

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

ปัจจัยการตลาดที่ส่งผลต่อพฤติกรรมผู้บริโภคอาหารท้องถิ่นภาคเหนือ ของผู้บริโภคในเขตอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี

แบบสอบถามเพื่อประกอบการค้นคว้าแบบอิสระ (Independent Study) ของนิสิตระดับปริญญาโท สาขาวิชาการจัดการวิสาหกิจขนาดกลางและขนาดย่อม คณะการจัดการและการท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ส่วนที่1: สอบถามข้อมูลส่วนตัว

ส่วนที่2: สอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมผู้บริโภคในการเลือกรับประทานอาหารเหนือของผู้ที่อาศัยในเขตอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี

ส่วนที่3: สอบถามเกี่ยวกับปัจจัยการตลาดที่สำคัญที่มีผลต่อการเลือกรับประทานอาหารเหนือของผู้ที่อาศัยในเขตอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี

โปรดทำเครื่องหมาย (✓) ลงในช่องว่างที่ตรงกับข้อมูลความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

ส่วนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล

1.เพศ

() 1. ชาย

() 2. หญิง

2.อายุ

() 1.ต่ำกว่า 20 ปี

() 2. 21-30 ปี

() 3. 31-40 ปี

() 4. 41-50 ปี

() 5. 51-60 ปี

() 6. 60 ปีมากขึ้นไป

3.สถานภาพ

() 1. โสด

() 2. แต่งงาน

4.รายได้เฉลี่ยต่อเดือนของท่านคือ

() 1. ต่ำกว่า 10,000 บาทต่อเดือน

() 2. 10,001-15,000 บาทต่อเดือน

() 3. 15,001-20,000 บาทต่อเดือน

() 4. 20,001-25,000 บาทต่อเดือน

() 5. 25,001-30,000 บาทต่อเดือน

() 6. มากกว่า30,000 บาทต่อเดือน

5.ระดับการศึกษาสูงสุดของท่าน หรือ กำลังศึกษาอยู่ในระดับ

- | | |
|--------------------------------|-------------------------------|
| () 1. ต่ำกว่ามัธยมศึกษาตอนต้น | () 2. มัธยมศึกษาตอนต้น |
| () 3. อนุปริญาตรี/ปวส. | () 4. มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. |
| () 5. สูงกว่าปริญาตรี | () 6. ปริญาตรี |

6.อาชีพหลักของท่านคือ

- | | |
|---------------------------------|------------------------------|
| () 1. นักเรียน/นักศึกษา | () 2. ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ |
| () 3. ธุรกิจส่วนตัว/อาชีพอิสระ | () 4. พนักงานบริษัทเอกชน |
| () 5. รับจ้างทั่วไป | () 6. ว่างาน/เกษียณอายุ |
| () 7. อื่นๆ โปรดระบุ..... | |

7. ภูมิลำเนาเดิมของท่าน

- | | |
|---------------------------|------------------------------|
| () 1. กรุงเทพฯและปริมณฑล | () 2. ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ |
| () 3. ภาคกลาง | () 4. ภาคตะวันออก |
| () 5. ภาคเหนือ | () 6. ภาคใต้ จังหวัด..... |

8.ปกติเมื่อคุณมีเวลาว่าง คุณมักจะเลือกทำอะไร (สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| () 1. หาของอร่อยๆทาน | () 2. เล่นกีฬา |
| () 3. เล่นอินเตอร์เน็ต | () 4. ฟังเพลง |
| () 5. อ่านหนังสือ/นิตยสาร | () 6. สังสรรค์กับเพื่อนๆ |
| () 7. ดูภาพยนตร์ | () 8. ซ้อมปิ้ง |
| () 9. อื่นๆ โปรดระบุ..... | |

ส่วนที่2: สอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมผู้บริโภคในการเลือกรับประทานอาหารท้องถิ่นภาคเหนือของผู้ที่อาศัยในเขตอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี

1.ท่านเคยรับประทานอาหารท้องถิ่นภาคเหนือหรือไม่

- | | |
|------------|--------------------|
| () 1. เคย | () 2. ไม่เคย เหตุ |
|------------|--------------------|

2.ในระยะเวลา 6 เดือนที่ผ่านมา ท่านรับประทานอาหารท้องถิ่นภาคเหนือบ่อยเพียงใด

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------|
| () 1. น้อยกว่า 2 ครั้ง (นานๆครั้ง) | () 2. 6-12 ครั้ง |
| () 3. 3-6 ครั้ง | () 4. มากกว่า 12 ครั้ง |

3.อะไรเป็นสิ่งที่ดึงดูดใจให้ท่านเลือกรับประทานอาหารท้องถิ่นภาคเหนือที่ร้านอาหารนั้นๆ (กรุณาตอบโดยการเรียงอันดับความสำคัญจากมากไปน้อย โดย 5 คือสำคัญมากที่สุดและ 1 สำคัญน้อยที่สุด)

สิ่งที่ดึงดูดใจให้เลือกรับประทานอาหารท้องถิ่น ภาคเหนือที่ร้านอาหารนั้นๆ	ระดับการตัดสินใจ				
	5	4	3	2	1
รสชาติของอาหาร					
การบริการของพนักงาน					
ชื่อเสียงของร้านอาหาร					
ความสะดวกในการเดินทาง					
บรรยากาศของร้านอาหาร					
การโฆษณาของร้านอาหาร					
อื่นๆ โปรดระบุ...					

