



# อัตลักษณ์อาหารไทย ๔ ภาค

*The Identity of Thai Cuisine in the 4 Regions*



# สารบัญ

## CONTENTS

หน้า/page

อัตลักษณ์อาหารไทย ๔ ภาค.....	๖
The Identity of Thai Cuisine in the 4 Regions .....	7
อาหารภาคเหนือ.....	๙
Northern Region Cuisine.....	11
แกงฮังเล.....	๑๒
Gang Hunglay (Northern style pork curry with gailic).....	15
แกงแค.....	๑๖
Gang Kae (Katurai chilli soup).....	19
น้ำพริกอ่อง.....	๒๐
Nampruk Ong (Spicy meat and tomato dip).....	23
ไส้อั่ว.....	๒๔
Sai Ua (Northern Thai spicy sausage).....	27
อาหารภาคกลาง.....	๒๙
Central Region Cuisine.....	31
มัสมั่น.....	๓๒
Masamun (Masamun curry).....	35
ฉู่ฉี่.....	๓๖
Choochee (Curry-fried fish/shrimps).....	39
ไก่ผัดกะเพรา.....	๔๐
Gai Pad Kraprao (Stir-fried chicken with holy basil).....	43
พะเนียง.....	๔๔
Panang (Creamy curry).....	47
ต้มยำกุ้ง.....	๔๘
Tomyum Goong (Spicy prawn soup).....	51
ผัดไทย.....	๕๒
Pad Thai (Thai fried noodles).....	55
แกงเผ็ด.....	๕๖
Gang Ped (Roasted spicy curry with coconut milk).....	59
แกงเขียวหวาน.....	๖๐
Gang Keowaan (Green curry).....	63
ข้าวมันส้มตำ.....	๖๔
Kaomun Somtum (Creamy rice with spicy papaya salad).....	67

# สารบัญ

## CONTENTS

	หน้า/page
ภาคใต้.....	๖๘
ern Region Cuisine .....	71
แกงเหลือง.....	๗๒
Gang Luang (Yellow curry).....	75
คั่วกลิ้ง.....	๗๖
Kua Gling (Spicy minced pork with chilli paste).....	79
ต้มส้ม/ปลาต้มขมิ้น.....	๘๐
Tomsom/Pla Tom Kamin (Hot and sour fish soup with turmeric).....	83
ไก่กอและ.....	๘๔
Gai Gor Lae (Gor Lae Thai-Muslim grilled chicken curry).....	87
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.....	๘๙
astern Region Cuisine .....	91
ต้มแซบ.....	๙๒
Tom Sab (Hot and sour soup).....	95
ลาบ.....	๙๖
Laab (Spicy minced meat salad).....	99
แจ่วบอง.....	๑๐๐
Jaew Bong (Pla-Rah paste).....	103
ไส้กรอกอีสาน.....	๑๐๔
Saigrog E-San (Northern-style sausage).....	107
ส้มตำ.....	๑๐๘
Somtum (Papaya salad).....	111
เครื่องปรุงอาหารไทยที่มีสรรพคุณทางยา.....	๑๑๒
les of Thai ingredients possessing medicinal properties.....	112
มส่งเสริมวัฒนธรรมที่ ๙๓๔/๒๕๕๕ เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิมรดกภูมิปัญญา นธรรมด้านอาหารไทย.....	๑๑๖
มส่งเสริมวัฒนธรรมที่ ๖๒๕/๒๕๕๖ เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิมรดกภูมิปัญญา นธรรมด้านอาหารไทย (เพิ่มเติม).....	๑๑๘
ัดทำ.....	๑๑๙
g Group.....	119