

บทที่ 4

อาหารพื้นบ้านภาคเหนือ

ภาคเหนือโดยรวมแล้วประกอบด้วย 17 จังหวัดซึ่งมีภูมินิเวศน์ที่หลากหลายพร้อมด้วยชาติพันธุ์ต่าง ๆ ที่ตั้งถิ่นฐานในพื้นที่ราบลุ่ม ที่ดอน และที่ภูเขาสูงในการดำรงชีพ การตั้งถิ่นฐานของชาวไทยพื้นราบซึ่งเป็นชาติพันธุ์ส่วนใหญ่จะกระจุกตัวอยู่ที่พื้นที่ลุ่มบริเวณแม่น้ำสายใหญ่ เช่น ปิง วัง ยม น่าน ของลุ่มน้ำเจ้าพระยาตอนบน และ อิง ลาว ของลุ่มน้ำโขง มีวิถีชีวิตผูกพันกับวัฒนธรรมการปลูกข้าวโดยชาวไทยพื้นราบภาคเหนือตอนบน 8 จังหวัด (เชียงใหม่ เชียงราย ลำปาง ลำพูน แม่ฮ่องสอน พะเยา แพร่ น่าน) มีวัฒนธรรมการผลิตและการบริโภคข้าวเหนียวเป็นหลัก อาหารของคนเหนือจะมีความงดงามเพราะด้วยนิสัยคนเหนือจะมีกรีธาที่เข้มซ้อย จึงส่งผลต่ออาหาร โดยมากมักจะเป็นผัก

4.1 ลักษณะอาหารพื้นบ้านของกับอาหารพื้นบ้านล้านนา

การปรุงอาหารเป็นวัฒนธรรมประจำท้องถิ่นหรือประจำชาติอย่างหนึ่ง มีส่วนเกี่ยวข้องกับประเพณี วัฒนธรรมนั้น ๆ ด้วย เป็นที่ยอมรับว่าคนไทยมีความสามารถ ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และคิดแปลงที่แตกต่างกัน เป็นสัญลักษณ์เฉพาะประจำพื้นบ้านนั้น ๆ ไม่ว่าจะเป็นรูปลักษณะ รสชาติของอาหารเอง ซึ่งเรียกว่า อาหารพื้นเมือง ส่วนใหญ่มีจุดเด่นที่ใช้พืชผักสมุนไพรเป็นเครื่องน้ำพริกแกง และรับประทานกับเครื่องจิ้มต่าง ๆ ส่วนจุดด้อยคือ วิธีการประกอบอาหารประเภทผักจะใช้ระยะเวลาานเกินความจำเป็น ทำให้สีของผักไม่น่ารับประทานและเสียคุณค่าทางโภชนาการ โดยเฉพาะผักประเภทใบอ่อน ส่วนการใช้ น้ำมันหมูประกอบอาหารมากกว่านั้นพืช (สมัยโบราณ) เป็นจุดด้อยเช่นกัน อาหารของก็เช่นเดียวกัน อาหารในชีวิตประจำวันมีกับข้าวซึ่งปรุงง่าย ๆ ไม่ซับซ้อน ได้แก่ ข้าวกะหล่ำปลีใส่วุ้นเส้น หรือน้ำพริก ผักนี้

ชาวองไม่นิยมรับประทานเนื้อสัตว์ และไขมันมาก นิยมรับประทานอาหารที่มาจากธรรมชาติมากกว่าอาหารสำเร็จรูป แต่ในปัจจุบันเนื่องจากสื่อและการคมนาคมสะดวกขึ้น ดังนั้นอาหารของชาวของจึงเปลี่ยนไปจากเดิม เช่น มีการใช้ผงชูรส และน้ำตาลในการปรุงอาหารเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะคนรุ่นใหม่

4.2 อาหารพื้นเมืองล้านนา

อาหารพื้นเมืองล้านนาเป็นอาหารที่กำเนิดมาจากผักพื้นบ้านผ่านจากประสบการณ์ที่คนรุ่นเก่าได้สะสมและถ่ายทอดสืบต่อกันมา จนเป็นรูปแบบการรับประทานอาหาร เทคนิคการปรุงแต่งอาหาร

ชนิดของผักและเนื้อ ที่ใช้ใส่อะไรก่อนและหลัง ซึ่งทั้งหมดเป็นเรื่องของความอร่อย เช่น แกงแคไม่ใส่ผักที่มีรสขม เช่น สะเดา (สะเลียม) มะระ เพราะทำให้แกงแครสไม่อร่อย และเป็นที่ยูกันว่าแกงผักเชียงดา ต้องแครงรวมกับผักเลี้ยว และชะอม เป็นต้น วัลลีย์ สุทธิพันธุ์ (2537) สรุปลึงลักษณะอาหารพื้นเมืองไว้ดังนี้

1. ใช้ผักพื้นบ้านต่างๆ เช่น ผักเอือด ผักเชียงดา ผักเลี้ยว สะแล ปะแปบ ผักหนาม เป็นที่น่าสังเกตว่า ลาบ ซึ่งเป็นอาหารที่ใช้เนื้อสัตว์ล้วน ๆ แต่ลาบจะอร่อยต้องมีผักพื้นบ้าน เช่น ผักไผ่ สระแห่น ต้นหอม ผักชีหั่นคลุกในลาบ และนำมาเป็นผักสด รับประทานร่วมกับผักพื้นบ้านที่มีกลิ่นหอม เช่น ผักคาวตอง ผักถอนอ้อ ใบหูเสือ ผักชีฝรั่ง เป็นต้น
2. ไม่ใช้ถั่วเน่าเป็นเครื่องปรุง แต่ใช้ปลาร้า เช่น แกงผักเลี้ยว ผักเชียงดาใส่ชะอม แกงถั่วฝักยาวใส่ชะอม แกงหน่อไม้สด เป็นต้น
3. ใช้เครื่องเทศพื้นเมืองคือ มะแขว่น บะเหลบ บะข่าง ดีปลี และจะค่าน ได้แก่ แกงขนุนอ่อน แกงบะฝักหม่นใส่ไก่ ลาบ ยำจิ้นไก่ แกงผักกาด และน้ำพริกน้ำผัก
4. ใช้มะเขือเทศปรุงรส ในลักษณะ ชูรสมากกว่าต้องการให้เปรี้ยว เช่น แกงหัวปลี แกงผักชีเสียด และแกง ผักฮ้วนหมู มีมะเขือเทศลูกเล็กเป็นเครื่องปรุงด้วย
5. ไม่ปรุงรสด้วยน้ำตาล หรือน้ำอ้อย
6. ไม่ใช้กะทิปรุงอาหาร
7. ไม่นิยมใช้พริกชี้หนูแห้ง หรือสดมาทำน้ำพริกแกง
8. ไม่นิยมนำกระชายมาปรุงอาหาร
9. มีอาหารตามสภาพภูมิอากาศเนื่องจากในฤดูหนาว อากาศของภาคเหนือตอนบนจะเย็นจัดจึงทำให้เกิดอาหารพื้นเมืองที่แปลกกว่าอาหารพื้นเมืองภาคอื่น ๆ คือ แกงกระด้าง ซึ่งได้จากการนำขามหมูมาต้มหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ เกี่ยวกับน้ำพริกแกงคั่วจนเป็นยางมะตุม เทใส่ถาดปิดด้วยฝาซีทึงไว้หนึ่งคืน แกงจะอยู่ตัวเหมือนวุ้นตัดเป็นชิ้นพอคำ โรยหน้าด้วยต้นหอม ผักชีหั่นหยาบๆ เรียกว่าแกงกระด้างแดง ส่วนแกงกระด้างขาว มีวิธีการทำแบบเดียวกันกับแกงกระด้างแดง แต่เปลี่ยนจากน้ำพริกแกงคั่วเป็นพริกไทย โขลกกับกระเทียม และรากรผักชีแทน
10. มีการนำอาหารที่เหลื่อมมาทำให้เกิดเป็นอาหารหม้อใหม่ เช่น เมื่อมีงานเทศกาลหรือประเพณีซึ่งมีอาหารเหลือ เช่น แกงฮังเล แกงจืดวุ้นเส้น ผัดผักต่างๆ นำมารวมกัน แล้วเพิ่มผัก เช่น หน่อไม้ดองเปรี้ยว วุ้นเส้น ใบมะกรูด ตะไคร้ ผัดให้แห้งจะได้อาหารหม้อใหม่รสชาติแตกต่างจากเดิม เรียกว่า แกงโสะ (โสะ ภาษาล้านนา หมายถึง นำมารวมกัน)

11. เป็นอาหารที่จะมีเครื่องเคียงหรือของแถม ชาวล้านนาเรียกว่าของแถม ชาวล้านนาใช้อาหารถนอมประเภทแคบหมู หนังปอง น้ำหนังเป็นเครื่องเคียงกับอาหารอื่นๆ เช่น น้ำพริกต้องแถมด้วยแคบหมู น้ำเมี่ยงต้องแถมด้วยหนังปอง ขนมจีนน้ำเงี้ยวแถมด้วยแคบหมูหรือหนังปอง ผักกาดจืดต้องแถมด้วยน้ำหนัง นอกจากนี้ยังมีของแถมอีกมากมาย เช่น น้ำพริกน้ำผัก ต้องมีปลาปิ้ง หรือจิ้นนิ่ง (เนื้อวัวนึ่ง) น้ำพริกตำแดง ต้องมีปลาบั้ง (ปลาช่อนเค็ม) จิ้นนิ่ง หรือ ไข่คว่ำเป็นเครื่องแถม

4.2.1 เครื่องเทศ แผลง และผักพื้นบ้าน ส่วนผสมที่ทำให้เกิดเป็นอาหารพื้นเมืองล้านนา

วัลลีย์ สุทธิพันธุ์ (2537) ให้ข้อมูลถึงอาหารพื้นเมืองล้านนาที่เกี่ยวข้องกับเครื่องเทศ แผลง และผักพื้นบ้านไว้ดังนี้

เครื่องเทศ

1. บะແหลบ เป็นเครื่องเทศพื้นเมืองชนิดหนึ่งเมล็ดมีลักษณะเม็ดแบน กลิ่นหอมใช้เป็นเครื่องเทศชนิดหนึ่งร่วมกับเครื่องเทศชนิดอื่น ใ้ใส่ลาบ ยำจิ้นไก่
2. มะແຂວ່ນ (กำจัด) เครื่องเทศพื้นเมืองล้านนาชนิดหนึ่ง เป็นต้นไม้ขนาดเล็ก ดอกเป็นช่อเป็นช่อเป็นช่อ กลิ่นหอม เมล็ดเล็กกว่าพริกไทย เปลือกสีน้ำตาล เปลือกจะเปิดออกเห็นเมล็ดข้างในสีน้ำตาลเผ็ด กลิ่นหอม ใช้ใส่ลาบ ยำจิ้นไก่ น้ำพริก และแกงแบบพื้นเมืองล้านนาบางชนิด
3. บะຂ່ວງ (กำจัด) พืชตระกูลเดียวกับมะແຂວ່ນ มีลักษณะคล้ายมะແຂວ່ນ แต่เมล็ดใหญ่กว่า เมล็ดข้างในแข็งมาก กลิ่นหอมน้อยกว่า แต่เผ็ดกว่ามะແຂວ່ນ การใช้เหมือนมะແຂວ່ນ
4. ดີปลີ เป็นไม้เถา ขอบสัน ๆ มีรากออกตามข้อทุกข้อ ดอกอ่อนสีขาวแก่จัดเป็นสีส้ม สีแดง ตากให้แห้งกลิ่นหอม รสเผ็ด ใช้ใส่ลาบ ยำจิ้นไก่ ตำกุ้ง (น้ำพริกกุ้งฝอย)
5. จะค่าน (สะค่าน) เป็นไม้เถาชนิดหนึ่ง เนื้อไม้เป็นเส้นยาว ๆ ตามเถาใช้ใบและเถาทำยา ชาวล้านนานิยมใช้เถาหั่นบางๆ ใส่แกงขนุนอ่อน แกงแค หรือแกงอ่อม
6. งาขี้ม่อน (งาหม่น) เป็นไม้ล้มลุกเมล็ดกลม และมีน้ำมัน ในช่วงเดือนธันวาคม ถึงเดือนกุมภาพันธ์เท่านั้น มีงาขี้ม่อนให้รับประทาน ใช้ใส่ข้าวหลาม ทำงาตำอ้อย ข้าวหนุกงา
7. ดอกจิว (จิวบ้าน หรือจิวปง) ไม้ยืนต้นขนาดใหญ่ ต้นกิ่งก้านเป็นหนามมีปุยในผลดอกสีแดง ก้านชูเกสรตากให้แห้ง ถ้าต้องการใช้นำมาแช่น้ำก่อน ใช้ใส่แกงแค หรือบางแห่งใช้น้ำเงี้ยวของขนมจีนน้ำเงี้ยว

แผลง

1. แผลงนูน (แผลงกินูน) แผลงชนิดหนึ่งรูปร่างคล้ายแผลงทับ แต่ตัวอ้วนกว่า สีน้ำตาล ใช้คว่ำเกลือ หรือทำน้ำพริกแผลงนูน

2. แมงมัน เป็นมดชนิดหนึ่งอยู่ในดิน มีปีกบินได้ ตัวโตกว่ามดแดง ปกติแมงมันจะอาศัยในรู หลังจากอากาศร้อนและฝนตกใหญ่ครั้งแรก 2 วัน แมงมันจะออกจากรู ชาวบ้านจะเก็บแมงมันนำมาคั่วใส่เกลือ หรือทำน้ำพริก ในหนึ่งปีจะมีแมงมันให้จับครั้งเดียว

3. เต็งแมงมัน (ไข่แมงมัน) แมงมันจะไข่ไว้ในโพรงใต้ดินในช่วงฤดูหนาว จึงสามารถขุดหาไข่แมงมันได้ นิยมดองไข่แมงมันให้มีรสเปรี้ยว แล้วนำมายำ เรียกแมงมันจ่อม หรือนำไข่แมงมันสดไปเจียว (คล้ายต้มแต้ใส่น้ำเล็กน้อย) เรียก เจียวเต็งแมงมัน

4. ตัวต่ออ่อน ต่อเป็นแมลงชนิดหนึ่ง บางชนิดกัด บางชนิดต่อยด้วยเหล็กในที่คัน ตัวต่ออ่อนนำไปนี้ให้สูกทำน้ำพริกต่อ หรือทอดรับประทาน

5. ตัวอ่อนผึ้ง (รังผึ้งอ่อน) ผึ้งเป็นแมลงชนิดหนึ่ง มีปีกบินได้ ที่คันมีเหล็กในเก็บน้ำหวานตามดอกไม้มาใส่รังทำเป็นช่อง ๆ เรียก รังผึ้งหรือรวงผึ้ง รังผึ้งอ่อนนำมาทาเกลือห่อด้วยใบตอง พับเป็นรูปสี่เหลี่ยมกลัดด้วยไม้กลัด นำไปปิ้งไฟอ่อน ๆ จนข้างในสุก เรียก “แอ็บผึ้ง”

6. ค้างไม้ไผ่ (รดคว่น) เป็นตัวหนอนชนิดหนึ่ง อาศัยอยู่ในกระบอกไม้ไผ่ นำมาใส่เกลือทอดให้กรอบ

7. จิกุง เป็นจิ้งหรีดชนิดหนึ่ง สีน้ำตาล ตัวโตกว่าจิ้งหรีดธรรมดา มีในช่วงกลางถึงปลายฤดูฝน ใช้คั่วให้กรอบ หรือชุบแป้งทอด และทำน้ำพริกจิกุง

4.3 พืชผักพื้นบ้านล้านนา

1. ผักหนาม ผักพื้นบ้านชนิดหนึ่ง ของล้านนา ขึ้นในที่ชุ่มชื้นใกล้หนองน้ำ ลำต้นเป็นกอ มีหนาม ใช้ยอดอ่อน แกงใส่ปลาอย่าง ลวกหรือนึ่งจิ้มน้ำพริก จอในใส่กระดูกหมู

2. ผักหวาน ภาษาล้านนาเรียกว่า ผักหวานป่า เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ใบยาวคล้ายใบมะตูม ผิวต้นขาวนวล ใช้ใบอ่อนและดองใช้แกงใส่ปลาอย่างและวุ้นเส้น หรือนึ่งจิ้มน้ำพริก

3. ผักฮ้วนหมู (กระทงหมาบ้า) เป็นไม้เถาตระกูลสลิค ดอกสีขาวอ่อนเป็นพวงกลมมีรสขม ใช้ยอดอ่อน หรือดอกอ่อน แกงใส่ปลาอย่างและมะเขือเทศ หรือลวกรับประทานกับตำส้มบะม่วง หรือตำส้มบะหวาง (ตำส้มมะปราง)

4. ผักเผ็ด (ผักคราดหัวแหวน) ไม้ล้มลุกชนิดหนึ่ง ตระกูลเดียวกับกะเม็ง สูง 1-2 ศอก ดอกรูปไข่สีเหลือง รสเผ็ด ใช้ใส่แกงแค ลวก หรือจิ้มน้ำพริก

5. ผักเสี้ยว (กาหลง) ไม้ยืนต้นขนาดย่อมชนิดหนึ่ง ใบมนปลายเว้ากลาง ไม่มีกระดูกใหญ่กลางใบ ใช้ยอดอ่อนแกงปนกับผักเชียงดา และชะอมใส่ปลาอย่าง หรือนึ่งจิ้มน้ำพริก

