

อาหารพื้นเมืองจังหวัดน่าน

ข้าวแรมพิน (ข้าวพิน)

แกงแค (แกงเมืองเหนือ)

ขนมจีนน้ำเงี้ยว (สูตรน่าน)

น้ำพริกหนุ่ม

ไส้อั่ว

ลาบแบบเหนือ

ข้าวซอย (เวอร์ชันน่าน)

ที่มาของอาหาร

ข้าวแรมพิน (ข้าวพิน)

ที่มา: อาหารถิ่นของชาวไทใหญ่/ไทลื้อในภาคเหนือ ทำจากแบ่งข้าวหรือถั่ว เคี้ยวจนขึ้น ทิ้งไว้ข้ามคืน

แกงแค (แกงเมืองเหนือ)

ที่มา: แกงพื้นเมืองที่ใช้ผักหลายชนิด มีรสจัด เค็ม เผ็ด นิยมในล้านนาและน่าน

ขนมจีนน้ำเงี้ยว (สูตรน่าน)

ที่มา: อาหารล้านนา ใช้ชีโครงหมู เลือด และมะเขือเทศ นิยมในน่าน

น้ำพริกหนุ่ม

ที่มา: น้ำพริกประจำภาคเหนือ ทำจากพริกหนุ่มย่าง

ไส้อั่ว

ที่มา: ไส้กรอกสมุนไพรแบบเหนือ มีในน่านและภาคเหนือ

ลาบแบบเหนือ

ที่มา: ลาบที่ใช้สมุนไพรและปรุงรสต่างจากอีสาน มีทั้งลาบเนื้อและลาบปลา

ข้าวซอย (เวอร์ชันน่าน)

ที่มา: ข้าวซอยภาคเหนือ มีหลายเวอร์ชัน น่านนิยมทำรสไม่หวาน

สูตรการทำ

ข้าวแรมพิน (ข้าวพิน)

สูตรเบื้องต้น: โม่ข้าวเจ้า → ผสมน้ำปูนใส → เคี่ยวจนเหนียว → เทใส่พิมพ์ → ทิ้งให้เซต →
หั่นกินแบบยำ/ทอด/ต้ม

แกงแค (แกงเมืองเหนือ)

สูตรเบื้องต้น: โขลกพริกแห้ง กระเทียม รากผักชี → ผัดกับน้ำมัน → เติมน้ำซุปลและเนื้อ →
ใส่ผักพื้นบ้าน → ประุงรส

ขนมจีนน้ำเงี้ยว (สูตรน่าน)

สูตรเบื้องต้น: ผัดพริกกับมะเขือเทศ → เติมน้ำซूप + ซีโรรงหมู → ใส่หมูสับ/เลือด → ประุงรส →
เสิร์ฟกับขนมจีนและผักสด

น้ำพริกหนุ่ม

สูตรเบื้องต้น: ย่างพริกหนุ่มกับกระเทียม → โขลกกับเกลือ → ประุงด้วยน้ำปลา/มะนาว →
เสิร์ฟกับผักสดและข้าวเหนียว

ไส้ฮั่ว

สูตรเบื้องต้น: หมูปดผสมเครื่องแกงและสมุนไพร → ยัดไส้หมู → ย่างหรือทอดจนหอม

ลาบแบบเหนือ

สูตรเบื้องต้น: เนื้อ/ปลาสับ → คลุกเครื่องประุง (น้ำปลา พริกป่น น้ำมะนาว) → เติมสมุนไพร →
เสิร์ฟกับผักสด

ภาพรวมและความสำคัญของอาหารพื้นเมืองน่าน

- จังหวัดน่านอยู่ในภาคเหนือตอนบนของไทย มีประวัติและวัฒนธรรมของชนเผ่าไทใหญ่, ไทลื้อ, ลัวะ, กลุ่มคนไทพื้นเมือง และชุมชนคนเมืองทั่วไป สิ่งนี้สะท้อนในอาหารที่ใช้วัตถุดิบท้องถิ่น เช่น ผักพื้นบ้าน (ผักเชียงดา ผักหวาน ผักกูด ฯลฯ), สมุนไพรท้องถิ่น (มะแขว่น, ขมิ้น, ข่า, ตะไคร้) และวิธีปรุงแบบโบราณ (การย่าง, เคี้ยว, ต้มผักรวม)
- องค์การบริหารการพัฒนาพื้นที่พิเศษเพื่อการท่องเที่ยว (อพท.) ได้ชู “อาหารท้องถิ่นน่าน” เป็นส่วนหนึ่งของการท่องเที่ยวเชิงอาหาร (Gastronomy Tourism) โดยพยายามรวบรวมเมนูเด่นของชุมชน และจัดชุด Box Set เมนูพื้นเมืองให้เป็นแบบมาตรฐานมากขึ้น
nancreativecity.org+1
- ในเอกสาร “Box Set อาหารพื้นเมืองน่าน” ของ OKMD มีเมนูพื้นเมืองหลายรายการที่ถูกจัดเป็นชุด (Set A, Set B) เพื่อใช้ในกิจกรรมการท่องเที่ยวหรืองานจัดเลี้ยงพื้นเมือง
okmd.or.th

