



ภาคเหนือ



ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ



ภาคกลาง



ภาคตะวันออก



ภาคใต้

สุขใจ ชวนกิน อาหารถิ่น

12 เมือง
ต้องห้ามพลาด
plus

ต้องห้ามพลาด

โครงการ
เสริมสร้างมาตรฐานอาหารถิ่น



12 เมือง
ต้องห้าม
พลาด
plus

A stylized graphic of a winding road in grey, starting from a green location pin on the left and ending at a blue car on the right. Small green trees are placed along the road. The text '12 เมืองต้องห้ามพลาด plus' is integrated with the graphic, with '12' in large green font, 'เมืองต้องห้าม' in blue, 'พลาด' in green, and 'plus' in red.





สุขใจ ชวนกิน อาหารถิ่น ต้องห้ามพลาด



หากใครได้ลิ้มรสชาติอาหารไทยแน่นอนว่าต้องติดใจ เพราะอาหารไทยมีความหลากหลาย อุดมไปด้วยสมุนไพรและมีเอกลักษณ์เฉพาะตัว แม้คนไทยที่ไปต่างประเทศนานๆ ก็ยังอดที่จะคิดถึงรสชาติอาหารไทยไม่ได้ เพราะอาหารไทยของเรามีความแซบ ความจัดจ้าน กลมกล่อม อร่อยล้ำ มีเสน่ห์ กลายเป็นอาหารยอดนิยมที่นักท่องเที่ยวหลายคนต่างหลงใหล การเดินทางท่องเที่ยวที่ได้สัมผัสลิ้มรสความอร่อย ย่อมทำให้ชีวิตมีรสชาติสีสน์มากกว่าเดิม

เพื่อเอาใจนักท่องเที่ยวสายชิมทั้งหลาย ที่นิยมสรรหาของอร่อย และต้องคอยตรวจสอบข้อมูลร้านก่อนการเดินทาง การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) จึงได้ร่วมกับ สถาบันอาหาร กระทรวงอุตสาหกรรม ส่งเสริมการท่องเที่ยวอย่างออกธรรมาภิบาล เชิญชวนนักท่องเที่ยวเปิดประสบการณ์ใหม่ ชิมอาหารถิ่นอันมีเอกลักษณ์เฉพาะในโครงการ เสริมสร้างมาตรฐานอาหารถิ่น "สุขใจชวนกิน อาหารถิ่น ต้องห้ามพลาด" เพื่อสร้างความมั่นใจให้นักท่องเที่ยวได้เลือกรับประทานอาหารไทยประจำภาคและอาหารไทยยอดนิยม ที่ปรุงด้วยวัตถุดิบของท้องถิ่นมีรสชาติอร่อยและสะอาดถูกสุขอนามัย



โดยหยิบยกเมนูอาหารอาหารไทยยอดนิยม 5 เมืองหลัก จากโครงการ อะเมซซิ่ง ไทย เทสต์ (Amazing Thai Taste) 6 เมนู ได้แก่ แกงมัสมั่น ต้มยำกุ้ง ส้มตำ ผัดไทย ต้มข้าวไก่ และแกงเขียวหวาน ใน 5 จังหวัดหลักทางการท่องเที่ยว ได้แก่ เชียงใหม่ ขอนแก่น กรุงเทพฯ ชลบุรี และภูเก็ต กับทั้งคัดเลือกเมนูอาหารถิ่น 25 เมนู จาก 5 ภูมิภาค ทั่วประเทศ พาไปชิม ในพื้นที่ “12 เมืองต้องห้าม...พลาด” และ “12 เมืองต้องห้าม...พลาดพลัส” รวม 24 จังหวัด ประกอบด้วยเมนูเด็ดในแต่ละภาค ภาคเหนือ ได้แก่ ข้าวซอย ขนมน้ำเงี้ยว แกงฮังเล ลาบคำ น้ำพริกหนุ่มและไส้ขี้หมู ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แก่ ไก่ย่าง ซุปหน่อไม้ ไส้กรอกอีสาน แกงอ่อม ลาบเป็ด ภาคกลาง ได้แก่ แกงเผ็ด น้ำพริกกะปิ แกงคั่ว หลน ปลาตุ๋นผัดเผ็ด ภาคตะวันออก ได้แก่ หมูชะมวง ไก่บ้านต้มระกำ ปลากะพงทอดน้ำปลา เส้นจันท์ผัดปู น้ำพริกไข่ปู และภาคใต้ ได้แก่ แกงส้มปักษ์ใต้ (แกงเหลือง) แกงไตปลา คั่วกลิ้ง น้ำพริกกุ้งเสียบ ผัดสะตอ

โดยมีคณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิมากมายในการคัดสรร พิจารณาจาก 4 หัวข้อ คือ

1. สุขอนามัยและความปลอดภัย
2. คุณค่าวัตถุดิบท้องถิ่นไทย
3. รสชาติและเนื้อสัมผัส
4. การนำเสนอ

คณะกรรมการ คิดสรรอาหาร

แบ่งออกเป็นคณะกรรมการส่วนกลาง ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิ 7 ท่าน ได้แก่

1. นางสาวรุฬณี เกียรติไพฑูรย์ ผู้อำนวยการฝ่ายส่งเสริมสินค้าการท่องเที่ยว การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.)
2. นางสาวสุนทรี เกตุคง ผู้อำนวยการฝ่ายการตลาดและประชาสัมพันธ์ จากสถาบันอาหาร
3. เชฟชุมพล แจ้งไพร เชฟกระทะเหล็กประเทศไทย ด้านอาหารไทย
ผู้อำนวยการโรงเรียนอาหารไทย เอ็ม เอส ซี
4. เชฟสมศักดิ์ รารองคำ นายกสมาคมเชฟแห่งประเทศไทย
5. ดร.นฤมล นันทรักษ์ ผู้เชี่ยวชาญ นักวิชาการด้านอาหารไทย
6. มล.ภาสันต์ สวัสดิวัฒน์ นักชิมและเชลลบริตด้านอาหาร
7. นายเกริกพล มัสยวาณิช คารานักชิมที่มีชื่อเสียงที่ได้รับการยอมรับ



คณะกรรมการประจำแต่ละภูมิภาค ภาคละ 1 ชุด รวม 5 ชุด ประกอบด้วยคณะกรรมการ 5 ท่าน ได้แก่

1. ผู้แทนจาก ททท.
2. ผู้แทนจากสถาบันอาหาร
3. ผู้แทนจากสมาคมเชฟประจำภูมิภาค
4. ผู้แทนจากสำนักงานวัฒนธรรมจังหวัด
5. ผู้แทนจากประชาสัมพันธ์จังหวัด

คณะกรรมการ ได้ลงพื้นที่พิจารณาตัดสินอาหารทั้ง 31 เมนู 29 จังหวัด ในเดือนสิงหาคม-กันยายน 2559 และได้ประกาศผลการตัดสินและมอบประกาศนียบัตรในเดือนพฤศจิกายน 2559

ร้านอาหารถิ่นที่ผ่านการคัดเลือกจะได้รับใบรับรองมาตรฐานอาหารถิ่น ตึกตานี้องสุโขทัยพร้อมตราสัญลักษณ์โครงการเสริมสร้างมาตรฐานอาหารถิ่น “สุขใจชวนกิน อาหารถิ่นต้องห้ามพลาด” เพื่อรับรองมาตรฐานความอร่อยแบบไทยและถูกสุขอนามัย ทั้งนี้การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) ได้จัดทำคู่มือเล่มนี้ เพื่อเป็นแนวทางให้นักท่องเที่ยวได้เดินทางตามหารสชาติความอร่อยแบบดั้งเดิม สัมผัสวิถีความอร่อยแบบไทยๆ ได้อย่างแท้จริง ทั่วทุกภูมิภาค

