

## สารบัญ

|                                     | หน้า    |     |
|-------------------------------------|---------|-----|
|                                     | เนื้อหา | ภาพ |
| คำปรารภ                             | ก       | -   |
| กิตติกรรมประกาศ                     | ค       | -   |
| บทนำ/น้ำพริกกับวิถีชีวิตและธรรมชาติ | (1)     | -   |
| ตำนานน้ำพริกล้านนา                  | 1       | 2   |
| ตอนที่ 1 ประเภทของน้ำพริกล้านนา     | 8       |     |
| - น้ำพริกกบ/เขียด                   | 10      | 9   |
| - น้ำพริกกระเทียม                   | 11      | -   |
| - น้ำพริกกะปิแมงดา                  | 12      | -   |
| - น้ำพริกกุ้งฝอย                    | 13      | -   |
| - น้ำพริกข่า                        | 15      | 14  |
| - น้ำพริกขิง                        | 17      | 16  |
| - น้ำพริกไข่ต้ม                     | 19      | 18  |
| - น้ำพริกคั่ว                       | 20      | -   |
| - น้ำพริกแคบหมู                     | 21      | -   |
| - น้ำพริกจิ้นหมูหมก                 | 23      | 22  |
| - น้ำพริกจี๋กุ่ม                    | 24      | -   |
| - น้ำพริกคำ                         | 25      | -   |
| - น้ำพริกต่อ                        | 26      | -   |
| - น้ำพริกตำแดง                      | 28      | -   |
| - น้ำพริกเต้าหู้แข็ง                | 30      | -   |
| - น้ำพริกถั่วเน่า                   | 31      | -   |
| - น้ำพริกถั่วลิสง                   | 32      | -   |
| - น้ำพริกน้ำปู                      | 33      | -   |
| - น้ำพริกน้ำผัก                     | 34      | -   |
| - น้ำพริกปลา                        | 35      | -   |
| - น้ำพริกปลาอย่าง                   | 37      | -   |

ฉลาดชาย รมิตานนท์ และคนอื่น ๆ , บรรณาธิการ. 2543. วัฒนธรรมการกินของคนเมือง : น้ำพริกและผักพื้นบ้านล้านนา. เชียงใหม่ : ศูนย์ศึกษาความหลากหลายทางชีวภาพ ภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

|  |    |    |
|--|----|----|
| - น้ำพริกปูนา  | 38 | -  |
| - น้ำพริกมะขามสด                                     | 39 | -  |
| - น้ำพริกมะเขือส้ม                                   | 40 | -  |
| - น้ำพริกมะแค้ว้ง                                    | 41 | -  |
| - น้ำพริกแมงจอน                                      | 42 | -  |
| - น้ำพริกไย๊ะ  | 43 | -  |
| - น้ำพริกไล่ไล่                                      | 44 | -  |
| - น้ำพริกหนุ่ม                                       | 46 | 45 |
| - น้ำพริกหมู   | 47 | -  |
| - น้ำพริกเห็ดหล่ม                                    | 49 | -  |
| - น้ำพริกอ่อง  | 51 | 50 |
| - น้ำพริกอีเก้                                       | 53 | -  |
| - น้ำพริกอีฮวก                                       | 54 | -  |
| - น้ำพริกฮ้า   | 55 | -  |
| - ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกล้านนาต่ออาหาร |    |    |
| - 100 กรัม   | 56 | -  |

## ตอนที่ 2 ผักพื้นบ้านล้านนาที่นิยมกินกับน้ำพริก

|                 |    |    |
|-----------------|----|----|
| - ข้าหลวง       | 60 | 60 |
| - คันเถิง       | 63 | 63 |
| - ซางหนาม       | 65 | 65 |
| - ต้างหลวง      | 69 | 68 |
| - ถั่วปี        | 71 | 71 |
| - บ่าแค้ว้งกูลา | 74 | 74 |
| - บ่าแปบ        | 77 | 77 |
| - บัวควัก       | 79 | 79 |
| - บะกอก         | 81 | 81 |
| - บะแต้ง        | 85 | 85 |
| - บะหนูน        | 88 | 88 |
| - บะห้อยนก      | 93 | 93 |

ฉลาดชาย รมิตานนท์ และคนอื่น ๆ , บรรณาธิการ. 2543. วัฒนธรรมการกินของคนเมือง : น้ำพริกและผักพื้นบ้านล้านนา. เชียงใหม่ : ศูนย์ศึกษาความหลากหลายทางชีวภาพ ภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

|                  |     |         |
|------------------|-----|---------|
| - ผักกูด         | 98  | 98      |
| - ผักขี้ขวง      | 101 | 101     |
| - ผักขี้หูด      | 103 | 103     |
| - ผักคาวตอง      | 105 | 105     |
| - ผักแคบ         | 109 | 109,110 |
| - ผักเจียงดา     | 112 | 112     |
| - ผักปลาบ        | 114 | 114     |
| - ผักปั้ง        | 116 | 116     |
| - ผักปุมปลา      | 119 | 119     |
| - ผักปู้ย่า      | 121 | 121     |
| - ผักเผ็ด        | 123 | 123     |
| - ผักไผ่         | 127 | 127     |
| - ผักแว่น        | 129 | 129     |
| - ผักส้มเสี้ยน   | 131 | 131     |
| - ผักเสี้ยว      | 133 | 133     |
| - ผักแล้ว        | 136 | 136     |
| - ผักหนอก        | 138 | 138     |
| - ผักหละ         | 146 | 146     |
| - ผักอันอ้อ      | 149 | 149     |
| - ผักฮากกล้วย    | 151 | 151     |
| - ผักฮ้วนหมู     | 153 | 153     |
| - ผักฮิ้นน้ำ     | 157 | 157     |
| - ผักเหือด       | 159 | 159     |
| - ฝอยทอง         | 161 | 161     |
| - ฟ่อคำตีเมีย    | 164 | 164     |
| - มะเขือแจ้      | 166 | 166     |
| - มะเดื่อเกลี้ยง | 169 | 169     |
| - มะนอยจา        | 172 | 172     |
| - มะฟักแก้ว      | 174 | 174     |
| - มะลิดไม้       | 178 | 178     |

ฉลาดชาย รมิตานนท์ และคนอื่น ๆ , บรรณาธิการ. 2543. วัฒนธรรมการกินของคนเมือง : น้ำพริกและผักพื้นบ้าน  
ล้านนา. เชียงใหม่ : ศูนย์ศึกษาความหลากหลายทางชีวภาพ ภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

|  |     |     |
|--|-----|-----|
| - สะเลียม  | 182 | 182 |
| - เห็ดหล่ม   | 188 | 188 |
| - อาวแดง   | 190 | 190 |
| <b>ตอนที่ 3 ผักพื้นบ้านที่ใช้เป็นเครื่องปรุงรสน้ำพริก</b>                |     |     |
| - จักไคร   | 193 | 193 |
| - พริกแต่้   | 199 | 199 |
| - บะขาม  | 203 | 203 |
| - มะถั่วเน่า   | 210 | 210 |
| - มะเจือปู่  | 219 | 219 |
| - ส้มมะนาว   | 222 | 222 |
| - หอมบัว   | 226 | 226 |
| - ผักหอมป้อม   | 230 | 230 |
| - หอมเทียม   | 234 | 234 |
| <b>บทสรุป</b>  | 241 | -   |
| <b>ภาคผนวก</b>   | 243 | -   |
| <b>ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของผักพื้นบ้าน ในส่วนที่กินได้ 100 กรัม</b> | 244 | 244 |
| <b>บรรณานุกรม</b>  | 252 | -   |
| คำอธิบายศัพท์ล้านนา  | 255 | -   |
| โครงการจัดทำหนังสือ “วัฒนธรรมไทยการบริโภคน้ำพริกกับผักพื้นบ้านล้านนา”    | 259 | -   |
| รายนามหมอฟันบ้านล้านนา   | 264 | -   |
| คณะกรรมการจัดทำหนังสือ   | 265 | -   |

ฉลาดชาย รมิตานนท์ และคนอื่น ๆ , บรรณาธิการ. 2543. วัฒนธรรมการกินของคนเมือง : น้ำพริกและผักพื้นบ้านล้านนา. เชียงใหม่ : ศูนย์ศึกษาความหลากหลายทางชีวภาพ ภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.