

สารบัญ

คำนำ	07
ข้อมูลชีวภาพ	420

ภาคเหนือ

อาหารดาว

แกงขนุน	16
แกงจิ้นฮุ่ม	18
แกงตำลึงกับจิ้นฮ่ม	20
แกงผักเชียงดาไข่มดส้ม	22
แกงผักหวานปลาอย่างใส่วุ้นเส้น	24
แกงผัดเห็ดซี่โครงหมู	26
แกงหน่อไม้	28
แกงหมูกระด้าง	30
แกงหยวกไก่	32
แกงหัวปลีกับซี่โครงหมูใส่ชะอมใบชะพลู	34
แกงฮังเล	36
แกงโห้	38
ขนมจีนน้ำเงี้ยว	40
ข้าวก้นจิ้น	42
ข้าวซอยไก่	44
คั่วแคบ	47
จิ้นหนึ่งน้ำพริกข่า	49
จิ้นฮ่มหมก	50
จิ้มลาบ	52
ต้มยำไก่	54
ตำขนุน	57
ถั่วเน่าเมอะ	58
น้ำพริกต่อ	61
น้ำพริกน้ำปู	62
น้ำพริกหนุ่ม	64
น้ำพริกเห็ดหล่ม	66
น้ำพริกอ่อง	68
ผัดหมี่ชาวเหนือ	70
ยำผักเหือด	72

ยำสนัด	74
สามะเขือเปาะ	76
ไส้อั่ว	78
หน่ออั่ว	80
อื้อคปลาหลิม	82
แอ็บกึ่งฝอย	84
แอ็บปลาน้อย	86
แอ็บอ่องอหมู	89

อาหารว่าง

กล้วยตาก	90
แคบหมู	92
จิ้งกุ่มทอด	94

อาหารหวาน

ขนมเกลือ	96
ขนมล้นหมา	98
ข้าวแต๋น	100



ภาคกลาง

อาหารดาว

กุ้งทอดกระเทียม	102
กุ้งผัดยอดมะพร้าว	104
กุ้งอบวุ้นเส้น	106
แกงกระหรีไก่	108
แกงขี้เหล็กเนื้อย่าง	110
แกงเขียวหวานเนื้อ	112
แกงคั่วฟักปลาย่าง	114
แกงจืดมะระยัดไส้	116
แกงจืดลูกรอก	118
แกงเผ็ดไก่	120
แกงเผ็ดเบ็ดเต๋อย่าง	122
แกงพะแนง	124
แกงมัสมั่นไก่	126
แกงเลียง	128
แกงส้มผักรวม	130
ไก่ผัดเม็ดมะม่วง	132
ขนมจีนน้ำพริก	134
ขนมจีนน้ำยา	136
ขนมจีนน้ำยาปลา	138
ขนมจีนน้ำยาปู	140
ข้าวคลุกกะปิ	142
ข้าวมันส้มตำ	144
ไข่เค็ม	146
ไข่เจียวโทรพา	148
ไข่เยี่ยวม้า	150
ไข่เยี่ยวม้ากระเพรากรอบ	152
คู๋ปลาทู	154
ต้มข่าไก่	156
ต้มจับฉ่าย	158
ต้มยำกุ้ง	160
เต้าเจี้ยวหลน	162
น้ำพริกปลาทู	164
น้ำพริกปลาร้า	166
ปลาดุกผัดฉ่ำ	168
ปลาทอด 3 รส	170
ปลาหมึกนึ่งมะนาว	172

ภาคใต้

ผัดไทยกุ้ง	174
ผัดพริกขิงกากหมู	176
พล่ากุ้ง	178
พล่าหมู	180
ยำมะเขือยาว	182
ยำรวมมิตรทะเล	184
ยำวุ้นเส้น	186
ยำห้วปลี	188
หมูผัดกระเพรา	190
หลนปูเค็ม	192
ห่อหมกทะเล	194



อาหารว่าง

กระทงทอง	196
ไก่ห่อใบเตย	198
ข้าวเกรียบปากหม้อ	200
ข้าวตังเมี่ยงลาว	203
ข้าวตังหน้าตั้ง	206
ซอ่ม่วง	207
ทอดมันปลากราย	209
บันขลิบหนึ่ง	212
เมี่ยงคำ	214
เมี่ยงปลาทุ	216
ยำส้มโอ	218
ยำหมูย่างไหลบัว	220
สาकुไส้หมู	222
ไส้กรอกปลาแฉม	224
หมูสะเต๊ะ	226
หุุ่ม	229

อาหารหวาน

กลีบลำดวน	230
ขนมขี้หนู	232
ขนมจ่ามงกุฎ	234
ขนมทองเอก	237
ขนมฝักบัว	238
ขนมลูกชุบ	240
ข้าวต้มน้ำวุ้น	243
ข้าวตอก	245
ข้าวตู	247
ข้าวเหนียวมะม่วง	249
ไข่หงส์	251
ดอกจอก	254
ทับทิมกรอบ	256
บัวลอยเผือก	258
มะม่วงกวน	260
สังขยาฟักทอง	262
เสน่แสงจันทร์	264

ภาคอีสาน

อาหารดาว

ก้อยกุ่ม	266
แกงข้าวโล่ง	268
แกงขี้เหล็กใส่หนังวัว	270
แกงคั่วหอยขมใบชะพลู	272
แกงคั่วเห็ดเผาะ	274
แกงลาวเห็ดเผาะ	276
แกงวุ้นเส้นปลาย่าง	278
แกงหน่อไม้	280
แกงเห็ดป่า	282
แกงอ่อมกบ	285
ขนมจีนน้ำยาปลาร้า	286
คั่วแคกบ	288
ซูปเห็ดกระด้าง	290
ต้มข้าวไก่	292
ต้มเปราะ	294
ต้มส้มกบ	296
น้ำพริกปลาป่น	298
เนื้อย่าง	300
ป่นปลาช่อน	302
ปลาร้า	304
ปลาร้าทรงเครื่อง	306
ปลาส้ม	308
ปลาไหลต้มเปรต	310
ผัดหมี่โคราช	312
พล่าเนื้อ อีสาน	315
ยำไข่มดแดง	316



