

# เอกสารประกอบการเรียน

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 อาหารประเภทสำหรับ

รายวิชา ง23102 การงานอาชีพ

## เล่มที่ 5 เรื่อง อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3



### นางสาวประวิษฐา จำลองกาต

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะชำนาญการ

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี โรงเรียนนาวิรัตน์จังหวัดแพร่

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 37

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

## คำนำ

เอกสารประกอบการเรียน เล่มที่ 5 เรื่อง อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่ จัดทำขึ้น มีวัตถุประสงค์เพื่อใช้ประกอบการเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 อาหารประเภทตำรับ ในรายวิชา ง23102 การงานอาชีพ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 และเสริมความรู้ เรื่อง อาหารพื้นบ้านจังหวัดแพร่ ให้กับนักเรียน ซึ่งนักเรียนจำนวนมากขาดความรู้ และไม่ค่อยรู้จักอาหารพื้นบ้านของตนเอง ตลอดจนให้นักเรียนได้ตระหนักถึงคุณค่าของอาหารพื้นบ้านจังหวัดแพร่ และช่วยอนุรักษ์สืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่น และนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

เอกสารประกอบการเรียนเล่มนี้ ประกอบด้วย สารสำคัญของเนื้อหาที่ไม่ยากต่อการศึกษานักเรียนสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองทั้งในเวลาเรียน และนอกเวลาเรียน มีภาพประกอบ แบบฝึกกิจกรรม มีแนวคำตอบ แบบทดสอบก่อนเรียน และหลังเรียน พร้อมเฉลยคำตอบครบถ้วน

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารประกอบการเรียนเล่มนี้ จะช่วยเสริมสร้างความรู้ให้กับนักเรียน และพัฒนาให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ได้เป็นอย่างดี

ประวิษฐา จำลองกาส

## สารบัญ

	หน้า
คำชี้แจงสำหรับครู.....	1
คำชี้แจงสำหรับนักเรียน.....	2
สาระ มาตรฐานการเรียนรู้ และตัวชี้วัด.....	3
จุดประสงค์การเรียนรู้ และสาระสำคัญ.....	4
แบบทดสอบก่อนเรียน เล่มที่ 5 เรื่อง อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่.....	5
ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่.....	8
แบบฝึกหัดทบทวนที่ 1 เรื่อง อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่.....	12
ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง ประเภทของอาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่.....	13
แบบฝึกหัดทบทวนที่ 2 เรื่อง ประเภทของอาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่.....	18
ใบความรู้ที่ 3 เรื่อง อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่.....	19
แบบฝึกหัดทบทวนที่ 3 เรื่อง อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่.....	23
ใบความรู้ที่ 4 เรื่อง อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่.....	25
แบบฝึกหัดทบทวนที่ 4 เรื่อง อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่.....	29
ใบความรู้ที่ 5 เรื่อง อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่.....	30
แบบฝึกหัดทบทวนที่ 5 เรื่อง อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่.....	32
แบบทดสอบหลังเรียน เรื่อง อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่.....	33
บรรณานุกรม.....	36
ภาคผนวก.....	37
เฉลยแบบฝึกหัดทบทวนที่ 1 เรื่อง อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่.....	38
เฉลยแบบฝึกหัดทบทวนที่ 2 เรื่อง ประเภทของอาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่.....	39
เฉลยแบบฝึกหัดทบทวนที่ 3 เรื่อง อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่.....	40
เฉลยแบบฝึกหัดทบทวนที่ 4 เรื่อง อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่.....	41
เฉลยแบบฝึกหัดทบทวนที่ 5 เรื่อง อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่.....	42
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน เล่มที่ 5 เรื่อง อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่.....	43
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน เล่มที่ 5 เรื่อง อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่.....	44

## คำชี้แจงสำหรับครู

การใช้เอกสารประกอบการเรียน เล่มที่ 5 เรื่อง อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่ ครูผู้สอนควรศึกษารายละเอียดกิจกรรมการปฏิบัติตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ศึกษาเนื้อหาที่จะสอน และเอกสารประกอบการเรียน เล่มที่ 5 เรื่อง อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่ อย่างละเอียด
2. เอกสารประกอบการเรียนเล่มนี้ใช้ประกอบการเรียนในแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 6 หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 อาหารประเภทสำหรับ
3. ก่อนที่นักเรียนจะศึกษาเอกสารประกอบการเรียนให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียน
4. ขณะที่นักเรียนศึกษาเอกสารประกอบการเรียน ครูควรดูแลและกำกับให้นักเรียนใช้เอกสารประกอบการเรียนด้วยความระมัดระวัง ไม่ฉีกหรือขีดเขียนใด ๆ ลงไป
5. ครูให้คำปรึกษาคำแนะนำแก่นักเรียนเมื่อมีปัญหา และคอยดูแลนักเรียนขณะประกอบกิจกรรม
6. หลังจากศึกษาเอกสารประกอบการเรียนเสร็จแล้วให้นักเรียนทำแบบฝึกหัด ร่วมสรุปเนื้อหาในบทเรียน และทำแบบทดสอบหลังเรียน



## คำชี้แจงสำหรับนักเรียน

การใช้เอกสารประกอบการเรียน เล่มที่ 5 อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่ นักเรียนควรปฏิบัติตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. นักเรียนทุกคนทำความเข้าใจสาระ มาตรฐาน ตัวชี้วัด และจุดประสงค์การเรียนรู้ก่อนลงมือศึกษาเอกสารประกอบการเรียน
2. ให้นักเรียนทำแบบทดสอบก่อนเรียนในกระดาษคำตอบที่แจกให้ จำนวน 10 ข้อ ใช้เวลา 10 นาที
3. ศึกษาเนื้อหาสาระจากใบความรู้ และทำแบบฝึกหัดทบทวน จากนั้นตรวจคำตอบเพื่อทราบผลทันที กรณีนักเรียนตอบผิดให้กลับไปทบทวนเนื้อหาสาระจนเข้าใจ แล้วศึกษาเนื้อหาสาระต่อไป
4. ขณะปฏิบัติกิจกรรม ถ้ามีปัญหาให้สอบถามครูผู้สอนทันที
5. เมื่อศึกษาเนื้อหาครบทุกขั้นตอนแล้วให้นักเรียนตรวจสอบความรู้ของตนเองด้วยการทำแบบทดสอบหลังเรียน จำนวน 10 ข้อ ใช้เวลา 10 นาที
6. ให้นักเรียนตรวจสอบคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียน/หลังเรียนจากแบบเฉลย ทำขลั่ม
7. สรุปผลคะแนนที่ได้จากการทำแบบทดสอบก่อนเรียน แบบทดสอบหลังเรียน และการทำกิจกรรมทุกกิจกรรมลงในกระดาษคำตอบ เพื่อวัดความก้าวหน้าของนักเรียน
8. นักเรียนสามารถนำเอกสารประกอบการเรียนไปศึกษานอกเวลาเรียนได้ตามความเหมาะสม

โปรดอ่านคำชี้แจงแล้วปฏิบัติด้วยความตั้งใจ



## สาระ มาตรฐานการเรียนรู้ และตัวชี้วัด

### สาระที่ 1 การดำรงชีวิตและครอบครัว

**มาตรฐาน ง 1.1** เข้าใจการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะกระบวนการทำงาน ทักษะการจัดการ ทักษะกระบวนการแก้ปัญหา ทักษะการทำงานร่วมกัน และทักษะการแสวงหาความรู้ มีคุณธรรม และลักษณะนิสัยในการทำงาน มีจิตสำนึกในการใช้พลังงาน ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม เพื่อการดำรงชีวิตและครอบครัว

**ตัวชี้วัด ง 1.1 ม.3/1** อภิปรายขั้นตอนการทำงานที่มีประสิทธิภาพ  
 ง 1.1 ม.3/2 ใช้ทักษะในการทำงานร่วมกันอย่างมีคุณธรรม  
 ง 1.1 ม.3/3 อภิปรายการทำงานโดยใช้ทักษะการจัดการเพื่อประหยัดพลังงาน ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม





## จุดประสงค์การเรียนรู้ และสาระสำคัญ

### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. อธิบายวิถีชีวิตและวัฒนธรรมการรับประทานอาหารของชาวแพร่ได้
2. บอกลักษณะอาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่ได้
3. จำแนกประเภทอาหารควาได้
4. บอกชนิดอาหารหวานหรือขนมต่าง ๆ ได้
5. จำแนกชนิดอาหารควา ขนมที่นิยมทำในเทศกาลและงานต่าง ๆ ได้

