

สารบัญ

| | หน้า | |
|----------|--|-------|
| คำนำ | 5 | |
| สารบัญ | 6 | |
| ตอนที่ 1 | บทนำ | 9 |
| | ความเป็นมาของล้านนาในอดีต | 9 |
| | อาหารกับวัฒนธรรมและประเพณี | 9 |
| | ชนโตก | 14 |
| | คำศัพท์และคำที่เกี่ยวข้องกับการทำอาหาร | 20 |
| | คำศัพท์ที่ใช้ประกอบอาหาร | 20 |
| | ชื่อผักภาษาพื้นเมือง | 21 |
| | ชื่ออาหารภาษาพื้นเมือง | 22 |
| | ข้อเสนอแนะสำหรับการประกอบอาหารตามตำรับให้ได้ผลดี | 24 |
| ตอนที่ 2 | ตำรับอาหาร | 27 |
| | อาหารจานเดียว | 27-34 |
| | ข้าวซอย | 29 |
| | ผัดหมี่จาวเหนือ | 31 |
| | เข้าหนมเส้นน้ำเงี้ยว | 32 |
| | ข้าวก้นจิ้น | 34 |
| | อาหารประเภทแกง, อุ้บ, จอ | 35-58 |
| | แกงกระด้าง (รสจืด) | 37 |
| | แกงกระด้าง (รสเผ็ด) | 38 |
| | แกงเนื้อหงสา (แกงฮังเลพม่า) | 39 |
| | แกงฮังเล | 40 |
| | อุ้บไก่ | 41 |
| | แกงป่าฟักหม่นใส่จิ้นไก่ | 42 |

| | |
|---------------------------------------|--------------|
| แก้งยอดบ่าฟักแก้วใส่เห็ด | 43 |
| แก้งผักกาด | 44 |
| แก้งเห็ดถอบ | 45 |
| แก้งมะหนูน | 46 |
| แก้งดอกผักปังใส่จิ้นส้ม | 47 |
| แก้งอ่อมควัวในหมู | 48 |
| แก้งอ่อมจิ้นจัว | 49 |
| แก้งแค | 51 |
| แก้งป่า | 53 |
| แก้งบ่าถั่วใส่ผักหละ | 54 |
| จอบผักกาด | 55 |
| จอบผักกาดไทยใหญ่ | 56 |
| ยำจิ้นไก่ | 57 |
| ยำจิ้นไก่ใส่ปี้ก้วย | 58 |
| อาหารประเภทผัด, นึ่ง, ย่าง, ยำ | 59-70 |
| คั่วเห็ดถอบ | 61 |
| น้ำเมียง | 62 |
| ลาบคั่ว | 63 |
| ห่อจิ้นไก่ | 65 |
| จิ้นแอ็บ | 66 |
| ยำผักสะนัด | 67 |
| ยำหน่อ | 69 |
| ส้าป่าแตง | 70 |
| อาหารประเภทตำ, น้ำพริก | 71-84 |
| * ต้าจิ้น | 73 |
| * ต้ามะเขือ | 74 |
| * ต้ามะหนูน | 75 |
| น้ำพริกลื้อ | 76 |
| น้ำพริกอ่อง | 77 |

| | |
|--|--------|
| น้ำพริกอีเก้ | 78 |
| น้ำพริกข่า | 79 |
| น้ำพริกหนุ่ม | 80 |
| น้ำพริกตำแดง | 81 |
| น้ำพริกน้ำหน่อ | 82 |
| น้ำพริกน้ำปู | 84 |
| | |
| อาหารประเภททอด, ปิ้ง | 85-92 |
| เนื้อลุง | 87 |
| ไส้อั่ว | 89 |
| จิ้นทอด | 91 |
| ไข่ป๋าม | 92 |
| | |
| อาหารประเภทขนมและของว่าง | 93-101 |
| เข้าหนมวง | 95 |
| กระบอง | 96 |
| ข้าวมีตุ | 98 |
| เข้าหนมจ๊อก | 99 |
| เมี่ยงหวาน | 101 |
| | |
| เอกสารอ้างอิง | 103 |
| ภาคผนวก | 104 |
| รายชื่อบุคลากรที่ให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารล้านนาและ | 104 |
| รายชื่อบุคลากรที่ช่วยทดลองตำรับ | |