4. ร้านอาหารที่ท่านเลือกอยู่ใกล้ที่ใดมากที่สุด

- () 1. ร้านอาหารใกล้ที่พักอาศัย () 2. ร้านอาหารในห้างสรรพสินค้า
() 3. ร้านอาหารใกล้ที่ทำงาน () 4. อื่นๆ โปรดระบุ.....

5. ถ้าท่านเลือกรับประทานอาหารท้องถิ่นภาคเหนือที่ร้าน โดยทั่วไปแล้วท่านใช้เวลาอยู่ที่ร้านประมาณเท่าไร

- () 1. น้อยกว่า 1 ชั่วโมง () 2. 2-3 ชั่วโมง
() 3. 1-2 ชั่วโมง () 4. มากกว่า 3 ชั่วโมง

6. โดยส่วนใหญ่ ท่านไปรับประทานอาหารเช้ากี่คน

- () 1. รับประทานคนเดียว () 2. 3-5 คน
() 3. 2 คน () 4. มากกว่า 5 คน

7. โดยส่วนใหญ่ ท่านไปรับประทานอาหารท้องถิ่นภาคเหนือที่ร้านกับใคร

- () 1. รับประทานคนเดียว () 2. เพื่อน
() 3. ครอบครัว () 4. แฟน
() 5. อื่นๆ โปรดระบุ.....

8. ค่าใช้จ่ายในแต่ละครั้งต่อคนต่อมื้อประมาณเท่าไร

- () 1. น้อยกว่า 100 บาท () 2. 301-500 บาท
() 3. 101-300 บาท () 4. 500 บาทขึ้นไป

9.เหตุผลหลักที่ท่านเลือกไปรับประทานอาหารท้องถิ่นภาคเหนือที่ร้าน คืออะไร

(สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|---------------------------------------|-------------------------------|
| () 1. อยากรับประทานอาหารเหนือ | () 2. เพื่อทดลองในโอกาสพิเศษ |
| () 3. มีเพื่อนหรือคนรู้จักแนะนำให้มา | () 4. เพื่อพบปะสังสรรค์ |
| () 5. อยากลองรับประทานอาหาร | () 6. เปลี่ยนบรรยากาศ |
| () 7. อื่น ๆ โปรดระบุ..... | |

10.บุคคลใดมีอิทธิพลมากที่สุดต่อการตัดสินใจเลือกร้านอาหารเหนือที่ท่านจะไปรับประทานอาหาร

- | | |
|-----------------------------|--|
| () 1. ตนเอง | () 2. นักร้อง นักแสดง/บุคคลที่มีชื่อเสียง |
| () 3. แฟน/คู่รัก | () 4. เพื่อน/คนรู้จัก |
| () 5. ครอบครัว/ญาติ | () 6. ผู้เชี่ยวชาญทางด้านอาหาร/นักชิม |
| () 7. อื่น ๆ โปรดระบุ..... | |

11.ท่านเลือกรับประทานอาหารท้องถิ่นภาคเหนือที่ร้านอาหารในช่วงเวลาใด (กรุณาตอบทั้งข้อ 12.1

และ 12.2) ระหว่างวันจันทร์-วันศุกร์ (สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| () 1. 10.00-14.00 น | () 2. 14.00-18.00 น |
| () 3. 18.00-22.00 น | () 4. 22.00 น ขึ้นไป |
| () 5. ไม่ได้รับประทาน | () 6. อื่นๆ โปรดระบุ..... |

12.ระหว่างวันเสาร์-วันอาทิตย์ (สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| () 1. 10.00-14.00 น | () 2. 14.00-18.00 น |
| () 3. 18.00-22.00 น | () 4. 22.00 น ขึ้นไป |
| () 5. ไม่ได้รับประทาน | () 6. อื่นๆ โปรดระบุ..... |

13.ท่านได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับร้านอาหารท้องถิ่นภาคเหนือจากแหล่งใด (สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|----------------------------|----------------------|
| () 1. โทรทัศน์ | () 2. หนังสือพิมพ์ |
| () 3. อินเทอร์เน็ต | () 4. ครอบครัว/ญาติ |
| () 5. วิทยุ | () 6. นิตยสาร |
| () 7. เพื่อน/คนรู้จัก | () 8. ป้ายโฆษณา |
| () 9. อื่นๆ โปรดระบุ..... | |

14.ท่านคิดว่าร้านอาหารท้องถิ่นภาคเหนือควรมีสิ่งดึงดูดใจอะไรบ้าง
(สามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () 1.ชั้นตึก

() 2.บรรยากาศสไตล์ล้านนา
- () 3.อาหารเหนือรสชาติดั้งเดิม

() 4. การแสดงศิลปะและวัฒนธรรม
- () 5. พนักงานพูดภาษาเหนือ

() 5.ป้ายโฆษณา
- () 6. เพลงคำเมือง

() 7.อาหารเหนือแบบประยุกต์เช่นสเต็ก
- () 8. อื่นๆ โปรดระบุ.....

