

ภาคผนวก

ตัวอย่างการปรุงอาหารภาคเหนือ : อาหารยอดนิยม

แกงฮังเล

เครื่องปรุง

เนื้อหมูสันนอก	1	กิโลกรัม
หมูสามชั้น	500	กรัม
ซีอิ้วดำ	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	4	ถ้วย
กระเทียมปอกเปลือก	¼	ถ้วย
จิงสคหั่นเป็นเส้นบาง	¼	ถ้วย
น้ำมะขามเปียก	3-4	ช้อนโต๊ะ
ผงแกงฮังเล หรือผงกะหรี่	1	ช้อนโต๊ะ

เครื่องแกง

พริกแห้ง	5	เม็ด
ข่าหั่นละเอียด	1	ช้อนชา
ตะไคร้หั่นบาง	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมปอกเปลือกหั่นเล็ก	1	ช้อนโต๊ะ
หอมแดงปอกเปลือกหั่นบาง	2	ช้อนโต๊ะ
กะปิ เกลือป่น อย่างละ	1	ช้อนชา

โขลกเครื่องแกงทั้งหมดรวมกันให้ละเอียด

วิธีทำ

1. หั่นหมูทั้ง 2 อย่างเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม 2 x 2 นิ้ว เคล้าด้วยซีอิ้วดำหมักไว้
2. เคล้าเครื่องแกงกับหมูเข้าด้วยกัน หมักไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง
3. ใส่หมูลงในหม้อ ใช้ไฟอ่อน ผัดพอหมูตึงตัว ใส่น้ำลงในหม้อปิดฝา ตั้งเคี่ยวไปเรื่อยๆ
4. ใส่จิงซอขย กระเทียมที่ปอกเปลือกเป็นกลีบใส่ผงแกงฮังเล หรือผงกะหรี่ ตั้งเคี่ยวจนหมูนุ่ม

และน้ำจืด

5. ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก ชิมรสให้ได้ 3 รส เปรี้ยว เค็ม เผ็ดถ้าอ่อนเค็มให้เติมเกลือ

ลักษณะของแกง

น้ำแกงควรจะข้น คล้ายแกงมัสมั่น ใช้เป็นอาหารหลัก บางตำราจะใส่กระท้อนลงในแกง โดย หั่นเป็นชิ้นหนาหรือหั่นสี่เหลี่ยมขนาด 1 นิ้ว หรือบางตำราจะใส่สับปะรดหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม 1 x 1 นิ้ว แกงฮังเลเป็นแกงของพม่า แพร่หลายเข้ามาทางภาคเหนือ พม่าเจ้าของตำรับจะรับประทานแกง ฮังเลกับกล้วยไข่

แกงโอะ

เครื่องปรุง

หมูสามชั้น	100	กรัม
เนื้อไก่	100	กรัม
มะเขือพวง มะเขือเปราะ อย่างละ	½	ถ้วย
มะเขือยาว	1	ลูก
ถั่วฝักยาว	6	ฝัก
ตำลึงเด็ดใบอ่อน	2	ถ้วย
หน่อไม้เปรี้ยว	300	กรัม
ผักชีฝรั่งหั่นหยาบ	¼	ถ้วย
ผักชี ต้นหอมหั่นหยาบ อย่างละ	1	ต้น
พริกขี้หนูทอด	10	เม็ด
แตงกวา	5	ลูก
วุ้นเส้นแช่น้ำตัดเส้น	½	ถ้วย
สาระแหน่เด็ดเป็นใบ	¼	ถ้วย
ใบโหระพา	1	กิ่ง
น้ำมัน	¼	ถ้วย

เครื่องแกง

พริกแห้งแช่น้ำ	5	เม็ด
ตะไคร้หั่นฝอย	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมซอย	2	ช้อนโต๊ะ
หอมแดงซอย	3	ช้อนโต๊ะ
กะปิ	1	ช้อนชา
เกลือป่น	2	ช้อนชา
โขลกเครื่องแกงทั้งหมดรวมกันให้ละเอียด		