6. ผักป็อง (ชะมวง) เป็นไม้ยืนต้นขนาดย่อม ใบแข็งและยาวคล้ายใบมะดัน นิยมรับประทานเป็นผักสด เช่น ส้ารวมกับผักแพะ จิ้มกับลาบ หรือน้ำพริกปู น้ำพริกกุ้ง น้ำพริกปลา น้ำพริกจิ้นหมู
7. ผักชีขวง (ผักชีกว้าง ผักของ หรือสะเดาดิน) เป็นผักที่จัดอยู่ในจำพวกผักเบี๋ยใบเล็กแหลม ใช้แกงใส่ปลาอย่าง และลวกรับประทานกับตำส้มชะมวง (มะปราง)
8. ตูน (ทูนหรือทูน) ต้นไม้ชนิดหนึ่ง คล้ายบอน แต่ไม่คัน ใช้จิ้มหรือกินดิบกับส้มตำ ใช้แกงส้ม
9. ผักจืด เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ใบคล้ายใบชมพู ดอกห้อยเป็นพวงระย้า ชาวอีสานเรียก ผักกระโดน นิยมนำมารับประทานสด เช่น ส้าผักจืด หรือ จะส้าปนผักแพะ หรือจิ้มน้ำพริก
10. ผักเหือด เป็นไม้ขนาดกลาง คล้ายต้นโพธิ์ ใช้ใบอ่อนที่ยังไม่คลี่ออกที่รวมกันเป็นยอด มีกลิ่นเฝี้ยที่หุ้มอยู่ จะเป็นสีชมพูอมม่วง มีรสเปรี้ยว ใช้แกงหรือยำ และรับประทานเป็นผักสดจิ้มน้ำพริก ปลา น้ำพริกปู เป็นต้น
11. ผักชีหูด ไม้ล้มลุกชนิดหนึ่ง ใบคล้ายใบผักกาด ใช้ฝักอ่อน แกงใส่ปลาอย่าง ลวกหรือนึ่งจิ้มน้ำพริก ใส่แกงโสะ และแกงแค
12. สะแล ลักษณะต้นคล้ายต้นแคฝรั่ง จะออกดอกเป็นเม็ดสีเขียวเข้ม ตามกิ่ง มีรสมัน ใช้แกงใส่ปลาอย่าง และมะเขือส้ม
13. จี้กุก กุกเป็นไม้ตระกูลข่า หน่ออ่อนของกุก เรียก จี้กุก กลิ่นหอม เฝี้ยน้อยแกะเอาส่วนที่อ่อนแกงใส่ปลาอย่าง ปนกับดอกลิงแลว และชะอม หรือรับประทานจิ้มน้ำพริกตาแดง
14. ดอกอาว (ดอกกระเจียว) เป็นพรรณไม้ชนิดหนึ่งพวกขมิ้น มีกลิ่นหอม ช่อดอกใช้เป็นอาหาร เช่น ใช้จิ้มน้ำพริก
15. ดอกก้าน (กระแตง) พรรณไม้จำพวกบุก ใบแห้งแล้วจึงออกดอก เป็นต้นไม้ขนาดเล็กชนิดหนึ่ง ใช้ส่วนที่อ่อนแกงใส่ปลาอย่าง และชะอม หรือนึ่งจิ้มน้ำพริก
16. ดอกลิงแลว เป็นไม้สูงประมาณ 1 ฟุต ใบยาวคล้ายใบหมาก ดอกเล็กๆ สีม่วง ถ้าแก่จะเป็นสีขาว มีรสหวาน ใช้แกงปนผักเชียงดา ผักชะอม หรือใส่แกงแค
17. ดอกแกหางก้าง (ดอกแคหางค่าง หรือแคแตง) ไม้ป่ายืนต้นขนาดกลาง ผักของดอกแคชนิดนี้จะยาว และมีขนนุ่มคล้ายหางค่าง มีรสขมใช้นึ่งจิ้มน้ำพริก หรือยำ ส่วนฝักอ่อนเอาขนออกนึ่งจิ้มน้ำพริก
18. บะถั่วปี เป็นพืชตระกูลถั่ว ฝักสีเขียว และสีม่วงแดง มีให้รับประทานช่วงฤดูหนาว ใช้นึ่งจิ้มน้ำพริก แกงใส่เห็ดกลมอ่อน

19. บะแบบ เป็นไม้เลื้อย จำพวกถั่วชนิดหนึ่ง มีให้รับประทานช่วงฤดูหนาว รสหวาน ใช้แกงปนชะอม และยำบะแบบ

20. ยอดส้มป่อย เป็นไม้เถาขึ้นดิน ใบเป็นฝอยคล้ายชะอม ตามต้นกิ่งก้านมีหนามใบ รสเปรี้ยวจัด ดอกและฝักคล้ายกระถินเทศ ยอดอ่อนใช้แกงใส่ปลา

21. ผักป้อคำตี้เมีย (พ้อคำตี้เมีย) และบอนเต่า หรือบอนเบีย เป็นไม้ยืนต้นเล็ก จะออกหลังฝนต้นฤดูฝน นิยมแกงรวมกัน ผักป้อคำตี้เมียจะมีลักษณะกรอบ ไม้เปียย ส่วนบอนเต่าจะมีรสหวาน

22. ออกป้าว (ยอดมะพร้าวอ่อน) ใช้แกงใส่ไก่ โดยหั่นเป็นชิ้นๆ พอกำ

23. ผักกูด เป็นผักจำพวก ภาษาล้านนา “กูด” คือ พืชจำพวกเฟิร์น ผักกูดยอดใบหยิก ใช้ต้มจิ้ม น้ำพริก หรือทำจอยผักกูด

24. ผักเส้า เป็นไม้เลื้อย ใบแหลม ดอกคล้ายดอกมะลิป่า มีรสขมเล็กน้อย

25. ผักกานถึง เป็นไม้พุ่มขนาดกลาง รสขมเล็กน้อย ใช้แกงใส่ปลาอย่าง

26. ผักแปม เป็นไม้พุ่มขนาดกลางตามกิ่งก้านมีหนามมีรสขมใช้แกงใส่ปลาอย่าง หรือรับประทานเป็นผักสดจิ้มลาบ

27. ผักกุ่มป่า หรือผักจุ่มป่า หรือผักกาดนา เป็นพืชที่ขึ้นในนา มีรสขมเล็กน้อย ใช้ยาเรียกว่ายา ผักกุ่มป่า

28. บะเขือส้ม (มะเขือเทศ หรือมะเขือเปรี้ยว) ต้นไม้เล็กๆ ชนิดหนึ่ง ผลสุกสีแดงใช้ใส่แกง ผักต่าง ๆ และน้ำพริกอ่อน

4.4 ผักพื้นบ้านอื่นๆ

1. ผำ (ไข้แหน) เป็นพืชชนิดเล็กชนิดหนึ่ง เป็นเมล็ดขนาดเมล็ดทราย สีเขียวอยู่ในน้ำ เป็นพืชตระกูลแหน นำมาผัดกับเนื้อหมู และน้ำพริกแกงคั่วใส่ใบมะกรูด เรียก คั่วผำ

2. เต่า (ตะไคร่น้ำ) เป็นพืชเล็กๆ สีเขียวเกิดจากความชุ่มชื้น ลักษณะเป็นเส้นละเอียดนุ่ม สีเขียวนำมาผัด เรียกว่า คั่วเต่า และนำมายำ เรียกว่า ต้มเต่า

3. เห็ดลม เห็ดชนิดหนึ่งมีมากในช่วงเปลี่ยนฤดูกาล ปัจจุบันสามารถเพาะได้ตลอดปี เห็ดลมอ่อนใช้แกงหรือผัด เรียกว่า คั่วเห็ดลม ส่วนเห็ดลมแก่นำไปตากแดดให้แห้งเมื่อต้องการใช้นำมาแช่น้ำ เห็ดลมแก่จะใช้ใส่แกงแค

4. ถั่วเน่ามอระ ถั่วเน่า คือ ถั่วเหลืองเมล็ดแห้ง นำไปแช่น้ำ 1 คืน เอาเปลือกออกให้หมดแล้วนึ่งให้สุกนึ่ง หมักทิ้งไว้ 3 วัน บดให้ละเอียดห่อด้วยใบตองหนึ่ง หรือปิ้ง

5. ถั่วเน่าเจ็บ ทำเหมือนถั่วเน่าเมอะ แต่ไม่ห่อใบตอง นำไปอัดให้เป็นแผ่นบาง ๆ ตากแดดให้แห้งสามารถเก็บไว้ได้นาน

6. พริกหนุ่ม พริกเป็นชื่อของต้นไม้จำพวกหนึ่ง มีผลเรียกว่า เม็ด รสเผ็ด พริกหนุ่ม ภาษาล้านนา หมายถึง พริกที่ยังไม่แก่ พริกหนุ่มพันธุ์ล้านนาจะมีสีเขียวอ่อนเนื้อหนา ไม่เผ็ดจัด

7. บะเป็ย (บะป็นจิ) ถั่วชนิดหนึ่ง เมล็ดอ่อนใช้แกง เมล็ดที่แก่จัดนำไปทอด สามารถเก็บไว้ในรูปแบบถั่วเมล็ดแห้ง เมื่อต้องการใช้นำไปแช่น้ำและเปลือกออกแล้วนำไปทอด

4.5 การประกอบอาหารพื้นบ้านล้านนา

อาหารพื้นเมืองล้านนาส่วนใหญ่จะใช้เวลาในการปรุงให้สุกกว่าอาหารภาคอื่น ๆ เช่น ผัดผัก จะผัดจนสุกและนิ่มแต่ไม่เละ ผักจิ้ม น้ำพริกจะต้มหรือนึ่งให้สุก และอาหารส่วนใหญ่จะใช้น้ำมันผัด เช่น ตำขานูน เมื่อตำแล้วจะผัดกับน้ำมันที่เจียวกระเทียมจนหอม ศรีสมร คงพันธุ์ (2535) ได้พูดถึงคุณลักษณะของอาหารพื้นเมืองอีกอย่างหนึ่ง คือ ไม่นิยมใส่น้ำตาล ความหวานของอาหารมาจากส่วนผสมของอาหารที่ใช้ประกอบ เช่น ความหวานจากผัก ความหวานจากเนื้อปลา หรือความหวานจากเนื้อสัตว์ที่ใช้ประกอบอาหาร สำหรับรสชาติของอาหารนั้นจะมีรสกลาง ๆ คือ รสเค็มนำเล็กน้อย ส่วนรสเปรี้ยวนิยมเป็นบางครั้ง

เนื้อสัตว์ที่นิยมรับประทาน ได้แก่ เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อไก่ เนื้อเป็ด สำหรับอาหารทะเลนิยมน้อย เพราะสภาพภูมิประเทศอยู่ห่างไกลทะเล ทศนิษฐ์ โรจนไพบูลย์ (2524) กล่าวถึงส่วนของเครื่องปรุงประเภทกะปินิยมใช้กันมากในปัจจุบัน ซึ่งแต่เดิมใช้ถั่วเน่า วัลลีย์ สุทธิพันธุ์ (2537) กล่าวว่าอาหารบางชนิดนิยมปรุงด้วยเครื่องเทศ เช่น ลาบ ยำจิ้นไก่ (ยำเนื้อไก่) และแกงฮังเล ฯลฯ เครื่องที่นิยมใช้ได้แก่ บะແหลบ มะแขว่น และจะค่าน (จะค่านเป็นถั่ววัลย์ชนิดหนึ่ง มีรสเผ็ดและกลิ่นหอม)

4.5.1 อาหารประเภทแกง

วัลลีย์ สุทธิพันธุ์ (2537) กล่าวว่าอาหารประเภทแกงเป็นวิธีการปรุงอาหารที่นิยมกันมากที่สุดของชาวบ้านล้านนา โดยได้แบ่งอาหารประเภทแกง เป็น 3 แบบ คือ

1. แกงแบบใช้พริกหนุ่ม (พริกสด) น้ำแกงประกอบด้วย หอม กระเทียม กะปิ ปลาาร้า และใส่บะเชือส้ม (มะเขือเทศพันธุ์พื้นเมือง) เล็กน้อย การใส่บะเชือส้มเป็นการเพิ่มรสชาติของน้ำแกงมากกว่าต้องต้องการให้มีรสเปรี้ยว ส่วนเครื่องปรุงอีกชนิดหนึ่งคือ ปลาอย่าง หรือ บางท้องถิ่นอาจจะใช้กระดุกหมูต้มทำน้ำแกงเพื่อเพิ่มรสให้อร่อยยิ่งขึ้น ก่อนจะยกกลงจากเตาจะหักแคบหมูเป็นชิ้นเล็กๆ ลงไป

ด้วย เช่น แกงผักเชียงดา (ผักพื้นเมือง) แกงผักเลี้ยว (ยอดกาหลง) แกงหัวปลี แกงผักชะอม แกง ถั่วฝักยาวใส่เห็ดหูหนู แกงผักชีเลียด (ผักพื้นเมือง) ฯลฯ

น้ำพริกแกงไม่นิยมใส่เครื่องเทศหรือสมุนไพร นอกจากแกงบางอย่าง เช่น แกงหน่อไม้สด จะ ทบตะไคร้หั่นเป็นท่อน ๆ ใส่ โดยทั่วไปนิยมใส่ต้นหอม ผักชีหั่นหยาบๆ ก่อนจะยกหม้อแกงลงจากเตา หุงต้ม

2. แกงส้มแบบใช้น้ำพริกหนุ่ม (พริกสด) น้ำแกงมีลักษณะเหมือนแกงผัก แต่จะเพิ่มขมิ้นโกลก รวมกันในน้ำพริก แกงโดยเฉพาะแกงที่ใช้ปลาสด เช่น ปลาชุก ปลาช่อนปลากดกึ่งฝอยและปลาตัวเล็ก ๆ ก่อนแกงจะนำน้ำพริกไปผัดกับน้ำมันให้มีกลิ่นหอม ใส่ปลาลงผัดให้สุกก่อนแกง หรือแกงเสร็จแล้ว นำไปจ้าว (จ้าว หรือโซ้เป็นภาษาพื้นเมืองล้านนา) แล้วปรุงรสให้มีรสเปรี้ยว รสเปรี้ยวไม่นิยมแต่งรส ด้วยมะขาม แต่จะใช้น้ำมะกรูด น้ำมะนาว บะเจือส้มหรือยอดส้มป่อย (ผักพื้นเมือง) แกงปลาประเภทนี้ ได้แก่ แกงคูนใส่ปลา (แกงก้านคูนใส่ปลา) แกงยอดมันเทศใส่ปลา แกงผักบุ้งใส่ปลา แกงมะละกอใส่ ปลา เป็นต้น

3. แกงแบบใช้พริกแห้ง ศรีสมร คงพันธุ (2536) กล่าวว่าไว้ว่า น้ำพริกแกงประกอบด้วยพริกแห้ง ถ้าต้องการเผ็ดมากใช้พริกทั้งเม็ด ถ้าต้องการเผ็ดน้อยเอาเมล็ดข้างในออก ส่วนหัวหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้และขมิ้นใช้เล็กน้อย เพื่อให้อาหารสวยงาม อาหารประเภทเนื้อนิยมใช้เนื้อไก่ เนื้อหมู เนื้อวัว ปลาอย่าง และจิ้นแห้ง (เนื้อเค็มตากแห้ง) ได้แก่ แกงผักเขียวใส่ไก่ นิยมโกลกมะแขว่น (เครื่องเทศ พื้นเมือง) ใส่ก่อนยกหม้อแกงลงจากเตา วัลลีย์ สุทธิพันธุ์ (2537) กล่าวว่า แกงขนุนอ่อน นิยม หั่นจะ ค่าน (เอาวัลลย์ชนิดหนึ่ง) บางๆ ใส่ลงไปด้วย แกงอ่อมเนื้อวัวเครื่องในหมูนิยมนั่นข้างบางๆ ใส่ลงในแกง ด้วย และ โกลกทะเลบ (เครื่องเทศพื้นเมือง) ใส่ลงไปเพื่อเพิ่มรสชาติ ฯลฯ นอกจากนี้แกงทุกชนิดจะใส่ ต้นหอมผักชีหั่นหยาบ ๆ ก่อนยกหม้อแกงลงจากเตาเสมอ

4.5.2 อาหารประเภทคั่ว (ผัด)

เสาวภา ศักยพันธุ์ (2534) ได้ให้ความหมายคำว่า คั่ว หมายถึง การทำอาหารให้สุกโดยการใช้ กระทะ จะใส่น้ำมันหรือไม่ก็ได้ อาหารที่สุกแล้วจะมีลักษณะแห้ง หรือมีน้ำขลุกขลิกอาหารประเภทคั่ว แบ่งออกเป็น 2 ชนิด

1. อาหารคั่วไม่ใส่พริก เวลาจะรับประทาน ถ้าชอบเผ็ดรับประทานกับพริกสด หรือพริกแห้ง เผา เช่น คั่วจิ้นส้ม (คั่วแหนม) คั่วหน่อไม้ไร่ คั่วยอดบะพิกแก้วใส่ไข่ (คั่วยอดพิกทองใส่ไข่) คั่วผักโหม อ่อน (คั่วผักโขมอ่อน)

2. อาหารคั่วใส่พริก ใช้ได้ทั้งพริกสดและพริกแห้ง เช่น คั่วเห็ดถอบ (เห็ดเผาะ) จะใช้พริกแห้ง หัวหอมกระเทียม กะปิ ส่วนคั่วต้มหมู (คั่วเครื่องในหมู) ใช้น้ำพริกแบบแกงคั่วพอสุก เหลือน้ำขลุกขลิก ใส่ใบมะกรูด และต้มหอมผักชีหั่นหยาบๆ นอกจากนี้ยังมีอาหารประเภทคั่วที่ได้รับความนิยมสูง เช่น คั่วบะห่อขย บะเขือ บะถั่ว (คั่วมะระ ถั่วฝักยาว และ มะเขือยาว)จะใช้พริกสด หรือพริกแห้งเป็นเครื่องปรุงก็ได้

4.5.3 อาหารประเภทยำ

อาหารยำของชาวล้านนาไทยจะไม่นิยมรสเปรี้ยวเหมือนอาหารประเภทยำของภาคอื่น ๆ แบ่งออกเป็นสองชนิด คือ

1. ยำผัก คือ การนำผักที่ต้มหรือนึ่งแล้ว นำมาหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ คลุกกับเครื่องปรุงซึ่งได้จากการต้มปลาร้า และหมูสับละเอียด พริกแห้งบั้งไฟพอสุก เมื่อต้มหมูสับสุกแล้วเทใส่กระชอนทิ้งไว้ให้สะเด็ดน้ำ โขลกส่วนผสมกับหัวหอม กระเทียมจนละเอียด นำส่วนที่ได้มาคลุกกับผักที่เตรียมไว้ให้เข้ากัน แล้วนำไปผัดกับน้ำมันที่มีปริมาณไม่มาก โรยหน้าด้วยกระเทียมเจียว ต้นหอม และผักชีหั่นหยาบ ๆ โรยหน้าด้วยงาคั่วอีกครั้งหนึ่ง

ผักที่ใช้ยำ ได้แก่ ผักพื้นบ้านที่หาได้ในท้องถิ่นแล้วนำไปต้ม เช่น ผักเสียด บะเปาบ (ถั่วชนิดหนึ่งนิยมใช้ฝักอ่อน) ผักจุ่มป่า (ผักพื้นบ้าน) หรือผักพื้นบ้านหลายๆ อย่างรวมกัน เช่น ถั่วฝักยาว หัวปลี มะเขือพวง มะเขือยาว ผักบุ้ง การยำโดยใช้ผักหลายๆ ชนิดรวมกัน ชาวมืองล้านนา เรียกว่า ยำสะนัด (ยำสะนัดคือ การนำเอาผักหลายๆ ชนิดไปนึ่ง หรือต้ม แล้วนำมายำ คำว่า “สะนัด” เป็นภาษาล้านนาโบราณ หมายถึงการยำผักที่สุกแล้ว)