งานแถลงข่าวเปิดตัว โครงการเสริมสร้างมาตรฐานอาหารถิ่น
สุขใจชวนกิน อาหารถิ่นต้องห้ามพลาด



ภาพกิจกรรม สุขใจชวนกิน อาหารถิ่นต้องห้ามพลาด
ภาคเหนือ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออก และภาคใต้



ภาคเหนือ



ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ



ภาคกลาง





ภาคตะวันออก



ภาคใต้



อาหารไทยยอดนิยมกรุงเทพฯ



สารบัญ



AMAZING
THAI TASTE

อาหารไทยยอดนิยม
5 เมืองหลัก

10



มัสมั่น



ต้มยำกุ้ง



ส้มตำ



พัดไทย



ต้มยำไก่



แกงเขียวหวาน



AMAZING
THAI TASTE

ร้านที่ได้รับรางวัล อาหารไทยยอดนิยม 5 เมืองหลัก

18



ร้านที่ได้รับรางวัลอาหารถิ่น
ภาคเหนือ

30



ร้านที่ได้รับรางวัลอาหารถิ่น
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

40



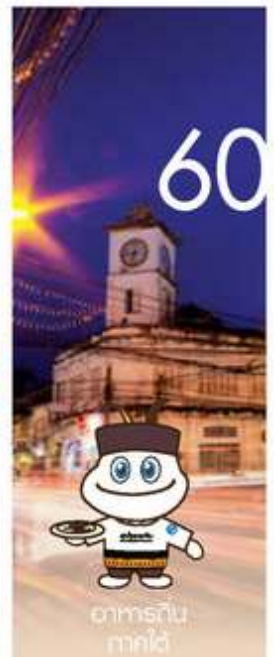
ร้านที่ได้รับรางวัลอาหารถิ่น
ภาคกลาง

48



ร้านที่ได้รับรางวัลอาหารถิ่น
ภาคตะวันออก

56

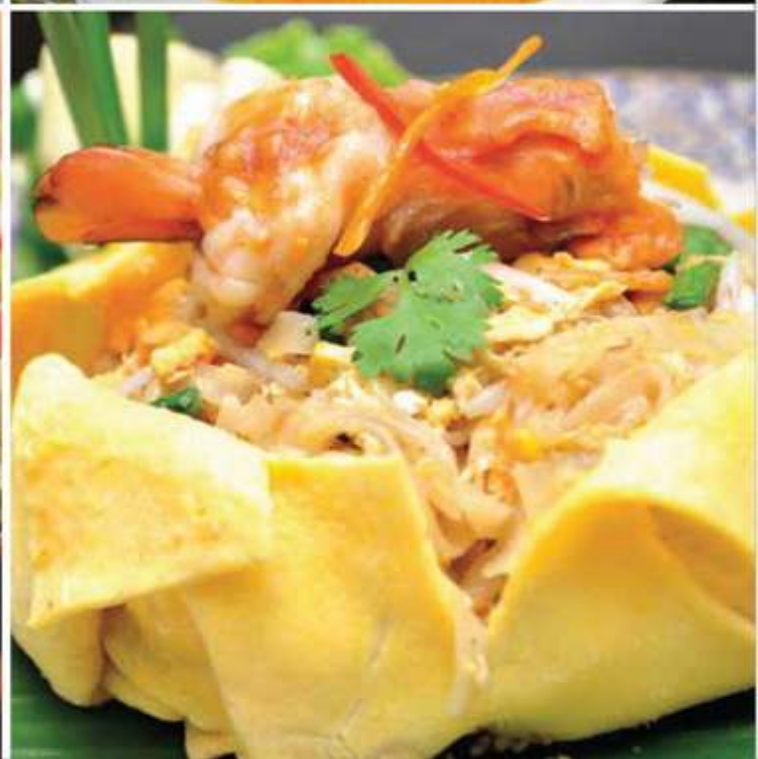


ร้านที่ได้รับรางวัลอาหารถิ่น
ภาคใต้

64

สุดยอดร้านอาหารที่ดี

70



อาหารไทยยอดนิยม 5 เมืองหลัก



เชียงใหม่
ขอนแก่น
กรุงเทพมหานคร
ชลบุรี
ภูเก็ต

หลายต่อหลายคนที่ได้ชิมอาหารไทย ไม่เคยที่จะไม่หลงรักในรสชาติของอาหารไทย ไม่ว่าจะเป็นรสชาติไหน รสชาติไทยๆ เข้าถึงหัวใจของทุกๆ คน เพราะอาหารไทยอร่อยกลมกล่อม มีเอกลักษณ์ทั้งรสชาติ สีสัมผัสของอาหาร ตลอดจนกระบวนการปรุงอาหาร