

ตำรับอาหารน่องไก่ทอด

ส่วนประกอบที่สำคัญโดยประมาณ

ไก่	๑	กิโลกรัม
กระเทียม	๒๐	กรัม
รากผักชี	๑๐	กรัม
พริกไทยป่น	๑๐	กรัม
เกลือป่น	๕	กรัม
รสดี	๕	กรัม
ซอส	๒๐	มิลลิลิตร
ซีอิ้วขาว	๒๐	มิลลิลิตร
น้ำตาลทราย	๔๐	กรัม
แป้งสำเร็จรูป	๒๐	กรัม
น้ำมันพืช	๑	ลิตร



วิธีการทำอาหารน่องไก่ทอด

๑. เลือกซื้อและคัดสรรน่องไก่ที่สด คุณภาพดี
๒. นำน่องไก่ไปล้างน้ำให้สะอาดและพักให้สะเด็ดน้ำ
๓. โขกรากผักชี กระเทียม ให้ละเอียด
๔. ผสมเครื่องปรุงให้เข้ากัน(กระเทียม รากผักชี พริกไทยป่น เกลือป่น รสดี ซอส ซีอิ้วขาว น้ำตาลทราย)
๕. ใช้ช้อนหมักน่องไก่ให้เกิดรูพรุนและนำน่องไก่ไปหมักในเครื่องปรุงประมาณ 3 – 5 ชั่วโมง
๖. นำน่องไก่ไปนึ่งจนสุกได้ที่
๗. นำน่องไก่คลุกแป้งสำเร็จรูป ทอดในน้ำมันที่ร้อนปานกลางให้สุกเหลือง
๘. ตักน่องไก่ออกมาสะเด็ดน้ำมัน นำไปรับประทานหรือบรรจุภาชนะเสิร์ฟ

ตำรับอาหารข้าวเหนียวนึ่ง

ข้าวเหนียวนึ่ง เป็นอาหารหลักที่นิยมบริโภคของประชาชนทางภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ส่วนประกอบที่สำคัญโดยประมาณ

ข้าวสารข้าวเหนียว	๑ กิโลกรัม
น้ำสะอาด	๑.๕ ลิตร

วิธีการทำข้าวเหนียวนึ่ง

๑. ข้าวสารข้าวเหนียวใส่ภาชนะที่สามารถบรรจุน้ำได้
๒. เติมน้ำลงไปในภาชนะใส่ข้าวสารเหนียว ให้น้ำท่วมและสูงกว่าข้าวสารประมาณ 3 – 5 เซนติเมตร
๓. หมักไว้ประมาณ 8 – 12 ชั่วโมง
๔. นำข้าวสารเหนียวที่แช่น้ำไว้ มาล้างทำความสะอาดและทำให้สะเด็ดน้ำ
๕. นำข้าวสารเหนียวใส่ภาชนะนึ่ง (ไผ่, ฝรั่ง)
๖. นำภาชนะนึ่งขึ้นตั้งบนเตาไฟที่ใช้ความร้อนปานกลาง จนข้าวเหนียวสุกใช้เวลาประมาณ 30 นาที
๗. นำภาชนะนึ่งข้าวลงจากเตาไฟ แล้วเอาข้าวเหนียวมาคนในภาชนะที่สะอาด เพื่อให้ลดความร้อนและความชื้นลง
๘. นำไปบรรจุในภาชนะบรรจุข้าวเหนียวและนำไปรับประทานได้



ตำรับอาหารน้ำพริกตาแดง

ส่วนประกอบที่สำคัญโดยประมาณ (น้ำพริก = ๑ กิโลกรัม)

พริกป่นแห้ง	๓๐๐ กรัม
หอมแดง	๕๐๐ กรัม
กระเทียม	๕๐๐ กรัม
ปลาแห้งเนื้ออ่อน	๕๐๐ กรัม
มะเขือเทศ	๑,๕๐๐ กรัม
น้ำปลา	๑๐๐ กรัม
กะปิ	๔๐ กรัม
ปลาร้า	๔๐ กรัม
เครื่องปรุงรสดี	๕ กรัม