ภาคใต้

มนุษย์

ลาบปลาดุก	318
ลาบปลาดอง	320
ส้มตำปลาร้า	322
ส้มตำลาวใส่มะกอก	324
ส้มเนื้อ	326
ส้มผักเสี้ยน	328
หมกปลา	330
หมกปลาคั่ว	332
หมกหน่อไม้	334
หม่า	336
อ่อมหน่องวัว	238
อ่อมบอนใส่หนัง	240
อาหารว่าง	
ข้าวจี๋	342
ข้าวทอดแหนมสด	344
ตำลึงยอ	346
ไส้กรอกอีสาน	348
อาหารหวาน	
ข้าวทิพย์	350
ข้าวประดับดิน	352
ข้าวยาชู	354
คลุกผักทอง	356

อาหารคาว	
กระดุกหมูคั่วกลิ้ง	358
แกงกะทิไก่ยอดมะพร้าว	360
แกงกะทิสะตอกุ้ง	362
แกงคั่วปลาดุกนาโบราณ	364
แกงไตปลา	366
แกงป่า	368
แกงส้มปลากดตันอ้อดิบ	370
แกงหมูกับลูกเหรีียง	372
แกงหมูมันซี่หนู	374
แกงหอยแครงใบชะพลู	376
แกงเห็ดแครงกุ้ง	378
ข้าวย่ำ	380
เคยคั่ว	382
ต้มขมิ้นไก่บ้าน	384
ต้มส้มปลากระบอก	386
ต้มหนางหมู	388
น้ำพริกมะม่วงเบา	390
น้ำพริกแมงดาสะตอเผา	392
ปลากระบอกทอดขมิ้น	394
ปลากระบอกร้า	396
ผัดสะตอกุ้งกะปิ	398
มดแดงทอดน้ำมัน	400
ยอดเหรีียงผัด	402
อาหารว่าง	
ข้าวต้มสามเหลี่ยมใบกะพ้อ	404
ด้วงคั่วเกลือ	406



อาหารหวาน	
กะลोजี๋	408
ขนมกง	410
ขนมเจาะหู	412
ขนมฟ่างกวน	414
ขนมลา	416
โรตีสีกรอบ	418

➡ สารานุกรมภูมิปัญญาอาหารท้องถิ่นไทย 4 ภาค ➡

เลขมาตรฐานหนังสือ : ISBN : 978-974-286-732-4

สงวนลิขสิทธิ์ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2537

พิมพ์ครั้งที่ 1 : กันยายน 2552

จัดพิมพ์โดย :

สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจจากฐานชีวภาพ (องค์การมหาชน)

วารสาร
เลขหมู่ 641.303
ค ๒๗
2552
เลขทะเบียน 1842๗
วันที่ 23/๙/๕4

112856

ที่ปรึกษา :

1. นายปิติพงศ์ พึ่งบุญ ณ อยุธยา
2. นายอภิวัฒน์ เศรษฐรักษ์
3. นางสุชาดา ชัยมกร
4. นายเสมอ ลิ้มชูวงศ์

ประธานกรรมการบริหารสำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจจากฐานชีวภาพ
ผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจจากฐานชีวภาพ
ผู้ช่วยผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจจากฐานชีวภาพ
ผู้ช่วยผู้อำนวยการสำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจจากฐานชีวภาพ

คณะทำงาน :

1. นายพงษ์เทพ ลดาเสถียร
2. นายอุดม ไชยอุดม
3. นายฤกษ์ธรรัตน์ สิริธนาโชติ

ผู้อำนวยการฝ่ายพัฒนาฐานข้อมูล
เจ้าหน้าที่เทคโนโลยีสารสนเทศ
เจ้าหน้าที่เทคโนโลยีสารสนเทศ

คณะดำเนินงาน :

1. ผศ.ดร.นฤมล นันทรักษ์
2. อาจารย์ลลภาภา มอร์เตโร
3. อาจารย์บุษราคัม สีดาเหลือง
4. นางสาวบุญญาพร เชื้อมพงษ์
5. นางสาวรุ่งทิพย์ น้ำค้าง
6. นายอัษฎายุธ ฤกษ์สวัสดิ์
7. นายชูเกียรติ ผงทอง
8. นายธนิต มณีจักร

มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
บรรณาธิการฝ่ายศิลป์
ออกแบบรูปเล่ม
ช่างภาพ

บรรณาธิการ :

อาจารย์ลลภาภา มอร์เตโร มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต

BSTI DEPT. OF SCIENCE SERVICE
สำนักหอสมุดฯ กรมวิทยาศาสตร์บริการ



1110013056

ลิขสิทธิ์โดย :

สำนักงานพัฒนาเศรษฐกิจจากฐานชีวภาพ (องค์การมหาชน)
ศูนย์ราชการเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ๕ ธันวาคม ๒๕๕๐
อาคารรวมหน่วยงานราชการ (อาคาร B) ชั้นที่ 120 หมู่ที่ 3
ถนนแจ้งวัฒนะ แขวงทุ่งสองห้อง เขตหลักสี่ กรุงเทพฯ 10210
โทรศัพท์ 0 2141 7800 โทรสาร 0 2143 9202
www.bedo.or.th

สำนักหอสมุดและศูนย์สารสนเทศวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี