคี้ยวผักกาดจนแห้ง</li> </ol>
น้ำเมี่ยง	เชียงใหม่ ลำปาง	ใบเมี่ยง เกลือ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. นึ่งใบเมี่ยง</li> <li>2. เอน้ำที่ได้จากการนึ่งไปเคี่ยวจนงวด</li> </ol>
น้ำหนัง	เชียงราย เชียงใหม่ ลำปาง	หนังวัว / หนังควาย เกลือ	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. เผาหนังวัว / หนังควาย ลอกขนออก ทำความสะอาด</li> <li>2. ต้มจนหนังเปื่อยเป็นวุ้น</li> <li>3. ตักใส่ใบตองนำไปตากลม</li> <li>4. ปิ้งไฟโรยเกลือป่น</li> </ol>
น้ำหน่อ	ทุกจังหวัด	หน่อไม้สด น้ำซาวข้าว	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ปอกเปลือกหน่อไม้ ชูดเนื้อเป็นเส้นๆ หมักในน้ำซาวข้าว 1-2 คืน เคี้ยวด้วยไฟอ่อนจนน้ำแห้ง</li> </ol>
หน่อไม้ปิ้ง	ทุกจังหวัด	หน่อไม้ น้ำสะอาด	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ล้างหน่อไม้ ปอกเปลือกใส่ในปิ้ง เดิมน้ำสะอาด ต้มให้เดือด</li> </ol>

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
น้ำมะเกี๋ยง	เชียงใหม่ ลำปาง น่าน	น้ำมะเกี๋ยง น้ำตาลทราย เกลือ น้ำสะอาด	1. ต้มลูกมะเกี๋ยง กรองเอาแต่น้ำ 2. ต้มน้ำมะเกี๋ยง เติมส่วนประกอบต้มรวมกัน
น้ำหม่อน	เชียงใหม่ ลำปาง น่าน	น้ำหม่อน น้ำตาลทราย เกลือ น้ำสะอาด	1. ต้มลูกหม่อน กรองเอาแต่น้ำ 2. ต้มน้ำหม่อน เติมส่วนประกอบต้มรวมกัน
<b>4.4. โดยการทำแห้ง</b>			
ชิ้นแห้ง	ทุกจังหวัด	เนื้อหมู / เนื้อวัว เกลือ	1. ผสมเนื้อสัตว์กับเกลือ ตากแห้ง
กุนเชียง	ทุกจังหวัด	เนื้อหมู มันหมู ไข่หมู เกลือ น้ำตาลทราย แป้งข้าวเจ้า ซอสปรุงรส	1. บดเนื้อหมูให้ละเอียด หั่นมันเป็นชิ้นเล็กๆ ผสม ส่วนประกอบให้เข้ากัน ยัดใส่ไข่หมู อบให้สุก
ปลาแห้ง	ทุกจังหวัด	ปลาช่อน / ปลาดุก / ปลานิล เกลือ	1. ปลาช่อนทาเกลือ ตากแห้ง
หนังแห้ง	ทุกจังหวัด	หนังวัว / หนังควาย	1. เฝานหนังจนหมดขน แช่น้ำ ทำความสะอาด ขูดเอาแต่ เศษหนัง 2. นำเศษ หนังมาตากแดดจนแห้ง

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
หนังพอง	ทุกจังหวัด	หนังควาย เกลือ น้ำมัน	1. เฝาน้ำจมนหมคชน แช่น้ำ ชูดเอาเศษเนื้อออก หั่นเป็นท่อน 2. ตากแดด 3. ทอดในน้ำมัน
ดอกจิวแห้ง	เขียงราย เขียงใหม่ น่าน	ดอกจิว	1. ตากแดด
มะตูมแห้ง	ทุกจังหวัด	มะตูม	1. หั่นเป็นแว่นๆ ตากแดด
กระเจี๊ยบแห้ง	ทุกจังหวัด	ดอกกระเจี๊ยบ	1. ตากแดด 2. อบแห้ง
ดอกเก๊กฮวยแห้ง	เขียงใหม่	ดอกเก๊กฮวย	1. ตากแดด 2. อบแห้ง
สตรอเบอร์รี่อบแห้ง	เขียงราย เขียงใหม่	สตรอเบอร์รี่	1. อบแห้ง
เนื้อลำไยอบแห้ง	ทุกจังหวัด	เนื้อลำไย	1. ปอกเปลือกลำไย แกะเมล็ดออก 2. อบแห้ง
ลำไยอบแห้ง	ทุกจังหวัด	ลำไยทั้งลูก	1. อบแห้ง

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
เนื้อลีนจ๊อบแห้ง	เชียงราย เชียงใหม่	เนื้อลีนจี่	1. ปอกเปลือกลีนจี่ แกะเมล็ดออก 2. อบแห้ง
โกแผ่น	เชียงราย น่าน	สาหร่ายน้ำจืด (โก) น้ำเกลือ งาขาว	1. ล้างโกให้สะอาดมาแผ่เป็นแผ่นบางๆ ราวด้วยน้ำเกลือ โรยงา ตากแดดให้แห้ง 2. นำมาอบหรือปิ้งอีกครั้ง ตัดเป็นแผ่นๆ
โกพู้ย	เชียงราย น่าน	สาหร่ายน้ำจืด (โก) กระเทียมเจียว งาขาว เกลือ น้ำตาล น้ำมัน	1. ล้างโกให้สะอาด นำมาตากแดด 2. อบหรือปิ้งให้สุก ทิ้งเป็นฝอยละเอียด 3. ผัดโกกับเครื่องปรุงให้เข้ากัน ปรุงรส
ข้าวเกรียบว่าว (ข้าวควบ)	ทุกจังหวัด	ข้าวเหนียว น้ำอ้อย ไข่แดง น้ำมันหมู	1. แช่วข้าวเหนียว นึ่งให้สุก 2. โขลกข้าวเหนียวผสมกับน้ำอ้อย 3. ต้มไข่เอาเฉพาะไข่แดงผสมกับน้ำมันหมู ทาบนใบตอง 4. นำส่วนผสมที่โขลกคลึงเป็นแผ่นกลม วางบนใบตอง 5. นำไปตากแดด 6. ก่อนรับประทานปิ้งไฟอ่อนจนกรอบ

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
ข้าวแคบ	ทุกจังหวัด	แป้งข้าวเหนียว งาดำ เกลือ น้ำสะอาด	<ol style="list-style-type: none"> <li>ผสมแป้งข้าวเหนียว งาดำ เกลือ น้ำสะอาด ทาแป้งเป็นแผ่นวงกลมบนผ้าที่หุ้มหม้อนึ่งไว้ (หม้อสำหรับทำข้าวเกรียบปากหม้อ) พอแป้งสุกปาดออกวางบนกระดาษ</li> <li>ตากแดดจนแห้ง</li> <li>นำไปปิ้งหรือทอด</li> </ol>
ใบชาเขียวอบแห้ง	เชียงราย	ใบชาเขียว	<ol style="list-style-type: none"> <li>อบแห้ง</li> </ol>
ใบชาอูหลงอบแห้ง	เชียงราย	ใบชาอูหลง	<ol style="list-style-type: none"> <li>อบแห้ง</li> </ol>
ชาใบหม่อนอบแห้ง	เชียงราย เชียงใหม่ น่าน	ชาใบหม่อน	<ol style="list-style-type: none"> <li>อบแห้ง</li> </ol>
ชาดอกคำฝอย	เชียงราย เชียงใหม่ น่าน	ดอกคำฝอย	<ol style="list-style-type: none"> <li>อบแห้ง</li> </ol>

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
4.5. โดยการทอด ขนมจีบ	น่าน	ข้าวเหนียว น้ำอ้อย งาขี้ม่อน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แช่ข้าวเหนียว นึ่งให้สุก</li> <li>2. แผ่ข้าวออกจากกัน นำไปตากแดดให้แห้ง</li> <li>3. ทอดในน้ำมัน</li> <li>4. เกี่ยวน้ำอ้อยจนขึ้น เทข้าวพองลงผสม คนให้ทั่วกัน เทใส่ถาดกดให้แน่นติดกัน หั่นเป็นแท่งๆ</li> </ol>
ข้าวซอยตัด	เชียงราย เชียงใหม่	แป้งสาลี น้ำสะอาด ไข่ เกลือ น้ำตาลทราย กะทิ งาขาว	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผสมแป้งสาลี น้ำสะอาด ไข่ เกลือ นวดให้เข้ากันทำเป็นเส้นบะหมี่</li> <li>2. ทอดในน้ำมัน</li> <li>3. ผสมน้ำตาลทราย กะทิ งาขาว ตั้งไฟอ่อน นำเส้นบะหมี่ที่ทอดแล้วลงคลุกเคล้าให้เข้ากัน กดให้แน่น ตัดเป็นชิ้นๆ</li> </ol>
ข้าวแต๋น	ทุกจังหวัด	ข้าวเหนียว น้ำอ้อย	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. แช่ข้าวเหนียว นึ่งให้สุก กดข้าวเหนียวนึ่งเป็นแผ่นวงกลม</li> <li>2. นำไปตากแดดให้แห้ง</li> <li>3. ทอดในน้ำมัน</li> <li>4. ตั้งไฟเกี่ยวน้ำอ้อยจนขึ้นเหนียว หยอดบนหน้าข้าวแต๋น</li> </ol>

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
แฉับหมู	ทุกจังหวัด	หนังหมูติดมัน เกลือ น้ำมัน	<ol style="list-style-type: none"> <li>ล้างหนัง ถอนขน ทำความสะอาด หั่นเป็นชิ้น หมักเกลือ แล้วต้มหนังหมูติดมันให้น้ำมันออก ตักขึ้นสะเด็ดน้ำมัน</li> <li>เคี่ยวหนังหมูในน้ำมันให้หนังพองๆ ตักขึ้น ทิ้งให้สะเด็ดน้ำมัน</li> <li>ทอดจนพองทั่วกัน</li> </ol>
แฉับหมูโรยมัน	ทุกจังหวัด	หนังหมู เกลือ น้ำมัน	<ol style="list-style-type: none"> <li>ล้างหนัง ถอนขน ทำความสะอาด หั่นเป็นชิ้น หมักเกลือ แล้วต้มหนังหมูให้น้ำมันออก ตักขึ้นสะเด็ดน้ำมัน</li> <li>เคี่ยวหนังหมู ในน้ำมันให้หนังพองๆ ตักขึ้น ทิ้งให้สะเด็ดน้ำมัน</li> <li>ทอดจนพองทั่วกัน</li> </ol>
<b>4.6. โดยวิธีการอื่น ๆ</b>			
หมูยอ	ทุกจังหวัด	เนื้อหมู แป้งมัน พริกไทย เกลือ	<ol style="list-style-type: none"> <li>บดเนื้อหมูให้ละเอียด ผสมส่วนประกอบให้เข้ากัน หอไบตอง นึ่งให้สุก</li> </ol>
หมูหยอง	ทุกจังหวัด	เนื้อหมู เกลือ น้ำตาล ซอสปรุงรส	<ol style="list-style-type: none"> <li>ต้มเนื้อหมูให้สุก ทูบ ถิกเป็นฝอยละเอียด</li> <li>ผสมเนื้อหมูกับเครื่องปรุง คั่วในกระทะจนแห้ง</li> </ol>

ตารางผนวกที่ ข (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งผลิต	ส่วนประกอบหลัก	กระบวนการผลิต
หมูแผ่น	ทุกจังหวัด	เนื้อหมู เกลือ น้ำตาล ซอสปรุงรส	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. หั่นเนื้อหมูเป็นแผ่นบาง ผสมกับเครื่องปรุง ตากแดด</li> <li>2. อบให้แห้ง</li> <li>3. ปิ้งจนกรอบ</li> </ol>
หมูฝอย	ทุกจังหวัด	เนื้อหมู หอมแดง เกลือ น้ำตาล ซอสปรุงรส	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ต้มเนื้อหมูให้สุก จิกเป็นเส้นๆ</li> <li>2. ผสมเนื้อหมูกับเครื่องปรุง ผัดในกระทะจนเข้าเนื้อ</li> <li>3. อบแห้ง</li> </ol>

**ภาคผนวก ค**

ตารางแสดงศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน

ตารางผนวกที่ ๑๑ ตารางแสดงศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารคาว

ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			อาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
<b>อาหารคาว แกง</b>															
1. แกงกระด้าง (1)	✓				✓			✓				✓	✓		
2. แกงกระด้าง (2)	✓				✓			✓				✓	✓		
3. แกงขี้เหล็ก (1)	✓				✓				✓		✓			✓	
4. แกงขี้เหล็ก (2)	✓				✓				✓			✓		✓	
5. แกงขนุน (1)	✓			✓				✓			✓		✓		
6. แกงขนุน (2)	✓			✓				✓		✓			✓		
7. แกงไข่แมงมัน	✓			✓					✓		✓			✓	
8. แกงแค (1)	✓			✓				✓			✓		✓		
9. แกงแค (2)	✓			✓				✓		✓			✓		
10. แกงด้าง	✓			✓					✓	✓				✓	
11. แกงตุน	✓			✓				✓		✓			✓		
12. แกงบะเต็ง (1)	✓			✓					✓	✓				✓	
13. แกงบะเต็ง (2)	✓			✓					✓		✓			✓	

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			อาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
14. แกงบะก่อนก้อม (1)	✓			✓				✓		✓			✓		
15. แกงบะก่อนก้อม (2)	✓			✓				✓			✓		✓		
16. แกงบะถั่วขาว (1)	✓			✓					✓	✓				✓	
17. แกงบะถั่วขาว (2)	✓			✓					✓		✓			✓	
18. แกงบะน้ำแก้ว (1)	✓			✓				✓		✓				✓	
19. แกงบะน้ำแก้ว (2)	✓			✓				✓			✓			✓	
20. แกงมะแปบ (1)	✓			✓				✓		✓			✓		
21. แกงมะแปบ (2)	✓			✓				✓			✓		✓		
22. แกงบะน้ำ (1)	✓			✓					✓	✓				✓	
23. แกงบะน้ำ (2)	✓			✓					✓		✓			✓	
24. แกงบ้านอย (1)	✓			✓					✓	✓				✓	
25. แกงบ้านอย (2)	✓			✓					✓		✓			✓	
26. แกงบอน (1)	✓				✓			✓			✓		✓		
27. แกงบอน (2)	✓				✓			✓			✓		✓		

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			อาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
28. แกงปลีตาล	✓			✓					✓		✓			✓	
29. แกงผักกาด (1)	✓			✓				✓		✓			✓		
30. แกงผักกาด (2)	✓			✓				✓			✓		✓		
31. แกงผักกุ่มดอง (1)	✓			✓				✓		✓				✓	
32. แกงผักกุ่มดอง (2)	✓			✓				✓			✓			✓	
33. แกงผักกูด (1)	✓			✓				✓			✓		✓		
34. แกงผักกูด (2)	✓			✓				✓		✓			✓		
35. แกงผักขี้หนูด (1)	✓			✓					✓	✓			✓		
36. แกงผักขี้หนูด (2)	✓			✓					✓		✓		✓		
37. แกงผักขี้ขาว	✓			✓					✓	✓			✓		
38. แกงผักหละ (1)	✓			✓				✓		✓			✓		
39. แกงผักหละ (2)	✓			✓				✓			✓		✓		
40. แกงผักเชียงดา (1)	✓			✓				✓		✓			✓		
41. แกงผักเชียงดา (2)	✓			✓					✓	✓			✓		

