

คำนำ

วัฒนธรรมอาหารภาคเหนือ	8
กระบองจ่อ	16
แกงขนุนอ่อนซี่โครงหมู	18
แกงแคไก่	20
แกงซี่โครงหมูกับหัวปลี	22
แกงผักกาดจอบ	24
แกงผักชะอม	26
แกงผักหวานกับปลาช่อน	28
แกงฟักใส่มะแขว่น	30
แกงหน่อไม้ดิบใส่ใบย่านาง	32
แกงหน่อไม้ส้มกับปลาช่อน	34
แกงหมูกระด้าง	36
แกงเห็ดกับหน่อไม้	38
แกงเห็ดหูหนูกับชะอม	40
แกงอ่อมไก่	42
แกงฮังเล	44
แกงโสะ	46
ขนมจีนน้ำเงี้ยว	48
ข้าวซอยไก่	50
ตำขมุน	52
ตำมะเขือยาว	54
น้ำพริกหนุ่ม	56
น้ำพริกอ่อง	58
น้ำพริกฮ้าง	60
ผัดหน่อไม้ไผ่	62
ผัดหมี่ชาวเหนือ	64
ยำหน่อไม้ไร่	66

ลาบเลือด	68
ลาบเหนือ	70
ไส้อั่ว	72
หน่ออั่ว	74
หลนแหนม	76
ประวัติผู้แต่ง	78