### สาระสำคัญ

อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่ เป็นแนวคิดและภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ อาหารแต่ละอย่างจะประกอบด้วยเนื้อสัตว์ และพืชผักพื้นบ้าน ซึ่งปลอดสารพิษ และให้คุณค่าทางอาหารสูง อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่ มีเอกลักษณ์เฉพาะ คือ กลิ่นหอมของมะแข่น (มะแขว่น หรือลูกระมาด) ในอาหารประเภทลาบ และแกงอ่อม



**แบบทดสอบก่อนเรียน**  
**เล่มที่ 5 เรื่อง อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่**

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด แล้วทำเครื่องหมาย × ลงในกระดาษคำตอบ  
ที่กำหนดให้ โดยเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว (จำนวน 10 ข้อ 10 คะแนน)

1. ข้าวใดถูกต้อง
  - ก. สมุนไพรทำให้อาหารเป็นพิษ
  - ข. สมัยก่อนชาวแพร่จะนั่งกับพื้นล้อมโต๊ะรับประทานอาหาร
  - ค. อาหารในชีวิตประจำวันของชาวแพร่มีหลากหลายชนิดในแต่ละมื้อ
  - ง. ในปัจจุบันชาวแพร่ส่วนใหญ่ยังนิยมนั่งกับพื้นล้อมโต๊ะรับประทานอาหาร
2. อาหารข้อใดที่มีกลิ่นหอมของมะแข่น (ลูกกระมด) เป็นเอกลักษณ์
  - ก. แกงอ่อม
  - ข. แกงฮังเล
  - ค. น้ำพริกอ่อง
  - ง. น้ำพริกหนุ่ม
3. พืชผักชนิดใดที่มีรับประทานในฤดูฝนเท่านั้น
  - ก. งวม
  - ข. ผักเสี้ยว
  - ค. ผักหวานป่า
  - ง. เห็ดถอบ (เห็ดเผาะ)
4. ข้าวใดถูกต้องเกี่ยวกับอาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่
  - ก. มีรสเผ็ด เค็มจัด
  - ข. นิยมใส่กะทิในอาหารคาว
  - ค. ไม่ใส่น้ำตาลในอาหารคาว
  - ง. ขนมหวานรสจะหวาน มันมาก



5. อาหารประเภทแกงข้าวใดใส่พริกแห้งทั้ง 2 อย่าง

- ก. แกงอ่อมหมู แกงฮังเล
- ข. แกงผักกูด แกงหัวปลี
- ค. แกงส้มตุน แกงอ่อมไก่
- ง. แกงหน่อไม้ แกงผักปิ้ง

6. ข้าวใดถูกต้อง

- ก. แกงแคไม่ใส่น้ำสตว์
- ข. แกงเนื้อทุกชนิดใส่มะเข็ญ
- ค. แกงผักต่าง ๆ จะไม่ใส่น้ำสตว์
- ง. แกงส้มจะนิยมใส่น้ำมะกรูดใบก้อมก้อมส้ม

7. น้ำดี น้ำเพี้ยนนำมาปรุงรสอาหารข้าวใด

- ก. หลู้
- ข. ลาบไก่
- ค. ลาบขม
- ง. ลาบหมู

8. อาหารประเภทยำ คำ ข้าวใดที่ใส่มะเข็ญ (ถูกระมาด) ทั้ง 2 อย่าง

- ก. ยำกบ ต้มกุ้ง
- ข. ยำหนังกุ้ง
- ค. ยำผักกาดดอง ต้มเตา
- ง. ยำกล้วยแก่น ต้มมะม่วง

9. นำส่วนผสมห่อใบตองหลายชั้นนำไปปิ้งไฟอ่อน ๆ เป็นวิธีการปรุงอาหารข้าวใด

- ก. จอ
- ข. อัก
- ค. แอ็บ
- ง. หลาม

10. ขนมหะยีน ขนมหะปาด ข้าวตอกป่น นิยมทำในงานใด

- ก. กั้นสลาก
- ข. ทำบุญยี่เป็ง
- ค. งานขึ้นบ้านใหม่
- ง. งานบวช (งานปอย)

กระดาษคำตอบแบบทดสอบก่อนเรียน  
เรื่อง อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่

ชื่อ - สกุล ..... ชั้น ม. .... เลขที่.....



ข้อ	ก	ข	ค	ง
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

คะแนนที่ได้.....คะแนน

## ใบความรู้ที่ 1

### เรื่อง อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่

อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่ เป็นแนวคิดและภูมิปัญญาของบรรพบุรุษได้ถ่ายทอดมาจนถึงปัจจุบันหลายชั่วอายุ ในการประกอบอาหารในชีวิตประจำวัน อาหารแต่ละมื้อหรือแต่ละอย่างจะประกอบด้วยเนื้อสัตว์ และพืชผักต่าง ๆ พืชผักที่นำมาประกอบอาหารจะเป็นพืชผักพื้นบ้านทั้งสิ้น พืชผักเหล่านี้ปลอดจากสารพิษ และให้คุณค่าทางอาหารสูงมีประโยชน์ต่อร่างกาย นอกจากนี้ พืชผักพื้นบ้าน เครื่องปรุง เครื่องเทศที่นำมาประกอบอาหารล้วนเป็นสมุนไพรมีสรรพคุณทางยา ช่วยป้องกันโรค ทำให้สุขภาพดีและช่วยเจริญอาหาร

ถ้าพิจารณาตามหลักโภชนาการแล้วสามารถกล่าวได้ว่าอาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่ เป็นอาหารที่ให้คุณค่าต่อร่างกายสูง และให้คุณค่าทางอาหารครบหลัก 5 หมู่ ตามที่ร่างกายต้องการ

อาหารในชีวิตประจำวันของชาวจังหวัดแพร่ก็จะเหมือนกับอาหารจังหวัดอื่น ๆ ในภาคเหนือตอนบน อาหารบางอย่างบางชนิดมีชื่ออาหารที่เหมือนกัน แต่จะแตกต่างกันที่เครื่องปรุง กล่าวคือ อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่จะมีเอกลักษณ์เฉพาะ คือ กลิ่นของอาหารประเภท ลาบ แกงอ่อม แกงแค ยำไก่ ยำกบ ตำกุ้ง ตำกบ ห่อหนึ่งไก่ เป็นต้น จะมีกลิ่นหอมของเครื่องเทศชนิดหนึ่ง คือ มะแขว่น (มะแขว่น หรือลูกระมาด)



ภาพที่ 1 มะแขว่น หรือลูกระมาด

ที่มา : ประวิษฐา จำลองกาศ, 2554

มะเข้ยน (มะเข้ยน หรือลูกกระมด) เป็นเครื่องปรุงเครื่องเทศคู่ครัวของคนจังหวัดแพร์ เป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยา คือ สามารถฆ่าพยาธิ บำรุงหัวใจ บำรุงธาตุ เจริญอาหาร แก้โลหิต เป็นพิษ เป็นต้น

แหล่งอาหารของชาวจังหวัดแพร์ เป็นของที่หาได้จากแหล่งธรรมชาติไม่ว่าจะเก็บหรือหาจากป่าเขา ท้องไร่ ท้องนา ริมห้วย หนองน้ำ ลำคลอง แม่น้ำ รวมทั้งปลูกไว้ในสวนครัว ในแต่ละฤดูกาลจะมีอาหารให้เลือกแตกต่างกันไป อาหารพิเศษที่รับประทานเฉพาะฤดูกาลและชาวแพร์นิยมรับประทานมีดังนี้

ฤดูร้อนหรือฤดูแล้ง อาหารเฉพาะฤดูเป็นที่นิยม ได้แก่ ไข่มดแดง ไข่แมงมัน ผักหวานป่า ผักเสี้ยว ผักพ้อคำดีเมีย ผักสลิด (ยอดขจร) ผักแซ่ว พืชผักที่กล่าวถึงเป็นผักพื้นบ้าน



ภาพที่ 2 ผักหวานป่า และไข่มดแดง

ที่มา : ประวิษฐา จำลองกาศ, 2554

ฤดูฝน อาหารเฉพาะฤดูนี้ส่วนใหญ่ เป็นหน่อไม้ชนิดต่าง ๆ ที่มีตามธรรมชาติที่ขึ้นในป่า หน่อไม้ที่นิยมรับประทานได้แก่หน่อไม้ซาง หน่อไม้ไร่ เห็ดถอบ (เห็ดเผาะ) เห็ดพะยะ เห็ดไข่คงไข่ เหลือง (เห็ดกระโงก) ผักแว่น ผักจุ่มป่า (ผักปอด) จิงโกร่ง (จิงกุ้ง) กบ เขียด ปูนา เป็นต้น



ภาพที่ 3 เห็ดแพะ และเห็ดไข่ดงไข่เหลือง (เห็ดระโงก)

ที่มา : ประวิษฐา จำลองกาศ, 2554



ภาพที่ 4 งวม และสะแล

ที่มา : [www.oknation.net](http://www.oknation.net)

ฤดูหนาว พืชผักที่สำคัญที่มีในฤดูนี้ ได้แก่ งวม สะแล ผักเอี้ยก (ผักเลียบ) สะเลียม (สะเดา) เห็ดลม เป็นต้น

### ลักษณะเฉพาะของอาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่

1. รสชาติของอาหารคาว รสจะไม่จัด เน้นรสเค็มกับเผ็ดนำ รสเผ็ดจะเผ็ดไม่มาก ขนมหหรืออาหารหวาน รสชาติจะไม่หวานจัด มันจัด
2. ในการประกอบอาหารคาวไม่นิยมใส่กะทิ
3. ไม่นิยมใส่น้ำตาลในอาหารคาว รสหวานของอาหารได้จากพืชผักและเนื้อสัตว์ที่นำมาประกอบอาหาร
4. สัดส่วนในการประกอบอาหารไม่มีสูตรหรือสัดส่วนที่แน่นอน
5. ในการหุงต้มอาหาร จะหุงต้มจนสุกและเปื่อยนุ่ม



ภาพที่ 5 นั่งล้อมโต๊ะรับประทานอาหาร

ที่มา : [www.oknation.net](http://www.oknation.net)

ชาวแพร่ส่วนใหญ่นิยมรับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก อาหารที่นิยมรับประทานมีทั้งอาหารคาว ขนมห และผลไม้ อาหารส่วนใหญ่ทำจากวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นเป็นหลัก ในแต่ละมื้อมักมีอาหารเพียงอย่างเดียวหรือสองอย่าง วัฒนธรรมดั้งเดิมของชาวแพร่ในการรับประทานอาหาร จะจัดวาง ถ้วย และจานอาหารวางไว้ในสะโตก (ขันโตก) หรือถาด แล้วปูเสื่อนั่งกับพื้นล้อมสะโตก รับประทานพร้อมกันทั้งครอบครัว โดยให้เกียรติผู้สูงอายุในบ้านหรือหัวหน้าครอบครัวเป็นผู้เริ่มรับประทานอาหารก่อนแล้วคนอื่น ๆ จึงรับประทานตาม

ปัจจุบันสภาพสังคมได้เปลี่ยนแปลงไป ธรรมเนียมเกี่ยวกับการกินอยู่ก็เปลี่ยนแปลงตามไปด้วย โดยเฉพาะในเขตชุมชนเมืองหรือเขตที่มีความเจริญมาก แต่ในชนบทมีการเปลี่ยนแปลงไม่มากนัก ธรรมเนียมการรับประทานอาหารแบบดั้งเดิมยังคงมีอยู่



## แบบฝึกหัดทบทวนที่ 1

### เรื่อง อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูกต้อง และเครื่องหมาย ✕ หน้าข้อความที่ไม่ถูกต้อง (คะแนนเต็ม 10 คะแนน เวลา 5 นาที)

- ..... 1. พืชผักต่าง ๆ ที่นำมาประกอบอาหารจะเป็นผักพื้นบ้าน
- ..... 2. เครื่องเทศที่นำมาประกอบอาหาร ช่วยป้องกันโรคและเจริญอาหาร
- ..... 3. มะแข่น (มะแขว่น หรือลูกระมาด) เป็นเครื่องปรุงที่เป็นเอกลักษณ์ของชาวภาคเหนือทุกจังหวัด
- ..... 4. มะแข่น (มะแขว่น หรือลูกระมาด) มีสรรพคุณทางยา สามารถฆ่าพยาธิได้
- ..... 5. อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่จะนิยมใช้กะทิปรุงอาหารคาว
- ..... 6. เห็ดถอบ (เห็ดเผาะ) เป็นอาหารที่มีในฤดูฝนเท่านั้น
- ..... 7. สะแลงววม เป็นพืชผักพื้นบ้านมีในฤดูแล้งเท่านั้น
- ..... 8. อาหารแต่ละมือของชาวแพร่จะมีอาหารอย่างเดียวหรือ 2 อย่างเท่านั้น
- ..... 9. ชาวแพร่จะนิยมรับประทานอาหารเป็นสำรับใหญ่บนโต๊ะอาหารเท่านั้น
- ..... 10. ทำเนียบดั้งเดิมชาวแพร่จะนั่งกับพื้นล้อมโต๊ะโตรับประทานอาหาร



## ใบความรู้ที่ 2

### เรื่อง ประเภทของอาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่

อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่ แบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ คือ

1. ประเภทอาหารคาว หรือกับข้าว
2. ประเภทขนม หรืออาหารหวาน

#### 1. ประเภทอาหารคาว

อาหารคาวภาษาพื้นเมืองทางภาคเหนือเรียกว่า “กับข้าว” ถ้าหากแบ่งประเภทของอาหาร คาวจะเป็นการแบ่งตามกรรมวิธีการปรุง ดังนี้

- |             |            |                   |
|-------------|------------|-------------------|
| 1. แกง      | 5. น้ำพริก | 9. อี๋ หรืออี๋อก  |
| 2. ลาบ หลู้ | 6. ตำ      | 10. แอ็บ          |
| 3. ยำ       | 7. นึ่ง    | 11. ปิ้ง ย่าง ทอด |
| 4. ล้า      | 8. คั่ว    | 12. อื่น ๆ        |

#### อาหารประเภทแกง

ภาษาพื้นเมืองทางภาคเหนือเรียกว่า แก้ง

แกงเป็นคำนาม หมายถึง กับข้าวประเภทหนึ่งที่เป็นน้ำ มีชื่อต่าง ๆ ตามวิธีปรุงและ เครื่องปรุง เช่น แกงอ่อมเนื้อ แกงแคไก่ แกงผักหวาน แกงหน่อไม้ เป็นต้น

อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่ แกงมี 2 อย่าง คือ แกงเนื้อ และแกงผัก

- 1) แกงเนื้อ จะมีเนื้อสัตว์เป็นหลัก มักจะมีเนื้อล้วน ๆ เช่น แกงอ่อม แกงฮังเล แกงไก่ ต้มปลา ต้มไก่ (ต้มข่าน้ำใส) แกงหอย เป็นต้น



ภาพที่ 6 แกงอ่อม แกงฮังเล  
ที่มา : ประวิษฐา จำลองกาศ, 2554

2) แกงผัก จะมีผักเป็นส่วนประกอบหลัก เช่น แกงส้มตุน แกงบอน แกงผักปิ้ง (ผักปลัง) แกงแค แกงผักหวาน แกงผักอีเหาะอีเหาะ (แกงผักหลายอย่างรวมกันอย่างละเล็กละน้อย) แกงผักกาด แกงขุ่น แกงหยวก แกงหน่อไม้ แกงฟักใส่ไก่ แกงผักกูด แกงเห็ด แกงสะแล เป็นต้น



ภาพที่ 7 แกงสะแล และแกงหยวก  
ที่มา : ประวิษฐา จำลองกาศ, 2554

เมื่อมีงานสะโตก (งานขันโตก) แกงฮังเล แกงอ่อม จะเป็นแกงที่นิยมขึ้นสะโตกจะขาดไม่ได้  
อาหารประเภทแกงที่เป็นอาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่มีหลายอย่าง แต่ละอย่างจะต้องมีพริก เป็นเครื่องปรุงรสซึ่งจะใส่ทั้งพริกแห้งหรือพริกสด (พริกหนุ่ม) มีดังนี้

1) ประเภทแกงที่ นิยมใส่พริกแห้ง ได้แก่ แกงฮังเล แกงอ่อม แกงแค แกงไก่ใส่พริก แกงหยวก แกงขนุน แกงผักหวาน แกงมะรุม (แกงม่าค้อนก้อม) แกงกระด้าง (แกงเก้ม) แกงสะแล (ผักที่มีใน ถูหนาวเท่านั้น) แกงผักอีเหาะอีเหะ (แกงผักหลายอย่างรวมกันอย่างละเล็กละน้อย) แกงบอน แกงเห็ดถอบ (เห็ดเผาะ) เป็นต้น เครื่องปรุงรสน้ำพริกแกง คือ พริก หัวหอม กระเทียม ข่า เกลือ