การคัดสรรวัตถุดิบซึ่งในแต่ละท้องถิ่นก็มีความแตกต่างกันไป ทำให้อาหารไทยมีเสน่ห์ น่าลิ้มลอง หลากหลายเมนู ทั้งเครื่องปรุงที่ครบเครื่องถึงใจ รสชาติจัดจ้าน อาหารไทยได้กลายเป็นอาหารยอดนิยมนักท่องเที่ยวหลายคนต่างหลงใหลในอาหารไทยหลากหลายเมนู

สำหรับ 6 เมนูอาหารชวนกินที่ได้คัดสรรมาเป็นอาหารไทยยอดนิยม 5 เมืองหลัก Amazing Thai Taste ได้แก่ มัสมัน ต้มยำกุ้ง ส้มตำ ผัดไทย ต้มข่าไก่ และแกงเขียวหวาน แต่ละเมนูล้วนมีรสชาติเป็นเอกลักษณ์พิเศษเฉพาะ แตกต่างกันไปในแต่ละเมนู ที่ยั่วชวนชวนให้ลิ้มลอง แล้วคุณจะไม่หลงรักอาหารไทย ว่าแล้วก็ไปรู้จักกับเมนูอาหารไทยยอดนิยมแต่ละเมนูกันดีกว่า ซึ่งโครงการ “สุขใจชวนกิน อาหารถิ่นต้องห้ามพลาด” ยังได้พิธีพินัดคัดเลือกร้านอาหารที่ได้รับรางวัลมารวบรวมไว้ด้วยกันแล้ว ใครชอบใครหลงรักเมนูใด เดินทางท่องเที่ยวไปที่ไหน อย่าลืมแวะไปชิมกัน





มัสมั่น

**มัสมั่นแกงแกวตา หอมยี่ห่วยรสร้อนแรง
ขายโตได้กลิ่นแกง แรงอยากให้ได้ค้นหา..**

จากบทกลอนทำให้เราสัมผัสได้ถึงรสชาติเข้มข้นของแกงมัสมั่นที่มีรสหวานหอมมันจากกะทิ อมเปรี้ยว เค็ม เผ็ดอย่างละน้อย แต่อร่อยถึงใจ เดิมมีต้นตำรับมาจากประเทศอินเดีย นิยมใช้เนื้อวัวในการปรุงและใส่เครื่องเทศอย่างเต็มที่ แต่เชื่อกันว่ามัสมั่นได้แพร่เข้ามาในประเทศไทยตั้งแต่สมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช โดยแขกเปอร์เซียหรือชาวอิหร่าน จากนั้นมัสมั่นจึงเข้ามาอยู่ในทำเนียบอาหารไทยตั้งแต่รัชกาลที่ 2 หรือประมาณ 230 กว่าปีมาแล้ว

แกงมัสมั่น ได้รับความนิยมและถูกยกย่องให้เป็น 1 ในอาหารที่อร่อยที่สุดในโลก ด้วยเพราะแกงมัสมั่นจะเน้นความพิถีพิถันที่ต้องใส่ใจตั้งแต่การเลือกวัตถุดิบที่ดีมาทำเป็นน้ำพริกแกง ประกอบด้วยพริกแห้ง ข่า ตะไคร้ หอม กระเทียม ลูกผักชี ยี่ห่วย ดอกจันทร์ กานพลู ลูกกระวาน ปรุงรสให้ออกหวานนำ อมเปรี้ยวและเค็ม ส่วนประกอบอื่นๆ เช่น ถั่ว มันเทศ (มันฝรั่ง) เนื้อสัตว์ (เนื้อไก่ เนื้อวัว เนื้อหมู) จึงได้แกงมัสมั่นที่แสนอร่อยสมกับที่ได้รับเลือกให้เป็นอาหารที่อร่อยที่สุดในโลก ยิ่งรับประทานกับข้าวสวยร้อนๆ ยิ่งอร่อยสมคำร่ำลือ

สีของอาหาร : สีส้มอ่อน
กลิ่นของอาหาร : กลิ่นหอมจากเครื่องเทศ
รสชาติของอาหาร : รสชาติกลมกล่อม รสหวานนำตามด้วยรสเปรี้ยว เค็ม

ต้มยำกุ้ง

เมนูที่เป็นที่รู้จักของนักท่องเที่ยวต่างชาติที่มาเยือนเมืองไทย และมักจะต้องลิ้มลองเมนูนี้อยู่เสมอ ต้มยำกุ้ง เป็นอาหารไทยที่มีชื่อเสียงโด่งดังมากจนอาจเรียกได้ว่าเป็นอาหารประจำชาติไทยเป็นที่รู้จักกันไปทั่วโลก ด้วยรสชาติที่ครบรส โดยมีเปรี้ยวเผ็ดเป็นหลัก เจือด้วยเค็มและหวานเล็กน้อย ผสมผสานกันอย่างลงตัว จึงไม่น่าแปลกใจที่เมนูนี้จะถูกใจผู้ที่ได้ลิ้มลอง ส่วนผสมสำคัญมี ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนู และที่ขาดไม่ได้ก็คือกุ้งสดเนื้อแน่นตัวโต ใส่เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า ปรงรสด้วยมะนาว น้ำปลา น้ำตาลทราย แล้วโรยหน้าด้วยใบผักชี แต่เดิมนิยมปรุงเป็นแบบน้ำใส แต่ในปัจจุบันมีการปรับปรุงสูตรเป็นต้มยำกุ้งแบบน้ำข้น โดยใส่น้ำพริกเผา กะทิ (นมสด หรือนมข้นจืด) เพื่อให้มีน้ำต้มยำสีเข้มขึ้น รสชาติกลมกล่อมจัดจ้านขึ้น บางร้านอาจปรับรสชาติให้ถูกปากชาวต่างชาติมากขึ้น ด้วยการลดความเผ็ดร้อนของพริกลง เมนูนี้จึงเป็นเมนูยอดนิยมของใครก็ต่อใครหลายคน

- | | |
|----------------|---|
| สีของอาหาร | : น้ำข้น สีส้มอ่อน จากพริกเผาและกะทิ
น้ำใส มีสีของมันกุ้งลอยหน้า |
| กลิ่นของอาหาร | : กลิ่นหอมจากสมุนไพรไทย และกลิ่นหอมของกุ้ง |
| รสชาติของอาหาร | : รสเปรี้ยวนำ ตามด้วยรสเค็ม และเผ็ด |





ส้มตำ (ส้มตำไทย)

อาหารยอดนิยมของคนไทยที่รับประทานกันทั่วประเทศ จนโด่งดัง เกิดเป็นเพลง "ส้มตำ" พระราชนิพนธ์ในสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ร้องโดยราชินีเพลงลูกทุ่ง "พุ่มพวง ดวงจันทร์"

คำว่า ส้มตำ สันนิษฐานว่าเป็นภาษาลาวที่คนไทยนำมาเรียกสลับกัน จากคำว่า ตำส้ม ซึ่ง ตำ หมายถึง เปรี้ยว โดยนำมะละกอดิบที่สับหรือขูดเป็นเส้นมาตำในครก พร้อมวัตถุดิบอื่นๆ เช่น มะเขือเทศสีดา มะเขือเปราะ พริกสด หรือพริกแห้ง ถั่วฝักยาว กระเทียม และปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลา มะนาว ทำให้ส้มตำมีรสชาติกลมกล่อม ทั้งเปรี้ยว หวาน เค็ม และเผ็ด สำหรับคนไทยในภาคอีสานนิยมส้มตำรสเผ็ด เค็ม ส่วนคนไทยภาคกลางนิยมรสออกเปรี้ยว หวาน รับประทานกับข้าวเหนียวและไก่ย่าง หรือกับขนมจีน เส้นหมี่ และแคบหมู โดยมีผักสดเป็นเครื่องเคียง เช่น กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว ฝักบัว หรือฝักทอง

เนื่องจากเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย จึงได้มีการดัดแปลงเป็นส้มตำแบบต่างๆ ตามความชอบของแต่ละท้องถิ่นหรือผู้บริโภค ทำให้ส้มตำมีความหลากหลายมากขึ้น เช่น ตำไทย ตำปู ตำปลาร้า ตำปูปลาร้า ตำลาว ตำข้าว (ส้มตำที่ใส่เส้นขนมจีน) ตำมั่ว (ตำข้าวที่ใส่เครื่องมากขึ้น) ตำไข่เค็ม ตำถาด (นำส้มตำใส่ไว้กลางถาด และใส่เครื่องเคียงไว้โดยรอบถาด) ฯลฯ

- | | |
|----------------|--|
| สีของอาหาร | : ตัวน้ำส้มตำมีความใส |
| กลิ่นของอาหาร | : กลิ่นหอมน้ำตาลปีบ น้ำปลา มะนาว และถั่วคั่ว |
| รสชาติของอาหาร | : รสเปรี้ยวนำ ตามด้วยรสเค็ม หวาน และเผ็ด
อีกทั้งเส้นมะละกอดิบต้องมีความกรอบสด |

ผัดไทย

อาหารจานเดียวที่เป็นที่นิยมของชาวไทยและชาวต่างชาติ โด่งดังไม่แพ้ต้มยำกุ้ง แต่เดิมเรียกว่า “ก๋วยเตี๋ยวผัด” ได้รับอิทธิพลจากอาหารจีน ในสมัยของจอมพล ป. พิบูลสงคราม ได้มีการส่งเสริมให้ประชาชนบริโภคก๋วยเตี๋ยว เนื่องจากภาวะเศรษฐกิจตกต่ำด้วยกระแสชาตินิยมที่มองว่าก๋วยเตี๋ยวเป็นอาหารจีน จึงมีการดัดแปลงให้เป็นอาหารแบบไทยๆ และไม่ใช่เนื้อหมู เพราะมองว่าเนื้อหมูเป็นอาหารคนจีน และเรียกอาหารชนิดนี้ว่า “ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย” ต่อมาย่อจนเหลือเพียงคำว่า “ผัดไทย” อย่างที่เรียกกันในปัจจุบัน