หมายเหตุ: 3 หมายถึง สักยภาพสูง, 2 หมายถึง สักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง สักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			อาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
42. แกงผักปลัง (1)	✓			✓				✓		✓			✓		
43. แกงผักปลัง (2)	✓			✓				✓			✓		✓		
44. แกงผักพ้อคำดีเมีย	✓			✓					✓	✓					✓
45. แกงผักสลัด	✓			✓					✓	✓				✓	
46. แกงผักเสี้ยว	✓			✓					✓	✓			✓		
47. แกงผักเลี้ยว	✓			✓					✓	✓			✓		
48. แกงผักสีเสียด	✓			✓					✓	✓			✓		
49. แกงผักหวาน (1)	✓			✓				✓		✓			✓		
50. แกงผักหวาน (2)	✓			✓				✓			✓		✓		
51. แกงผักหนาม	✓			✓					✓	✓				✓	
52. แกงผักอีฮิม	✓			✓					✓	✓				✓	
53. แกงผักฮ้วน	✓			✓					✓	✓			✓		
54. แกงผักเหือด (1)	✓			✓					✓	✓			✓		
55. แกงผักเหือด (2)	✓			✓					✓		✓		✓		

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			อาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
56. แกงพริกหม่น	✓			✓				✓			✓		✓		
57. แกงมะกั่วยัด	✓			✓					✓	✓				✓	
58. แกงยอดผักป้าไห่ (1)	✓			✓					✓	✓			✓		
59. แกงยอดผักป้าไห่ (2)	✓			✓					✓		✓		✓		
60. แกงยอดผักข้าว	✓			✓					✓	✓				✓	
61. แกงยอดฟักทอง	✓			✓					✓	✓				✓	
62. แกงยอดมันแก้ว	✓			✓					✓	✓				✓	
63. แกงเลียง	✓			✓				✓			✓		✓		
64. แกงสะแล (1)	✓			✓					✓	✓				✓	
65. แกงสะแล (2)	✓			✓					✓		✓			✓	
66. แกงไก (1)	✓			✓					✓	✓				✓	
67. แกงไก (2)	✓			✓					✓		✓			✓	
68. แกงสั้มมะกั่วยัด	✓			✓				✓		✓				✓	

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			อาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
69. แกงส้มผักแคบ (1)	✓			✓					✓	✓				✓	
70. แกงส้มผักแคบ (2)	✓			✓					✓		✓			✓	
71. แกงส้มผักแว่น	✓			✓					✓	✓				✓	
72. แกงส้มผักนึ่ง	✓			✓				✓		✓				✓	
73. แกงหน่อไม้ดอง (1)	✓			✓				✓			✓		✓		
74. แกงหน่อไม้ดอง (2)	✓			✓				✓		✓			✓		
75. แกงหน่อไม้สด (1)	✓			✓					✓	✓			✓		
76. แกงหน่อไม้สด (2)	✓			✓				✓		✓			✓		
77. แกงหน่อไม้สด (3)	✓			✓				✓			✓		✓		
78. แกงหัวปลี (1)	✓			✓				✓			✓		✓		
79. แกงหัวปลี (2)	✓			✓				✓		✓			✓		
80. แกงหอยกกล้วย (1)	✓			✓				✓		✓			✓		
81. แกงหอยกกล้วย (2)	✓			✓				✓			✓		✓		
82. แกงหอย	✓			✓				✓			✓		✓		

หมายเหตุ: 3 หมายถึง สักยภาพสูง, 2 หมายถึง สักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง สักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			อาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
83. แกงเห็ดโคน	✓			✓					✓	✓				✓	
84. แกงเห็ดถอบ	✓			✓					✓	✓				✓	
85. แกงเห็ดลม	✓			✓					✓	✓				✓	
86. แกงเห็ดไข่ห่าน	✓			✓					✓	✓				✓	
87. แกงเห็ดห้ำ	✓			✓					✓	✓				✓	
88. แกงเห็ดดิน	✓			✓					✓	✓				✓	
89. แกงเห็ดหล่ม	✓			✓					✓	✓				✓	
90. แกงหางหอย (1)	✓			✓					✓	✓				✓	
91. แกงหางหอย (2)	✓			✓					✓		✓			✓	
92. แกงออกพร้าว	✓			✓				✓			✓		✓		
93. แกงอ่อม (1)	✓			✓					✓	✓				✓	
94. แกงอ่อม (2)	✓			✓				✓			✓		✓		
95. แกงอ่อม (3)	✓			✓				✓				✓	✓		
96. แกงโสะ	✓			✓				✓			✓		✓		

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			อาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
97. แกงฮังเล	✓			✓				✓				✓	✓		
98. จอผักกาด	✓			✓				✓			✓		✓		
99. จอผักกูด	✓			✓					✓	✓				✓	
100. จอผักนึ่ง	✓			✓					✓	✓				✓	
101. จอผักมันแก้ว	✓			✓					✓	✓			✓		
102. จอผักหนาม	✓			✓					✓	✓				✓	
103. จอผักปลัง	✓			✓					✓		✓		✓		
104. เจียวไข่ต้มแดง	✓			✓					✓		✓			✓	
105. เจียวไข่แมงมัน	✓			✓					✓		✓			✓	
106. เจียวผักโขมหนาม (1)	✓			✓					✓	✓				✓	
107. เจียวผักโขมหนาม (2)	✓			✓					✓		✓			✓	
108. เจียวผักปลัง (1)	✓			✓				✓			✓		✓		
109. เจียวผักกาดน้อย (1)	✓			✓					✓	✓			✓		
110. เจียวผักกาดน้อย (2)	✓			✓				✓			✓		✓		

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			อาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
111. เจียวผักชีขวง	✓			✓					✓		✓		✓		
112. เจียวผักแคบ (1)	✓			✓					✓	✓			✓		
113. เจียวผักแคบ (2)	✓			✓					✓		✓		✓		
114. เจียวผักแว่น (1)	✓			✓					✓	✓				✓	
115. เจียวผักแว่น (2)	✓			✓					✓		✓			✓	
<b>ยำ ลาบ</b>															
116. ส้มมะเขือ (1)	✓			✓				✓			✓		✓		
117. ส้มมะเขือ (2)	✓			✓				✓		✓			✓		
118. ส้มมะเขือ (3)	✓			✓				✓			✓		✓		
119. ส้าผักรวม	✓			✓				✓		✓			✓		
120. ส้าผักกาดน้อย	✓			✓				✓		✓			✓		
121. ส้ามะแตง (1)	✓			✓				✓		✓			✓		
122. ส้ามะแตง (2)	✓			✓				✓			✓		✓		
123. ส้ามะแตง (3)	✓			✓				✓			✓		✓		

หมายเหตุ: 3 หมายถึง สักยภาพสูง, 2 หมายถึง สักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง สักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			อาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
124. ส้าปลี่ (1)	✓			✓				✓			✓		✓		
125. ส้าปลี่ (2)	✓			✓				✓			✓		✓		
126. ส้ายอคมะขามอ่อน	✓				✓			✓		✓			✓		
127. ส้ายอคมะม่วง	✓			✓				✓		✓			✓		
128. ข้ากบ	✓			✓				✓			✓			✓	
129. ข้ากระถิน	✓			✓					✓		✓			✓	
130. ข้าไข่มัดแดง	✓			✓					✓		✓			✓	
131. ข้าไข่แมงมัน	✓			✓					✓		✓			✓	
132. ข้าจิ้นไก่	✓			✓				✓			✓		✓		
133. ข้าจิ้นแห้ง	✓			✓					✓		✓		✓		
134. ข้าชะอม	✓			✓				✓			✓		✓		
135. ข้าดอกมะกกล้วยเตด	✓			✓					✓		✓				✓
136. ข้าปลาแห้ง	✓			✓					✓	✓			✓		
137. ข้าปลาจ่อม	✓			✓					✓	✓				✓	