วิธีทำ

1. ล้างหมู ไก่ หั่นจิ้นบาง ล้างมะเขือพวง ถั่วฝักยาว มะเขือเปราะ และมะเขือยาว หั่นถั่วฝักยาวเป็นท่อน ½ นิ้ว หั่นมะเขือยาวเป็นท่อน ½ นิ้ว แล้วจึงผัดครึ่งมะเขือเปราะผัดสี
2. ใส่น้ำมันในกระทะ ตั้งไฟให้ร้อน ใส่เครื่องแกงผัดให้หอม ใส่หมู ไก่ ผัดให้เข้ากัน ใส่น้ำอ้อยเปรี้ยว ใช้ไฟอ่อน เคี่ยวสักครู่ใส่วุ้นเส้น ผัดให้เข้ากัน
3. ใส่มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว มะเขือยาว มะเขือพวง คนให้เข้ากัน ใส่ตำลึงผัดต่อ ใส่ผักชีต้นหอม ผักชีฝรั่ง ผัดให้ทั่ว
4. จัดใส่จาน โรยใบสาระแหน่ วางพริกชี้หนูทอดคั้นข้าง ทานกับใบโหระพา แต่งกว้าหน้าเป็นแวน

น้ำพริกหนุ่ม

เครื่องปรุง

พริกหนุ่ม	7	เม็ด
มะเขือเทศสีดา	5	ลูก
กระเทียม	2	หัว
หอมแดง	5	หัว
ปลาร้าสับ	1	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1	ช้อนชา
ต้นหอม ผักชี หั่นหยาบ อย่างละ	1	ช้อนโต๊ะ
ใบตอง		

วิธีทำ

1. ล้างพริกหนุ่ม หอม กระเทียม มะเขือเทศให้สะอาด นำไปเผาไฟให้สุก ปอกเปลือกออกให้หมด
2. เช็ดใบตองให้สะอาด ใส่ปลาร้าสับลงในใบตอง ห่อหลายๆชั้น นำไปเผาไฟให้หอม
3. โขลกพริก หอม กระเทียม และเกลือ เข้าด้วยกันให้ละเอียด ใส่ปลาร้า มะเขือเทศ โขลกให้เข้ากัน
4. ตักใส่ถ้วย ใส่ต้นหอม ผักชี คนให้เข้ากัน รับประทานกับแคบหมู

จิ้นลาบ (ลาบหมูแบบเหนียว)

เครื่องปรุง

หมูเนื้อแดงสับ	200	กรัม
ใส่ดินคัมหั่นบาง	¼	ถ้วย
ใส่อ่อนคัม ดับคัม หั่นบาง อย่างละ	¼	ถ้วย
หนังหมูคัมหั่นชิ้นเล็กสั้น	¼	ถ้วย
ผักชีฝรั่ง ผักไผ่ หั่นละเอียด อย่างละ	2	ช้อนโต๊ะ
ต้นหอม ผักชี หั่นละเอียด อย่างละ	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมเจียว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน	¼	ถ้วย

เครื่องแกง

พริกแห้งเผา	5	เม็ด
ลูกผักชีคั่ว	1	ช้อนชา
หอมแดงเผา	5	หัว
ดีปลีคั่ว โขลกละเอียด	½	ช้อนชา
กระเทียมเผา	3	หัว
ตะไคร้หั่นละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
ข่าหั่นละเอียด คั่ว	1	ช้อนโต๊ะ
มะแขว่นคั่ว	1	ช้อนชา
เกลือป่น	2	ช้อนชา

ปอกเปลือกหอม กระเทียม โขลกกับพริก เกลือ ใส่เครื่องที่เหลือทั้งหมดโขลกรวมกันให้ละเอียด

วิธีทำ

- ผสมหมูสับกับเครื่องแกงเข้าด้วยกัน ใส่ใส่ดิน ดับ ใส่อ่อน คนให้ทั่ว ใส่น้ำคัมหมู ¼ ถ้วย คนให้ทั่ว
- ใส่น้ำมันลงในกระทะ ตั้งไฟให้ร้อน ใส่กระเทียมเจียวให้หอม ใส่หมูที่ผสมไว้ ผัดให้สุก ถ้าอ่อนเค็มเติมเกลือ ใส่ผักไผ่คนให้ทั่ว
- ตักใส่ภาชนะ โรยด้วยต้นหอม ผักชี คนพอทั่ว ตักใส่จาน โรยด้วยกระเทียมเจียว เสิร์ฟกับผักชี ต้นหอม กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว แดงกวา ผักไผ่ ใบสาระแหน่ ผักกาดทอง