วิธีปรุง นำก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กมาผัดด้วยไฟแรงกับน้ำมันมะขามเปียก ให้เส้นมีความนุ่ม ตามด้วยเต้าหู้เหลืองหั่น หัวไชโป๊สับ ถั่วลิสงคั่วป่น ใบกุยช่ายหั่น ถั่วงอก กุ้งแห้ง และใส่ไข่ ปรุงรสด้วยพริกป่น น้ำปลา และน้ำตาล เสิร์ฟพร้อมกับมะนาว ใบกุยช่าย ถั่วงอกสด และหัวปลี เป็นเครื่องเคียง ปัจจุบันร้านผัดไทยบางแห่งมีการนำเนื้อหมูมาใส่ บางแห่งจะใช้เส้นจันท์ซึ่งเหนียวกว่าเส้นเล็ก เรียกว่า “ผัดไทยเส้นจันท์” หรือใช้เส้นเส้น เรียกว่า “วุ้นเส้นผัดไทย” นอกจากนี้ยังมีการประยุกต์โดยเจียวไข่แผ่นในกระทะเพื่อห่อหุ้มผัดไทย เรียกว่า “ผัดไทยห่อไข่” หรือนำกุ้งสดมาใส่แทนกุ้งแห้ง เรียกว่า “ผัดไทยกุ้งสด” ฯลฯ

- | | |
|----------------|--|
| สีของอาหาร | : สีเข้มจากน้ำซอส |
| กลิ่นของอาหาร | : กลิ่นหอมของเครื่องปรุงรสต่างๆ
เช่น น้ำตาล น้ำมันมะขามเปียก |
| รสชาติของอาหาร | : รสหวานนำ และเปรี้ยวตาม เส้นต้องเหนียวนุ่ม
ไม่ขาด ไม่จับตัวกัน น้ำผัดไทยต้องซึมเข้าเส้น
ส่วนผสมต้องไม่แยกกันเป็นส่วนๆ |





ต้มข่าไก่

ถ้าพูดถึงอาหารไทยรสเด็ดที่โด่งดังไปทั่วโลก หลายคนคงคิดถึง ผัดไทยกับต้มยำกุ้ง แต่ยังมีอีกหนึ่งเมนูที่ชาวต่างชาตินิยมชมชอบ ไม่แพ้ต้มยำกุ้งเลยทีเดียว นั่นคือ “ต้มข่าไก่” ซึ่งเป็นอาหารที่มีรสชาติ คล้ายต้มยำ แต่มีรสชาติที่กลมกล่อมหอมมัน ทั้งหวาน มัน เปรี้ยว เผ็ด อ่อนละมุนกว่าต้มยำ ไม่เผ็ดหรือเปรี้ยวจนเกินไป ต่างกันตรงที่ ต้มข่าไก่ใช้น้ำกะทิต้ม ไม่ใช้น้ำเปล่า ส่วนเครื่องปรุงอื่นๆ ก็คล้ายกัน บางสูตรอาจใส่ตะไคร้ลงไปด้วย จุดเด่นคือความมันเข้มข้นจากกะทิและ หอมกลิ่นสมุนไพรไทย มีส่วนประกอบหลักคือ ข่าและเนื้อไก่ เสริมด้วย ตะไคร้และใบมะกรูด โดยทั้งข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด เป็นสมุนไพรที่ให้ ประโยชน์ต่อร่างกาย และสามารถเพิ่มผักลงไปปรุงด้วยได้แล้วแต่ ความชอบของแต่ละคน เช่น เห็ดนางฟ้า เห็ดฟาง ฯลฯ จึงเป็นเมนู อาหารที่ได้รับทั้งวิตามิน โปรตีน ครอบหมู ครอบทุกรส เหมาะสำหรับ ทุกเพศทุกวัย วัตถุดิบต่างๆ ก็หาซื้อได้ทั่วไป จึงเป็นอาหารพื้นบ้าน ของไทยที่ได้รับความนิยมมานานและโด่งดังไปทั่วโลก

- | | |
|----------------|--|
| สีของอาหาร | : สีขาวนวลจากกะทิ |
| กลิ่นของอาหาร | : กลิ่นหอมของกะทิ ข่า และสมุนไพรอื่นๆ |
| รสชาติของอาหาร | : รสเปรี้ยวนำ ตามด้วยรสเค็ม และรสหวานจากกะทิ |