หมายเหตุ: 3 หมายถึง สักยภาพสูง, 2 หมายถึง สักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง สักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			อาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
138. ข้าฝักกุ่มป่า	✓			✓				✓			✓		✓		
139. ข้าฝักกุ่มดอง	✓			✓				✓		✓			✓		
140. ข้าฝักกาดดอง	✓			✓					✓	✓			✓		
141. ข้าฝักเหือด (1)	✓			✓					✓		✓		✓		
142. ข้าฝักเหือด (2)	✓			✓					✓		✓		✓		
143. ข้ามะแปบ (1)	✓			✓				✓			✓		✓		
144. ข้ามะแปบ (2)	✓			✓				✓			✓		✓		
145. ข้ามะลิดไม้ (เพกา)	✓			✓				✓			✓		✓		
146. ข้าสะน็ด	✓			✓					✓	✓				✓	
147. ข้าหน่อไม้	✓			✓				✓		✓			✓		
148. ข้าหนังก	✓			✓				✓			✓		✓		
149. ข้าเห็ดฟาง	✓			✓					✓		✓			✓	
150. ข้าเห็ดโคน	✓			✓					✓		✓			✓	
151. ข้าอึ่งอ่าง	✓			✓					✓		✓				✓

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			อาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
152. ตำขนน	✓			✓				✓		✓			✓		
153. ตำแดง	✓			✓				✓		✓			✓		
154. ตำบะถั่ว (ข้าฝักยาว)	✓			✓				✓			✓		✓		
155. ตำบะโอ (ข้าส้มโอ)	✓			✓				✓		✓			✓		
156. ตำบะต๋อง(กระท้อน)	✓			✓				✓		✓			✓		
157. ตำมะเขือ	✓			✓				✓		✓			✓		
158. ตำมะแค้ว้ง	✓			✓				✓			✓		✓		
159. ตำมะม่วง	✓			✓				✓		✓			✓		
160. ตำมะปราง	✓			✓					✓	✓				✓	
161. ตำมะกลั่วยเตด	✓			✓				✓		✓			✓		
162. ตำกุ่ม	✓			✓				✓			✓		✓		
163. ตำปุ่นา	✓			✓					✓		✓			✓	
164. ตำต้อ	✓			✓					✓		✓			✓	
165. ตำเตา (เทา) (1)	✓			✓				✓		✓				✓	

หมายเหตุ: 3 หมายถึง สักยภาพสูง, 2 หมายถึง สักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง สักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			อาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
166. ตำเตา (เทา) (2)	✓			✓					✓	✓				✓	
167. ตำเตา (เทา) (3)	✓			✓					✓		✓			✓	
168. ตำหางหอย	✓				✓				✓		✓			✓	
169. ลาบหมู (ดิบ)	✓			✓				✓				✓	✓		
170. ลาบหมู (สุก)	✓				✓			✓				✓	✓		
171. ลาบวัว / ควาย (ดิบ)	✓			✓				✓				✓	✓		
172. ลาบวัว / ควาย (สุก)	✓				✓			✓				✓	✓		
173. ลาบไก่ (ดิบ)	✓			✓				✓				✓		✓	
174. ลาบไก่ (สุก)	✓				✓			✓				✓		✓	
175. ลาบปลา (ดิบ)	✓			✓				✓		✓			✓		
176. ลาบปลา (สุก)	✓			✓				✓		✓			✓		
177. หู้	✓			✓				✓				✓	✓		
เครื่องจิ้ม															
178. น้ำพริกกบ	✓				✓				✓		✓			✓	

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			อาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
179. น้ำพริกข่า	✓			✓				✓			✓		✓		
180. น้ำพริกขมุ	✓				✓				✓		✓				✓
181. น้ำพริกแคบหมู	✓			✓					✓		✓			✓	
182. น้ำพริกจิ้นหมู	✓				✓				✓		✓			✓	
183. น้ำพริกจิ้งกุ้ง (จิ้งหรีด)	✓			✓					✓		✓			✓	
184. น้ำพริกตาแดง	✓			✓				✓			✓		✓		
185. น้ำพริกถั่วเน่า	✓			✓				✓			✓		✓		
186. น้ำพริกปลา	✓			✓				✓		✓			✓		
187. น้ำพริกปลาข่าง	✓			✓				✓			✓		✓		
188. น้ำพริกปลาร้า	✓			✓				✓			✓		✓		
189. น้ำพริกปูนา	✓			✓					✓		✓		✓		
190. น้ำพริกน้ำปู	✓			✓				✓			✓		✓		
191. น้ำพริกน้ำผัก	✓			✓				✓			✓		✓		
192. น้ำพริกน้ำหน่อ	✓			✓				✓		✓			✓		

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			อาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
193. น้ำพริกมะขาม	✓			✓					✓		✓			✓	
194. น้ำพริกมะกอก	✓			✓					✓	✓				✓	
195. น้ำพริกแมงดา	✓			✓				✓			✓		✓		
196. น้ำพริกแมงจอน	✓			✓					✓		✓			✓	
197. น้ำพริกหนุ่ม	✓			✓				✓			✓		✓		
198. น้ำพริกเห็ดหล่ม	✓			✓					✓	✓				✓	
199. น้ำพริกเห็ดด่าน	✓			✓					✓	✓				✓	
200. น้ำพริกเห็ดฟาง	✓			✓					✓	✓				✓	
201. น้ำพริกเห็ดโคน	✓			✓					✓	✓				✓	
202. น้ำพริกอ่อน (1)	✓			✓				✓			✓		✓		
203. น้ำพริกอ่อน (2)	✓			✓					✓			✓		✓	
204. น้ำพริกอีฮวก	✓			✓					✓		✓			✓	
205. น้ำพริกอีเก้	✓			✓					✓	✓					✓

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			อาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
<b>ผัก</b>															
206. ผักบ้านออย (1)	✓			✓					✓		✓			✓	
207. ผักบ้านออย (2)	✓			✓					✓		✓			✓	
208. ผักผักโขมหนาม (1)	✓			✓					✓		✓			✓	
209. ผักผักโขมหนาม (2)	✓			✓					✓		✓			✓	
210. ผักบ้ำถั่ว (ถั่วฝักยาว)	✓			✓				✓			✓			✓	
211. ผักบ้ำถั่วน้อย	✓			✓					✓		✓			✓	
212. ผักขอดีบ้ำไห่	✓			✓					✓		✓			✓	
213. ผักขอดีฟักทอง	✓			✓					✓		✓			✓	
214. ผักฟักทอง	✓			✓					✓		✓			✓	
215. ผักผักหวาน	✓			✓					✓		✓			✓	
216. ผักผักขี้หูด (1)	✓			✓					✓		✓			✓	
217. ผักหน่อไม้ (1)	✓			✓				✓			✓		✓		
218. ผักแดงกวา	✓			✓					✓		✓			✓	

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			อาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
219. ผัดแพนหม	✓			✓				✓				✓		✓	
220. ผัดเตา(เจียวเตา)	✓			✓					✓		✓			✓	
221. ข้าวน้ำเมี่ยง	✓			✓					✓		✓			✓	
222. ข้าวกบ	✓			✓					✓		✓				✓
223. ข้าวเขียด	✓			✓					✓		✓				✓
224. ข้าวแค (1)	✓			✓				✓		✓			✓		
225. ข้าวแค 2	✓			✓				✓			✓		✓		
226. ข้าวผักกูด	✓			✓				✓			✓			✓	
227. ข้าวผักกุ่มดอง	✓			✓					✓		✓			✓	
228. ข้าวผักขี้หนูค (2)	✓			✓					✓		✓			✓	
229. ข้าวผักโขมหนาม (3)	✓			✓					✓		✓			✓	
230. ข้าวผำ	✓			✓				✓			✓			✓	
231. ข้าวป่าเขือ	✓			✓				✓			✓		✓		

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			อาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
232. ข้าวป่าถั่วป่าเขือ	✓			✓				✓			✓		✓		
233. ข้าวชะถั่วพู	✓			✓					✓		✓			✓	
234. ข้าวมะลิดไม้ (เพกา)	✓			✓				✓			✓			✓	
235. ข้าวหน่อไม้ (2)	✓			✓				✓			✓		✓		
236. ข้าวหีดอบ (เผาะ)	✓			✓					✓		✓			✓	
237. ข้าวหีดห่ม	✓			✓					✓		✓			✓	
238. ข้าวหีดไข่ห่าน	✓			✓					✓		✓			✓	
239. ข้าวหีดแดง	✓			✓					✓		✓			✓	
<b>เบ็ดเตล็ด</b>															
240. ใส้อั่ว	✓			✓				✓			✓		✓		
241. แอ็บหมู	✓			✓				✓			✓		✓		
242. แอ็บอ่องอ	✓			✓				✓				✓	✓		
243. แอ็บอีฮวก	✓			✓					✓		✓				✓
244. แอ็บปลา	✓			✓				✓		✓			✓		