2. ยำพวกเนื้อสัตว์ เป็นอาหารที่ไม่มีรสเปรี้ยวเช่นเดียวกับยำผัก ส่วนเนื้อที่นิยมนำมาใช้ยำ ได้แก่ เนื้อไก่ เรียกว่า ยำจิ้นไก่ เป็นอาหารที่ชาวล้านนานิยมรับประทานกันภายในครอบครัว หรืองานเทศกาลต่างๆ ส่วนเนื้อสัตว์อื่นที่ได้รับความนิยมนำมายำ คือ ปลากรอบ จิ้นแห้ง (เนื้อเค็มตากแห้ง) กบ กระเพาะหมู ไล่ตัน เป็นต้น

วิธีการยำเนื้อสัตว์ จะต้องเอาเนื้อสัตว์ กะปิ ตะไคร้เป็นท่อน ๆ ต้มรวมกันจนสุก นำเอาเนื้อสัตว์ออกมาผัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ ส่วนน้ำพริก แกงประกอบด้วย หัวหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ และเครื่องเทศ เช่น เมล็ดผักชี ติปลี ยี่ห่วย พริกไทยดำ และมีเครื่องเทศพื้นเมือง ได้แก่ บะเหลบ มะแขว่น พริกแห้งบั้งไฟพอสุก โขลกพร้อมกับเครื่องเทศให้ละเอียดนำส่วนผสมที่โขลกละเอียดแล้วผัดกับน้ำมันเล็กน้อย

จนมีกลิ่นหอม นำส่วนผสมใส่ลงในหม้อต้มกับเนื้อสัตว์ พอน้ำแกงเดือดยกกลง ใส่ผักชีต้นหอม ใบ สะระแหน่ ผักไผ่ (ผักไผ่) หั่นหยาบ

4.5.4 อาหารประเภทตำ (โขลก)

อาหารประเภทตำ (โขลก) ของชาวล้านนาคล้ายกับอาหารประเภทน้ำพริกของชาวภาคกลาง สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด

1. ตำผลไม้สดที่มีรสเปรี้ยว ชาวล้านนานิยมนำผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวมาตำรับประทานกับผักและ แคนหมูนิยมนำใช้เป็นอาหารกลางวัน ได้แก่

- ตำมะม่วง ใช้มะม่วงดิบสับเป็นเส้นๆ พริกแห้งปิ้งไฟให้สุกหอม ปลาย่างปิ้งไฟพอรอบแกะ เอาแต่เนื้อ หัวหอมเผาให้สุก ปลาย่างสับห่อใบตองปิ้งไฟจนสุก โขลกพร้อมกระเทียมให้ละเอียด นำ มะม่วงลงโขลกเบาๆ ปรงรสด้วยน้ำอ้อย และน้ำปลาให้มีรสเปรี้ยว เค็ม และหวาน รับประทานกับหัว หอมสด ใบชะพลู ยอดชะอม ยอดกระถิน

- ตำบะเต็น (ตำกระท้อน) นำกระท้อนชนิดเปรี้ยวมาปอกเปลือกแล้วสับหยาบ ๆ โขลก กระเทียม พริกชี้หนู กระปิเผา พริกไทยให้ละเอียดตามด้วยกุ้งแห้ง ใส่กระท้อนโขลกหยาบๆ ปรงรส ด้วยน้ำอ้อย และน้ำปลา รับประทาน ใบชะพลู และยอดกระถิน

- ตำบะโอ หรือตำบะโอโชะน้ำปู (ตำส้มโอ) นำส้มโอนิดเปรี้ยวมาแกะเอาแต่เนื้อยี้ให้กระจาย ออกจากกัน มะเขือเปาะและตะไคร้หั่นบางๆ โขลกกระเทียม พริกชี้หนู กระปิเผา และน้ำปู (น้ำปู) ให้ ละเอียดนำเนื้อส้มโอ ตะไคร้และมะเขือเปาะคลุกรวมกัน ปรงรสด้วยน้ำปลาและน้ำอ้อย รับประทาน กับใบชะพลู ยอดกระถิน ตูน (ก้านตุน) ผักบั้งสด นอดจากนี้แล้วยังนิยมนำผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น มะยม มะขามอ่อน ฯลฯ มาปรงเป็นอาหารประเภทตำ โดยมีวิธีทำคล้ายตำกระท้อน รับประทานพร้อม ผักสด หัวหอม และแคนหมู

4.5.5 อาหารประเภทน้ำพริก

เป็นอาหารที่ชาวล้านนานิยมจัดไว้เป็นอาหารประเภทตำ หมายถึง อาหารที่ใช้วิธีโขลกและปรง รสในภาชนะที่เรียกว่า ครก ในภาษาล้านนาคำว่า ตำ หมายถึง การ โขลกซึ่งใช้ในภาคกลาง น้ำพริกเป็น อาหารที่ชาวล้านนานิยมกันมาก เพราะง่ายต่อการรับประทานกับข้าวเหนียว นอกจากนี้บรรพบุรุษของ ชาวล้านนา ยังได้ค้นคิดอาหารที่ใช้รับประทานเป็นเครื่องเคียง ได้แก่ หนังกุ้ง (หนังกุ้งแห้งทอดกรอบ) น้ำพริกของชาวล้านนาแบ่งออกเป็น 3 ประเภท

1. น้ำพริกประเภทใช้พริกแห้ง ได้แก่

- น้ำพริก แดง บางแห่งเรียกว่า น้ำพริกตำแดง รับประทานพร้อมผักหนึ่ง ผักดัม หรือรับประทานกับเนื้อสัตว์อื่นๆ เช่น จิ้นนิ่ง (เนื้อวัวหนึ่งจนเปื่อยตัดเป็นท่อนๆ) ป้าบัวงหนึ่ง (ปลาช่อนเค็มหนึ่ง) นอกจากนี้ยังรับประทานกับไข่คว่ำ (ไข่ต้มผ่าซีกเอาไข่ขาวและไข่แดง โขลกรวมกับหมูสับปรุงเครื่องใส่ในเปลือกไข่หนึ่งจนสุกซุบแป้งทอด) หมูยุ่ม (เนื้อหมูและหมูสามชั้นคลุกกับกระเทียม พริกไทย ขมิ้น โขลกละเอียด ต้มกับตะไคร้ทุบหั่นเป็นท่อนๆ เคี้ยวจนหมูนุ่มน้ำแห้งและหมูแตกมัน)
- น้ำพริกอ่อง บางท้องถิ่นเรียกน้ำพริกบะเขือส้ม (น้ำพริกมะเขือส้มพันธุ์พื้นเมือง) รับประทานกับผักสด ผักหนึ่งหรือผักดัม แคบหมู และหนังปอง
- น้ำพริกข่า นิยมรับประทานกับพวกเห็ดหนึ่ง เช่น เห็ดถอบ (เห็ดเผาะ) เห็ดดิน เห็ดแดง เห็ดนางฟ้า เห็ดลมอ่อน (เห็ดขอน)
- น้ำพริกน้ำผัก รับประทานกับผักชีหูดสด (ผักพื้นเมือง) ปลาปิ้ง จิ้นนิ่ง ไข่ต้มยาง มะตูม เป็นต้น

2. น้ำพริกประเภทใช้พริกหนุ่ม เช่น น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกฮ้ำ (น้ำพริกปลาร้า) น้ำพริกจิ้นหมู น้ำพริกน้ำหน่อ (น้ำพริกหน่อไม้ดองบดละเอียด) น้ำพริกถั่วเน่า น้ำพริกต่อ (น้ำพริกตัวต่ออ่อน) น้ำพริกแมงมัน (แมงมัน คือ มดชนิดหนึ่งอาศัยอยู่ใต้ดิน) น้ำพริกจิ้ง (น้ำพริกจิ้งหรีดชนิดหนึ่งสีไม่ดำเหมือนจิ้งหรีดทั่วไปมีเฉพาะช่วงฤดูฝน) น้ำพริกเหล่านี้จะรับประทานกับผักสด ผักสุก และแคบหมู จิ้นปิ้ง (หมูปิ้ง)

3. น้ำพริกประเภทใช้พริกชี้หูดสด

- น้ำพริกอีเก้ (ชื่อภาษาพื้นเมือง) คล้ายน้ำพริกกะปิแต่ใส่มะเขือขึ้น จิง และกระเทียมคอง ปรุงรสด้วยมะนาว ไม่ใส่น้ำตาล รับประทานกับผักสด ผักสุก แคบหมู จิ้นปิ้ง และไก่ปิ้ง
- น้ำพริกน้ำปู (ปูนา นำมาโขลกแล้วใส่ตะไคร้เคี้ยวจนเหนียวเป็นสีดำ) รับประทานกับหน่อไม้ต้ม และแคบหมู

4.5.6 อาหารประเภทเจี้ยว

เจี้ยว คือ แองประเภทหนึ่งของชาวล้านนา สำหรับน้ำพริกแองของอาหารประเภทเจี้ยว ประกอบด้วยพริกหนุ่ม (พริกสด) หัวหอม กระเทียม ทูบ หรือหั่นหยาบๆ ปลาร้าสับละเอียด หรือจะใช้กะปิแทนก็ได้ นำไปต้มใส่น้ำเล็กน้อยพอเดือดใส่อาหารที่จะเจี้ยวลง เช่น จิ้นส้ม (แหนม) ใส่ไข่ไก่ หรือ

ไขเปิด คนให้เข้ากันจนไขสุกยกลง ใส่ต้นหอมผักชีหั่นหยาบๆ หรือจะใส่ไข่แดง เรียกว่า เจียวเต็งมด ส้ม ถ้าใช้ไข่แดงมัน เรียกว่า เจียวเต็งแดงมัน

ผักที่นิยมนำมาเจียว เช่น ใบผักแว่น การเจียวผักแว่น อาจจะใช้ปลาจี่ (ปลาเผา) ลงไปด้วย เจียวผักแคบ (ผักตำลึง) เจียวผักบั้ง (ผักปลัง) การเจียวผักแคบและเจียวผักบั้งนิยมใส่เหวมที่มีรสเปรี้ยว และถ้าชอบรสเปรี้ยวมากสามารถเติมน้ำมะนาวลงไป

4.5.7 อาหารประเภทคั่ว (ผัด)

คั่ว หมายถึง การทำอาหารให้สุกโดยใช้กระทะจะใส่น้ำมันหรือไม่ก็ได้ อาหารที่สุกแล้วจะมีลักษณะแห้ง หรือมีน้ำขลุกขลิก เสาวภา ศักยพันธ์ (2534) กล่าวว่า อาหารประเภทคั่ว แบ่งออกเป็น 2 ชนิด

1. อาหารคั่วไม่ใส่พริก เวลาจะรับประทาน ถ้าชอบเผ็ดจะรับประทานกับพริกสดหรือพริกแห้งเผา เช่น คั่วจิ้นส้ม (คั่วเหวม) คั่วหน่อไม้ไร่ คั่วยอดชะพิกแก้วใส่ไข่ (คั่วยอดพิกทองใส่ไข่) คั่วยอดผักที่อีฮิมใส่ไข่ (คั่วยอดมะรุมาใส่ไข่) คั่วบะลิดไม้ (คั่วผักเพกา) คั่วผักโหมอ่อน (คั่วผักโหมอ่อน)
2. อาหารคั่วใส่พริก ใช้ได้ทั้งพริกสดและพริกแห้ง เช่น คั่วผำ (สำหรับน้ำจืดเม็ดเล็กเหมือนไข่ปลาตีเจียว) จะใช้พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม กะปิ โขลกผัดกับน้ำมันเล็กน้อยใส่หมูสามชั้น ตะไคร้ทุบหั่นเป็นท่อน และใบมะกรูด คั่วเห็ดดอ (เห็ดเผาะ) จะใช้น้ำพริกเหมือนกัน ส่วนคั่วต้มหมู (คั่วเครื่องในหมู) โดยใช้น้ำพริกแบบแกงคั่วพอสุกเหลือน้ำขลุกขลิกใส่ใบมะกรูด และต้นหอมผักชีหั่นหยาบๆ นอกจากนี้ยังมีอาหารประเภทคั่วที่ได้รับความนิยมสูง เช่น คั่วบะห่อย บะถั่ว บะเขือ (คั่วมะระ ถั่วฝักยาว และมะเขือยาว) จะใช้พริกสดหรือพริกแห้งเป็นเครื่องปรุงก็ได้

4.5.8 อาหารประเภทนึ่ง

ชาวล้านนาได้เรียนรู้การทำอาหารประเภทนึ่งหลายชนิด เช่น ผักจิ้มน้ำพริกก็นิยมใช้วิธีนี้มากกว่าวิธีลวก อาหารประเภทนึ่งที่ชาวล้านนานิยม ได้แก่ ไก่หนึ่ง ปลานึ่ง โดยจะใช้น้ำพริกแกงคั่ว แต่เพิ่มขมิ้นเล็กน้อยใส่ในตัวปลา หรือไก่ โรยหน้าด้วยใบมะกรูด และต้นหอม ผักชี ใส่ภาชนะนำไปนึ่ง

ห่อหนึ่ง (ห่อหมก) คือ การนำเอาส่วนประกอบของอาหารคลุกเคล้าให้เข้ากันกับน้ำพริกแกงแต่ไม่ใส่กะทิ ลักษณะการห่อคล้ายห่อหนึ่งของภาคกลาง โดยวางใบขมิ้นบนใบตองแล้วนำส่วนผสมวางลงบนใบขมิ้น ห่อแล้วนำไปนึ่ง ห่อหนึ่งที่นิยมโดยทั่วไป คือ ห่อหนึ่งไก่ ห่อหนึ่งปลา ส่วนห่อหนึ่งปลี ห่อหนึ่งหน่อ

ห่อหนึ่งหมูนิยมใส่ไข่ ส่วนการทำห่อหนึ่งแค่นี้จะใส่ผัก (ผักเครื่องแค คือผักที่ใช้ แกลงแค เช่น ผักชีฝรั่ง ใบตำลึงอ่อน ใบผักเผ็ด ใบชะพลู ชะอม ถั่วฝักยาว หน่อไม้ต้ม ดอกแค ฯลฯ เครื่องแคและข้าวคั่วลงไปด้วย

4.5.9 อาหารประเภทต้มส้ม

เสาวภา ศักยพันธ์ (2534) กล่าวว่า iva อาหารประเภทต้มส้ม มีลักษณะคล้ายต้มโคล้งของภาคกลาง มีรสเปรี้ยว เผ็ด รสเปรี้ยวได้จากมะนาว มะเขือส้ม (มะเขือเทศพันธุ์พื้นเมือง) ยอดส้มป่อย (ผักพื้นเมือง) ยอดมะขามอ่อน มะขาม รสเผ็ดได้จากพริกขี้หนู เช่น ไก่ต้มขมุ ต้มส้มป่าบัวใส่ยอดมะขาม (ปลาช่อนเค็ม) ต้มส้มปลาหิม (ต้มส้มปลาช่อน)

4.5.10 อาหารประเภทลาบ

ลาบ คือ การนำเนื้อสัตว์ชนิดใดชนิดหนึ่งมาสับให้ละเอียด นำเครื่องในสัตว์ต้มให้สุกแล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ บาง ๆ คลุกกับน้ำพริกลาบซึ่งประกอบด้วยพริกแห้งปิ้งไฟให้หอม หัวหอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ให้หอม เครื่องเทศ เช่น เมล็ดผักชี ยี่ห่วย เทียนแกลบ ดีปลี ลูกกระวาน กานพลู ดอกจันทร์ พริกไทยดำ เปราะหอม และเครื่องเทศพื้นเมือง เช่น บะแชน เครื่องทุกอย่างคั่วให้หอม โขลกรวมกับกะปิ แล้วนำไปผัดกับน้ำมันให้หอม ส่วนประกอบของเครื่องปรุงลาบสิ่งที่ขาดไม่ได้ คือ ต้นหอม ผักชี ผักไผ่ ใบสะระแหน่หั่นละเอียด นอกจากนี้ยังมีกระเทียมเจียวหรือหอมเจียวให้กรอบ สำหรับโรยหน้ารับประทานกับผักสดและผักที่มีกลิ่นหอม เช่น ผักคาวตอง ผักถอนอ้อ ฯลฯ เพื่อดับคาวของเนื้อสัตว์ ลาบของชาวล้านนาวัดความอร่อยที่ความหอมของน้ำพริกลาบ บางคนนำลาบที่ปรุงเสร็จแล้วไปคั่วให้สุก เรียกว่า ลาบคั่ว ส่วนเนื้อสัตว์ที่นิยมนำมาทำลาบ คือ เนื้อวัว เนื้อควาย เนื้อหมู เนื้อไก่ ลาบไก่นิยมใช้เครื่องในไก่และหนังไก่ทอดให้กรอบก่อนคลุกกับน้ำพริกลาบ

ลาบเป็นอาหารที่ชาวล้านนาถือเป็นอาหารชั้นหนึ่ง เป็นอาหารที่เจ้าของบ้านภาคภูมิใจและเป็น การให้เกียรติแก่แขกที่มาเยือน วัลลีย์ สุทธิพันธุ์ (2537) กล่าวว่า iva นอกจากใช้ลาบเป็นอาหารในงานมงคลแล้ว ยังใช้ลาบเป็นอาหารแก้บนคู่กับแกงอ่อม อาหารประเภทลาบของชาวล้านนาไทย นอกจากมีลาบชนิดต่างๆ แล้วยังมีลาบปลา เป็นอาหารที่นิยมรองลงมาจากลาบหมูหรือวัว ลาบปลาเป็นอาหารที่รับประทานภายในครอบครัว ปลาที่นำมาทำลาบ ได้แก่ ปลาดุก ปลาช่อน ปลาหมอไทย ปลากาย ฯลฯ ขั้นตอนการทำลาบปลา คือการนำปลาไปปิ้งไฟให้หอม แกะเอาแต่เนื้อ นำไปต้มกับตะไคร้ทุบเป็นท่อน ใส่กะปิเล็กน้อย โขลกเนื้อปลาหรือสับเนื้อปลาให้ละเอียด แล้วคลุกกับน้ำพริกลาบใส่ข้าวคั่ว นำไปผัดกับน้ำมันเล็กน้อย โรยหน้าด้วยต้นหอมผักชี ผักไผ่ ใบสะระแหน่หั่นหยาบ ๆ และกระเทียม หรือหัว

หอมเจียว ถ้าปลามีเกล็ดทำให้ใช้เกล็ดปลาทอดให้กรอบ โรยหน้าช่วยเพิ่มรสชาติยิ่งขึ้น รับประทานกับผักสด และใบมะนาวทอดกรอบ

ลาบของชาวล้านนาแตกต่างจากลาบของชาวอีสาน คือ ลาบของชาวล้านนาไม่มีรสเปรี้ยวเหมือนลาบของชาวอีสาน ลาบเป็นอาหารที่พิถีพิถันในการทำ และมีเครื่องปรุงมากชนิดสมเป็นอาหารชั้นหนึ่งของชาวล้านนา