ขนมจีนน้ำเงี้ยว

เครื่องปรุง

เนื้อหมูสับละเอียด	500	กรัม
เนื้อวัวสับละเอียด	500	กรัม
มะเขือเทศลูกเล็ก (มะเขือส้ม)	500	กรัม
ต้นหอม ผักชีซอย	¼	ถ้วย
มะนาวผ่าเป็นเสี้ยวเล็ก	5	ลูก
ผักกาดคองหั่นฝอย (ผัดน้ำมันน้อยๆ)	1	ถ้วย
พริกชี้หนูแห้งทอดกรอบ หรือพริกป่น (แล้วแต่ความชอบ)		
ซีอิ๊วหมูสับจีนเล็ก	500	กรัม
เลือดหมูหั่นชิ้นขนาด 2 x 2 นิ้ว	500	กรัม
เต้าเจี้ยวดำโขลกละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมเจียว	4	ช้อนโต๊ะ
ถั่วงอก	500	กรัม
ขนมจีน	30	จับ
เกลือป่น	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน	¼	ถ้วย

เครื่องแกง

พริกแห้งแกะเมล็ดแช่น้ำ	7	เม็ด
รากผักชีหั่นละเอียด	1	ช้อนชา
ข่าหั่นละเอียด	5	แวน
ขมิ้นสด ยาว 1 ซม.	3	ชิ้น
ตะไคร้หั่นละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ
หอมแดง	7	หัว
เกลือป่น	1	ช้อนชา
กระเทียม	3	หัว
กะปิ (หรือถั่วเน่าย่างไฟ 1 แผ่น)	1	ช้อนชา
โขลกเครื่องแกงทั้งหมดรวมกันให้ละเอียด		

วิธีทำ

1. แช่ซีอิ๊วหมูในน้ำเย็น 15 ถ้วย

2. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ตั้งไฟให้ร้อน ใส่เครื่องแกงลงผัดให้หอม ใส่เนื้อหมูและเนื้อวัวผัดให้ทั่ว ใส่น้ำประมาณ ½ ถ้วย ผัดพอสุก ใส่มะเขือเทศผัดให้ทั่ว ตักใส่ในหม้อซึ่งโครงหมู ใส่น้ำเกลือหมู ใส่น้ำเต้าเจี้ยวดำ

3. ตั้งไฟอ่อนพอน้ำเดือดปุดๆ เคี่ยวให้น้ำแกงหอม ซึ่งโครงหมูนุ่ม ปรุงรสด้วยเกลือ ชิมรส

การจัดจาน
เรียงขนมจีนลงในจาน 4-5 จีบ ตักน้ำจิ้มราดให้ทั่ว โรยผักชี ต้นหอม กระเทียมเจียว วางถั่วงอก ผักกาดคอง มะนาว พริกขี้หนูข้างๆจาน

แกงขนุนอ่อน

เครื่องปรุง

ขนุนอ่อน	1 ลูก
มะเขือเทศลูกเล็ก(มะเขือส้ม)	1 ถ้วย
ชะอมเคี้ยว	1 ถ้วย
ใบชะพลู	9 ใบ
ซี่โครงหมูสับ	200 กรัม
เนื้อหมูหันบาง	100 กรัม
น้ำ	4 ถ้วย

เครื่องแกง

พริกแห้งแช่น้ำ	5 เม็ด
ปลาร้าสับ	1 ช้อนโต๊ะ
ข่า	4 แว่น
หัวหอมแดง	5 หัว
กระเทียม	3 หัว
เกลือป่น	1 ช้อนโต๊ะ