เมนูพื้นเมือง/ท้องถิ่นเพิ่มเติมที่พบในน่าน พร้อมข้อมูลที่ได้

ด้านล่างคือเมนูเพิ่มเติมที่พบจากงานวิจัย บทความท่องเที่ยว บล็อกท้องถิ่น ฯลฯ พร้อมส่วนที่ทราบเกี่ยวกับที่มาและวิธีเบื้องต้น

เมนู	ที่มา / ความหมายท้องถิ่น	ส่วนประกอบ / วิธีเบื้องต้น / หมายเหตุ
ไก่ทอด มะ แขว่น	เมนูพื้นเมืองเด่นของน่าน — ไข่มะแขว่นเป็นเครื่องเทศเฉพาะถิ่น เพื่อให้กลิ่น “เผ็ดซ่า” แตกต่างจากไก่ทอดทั่วไป	ส่วนประกอบที่พบ: ไก่ (ชิ้นพอดีคำ) / กระเทียม / หอมแดง / ตะไคร้ / ข่า / พริกแห้ง / มะแขว่น / ขมิ้น / รากผักชี / เกลือ / น้ำปลา nantravel56+3sansaneenan.blogspot.com+3Lemon8+3 วิธีเบื้องต้น: โขลกเครื่องเทศ (กระเทียม หอมแดง ตะไคร้ ข่า รากผักชี พริก มะแขว่น ขมิ้น + เกลือ)

เมนู ที่มา / ความหมายท้องถิ่น

ส่วนประกอบ / วิธีเบื้องต้น / หมายเหตุ

ให้ละเอียดดิบ → คลุกกับไก่ พักให้ซึม → ทอด
ในน้ำมันจนสุก สีทอง กลิ่นหอม → เสิร์ฟกับข้าว
เหนียวร้อน ๆ

[okmd.or.th+4sansaneenan.blogspot.com+4
dasta.or.th+4](http://okmd.or.th+4sansaneenan.blogspot.com+4dasta.or.th+4)

ส่วนประกอบ: ตะไคร้ / หอมแดง / กระเทียม /
ขมิ้นสด / พริกแห้ง / กะปิ / มะเขือเทศ / ปลา
(เช่น ปลาคัง) / ผักพื้นเมือง (ผักบุ้งเมือง, ผักกูด,
มะเขือเทศ, ใบแมงลัก) / มะขามเปียกหรือน้ำ
มะนาว / น้ำ / เกลือ / น้ำปลา

www.sanook.com+2okmd.or.th+2

แกงส้ม แกงส้มในน่านมีลักษณะที่แตกต่างจาก
เมือง ภาคกลาง — ใช้ขมิ้นทำให้น้ำแกงสี
(แกงส้ม เหลือง ใส่ผักพื้นเมืองหลายชนิด และ
แบบ มักใส่ปลาคังเป็นปลาเนื้อดีปลาก้างน้อย
น่าน) dasta.or.th+1

วิธีเบื้องต้น: โขลกเครื่องแกง (ตะไคร้ ขมิ้น
หอมแดง กระเทียม พริกแห้ง กะปิ) → ผัดกับ
น้ำมันเล็กน้อย → เติมน้ำซุซ/น้ำสะอาด → ใส่
ปลา (หั่นชิ้น) พอปลาเกือบสุก → เติ่มมะเขือเทศ
และผักพื้นเมืองต่าง ๆ → ปุรงรสด้วย
มะขามเปียก/มะนาว น้ำปลา เกลือ → ต้มจนน้ำ
แกงเข้มข้นและผักสุก → เสิร์ฟร้อน ๆ

www.sanook.com+2okmd.or.th+2

เมนูโบราณที่หายาก ปัจจุบันมีใช้เฉพาะ
แกงสะ ในชุมชน/คุ้มเมืองน่าน เช่น ที่คุ้มเจ้า
นัด เมฆวดี dasta.or.th