4.5.11 อาหารประเภทแอ็บ (อบ)

แอ็บ คือ อาหารที่ห่อด้วยใบตองซ้อนกันหลาย ๆ ชั้น พับให้แบนกลัดด้วยไม้กลัดวางบนตะแกรงนำไปปิ้งบนเตาไฟใช้ไฟอ่อนๆ จนอาหารข้างในสุก ใบตองชั้นนอกจะมีรอยไหม้เกรียมเล็กน้อย น้ำพริกที่ใช้ปรุงรสแอ็บ เป็นน้ำพริกแกงคั่ว แต่ถ้าเป็นแอ็บปลา น้ำพริกจะเพิ่มขมิ้นลงไปเล็กน้อย แอ็บปลาจะใช้พริกหนุ่ม หรือพริกแห้งอย่างใดอย่างหนึ่งเท่านั้น ถ้ามีใบขมิ้นใช้ห่อแทนใบตองจะทำให้มีกลิ่นหอมยิ่งขึ้น แอ็บหมูถ้าใส่ไข่อาหารอร่อยและนุ่ม แอ็บที่นิยมทำกันมาก ได้แก่ แอ็บออกอ (อ่องอ หรือแอ็บสมอหมู) แอ็บจิ้นหมู (แอ็บเนื้อหมู) แอ็บป้า (ปลาตัวโตหันเป็นชิ้นๆ) แอ็บไข่ป้า (แอ็บไข่ปลา) แอ็บป้ากึ่งป้า (แอ็บปลาตัวเล็กปนกึ่ง)

4.5.12 อาหารประเภทส้ม หรืออู๊ก

เสาวภา ศักยพันธ์ (2534) กล่าวไว้ว่า เป็นการทำอาหารประเภทเนื้อสัตว์ให้สุกเปื่อย โดยการปิดฝาหม้อในขณะที่ตั้งไฟ อาจใช้หม้อดิน หรือภาชนะอื่นก็ได้ จะใช้กับเนื้อสัตว์ที่เหนียว เช่น ไก่ เนื้อวัว จิ้นแห้งที่ทำจากเนื้อส่วนที่เหนียว (เนื้อเค็มแห้ง)

น้ำพริกที่ใช้ทำส้ม ใช้ น้ำพริกแกงคั่ว และใบมะกรูด พอสุกเปื่อย ยกลงมาจากเตา โรยหน้าด้วยต้นหอม ผักชีอาหารประเภทส้มที่นิยม คือ จิ้นส้ม (เนื้อวัวส่วปลีน้อง) ไก่ส้ม จิ้นแห้งส้ม (เนื้อเค็มตากแห้ง) ลักษณะอาหารประเภทส้มที่สุกแล้วนั้น เนื้อสัตว์ที่ใช้ทำส้ม หรืออู๊กจะเปื่อยน้ำแกงมีสีแดงขลุกขลิก

4.5.13 อาหารประเภทปิ้ง

ปิ้ง คือ การนำอาหารที่จะปิ้งวางบนตะแกรงซึ่งวางอยู่บนเตาไฟที่มีไฟอ่อน จนอาหารสุก ชาวล้านนานิยมอาหารประเภทปิ้ง เพราะง่ายต่อการรับประทานกับข้าวเหนียว อาหารปิ้งที่ชาวล้านนาไทยนิยม เช่น หมูปิ้ง ปลาปิ้ง เนื้อเค็มปิ้ง ไก่ปิ้ง เหมาะสำหรับรับประทานกับน้ำพริกแดง น้ำพริกหนุ่ม

นอกจากนี้ยังมีอาหารประเภทแป้งที่นำส่วนของน้ำพริกใส่ลงในตัวไก่ หรือตัวปลาโดยให้ย่ำพริก อยู่ภายในตัวนำไปไม้ไผ่คาดใช้ตอกมัด แป้งด้วยไฟอ่อน เวลาแป้งให้ทาน้ำมันบ่อยๆ รอนจนสุก หรือคั่วบนอก ปลา หรือไก่เกรียมเล็กน้อย อาหารประเภทแป้งที่ขึ้นชื่อของชาวล้านนาไทย คือ ไข่อั่ว (ไข่กรอก) การแป้ง ไข่อั่วให้อร่อยต้องแป้งด้วยไฟอ่อน และใช้ไม้กัลดแทงตลอดเวลา เพื่อให้ไม่ให้ไข่อั่วแตก

4.5.14 อาหารประเภจจ

จจ คือ แกลงที่มีรสเปรี้ยวแต่ไม่มีรสเผ็ด รสเปรี้ยวที่ใช้ปรุงแต่งได้จากมะขาม จะเป็นมะขามสด มะขามสุก หรือมะขามเปียกก็ได้ วัลลีย์ สุทธิพันธ์ (2537) กล่าวไว้ว่า การปรุงนิยมใช้ผักกาดจจอน (ผักกาดจจอนคือผักกาดกวาดจจที่กำลึงออกดอก) ผักบั้ง ผักกูด ผักหนาม (ผักพื้นเมือง) การทำอาหาร ประเภทจจ มีวิธีการทำคือ นำกระดูกหมูมาต้ม โขลกหัวหอม กระเทียม ปลาร้าลงต้มในหม้อ นำผักที่จะ จจลงไปต้มให้สุกนุ่ม ปรุงรสด้วยมะขาม การจจแบบชาวล้านนาจะไม่ใส่น้ำอ้อย แต่การจจแบบเงี้ยว (ไทยใหญ่) จะใส่น้ำอ้อย ถั่วเน่าแช่แป้งให้หอมโดยบีบเป็นชิ้นเล็กๆ และโรยหน้าด้วยงาขาวคั่ว การจจ แบบเงี้ยวจะมีลักษณะแห้ง แต่การจจแบบล้านนาไทยจะมีน้ำมากกว่า เมื่อจจสุกแล้วนำไปจจวทั้งสอง แบบ ถ้าชอบเผ็ดรับประทานพร้อมพริกทอด หรือพริกแป้งไฟให้หอม

4.5.15 อาหารประเภททอด

สมัยก่อนชาวล้านนาไทย เรียก ทอด คือ จจน อาหารประเภททอดจะทอดด้วยน้ำมันครั้งกระทะ จจนไป เช่น การทอดแคบหมู ทอดหนังปอง ทอดหน่อไม้ ทอดพริก (ใช้เนื้อหมูปรุงรสสอดไส้ชุบแป้ง ทอด) ทอดไข่คั่ว (ไข่ต้มสุกนำมาโขลกรวมกับเนื้อหมูปรุงรสนำไปใส่เปลือกไข่ผ่าครึ่งตามขวางนึ่งให้ หมูสุกชุบแป้งทอดรับประทาน

4.6 วิธีและเทคนิคในการทำอาหารพื้นบ้านล้านนา

อาหารเป็นวัฒนธรรมในการกินอย่างหนึ่ง และแสดงถึงความเจริญของชุมชน ดังนั้นเทคนิค และวิธีการทำอาหารให้อร่อย หมายถึง การพัฒนาของสังคมนั้นๆ สำหรับอาหารของชาวล้านนาไทยได้ มีการพัฒนาการทำอาหารมาช้านานและมีเทคนิคในการจัดทำและประกอบอาหารดังนี้

1. แกลงปลี ควรใช้ปลีกล้วยตานี (กล้วยป่า) จะอร่อยกว่ากล้วยน้ำว้าและควรหั่นปลีแช่น้ำมะนาว ก่อนจะได้ น้ำแกลงไม่ดำ

2. แกงผักพื้นเมืองมีรสขม เช่น ผักขี้เหล็ก ผักฮ้วนหมู ผักขี้ขวง ผักไผ่ ควรปรุงรสน้ำแกงให้รสดี แล้วจึงใส่ผัก คนให้ทั่วยกลงรืรับประทานผักจะไม่ขม
3. แกงแคบหรือปลา ควรนำไปย่างไฟก่อนเพื่อไม่ให้มีกลิ่นคาว
4. ลาบปลา หรือน้ำพริกปลา ควรนำปลาไปย่างก่อน เพื่อไม่ให้มีกลิ่นคาว
5. แกงอ่อม ควรต้มเนื้อกับข่า ตะไคร้ ไว้ล่วงหน้าด้วยไฟอ่อน
6. แกงบอน ถ้าจะให้อร่อยใช้ยอดบอนที่อ่อน เรียกว่า หรีบอน ตัดไว้ล่วงหน้าหนึ่งคืนแล้วนำไปนึ่งก่อนแกง
7. แกงหยวก ควรใช้หยวกกล้วยน้ำว้า จะได้หยวกนุ่มไม่แข็ง
8. แกงผักเสี้ยว ควรใช้ยอดอ่อนจะมีรสหวาน
9. แกงผักปลัง ควรใช้ยอด และดอกปนกันจะให้รสอร่อยกว่าใช้อย่างเดียว
10. เห็ดเผาะ (เห็ดถอบ) ควรใช้เห็ดใหม่ไม่แก่จัด เห็ดใหม่เนื้อข้างในสีขาวนํม
11. แกงสะแล ควรใช้สะแลป้อม จะอร่อยกว่าสะแลยาว ส่วนรสชาติของแกง ถ้าชอบรสเปรี้ยวใช้มะขามสุกใส่แกงด้วย
12. ผักกาดจ้อ ควรใช้ผักกวางตุ้งที่กำลังออกดอก
13. ยำหน่อไม้ ควรใช้หน่อไม้ไฟไร่
14. ส้าใบมะม่วงอ่อน ควรใช้ใบมะม่วงแก้ว เพราะมีกลิ่นหอม และมีรสเปรี้ยวกว่ามะม่วงชนิดอื่น
15. ปลาแห้ง (ปลากรอบ) ที่นำมาใส่แกงควรใช้ปลาช่อน หรือปลานึ่งอ่อน
16. ยำจิ้นไก่ ควรใช้ไก่เมืองหรือไก่บ้าน
17. ยำเห็ดฟาง ควรใช้ใบขมิ้นรองเพื่อให้หอม และแอบไม้หอม
19. ส้าบะเจือ ควรหั่นบางๆ ตามยาว
20. แกงแค แกงขนุนอ่อน ควรใส่จะค่านที่หั่นบางๆ เพื่อให้มีกลิ่นหอม
21. แกงอ่อม ควรใส่ข่าอ่อนหั่นเป็นแว่นบางๆ ช่วยให้มีกลิ่นหอม
22. น้ำพริกน้ำปู้ (น้ำพริกปุนา) ถ้าโหลกบ๊ะช่วง (เครื่องเทศพื้นเมืองคล้ายบะแวง แต่เม็ดใหญ่กว่าเล็กน้อย) ใส่ด้วยจะมีกลิ่นหอม และมีรสเผ็ดของบ๊ะช่วง
23. ส้าผักทุกชนิด ต้องหึ่งน้ำปรุงให้เย็น แล้วนำมาคลุกกับผัก
24. จิ้นส้ม เนื้อวุ้นที่จะนำมาทำควรใช้เนื้อส่วนปลีน้องจะอร่อยกว่าส่วนอื่น

25. แกงโอะ ถ้าใช้แกงเผ็ดที่เหลือ วุ้นเส้น หน่อไม้คอง และผักแกงแค วิธีปรุงควรรใช้ผงแกงอังเล ผัดน้ำมันให้หอม แล้วใส่ส่วนผสมอย่างอื่นลงผัดตามจะได้กลิ่นและรสชาติของแกงโอะที่ดี ส่วนหน่อไม้คอง ควรต้มก่อนนำมาปรุง

26. น้ำพริกน้ำผัก ควรโขลกละเอียดลงไปด้วยจะทำให้มีกลิ่นหอม

27. แกงผักกาดเขียว และแกงผักเขียวใส่ไก่ ควรโขลกละเอียดใส่ก่อนยกลงจากเตา

28. น้ำพริกอ่อง ควรใช้ถั่วเน่าแข็ง ส่วนน้ำเงี้ยวควรใช้ถั่วเน่าเมอะ ควรใช้มะเขือส้ม (มะเขือเทศพันธุ์พื้นเมือง) กับอาหารพื้นเมืองทุกชนิดที่ต้องใส่มะเขือส้ม

29 แกงอังเล ถ้าใส่เนื้อกระท้อนชนิดเปรี้ยวจะทำให้รสอร่อยกว่าใส่มะขามเปียก และแกงอังเลที่เหลือควรใช้ทำแกงโอะ ส่วนผักสดที่ใช้รับประทานกับแกงโอะ คือ ยอดกระถิน

30. มะพร้าว ที่ใช้โรยหน้าขนมพื้นเมืองล้านนาทุกชนิด ควรใช้มะพร้าวที่ขึ้นทิว

31. ข้าวหนุงข้าวเหนียวที่ใช้ทำควรจะนึ่งให้เหนียวกว่าข้าวที่รับประทานปกติ

32. ข้าวแต๋น (นางเล็ด) ถ้าใช้น้ำแดงโม่ผสมข้าวจะได้สีสวยและอร่อย

33. ข้าวหมี (หมีผัดแบบล้านนาไทย) ควรใช้ขนมจีนสดตากแดดประมาณ 3 ชั่วโมงแล้วนำมาคลุกเครื่องผัด เส้นจะเหนียวและไม่ติดกระทะ

วีระ วีระไวยและสง่า ดามาพงษ์ (2541 : 40) ได้กล่าวว่าอาหารพื้นเมืองทางภาคเหนือภาคเหนือถือว่าเป็นดินแดนประวัติศาสตร์ เป็นถิ่นฐานแรกของไทย เมื่อสมัยที่อพยพมาจากจีน อาหารหลักที่ชาวเหนือนิยมรับประทานได้แก่ ข้าวเหนียว ซึ่งเป็นอาหารที่รับประทานทั้ง 3 มื้อ เราสามารถแบ่งมื้ออาหารของชาวเหนือในแต่ละวันได้เป็น 3 มื้อ

อาหารมื้อเช้า ซึ่งภาคเหนือเรียกว่า “ข้าวงาย” หรือ “ข้าวเช้า” กับข้าวในตอนเช้านั้นมีไม่มากนักโดยมักจะมีน้ำพริกแห้ง ๆ เป็นพื้นและแก้มด้วยผักต้ม หรือเป็นน้ำพริกอ่องแก้มด้วยผักสด

อาหารกลางวัน เรียก “ข้าวตอน” กับข้าวยังเป็นน้ำพริกอยู่แต่จะมีอาหารประเภทเนื้อ ได้แก่ เนื้อแดงปิ้ง หรือจิ้น(จิ้น) ปิ้ง(หมูทาเกลือพริกไทยปิ้ง) หรือกินกับแคบหมู รวมทั้งการรับประทานขนมจีนน้ำเงี้ยวเป็นอาหารกลางวัน

อาหารเย็น เรียก “ข้าวแลง” กับข้าว จะเป็นน้ำพริกต่าง ๆ เช่น น้ำพริกอ่อง น้ำพริกปลาร้า และแกง เช่น แกงแค นอกจากนี้ยังมีเครื่องจิ้มน้ำพริกพิเศษ คือน้ำหนั่ง ซึ่งเป็นหนั่งวัวที่เคี้ยวให้ขุ่นแล้วนำมาทำเป็นแผ่น เวลารับประทานก็นำมาผิงไฟให้สุก แล้วใช้จิ้มกับน้ำพริก

ในโอกาสพิเศษต่าง ๆ เช่น งานทำบุญทุกประเภททางเหนือจะมีแกงประเภทแกงฮังเล และต้มจืดวุ้นเส้น ที่ถือว่าเป็นเคล็ดทำให้อายุยืนยาว และที่มักจะขาดไม่ได้คือ แกงโสะ ซึ่งเป็นแกงพิเศษโดยการรวมอาหารหลาย ๆ ประเภทแล้วนำมาอุ่นรวมกันโดยปรุงรสใหม่

อาหารการกินของชาวเหนือ ชาวเหนือนิยมรสอ่อน เช่น รสเผ็ด เค็มเปรี้ยว แต่ ไม่นิยมรสหวาน รสเปรี้ยวนั้นจะไม่เปรี้ยวมาก โดยใช้ความเปรี้ยวจากมะเขือส้มหรือมะกอก รสเค็มจะใช้ปลาแร่ใส่ในอาหาร

เสาวภา ศักยพัทธ์และยุพียง วิจิตรศิลป์ (ม.บ.ป.:2-153) ได้กล่าวถึงอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ หมายถึง อาหารที่นิยมรับประทานกันเฉพาะท้องถิ่นทางภาคเหนือซึ่งเป็นอาหารที่ทำขึ้นได้ง่าย โดยอาศัยพืชผักหรือเครื่องประกอบอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่น นอกจากนี้ยังสืบทอดวิธีการปรุงและการรับประทานต่อ ๆ กันมาเป็นเวลาอันยาวนาน และไม่เป็นที่นิยมแพร่หลายในท้องถิ่นอื่นมากนัก

4.7 ลักษณะอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ

สภาพภูมิประเทศของภาคเหนือ ประกอบด้วย ภูเขาและป่าไม้ มีแม่น้ำลำธารไหลผ่านหลายสาย สภาพดินอุดมสมบูรณ์ตลอดจนสภาพอากาศที่หนาวเย็น ชุ่มชื้นกว่าภาคอื่น จึงมีผลทำให้ผลิตผลทางการเกษตรอุดมสมบูรณ์ดีมาก

อาหารพื้นบ้านภาคเหนือ นั้น มีความเกี่ยวเนื่องกับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ดังกล่าวทั้งภูมิศาสตร์ สภาพภูมิอากาศ ตลอดจนเกี่ยวเนื่องกับอาชีพ ความเป็นอยู่ และการติดต่อระหว่างคนภาคเหนือกับคนภาคอื่น และประเทศเพื่อนบ้าน ซึ่งทำให้อาหารพื้นบ้านภาคเหนือบางชนิด อาจไปซ้ำกับอาหารพื้นบ้านภาคอื่น เช่น ข้าวเหนียว เพียงแต่ว่ากรรมวิธีของแต่ละภาคอาจแตกต่างกันไป ชาวเหนือนิยมรับประทานข้าวเหนียวเป็นอาหารหลักเช่นเดียวกับชาวอีสาน โดยรับประทานกับอาหารประเภทน้ำพริกต่าง ๆ เช่น น้ำพริกอ่อน น้ำพริกหนุ่ม ตลอดจนอาหารประเภทแกง เช่น แกงแค แกงโสะ เป็นต้น

นอกจากนี้อาหารพื้นบ้านภาคเหนือ อาจจัดแบ่งออกตามลักษณะของการรับประทานได้ 7 ประเภท ดังนี้

1. ประเภทข้าวนี้้ง
2. ประเภทอาหารที่รับประทานกับข้าวนี้้ง
3. ประเภทอาหารที่รับประทานเป็นเครื่องเคียง หรือของแนม
4. ประเภทอาหารจานเดียว
5. ประเภทอาหารหวาน