2) ประเภทแกงที่ใส่พริกสด (พริกหนุ่ม) จะใส่ตะไคร้ ได้แก่ แกงยอดฟักทอง แกงหน่อไม้ แกงส้ม แกงเห็ดไข่แดงไข่เหลือง แกงบวบ แกงหัวปลี เป็นต้น

ประเภทแกงส้ม เช่น แกงส้มตุน แกงส้มผักบั้ง แกงส้มผักตำลึง แกงส้มผักกูด แกงส้มผัก ผักบั้ง (ผักปลัง) จะปรุงรสเปรี้ยวด้วยน้ำมะกรูด จะทำให้มีกลิ่นหอมและรสกลมกล่อม จะใส่ยอด ก้อมก๋อส้ม จะทำให้มีกลิ่นหอมน่ารับประทาน อาหารประเภทแกงชาวแพรจะใส่ปลาร้าเล็กน้อย ยกเว้นแกงฮังเลที่ไม่ใส่ปลาร้า แกงที่นิยมใส่มะแขว่น (มะแขว่น หรือลูกระมาด) ได้แก่ ประเภท แกงอ่อม (แกงอ่อมเนื้อวัว เนื้อควาย แกงอ่อมเนื้อหมู แกงอ่อมไก่) แกงแค เป็นต้น



ภาพที่ 8 ก้อมก๋อส้ม

ที่มา : <http://pantip.com/topic/30948240>

### อาหารประเภทลาบ หลู้

ลาบเป็นอาหารที่ทำจากเนื้อสัตว์ที่สับให้ละเอียด นำมาปรุงกับน้ำพริกลาบ เช่น ลาบจิ้น (ลาบเนื้อวัว เนื้อควาย) ลาบหมู ลาบปลา ลาบไก่

ลาบที่นิยมรับประทานในจังหวัดแพร่ มีดังนี้

1. ลาบจิ้น คือ ลาบที่ทำจากเนื้อวัว เนื้อควาย ถ้าปรุงรสให้ขมโดยใส่น้ำดี น้ำเพี้ยะ (กากอาหารที่ย่อยในลำไส้มีรสขมหวาน) จะเป็นลาบขม น้ำเพี้ยะต้องต้มให้สุกก่อนนำมาปรุงรส
2. ลาบหมู ทำจากเนื้อหมู การทำลาบหมูแบบดั้งเดิม กรรมวิธีการทำจะซับซ้อนเครื่องใน และส่วนผสมบางอย่าง เช่น ตะไคร้หั่นฝอย หัวหอมซอยจะต้องนำไปทอดให้กรอบ
3. ลาบปลา ปลาที่นิยมนำมาทำลาบ ได้แก่ ปลาดุก ปลานิล ปลาหิมะ ปลาเพี้ยะ (ปลากา) ปลากะบอก ลาบปลาจะใส่ข้าวคั่ว กรรมวิธีการปรุงค่อนข้างยุ่งยาก
4. ลาบไก่ กรรมวิธีการปรุงจะยุ่งยาก เพราะเครื่องใน หนัง และส่วนผสมอื่น ๆ ได้แก่ ใบมะกรูด ตะไคร้ หัวหอม ใบกระเพรา ต้องทอดให้กรอบ เครื่องปรุงน้ำพริกลาบ ได้แก่ พริกแห้งผิงไฟให้เกรียม หัวหอมเผา กระเทียมเผา ข้าวคั่ว เม็ดผักชีคั่ว มะแข่นคั่ว เกลือ

อาหารประเภทลาบของชาวจังหวัดแพร่ จะมีลักษณะเฉพาะคือ จะมีมะแข่น (มะแข่วน หรือลูกระมาด) เป็นเครื่องปรุงน้ำพริก ทำให้ลาบมีกลิ่นหอมน่ากิน

ลาบจะปรุงรสเค็มด้วยเกลือทำให้รสชาติของลาบกลมกล่อม ลาบจะรับประทานกับผักสด หลากหลายชนิด เช่น สะระแหน่ ผักไผ่ ผักชีฝรั่ง มะเขือเปราะ ผักกาด ผักกระถิน กะหล่ำปลี ยอดมะกอก ถั่วฝักยาว ผักคาวตอง (พลูคาว) ใบชะพลู ใบหูเสือ เป็นต้น



ภาพที่ 9 ลาบดิบสูตรเมืองแพร่

ที่มา : [www.bloggang.com](http://www.bloggang.com)

## หลู้

หลู้ เป็นอาหารอีกประเภทหนึ่งที่ทำจากเนื้อหมู เลือดหมูสดเป็นอาหารอีกชนิดหนึ่งที่ผู้ชายชาวจังหวัดแพร่นิยมรับประทานกัน ส่วนผสมที่สำคัญของอาหารประเภทหลู้ คือ เลือดหมูสด ๆ นำใบตะไคร้มาขยำกับเลือดเพื่อกลบกลิ่นเหม็นคาว ส่วนผสมอื่น ๆ เครื่องในหมู ไบมะกรูด ใบกะเพรา ตะไคร้ หัวหอม เส้นหมี่ขาว ทุกอย่างต้องทอดให้กรอบปรุงด้วยน้ำพริกลาบ รับประทานกับผักสดเช่นเดียวกับลาบ

ตามความเชื่อของชาวบ้าน เมื่อมีงานสำคัญต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นงานที่เป็นมงคล งานอวมงคล งานบุญต่าง ๆ จะนิยมทำอาหารประเภทลาบจะทำให้เจ้าของงานและผู้มาร่วมงานมีโชคลาภ



ภาพที่ 10 หลู้

ที่มา : [www.chiangraifocus.com](http://www.chiangraifocus.com)



## แบบฝึกหัดทบทวนที่ 2

### เรื่อง ประเภทของอาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนจับคู่ข้อความที่สัมพันธ์กัน โดยนำอักษรด้านขวามือมาใส่หน้าข้อความด้านซ้ายมือ (คะแนนเต็ม 10 คะแนน เวลา 5 นาที)

- |                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| ..... 1. แกงอ่อม แกงฮังเล         | ก. หลู้                                   |
| ..... 2. แกงขนุน แกงแค            | ข. แกงหน่อไม้ แกงส้ม                      |
| ..... 3. แกงส้มคูน                | ค. มะเข่น (ลูกกระมด)                      |
| ..... 4. แกงอ่อม ลาบ              | ง. แกงผัก                                 |
| ..... 5. แกงผักอีเหาะอีเหาะ       | จ. แกงฮังเล                               |
| ..... 6. แกงใส่พริกหนุ่ม (พริกสด) | ฉ. แกงเนื้อ                               |
| ..... 7. แกงใส่พริกแห้ง           | ช. ใบก้อมก้อมส้ม น้ำมะกรูด                |
| ..... 8. ลาบขม                    | ซ. แกงผักใส่ไก่ แกงอ่อม                   |
| ..... 9. ทำจากเนื้อหมู เลือดหมูสด | ณ. แกงผักหลายอย่างรวมกันอย่างละเล็กละน้อย |
| ..... 10. แกงไม้ใส่ปลาร้า         | ญ. ลาบเนื้อวัว เนื้อควาย                  |



### ใบความรู้ที่ 3

#### เรื่อง อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่

#### อาหารประเภทยำ

อาหารประเภทยำของชาวจังหวัดแพร่ มี 2 อย่างคือ

1. อาหารประเภทยำที่มีน้ำมาก (ใส่น้ำ) ได้แก่ ยำไก่ ยำกบ ยำหอย (หอยแครงแม่น้ำ) ยำจิ้น (ยำเนื้อย่าง) ยำเห็ดโคน ยำเห็ดฟาง ยำปลาช่อน ยำไส้ตัน (ยำมดลูกหมู) ยำปลาแห้ง (ยำปลาย่าง) เป็นต้น อาหารประเภทยำเหล่านี้จะนิยมปรุงรสด้วยพริกแห้ง ขณะตำเนื้อสัตว์ที่จะทำยำจะใส่ ตะไคร้ ขมิ้น ใบมะกรูดเพื่อดับกลิ่นคาว และทำให้มีกลิ่นหอมน่ากิน เครื่องปรุงน้ำพริกยำ ได้แก่ พริกแห้ง หัวหอม กระเทียม ข่า มะแขว่น (มะแขว่น หรือลูกระมาด) เกลือ คล้ายน้ำพริกlaub

2. อาหารประเภทยำที่ไม่มีน้ำ หรือมีน้ำน้อยมาก หรือเรียกว่า ยำแห้ง ได้แก่ ยำหนังก ยำกล้วยแค้น (กล้วยตานีอ่อน) ยำผักเหียก (ผักเลียบ) ยำผักจุ่มปา (ผักปอด) ยำใบมะเฟือง ยำขนุน หรือตำขนุน ยำผักกาดดอง เป็นต้น อาหารประเภทยำที่กล่าวข้างต้นนิยมปรุงรสเผ็ดด้วยพริกแห้ง อาหารประเภทยำไม่มีน้ำที่ปรุงรสเผ็ดด้วยพริกสด (พริกหนุ่ม) ได้แก่ ยำหน่อไม้ ยำหน่อไม้ส้ม (หน่อไม้ดอง) ยำมะถั่ว ยำมะเขือ ยำมะเปบ (ยำถั่วเปบ) อาหารประเภทยำที่นิยม นำไปถั่ว (ผัด) ได้แก่ ยำกล้วยแค้น (ยำกล้วยตานีอ่อน) ยำขนุน ยำผักเหียก ยำมะถั่วมะเขือ เป็นต้น



ภาพที่ 11 ยำหนังก และยำผักเหียก

ที่มา : ประวิษฐา จำลองกาฬ, 2554

### อาหารประเภทส้า

ส้า คือ การนำเอาพืชผักมาประกอบอาหารนำมาหั่นให้ละเอียด และมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนผสม เนื้อสัตว์จะต้องทำให้สุกก่อน เนื้อสัตว์ที่นิยมนำมาเป็นส่วนผสม คือ เนื้อปลา อาจจะเป็นปลาสด ปลาทุ ปลาย่าง ได้แก่ ส้าใบม่วง (ใบมะม่วงอ่อน) ส้ามะเขือแจ้ (มะเขือที่แก่จัดมีสีเหลือง) ส้าหวก ส้ามาแตง (แตงกวา) ส้าวม (จวมเป็นพืชผักที่มีในฤดูหนาวเท่านั้น) สำหรับส้าวม เป็นอาหารพื้นเมืองของชาวแพร่ที่ต่างจากจังหวัดอื่น ๆ ในภาคเหนือไม่มีรับประทาน น้ำพริกที่ปรุงคล้ายอาหารประเภทส้า



ภาพที่ 12 ส้าหวก

ที่มา : ประวิษฐา จำลองกาศ, 2554

### อาหารประเภทน้ำพริก

น้ำพริกเป็นอาหารที่ช่วยทำให้รับประทานข้าวได้มาก น้ำพริกที่รับประทานในชีวิตประจำวัน ถ้าแบ่งตามชนิดของพริกที่ใช้ปรุง มีดังนี้

1. น้ำพริกที่ทำจากพริกแห้ง ได้แก่ น้ำพริกอ่อน น้ำพริกแห้ง (น้ำพริกตาแดง) น้ำพริกแมงดา น้ำพริกข่า น้ำพริกน้ำผัก เป็นต้น
2. น้ำพริกที่ทำจากพริกสด (พริกหนุ่ม) ได้แก่ น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกปลาซ้า (น้ำพริกปลาไร่) น้ำพริกน้ำปู น้ำพริกอีเก้ น้ำพริกแมงดา น้ำพริกมะกอก (นิยมนำรับประทานในฤดูหนาว เพราะมะกอกป่ามีในฤดูหนาว) น้ำพริกเปื้อนเลือด (ทำจากพริกสดที่แก่จนสุกมีสีแดง)



ภาพที่ 13 น้ำพริกมะกอก

ที่มา : ประวิษฐา จำลองกาศ, 2554

น้ำพริกชนิดต่าง ๆ ที่กล่าวข้างต้นจะรับประทานกับผักนึ่ง ผักลวก ผักต้ม และหน่อไม้ต้ม เป็นส่วนใหญ่ จะมีอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ปิ้งย่าง ทอด และแคะหมู เป็นเครื่องเคียง

#### อาหารประเภทตำ

อาหารประเภทตำ คือ การนำเอาเนื้อสัตว์หรือแมลง พริก และพืชผักมาเป็นส่วนผสมประกอบอาหาร เนื้อสัตว์ และแมลงที่นำมาทำอาหารประเภทนี้จะต้องทำให้สุกก่อนด้วยวิธีการปิ้งย่าง ต้ม เป็นต้น อาหารประเภทตำอาจปรุงได้ทั้งพริกแห้งและพริกสด (พริกหนุ่ม)

อาหารประเภทตำที่นิยมใช้พริกแห้งปรุงรส ได้แก่ ตำกุ้ง ตำปลาแห้ง (ปลาข่าง) ตำไข่มดส้ม (ไข่มดแดง) ตำแมงมัน ตำส้มม่าม่วง (ตำมะม่วง) ตำส้มม่าผาง (ตำมะปราง) ตำส้มม่าเฟือง (ตำมะเฟืองอ่อน)

อาหารประเภทตำที่นิยมใช้พริกสด (พริกหนุ่ม) ปรุงรส ได้แก่ ตำกบ ตำเขียด ตำปูนา ตำป้า (ตำปลา) ตำเตา (ตำสาหร่ายน้ำจืด) ตำมะเขือยาว ตำจิ้งกั้ง (ตำจิ้งโกร่ง) เป็นต้น

ตำกุ้ง ตำกบ ตำเขียด จะใส่มะเข็ญ (มะเขว่น หรือลูกระมาด) ทำให้มีกลิ่นหอม

นำรับประทาน อาหารประเภทตำรับประทานกับผักสดและผักลวกเป็นเครื่องเคียง ทั้งนี้แล้วแต่วิธีการของอาหารประเภทตำ



ภาพที่ 14 ตำเตา  
ที่มา : [www.noohom.com](http://www.noohom.com)



ภาพที่ 15 ตำไข่ต้ม (ไข่ต้มแดง)  
ที่มา : ประวิษฐา จำลองกาศ, 2554

### แบบฝึกหัดทบทวนที่ 3

#### เรื่อง อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนตอบคำถามให้ถูกต้อง (คะแนนเต็ม 10 คะแนน เวลา 10 นาที)

1. เนื้อสัตว์ชนิดใดบ้างที่นิยมนำมาทำอาหารประเภทยำที่มีน้ำมาก ยกตัวอย่าง 2 ชนิด

ตอบ .....

.....

2. พืชผักชนิดใดบ้าง ช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ ยกตัวอย่าง 2 ชนิด

ตอบ .....

.....

3. อาหารประเภทยำชนิดใดบ้างที่นิยมใส่พริกหนุ่ม (พริกสด) ยกตัวอย่าง 2 ชนิด

ตอบ .....

.....

4. อาหารประเภทส้าจะนิยมนำเนื้อสัตว์ชนิดใดเป็นส่วนผสมมากที่สุด

ตอบ .....

.....

5. พืชผักชนิดใดที่นิยมทำอาหารประเภทส้าได้ตลอดปี ยกตัวอย่าง 1 ชนิด

ตอบ .....

.....



6. น้ำพริกข่า น้ำพริกอ่อนทำจากพริกชนิดใด

ตอบ .....

7. น้ำพริกมะกอก น้ำพริกน้ำปู๋ทำจากพริกชนิดใด

ตอบ .....

8. อาหารประเภทตำชนิดใดบ้างที่นิยมใส่พริกหนุ่ม (พริกสด) ยกตัวอย่าง 2 ชนิด

ตอบ .....

9. ตำส้มมะม่วง (ตำมะม่วง) ตำกุ้ง นิยมใช้พริกชนิดใด

ตอบ .....

10. ให้ยกตัวอย่างอาหารประเภทตำที่มะเขื่อน มา 3 อย่าง

ตอบ .....



## ใบความรู้ที่ 4

### เรื่อง อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่

#### อาหารประเภทหนึ่ง

อาหารประเภทหนึ่ง ได้แก่ ไก่หนึ่ง จิ้นหนึ่ง (เนื้อวัว เนื้อควายหนึ่ง) เนื้อหมูหนึ่ง ปลานึ่ง ห่อหนึ่งแค (ห่อหนึ่งไก่ ห่อหนึ่งปลาไหล หรือปลาชนิดอื่น ๆ) ห่อหนึ่งหัวปลี ห่อหนึ่งหน่อไม้ หรือหน่อไม้นางแอ เป็นต้น

จิ้นหนึ่ง (เนื้อวัว เนื้อควายหนึ่ง) เนื้อหมูหนึ่ง จะรับประทานกับน้ำพริกข่า



ภาพที่ 16 จิ้นหนึ่ง

ที่มา : <http://topicstock.pantip.com>

#### อาหารประเภทคั่ว

อาหารประเภทคั่ว เหมือนกับอาหารประเภทผัด คั่วจะใส่น้ำมันน้อยกว่า ได้แก่ คั่วจิ้นส้ม ใส่วุ้น (คั่วเหนมใส่วุ้น) คั่วผักกาดดอง คั่วหน่อไม้ คั่วผักโขม คั่วไก่ คั่วปี่ (คั่วหัวปลี) คั่วแค คั่วปลาฮั่ว (คั่วปลาช่อนแดดเดียว) คั่วเห็ด คั่วยอดม่าน้ำแก้วใส่วุ้น (คั่วยอดฟักทองใส่วุ้น) คั่วโสะ (บางคนเรียกแกงโสะ) เป็นต้น



ภาพที่ 17 คั่วโสะ และคั่วผักโขม  
ที่มา : ประวิษฐา จำลองกาศ, 2554

#### อาหารประเภทอ้อหรืออ้อ

อ้อหรืออ้อ คือ การปรุงอาหารโดยการนำส่วนผสมใส่ลงในหม้อหรือกระทะตั้งไฟอ่อน ๆ จนสุก ได้แก่ อ้อปลา อ้อกุ้ง อ้อไก่ อ้ออ้ออ้อหมู (อ้อสมองหมู) อ้อเห็ด เป็นต้น เครื่องปรุงน้ำพริกอ้อ ได้แก่ พริกสดหรือแห้ง หัวหอม กระเทียม ตะไคร้ ขมิ้น เกลือ อ้อเห็ดจะไม่ได้ใส่เครื่องปรุงน้ำพริก



ภาพที่ 18 อ้อปลา  
ที่มา : ประวิษฐา จำลองกาศ, 2554

### อาหารประเภทแอ็บ

แอ็บ คือ การนำเอาส่วนผสมมาห่อใบตองหลาย ๆ ชั้น แล้วนำไปปิ้งด้วยไฟอ่อน ๆ จนสุกได้แก่ แอ็บหมู แอ็บปลา แอ็บกุ้ง แอ็บอ็อกอ้อหมู (แอ็บสมองหมู) แอ็บถั่วเน่า แอ็บบอน เป็นต้น อาหารประเภทแอ็บจะมีกลิ่นหอมของใบตองทำให้น่ารับประทาน น้ำพริกเครื่องปรุงของแอ็บปลา แอ็บกุ้ง แอ็บอ็อกอ้อจะเหมือนอีก



ภาพที่ 19 แอ็บอ็อกอ้อหมู และแอ็บปลา

ที่มา : ประวิษฐา จำลองกาศ, 2554

### อาหารประเภทปิ้ง ย่าง ทอด

อาหารประเภทปิ้ง ย่าง ทอด ส่วนมากจะนิยมประกอบอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เพื่อนำเป็นเครื่องเคียงกับน้ำพริก หรือทำให้เด็ก ๆ รับประทาน คนดั้งเดิมแต่ก่อนจะไม่นิยมอาหารประเภททอด จะนิยมปิ้ง ย่าง เช่น หมูปิ้ง จิ้งปิ้ง (เนื้อวัว เนื้อควายปิ้ง) ตับปิ้ง กบปิ้ง ปลาปิ้ง เป็นต้น



ภาพที่ 20 ปลาปิ้ง

ที่มา : <http://topicstock.pantip.com>

### อาหารประเภทอื่น ๆ

อาหารประเภทอื่น ๆ ได้แก่ ขนมน้ำเจียว ข้าวสั้ม ข้าวก้นจั้น ไส้กรอก (ไส้อั่ว) จิ้นสั้ม (แฮม) จอผักกาด เจียวจิ้นสั้มใส่ไข่ เจียวไข่มดแดงใส่ไข่ ไข่ปาม หลามบอน ปลาจ่อม ปลาสั้ม ปลาปัก (สั้มปัก) หมกเห็ด หมกจิ้นสั้ม (หมกแฮม) แคมหมู เป็นต้น แคมหมูเป็นอาหารที่เป็นเครื่องเคียงที่นิยมรับประทานกับน้ำพริกเกือบทุกชนิดและอาหารอื่น ๆ อีกหลายชนิด



เจียวจิ้นสั้มใส่ไข่



ข้าวก้นจั้น



หลามบอน



จอผักกาด

ภาพที่ 21 ตัวอย่างอาหารเมืองแพร่

ที่มา : [www.noohom.com](http://www.noohom.com)

## แบบฝึกหัดทบทวนที่ 4

### เรื่อง อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูกต้อง และเครื่องหมาย ✕ หน้าข้อความที่ไม่ถูกต้อง (คะแนนเต็ม 10 เวลา 5 นาที)

- ..... 1. จิ้นนึ่ง เนื้อหมูนี้รับประทานกับน้ำพริกข่า
- ..... 2. ชาวแพร่จะนิยมทำห่อนึ่งไก่ (ห่อนึ่งแค)
- ..... 3. อาหารประเภทข้าวของชาวแพร่จนใส่น้ำมันมาก
- ..... 4. ข้าวโสะกับแกงโสะ คือ อาหารชนิดเดียวกัน
- ..... 5. อาหารประเภทอีกทำให้สุกโดยการนำไปปิ้ง
- ..... 6. อาหารประเภทอีกและแอ็บใช้น้ำพริกเครื่องปรุงเหมือนกัน
- ..... 7. อาหารประเภทแอ็บทำให้สุกด้วยการปิ้งไฟอ่อน
- ..... 8. คนแพร่โบราณไม่นิยมทำอาหารประเภททอด
- ..... 9. อาหารประเภทปิ้ง ย่าง เป็นอาหารประเภทเครื่องเคียงกับน้ำพริก
- ..... 10. แคมหมูเป็นเครื่องเคียงกับน้ำพริกที่นิยมรับประทานกันมาก





## ใบความรู้ที่ 5

### เรื่อง อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่

#### ขนม หรืออาหารหวาน

นอกจากอาหารคาว ซึ่งมีหลากหลายชนิดดังที่กล่าวมาแล้ว คนเมืองแพร่จะมีขนมหรืออาหารหวานเป็นของกินเล่น หรือเป็นของว่างเช่นเดียวกับคนภาคอื่น ๆ แต่จะมีขนมที่ทำกันเป็นพิเศษในเทศกาลต่าง ๆ เช่น เทศกาลสงกรานต์ (ปีใหม่เมือง) วันเข้าพรรษา วันออกพรรษา ทำบุญยี่เป็ง (วันลอยกระทง) กินสลาก งานบวช งานขึ้นใหม่ และงานศพ

ในเทศกาลสงกรานต์ (ปีใหม่เมือง) เทศกาลเข้าพรรษา วันออกพรรษา แทบทุกบ้านจะนิยมทำขนมเทียน (ขนมอั่วไส้ ขนมจ็อก) ข้าวต้มมัด (ข้าวต้มกะทิ) ขนมเกลือ (ขนมเกี้ยว) ขนมเม็ด ขนมกล้วยหรือขนมที่มีส่วนผสมของผลไม้ พืชผักตามฤดูกาล เช่น ขนมแดง (ขนมม่าแดง) ขนมตาล (ขนมม่าตาน) ขนมฟักทอง (ขนมม่าน้ำแก้ว) เพื่อนำไปทำบุญที่วัด และนำไปให้กับญาติพี่น้องที่เคารพนับถือตลอดจนเพื่อนบ้านที่อยู่ใกล้กัน



ภาพที่ 22 ขนมเกลือ และข้าวต้มมัด (ข้าวต้มกะทิ)

ที่มา : ประวิษฐา จำลองกาศ, 2554

งานบวชหรืองานปอย เจ้าภาพจะจัดเตรียมขนมไว้เป็นชุดสำหรับแจกแขกที่มาร่วมงาน ประกอบด้วยขนมเทียน ขนมเทียนไม่มีไส้ (ขนมเทียน หรือขนมตำลูน) ขนมปาด ข้าวแดง (ข้าวเหนียวแดง) ข้าวตอกป่น ข้าวแต่น ข้าวเกรียบ และข้าวแคบ



ภาพที่ 23 ข้าวแดง (ข้าวเหนียวแดง) และขนมเทียนไม่มีไส้ (ขนมเทียน หรือขนมตำลูน)

ที่มา : ประวิษฐา จำลองกาศ, 2554

ข้าวแคบนอกจากเป็นขนม ยังนำมารับประทานเป็นเครื่องเคียงกับอาหารประเภทแกงผัก ส้าใบม่วง ส้ามะเขือแจ้ ส้าหวก ส้าวม ยำผักเสี้ยน ยำมะถั่วมะเขือ น้ำพริกแห้ง (น้ำพริกตาแดง) เป็นต้น

ในชนบทงานขึ้นบ้านใหม่ และงานศพ เจ้าภาพจะนิยมทำขนมสำหรับทำบุญและเลี้ยงแขก ขนมที่นิยมทำได้แก่ ขนมเทียน ขนมเทียนไม่มีไส้ (ขนมตำลูน) ข้าวต้มมัด (ข้าวต้มกะทิ) เป็นต้น