15.อาหารเหนือรายการใดที่ท่านชอบรับประทานมากที่สุด 3 อันดับแรก

- () 1.ไส้อั่ว

() 2. ขนมน้ำเงี้ยว
- () 3.แคบหมู

() 4.ลาบคั่ว
- () 5.น้ำพริกหนุ่ม

() 6. แกงแค
- () 7.ข้าวซอย

() 8. แกงฮังเล
- () 9. น้ำพริกฮ่อ

() 10. แกงโสะ
- () 11. อื่นๆ โปรดระบุ.....

ส่วนที่3: สอบถามเกี่ยวกับปัจจัยทางการตลาดที่สำคัญที่มีผลต่อการเลือกรับประทานอาหารท้องถิ่นภาคเหนือของผู้ที่อาศัยในเขตอำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี

(กรุณาตอบโดยการเรียงอันดับความสำคัญจากมากไปน้อย โดย 5 คือสำคัญมากที่สุดและ 1 สำคัญน้อยที่สุด)

ปัจจัยทางการตลาด	ระดับความสำคัญ				
	5	4	3	2	1
1.ด้านการให้บริการ					
1.1 รสชาติของอาหาร					
1.2 ความหลากหลายของเมนูอาหาร					
1.3 การจัดรูปแบบและสีสันทของอาหาร					
1.4 ความสะอาดของอาหาร					
1.5 ความแปลกใหม่ของอาหารเช่นอาหารเหนือประยุกต์					
1.6 วัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงอาหาร					
1.7 ชื่อเสียงของร้านอาหาร					

1.8 ภาชนะที่เป็นเอกลักษณ์แบบล้านนา เช่น ชัน โถก					
2. ด้านราคา					
2.1 ราคาเหมาะสมกับปริมาณ					
2.2 ราคาเหมาะสมกับคุณภาพ					
2.3 มีการแสดงราคาของอาหารอย่างชัดเจน					
2.4 มีบริการชำระเงินด้วยบัตรเครดิต					
2.5 ราคาคงที่หรือไม่มีการปรับบ่อยๆ					
2.6 ราคาไม่แตกต่างจากร้านอาหารเหนืออื่นๆ					
ปัจจัยทางการตลาด	ระดับความสำคัญ				
	5	4	3	2	1
3.ปัจจัยด้านสถานที่					
3.1 ทำเลที่ตั้งอยู่ใกล้บ้าน/สถานที่ทำงาน/ในห้างสรรพสินค้า					
3.2 ทำเลอยู่ในเส้นทางที่สะดวกในการเดินทางโดยรถยนต์ส่วนบุคคล					
3.3 ทำเลอยู่ในเส้นทางที่สะดวกในการเดินทางโดยสารมวลชน					
3.4 มีที่จอดรถเพียงพอ					
3.5 เวลาเปิด-ปิดร้านมีความเหมาะสม					
4.ปัจจัยด้านการส่งเสริมการตลาด					
4.1 การโฆษณาและการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อต่างๆ เช่น วิทยุ โทรทัศน์ สิ่งพิมพ์ต่างๆ อินเทอร์เน็ต					
4.2 การบอกปากต่อปาก(เพื่อน/ญาติ/แนะนำมา)					
4.3 การบอกประวัติอาหารแต่ละชนิด					
4.4 มีการจัดทำระบบสมาชิก					
4.5 มีบริการส่วนลดต่างๆ					
4.6 มีโปรโมชั่นร่วมกับบัตร เครดิตต่างๆ					

ปัจจัยทางการตลาด	ระดับความสำคัญ				
	5	4	3	2	1
5.ปัจจัยด้านบุคลากร					
5.1 ความสุภาพของพนักงาน					
5.2 ความรวดเร็วในการให้บริการ					
5.3 พนักงานมีความรู้ สามารถแนะนำรายการอาหารได้อย่างดี					
5.6 พนักงานมีความเอาใจใส่ในการให้บริการ					
5.7 พนักงานให้บริการด้วยหน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส					
5.8 พนักงานแต่งกายแบบสุภาพ ภาคนเหนือ					
6.ปัจจัยด้านกายภาพ					
6.1 บรรยากาศในร้านเสียงไม่ดังจนเกินไป					
6.2 มีจำนวนโต๊ะ เก้าอี้ให้บริการได้อย่างเพียงพอ					
6.3 โต๊ะ-เก้าอี้ นั่งสบาย					
6.4 มีการจัดผังของร้านให้บริการอย่างเป็นสัดส่วน					
6.5 มีบริเวณกว้างขวาง ไม่แออัดเสียด					
6.6 ความสะอาดของร้านอาหาร					
6.7 มีบรรยากาศที่สร้างความรู้สึกเหมือนอยู่ในภาคเหนือ					
6.8 ร้านตั้งอยู่ในที่มีความปลอดภัย					
7.ปัจจัยด้านกระบวนการ การให้บริการ					
7.1 มีการจัดการต้อนรับการรับออเดอร์อย่างดี					
7.2 อาหารมาเร็วไม่ต้องรอนาน					
7.3 พนักงานสามารถพูดและฟังภาษาเหนือได้					
7.4 พนักงานแต่งกายโดยชุดพื้นเมือง					
7.5 สามารถโทรจองโต๊ะล่วงหน้าได้					
7.6 สามารถรองรับงานจัดเลี้ยงหรืองานสัมมนาได้					

ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่านที่สละเวลาอันมีค่าในการตอบแบบสอบถาม

ภาคผนวก ข
อาหารท้องถิ่นภาคเหนือ

ไส้ฉั้ว



เครื่องปรุง

หมูเนื้อแดง	1 กิโลกรัม
หมูสามชั้น	500 กรัม
ไส้หมูใส่เล็ก	500 กรัม
ใบมะกรูดหั่นฝอย	2 ช้อนโต๊ะ (30 กรัม)
ชีอิ้วดำ	1 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)
น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ (30 กรัม)
ชีอิ้วขาว	1 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)
น้ำ	½ ถ้วย (50 กรัม)
น้ำมันสำหรับทอด	1 ขวด (1,000 กรัม)
พริกแห้งแช่น้ำ	5 เม็ด (10 กรัม)
กระเทียม	5 หัว (50 กรัม)
เกลือป่น	1 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)
กะปิ	1 ช้อนชา (8 กรัม)
หอมแดงหั่นหยาบ	7 หัว (70 กรัม)
ตะไคร้หั่นฝอย	5 ต้น (100 กรัม)
ผิวมะกรูดหั่นฝอย	1 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงทั้งหมดรวมกันให้ละเอียด
2. ซื้อข้าว น้ำปลาเครื่องแกง เคล้าให้เข้ากัน โรยใบมะกรูด ใส่ น้ำเค็มให้ทั่ว
3. ใช้เชือกหรือด้าย ผูกปลายไส้หมูด้านหนึ่ง ใช้เชือกหรือด้าย ผูกปลายไส้หมูด้านหนึ่งใช้กรวยหรือด้ามช้อนสังกะสี ถ่างปากไส้ส่วนปลายอีกด้านหนึ่งตักหมูที่ผสมกรอกลงในไส้ใช้มือค่อย ๆ บีบไส้ ไส้มาตรงส่วนปลายผูกไว้อย่าให้แน่นมาก เพราะเมื่อทอดจะแตกเมื่อกรอกเต็มแล้วผูกให้แน่น
4. ใช้ส้อมหรือไม้แหลม จิ้มไส้ เพื่อไล่อากาศ ก่อนทอด
5. ใส่น้ำมันลงในกระทะก้นลึก ใช้ไฟกลางพอน้ำมันเริ่มร้อน ใส่ไส้แล้วทอด ขณะที่ทอดใช้ไม้แหลมจิ้มไล่อากาศเมื่อไส้ตึงตัว มีจะนั้นไส้จะแตกได้ ทอดจนสุกเหลืองตักออกวางบนตะแกรงถ้าต้องการให้เหลืองหอมและไส้กรอกแห้ง ให้อบไฟ 350 องศาฟาเรนไฮต์ อีกประมาณ 30 นาที จะได้ไส้กรอกหอมเหลืองแห้ง ไม่ชุ่มน้ำมัน รับประทานกับจิงคอง แดงดอง

แคบหมู



เครื่องปรุง

หนังหมูสด

1 กิโลกรัม

เกลือป่น

5 กรัม

ซีอิ้วขาว

14 กรัม

วิธีทำ

1. ทำความสะอาดหนังหมู โดยขูดออกจนสะอาด
2. นำไปต้มทั้งชิ้นใหญ่ ๆ จนสุก สังเกตได้จากการที่เอาเล็บหยิก หนังหมูได้ จากนั้นนำไปผึ่งให้สะเด็ดน้ำ เติมน้ำที่ติดอยู่กับหนังออกให้หมด
3. นำมาคลุกเคล้ากับเกลือป่น และซีอิ้วขาว แล้วหั่นเป็นชิ้นขนาด 1x2 นิ้ว หรือตามความชอบของผู้บริโภคแต่ละท้องถิ่น
4. นำไปตากแดด 5-8 ชั่วโมงหรืออบไฟที่อุณหภูมิ 70 องศา นาน 7 ชั่วโมง จนหนังหมูเปลี่ยนจากสีขาวเป็นสีน้ำตาลอ่อน
5. ต้มในน้ำมันใช้ไฟอ่อน ๆ ประมาณ 30 นาที หนังหมูเมื่อสุกแล้ว ตอยตัวขึ้นมา และจะแตกเป็นตุ่มเล็ก ๆ เรียกว่า ตากบตาเขียด ร้อยละ 20-30 ของหนังหมู
6. ตักหนังหมูขึ้นจาก กระทะ ผึ่งให้เย็น ใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที ที่อุณหภูมิ ห้องปกติ หนังหมูก็จะเย็น
7. นำไปทอดในน้ำมันอีกครั้ง ใช้ไฟขนาดปานกลาง ไม่ร้อนจนเกินไป ขณะทอดให้ใช้ตะหลิวกวนในกระทะด้วย เพื่อให้แคบหมูได้รับความร้อนเท่า ๆ กัน และเกิดการพองตัวเท่ากันทุกส่วน ขณะทอดแคบหมูได้รับความร้อนเท่า ๆ กัน และเกิดการพองตัวเท่ากันทุกส่วน ขณะทอดแคบหมู

หากใช้ไฟแรงจะทำให้ไหม้ ถ้าใช้ไฟอ่อนเกินไป จะทำให้ฉนวนน้ำมันทั้งไว้ให้เย็นแล้วเก็บไว้ใน
ถุงพลาสติก ปิดปากถุงให้สนิท ป้องกันไม่ให้อากาศเข้า

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

แกงโสะ



เครื่องปรุง

หมูสามชั้น	100 กรัม
เนื้อไก่	100 กรัม
มะเขือเปราะ	1 ถ้วย (100 กรัม)
มะเขือพวง	1 ถ้วย (100 กรัม)
มะเขือยาว	1 ลูก (200 กรัม)
ถั่วฝักยาว	6 ฝัก (100 กรัม)
ตำลึงเด็ดใบอ่อน	2 ถ้วย (100 กรัม)
หน่อไม้เปรี้ยว	300 กรัม
ผักชีฝรั่งหั่นหยาบ	1 ถ้วย (30 กรัม)
ผักชี ต้นหอม หั่นหยาบอย่างละ	1 ต้น (30 กรัม)
พริกขี้หนูทอด	10 เม็ด (5 กรัม)
แตงกวา	5 ลูก (200 กรัม)
วุ้นเส้นแช่น้ำตัดสั้น	1 ถ้วย (300 กรัม)
สาระแหน่เด็ดเป็นใบ	1 ถ้วย (30 กรัม)
ใบโหระพา	1 กิ่ง (5 กรัม)
น้ำมัน	1 ถ้วย (45 กรัม)
พริกแห้งแช่น้ำ	5 เม็ด (10 กรัม)
หอมแดงซอย	3 ช้อนโต๊ะ (45 กรัม)
เกลือป่น	2 ช้อนชา (15 กรัม)
กระเทียมซอย	2 ช้อนโต๊ะ (30 กรัม)

ตะไคร้หั่นฝอย

2 ช้อนโต๊ะ (30 กรัม)

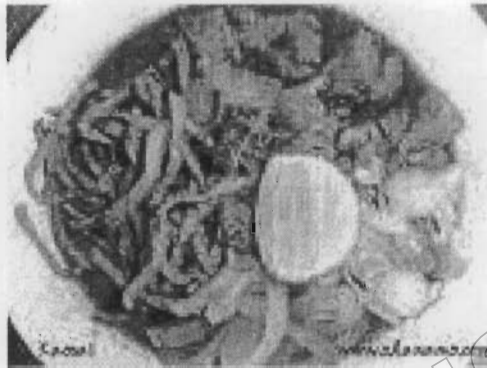
กะปิ

1 ช้อนชา (8 กรัม)

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงทั้งหมดรวมกันให้ละเอียด
2. ล้างหมู ไก่ หั่นชิ้นบาง ล้างมะเขือพวง มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว และมะเขือยาว หั่นถั่วฝักยาว เป็นท่อน 1/2 นิ้ว หั่นมะเขือยาวเป็นท่อน 1/2 นิ้ว แล้วจึงผัดครึ่ง มะเขือเปราะผัดสี่
3. ใส่น้ำมันในกะทะ ตั้งไฟให้ร้อนใส่เครื่องแกงผัดให้หอม ใส่หมู ไก่ ผัดให้เข้ากัน ใส่หน่อไม้เปรี้ยวใช้ไฟอ่อนเคี่ยวสักครู่ ใส่วุ้นเส้นผัดให้เข้ากัน
4. จัดใส่จาน โรยใบสาระแหน่วางพริกขี้หนูทอดด้านข้างรับประทานกับใบโหระพา แดงกวา หั่นเป็นแว่น