6. ประเภทอาหารพืชผักพื้นบ้าน
7. ประเภทอาหารสำหรับประเพณีขันโตก

4.7.1 ประเภทข้าวหนึ่ง

คนภาคเหนือนิยมรับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก เรียกกันโดยทั่วไปว่า ข้าวหนึ่ง วิธีหนึ่งข้าวเหนียวนั้น จะเริ่มจากการ “ห่มข้าว” หรือ หมักข้าว โดยการแช่ข้าวสารในน้ำไว้ 1 คืน รุ่งเช้าจึงนำมานึ่งด้วยภาชนะที่เรียกว่า ไห หรือ หม้อหนึ่ง ซึ่งทำด้วยไม้สัก เมื่อสุกแล้วจะนำใส่ไว้ในแอบข้าว (เอิบข้าว) เก็บไว้รับประทานตลอดทั้งวัน ถ้าหากเหลือจะนำมาขยี้ให้เป็นก้อนเล็ก ๆ แล้วนำมาอุ่นกับข้าวที่หนึ่งใกล้สุก เทคนิคการห่มข้าวให้นุ่ม นำรับประทานของคนภาคเหนือนั้น จะต้องเหลือข้าวไว้ในหม้อที่ใช้ห่มข้าวทุกครั้ง ซึ่งถือว่าเป็นจะช่วยทำให้ข้าวหนึ่งนุ่ม ข้าวเหนียวที่นิยมนำมารับประทานได้แก่ ข้าวเหนียวพันธุ์สันป่าตอง ซึ่งมีรสชาติดี นุ่ม หอม ชวนรับประทาน ถ้ายิ่งข้าวใหม่ด้วยแล้ว จะยิ่งอร่อย เทคนิคอีกประการหนึ่งของคนภาคเหนือ คือ การหีบข้าวหนึ่งไม่ให้ติดมือ โดยจะใช้มือหีบ ก่อนหีบจะต้องชุบมือด้วยน้ำมันจากแคบหมูหรือน้ำมันหมูในกระทะ

4.7.2 ประเภทอาหารที่รับประทานกับข้าวหนึ่ง

อาหารที่นิยมรับประทานกับข้าวหนึ่ง แบ่งออกเป็น 8 ประเภท ได้แก่

1. อาหารประเภทแก้ง
2. อาหารประเภทยำ, ต้ม, ส้า
3. อาหารประเภทน้ำพริก
4. อาหารประเภทคั่วหรือผัด
5. อาหารประเภทเจี้ยว
6. อาหารประเภทห่อนึ่ง
7. อาหารประเภทแอ็บหรือแหนบ
8. อาหารประเภทอื่น ๆ ที่ไม่สามารถจัดเข้ากลุ่มได้

1. อาหารประเภทแก้ง

อาหารประเภทแก้ง หมายถึง อาหารที่ประกอบด้วยยำแก้งและเครื่องปรุงต่าง ๆ ซึ่งแบ่งออกเป็นหมวดหมู่ได้ 4 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มแก้งส้ม กลุ่มแก้งคั่ว กลุ่มแก้งเลียง และกลุ่มเฉพาะที่ไม่อาจจัดกลุ่มได้

2. อาหารประเภทยา, ต่ำ, ส่ำ

อาหารประเภทนี้มีลักษณะการปรุงที่คล้ายคลึงกัน คือ การยำเอาส่วนประกอบหลายชนิดมาคลุกเคล้ากัน ไม่มีส่วนที่เป็นน้ำมากนัก เพียงพอให้มีน้ำขลุกขลิก ส่วนรสชาติจะมีรสเปรี้ยว นำ มีเค็ม หวานเล็กน้อย อาหารประเภทนี้แบ่งออกได้เป็น 4 กลุ่ม คือ กลุ่มเครื่องปรุงที่มีส่วนผสมคือน้ำพริกฮ้า หรือน้ำพริกปลาร้า กลุ่มเครื่องปรุงที่มีส่วนผสมคือน้ำพริกลาบ กลุ่มเครื่องปรุงที่มีส่วนผสมคือน้ำพริกแกงส้ม และกลุ่มเครื่องปรุงที่ไม่สามารถจัดกลุ่มได้

3. อาหารประเภทน้ำพริก

น้ำพริก เป็นอาหารหลักของคนไทยที่ขาดไม่ได้ เพราะน้ำพริกเป็นอาหารขรุสที่อร่อย ถูกลิ้นคนไทย ที่สำคัญคือ หาเครื่องปรุงได้ง่าย วิธีทำไม่ซับซ้อน ใช้เวลาโหลกตำไม่นานนัก ก็ได้น้ำพริกมารับประทานแล้ว สำหรับคนภาคเหนือ นั้น น้ำพริกสามารถรับประทานกับข้าวหนึ่งเข้ากันได้ดีมาก มีผู้กล่าวว่า การรับประทานน้ำพริกของคนไทย คือ วิธีการที่คิดค้นขึ้นเพื่อจะรับประทานกับผักที่มีมากมาย กลายชนิด ในแต่ละท้องถิ่น น้ำพริกของคนภาคเหนือจัดแบ่งออกได้ 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่มีลักษณะค่อนข้างแห้ง กับกลุ่มที่มีลักษณะน้ำขลุกขลิก

4. อาหารประเภทคั่วหรือผัด

อาหารประเภทคั่วหรือผัดของคนภาคเหนือ จะหมายถึงการนำเอาอาหารไปปรุงในกระทะ ในลักษณะผัดหรือคั่ว โดยอาจใส่น้ำมันหรือไม่ใส่ก็ได้ ถ้าลักษณะของการคั่ว หรือผัดในกระทะด้วยเวลาอันรวดเร็ว ทางภาคเหนือจะเรียกว่า จ้าว หรือ โชน้ำมัน

5. อาหารประเภทเจี้ยว (แกงจืด)

อาหารประเภทเจี้ยว เป็นอาหารที่มีลักษณะคล้ายแกงจืดของทางภาคกลาง ซึ่งปรุงในน้ำเดือด และใส่เครื่องปรุงต่าง ๆ ตามแต่ละชนิดของอาหาร

6. อาหารประเภทห่อหนึ่ง

อาหารประเภทห่อหนึ่ง เป็นอาหารที่มีลักษณะคล้ายห่อหมกของทางภาคกลาง คือ จะมีส่วนผสมของเครื่องปรุงคลุกเคล้ากันดี แล้ววางไว้บนใบตองซึ่งมีใบยอซ้อนบนใบตอง ห่อให้มีรูปทรงสวยงาม แล้วนำไปนึ่ง ในภาชนะหนึ่งที่เรียกว่า ลังถึง หรือไหที่ใช้นึ่งข้าวเหนียวก็ได้ สำหรับผักที่นำมาปรุง ส่วนผสม โดยมากนิยมใช้ใบยอ ซึ่งหาได้ง่าย

7. อาหารประเภทแอ็บ(แหนบ)

อาหารประเภทแอ็บ หรือแหนบ เป็นอาหารที่มีลักษณะคล้ายกับทางภาคกลาง แต่ลักษณะการห่อใบตองจะแบบราบ กัดด้วยไม้กัด แล้วนำไปปิ้งหรือย่างไฟให้เครื่องปรุงข้างในสุก

2.8 อาหารประเภทอื่น ๆ ที่ไม่สามารถจัดกลุ่มได้

อาหารประเภทอื่น ๆ ที่ไม่สามารถจัดกลุ่มได้ เช่น ปามไข่ จอผักกาด ไข่คว่ำ แกงโอะ หมูบะป๋า เป็นต้น

4.7.3 ประเภทอาหารที่รับประทานเป็นเครื่องเคียง หรือของแถม

อาหาร ที่คนภาคเหนือนิยมรับประทานเป็นเครื่องเคียงกับอาหารประเภทอื่น ๆ หรือเป็นของแถม (ของแอม) ได้แก่ แคบหมู หน่ออั่ว หนังกุ้ง กระจับปี่ พริกอั่ว

4.7.4 ประเภทอาหารจานเดียว

อาหารจานเดียว เป็นอาหารที่รับประทานอิ่มใน 1 มื้อ ซึ่งจะมีคุณค่าทางอาหารครบถ้วนทุกหมู่ เช่น ข้าวผัด ก๋วยเตี๋ยว ข้าวคลุกกะปิ เป็นต้น อาหารจานเดียวของคนภาคเหนือ ได้แก่ จิ้นส้มเงี้ยว ข้าวซอย หมี่แดง ขนมน้ำเงี้ยว ก๋วยเตี๋ยวขาว

4.7.5 ประเภทอาหารหวาน

อาหารหวาน เป็นอาหารที่คนไทยทั่วไปนิยมรับประทานกันอยู่ในชีวิตประจำวันคนภาคกลางนิยมรับประทานของหวานภายหลังจากรับประทานอาหารคาวแล้ว แต่สำหรับคนภาคเหนือนั้น ไม่ค่อยปรากฏพบว่ารับประทานของหวานภายหลังรับประทานอาหารคาว โดยมากนิยมรับประทานกันในเทศกาล ประเพณีต่าง ๆ มากกว่า โดยเฉพาะบุญประเพณีที่เกี่ยวกับพระพุทธศาสนา อาหารหวานที่รับประทานกันอย่างแพร่หลาย ได้แก่ ขนมน้ำจืด (ขนมเทียน) ข้าวหลาม ขนมน้ำจืด ข้าวหนุกงา ข้าวกล้า (ข้าวเหนียวดำ) ข้าวอีตู (ข้าวเหนียวแดง)

4.7.6 ประเภทอาหารพืชผักพื้นบ้าน

ผักพื้นบ้านของทางภาคเหนือ มีมากมายหลายชนิดที่คนภาคเหนือนิยมนำมารับประทานกับอาหารประเภทอื่น ๆ ได้แก่ ข้าวเหนียว น้ำพริก จิ้นลาบ ฯลฯ บางชนิดรับประทานเป็นของแถม บางชนิดก็เป็นเครื่องปรุงรสสำคัญ พืชผักพื้นบ้านภาคเหนือ แบ่งออกตามลักษณะการนำมารับประทานได้ 5 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มพืชผักกินยอด กลุ่มพืชผักกินใบ กลุ่มพืชผักกินผลหรือเมล็ด กลุ่มพืชผักกินหัวหรือราก และกลุ่มพืชผักกินดอก

4.7.7 ประเภทอาหารสำหรับประเพณีขันโตก

ขันโตก เป็นเอกลักษณ์อย่างหนึ่งของวัฒนธรรมการรับประทานอาหารของชาวเหนือ นอกจากจะเป็นภาชนะสำหรับจัดตั้งสำหรับกับข้าวไว้รับประทานกันตามปกติในชีวิตประจำวันแล้ว ยังนิยมใช้ต้อนรับแขกหรือที่มาเยี่ยมเยียนอีกด้วย และกลายมาเป็นประเพณีนิยม การจัดขันโตกในงานเลี้ยงแขก

บ้านแขกเมืองในปัจจุบัน โดยทั่วไปนิยมจัดสวนในสถานที่หรูหรา ใหญ่โต จำนวนคนมาก ๆ ชั้นโถกที่จัด อาจมีตั้งแต่ 30 โถก จนถึง 100 โถก

อาหารที่จัดไว้บนชั้นโถก มีหลากหลายชนิด เช่น ลาบ แกงอ่อม หมูอบ(หมูส้ม) ไช้คว่า จิ้นปิ้ง แคนหมู แกงฮังเล น้ำพริกหนุ่ม หรือน้ำพริกตาแดง เป็นต้น

การจัดอาหารแบบชั้นโถก อาจแบ่งออกได้เป็น 2 แบบ คือ ชั้นโถกในงานบุญ ประเพณี(ปอย) และชั้น โถกคินเนอร์

1. โถกงานบุญประเพณี เป็นการจัดอาหารชั้น โถกเพื่อเลี้ยงแขกหรือผู้ที่มาร่วมทำบุญกุศล เช่น งานสมรส งานขึ้นบ้านใหม่ งานบวชเณรหรือบวชพระ งานทำบุญสืบชะตาต่ออายุ งานปอยหลวงเพื่อฉลองโบสถ์วิหาร เจดีย์ ศาลาการเปรียญ ฯลฯ งานตั้งธรรมเทศน์มหาชาติ งานใหญ่ตามเทศกาลประจำปี เช่น เข้าพรรษา ออกพรรษา วันพญาวัน วันปีใหม่ เป็นต้น ตลอดไปจนถึงงานศพ

อาหารที่มักทำพิเศษในงานบุญประเพณีเหล่านี้ ได้แก่ แกงโสะ ซึ่งเป็นการรวมอาหารหลายประเภท แล้วอุ่นรวมกันโดยปรุงรสใหม่ นอกจากนี้ยังมีจิ้นส้มหรือแหนมอีกด้วย

2.ชั้น โถกคินเนอร์ เป็นงานเลี้ยงรับรองแขกหรือในสังคมทั่วไปที่อาจารย์ ไกรศรี นิมมานเหมินท์ คหบดีที่ได้รับการยกย่องว่าเป็นผู้มีผลงานดีเด่นทางวัฒนธรรมของภาคเหนือ (ปัจจุบันถึงแก่กรรมแล้ว) เป็นผู้ริเริ่มปรับปรุงการจัดอาหารแบบชั้น โถก มาเลี้ยงรับรองแขกในตอนเย็น เรียกกันทั่วไปว่า ชั้น โถกคินเนอร์ โดยริเริ่มขึ้นครั้งแรก เมื่อปี พ.ศ. 2496 เพื่อจัดเลี้ยงส่ง ฯพณฯสัญญา ธรรมศักดิ์ หัวหน้าผู้พิพากษาศาล 5 ในสมัยนั้น ณ บ้านพักของอาจารย์ไกรศรี ที่ถนนฟ้าฮ่าม จังหวัดเชียงใหม่ ตั้งแต่นั้นมา งานเลี้ยงชั้น โถกคินเนอร์จึงกลายเป็นประเพณีนิยมแพร่หลายสืบมาจนถึงปัจจุบัน

ลักษณะเฉพาะของงานเลี้ยงชั้น โถกคินเนอร์นั้น มีอยู่ 2-3 ประการ ดังนี้คือ

1. ผู้เข้าร่วมงานชั้น โถกคินเนอร์ จะต้องแต่งกายตามแบบล้านนา คือ ชายจะสวมเสื้อหม้อฮ่อมหรือเสื้อพื้นเมือง สวมพวงมาลัยดอกมะลิ สมัยก่อนอาจนุ่งที่เรียกว่าเตี่ยวสะดอ (กางเกงขาก๊วย) มีผ้าขาวม้าคาดเอว แต่ปัจจุบันให้นุ่งกางเกงแบบสากลนิยม สำหรับผู้เป็นเจ้าภาพ หรือผู้รับรองเจ้าของงาน จะต้องแต่งกายตามแบบประเพณีเท่านั้น อนุโลมเฉพาะแขกหรือที่มิใช่คนท้องถิ่นภาคเหนือ ซึ่งอาจแต่งกายตามแบบสากลนิยมได้ ส่วนหญิงจะแต่งกายตามแบบประเพณีเช่นกัน ซึ่งอาจแต่งกายตามแบบสากลนิยมได้ ส่วนหญิงจะแต่งกายตามแบบประเพณี เช่นกัน คือสวมเสื้อพื้นเมืองแขนกระบอก นุ่งผ้าซิ่นเกล้าผมทรงสูง แซมด้วยดอกเอื้อง หรือดอกไม้สดชนิดอื่น

2.วิธีการรับประทานอาหารแบบชั้น โถก จะนั่งรับประทานกับพื้น สถานที่จัด จึงมักจัดกลางสนามหญ้า ห้องโถง ห้องประชุม โดยจัดเป็นวงกลมวง ๆ หนึ่ง จะมีผู้ร่วมรับประทานอาหารประมาณ 8-10 คน

แต่ละวงจะจัดไว้ให้ห่างพอสมควร ในวงชั้นโตกจะประกอบด้วย โตก อาหาร น้ำตั้น (น้ำใส่คนโทดิน) ชั้นน้ำล้างมือ ซามโอ หรือถ้วยโอ) พานเมียง บุหรีจีโย เป็นต้น ในวงชั้นโตกวงหนึ่ง ๆ จะมีสุภาพสตรีนั่งประจำแต่ละวง เพื่อคอยบริการด้านอาหารและพูดคุยกับแขกหรือด้วย

3.บริเวณ โดยรอบงาน จะประดับประดาด้วยเทียนไข ผางประทีป หรือไฟราวตลอดจนอาจจุดพลุ ดอกไม้ไฟ เพื่อเพิ่มบรรยากาศสีสันของงานให้สนุกสนาน คึกคักใจ ซึ่งในขณะงานดำเนินไป จะมีการขับกล่อมด้วยดนตรีพื้นเมือง เช่น วงสะล้อ ซอซึง และจัดแสดงฟ้อนรำตามประเพณี เช่น ฟ้อนเล็บ ฟ้อนเทียน ระบาย่ม ฯลฯ ตลอดจนการฟ้อนดาบ ฟ้อนเจิง เป็นต้น

เฟื่องฟ้า เป็ยจำปา (2540 : 225-235) ได้กล่าวว่าเชียงใหม่ถือได้ว่าเป็นดินแดนที่มีความหลากหลายทางเชื้อชาติ อาหารการกินพื้นเมืองของเชียงใหม่ ซึ่งมีต้นตำหรับจากกลุ่มชนต่าง ๆ ค่อย ๆ ผสมผสานปรุงแต่งขึ้นเป็นอาหารประจำท้องถิ่นของเชียงใหม่เอง มีมากกว่า 200 ชนิด เลือกกินได้สารพัดอย่างชื่อเรียกตั้งตามกรรมวิธีการปรุงอาหารชนิดนั้น ๆ อาทิ การแก้ง การคั่ว การจ่อ การเจียว การล้า การขำ การตำ และน้ำพริกต่าง ๆ อีกหลายชนิด ดังนั้นอยากจะแนะนำกรรมวิธีการปรุงอาหารพื้นเมืองว่าชื่อเรียกแต่ละอย่างมีวิธีการทำดังต่อไปนี้

การแก้ง หมายถึง การแก้งนั่นเอง แก้งคนเมืองรสชาติเข้มข้นและมีรสเผ็ดเป็นหลัก เครื่องแกงหลัก คือ พริกแห้ง (บางอย่างใช้พริกหนุ่มหรือพริกชี้ฟ้า) กระเทียม หอม เกลือเม็ดใหญ่ ปลาร้า ถั่วเน่าเค็บ หรือกระปิหยาบ สามอย่างหลังนี้มักเลือกใช้แต่อย่างใดอย่างหนึ่งกะปิกับถั่วเน่าเค็บใช้ร่วมกันได้บ้าง แต่ไม่นิยมใช้กะปิกับปลาร้า ส่วนผักที่นำมาแก้งนั้นคือผักพื้นเมืองต่างชนิด