นอกจากขนมที่กล่าวข้างต้นจะมีขนมที่นิยมรับประทานอีกหลายชนิดได้แก่ ขนมถั่วแปบ (ขนมม่าแปบ) ข้าวต้มหัวหงอก (ข้าวต้มจิ้ม) ข้าวต้มม้าจับ (ข้าวต้มน้ำวุ้น) ขนมลอดคทะ โล้ง (ลอดช่องไทย) ขนมครก ขนมด้วง ข้าวเปียก เป็นต้น ขนมที่ชาวแพร่นิยมรับประทานในฤดูหนาว ได้แก่ ข้าวหลาม ข้าวหนึงา (ข้าวแตงกา) ข้าวควบ (ข้าวเกรียบว่าว) ถ้อยหนึ่ง (ถลอยหนึ่ง) เป็นต้น ขนมส่วนใหญ่ของชาวแพร่ จะทำจากวัตถุดิบพื้นบ้านที่หาได้ในท้องถิ่นหรือชุมชน ซึ่งใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะข้าวเหนียว นำมาทำขนมได้หลากหลายรูปแบบ แสดงถึงความรู้ความสามารถ และภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่คนรุ่นหลังควรอนุรักษ์และสืบทอดต่อไป



**แบบทดสอบหลังเรียน**  
**เล่มที่ 5 เรื่อง อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่**

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด แล้วทำเครื่องหมาย × ลงในกระดาษคำตอบ  
ที่กำหนดให้ โดยเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว (จำนวน 10 ข้อ 10 คะแนน)

**1. ข้อใด ไม่ถูกต้อง**

- ก. พืชผักสมุนไพรมีคุณสมบัติทางยา
- ข. อาหารชาวแพร่แต่ละมื้อมีเพียง 1 – 2 อย่าง
- ค. แต่ก่อนในการรับประทานอาหารจะให้ผู้อาวุโสรับประทานก่อน
- ง. ปัจจุบันชาวแพร่ทุกครอบครัวยังคงนั่งกับพื้นล้อมโต๊ะรับประทาน

**2. ข้อใดคือเอกลักษณ์ที่สำคัญของลาบ และแกงอ่อมเมืองแพร่**

- ก. หอมผิวมะกรูด
- ข. หอมใบมะกรูด
- ค. หอมกลิ่นมะแข่น (ลูกระมาด)
- ง. หอมรากผักชีฝรั่ง และผักชีฝรั่ง

**3. พืชผักข้อใดที่มีรับประทานในฤดูหนาวเท่านั้น**

- ก. งวม
- ข. ผักชะอม
- ค. ผักหวานป่า
- ง. เห็ดถอบ (เห็ดเผาะ)

**4. ข้อใด ไม่ถูกต้องเกี่ยวกับอาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่**

- ก. นิยมใส่น้ำตาลในอาหารคาว
- ข. ขนมหวานรสไม่หวานและมันจัด
- ค. อาหารคาวจะมีรสไม่เผ็ด และเค็มจัด
- ง. อาหารต่าง ๆ จะนิยมหุงต้มจนเปื่อยนุ่ม

5. อาหารประเภทแกงข้าวใดที่นิยมใส่พริกหนุ่ม (พริกสด)

- ก. แกงแค
- ข. แกงฮังเล
- ค. แกงส้มตุ๋น
- ง. แกงอ่อมหมู

6. อาหารประเภทแกงส้มจะต้องใส่พืชผักชนิดใดเพื่อให้มีกลิ่นหอมน่ารับประทาน

- ก. น้ำมะนาว ใบกะเพรา
- ข. น้ำมะกรูด สะระแหน่
- ค. น้ำมะขาม ใบโหระพา
- ง. น้ำมะกรูด ใบกุ่มกุ่มส้ม

7. ลาบขมทำจากเนื้อสัตว์ชนิดใด

- ก. เนื้อไก่
- ข. เนื้อหมู
- ค. เนื้อปลา
- ง. เนื้อวัว เนื้อควาย

8. อาหารประเภทยำ คำที่ไม่นิยมใส่มะเขັยน (ลูกระนาด)

- ก. ยำกบ คำกุ้ง
- ข. ยำไก่ คำกบ
- ค. ยำผักกาดดอง คำปู
- ง. ยำมะถั่วมะเขັยน คำเขັยน

9. นำส่วนผสมใส่หม้อมีน้ำเล็กน้อยปิดฝาหม้อตั้งไฟอ่อนๆ จนสุกเป็นวิธีการปรุงอาหารข้าวใด

- ก. อ๊ก
- ข. จอ
- ค. แอ็บ
- ง. หลาม

10. ขนมหัฒข้าวใดที่นิยมทำในงานบวช(งานปอย)

- ก. ข้าวหลาม ข้าวควบ ขนมหัฒกล้วย
- ข. ข้าวเหนียวปิ้ง ขนมหัฒแดง ขนมหัฒเม็ด
- ค. ขนมหัฒตาล ขนมหัฒเกลือ ขนมหัฒเม็ด ข้าวแคบ
- ง. ขนมหัฒเทียน ขนมหัฒเทียนไม่มีไส้ ขนมหัฒปาด ข้าวตอกปั้น

กระดาษคำตอบแบบทดสอบหลังเรียน  
เรื่อง อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่

ชื่อ - สกุล .....ชั้น ม. ....เลขที่.....



ข้อ	ก	ข	ค	ง
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

คะแนนที่ได้.....คะแนน



### บรรณานุกรม

ก้อมก้อส้ม. (ออนไลน์). แหล่งที่มา: <http://pantip.com/topic/30948240>. [สืบค้นวันที่ 9 กันยายน 2554].

ของกินเมืองแพร่. (ออนไลน์). แหล่งที่มา: [www.noohom.com](http://www.noohom.com). [สืบค้นวันที่ 15 กันยายน 2554].

จินตนา ขอดยิ่ง และคณะ. (2542). อนุสรณ์ งานพระราชทานเพลิงศพ คุณพ่อพัฒน์ ผาทอง. กรุงเทพฯ: ม.ป.พ.

ผักภาคเหนือ. (ออนไลน์). แหล่งที่มา: [www.oknation.net](http://www.oknation.net). [สืบค้นวันที่ 3 กันยายน 2554].

ลาบดิบสูตรเมืองแพร่. (ออนไลน์). แหล่งที่มา: [www.bloggang.com](http://www.bloggang.com). [สืบค้นวันที่ 3 กันยายน 2554].

สภาวัฒนธรรม. (2542). วัฒนธรรมพัฒนาการประวัติศาสตร์ เอกลักษณ์และภูมิปัญญา จังหวัดแพร่. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

สารานุกรมวัฒนธรรมไทย. (2542). ภาคเหนือ เล่มที่ 1. กรุงเทพฯ: มูลนิธิสารานุกรม มูลนิธิสารานุกรมวัฒนธรรมไทย ธนาคารไทยพาณิชย์.

สำนักงานวัฒนธรรมจังหวัดแพร่. (2549). อาหารพื้นเมืองแพร่.แพร่: เมืองแพร่พิมพ์.

หู้. (ออนไลน์). แหล่งที่มา: [www.chiangraifocus.com](http://www.chiangraifocus.com). [สืบค้นวันที่ 3 กันยายน 2554].

อาหาร. (ออนไลน์). แหล่งที่มา: <http://topicstock.pantip.com>. [สืบค้นวันที่ 15 กันยายน 2554].