วิธีการทำน้ำพริกตาแดง

๑. คั่วพริกบดให้ละเอียด
๒. หอมแดงหั่นให้เล็กลง นำมาทอดที่ความร้อนปานกลาง ให้สุกสีเหลือง
๓. โขลกกระเทียม นำมาทอดกับน้ำมันให้เหลือง
๔. นำปลาแห้งเนื้ออ่อนมาอบให้แห้ง เลือกเอาแต่เนื้อปลามาบดให้ละเอียด
๕. มะเขือเทศล้างให้สะอาด ทำให้สะอาดน้ำและป่นให้ละเอียด
๖. ผัดพริกให้หอม นำปลาป่นลงผัดรวมกับพริกแล้วใส่ส่วนผสมทุกอย่าง
๗. ให้ระยะเวลาผัด 30 นาที
๘. นำมาบรรจุภาชนะเสิร์ฟ รับประทานได้



ตำรับอาหารแกงฮังเล

ส่วนประกอบที่สำคัญโดยประมาณ

พริกแห้งเม็ดใหญ่แช่น้ำพอนิ่ม	๒๐	เม็ด	
ตะไคร้	¼	ถ้วยตวง	
ข่าแก่หั่นฝอย	๒	ช้อนโต๊ะ	
หอมแดง	๒๐๐	กรัม	
กระเทียม	๒๐๐	กรัม(แบ่งไว้ใส่เป็นกลีบที่หลัง100 กรัม)	
ขมิ้น	๒	ช้อนโต๊ะ	
กะปิ	๑	ช้อนโต๊ะ	
เกลือ	๑	ช้อนโต๊ะ	
ผงฮังเล	๑	ซอง (แบ่งใส่ก่อนยกหม้อลง ½ ซอง)	
เนื้อหมูส่วนขา	๑	กิโลกรัม	
ชีอิ้วดำ	๒	ช้อนโต๊ะ	
ชีอิ้วขาว	๑	ช้อนโต๊ะ	
ซอส	๒	ช้อนโต๊ะ	
น้ำมะขามเปียก	¼	ถ้วยตวง	
จิงหั่นฝอย	½	ถ้วยตวง	
น้ำตาลปีบ	๑	ช้อนโต๊ะ	
น้ำเปล่า	๒ – ๓	ถ้วยตวง	

วิธีการทำแกงฮังเล

1. โขลกส่วนผสมพริกแกงทั้งหมดให้ละเอียด นำไปหมักกับหมู เติมซอส ชีอิ้วขาว ชีอิ้วดำ หมักหมูไว้ ½ ชั่วโมง
2. นำส่วนผสมทั้งหมดใส่หม้อ ตั้งไฟ เคี่ยวไปเรื่อยๆ เติมน้ำไปเรื่อยๆ จนเนื้อหมูสุกนุ่ม จึงใส่กระเทียมปอกเปลือกที่แบ่งไว้ ใส่จิงหั่น ปรุงรส ด้วยน้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก ปรุงให้กลมกล่อม น้ำแกงคลุกคลิกก่อน ยกลงเติมผงฮังเลที่แบ่งไว้
3. นำมาบรรจุภาชนะเสิร์ฟ รับประทานได้

ตำรับอาหารแกงแคหมูย่างส่วนประกอบที่สำคัญของพริกแกง

พริกแห้ง	๕ เม็ด
เกลือ	๑ ช้อนชา
หอมแดง	๓ ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	๑ ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	๒ ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้	๒ หัว
ใบมะกรูด	๕ ใบ
กะปิ	๒ ช้อนชา
ปลาร้า	๑ ช้อนชา
มะแขว่น	½ ช้อนชา
หมูย่าง	๒๐๐ กรัม

ส่วนประกอบที่สำคัญของผักใส่แกง

ผักพญาขอ	๑๐๐ กรัม
ใบชะพลู	๓ ใบ
ยอดชะอม	๓ ยอด
มะเขือเจ้าพระยา	๑๐๐ กรัม
ถั่วฝักยาว	๑ กรัม
ใบมะกรูด	๕ ใบ
ดอกแค	๑๐๐ กรัม
ผักเผ็ด	๕๐ กรัม
มะเขือพวง	๕๐ กรัม
น้ำมันพืช	๑ ช้อนโต๊ะ
น้ำซุปล่มกระดูก	๒ ถ้วยตวง

-2-

วิธีการทำแกงแคหมูย่าง

๑. ย่างหมู หั่นเป็นชิ้นบาง
๒. โขลกพริกแกงให้ละเอียด
๓. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช พอน้ำมันร้อน ผัดน้ำพริกแกงจนหอมใส่หมูย่าง
๔. เติมน้ำซุปลงจนน้ำเดือด ใส่ผักที่สุกยากก่อน แกงจนผักทุกอย่างสุก ยกลงปรุงรสด้วยน้ำปลา ชิมรสให้กลมกล่อม ยกลงจากเตา