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			อาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
245. แอ็บกึ่ง	✓			✓				✓			✓		✓		
246. ป่ามไข่มดแดง	✓			✓					✓			✓		✓	
247. ป่ามไข	✓			✓					✓			✓		✓	
248. จิ้นปิ้ง	✓			✓				✓				✓	✓		
249. ปลาปิ้ง (1)	✓			✓				✓		✓				✓	
250. ปลาปิ้ง (2)	✓			✓				✓				✓		✓	
251. จิ้นอ๊อบ	✓			✓				✓			✓		✓		
252. อ๊อบไก่	✓			✓				✓			✓		✓		
253. อ๊อบปลา	✓			✓					✓	✓				✓	
254. จิ้นทอด	✓			✓				✓				✓		✓	
255. ปลาทอด	✓			✓				✓				✓		✓	
256. ปลาต้มทอด	✓			✓				✓				✓		✓	
257. ห่อนึ่งมดแดง	✓			✓					✓		✓				✓
258. ห่อนึ่งจิ้นไก่	✓			✓				✓			✓		✓		

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			อาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
259. ห่อนึ่งหมู	✓			✓				✓			✓		✓		
260. ห่อนึ่งแค (1)	✓			✓				✓		✓			✓		
261. ห่อนึ่งแค (2)	✓			✓				✓			✓		✓		
262. ห่อนึ่งเครื่องในหมู	✓			✓					✓			✓	✓		
263. ห่อนึ่งหน่อไม้	✓			✓				✓			✓			✓	
264. ห่อนึ่งปลี	✓			✓				✓			✓			✓	
265. ห่อนึ่งปลา	✓			✓				✓		✓			✓		
266. ห่อนึ่งไก่ (1)	✓			✓					✓	✓				✓	
267. ห่อนึ่งไก่ (2)	✓			✓					✓		✓			✓	
268. ไก่นึ่ง	✓			✓				✓			✓			✓	
269. จิ้นนึ่ง	✓			✓				✓			✓			✓	
<b>อาหารจานเดียว</b>															
270. ขนมหุ้นน้ำเงี้ยว	✓			✓				✓			✓		✓		
271. ก้วยเตี่ยวน้ำเงี้ยว	✓			✓				✓			✓		✓		

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค1 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			อาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
272. ข้าวซอย	✓				✓			✓				✓	✓		
273. ข้าวหมี่	✓			✓				✓			✓		✓		
274. ผัดหมี่	✓			✓				✓			✓		✓		
275. ข้าวก้นจั้น (1)	✓			✓				✓				✓	✓		
276. ข้าวก้นจั้น (2)	✓			✓					✓			✓		✓	
277. ข้าวสืม (1)	✓				✓				✓			✓			✓
278. ข้าวสืม (2)	✓				✓				✓			✓			✓

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ๒๒ ตารางแสดงศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารหวาน

ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			อาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
อาหารหวาน นึ่ง															
1. ขนมจ็อก (1)	✓				✓			✓				✓	✓		
2. ขนมจ็อก (2)	✓				✓			✓				✓	✓		
3. ขนมป่าแดง	✓			✓				✓				✓	✓		
4. ขนมเกลือ	✓			✓				✓				✓		✓	
5. ขนมมันต้ัง	✓			✓				✓				✓	✓		
6. ขนมลิ้นหมา	✓			✓				✓				✓	✓		
7. ขนมไส้อั่ว	✓			✓					✓			✓			✓
กวน															
8. ขนมศิลาอ่อน	✓			✓				✓				✓			✓
9. ขนมปาด	✓			✓				✓				✓	✓		
10. กาละแม	✓						✓					✓	✓		
ต้ม															
11. ข้าวต้มหัวหงอก	✓			✓				✓				✓	✓		

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค2 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			อาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
12. ลูกหลานเชื่อม	✓			✓					✓			✓		✓	
<b>ทอด</b>															
13. ขนมวง (1)	✓			✓				✓				✓	✓		
14. ขนมวง (2)	✓				✓			✓				✓	✓		
<b>ปิ้ง</b>															
15. ข้าวหลาม (1)	✓			✓				✓				✓	✓		
16. ข้าวหลาม (2)	✓			✓				✓				✓	✓		

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ๓3 ตารางแสดงศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารว่าง

ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			อาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
อาหารว่าง นึ่ง															
1. ข้าวเหนียว	✓			✓					✓			✓		✓	
ทอด															
2. กระบองฟักทอง	✓				✓			✓				✓		✓	
3. กระบองปลี	✓				✓			✓				✓		✓	
4. กระบองมะละกอ	✓				✓			✓				✓		✓	
5. หนอนไม้ไผ่ทอดกรอบ	✓			✓				✓				✓	✓		
เบ็ดเตล็ด															
6. ข้าวจิ้งา	✓			✓					✓			✓		✓	
7. ข้าวแรมพิน (1)	✓					✓		✓				✓		✓	
8. ข้าวแรมพิน (2)	✓				✓			✓			✓			✓	

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ๓4 ตารางแสดงศักยภาพภูมิปัญญาไทยด้านอาหารพื้นบ้านภาคเหนือตอนบน ประเภทอาหารถนอมและแปรรูป

ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			อาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
อาหารถนอมและแปรรูป															
โดยการใช้เกลือ															
1. แหนม (ชิ้นส้ม)	✓				✓		✓					✓	✓		
2. แหนมซี่โครงหมู	✓			✓				✓				✓	✓		
3. หนังส้ม	✓				✓				✓			✓		✓	
4. น้ำดับ	✓				✓				✓			✓			✓
5. ปลาแร่	✓			✓				✓				✓	✓		
6. ปลาส้ม	✓			✓				✓				✓	✓		
7. ปลาจ่อม	✓			✓				✓				✓	✓		
8. จี๊ปลาปัก	✓			✓				✓			✓			✓	
9. เมี่ยงส้ม	✓			✓				✓			✓		✓		
10. เมี่ยงหวาน	✓			✓				✓			✓		✓		
11. เมี่ยงทรงเครื่อง	✓			✓				✓				✓	✓		
12. กระเทียมโทนดอง	✓			✓			✓					✓	✓		

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ๓4 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			อาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
13. หัวกระเทียมดอง	✓			✓			✓					✓	✓		
14. ขิงดอง	✓			✓			✓					✓	✓		
15. ท้อดอง	✓			✓			✓					✓	✓		
16. บัวรดอง	✓			✓			✓					✓	✓		
17. มะม่วงดอง	✓			✓			✓					✓	✓		
18. มะขามดอง	✓			✓				✓				✓	✓		
19. กระเทียมดอง	✓			✓				✓				✓	✓		
20. มะปรางดอง	✓			✓				✓				✓	✓		
21. มะขมดอง	✓			✓				✓				✓	✓		
22. มะนาวดอง	✓			✓				✓				✓	✓		
23. ฝรั่งดอง	✓			✓				✓				✓	✓		
24. บัวเค็ม	✓			✓			✓					✓	✓		
25. มะม่วงเค็ม	✓			✓			✓					✓	✓		
26. ผักกาดดอง	✓			✓			✓					✓	✓		