สำหรับกะปินั้น คาดว่าเพิ่งมีใช้กันหลังจากรถไฟขึ้นมาถึงเชียงใหม่แล้ว คือ ตั้งแต่ปี พ.ศ.2464 ลงมา เหตุที่เป็นเช่นนั้นเพราะว่ารถไฟน่าจะขนส่งได้สะดวกและรวดเร็วและบรรทุกของได้มากเมื่อเทียบกับเรือ ข้าวของที่ไม่น่าจะเป็นนักอย่างกะปิ(เพราะมีถั่วเน่ากับปลาร้าอยู่แล้ว) ก็พลอยได้ติดขึ้นมาจากทางภาคกลางด้วย แต่บางคนก็สันนิฐานว่าเจ้าดารารัศมี พระราชชายานำขึ้นมาราวเสด็จกลับมาจากประทับที่เชียงใหม่

- **การคั่ว** เป็นการผัดโดยใช้น้ำมันหรือไม้อ้นก็ได้ เครื่องปรุงแบบเดียวกับการแก้งถ้าทำในเวลาสั้นและเร็ว จะเรียกว่า จ้าวหรือโซ่

- **การจ่อ** ทำคล้ายแก้งแต่จะเน้นรสเปรี้ยวเป็นหลัก จะเป็นรสเปรี้ยวจากมะขาม มะเขือเทศลูกเล็ก ๆ หรือยอดส้มป่อยก็ได้ จอนี้มีทั้งจ่อหวานและจ่อเปรี้ยว ถ้าเป็นจ่อหวานจะใส่น้ำอ้อยลงไป บางคนชอบมัน ก็จะเอาไป “จ้าว” หรือ “โซ่” น้ำมัน คือ เอากระเทียมเจียวน้ำมันแล้วราดในแก้ง หรือเอาแก้งลงไปเจียว พร้อมกับน้ำมัน ซึ่งเป็นแบบดั้งเดิม

- **การเจียว** คล้ายต้มจืด เครื่องปรุงใช้อย่างเดียวกับแกง เว้นแต่พริก นิยมใส่ขอมผักอ่อน เช่น ผักกาดต้นอ่อน นอกจากผักแล้วยังนิยมใส่ไข่และเหวมสดอีกด้วย คนชอบรสเผ็ดจะเผาพริกหนุ่มหรือพริกชี้หนูสดกินกับเจียวผัก

- **การยำ** เป็นการยำผักสด โดยจะใช้ผักเพียงชนิดเดียว ส่วนใหญ่เป็นผักน้ำ เช่น เต้า(สาหร่าย) จุ่มปลา เครื่องปรุงก็มีมะเขือแจ้ ตะไคร้ หอม กระเทียม พริกสด มะแขว้งขม(มะเขือพวง) พริกชี้หนู ปลา ต้ม โขลกละเอียด ผสมเป็นน้ำพริก เวลากินก็ลาดบนผัก

นอกจากแบบแรก ยังมีการยำอีกอย่างใช้ผักหนึ่งหรือสอง หั่นฝอยแล้วจึงนำมายำ เครื่องปรุงมีพริกแห้งเผา ข่า กระเทียม หอม เกลือ ถั่วเน่า บางท้องถิ่นใช้ปลาแห้งหรือปลาทุบปิ้งมาคลุกเคล้ารวมด้วย

- **การลำผัก** คล้ายการยำวิธีแรก ต่างกันตรงการลำใช้ผักสดหลายชนิด

- **การตำ** รวมทั้งกระบวนการบด โขลกและคลุกผลไม้อ่อนบางชนิด หรือผลของผักบางชนิด เช่น ขนุนอ่อนต้ม มะม่วงดิบ มะละกอ ถั่วฝักยาว หรือเนื้อบางชนิด เช่น กุ้งสด กบที่ย่างแล้ว เครื่องปรุงมีพริกแห้งเผา ข่า กระเทียม หอม และถั่วเน่า

- **การโสะ** คือการยำผลไม้ เช่น มะหวิด ส้มโอ มะขามอ่อน กระเทียม เป็นต้น เครื่องปรุงที่ใช้มีพริกแห้ง เกลือ หอม กระเทียม น้ำปลู และถั่วเน่า

- **การแอ็บ** คล้ายการอบ (ปิ้ง , เผา) ของภาคกลาง แต่ทาเหนือไม้ไผ่กะทิ ใช้เนื้อสัตว์สับละเอียดคลุกกับพริกแกงซึ่งหนักตะไคร้ กระเทียม หอม พริก ใช้เกลือเป็นหลัก ไม่นิยมโขลกเครื่องปรุงให้ละเอียดมากนัก เพราะถ้าโขลกละเอียดจะไม่อร่อย เมื่อคลุกเครื่องปรุงกับเนื้อแล้วห่อด้วยใบตองย่างไฟอ่อน ๆ บ้างก็ใช้อิฐหรือแผ่นเหล็กกดทับด้านบน เพื่อให้ไม่ให้โป่ง อาหารประเภทแอ็บที่คนเชียงใหม่นิยมมากที่สุด คือ แอ็บอ่องออหรือแอ็บมันสมองหมู

- **การอ็อก** ใช้วิธีรองกันหม้อด้วยใบขมิ้นก่อนให้เนื้อกุ้ง ปลา แล้วเติมน้ำลูกขลิกตั้งบนไฟอ่อน ๆ ทิ้งไว้ให้น้ำระเหยแห้งไป ทำแบบนี้จะทำให้เนื้อนุ่ม และไม่แห้งเหมือนแอ็บ แต่ไม่นิยมใช้เนื้อสัตว์อื่น

- **การลาบ** การลู่ การลำ นิยมใช้เนื้อควายมากกว่าเนื้อสัตว์อื่น ทั้ง 3 อย่างมีเครื่องปรุงคล้ายกันต่างกันแต่กรรมวิธีการทำ ถ้าจะลาบ ต้องสับเนื้อสัตว์ให้ละเอียด ซอยเครื่องในปรุงรสด้วยพริกลาบ อันประกอบด้วยพริกแห้ง ตะไคร้ พริกไทย ดิปลี ภายหลังเพิ่มลูกผักชี ใบกระวาน ใบยี่หระ เข้าด้วยกัน ส่วนเครื่องเทศที่ขาดไม่ได้เลยคือ มะแขว่น ในบางจังหวัดเช่นแพร่ น่าน ลำปาง นิยมใช้มะแหลมแทนมะแขว่น เครื่องปรุงเหล่านี้ต้องนำมาไฟให้หอมเสียก่อนแล้วโขลกให้ป่นเก็บไว้ได้นาน พริกลาบจะดับ

กลิ่นคาวเนื้อได้ดี นอกจากนิยมนำใส่ในลาบแล้ว ยังเป็นเครื่องปรุงในยำเนื้อไก่ และตำกุ้ง บางคนจะมีสูตรลาบพิเศษ คือนำเนื้อหมูมาผสมกับเนื้อควาย ใส่พริกลาบปรุงรสเหมือนลาบทุกอย่าง เรียกว่า ลาบล่อ

- การหลั ใช้เลือดที่คอกใน ค้างในช่องท้องหมู ซึ่งเรียกกันว่า “เลือดในโครง” มาคั้นด้วยตะไคร้เพื่อดับกลิ่นคาว แล้วนำเอามาผสมกับเนื้อที่สับละเอียดก่อนใส่เครื่องใน กระเทียมดอง และพริกลาบ ถ้าเป็นหลัเพี้ย ก็นำเอาเพี้ยมาใส่ลาบเนื้อวัวหรือควายลงไป เพิ่มพริกลาบให้เข้มข้นกว่าปกติ

- การล่า หมายถึงการชอยเนื้อเป็นชิ้นบาง ๆ แล้วนำมาคลุกเคล้ากับเครื่องปรุง คือ พริกชี้หนู ตะไคร้ หอมแดง ใบสะระแหน่ หรือปรุงกับพริกลาบ แล้วบีบมะนาว ทำเสร็จแล้วนิยมนกินเดี๋ยวนั้นเลย ไม่ทิ้งไว้กินนาน ๆ เหมือนลาบ

- การหมก ห่ออาหารที่คลุกเครื่องแกงแล้วนำไปกลบใต้ขี้เถ้าให้ระอุ

- การย่าง การปิ้ง การอบ การทอด สามอย่างแรกนั้นมีมาตั้งแต่ดั้งเดิม ส่วนใหญ่จะเป็นการย่างหรือปิ้งเครื่องในสัตว์ ไส้อั่ว หมู เนื้อ ปลา คนเมืองเรียกการย่างว่า ผิงไฟ การอบ จะนิยมนำเอามาทำส่วนการทอดเพิ่งมามีทีหลัง

- การนึ่ง ถ้าเป็นเนื้อจะนำมานึ่งแล้วกินกับพริกตาแดง ห่อหนึ่งของภาคเหนือไม่ใส่กะทิเหมือนห่อหมกภาคกลาง ส่วนใหญ่นิยมทำห่อหนึ่งไก่ ห่อหนึ่งปลา ไก่หนึ่งสูตรเมืองกินกับน้ำพริกข่า โดยยัดเครื่องแกงใส่ในได้หรือปลาก่อนนำไปนึ่ง

รสชาติอาหารของคนเมืองเมื่อเทียบกับภาคอื่น ๆ แล้วถือได้ว่ารสไม่จัด ส่วนใหญ่จะออกเค็มนำ ไม่แกมหวานอย่างภาคกลาง และไม่เปรี้ยวเหมือนอาหารอีสาน นอกจากบางอย่างเท่านั้น เช่น แกงปลา หรือจ้อ ซึ่งจะออกเปรี้ยว แต่ก็ใช้รสเปรี้ยวจากมะขามหรือมะเขือเทศลูกเล็ก ๆ หรือยอดส้มป่อยมากกว่ารสเปรี้ยวจากมะนาว ส่วนรสเค็มนั้นได้จากเกลือหรือปลาร้ามากกว่าน้ำปลา และที่ขาดไม่ได้เลยคือถั่วเน่า เป็นเครื่องปรุงของพวกเงี้ยวหรือไทใหญ่ ทำมาจากถั่วเหลืองนึ่งสุกที่นำไปหมักและตากแดดจนแห้ง ใช้ปรุงอาหารได้สารพัดทำนองเดียวกับกะปิ ปลาร้า อาหารที่มีส่วนผสมของกะทิ คนเมืองรุ่นเก่าจะไม่กิน นอกเสียจากคนรุ่นใหม่ ๆ ที่ได้รับอิทธิพลมาจากทางภาคกลางเสียมากแล้วคนเมืองรับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก จนมีคำเรียกขานคนในล้านนาว่า “ลูกข้าวหนึ่ง” และเนื่องจากสภาพภูมิประเทศของภาคเหนือตอนบนอุดมสมบูรณ์ไปด้วยป่า อาหารของคนเมืองจึงได้จากธรรมชาติเป็นส่วนใหญ่ พืชผักที่เก็บหามาประกอบอาหารจะแตกต่างกันไปตามฤดูกาล เช่น ในฤดูทำนา จะออกหากบเจียด ปู ปลา และผักต่าง ๆ ตามทุ่งนาหรือยามออกจากบ้านไปไร่ก็แะเก็บผักป่าหาหน่อไม้ และเห็ดตามข้างทาง ผู้เฒ่าผู้แก่เล่าว่า หากคิดไม่ออกว่าจะทำอะไรกิน ให้ดำน้ำพริกตั้งไฟเอาไว้ แล้วเดินเข้าไป

ในสวนหลังบ้านหรือป่าละเมาะใกล้ ๆ หมู่บ้าน ได้เห็นผักต่าง ๆ ตามฤดูกาล หรือน้ำพริกหนุ่มกินกับผัก หนึ่งหรือผักสด ถึงโอกาสงานประเพณีสำคัญ ๆ จึงจะมีการกินอาหารพิเศษประเภทเนื้อต่าง เช่น ลาบ หลู้ ส้า ใ้ฮั่ว แกงฮังเล น้ำพริกอ่อง ยำจิ้น(เนื้อ) ไก่

ชีวิตคนเมืองผูกพันกับป่าเขาและสอดคล้องกับธรรมชาติ ความรอบรู้ในเรื่องการนำผักพื้นบ้าน มาประกอบอาหารได้จากการทดลอง สังเกต สังคมเป็นประสบการณ์ถ่ายทอดจากรุ่นหนึ่งสู่อีกรุ่นหนึ่งสืบ มา ปัจจุบันคนเมืองตามชนบทก็ยังคงรู้ว่าพืชชนิดใดกินได้ และควรกินในฤดูใดจึงจะอร่อย

หน้าฝนจะมีผักพื้นบ้านหลากหลายชนิด มาให้เลือกกินตามใจชอบ อาทิ เห็ดต่าง ๆ หน่อไม้ ผัก บั้ง (ผักปลัง) ผักตำลึง ดอกก้าน บอนแบ้ว พวกนี้นำมาแกงแค เป็นแกงรวมมิตรผัก นิยมใช้ผักพื้นบ้าน ใส่น้ำพริก หอมกระเทียม ปลาร้าหรือกะปิ จะใส่เนื้อสัตว์อะไรก็ได้ ถ้าแกงปลาใส่ถุน หรือจะแกงผัก โดยใช้ผักชนิดเดียวกันก็ได้ อาหารจำพวกปู ปลา หอย ก็มีให้เลือกกินมากมาย เช่น แกงหอย ปลาจ่อม ถั่วปลา ตัวเล็ก นำมาคองหรืออาหารรสเผ็ด เช่น กุ้งเต้น ตำกุ้ง

อาหารธรรมดาพื้นถิ่นจริง ๆ ก็ต้องน้ำพริก น้ำปูหรือน้ำปลู สีดากลิ่นรุนแรงสำหรับคนไม่เคย กิน กับหน่อไม้ต้ม ถือว่าเป็นยอดอาหารในฤดูกาลนี้

หน้าหนาวพืชผักในไร่ นาของชาวบ้านเริ่มออกดอกออกผล ได้แก่ ฟักทอง กะหล่ำ จี๋หูด ถั่ว แปะบ ดอกแค มะเขือ อาหารที่มีกินเฉพาะหน้านี้คือ แกงผักสะแล และแกงกระด้าง ที่ทำจากขามู เวลา แข็งตัวคล้ายวุ้นกะทิ คนสมัยก่อนนิยมทำกินในหน้านี้ เพราะว่ามันหูกจะจับตัวเป็นวุ้นได้เอง ปัจจุบันใส่ ผงวุ้นลงไปเพื่อจะได้ขายตลอดทั้งปี นอกจากนี้ยังมีการส้าผักต่าง ๆ แกงแค จอผักกาด เป็นต้น

หน้าหนาวมีผักมากที่สุด คนเมืองจึงนิยมนำน้ำพริกกินกันหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นน้ำพริกอ่อง ที่แต่เดิมเป็นของพวกเงี้ยว น้ำพริกหนุ่มสุดอร่อยแบบพื้นถิ่นคนเมืองแท้ ๆ หรือน้ำพริกตาแดง กินแกลั่ม ทั้งผักต้มและผักสด

แม้หน้าแล้งก็ไม่ขาดแกงต่างๆ เช่น แกงผักหวาน แกงหยวกกล้วย แกงบอน แกงผักเสี้ยว แกง ผักเส้า สำหรับผู้นิยมกินอาหารประเภทข่าผลไม้นี้ต่าง ๆ ไม่ควรพลาดชิมโสะกระท้อน และโสะส้มโอ กินกับใบชะพลู โสะมะหอรอก ตำมะม่วงสูตรคนเมืองใส่ปลาป่นกินกับผักชะอม ผักฮ้วน หมูต้ม โสะ มะขามอ่อน และตำมะละกอสูตรดั้งเดิมแบบเชียงใหม่ ใส่น้ำพริกแห้ง น้ำอ้อย ตะไคร้ น้ำมะขามเปียก เกลือ กินแกลั่มกับหญ้าตดหมาและใบชะพลู

นอกจากอาหารประเภทผักต่าง ๆ แล้ว คนเมืองยังนิยมกินแมงไม่แพ้ภาคอื่น ๆ เช่นกัน แมลงที่ นำมากินมีมากมายหลายชนิด เช่น แมงม่า แมงอี่เหนียว อี่ฮวกหรือลูกอ๊อด จี๋กู่หรือจิ้งหรีด

อาหารแปลกและนาน ๆ จะได้กินสักหนคือ ลูกควายหรือลูกวัวที่ตายในท้องแม่หนึ่ง นักชิมชอบนัก เพราะถือว่าเป็นอาหารที่หากินยาก หรือจะเปลี่ยนมากินจิ้นวัวจิ้นควายหนึ่งก็ได้ กรรมวิธีการทำค่อนข้างแปลก เพราะนิยมใช้เนื้อไก่อลิ้นเฒ่า เนื้อออกเขียวคล้ำ มานึ่ง ในระหว่างนี้จะได้กลิ่นเหม็นมาก แต่พอนึ่งเสร็จแล้วรสชาติอร่อยกว่าเนื้อสดเสียอีก คนเมืองนิยมกินจิ้นนึ่งกับน้ำพริกตาแดง น้ำพริกอ่อน นั้นชาวบ้านธรรมดาบอกว่าต้องรอกานบุญสำคัญถึงจะได้ลองซักครั้ง แต่เดี๋ยวนี้มีขายตามตลาดทั่วไป น้ำพริกอ่อนถ้าจะทำให้อร่อยจริง จะต้องใส่มะเขือส้มเปาะ คือมะเขือเทศลูกเล็ก ๆ เป็นพวงจะออกรสเปรี้ยวอร่อยกว่ามะเขือเทศที่มีขายตามท้องตลาด กินกับผักนึ่งเป็นดี ส่วนน้ำพริกขี้หนูใจชาวบ้านคือน้ำพริกหนุ่ม กับน้ำพริกปลาร้า บางถิ่นนิยม “แอม” กับไข่ต้มและกินกับผักนึ่งหรือถ้าเป็นผักสดก็เป็นถั้วฝักยาวหรือแตงกวา