ชื่อ “สะนัด” มาจากคำว่า “ใส่หนัก” หรือ “ใส่
เยอะ” — เน้นใส่วัตถุดิบหลากหลายชนิด
วิธีเบื้องต้น: รวมผักพื้นเมืองหลายชนิด (อาจรวม
ผักที่เหลือในครัว) เช่น มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว ผัก

เมนู	ที่มา / ความหมายท้องถิ่น	ส่วนประกอบ / วิธีเบื้องต้น / หมายเหตุ
		ชนิดต่าง ๆ → ต้มรวมกับน้ำซุบ/น้ำเปล่า → ปรุงรสด้วยกะปิ น้ำปลาร้าต้มสุก น้ำปลา หอมหัว เจียว ใบสั้มป่อย หมายเหตุ: สูตรดั้งเดิมอาจไม่มีเอกสารแน่ชัด ต้อง สอบถามจากผู้รู้ท้องถิ่น เช่นในงาน “ล้างสูตรสำหรับ ไทยที่คุ้มเจ้าเมฆวดี” YouTube+1
แกงอะยิ อะเยาะ	เมนูพื้นเมืองที่ปรากฏในรายการอาหาร พื้นเมืองน่าน ที่จัดโดย อสท./DASTA dasta.or.th	ชื่อเมนู “อะยิอะเยาะ” เป็นคำท้องถิ่น — ข้อมูล ส่วนประกอบหรือสูตรไม่ชัดเจนในแหล่งข้อมูลที่เจอ (อาจต้องสอบถามผู้เฒ่าผู้แก่ในพื้นที่)
ไข่งาม งอน	เมนูพิเศษในวัฒนธรรมเมืองน่าน (เมนู “งามงอน”) ที่มักเสิร์ฟในคุ้มเมืองน่าน / งานพิธี/สำหรับเจ้าครองเมือง dasta.or.th+1	รายละเอียดสูตรในแหล่งข้อมูลพบว่ามีเมนูไข่งาม งอนในรายการอาหารพื้นเมืองน่าน แต่ไม่ได้มีสูตร ละเอียดเผยแพร่ในการค้นพบเบื้องต้น
แกงแค / แกง แคไก่ / แกงแค กบ	เมนูแกงผักพื้นบ้านแบบเหนือตอนบน พบในหลายอำเภอของน่าน เช่น แม่จ ริม chincin99.blogspot.com+1	ผักพื้นบ้านหลากชนิด (ยอดมะขาม, ผักหวาน, ผัก เชียงดา ฯลฯ) + เนื้อสัตว์ (ไก่หรือกบ) → เครื่องแกงพื้นเมือง (พริกแห้ง, กระเทียม, หอมแดง, ข่า, ตะไคร้, รากผักชี, ขมิ้น) → เคี่ยวในน้ำซุบ/น้ำ สะอาด → ปรุงรสด้วยเกลือ/น้ำปลา → ต้มจน ผักสุกพอดี
เห็ด ถอบ / เห็ด	เห็ดถอบ (เห็ดเผาะ) เป็นวัตถุดิบตาม ฤดู พบในอำเภอแม่จริมและเขตป่ารอบ ๆ น่าน chincin99.blogspot.com	วิธีเบื้องต้น: รวบรวมเห็ดถอบ/เผาะสด ๆ → ล้าง ให้สะอาด → ใช้ในการทำแกงรวม (กับเครื่องแกง ท้องถิ่น) → เคี่ยวให้เห็ดนุ่ม ปรุงรสด้วยเครื่องปรุง

เมนู ที่มา / ความหมายท้องถิ่น

ส่วนประกอบ / วิธีเบื้องต้น / หมายเหตุ

เผาะ

พื้นเมือง → เสิร์ฟร้อน ๆ

(แกง

เห็ด

ถอบ)

เมนูเห็ดคลาสสิกที่หลายจังหวัด
แกง ภาคเหนือมี แต่ในน่านก็มีสูตรของ
ฮังเล ตนเอง (มักทำในเตาถ่าน)

[Facebook+2YouTube+2](#)

สูตรทั่วไปของแกงฮังเล: เนื้อหมู (ชิ้น/ติดมัน) หั่น
→ หมักด้วยเครื่องเทศ (ขิง, ขมิ้น, พริกแห้ง,
กระเทียม, หอมแดง ฯลฯ) → เคี่ยวนานในน้ำซุป/
กะทิหรือน้ำเปล่าให้เนื้อนุ่ม → ปิ้งรสด้วยขอส
เครื่องปรุงต่าง ๆ → เสิร์ฟกับข้าวสวยหรือข้าว
เหนียว