หมายเหตุ: 3 หมายถึง สักยภาพสูง, 2 หมายถึง สักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง สักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค4 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			อาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
27. ฟักกุ่มดอง	✓			✓				✓				✓		✓	
28. หน่อไม้ดอง (1)	✓			✓				✓				✓	✓		
29. หน่อไม้ดอง (2)	✓			✓				✓				✓	✓		
30. ถั่วเน่าห่อ	✓				✓			✓				✓	✓		
31. ถั่วเน่าแผ่น (1)	✓				✓			✓				✓	✓		
32. ถั่วเน่าแผ่น (2)	✓				✓			✓			✓		✓		
โดยการใช้น้ำตาล															
33. ท็อแฉ้อม	✓			✓			✓					✓	✓		
34. บัวหวาน	✓			✓			✓					✓	✓		
35. มะม่วงแฉ้อม	✓			✓			✓					✓	✓		
36. มะขมแฉ้อม	✓			✓				✓				✓	✓		
37. มะขามแฉ้อม	✓			✓			✓					✓	✓		
38. กระท้อนแฉ้อม	✓			✓				✓				✓	✓		
39. เซอร์รี่แฉ้อม	✓			✓			✓					✓	✓		

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค4 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			อาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
40. มะม่วงอบน้ำผึ้ง	✓			✓			✓					✓	✓		
41. ท้ออบน้ำผึ้ง	✓			✓			✓					✓	✓		
42. ลูกไหนดอบน้ำผึ้ง	✓			✓			✓					✓	✓		
43. มะม่วงอบแห้ง	✓				✓		✓					✓	✓		
44. กระท้อนอบแห้ง	✓				✓		✓					✓	✓		
45. มะขามอบแห้ง	✓				✓		✓					✓	✓		
46. พุทราเชื่อม	✓			✓			✓					✓	✓		
47. มะเขือเทศเชื่อม	✓			✓			✓					✓	✓		
48. กล้วยกวน	✓			✓				✓				✓		✓	
49. สับปะรดกวน	✓			✓					✓			✓		✓	
50. มะม่วงกวน	✓			✓					✓			✓		✓	
51. มะขามกวน	✓			✓					✓			✓		✓	
โดยการให้ความร้อน															
52. น้ำปู	✓			✓				✓			✓		✓		

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค4 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			อาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
53. น้ำผัก	✓				✓			✓				✓	✓		
54. น้ำเมี่ยง	✓			✓				✓				✓	✓		
55. น้ำหนั่ง	✓				✓				✓			✓			✓
56. น้ำหน่อ	✓			✓				✓				✓	✓		
57. หน่อไม้ปั่น	✓			✓				✓				✓	✓		
58. น้ำมะเกี๋ยง	✓			✓			✓					✓		✓	
59. น้ำหม่อน	✓			✓			✓					✓		✓	
โดยการทำแห้ง															
60. ชันแห้ง	✓			✓				✓				✓	✓		
61. กุนเชียง	✓			✓				✓				✓	✓		
62. ปลาแห้ง	✓			✓				✓				✓	✓		
63. หนั่งแห้ง	✓			✓				✓				✓	✓		
64. หนั่งพอง	✓				✓			✓				✓		✓	
65. ดอกงิ้วแห้ง	✓			✓			✓					✓	✓		

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ค4 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			อาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
66. มะตูมแห้ง	✓			✓			✓					✓	✓		
67. กระจับแห้ง	✓			✓				✓				✓	✓		
68. ดอกเก๊กฮวยแห้ง	✓			✓			✓					✓	✓		
69. สตรอเบอร์รี่อบแห้ง	✓			✓			✓					✓	✓		
70. เนื้อลำไยอบแห้ง	✓			✓			✓					✓	✓		
71. ลำไยอบแห้ง	✓			✓			✓					✓	✓		
72. เนื้อลิ้นจี่อบแห้ง	✓			✓			✓					✓	✓		
73. ไก่แผ่น	✓			✓				✓				✓	✓		
74. ไก่พริ้ว	✓				✓			✓				✓	✓		
75. ข้าวเกรียบว่าว (ข้าวคั่ว)	✓					✓		✓				✓		✓	
76. ข้าวแคบ	✓				✓			✓				✓	✓		
77. ใบชาเขียวอบแห้ง	✓			✓			✓					✓	✓		
78. ใบชาอูหลงอบแห้ง	✓			✓			✓					✓	✓		
79. ชาใบหม่อนอบแห้ง	✓			✓			✓					✓	✓		

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ตารางผนวกที่ ๓4 (ต่อ)

ชื่ออาหาร	แหล่งวัตถุดิบ			กระบวนการผลิต			การผลิตเชิงพาณิชย์			อาหารเพื่อสุขภาพ			การถ่ายทอดภูมิปัญญา		
	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1
80. ชาดอกคำฝอย	✓			✓			✓					✓	✓		
โดยการทอด															
81. ขนมจีบ	✓				✓				✓			✓		✓	
82. ข้าวซอยตัด	✓				✓		✓					✓	✓		
83. ข้าวแต๋น	✓				✓		✓					✓	✓		
84. แคบหมู	✓				✓			✓				✓	✓		
85. แคบหมูไร้มัน	✓				✓			✓				✓	✓		
โดยวิธีการอื่น ๆ															
86. หมูยอ	✓			✓			✓					✓	✓		
87. หมูหยอง	✓			✓				✓				✓	✓		
88. หมูแผ่น	✓				✓			✓				✓	✓		
89. หมูฝอย	✓				✓			✓				✓	✓		

หมายเหตุ: 3 หมายถึง ศักยภาพสูง, 2 หมายถึง ศักยภาพปานกลาง, 1 หมายถึง ศักยภาพต่ำ

ภาคผนวก ง

รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์

ตารางผนวกที่ ๓ รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์

จังหวัดเชียงราย

รายชื่อ	อายุ	ที่อยู่
นางบิ่งอร ทิศสกุล	67	226/50 ถ.สันโค้งน้อย ต.รอบเวียง อ.เมือง จ.เชียงราย
นางนงเยาว์ ชมภูรัตน์	46	274 ม.5 ต.รอบเวียง อ.เมือง จ.เชียงราย
นางวิลาวรรณ เมืองมูล	48	406 ม.17 ต.แม่ข้าวต้ม อ.เมือง จ.เชียงราย
นางสมพร สมประสงค์	44	111 ม.2 ต.แม่ข้าวต้ม อ.เมือง จ.เชียงราย
นางพรรณนา ใจทาง	42	1 ม.11 ต.ห้วยสัก อ.เมือง จ.เชียงราย
นางจันทร์เพ็ญ สมชีพ	46	259 ม.1 ต.ห้วยสัก อ.เมือง จ.เชียงราย
นางอุไร วุฒิชัย	50	110 ม.2 ต.สันทราย อ.เมือง จ.เชียงราย
นางศรีพรรณ วงศ์สุภา	45	14 ม.3 ต.สันทราย อ.เมือง จ.เชียงราย
นางวรรณนา มหาวงศ์วรรณ	48	80 ม.12 ต.ป่าสัก อ.เชียงแสน จ.เชียงราย
นางวราพร คำภีระปางวงศ์	45	273 ม.7 ต.ป่าสัก อ.เชียงแสน จ.เชียงราย
นางมุกดา เกษรพรม	48	60/1 ม.3 ต.โยนก อ.เชียงแสน จ.เชียงราย
นางบัวคำ น้อยหอม	35	24 ม.8 ต.โยนก อ.เชียงแสน จ.เชียงราย
นางจันทร์สกุล วิชัยสิทธิกุล	35	837 ม.2 ต.เวียง อ.เชียงแสน จ.เชียงราย
นางมะลิวรรณ หินเขียว	32	107/3 ม.3 ต.เวียง อ.เชียงแสน จ.เชียงราย
นางจันทร์เพ็ญ พิละบรรณ	46	548 ม.12 ต.ศรีดอนมูล อ.เชียงแสน จ.เชียงราย
นางนิตยา สังฆวดี	44	283 ม.12 ต.ศรีดอนมูล อ.เชียงแสน จ.เชียงราย
นางบัวลอย ขาววัด	48	152 ม.3 ต.เวียงเหนือ อ.เวียงชัย จ.เชียงราย
นางชาลิณี อินยาศรี	40	7 ม.7 ต.เวียงเหนือ อ.เวียงชัย จ.เชียงราย
นางบัวผัด กันทะคำ	53	129 ม.1 ต.เมืองชุม อ.เวียงชัย จ.เชียงราย
นางคำปิ่น ยาคี	61	206 ม.6 ต.เมืองชุม อ.เวียงชัย จ.เชียงราย
นางวันเพ็ญ อินทร์รัตน์	36	17 ม.7 ต.ผางาม อ.เวียงชัย จ.เชียงราย
นางจวน ท้าววินาทร	50	149 ม.7 ต.ผางาม อ.เวียงชัย จ.เชียงราย
นางคณินนิตย์ ชุมเมตตาพันธ์	37	195 ม.1 ต.เวียงชัย อ.เวียงชัย จ.เชียงราย
นางมาลี ใจวัง	36	188 ม.1 ต.เวียงชัย อ.เวียงชัย จ.เชียงราย