อาหารพื้นเมืองเชียงใหม่ที่คนทั่วไปรู้จักกันดี และมีขายตลอดทั้งปีในปัจจุบันได้แก่ ใส่อั่ว ซึ่งแต่ก่อนจะไม่โขลกละเอียดและชัดเจนเหมือนเดี๋ยวนี้ เวลากิน พอเคี้ยวจะสัมผัสได้ถึงเครื่องปรุงอย่างเม็ดพริก ตะไคร้ ข่า หอม ฯลฯ กระดูกหมูและเนื้อหมูย่าง จิ้นทอด จิ้นปิ้ง แต่ก่อนทำไมให้มีรสหวาน จะใส่ดินประสีว เกลือ แล้วห่อด้วยใบตอง แต่เดี๋ยวนี้แม่ค้ามักใช้ซีโรรงปรุงรสหวานตามแบบภาคกลาง อีกทั้งปิ้งโดยไม่ห่อใบตอง แกงอ่อม ย่าจิ้นไก่ แอ็บปลา แอ็บกุ้ง แอ็บอ่องอ จอผักกาด แกงแค และแกงฮังเล ซึ่งมีอยู่ 2 ชนิด คือ แกงฮังเลม่าน และแกงฮังเลเชียงแสน ที่ทำขายตามท้องตลาดทั่วไปคือแกงฮังเลม่าน ส่วนแกงฮังเลเชียงแสนนั้นจะใส่หน่อไม้ดอง ถั้วฝักยาว มะเขือยาว งาคั่ว และมะขามลงไปด้วย รสชาติอร่อยไม่เปลี่ยนเหมือนฮังเลม่าน แต่นิยมทำกินกันในหมู่คนที่มีเชื้อสายมาจากเชียงแสน ไม่มีใครทำขายตามท้องตลาด

แหวนเมือง แคนหมู แคนไข (หนังสือแดงทำจากหนังควาย) เป็นของฝากที่ขึ้นชื่อของเชียงใหม่ ส่วนผู้นิยมอาหารเนื้อขนานาลาบ หลู้ ส้าเมือง รสชาติอาจแปลกลิ้นไปจากลาบอีสาน แต่จะได้รสชาติและกลิ่นจากเครื่องเทศที่แปลกออกไปอีกแบบ ลาบดิบก็น่าลองไม่น้อย ของคนเชียงใหม่รสไม่เผ็ดมาก มีผักสดต่าง ๆ กินแกล้มเพื่อลดความคาว

อาหารที่กล่าวมาข้างต้นนี้ ส่วนใหญ่เป็นสูตรดั้งเดิมของคนเมือง แต่ก็มีอาหารบางชนิดที่รับจากคนถิ่นอื่นมาดัดแปลง ตัวอย่างเช่น ขนมนจิ้นน้ำเงี้ยวกินกับหนังพอง ข้าวก้นจิ้น(ข้าวคลุกเลือดหมูแล้วนำไปนึ่ง) ก้วยเตียนน้ำเงี้ยว ได้มาจากไทใหญ่ ข้าวซอย ข้าวหมกไก่ จากจีนฮ่อ

รสชาติอาหารคนเมือง เมื่อเทียบกับภาคอื่นๆแล้วถือว่ารสไม่จัด ส่วนใหญ่จะออกเค็มนำ ไม่แกมหวานอย่างภาคกลางและไม่เปรี้ยวนำเหมือนอาหารทางภาคอีสาน นอกจากบางอย่างเท่านั้นเช่นแกงปลา หรือ จอ ซึ่งจะออกเปรี้ยว แต่ก็ใช้รสเปรี้ยวจากมะขามหรือมะเขือเทศลูกเล็กๆหรือยอด

สัมป่อยมากกว่ารสเปรี้ยวจากมะนาว ส่วนรสเค็มนั้นได้จากเกลือหรือปลาร้ามากกว่าน้ำปลา และที่ขาดไม่ได้เลยคือถั่วเน่าเป็นเครื่องปรุงของพวกเงี้ยวหรือ ไทใหญ่ ทำมาจากถั่วเหลืองนึ่งสุกที่นำไปหมัก และตากแดดจนแห้งใช้ปรุงอาหารได้สารพัดทำนองเดียวกับกะปิ น้ำปลา

น้ำพริกหนุ่ม เป็นอาหารขึ้นชื่อของภาคเหนือการที่เรียกอย่างนั้นเป็นเพราะใช้พริกอ่อนหรือทางเหนือเรียกว่ายังหนุ่มเป็นหลัก นำมาจิ้มกับข้าวเหนียวร้อนๆ แกล้มด้วยผักจืดหรือแคบหมูจะอร่อยที่สุด โดยไม่ต้องแฉมด้วยเนื้อหรือ เครื่องอื่นใดก็ยังได้ เวลารับประทานจะมีรสชาติเค็มกับเผ็ดเป็นหลัก

4.8 ประโยชน์ของอาหารพื้นเมือง

สถาบันการแพทย์แผนไทย กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข (2540 : 55-95) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของอาหารพื้นเมืองดังนี้

4.8.1 แกงแค

ตำรับอาหารพื้นบ้านเป็นการผสมผสานกันอย่างลงตัว ระหว่างชนิดของอาหาร ปริมาณ ชนิดของผักพื้นบ้าน เนื้อสัตว์ เครื่องปรุง ถึงแม้การปรุงแต่งจะเรียบง่าย แต่รสชาติน่าลิ้มลอง มีเอกลักษณ์แตกต่างกันไป ตำรับอาหารภาคเหนือ นอกจากการบริโภคผักต่างๆกับน้ำพริกแล้ว ยังมีตำรับแกงที่ใช้ผักพื้นบ้านหลายๆอย่างเป็นส่วนประกอบสำคัญปรุงรวมกัน ตำรับที่วันนี้คือแกงแค สมัยก่อนคนโบราณมักปรุงแกงแคด้วยผักและเนื้อหลายชนิด รวมกันทั้งหมดประมาณ 108 ชนิด แต่สมัยนี้พืชผักหายากขึ้นและเสียเวลาจึงปรุงตำรับอย่างย่อ ใช้เนื้อสัตว์อย่างใดอย่างหนึ่ง ผักพื้นบ้านที่ชาวเหนือเลือกนำมาใช้แกงแคมักเป็นผักที่ไม่มีรสขม ผักที่ใช้มักเป็นชะอม ใบชะพลู หน่อไม้ อย่างไรก็ตามขึ้นอยู่กับผักที่หาได้ในท้องถิ่น

ประโยชน์ทางอาหาร การรับประทานแกงแค จะได้ประโยชน์จากผักพื้นบ้านหลายๆชนิด ซึ่งแต่ละชนิดมีคุณค่าทางสมุนไพรแตกต่างกัน ผักที่นำมาปรุงแกงแคมีทั้งรสเย็น รสเผ็ด รสร้อน รสมัน คนโบราณมักรับประทานแกงแคในช่วงเปลี่ยนฤดูเพราะเป็นช่วงที่อากาศเปลี่ยน ร่างกายต้องปรับตัว บางคนมักเป็นหวัดเจ็บไข้ได้ง่าย แกงแคจึงเป็นอาหารปรับธาตุในร่างกายให้สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพอากาศที่เปลี่ยนแปลงได้

4.8.2 แกงฮังแล

เนื่องจากภาคเหนือเป็นดินแดนที่มีชาวไทยหลายเผ่าพันธุ์ จากประวัติศาสตร์ประชาชนแถบภาคเหนือมีเชื้อสายไทใหญ่ วัฒนธรรม บางอย่างจึงมีความคล้ายคลึงกัน ทั้งด้านประเพณีอาหารการกิน

แกงฮังเลนั้น บางตำรากล่าวว่าเป็นแกงที่ชาวพม่ารับประทานกับกล้วยไข่ต่อมาแกงฮังเลได้แพร่เข้ามาทางภาคเหนือ แต่อย่างไรก็ตาม ก็ถือว่าแกงฮังเลเป็นอาหารเด่นของไทยประจำภาคเหนือรับประทานหนึ่ง

ประโยชน์ทางอาหาร จะเห็นว่า แกงฮังเลนี้เป็นอาหารที่ค่อนข้างมีไขมัน แต่ในขณะที่เดียวกันก็จะใช้สับปรดช่วยลดความเลี่ยนของหมูสามชั้น และช่วยเพิ่มเส้นใยอาหาร อีกทั้งยังมีขิงช่วยเพ็งรสชาติ การรับประทานแกงฮังเลจะได้พลังงานจากทั้งเนื้อหมู ไขมันหมู ช่วยความอบอุ่นเหมาะกับสภาพอากาศที่หนาวเย็น นอกจากนี้ ยังจะได้แคลเซียม ฟอสฟอรัส เบต้าแคโรทีน วิตามิน บี2 บี6 บี12 จากขิงอีกด้วย

4.8.3 แกงโสะ

ในสมัยก่อนเวลาทำบุญบ้านหรือทำบุญต่างๆมักจะเตรียมของที่ทำอาหารไว้จำนวนมาก ในสมัยก่อนการเอาแกงต่างๆที่เหลืออยู่ในหม้อ(หลังจากที่รับประทานอาหารอิ่มแล้ว)รวมทั้งผักและเนื้อสัตว์ต่างๆที่เหลือจากการเตรียมมาทำแกงโสะ ซึ่ง"โสะ"เป็นภาษาเหนือ หมายถึง เอามารวมกัน คนไทยในแต่ละภาคมีวิธีการรับประทานผักอย่างหลากหลายแล้วแต่จะดัดแปลงกรรมวิธีอย่างไร แกงโสะก็เป็นอาหารที่ปรุงจากผักหลายชนิดคล้ายกับอาหารหลายๆอย่างของคนไทยภาคอื่นๆถ้าหากนึกถึงแกง ก็มักจะนึกถึงแกงที่มีน้ำแกง จะมากน้อยหรือขลุกขลิกก็แล้วแต่ ส่วนแกงโสะจะเป็นแกงที่แห้งๆคล้ายผัด ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ที่สำคัญของแกงโสะ

ประโยชน์ทางอาหาร แกงโสะ เป็นอาหารของภาคเหนือ ที่ได้จากผักหลายอย่างมารวมกัน จะได้รับวิตามิน แร่ธาตุจากผักต่างๆรวมทั้งโปรตีนและพลังงาน ไขมันจะช่วยกระตุ้นการทำงานของกระเพาะและลำไส้ อีกทั้งยังได้คุณค่าทางอาหาร โปรตีน เพราะผลิตจากถั่วเขียว

4.8.4 ขนมน้ำเงิน

ขนมน้ำเงินเป็นอาหารจานโปรดของใครหลายคน การดัดแปลงขนมน้ำเงินแล้วแต่ละภาคจะแตกต่างกันไป เช่น ขนมน้ำเงินน้ำยาปลาช่อนของภาคกลาง ขนมน้ำเงินน้ำยาป่าของภาคอีสาน ขนมน้ำเงินน้ำยาปีกษ์ใต้ของภาคใต้ ถ้าเป็นภาคเหนือก็จะเป็นน้ำเงี้ยว ซึ่งส่วนประกอบที่มาปรุงเป็นน้ำเงี้ยวก็จะแตกต่างจากภาคอื่น แทนที่จะใช้น้ำปลา ก็จะใช้เนื้อสัตว์อื่นมาปรุงแทน เช่น เนื้อหมู ซี่โครงหมู เลือดหมู และรสชาติก็จะเป็นเอกลักษณ์ของน้ำเงี้ยวเอง ประโยชน์ทางอาหาร ขนมน้ำเงินน้ำเงี้ยว เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง ให้ความอบอุ่นต่อร่างกาย

4.8.5 ข้าวซอยไก่

วัฒนธรรมการกินของคนไทยจะกินอาหารเป็นสำรับ แต่บางมื้ออาจจะเปลี่ยนบรรยากาศเป็นอาหารจานเดียวบ้าง ถ้านึกถึงอาหารจานเดียวคนไทยได้สร้างสรรค์ไว้มากมายตามท้องถิ่นนั้นๆจะนิยม

เช่น ก๋วยเตี๋ยว ราดหน้า ซึ่งก็รับประทานกันทั่วไป ขนมน้ำเย็นภาคกลาง ตัวอย่างอาหารจานเดียวของภาคเหนือนอกจากขนมน้ำเงี้ยวแล้วคงจะลืมเสียไม่ได้ที่จะกล่าวถึงข้าวซอย ข้าวซอยต้นตำรับของภาคเหนือ นั้น เส้นที่ใช้จะทำจากแป้งที่ได้จาก ข้าวนำมาทำให้เป็นแผ่นบางๆ แล้วซอยให้เป็นเส้นๆ เรียกว่าข้าวซอย ต่อมามีการดัดแปลงเป็นการใช้เส้นบะหมี่แทนเส้นข้าวซอย

ประโยชน์ทางอาหาร ข้าวซอยไก่ เป็นอาหารที่นิยมรับประทานอาหารของคนภาคเหนือรสเข้มข้น มัน เป็นอาหารที่เพิ่มพลังให้กับร่างกาย ช่วยเพิ่มความอบอุ่น เนื่องจากภาคเหนือเป็นภาคที่มีอากาศหนาวเย็น ซึ่งข้าวซอยนับว่าเป็นอาหารที่สอดคล้องกับวัฒนธรรมการดำรงชีวิต และเหมาะสมกับภูมิประเทศ เป็นอย่างยิ่ง

4.8.6 จิ้นลาบ

จิ้นเป็นภาษาเหนือ ถ้าภาษากลางเรียก จิ้น เพราะคนเหนือเวลาออกเสียง ซ.ซ้าง จะเป็น จ.จาน “จิ้น” ตามความหมายในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 หมายถึง (ค่านาม) ก้อนหรือแผ่นเล็กที่ตัด แล่ แบ่ง แยก หรือแตกออกจากส่วนใหญ่ เช่น จิ้นปลา จิ้นเหนือ จิ้นกระเบื้อง เป็นต้น “จิ้นลาบ” คือ การนำจิ้นส่วนของเนื้อสัตว์มาทำลาบตามกรรมวิธีของชาวเหนือ ซึ่งจะแตกต่างจากร้านลาบของภาคกลางตรงที่ลาบของชาวเหนือจะใส่เครื่องแกง เนื้อสัตว์ที่นิยมนำมาทำลาบ ได้แก่ จิ้นหมู จิ้นไก่ จิ้นควาย จิ้นปลา เป็นต้น แต่คนจะบริโภคจิ้นหมูกันมากกว่า เนื่องจากมีความเชื่อว่าจิ้นควายเป็นสัตว์ใหญ่ที่ให้คุณแก่ชาวนาจึงไม่นิยมนำมาบริโภค

ในสมัยก่อน ประเพณีของชาวเหนือเวลามีงานบุญต่างๆหนึ่งในเมนูอาหารที่ขาดเสียไม่ได้คือจิ้นลาบ ถือว่าเป็นอาหารที่แสดงถึงฐานะอันมีจะกินของเจ้าของงาน ซึ่งจะต้องล้มวัว ควาย ล้มหมู เป็นจำนวนมาก เพื่อนำมาเป็นอาหารเลี้ยงคน กรรมวิธีการทำจิ้นลาบนั้นนิยมใส่เลือดผสมลงไปด้วยเพื่อนำไปเช่นไหว้วิญญาณบรรพบุรุษ โดยมีความเชื่อกันว่า ภูตผี ปีศาจ มักชอบกินของที่มีส่วนผสมของเลือด โดยเฉพาะเลือดคน แต่ถ้าลูกหลานนำอาหารที่ผสมเลือดไปเช่นไหว้แล้ววิญญาณบรรพบุรุษและวิญญาณอื่นๆจะไม่มารบกวน หรือทำให้มีอันเป็นไปต่างๆแต่จะคอยปกป้องคุ้มครองดูแล ปัจจุบันนี้จิ้นลาบที่ใส่เลือดจะพบได้เฉพาะในงานบุญ เช่น เทศกาลสงกรานต์ แต่ไม่ค่อยมีผู้นิยมรับประทานกันมากนัก

“จิ้นลาบ”เป็นอาหารที่ขึ้นชื่อจานหนึ่งที่อยู่ในเมนูอาหารทุกร้าน ผู้คนที่มีโอกาสไปแวะเยือนเมืองเหนือ หนึ่งในบรรดาอาหารที่จะต้องสั่งมารับประทานนั้นคือจิ้นลาบ

ประโยชน์ทางอาหาร จิ้นลาบ เป็นอาหารที่อุดมไปด้วยโปรตีน และเครื่องเทศล้วนๆ การรับประทานจิ้นลาบจะช่วยให้รับประทานผักได้มากขึ้น

4.8.7 น้ำพริกหนุ่ม

น้ำพริกหนุ่มดูเหมือนจะเป็นตัวแทนของภาคเหนือที่เด่นไม่แพ้อาหารอื่น ซึ่งใครไปเยือนเมืองเหนือเมื่อใดหลายคนก็อดเสียไม่ได้ที่จะหอบน้ำพริกหนุ่มพะรุงพะรังมาฝากพรรคพวกเพื่อนพ้อง น้ำพริกหนุ่มที่ปรุงอย่างอร่อยขึ้นชื่อก็ขายดีเป็นเทน้ำเทท่า บางคนถึงกับสร้างฐานะได้จากการขาย น้ำพริกหนุ่มเลยทีเดียว น้ำพริกหนุ่มเป็นอาหารเหนือที่มีรสเผ็ด มักนิยมรับประทานกับแคบหมู หรือจะเป็นผักพื้นบ้าน ทั้งผักสด ต้ม หรือลวก ก็สามารถนำมาเข้าตำรับความอร่อยกับน้ำพริกหนุ่มได้ ยิ่งถ้าหากมีข้าวเหนียวร้อนๆด้วยแล้ว ก็คงจะลิ้มกับข้าวอย่างอื่นไปได้เลย น้ำพริกหนุ่มกับแคบหมูเป็นของคู่กัน ขาดอย่างใดอย่างหนึ่งเห็นทีจะรับประทานได้น้อยลง

พริกหนุ่มเป็นพริกทางเหนือ มีลักษณะยาวเรียวยาวมีรสเผ็ด พริกหนุ่มสดจะมีสีเขียวอมเหลือง ซึ่งจะกระตุ้นให้เจริญอาหารและช่วยขับเหงื่อ

ประโยชน์ทางอาหาร พริกหนุ่ม มีคุณค่าทางโภชนาการหลายอย่าง เช่น มีธาตุ แคลเซียม ฟอสฟอรัส ธาตุเหล็ก มีวิตามินซี

4.8.8 น้ำพริกอ่อน

น้ำพริกเป็นอาหารภาคเหนือที่หลายคนติดใจในรสชาติเช่นเดียวกับอาหารชนิดอื่น การปรุงน้ำพริกอ่อนนี้รูปแบบจะแตกต่างไปจากน้ำพริกทั่วไป คือน้ำพริกอ่อนจะมีหมูสับเป็นส่วนประกอบคล้ายกับน้ำพริกมะขามหรือน้ำพริกลงเรือของภาคกลาง การปรุงน้ำพริกอ่อนจะไม่นำน้ำตาล รสหวานจะได้จากความหวานของมะเขือเทศ ส่วนรสเปรี้ยวนั้นได้จากมะเขือส้ม คือมะเขือเทศผลเล็กชนิดพวง ซึ่งจะมีรสเปรี้ยวกว่ามะเขือเทศโดยทั่วไป นอกจากนั้นจะใช้ถั่วเน่า ช่วยให้การปรุงรส ถั่วเน่า คือ ถั่วเหลืองที่เอามาหมักแล้วทำเป็นแผ่นตากแห้งใช้แทนกะปิ หรือถ้าไม่มีถั่วเน่าก็จะใช้กะปิแทน 1 ช้อนชา หรือจะใส่เต้าเจี้ยวดำสัก 3 ช้อนโต๊ะ ล้างน้ำให้หายเค็มแทนก็ได้เช่นกัน