หมายเหตุ: สูตรเฉพาะแบบ “เตาถ่าน” ของน่าน
อาจให้กลิ่น/รสเฉพาะที่แตกต่าง ต้องสอบถามเช
ฟท้องถิ่นหรือครัวบ้านโบราณ [Facebook](#)

ลาบหมู สูตรลาบหมูแบบบ้าน ๆ ของน่าน ซึ่ง
สไตล์ อาจต่างจากลาบอีสาน (รส / วัตถุดิบ)
เมือง <https://food.trueid.net>
น่าน

วิธีเบื้องต้น: หมูสับ / หมูบด → ผสมกับเครื่องปรุง
(น้ำปลา, มะนาว, พริกสด) → ใส่ผักซอย
(หอมแดง ต้นหอม ผักชี) → คลุกให้เข้ากัน →
เสิร์ฟกับผักสด / ข้าวเหนียว

น้ำพริก

คั่วปลา เมนูน้ำพริกพื้นเมืองที่ภูมำเสนอใน
ทู (สูตร วิดีโอ / สื่อท้องถิ่น
มะ
แขวน)

ผสมปลาทุคั่ว / ย่าง + พริกแห้ง + มะแขวน +
เครื่องปรุงอื่น ๆ → คั่ว/ทำให้เข้ากัน → เสิร์ฟกับ
ผักสด / ข้าวเหนียว

เมนู ที่มา / ความหมายท้องถิ่น

ส่วนประกอบ / วิธีเบื้องต้น / หมายเหตุ

“ของกิ๋น ในรายการทีวีท้องถิ่น “กล้าทำลุย”

นลำ” – พบว่ามีการกินเปลือกไม้บางชนิด (“กินเปลือก ลำ”) เป็นอาหารพื้นถิ่นโบราณของน่าน ไม่กินได้ [YouTube](#)

ไม่มีสูตรชัดเจนในแหล่งที่เจอ — แต่เป็นตัวอย่างของความหลากหลายของวัตถุดิบที่ไม่ธรรมดาซึ่งคนในท้องถิ่นเคยใช้

ชุด Box

ตัวอย่างเมนูในชุด (ไม่ครบทุกเมนู):

Set

เป็นชุดเมนูที่ถูกออกแบบโดย OKMD / • แกงผักใส่ไก่เมือง

อาหาร

โครงการ “ศูนย์ความรู้กินได้” เพื่อให้ • น้ำพริกปลาร้าใส่หมูสับ

พื้นเมือง

สามารถนำเสนอเมนูพื้นเมืองในรูปแบบ • ผักนึ่ง / ผักพื้นเมือง

น่าน

จัดชุดสำหรับการท่องเที่ยวหรือบริการ • แคปหมู / หมูทอด

(Set A

จัดเลี้ยง [okmd.or.th](#)

• ส้มตำแบบเมืองน่าน (ใส่กล้วยดิบ ถั่วลิสง กะปิ)

/ Set

• หมูย่าง / ซี่โครงย่าง ฯลฯ [okmd.or.th](#)

B)

เคล็ดลับ / ประเด็นที่ควรระวังในการค้นสูตร/ปรุงจริง

1. วัตถุดิบท้องถิ่น — บางส่วนของวัตถุดิบอาจหาได้เฉพาะในพื้นที่ เช่น มะแขว่น, ผักเชียงดา, ผักกูด, เห็ดถอบ ฯลฯ ถ้าอยู่นอกพื้นที่ อาจต้องหาทดแทนหรือปรับสูตร
2. ปริมาณเครื่องเทศ / เผ็ด / เปรี้ยว — รสพื้นเมืองมักเผ็ด / เค็ม / ช่ำ (จากมะแขว่น) — ถ้าไม่เคยชินอาจเริ่มจากลดน้อยก่อนแล้วปรับ
3. วิธีการปรุง — การเคี่ยวให้นาน, ย่างให้หอม, ต้มผักให้พอดี — เป็นสิ่งที่กำหนด “กลิ่น / ความลึกของรส” มาก
4. สอบถามผู้เฒ่าผู้แก่ / คนท้องถิ่น — สำหรับเมนูโบราณ (เช่น แกงสะนัด, ไข่งามจอน, อะยิอะเยาะ) อาจไม่มีเอกสาร เขาจะรู้ “เคล็ดลับ” ที่ปรับมายาวนาน

5. แหล่งสูตรท้องถิ่น / เอกสารท้องถิ่น — เอกสาร PDF เช่น “Box Set อาหารพื้นเมืองน่าน”
เป็นจุดเริ่มต้นที่ดี