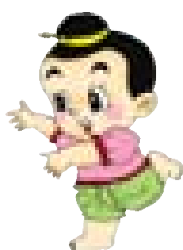
ภาคผนวก

## เฉลยแบบฝึกหัดบททวนที่ 1

### เรื่อง อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูกต้อง และเครื่องหมาย ✕ หน้าข้อความที่ไม่ถูกต้อง (คะแนนเต็ม 10 คะแนน เวลา 5 นาที)

- ✓ 1. พืชผักต่าง ๆ ที่นำมาประกอบอาหารจะเป็นผักพื้นบ้าน
- ✓ 2. เครื่องเทศที่นำมาประกอบอาหาร ช่วยป้องกันโรคและเจริญอาหาร
- ✕ 3. มะเข้ยน (มะเข้ยน หรือลูกระมาด) เป็นเครื่องปรุงที่เป็นเอกลักษณ์ของชาวภาคเหนือทุกจังหวัด
- ✓ 4. มะเข้ยน (มะเข้ยน หรือลูกระมาด) มีสรรพคุณทางยา สามารถฆ่าพยาธิได้
- ✕ 5. อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่จะนิยมใช้กะทิปรุงอาหารคาว
- ✓ 6. เห็ดถอบ (เห็ดเผาะ) เป็นอาหารที่มีในฤดูฝนเท่านั้น
- ✕ 7. สะแลงวม เป็นพืชผักพื้นบ้านมีในฤดูแล้งเท่านั้น
- ✓ 8. อาหารแต่ละมือของชาวแพร่จะมีอาหารอย่างเดียวหรือ 2 อย่างเท่านั้น
- ✕ 9. ชาวแพร่จะนิยมรับประทานอาหารเป็นสำรับใหญ่บนโต๊ะอาหารเท่านั้น
- ✓ 10. ทำเนียบดั้งเดิมชาวแพร่จะนั่งกับพื้นล้อมโต๊ะรับประทานอาหาร



## เฉลยแบบฝึกหัดทบทวนที่ 2

### เรื่อง ประเภทของอาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนจับคู่ข้อความที่สัมพันธ์กัน โดยนำอักษรด้านขวามือมาใส่หน้าข้อความด้านซ้ายมือ (คะแนนเต็ม 10 คะแนน เวลา 5 นาที)

- |  |   |
|--|---|
| <p>.....<b>ก</b>..... 1. แกงอ่อม แกงฮังเล</p> <p>.....<b>ง</b>..... 2. แกงขนุน แกงแค</p> <p>.....<b>ช</b>..... 3. แกงส้มตุ๋น</p> <p>.....<b>ค</b>..... 4. แกงอ่อม ลาบ</p> <p>.....<b>ฉ</b>..... 5. แกงผักกึ๋นเหาะอิเหาะ</p> <p>.....<b>ข</b>..... 6. แกงใส่พริกหนุ่ม (พริกสด)</p> <p>.....<b>ซ</b>..... 7. แกงใส่พริกแห้ง</p> <p>.....<b>ญ</b>..... 8. ลาบขม</p> <p>.....<b>ก</b>..... 9. ทำจากเนื้อหมู เลือดหมูสด</p> <p>.....<b>จ</b>..... 10. แกงไม้ใส่ปลาร้า</p> | <p>ก. หลู้</p> <p>ข. แกงหน่อไม้ แกงส้ม</p> <p>ค. มะเขื่อน (ลูกระนาด)</p> <p>ง. แกงผัก</p> <p>จ. แกงฮังเล</p> <p>ฉ. แกงเนื้อ</p> <p>ช. ใบก้อมก้อส้ม น้ำมะกรูด</p> <p>ซ. แกงฟักใส่ไก่ แกงอ่อม</p> <p>ฉ. แกงผักหลายอย่างรวมกันอย่างละเอียดละน้อย</p> <p>ญ. ลาบเนื้อวัว เนื้อควาย</p> |
|--|---|



### เฉลยแบบฝึกหัดบททวนที่ 3

#### เรื่อง อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่

คำชี้แจง ให้นักเรียนตอบคำถามให้ถูกต้อง (คะแนนเต็ม 10 คะแนน เวลา 10 นาที)

1. เนื้อสัตว์ชนิดใดบ้างที่นิยมนำมาทำอาหารประเภทยำที่มีน้ำมาก ยกตัวอย่าง 2 ชนิด

ตอบ 1. เนื้อไก่ 2. เนื้อกบ 3. ปลา

2. พืชผักชนิดใดบ้าง ช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ ยกตัวอย่าง 2 ชนิด

ตอบ ตะไคร้ ใบมะกรูด ขมิ้น

3. อาหารประเภทยำชนิดใดบ้างที่นิยมใส่พริกหนุ่ม (พริกสด) ยกตัวอย่าง 2 ชนิด

ตอบ 1. ยำหน่อไม้ 2. ยำหน่อไม้ดอง 3. ยำมะถั่วมะเขือ

4. อาหารประเภทส้าจะนิยมนำเนื้อสัตว์ชนิดใดเป็นส่วนผสมมากที่สุด

ตอบ เนื้อปลา

5. พืชผักชนิดใดที่นิยมทำอาหารประเภทส้าได้ตลอดปี ยกตัวอย่าง 1 ชนิด

ตอบ มะเขือ หยวก

6. น้ำพริกข่า น้ำพริกอ่อนทำจากพริกชนิดใด

ตอบ พริกแห้ง

7. น้ำพริกมะกอก น้ำพริกน้ำปูทำจากพริกชนิดใด

ตอบ พริกหนุ่ม (พริกสด)

8. อาหารประเภทตำชนิดใดบ้างที่นิยมใส่พริกหนุ่ม (พริกสด) ยกตัวอย่าง 2 ชนิด

ตอบ 1. ตำกบ 2. ตำมะเขือยาว 3. ตำปู ตำปลา ตำเขียด ตำเตา

9. ตำส้มมะม่วง (ตำมะม่วง) ตำกุ้ง นิยมใช้พริกชนิดใด

ตอบ พริกแห้ง

10. ให้ยกตัวอย่างอาหารประเภทตำที่มะเข่น มา 3 อย่าง

ตอบ 1. ตำกุ้ง 2. ตำกบ 3. ตำเขียด

### เฉลยแบบฝึกหัดทบทวนที่ 4

#### เรื่อง อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อความที่ถูกต้อง และเครื่องหมาย ✕ หน้าข้อความที่ไม่ถูกต้อง (คะแนนเต็ม 10 เวลา 5 นาที)

- ✓ 1. จิ้นนึ่ง เนื้อหมูนึ่งรับประทานกับน้ำพริกข่า
- ✓ 2. ชาวแพร่จะนิยมทำห่อหนึ่งไก่ (ห่อนึ่งแค)
- ✕ 3. อาหารประเภทคั่วของชาวแพร่จนใส่น้ำมันมาก
- ✓ 4. คั่วโสะกับแกงโสะ คือ อาหารชนิดเดียวกัน
- ✕ 5. อาหารประเภทอีกทำให้สุกโดยการนำไปปิ้ง
- ✓ 6. อาหารประเภทอีกและแอ็บใช้น้ำพริกเครื่องปรุงเหมือนกัน
- ✓ 7. อาหารประเภทแอ็บทำให้สุกด้วยการปิ้งไฟอ่อน
- ✓ 8. คนแพร่โบราณไม่นิยมทำอาหารประเภททอด
- ✓ 9. อาหารประเภทปิ้งย่าง เป็นอาหารประเภทเครื่องเคียงกับน้ำพริก
- ✓ 10. แคลหมูเป็นเครื่องเคียงกับน้ำพริกที่นิยมรับประทานกันมาก





## เฉลยแบบฝึกหัดทบทวนที่ 5

### เรื่อง อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนจัดกลุ่มขนมหวานที่ชาวแพร่นิยมทำในเทศกาลและงานต่างๆ และนิยมรับประทานตามฤดูกาล (ข้อละ 1 คะแนน คะแนนเต็ม 15 คะแนน เวลา 5 นาที)

ขนมเทียน (ขนมอั่วไส้, ขนมจ็อก)	ขนมเทียนไม่มีไส้ (ขนมเทียน ขนมตำลูน)	ข้าวหลาม	ข้าวตอกปั้น	ข้าวต้มมัด
ขนมตาล	ขนมเกลือ	ข้าวแต๋น	ขนมกล้วย	ข้าวเหนียว
ขนมปาด	ข้าวแดง	ขนมแดง	ขนมเกลือ	ขนมเมืง

#### เทศกาลเข้าพรรษา

1. ขนมเทียน .....
2. ขนมเมืง .....
3. ข้าวต้มมัด .....
4. ขนมกล้วย .....
5. ขนมตาล .....
6. ขนมแดง .....
7. ขนมเกลือ .....

#### งานบวช

1. ขนมเทียน .....
2. ขนมเทียนไม่มีไส้ .....
3. ขนมปาด .....
4. ข้าวตอกปั้น .....
5. ข้าวเหนียวแดง .....
6. ข้าวแต๋น .....

#### ตามฤดูกาล

1. ข้าวหลาม .....
2. ข้าวเหนียว .....

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน  
เล่มที่ 5 อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่

1. ข
2. ก
3. ง
4. ค
5. ก
6. ง
7. ค
8. ก
9. ค
10. ง



ฮู้ๆ นะคะ...

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน  
เล่มที่ 5 เรื่อง อาหารพื้นเมืองจังหวัดแพร่

1. ง
2. ค
3. ก
4. ก
5. ค
6. ง
7. ง
8. ค
9. ก
10. ง



ได้คะแนนคะ...