ประโยชน์ทางอาหาร มีคุณค่าทางโภชนาการหลายอย่าง นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณทางยา เช่น กระเทียม ขับลมในลำไส้ แก้อาเจียน ขับเสมหะ ช่วยย่อยอาหาร ตะไคร้ แก้ปวดท้อง ขับปัสสาวะ ช่วยเจริญอาหาร เป็นต้น

4.8.9 ใส้อั่ว

ใส้อั่วเป็นอาหารที่รับประทานได้ทุกเวลา และดูเป็นอาหารที่มีรสชาติที่ปรับบทบาทได้ทุกสถานการณ์ เช่น ใช้เป็นอาหารกลางวันเดินทางไปไหนไกลก็ได้ ซึ่งชาวเหนือใช้เป็นกับข้าวใช้รับประทานกับข้าวเหนียว หรือชาวภาคกลางจะรับประทานกับข้าวสวยก็ไม่แปลก นอกจากเป็นกับข้าวแล้วสามารถดัดแปลงเป็นกับแกล้ม หรืออาหารว่างรูปแบบต่างๆก็ได้ เช่น ดัดแปลงรับประทานเป็น

เครื่องเคียงกับจิงอ่อนสด พริกขี้หนูแห้ง หัวหอมแดง มะนาวแบบเมี่ยงคำ ก็จะได้รสชาติแปลกไปอีกแบบหนึ่ง

ประโยชน์ทางอาหาร ใ้สั้ั่วที่อร่อยจะมีรสเผ็ดเล็กน้อย ส่วนประกอบส่วนใหญ่จะเป็นสมุนไพรเครื่องแกงที่ช่วยขับลมได้เป็นอย่างดี

4.8.10 น้ำพริกพื้นเมือง

ฉลาดชาย รมิตานนท์และคณะ (2543:3-7) ได้กล่าวถึงน้ำพริกพื้นเมืองของล้านนา มีเอกลักษณ์ทั้งในด้านเครื่องปรุง และวิธีการประกอบเป็นของตนเอง คนพื้นเมืองมีวัฒนธรรมการกินอยู่ของเขา มีสิ่งที่เขาถือว่าดี ประณีต ทั้งในด้านความคิด ความกลมกล่อม ความขาว ความหอมและความเหม็น ต่างจากน้ำพริกของภาคกลางที่เห็นได้ชัด รสชาติของน้ำพริกจะไม่มีรสหวานหรือรสเปรี้ยว มีแต่รสค่อนข้างเผ็ดและเค็ม และความหอมของเครื่องปรุง น้ำพริกพื้นเมืองจะมีรสหวาน รสเปรี้ยวอยู่ในตัวจากเครื่องปรุงที่นำมาประกอบ เช่น มะเขือเทศสุก ซึ่งมีรสเปรี้ยวและหวาน ไม่นิยมปรุงด้วยน้ำตาลหรือมะนาว

ลักษณะเฉพาะของเครื่องปรุงน้ำพริกพื้นเมืองจะแตกต่างจากน้ำพริกทั่วไป เครื่องปรุงทุกอย่างจะต้องทำให้สุกก่อน ด้วยการปิ้งย่าง หมก หรือเผา ถ้านำมาปรุงแบบสดๆ น้ำพริกจะไม่มีกลิ่นหอม จะมีความเผื่อน รสเปรี้ยว และความเหม็นของอาหารนั้นๆถึงแม้จะนำน้ำพริกนั้นไปทำสุกด้วยการผัดก็ตาม รสชาติก็ไม่กลมกล่อมและหอมเหมือนกับการทำเครื่องปรุงให้สุกก่อน เครื่องปรุงที่ใช้ในการทำน้ำพริก ได้แก่ พริกสด พริกแห้ง หอม กระเทียม กะปิ ปลาแร่ ถั่วเน่าแผ่น และเกลือในการปรุงรส ถ้านำปลา จะทำให้น้ำพริกเหม็นคาวและรสเปลี่ยนไป

น้ำพริกบางชนิดจะรับประทานกับผักสุก นิยมนึ่งหรือต้ม ถ้าเป็นผักสดจะเป็นผักอะไรแล้วแต่ชนิดของน้ำพริก ผักที่รับประทานกับน้ำพริก ถ้าเป็นผักสุก มีผักกาดเขียว ถั่วฝักยาว ยอดดอกแค ดอกข่า ยอดมะระ มะเขือม่วง ยอดตำลึง ฟักทอง บวบงู บวบเหลี่ยม ผักมะเขือเปราะ ยอดมะม่วง ยอดมะขม ผักชี ฯลฯ

4.9 อาหารประเภทน้ำพริก

น้ำพริกตาแดง เหตุที่ตั้งชื่อนี้บางท่านกล่าวว่าเพราะขณะที่ทำน้ำพริก มีเศษของพริกกระเด็นเข้าตาผู้ตำ ทำให้แสบ น้ำตาไหล ผลสุดท้ายก็ทำให้ตาของผู้ตำแดง จึงเรียกว่า น้ำพริกตาแดง

น้ำพริกหนุ่ม ใช้พริกหนุ่มสดที่อ่อน ไม่แก่จัด (หนุ่ม แปลว่า อ่อนเยาว์) เวลาตำน้ำพริกไปเผาให้สุกหอม เวลาตำให้ตำทั้งเม็ด ไม่ต้องเอาเมล็ดพริกหรือเปลือกออก รสน้ำพริกจะไม่เผ็ดจัดเหมือนใช้พริก

สดที่แก่จัด ซึ่งเวลาเผาจะมีกลิ่นฉุนและลักษณะน้ำพริกจะหยาบกว่าใช้พริกสดที่อ่อน รสน้ำพริกจะหวานแบบธรรมชาติ รสชาติกลมกล่อมไม่เผ็ดจัด อนึ่ง “พริกหนุ่ม” นอกจากจะหมายความถึงพริกที่ยังอ่อนแล้ว ยังใช้ทั่วไปตามความหมายของชนิดหรือพันธุ์ของพริกด้วย มีลักษณะคล้ายพริกชี้ฟ้าของภาคกลาง

น้ำพริกอ่อน ถ้าเป็นต้นตำรับของพื้นเมืองจริงๆแล้วจะไม่ใส่หมูสับในเครื่องปรุงใช้ปลาแทน เพราะคนสมัยก่อนกว่าจะได้บริโภคหมูแต่ละครั้งก็ต่อเมื่อมีประเพณีต่างๆ ในหมู่บ้าน หมูจะราคา ก่อนข้างแพงและหายาก ฉะนั้น อาหารของคนพื้นเมืองจะนิยมบริโภคปลา ซื้อมาได้ง่ายและไม่ต้องเสียเงินซื้อ ทั้งยังนำมาขายหรือนำไปแปรรูปถนอมอาหารได้ เช่น ทำเป็นปลาข้าว ปลาแห้ง ปลาแห้ง

ปลาที่นำมาใส่น้ำพริกอ่อนนั้น ใช้ได้ปลาสดและปลาแห้ง นิยมใช้ปลาช่อนมากกว่าปลาอื่นๆ เพราะมีเนื้อปลามากกว่าปลาชนิดอื่น กลิ่นคาวน้อย ก่อนที่จะนำไปปรุงน้ำพริก ปลาต้องย่างให้สุกก่อน แคะเอาแต่เนื้อปลาโยลกให้ละเอียด นำไปคั่วกับน้ำมันหมูจากมันหมูแข็ง หรือหมูสามชั้นเจียวให้หอม จึงนำน้ำพริกถั่ว ด้วยไฟอ่อนๆเติมน้ำลงเล็กน้อยไปเรื่อยๆจนน้ำพริกมีลักษณะเหนียวหอม และมีน้ำมันอยู่ในตัวน้ำพริก

สำหรับมะเขือเทศที่ใช้นิยมใช้มะเขือส้มลูกเล็กๆเป็นพวงๆเป็นมะเขือส้มพันธุ์พื้นบ้าน มีรสเปรี้ยวมากกว่ามะเขือเทศสีดำ หรือมะเขือเทศทั่วไป น้ำพริกอ่อนพื้นเมืองไม่นิยมใช้น้ำตาลหรือน้ำปลาปรุงรสใช้เกลือแทน ถ้าใช้น้ำปลาทำให้น้ำพริกมีกลิ่นคาว “อ่อน” หมายถึง การเคี้ยวนานๆให้ไฟอ่อน

4.9.1 วิธีเลือกซื้อและเตรียมเครื่องปรุงน้ำพริก

1. หอมแดง ควรเลือกซื้อที่หัวใหญ่ แห้ง และไม่ฝ่อ เพราะอาจมีราดำตามซอกกлубของหอม เวลาใช้ ปลอกเปลือก ล้างน้ำให้สะอาดเพราะอาจมีดินติดอยู่
2. กระเทียม เลือกกระเทียมที่มีกลีบโตๆเนื้อแน่น ไม่ฝ่อ และแก่จัด เวลาใช้แกะออกเป็นกลีบ ปลอกเปลือกทั้งนอกและใน กระเทียมใช้ดับกลิ่นคาวของอาหารได้ แต่ถ้าใช้มากเกินไป อาหารอาจมีรสปร่าได้ อนึ่งบางคนเชื่อว่าเปลือกในหรือเชื้อหุ้มกระเทียมควรเก็บไว้บ้าง เพราะช่วยทำให้มีรสหอมขึ้น
3. กระชาย เลือกกระชายที่สดและอวบใหญ่ ไม่เหี่ยว เวลาใช้ แขน้ำไว้สักครู่ แล้วชูดเปลือกแข็งออกล้างน้ำให้สะอาดหั่นบางๆทั้งรากและหัว อาจทุบเพื่อใช้กับอาหารบางอย่างก็ได้
4. ตะไคร้ เลือกต้นอวบสด เวลาใช้ตัดส่วนโคนที่ติดกับรากออกทิ้งประมาณครึ่งนิ้ว และตัดส่วนใบทิ้งเหลือประมาณ 4 นิ้ว ล้างน้ำให้สะอาด หั่นตามขวางบางๆหรือเป็นท่อน แล้วแต่จะใช้ปรุงอาหารชนิดไหน

5. โบรมะกรุศ เลือกโอบศดและแแก้ เวลาใช้ ฉีกก้านกลางออกล้างน้ำให้สะอาด หั่นฝอย หรือฉีกเป็นชิ้นแล้วแต่จะใช้

6. พริกแห้ง เลือกพริกที่แห้งสนิท ไม่มีแมลงแทะ และพริกไม่เก่าจนมีกลิ่นเหม็นอับ เวลาใช้ถ้าเป็นพริกชี้ฟ้า ฝ่าเอาไส้กับเมล็ดออกแล้วหั่นขวางเป็นชิ้นเล็กๆ นำไปแช่น้ำ บิบน้ำออกให้สะเด็ดก่อนนำไปใช้ต่อไป

7. พริกสด ผิวจะดูใสมันวาว มีก้านติดอยู่ที่ขั้วพริก ก้านพริกจะสดไม่แห้ง ไม่ดำ ไม่เน่า เวลาใช้ล้างน้ำให้สะอาด หั่นฝอยโรยหน้า หรือหั่นเป็นท่อนใส่หลน หรือโขลกค้ำน้ำพริก ตามแต่ประเภทของอาหาร

8. กุ้งแห้ง ควรเลือกกุ้งแห้งที่ไม่ใส่สี แม้ว่าจะสีซีดหน่อยแต่ก็ปลอดภัยกว่า และถ้าเป็นไปได้ ควรใช้กุ้งแห้งตัวโตจะดีกว่ากุ้งแห้งตัวเล็ก เพราะเวลาป่นจะได้เนื้อเยอะกว่า กุ้งแห้งควรเก็บใส่กระปุกเพื่อป้องกันมดแมลง เวลาใช้ควรตัดเท่าที่ต้องการ แล้วนำมาล้างน้ำ ถ้ากุ้งแห้งมีสีควรแช่น้ำทิ้งไว้สักครู่จึงบิบน้ำออก แล้วนำมาปรุงอาหาร

9. กะปิ กะปิที่ดีจะมีกลิ่นหอมน่ารับประทาน สีจะออกม่วงอมแดงนิดๆกะปิมีทั้งที่ทำจากกุ้งและจากปลา เวลาใช้ให้ใช้ช้อนที่สะอาดตักกะปิจากขวด เท่าที่ต้องการแล้วปิดฝาให้สนิท เพื่อป้องกันแมลงซึ่งอาจทำให้เกิดหนอนกะปิได้

10. น้ำปลา น้ำปลาดีมักมีตรารับรองคุณภาพติดอยู่ข้างขวด โดยระบุว่าน้ำปลาดีชั้น 1 น้ำปลาดีชั้น 2 หรือ น้ำเกลือปรุงรส การทำน้ำพริกหากจะใช้น้ำปลาดี เพื่อน้ำพริกจะได้มีรสชาติดี กลิ่นหอมหลังจากซื้อควรปิดฝาขวดน้ำปลาให้มิดชิด

11. ปลาร้า ปลาร้าก็เป็นเครื่องชูรสของอาหาร โดยทั่วไปปลาร้าจะมีวางขายอยู่ทั่วไปตามท้องตลาดอยู่มากมาย การเลือกซื้อต้องเลือกซื้อที่มีกลิ่นหอม ทำใหม่ ซึ่งลักษณะของตัวปลาจะไม่เปื่อยยุ่ย

12. น้ำตาล ทั้งน้ำตาลปีบและน้ำตาลทราย ไม่ควรเลือกที่มีสีขาวจัด เพราะแสดงว่าได้ผ่านการฟอกสารเคมีมาากจึงทำให้สีขาวสวยชวนรับประทาน แต่อาจมีสารฟอกสีตกค้างอยู่เมื่อใช้เสร็จควรปิดฝาให้มิดชิด เพื่อป้องกันมด

4.9.2 การเตรียมเครื่องปรุง

เครื่องปรุงมีขนาดเล็กใหญ่ ความนุ่ม ความแข็งไม่เหมือนกัน จึงควรพิจารณาให้เหมาะสม ที่จะนำไปประกอบอาหารร่วมกัน เพื่อให้ได้ผลดี อร่อย ชวนรับประทานอาหาร จึงต้องมีวิธีการเตรียมที่แตกต่างกัน

หั่น หมายถึง การทำให้เครื่องปรุงนั้นเป็นชิ้นใหญ่เล็กตามความต้องการ โดยการใช้มีด

ซอย คือ การทำให้สิ่งหนึ่งสิ่งใดเป็นฝอย

ตัด คือ การทำให้เครื่องปรุงเป็นท่อนสั้นยาวตามความต้องการ

ปอก คือ การนำเปลือกออกจากเครื่องปรุงเหล่านั้น

สับ คือ การทำให้เครื่องปรุงเหล่านั้นขาดออกจากกันเป็นชิ้นๆจะสับหยาบหรือสับละเอียดแล้วแต่ความต้องการ

เจียน คือ การทำให้ด้านนอกของเครื่องปรุง เรียบไม่ขรุขระหรือเป็นรูปต่างๆตามความต้องการ

ทุบ คือ การทำให้เครื่องปรุงแตกซ้า หรือเหลงนุ่ม

โขลก คือ การทำให้เครื่องปรุงนั้นละเอียด หรือเหนียวนุ่มด้วยครก

บวบ คือ การทำให้เครื่องปรุงนั้น พอแตกหรือพอซ้า

คน คือ การทำให้เครื่องปรุงเข้ากันจนทั่ว โดยใช้เครื่องมือใส่ภาชนะคนให้ทั่วๆให้เครื่องปรุงผสมเข้ากัน

ความหมายในการปรุงอาหาร

ต้ม คือ การนำเครื่องปรุงที่ต้องการ ใส่หม้อพร้อมน้ำตั้งไฟจนเดือด เพื่อให้สุกตามต้องการ

นึ่ง คือ การทำให้เครื่องปรุงสุก โดยไม่ใส่น้ำ แต่อาจใช้ไอน้ำระเหยของน้ำเดือดเป็นความร้อน ทำให้อาหารสุก

ลวก คือ การทำให้เครื่องปรุงสุกเร็ว โดยการต้มน้ำให้เดือดก่อน แล้วราดลงบนอาหารชนิดนั้น

รวน คือ การทำให้อาหารประเภทเนื้อ ซึ่งต้องการให้สุกด้วยน้ำมัน หรือน้ำเพียงเล็กน้อย โดยใส่น้ำมันหรือน้ำลงกระทะพอร้อน ใส่น้ำมันลงคนเร็วๆพอสุก

ทอด คือ การทำให้อาหารสุกโดยน้ำมัน ตั้งไฟให้ร้อน ใส่อาหารลงทอดให้เหลือง

เจียว คือ อาหารที่เป็นฝอยหรือละเอียด ถูกทำให้สุกกรอบด้วยน้ำมัน โดยใส่น้ำมันในกระทะหรือหม้อ แล้วใส่เครื่องปรุงนั้นๆลงคนเรื่อยๆจนกว่าจะสุก

ผัด คือ การทำอาหารที่มีเครื่องปรุงสิ่งเดียว หรือหลายสิ่งก็ตาม ให้สุกสำเร็จเป็นอาหารชนิดเดียว โดยการใช้ น้ำมัน หรือกะทิรวมกับเครื่องปรุงที่ต้องการ ใสลงคนให้สุกทั่วและปรุงรสตามชอบ

ปิ้ง คือ การทำเครื่องปรุงที่ต้องการให้สุก โดยตั้งสิ่งนั้นเหนือไฟไม่สู้แรงนัก ปิ้งไฟจนสุกเกรียมกรอบ

ย่าง หมายถึง การทำอาหารหรือทำให้เครื่องปรุงสุก โดยวางสิ่งของสิ่งนั้นเหนือไฟอ่อนจนสุกตลอดถึงข้างใน อาจใช้เวลาค่อนข้างนาน

คั่ว หมายถึง ทำให้เครื่องปรุงอาหารนั้นสุก มีกลิ่นหอม โดยใส่ในกระทะตั้งไฟไม่แรงนัก จนเครื่องปรุงนั้นแห้งหรือเกรียมตามต้องการ

อบ คือ การปรุงอาหารด้วยกลิ่นควัน หรือการทำอาหารให้สุกด้วยการใช้ความร้อนล้อมรอบ