โขลกเครื่องแกงทั้งหมดรวมกันให้ละเอียด

วิธีทำ

1. ทูบขนุนให้นุ่ม ปอกเปลือกผ่าเอาไส้ออก หั่นเป็นชิ้นขนาดพอคำ แช่ในน้ำผสมน้ำมะนาวเพื่อไม่ให้ขนุนดำ
2. ล้างใบชะพลู หั่นหยาบใบละ 3 ชิ้น
3. เอาน้ำใส่หม้อ ตั้งไฟพอเดือด ใส่ซี่โครงหมู เนื้อหมู
4. ละลายเครื่องแกงลงในหม้อ พอเดือดอีกครั้ง ใส่น้ำตั้งเคี่ยวให้ขนุนสุก
5. ใส่มะเขือส้ม ชิมรสถ้าอ่อนเค็มเติมเกลือ ใส่ใบชะพลู ชะอม คนให้ทั่ว

ต้มยาไก่

เครื่องปรุง

อกไก่	2 ชิ้น
ตะไคร้หั่นท่อนสั้น	1 ต้น
ใบมะกรูด	3 ใบ
ข่า	3 แว่น
ผักไผ่	3 กิ่ง
ผักชีฝรั่ง	1 ต้น
น้ำมะนาว	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ
พริกแห้งหรือคั่ว	1 เม็ด
หอมแดงเผา	5 หัว
กระเทียม	1 หัว
เกลือป่น	1 ช้อนชา
น้ำ	3 ถ้วย

วิธีทำ

1. ปอกเปลือกหอม กระเทียม แล้วโขลกรวมกับพริกแห้งเผา เกลือป่นให้ละเอียด
2. ต้มไก่กับน้ำ 3 ถ้วย พอไก่สุก กรองน้ำต้มไก่ใส่หม้อ ส่วนเนื้อไก่ฉีกเป็นชิ้นเล็กๆ
3. เอน้ำต้มไก่ตั้งไฟ ละลายเครื่องแกงในหม้อ
4. พอเดือดใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูดฉีก เดือดอีกครั้งใส่ไก่
5. ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา โรยด้วยผักไผ่ ผักชีฝรั่งหั่นหยาบ คนให้ทั่ว ยกลง
- 6.

ข้าวซอยไก่

เครื่องปรุง

ไก่ส่วนสะโพก	1 กิโลกรัม
บะหมี่ 25 ก้อน ซีอิ้วขาว	¼ ถ้วย
เกลือป่น ½ ช้อนโต๊ะ ซีอิ้วดำ	2 ช้อนโต๊ะ
มะพร้าวขูด 1 กิโลกรัม น้ำ	10 ถ้วย

เครื่องแกง

ชะโกแกะเปลือกคั่ว	3 ลูกใหญ่
ขิงซอยคั่ว 1 ซ้อน โห้ระพี้ พริกแห้งคั่ว	2 เม็ด
เกลือป่น 1 ซ้อน โห้ระพี้ ผักชีคั่ว	2 ซ้อน โห้ระพี้
หอมแดงคั่ว 9 หัว ขมิ้นซอยคั่ว	1 ซ้อน โห้ระพี้
โขลกเครื่องแกงทั้งหมดรวมกันให้ละเอียด	

เครื่องปรุงผักดอง

ผักกาดดอง	500 กรัม
หอมแดง	500 กรัม
น้ำส้มสายชู	2 ถ้วย
น้ำตาลทราย	2 ซ้อน โห้ระพี้
เกลือป่น	1 ซ้อน โห้ระพี้
พริกป่นคั่วน้ำมัน	4 ซ้อน โห้ระพี้

วิธีทำ

- ล้างไก่ สับเป็นชิ้นขนาด 1 ½ นิ้ว คั้นมะพร้าวใส่น้ำ 1 ½ ถ้วย คั้นให้ได้หัวกะทิ 3 ถ้วย ที่เหลือใส่น้ำคั้นให้ได้กะทิ 7 ถ้วย
- เอากะทิใส่หม้อตั้งไฟ ใส่เกลือ ตั้งไฟเคี่ยว
- ตักน้ำมันลอยหน้าออก ½ ถ้วย ใส่กระทะ ใส่เครื่องแกงลงผัดให้หอม ตักใส่หม้อไก่ ต้มจนไก่เปื่อย ใส่หัวกะทิ
- ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว ซีอิ้วดำ ซิรมรส ถ้าไม่เค็มเติมเกลือ

ข้อมูลจาก : ศรีสมร คงพันธุ์ และมณี สุวรรณพ่อง.อาหารเหนือ.