## จังหวัดเชียงราย (ต่อ)

รายชื่อ	อายุ	ที่อยู่
นางอัจฉรา ธีระสาธน์	53	89 ม.1 ต.ศรีเมืองชุม อ.แม่สาย จ.เชียงราย
นางพรณี สายบุญพ่อง	43	40 ม.8 ต.ศรีเมืองชุม อ.แม่สาย จ.เชียงราย
นางปิ่นดิบ ธรรมวงค์	68	50 ม.3 ต.โป่งงาม อ.แม่สาย จ.เชียงราย
นางบัวเงา ใจปิ่นตา	52	97/1 ม.12 ต.โป่งงาม อ.แม่สาย จ.เชียงราย
นางขันคำ อินคำ	47	430 ม.6 ต.แม่สาย อ.แม่สาย จ.เชียงราย
นางกรองแก้ว แก้วของผาง	41	432 ม.6 ต.แม่สาย อ.แม่สาย จ.เชียงราย
นางกมลรัตน์ เชื้อหว่อง	40	75/3 ม.2 ต.เวียงพางคำ อ.แม่สาย จ.เชียงราย
นางปิ่นคำ นัตตระ	50	35 ม.2 ต.เวียงพางคำ อ.แม่สาย จ.เชียงราย

## จังหวัดเชียงใหม่

รายชื่อ	อายุ	ที่อยู่
นางจันทร์ลูน ชัยมงคล	54	6 ถ. ปรานี ต. ช้างเผือก อ. เมือง จ. เชียงใหม่
นางสมปอง ไชยรังษี	32	5/1 ถ. ปรานี ต. ช้างเผือก อ. เมือง จ. เชียงใหม่
นางศรี ดวงมณี	52	61/4 ม. 2 ต. แม่เหียะ อ. เมือง จ. เชียงใหม่
นางนงคราญ ขุนหล่อ	30	35/3 ม. 3 ต. แม่เหียะ อ. เมือง จ. เชียงใหม่
นางศรีดา ต้นกำเลิศ	53	12/4 ถ.ลำพูน ต.หนองหอย อ.เมือง จ.เชียงใหม่
นางรัตนา รักษา	40	541/179 ถ.ลำพูน ต.หนองหอย อ.เมือง จ.เชียงใหม่
นางสมบุรณ์ ทองอินทร์	67	41 ซ.1 ถ.รัตนโกสินทร์ ต.วัดเกต อ.เมือง จ.เชียงใหม่
นางประภา ลักษณ์ศิริ	47	185/1 ถ.ทุ่งโฮเต็ล ต.วัดเกต อ.เมือง จ.เชียงใหม่
นางบัวจันทร์ จจัดมงคล	70	44 หมู่ 4 ต.ต้นเปา อ.สันกำแพง จ. เชียงใหม่
นางจันทร์ฉาย วงศ์กันทา	39	51/2 หมู่ 4 ต.ต้นเปา อ.สันกำแพง จ. เชียงใหม่
นางบัวผัน อินก้อนวงค์	54	16/2 ม.3 ต.ร่องวัวแดง อ.สันกำแพง จ. เชียงใหม่
นางทรายแก้ว แซ่เอื่อน	42	49/3 ม.7 ต.ร่องวัวแดง อ.สันกำแพง จ. เชียงใหม่
นางอุษา สุริยะลังกา	45	13 ม.5 ต.ทรายมูล อ.สันกำแพง จ. เชียงใหม่
นางบัวผัน กุณาภา	51	44/1 ม.5 ต.ทรายมูล อ.สันกำแพง จ. เชียงใหม่
นางสาวบุญปิ่น วงศ์ทิพย์	61	74 ม.2 ต. สันกลาง อ.สันกำแพง จ. เชียงใหม่

จังหวัดเชียงใหม่ (ต่อ)

รายชื่อ	อายุ	ที่อยู่
นางอัมพร ใจสุข	60	32/2 ม.2 ต.สันกลาง อ.สันกำแพง จ.เชียงใหม่
นางแก้ว ปานดี	68	69 ม.5 ต.สันกลาง อ.สันป่าตอง จ.เชียงใหม่
นางวรรดา วรรณมูล	37	147 ม.5 ต.สันกลาง อ.สันป่าตอง จ.เชียงใหม่
นางเพชร เบญจกรณ์	49	15/3 ม.4 ต.ทุ่งสะโตก อ.สันป่าตอง จ.เชียงใหม่
นางสอิ่ง ขวงคำ	38	39 ม.8 ต.ทุ่งสะโตก อ.สันป่าตอง จ.เชียงใหม่
นางศรีกฤษ ฐานานุกูล	60	55 ม.2 ต.ทุ่งค้อม อ.สันป่าตอง จ.เชียงใหม่
นางฟองแก้ว ไชยธิวงศ์	58	98/1 ม.2 ต.ทุ่งค้อม อ.สันป่าตอง จ.เชียงใหม่
นางไพรัช พรหมเสน	50	139 ม.1 ต.ยุหว่า อ.สันป่าตอง จ.เชียงใหม่
นางสายทอง ไชยชนะ	53	94/1 ม.7 ต.ยุหว่า อ.สันป่าตอง จ.เชียงใหม่
นางมารยาท คำมาป็น	50	146/2 ม.1 ต.แม่แรม อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่
นางสาวนฤมล ปัญญา	50	29/4 ม.4 ต.แม่แรม อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่
นางบัวชื่น สุริยวงศ์	65	55 หมู่ 1 ต.แม่สา อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่
นางวันดา สุริยวงศ์	54	53 หมู่ 1 ต.แม่สา อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่
นางคำมูล เพ็ลย์	63	41 ม.2 ต.ห้วยทราย อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่
นางอุไร แสงงาม	52	99 ม.4 ต.ห้วยทราย อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่
นางบัวถา เลลน	63	3 ม.3 ต.สันป่าตอง อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่
นางวันแก้ว กุญเงิน	60	131 ม.3 ต.สันป่าตอง อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่

จังหวัดลำปาง

รายชื่อ	อายุ	ที่อยู่
นางมุกิตา สังกะคีระ	52	96 ถ. สวนดอก ต. สวนดอก อ. เมือง จ. ลำปาง
นางถนอมจิตต์ พรหมเพ็ชร	59	200 ถ. รอบเวียง ต. สวนดอก อ. เมือง จ. ลำปาง
นางทองบิณ วงศ์สม	53	11 ซ.3 ถ.นาแก้ว ต.ชมพู อ. เมือง จ. ลำปาง
นางอาภาภรณ์ วงศ์แก่นจันทร์	53	332 ม.1 ต.ชมพู อ. เมือง จ. ลำปาง
นางจันทร์สม ชิงมา	65	65 ม.1 ต.ต้นธงชัย อ. เมือง จ. ลำปาง
นางสมศรี กำคำ	57	111 ม.1 ต.ต้นธงชัย อ. เมือง จ. ลำปาง