หมายเหตุ ลักษณะแกงมีสีส้มจากผัก สมุนไพรต่าง ๆ น้ำแกงไม่มากเกินไป
รับประทานร้อน ๆ



ผลไม้สมุนไพร

มะไฟจีนเชื่อมแห้ง (บ้านกอก)

มะไฟจีน เป็นผลไม้ตระกูลส้ม มีถิ่นกำเนิดมาจากประเทศจีน โดยนำมาปลูกในจังหวัดน่านเกือบ ๑๐๐ ปีมาแล้ว ภาษาจีน เรียกว่า ขวางผิ อิ่งต่วย หรือ ห่อทังก่อ ภาษาพื้นบ้านเรียกว่า มะอุ่มจ๋วย ภาษากลางเรียกว่า มะไฟจีน

ส่วนประกอบที่สำคัญโดยประมาณ

- มะไฟจีน ผล๗๗ %
- น้ำตาลทราย ๒๐ %
- เกลือ 3 %

วิธีการผลิต

๑. คัดแยกมะไฟจีนสดออกจากขั้ว และคัดผลที่แก่จัดออกต่างหาก
๒. นำไปล้างน้ำสะอาด ๓-๔ ครั้ง ให้สะอาด
๓. นำเปลือกลงคลุกกับมะไฟจีนที่ล้างเรียบร้อยแล้ว พักทิ้งไว้ประมาณ ๑-๓ ชั่วโมง
๔. นำมาบีบเมล็ดทิ้ง
๕. นำเนื้อที่ไม่มีเมล็ดคลุกน้ำตาลทรายหมักไว้ ๒ ชั่วโมง
๖. นำไปใส่ถาดเคลือบ ตากแดดให้แห้ง
๗. ระหว่างตากแดดให้คนวันละ ๒-๓ ครั้ง
๘. นำไปบรรจุหีบห่อ แล้วจึงไปจำหน่ายต่อไป

สรรพคุณทางยาของมะไฟจีน

ภูมิปัญญาท้องถิ่นเชื่อว่า สามารถรักษาโรคบางชนิดได้ เช่น โรคกระเพาะอาหาร แก้ม ท้องอืด โรคลดลมอักเสบ ช่วยเรงน่าย่อย และเจริญอาหาร เป็นต้น



แปรรูปสาหร่ายน้ำจืด (โกยี่)

โกยี่ เป็นสาหร่ายสีเขียว (Green algae) อยู่ใน Division Chlorophyta มีลักษณะเป็นเส้นสาย มีทั้งแตกแขนง และไม่แตกแขนง มีคลอโรพลาสต์เป็นแบบตาข่าย สืบพันธุ์ได้ทั้งแบบอาศัยเพศ และไม่อาศัยเพศ สามารถสร้างอาหารได้เองด้วยการสังเคราะห์แสงแบบพืช

โกยี่ในลำน้ำน่าน มี ๓ ประเภท คือ โกยี่ไหม มีเส้นสายที่นุ่ม โกยี่ตะ หรือโกยี่ขาว มีเส้นสายที่แข็ง กระด้างเล็กน้อย และโกยี่ทะเล ซึ่งมีลักษณะร่วมของทั้ง ๒ ประเภทแรก คือ ทั้งนุ่ม และกระด้าง

โกยี่เป็นสาหร่ายที่ให้สารอาหารที่เป็นประโยชน์แก่ร่างกาย โดยมีปริมาณโปรตีนสูงใกล้เคียงกับเนื้อสัตว์ นอกจากนี้ยังมีปริมาณเบต้าแคโรทีนสูงกว่าแครอทถึง ๔ เท่า มีวิตามิน บี ๑ และ บี ๒ มากกว่าผัก มีวิตามิน บี12 ซึ่งช่วยส่งเสริมความจำ และช่วยป้องกันโรคโลหิตจาง มีธาตุเหล็ก และแคลเซียมช่วยบำรุงสมอง กระดูก และฟันให้แข็งแรง มีเส้นใยอาหารสูงจึงป้องกันการท้องผูกและยังเป็นอาหารที่ดีเยี่ยมสำหรับผู้บริโภคอาหารเจ และมังสาวิรัติ ตามความเชื่อของชาวบ้านซึ่งเชื่อกันว่าการบริโภคสาหร่ายโกยี่จะทำให้ผอมคดดำ ไม่หงอกได้ง่าย และชะลอความแก่ หากได้รับการส่งเสริมและพัฒนาให้แพร่หลาย จะเป็นประโยชน์ต่อผู้บริโภค ดังนั้นปัจจุบันจึงมีการแปรรูปอาหารสาหร่ายน้ำจืดเกิดขึ้นหลากหลายแบบ