ข้าวซอย



เครื่องปรุง

น่องไก่	400 กรัม
เนื้อไก่สับ	100 กรัม
หัวกระเทียม	3 ถ้วยตวง
หางกระเทียม	5 ถ้วยตวง
เส้นข้าวซอยหรือบะหมี่เส้นแบน	13 ก้อน
ผงกะหรี่	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืชสำหรับทอดข้าวซอย	3 ถ้วยตวง
แต่น้ำจืด	8 เม็ด
หอมแดงคั่วหั่นชิ้นเล็ก	7 หัว
ขิงซอยคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
ลูกผักชีคั่ว	1 ช้อนโต๊ะ
ชะโกแกะเอาเมล็ดข้างในคั่ว	2 ลูก
ขมิ้นซอยคั่ว	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. โขลกพริกกับเกลือจนละเอียด ใส่ลูกผักชีและชะโกลงไปโขลกพอละเอียดใส่เครื่องที่เหลือลงไปโขลกด้วยกันให้ละเอียดคั่วใส่ถ้วยพักไว้
2. ล้างน่องไก่ให้สะอาดใส่ในตะแกรงพักให้สะเด็ดน้ำ
3. ใส่หัวกระเทียม 2 ถ้วยตวงและหางกระเทียมทั้งหมดลงไปในหม้อตั้งด้วยไฟกลางจนเดือด
4. ตั้ง กระทะใส่น้ำมันลงไป 1 ช้อนโต๊ะ ด้วยไฟกลางจนร้อนใส่เครื่องแกงที่โขลกไว้ลงไปผัดจนหอมแล้วใส่ไก่สับลงไปผัด ด้วยกันพอไก่เริ่มสุกใส่น่องไก่ลงไปผัดจนสุกแล้วให้เข้ากัน ปิดไฟ

ตัดใส่หม้อกระทะ พอน้ำเดือด ค่อย ๆ เติมหัวกระทะที่เหลือลงไปทีละน้อยเวลาที่น้ำเดือดจนหมด ใส่ผงกะหรี่ลงไป ลดไฟลงเหลืออ่อนปานกลางเคี่ยวจนไก่เปื่อยนุ่มชิมรสหากไม่เค็มให้ใส่ซีอิ๊วขาวลงไป เป็นอันเสร็จ (ควรปรุงรสให้เค็มนำ)

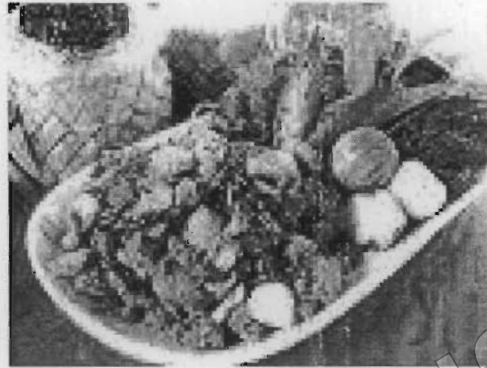
5. การ ลวกเส้นข้าวซอย ตั้งน้ำด้วยไฟกลางจนเดือดใส่เส้นข้าวซอยลงไปลวกพอสุกดี ตักขึ้นล้างน้ำพอหายร้อน ใส่น้ำมันทอดกระเทียมหรือน้ำมันพืชลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน เพื่อป้องกันไม่ให้เส้นติดกัน

6. ทำเส้นข้าวซอยทอดกรอบโดยตั้งกระทะน้ำมันด้วยไฟกลางจนร้อน ใส่เส้นข้าวซอยลงไปทอด 3 ก่อนจนเหลืองกรอบ ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน

7. เครื่องเคียง หั่นผักกาดดอง และหอมแดงเป็นชิ้นเล็กๆประมาณ 1x1 ซม.

8. เวลาจะรับประทานใส่เส้นข้าวซอยลงไปในถ้วยตักไก่และน้ำแกงราดลงไปใส่เส้นข้าวซอยทอดกรอบด้านบนโรยผักชี เสิร์ฟพร้อมกับเครื่องเคียง

ลาบหมู



เครื่องปรุง

หมูสันในบดละเอียด	500 กรัม
ตับหมูลวก	150 กรัม
ไส้หมูต้มสุก	150 กรัม
เลือดหมู (ก้นด้วยตะไคร้)	1 ช้อนโต๊ะ
เครื่องเทศสำหรับลาบ	1 ช้อนโต๊ะ
มะเขว่นโขลกละเอียด	1/2 ช้อนชา
พริกขี้หนูแห้งคั่วป่นละเอียด	1 ช้อนโต๊ะ
ข่าซอย	1/2 ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้ซอย	2 หัว
รากผักชีซอย	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1/2 ช้อนชา
กระเทียม	2 หัว
หอมแดง	3 หัว
ต้นหอมผักชีซอย	2 ช้อนโต๊ะ
ผักไผ่ซอย	1 ช้อนโต๊ะ
กระเทียมเจียว	2 ช้อนโต๊ะ
หอมแดงเจียว	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำเครื่องเทศสำหรับลาบมาโขลกรวมกับรากผักชีซอย ข่าซอย กระเทียม หอมแดงให้ละเอียดเตรียมไว้ ถ้าจะให้ได้รสดั้งเดิม ลองหาซื้อพริกลาบของคนเหนือมาใช้แทน
2. นำตับหมูลวกและไส้หมูต้มสุกมาหั่นเป็นชิ้นพอคำพักไว้

3. นำหมูสับใส่ลงในหม้อต้มเดือดที่คั้นด้วยตะไคร้แล้ว และใส่เครื่องในที่หั่นไว้ตามลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากัน

4. ใส่เครื่องปรุงที่โขลกเตรียมไว้แล้วลงไป คนให้เข้ากัน เติมเกลือป่น พริกป่น และมะแขว่น ชิมรสตามชอบ(ถ้าไม่เคยทานลาบสดๆ ก็อย่าเพิ่งชิมในตอนนี้อะไรๆ ไปได้ชิมในขั้นตอนนี้ดีกว่า)

5. ตั้งกระทะใส่น้ำมันสำหรับผัด 2 ช้อนโต๊ะ นำลาบที่ปรุงได้ที่แล้วไปคั่วให้สุกชิมรสก่อนยกลง ใส่ต้นหอมผักชีซอยและผักไผ่ซอยลงไปคนให้เข้ากัน ตักใส่จานเสิร์ฟโรยหน้าด้วยหอมแดงเจียว กระเทียมเจียว รับประทานกับผักสดและเครื่องเคียง

น้ำพริกอ่อง



เครื่องปรุง

หมูสับละเอียด / ปลาป่น	½ ถ้วย (100 กรัม)
พริกแห้งแช่น้ำ	5 เม็ด (10 กรัม)
ตะไคร้หั่นฝอย	1 ซ่อนโต๊ะ (15 กรัม)
กระเทียม	30 กรัม
ถั่วเน่าชนิดแผ่นย่างไฟ	1 แผ่น (5 กรัม)
มะเขือเทศผลเล็ก ชนิดเป็นพวง	1 จี๊ด (100 กรัม)
ผักชี	1 ต้น (5 กรัม)
เกลือป่น	2 ซ่อนชา (15 กรัม)
น้ำ	½ ถ้วย (50 กรัม)
น้ำมัน	5 ซ่อนโต๊ะ (75 กรัม)
ผักต่างๆ ได้แก่ ผักสด แตงกวา	ชนิดละ 100 กรัม
ถั่วฝักยาว กระถิน ถั่วพู ผักดัม	
ถั่วฝักยาว มะเขือ ผักบุ้ง หัวปลี ยอด	
แค ดอกแค พักทอง พักเขียว	

วิธีทำ

1. โขลกพริก ตะไคร้ และเกลือให้ละเอียด ใส่หอมแดง กระเทียม และถั่วเน่าโขลกให้เข้ากันได้ มะเขือเทศ โขลกเบาๆ ให้เข้ากับน้ำพริก ใส่หมูหรือปลาป่น เกล้าให้เข้ากับน้ำพริก ใส่น้ำมันลงในกระทะ ใส่กระเทียมสับ เจียวให้หอม
2. ใส่น้ำพริกลงผัดให้ทั่ว ใช้ไฟอ่อน ผัดให้ขึ้นเงา ใส่น้ำผัดพอแห้งและจิ้มติด ตักใส่ถ้วยโรยผักชี
3. เสิร์ฟกับผักสดและผักสุกอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งสองอย่างตามชอบ

น้ำพริกหนุ่ม



เครื่องปรุง

พริกหนุ่ม	7 เม็ด (100 กรัม)
มะเขือเทศสีดา	5 ผล (50 กรัม)
กระเทียม	2 หัว (20 กรัม)
หอมแดง	5 หัว (50 กรัม)
ปลาร้าสับ	1 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)
เกลือป่น	1 ช้อนชา (8 กรัม)
ต้นหอม ผักชี หั่นหยาบ	อย่างละ 1 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)
ใบตอง	

วิธีทำ

- ล้างพริกหนุ่ม หอมแดง กระเทียม มะเขือเทศ ให้สะอาด นำไปเผาไฟให้สุก ปอกเปลือกออกให้หมด
- เด็ดใบตองให้สะอาด ใส่ปลาร้าสับลงในใบตองห่อหลายๆ ชั้น นำไปเผาไฟให้หอม
- โขลกพริก หอม กระเทียม เกลือ เข้าด้วยกันให้ละเอียด ใส่ปลาร้า มะเขือเทศ โขลกให้เข้ากัน
- ตักใส่ถ้วย ใส่ต้นหอม ผักชี คนให้เข้ากัน รับประทานกับแกลบหมู ผักต้ม หรือผักสด