## จังหวัดลำปาง (ต่อ)

รายชื่อ	อายุ	ที่อยู่
นางปรีชา มโนไพสิฐนุกูล	76	57 ถ.ประสานไมตรี ต.สบตุ๋ย อ. เมือง จ. ลำปาง
นางสุริดา ไตรทิพย์พาณิชย์	44	42 ถ.ประสานไมตรี ต.สบตุ๋ย อ. เมือง จ. ลำปาง
นางม้วน ถาวร	62	99 หมู่ 4 ต. ลำปางหลวง อ. เกาะคา จ. ลำปาง
นางผัดสูง โนลาจา	44	38 หมู่ 4 ต. ลำปางหลวง อ. เกาะคา จ. ลำปาง
นางทัด กิณีศรี	52	99/2 ม.4 ต.เกาะคา อ.เกาะคา จ.ลำปาง
นางปราณี ปัญญาชาติรักษ์	43	159 ม.5 ต.เกาะคา อ.เกาะคา จ. ลำปาง
นางเพลินพิศ สุธรรม	39	302 ม.2 ต.นาแก้ว อ.เกาะคา จ. ลำปาง
นางพรรณิ อินทร์พรหม	59	81/1 ม.2 ต.นาแก้ว อ.เกาะคา จ. ลำปาง
นางศักดิ์ศรี สิงห์ขร	42	127 ม.3 ต.ท่าผา อ.เกาะคา จ.ลำปาง
นางสมพร นวลอนงค์	61	73 ม.2 ต.ท่าผา อ.เกาะคา จ.ลำปาง
นางรำพิน แสงเทียน	38	120/2 หมู่ 1 ต.น้ำใจ อ.แม่ทะ จ.ลำปาง
นางมอย ปันดิ	68	47 หมู่ 1 ต.น้ำใจ อ.แม่ทะ จ.ลำปาง
นางบุญเทียม ปัญโญ	48	102 ม.3 ต.สันดอนแก้ว อ.แม่ทะ จ.ลำปาง
นางบุญยิ่ง แก้วบุญปัน	44	56/1 ม.2 ต.สันดอนแก้ว อ.แม่ทะ จ.ลำปาง
นางเพ็ญ วงค์แถม	47	72 ม.3 ต.หัวเสือ อ.แม่ทะ จ.ลำปาง
นางกานแก้ว ยาไชยบุญเรือง	54	73 ม.6 ต.หัวเสือ อ.แม่ทะ จ.ลำปาง
นางทองเย็น สายวงศ์ฝัน	50	4/3 ม.1 ต.ป่าตัน อ.แม่ทะ จ.ลำปาง
นางณัญญา ตั้งประเสริฐ	36	135 ม.3 ต.ป่าตัน อ.แม่ทะ จ.ลำปาง
นางเปาะ วงศ์เป็นใจ	72	41 ม.10 ต.เวียงตาล อ.ห้างฉัตร จ. ลำปาง
นางรัญจวน จันกัน	45	46 ม.10 ต.เวียงตาล อ.ห้างฉัตร จ. ลำปาง
นางบุญเกิด แก้วคำพู	67	73 ม.1 ต.ห้างฉัตร อ.ห้างฉัตร จ. ลำปาง
นางสาววีรัตน์ แสงบุญเรือง	45	264 ม.2 ต.ห้างฉัตร อ.ห้างฉัตร จ. ลำปาง
นางศิริพร ฌ ลำปาง	56	24 ม.5 ต.หนองหล่ม อ.ห้างฉัตร จ.ลำปาง
นางศรีไล เมืองยศ	50	36 ม.5 ต.หนองหล่ม อ.ห้างฉัตร จ.ลำปาง
นางบุรพร สุวรรณสุระ	52	2 ม.2 ต.วอแก้ว อ.ห้างฉัตร จ.ลำปาง
นางบุญเที่ยง ใหม่สุขะ	47	1 ม.2 ต.วอแก้ว อ.ห้างฉัตร จ.ลำปาง

จังหวัดน่าน

รายชื่อ	อายุ	ที่อยู่
นางอรชร จรัสแผ้ว	42	33/25 บ.ช้างเผือก ต.ในเวียง อ.เมือง จ.น่าน
นางสุกัญญา อินตะวิชัย	50	39/8 บ.ช้างเผือก ต.ในเวียง อ.เมือง จ.น่าน
นางวันเพ็ญ กองคำ	53	29 ม.13 ต.คูใต้ อ.เมือง จ.น่าน
นางเกียงคำ มุดเจริญ	50	33 ม.13 ต.คูใต้ อ.เมือง จ.น่าน
นางเรณู เสถียรกาล	32	54 ม.1 ต.ถ้ำตอง อ.เมือง จ.น่าน
นางบานเย็น นันสว่าง	58	58 ม.1 ต.ถ้ำตอง อ.เมือง จ.น่าน
นางดวงเดือน สร้อยสุริยานุกูล	45	43 ม.8 ต.ไชยสถาน อ.เมือง จ.น่าน
นางลมย์จิตต์ หมูธรรมชัย	35	125 ม.8 ต.ไชยสถาน อ.เมือง จ.น่าน
นางบุญชู เทพเสน	61	147 บ.หนองบัว ต.ป่าคา อ.ท่าวังผา จ.น่าน
นางบุญยืน ภิมาลย์	54	90 บ.หนองบัว ต.ป่าคา อ.ท่าวังผา จ.น่าน
นางแสงแก้ว อินไชย	42	295 ม.1 ต.ริม อ.ท่าวังผา จ.น่าน
นางสุชาดา วันकर	40	44 ม.1 ต.ริม อ.ท่าวังผา จ.น่าน
นางสมหมาย จันกับ	47	295 ม.10 ต.จอมพระ อ.ท่าวังผา จ.น่าน
นางมะลิ ปัญญาวงศ์	35	53 ม.10 ต.จอมพระ อ.ท่าวังผา จ.น่าน
นางศรีคำ ชัดพระ	56	431 ม.2 ต.ท่าวังผา อ.ท่าวังผา จ.น่าน
นางเพชร นิลคอนขวาง	48	132 ม.6 ต.ท่าวังผา อ.ท่าวังผา จ.น่าน
นางมา มีบุญ	63	35/8 ม.8 ต.เจดีย์ชัย อ.ปัว จ.น่าน
นางบุญมา ชราจิต	40	52 ม.7 ต.เจดีย์ชัย อ.ปัว จ.น่าน
นางมอญ คำเทพ	49	142 ม.4 ต.ปัว อ.ปัว จ.น่าน
นางทา อุทุมพร	55	17 ม.4 ต.ปัว อ.ปัว จ.น่าน
นางสมจิตร สมไชยวงศ์	45	83 ม.1 ต.วรรณคร อ.ปัว จ.น่าน
นางมุกกรินทร์ จันทรพิทักษ์	44	70 ม.1 ต.วรรณคร อ.ปัว จ.น่าน
นางสินิทธิ์ คารินทร์	47	4 ม.9 ต.ศิลาเพชร อ.ปัว จ.น่าน
นางคำควร นาคอ้าย	45	25 ม.9 ต.ศิลาเพชร อ.ปัว จ.น่าน
นางละเอียด ปะจันทรดีตะ	47	132 ม.3 ต.กลางเวียง อ.เวียงสา จ.น่าน
นางฟองคำ ใจสุภาพ	57	350 ม.3 ต.กลางเวียง อ.เวียงสา จ.น่าน

## จังหวัดน่าน (ต่อ)

รายชื่อ	อายุ	ที่อยู่
นางสมบุรณ์ เปียงใจ	41	25/1 ม.1 ต.แม่สาคร อ.เวียงสา จ.น่าน
นางอำพรรณ หาญใจ	43	6/1 ม.1 ต.แม่สาคร อ.เวียงสา จ.น่าน
นางประนอม เรืองฤทธิ์	65	10/1 ม.6 ต.นาเหล็ก อ.เวียงสา จ.น่าน
นางสมพร อินทะนิล	47	21 ม.6 ต.นาเหล็ก อ.เวียงสา จ.น่าน
นางสาวกิ่งแก้ว สาบุก	38	64 ม.1 ต.น้ำบัว อ.เวียงสา จ.น่าน
นางบุปผา พรหมเมืองดี	35	59 ม.1 ต.น้ำบัว อ.เวียงสา จ.น่าน