ส่วนประกอบที่สำคัญโดยประมาณ

๑. สาหร่าย (โกยี่) อบแห้งสับละเอียด	1	กิโลกรัม
๒. หอมแดง + กระเทียม หั่นฝอย	๑/๒	กิโลกรัม
๓. งาขาว + งาดำ	๑/๒	กิโลกรัม
๔. น้ำมันพืช (เจ)	๑/๒	กิโลกรัม
๕. ซุปผัดฟ้าไทย (เจ)	๒	ช้อนโต๊ะ
๖. เกลือไอโอดีน	๒	ช้อนชา

วิธีการผลิต

๑. ตั้งกระทะใส่น้ำมันลงใช้ไฟระดับกลาง เจียวหอมแดงและกระเทียมพอเหลือง
๒. เทงาขาวและงาดำลงในกระทะคนพอแตก
๓. นำสาหร่ายโกยี่อบแห้งเทลงในกระทะคนให้เข้ากันนานประมาณ ๒๐ นาที
๔. ใส่น้ำมัน + ซุปผัด คนจนเข้ากัน ตักใส่ถาดพักไว้พอเย็น
๕. ตวงใส่ซองบรรจุภัณฑ์เพื่อเตรียมจำหน่าย



ข้าวหลามธัญพืช

ข้าวหลาม เป็นอาหารว่างชนิดหนึ่ง ที่ชาวล้านนานิยมทำรับประทานกันในฤดูหนาว หรือเมื่อได้ข้าวใหม่ ใช้ไฟข้าวหลาม หรือไม้ป้างเป็นกระบอบอกใส่ข้าวหลาม ข้าวหลามแบบชาวบ้านใช้ข้าวสารเหนียวกับน้ำเปล่า และเกลือเท่านั้น สำหรับข้าวหลามที่ทำขายกันโดยทั่วไป จะใส่น้ำกะทิ และเติมถั่วดำ หรืองาขี้ม้อน การทำข้าวหลามตามประเพณีนิยมของชาวล้านนา

ส่วนประกอบที่สำคัญโดยประมาณ

๑. ข้าวเหนียวอย่างดี	๕ กิโลกรัม
๒. น้ำกะทิ	๓ กิโลกรัม
๓. น้ำตาลทราย	๑ กิโลกรัม
๔. เกลือ	๒ ช้อน
๕. ถั่วดำ/เผือก	๒ ถ้วยตวง งาม 1 ช้อน
๖. ใบเตย	๑ ช้อน
๗. กระบอบอกไม้ไฟข้าวหลาม	๒๕-๓๐ กระบอบอก

วิธีการผลิต

๑. ล้างข้าวให้สะอาด แช่น้ำ 3 ชั่วโมง
๒. ซาวข้าวขึ้นจากน้ำทิ้งให้สะอาด
๓. แช่วัวดำ แล้วนำไปต้มให้สุก ถ้าเป็นเผือกปอกเปลือกหั่นเป็นลูกเต๋าเล็กๆ นำมาล้างน้ำให้สะอาด
๔. ผสมข้าวกับธัญพืชตามต้องการ กรอกลงกระบอบอกไม้ไฟ
๕. คั้นกะทิ ผสมใบเตย น้ำตาลทราย เกลือ ต้มให้เดือด
๖. พอน้ำกะทิเย็น กรอกลงในกระบอบอกไม้ไฟที่ใส่ข้าวเตรียมไว้ พักไว้ 2 ชั่วโมง นำไปเผาไฟจนสุก
๗. นำเอาข้าวหลามมาปอกเปลือก เหล่าให้เรียบร้อย
๘. นำออกจำหน่าย กระบอบอกละ 10 บาท



ขนมจีบ

ส่วนประกอบที่สำคัญโดยประมาณ

๑. ข้าวเหนียว
๒. น้ำอ้อย
๓. น้ำตาลปีบ
๔. งามขาว-งามดำ
๕. ถั่วลิสง
๖. น้ำมันพืช
๗. เกลือ