ขนมจีนน้ำเงี้ยว



เครื่องปรุง

ขนมจีน	30 จีบ (1000 กรัม)
ซี่โครงหมูสันชั้นเล็ก	500 กรัม
เลือดหมูหั่นชิ้น ขนาด 2x2 นิ้ว	500 กรัม
เนื้อหมูสับละเอียด	500 กรัม
เนื้อวัวสับละเอียด	500 กรัม
มะเขือเทศลูกเล็ก (มะเขือส้ม)	500 กรัม
เกลือป่น	2 ช้อนโต๊ะ (30 กรัม)
เต้าเจี้ยวดำโขลกละเอียด	2 ช้อนโต๊ะ (30 กรัม)
น้ำมัน	¼ ถ้วย (45 กรัม)
พริกแห้งแกะเม็ดแช่น้ำ	7 เม็ด (15 กรัม)
รากผักชีหั่นละเอียด	1 ช้อนชา (8 กรัม)
ข่าหั่นละเอียด	5 แว่น (40 กรัม)
ขมิ้นสดยาว 1 ซม.	3 ชิ้น (15 กรัม)
ตะไกร้หั่นละเอียด	2 ช้อนโต๊ะ (30 กรัม)
หอมแดง	7 หัว (70 กรัม)
เกลือป่น	1 ช้อนชา (8 กรัม)
กระเทียม	3 หัว (30 กรัม)
กะปิ (หรือถั่วเน่าย่างไฟ 1 แผ่น)	1 ช้อนชา (8 กรัม)

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงทั้งหมดรวมกันให้ละเอียด
2. แช่ซี่โครงหมูในน้ำเย็น
3. ใส่น้ำมันในกะทะ ตั้งไฟให้ร้อน ใส่เครื่องแกง ลงผัดให้หอม ใส่เนื้อหมูและเนื้อวัว ผัดให้ทั่ว เติมน้ำประมาณ $\frac{1}{2}$ ถ้วย ผัดพอสุกใส่มะเขือเทศ คลุกให้ทั่ว ตักใส่ในหม้อซี่โครงหมู ใส่เลือดหมู ใส่เต้าเจี้ยวคั่ว
4. ตั้งไฟอ่อนพอให้น้ำเดือดปุด ๆ เคี่ยวให้น้ำแกงหอม ซี่โครงหมูนุ่ม ปรุงรสด้วยเกลือ ชิมรส รับประทานกับขนมจีน

แกงฮังเล



เครื่องปรุง

เนื้อหมูสันนอก	1 กิโลกรัม
หมูสามชั้น	500 กรัม
สับปะรดสีเหลี่ยม ขนาด 1x1 นิ้ว	1 ¼ ถ้วย (200 กรัม)
ผงแกงฮังเล หรือผงกะหรี่	1 ช้อนโต๊ะ (15 กรัม)
ขิงสดหั่นเป็นเส้นบาง	1/3 ถ้วย (30 กรัม)
กระเทียมปอกเปลือก	¼ ถ้วย (25 กรัม)
น้ำมะขามเปียก	3-4 ช้อนโต๊ะ (60 กรัม)
น้ำ	4 ถ้วย (400 กรัม)

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงทั้งหมดรวมกัน ให้ละเอียด
2. หั่นหมูทั้งสองอย่างเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาดพอคำ เคล้าด้วยซีอิ๊วดำแล้วนำเครื่องแกงใส่กับหมู เคล้าเข้าด้วยกัน หมักไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง
3. ใส่หมูลงในหม้อ ใช้ไฟอ่อน ๆ ผัดพอหมูต้งตัวใส่น้ำลงในหม้อ ปิดฝาดังเคียวไปเรื่อย ๆ
4. ใส่กระเทียมที่ปอกเปลือกเป็นกลีบ ใส่ผงแกงฮังเลหรือผงกะหรี่ ตั้งเคี่ยวจนหมูนุ่ม และน้ำงวดขึ้นคล้ายแกงมัสมั่น
5. ใส่ขิง ทูบให้พอสุก ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก ชิมรสให้ได้ 3 รส เปรี้ยว เค็ม เผ็ด ถ้าอ่อนเค็ม ให้เติมเกลือ

แกงแคใต้



เครื่องปรุง

ไก่เอาแต่เนื้อ	1 ตัว
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ
ผักตำลึง	2 ถ้วย
ยอดมะพร้าวอ่อนซอย	1 ถ้วย
ผักเผ็ด	1 ถ้วย
ชะอม	1/2 ถ้วย
ถั่วพู	1/2 ถ้วย
ถั่วฝักยาว	1/2 ถ้วย
มะเขือพวง	1/2 ถ้วย
มะเขือกรอบ	1/2 ถ้วย
ใบชะพลู (หั่นหยาบ)	1/2 ถ้วย
ผักชีฝรั่ง (หั่นหยาบ)	1/2 ถ้วย
ผักขี้หูด	1/2 ถ้วย
เห็ดลม (หั่นหยาบ.)	1/4 ถ้วย
พริกแห้ง	7 เม็ด
ข่าหั่นละเอียด	1 ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้	2 ช้อนโต๊ะ
หอมแดง	6 หัว
กระเทียม	2 หัว
กะปิ	1 ช้อนโต๊ะ

รากผักชี (ซอยละเอียด)

1 ช้อนชา

ปลาร้าสับ

2 ช้อนชา

วิธีทำ

1. เนื้อไก่หั่นเป็นชิ้น 1x1 นิ้ว
2. กระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืช พอร้อนใส่เครื่องแกง ผัดให้หอม
3. ใส่ไก่ลงไปผัดจนไก่นุ่ม ใส่น้ำซุป
4. ใส่ผัก พอสุก ยกลงถ้วยอุ่นเค็มเติมเกลือ