วิธีการผลิต

๑. นำข้าวเหนียวที่ตากแห้งแล้วนำมาทอดให้ได้ จำนวน ๑,๐๐๐ กรัม
๒. ตั้งกระทะให้ร้อน
 - ใส่น้ำ ๔๐๐ กรัม
 - น้ำอ้อย ๑๕๐ กรัม
 - น้ำตาลปีบ ๑๕๐ กรัม
 - เกลือ ๒ กรัม
๓. เคี่ยวน้ำอ้อย น้ำตาลปีบ เกลือ ให้เหนียว เสร็จแล้วนำเอาน้ำมันพืช ๒ ช้อนโต๊ะและ แป้งข้าว ๑ ช้อนโต๊ะ ใส่น้ำลงไป
๔. นำข้าวเหนียวที่ทอดจำนวน ๑,๐๐๐ กรัม เทลงไปผสมกันให้ทั่ว
๕. โรยถั่วลิสง งามขาว-งามดำ อย่างละ ๒ ช้อนโต๊ะ ลงในถาดรอง
๖. เทส่วนผสมที่ได้ลงในถาดรองและกดให้เรียบ
๗. ตัดให้ได้ตามขนาดที่ต้องการนำมาบรรจุถุง



การทำมะขามแก้ว

ส่วนประกอบที่สำคัญโดยประมาณ

๑. มะขามเปียก (หวาน)	๓๐๐ กรัม
๒. มะขามเปียก (เปรี้ยว)	๒๐๐ กรัม
๓. น้ำตาลทรายเม็ดเล็ก	๑ กิโลกรัม
๔. หัวกะทิ	๑/๓ ถ้วยตวง
๕. พริกป่น	
๖. เกลือป่น	
๗. น้ำตาลทรายขาว เม็ดเล็ก (มิตรผล)	½ กิโลกรัม
๘. มะพร้าวคั่ว	๑๐๐ กรัม

วิธีการผลิต

๑. เนื้อมะขามรวมกันสับละเอียด
๒. กระทะตั้งไฟอ่อน ใส่กะทิ พอร้อนใส่น้ำมะขามและน้ำตาลทราย คนจนน้ำตาลละลาย ปรุงรสด้วยพริกป่น และเกลือป่น ชิมให้ได้รสพอดี ใส่มะพร้าวคั่ว คนให้เข้ากัน เทใส่ถาด
๓. ปั้นเป็นก้อนกลมเล็ก (ตอนขณะยังร้อนอยู่) คลุกด้วยน้ำตาลทรายขาว เม็ดละเอียด พอเย็นบรรจุถุง ปิดให้สนิท



การทำเครื่องดื่มน้ำมะไฟจีน

ส่วนประกอบที่สำคัญโดยประมาณ

๑. มะไฟจีนแห้ง	๕๐๐ กรัม
๒. น้ำตาลทรายแดง	๔๐๐ กรัม
๓. เกลือป่น	๕๐ กรัม
๔. น้ำสะอาด	๕ ลิตร

วิธีทำ

๑. ต้มน้ำให้เดือด ใช้ไฟปานกลาง ใช้เวลา ๑๕-๒๐ นาที
๒. ใส่ น้ำตาลทรายแดงและเกลือ คนให้ทั่ว
๓. ใส่มะไฟจีนแห้ง จนเนื้อมะไฟละลาย ยกลงมาพักให้เย็น
๔. กรองเอากากออก นำน้ำมะไฟจีนบรรจุขวด



มะไฟจีนเชื่อมแห้ง (บ้านท่าข้าว)

ส่วนประกอบที่สำคัญโดยประมาณ

- มะไฟจีน ผล ๗๐ %
- น้ำตาลทราย ๒๕ %
- เกลือ ๕ %

วิธีการผลิต

๑. คัดแยกมะไฟจีนสดออกจากขั้ว และคัดผลที่แก่จัดออกต่างหาก
๒. นำไปล้างน้ำสะอาด ๒-๓ ครั้ง ให้สะอาด
๓. นำเกลือลงคลุกกับมะไฟจีนที่ล้างเรียบร้อยแล้ว พักทิ้งไว้
ประมาณ ๑-๓ ชั่วโมง
๔. นำมาบีบเมล็ดทิ้ง
๕. นำเนื้อที่ไม่มีเมล็ดคลุกน้ำตาลทรายหมักไว้ ๒ ชั่วโมง
๖. นำไปใส่ถาดเคลือบ ตากแดดให้แห้ง
๗. ระหว่างตากแดดให้คนวันละ ๒-๓ ครั้ง
๘. นำไปบรรจุหีบห่อ แล้วจึงไปจำหน่ายต่อไป