แกงเขียวหวาน

อาหารไทยที่มีชื่อเสียงไปทั่วโลก มีเอกลักษณ์ที่สีของน้ำแกงจะมีสีเขียว เกิดจากสีของพริกที่ใช้ทำพริกแกง ชาวต่างชาติมักรู้จักกันในชื่อ Thai Green Curry แต่เดิมพริกแกงไทยจะใช้พริกแห้งสีแดงตำกับเครื่องแกง แต่แกงเขียวหวานได้มีการประยุกต์ใช้พริกสดสีเขียวแทนพริกแห้ง แกงเขียวหวานมีหลากหลาย เช่น แกงเขียวหวานไก่ แกงเขียวหวานหมู แกงเขียวหวานเนื้อ แกงเขียวหวานปลา แกงเขียวหวานลูกชิ้นปลากราย ซึ่งแต่ละเมนูยังคงความอร่อยไว้ไม่แพ้กัน

เริ่มจากผัดน้ำพริกแกง โดยเอาหัวกะทิ ลงไปเคี่ยวในกระทะให้แตกมัน แล้วใส่พริกแกงลงไปผัดจนพริกแกงแตกมัน มีกลิ่นหอม เมื่อผัดพริกแกงเขียวหวานจนได้ที่แล้วให้ใส่เนื้อสัตว์ที่เตรียมไว้ พอเนื้อเริ่มสุก จึงตักใส่ในหม้อหางกะทิที่อุ่นเตรียมไว้ พอให้มีน้ำแกงขลุกขลิกคนให้เข้ากัน พอแกงเดือดอีกครั้งจึงใส่ผักลงไป ส่วนผักสามารถใส่ได้หลากหลาย ทั้งมะเขือพวง มะเขือเปราะ หน่อไม้ ยอดมะพร้าว ประุงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา เพิ่มกลิ่นด้วยใบมะกรูด ใบโหระพา และพริกชี้ฟ้า ถ้าเป็นแกงเขียวหวานปลาหรือลูกชิ้นปลากรายมักนิยมขอยกระชายใส่ไปด้วยเพื่อดับกลิ่นคาว รับประทานกับข้าวสวยหรือขนมจีน สำหรับชาวต่างชาติมักนิยมรับประทานแกงเขียวหวานกับขนมปัง

- | | |
|----------------|---|
| สีของอาหาร | : สีเขียวอ่อนจากพริกแกง และกะทิ |
| กลิ่นของอาหาร | : กลิ่นหอมของสมุนไพร และกะทิ |
| รสชาติของอาหาร | : รสเค็ม และรสหวานกลมกล่อม
มะเขือเปราะที่ใส่ต้องไม่เละจนเกินไป |





ร้านที่ได้รับรางวัล อาหารไทยยอดเยี่ยม 5 เมืองหลัก



ร้านกาแล

65 หมู่ที่ 1 สถาบันวิจัยและพัฒนาพื้นที่สูง (องค์การมหาชน)
ต.สุเทพ อ.เมือง จ.เชียงใหม่
โทร. 0 5332 8455
เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงเขียวหวาน



ร้านครัวย่า

122/128 หมู่ที่ 6 หมู่บ้านเชียงใหม่แลนด์ ต.คลองชลประทาน
อ.เมือง จ.เชียงใหม่
โทร. 0 5380 5497, 08 9433 5991, 08 9433 3883
เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : มัสมั่น และแกงเขียวหวาน



ร้านผัดไทย 5 รส ท่าแพ

ถ.ช้างม่อย ซอย 3 ต.ช้างม่อย อ.เมืองเชียงใหม่
จ.เชียงใหม่ (ทางไปกาตหลวง)
โทร. 0 5323 4636
เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ผัดไทยกุ้งสด



ร้านผาตลาดตะวันรอน

100 ถ.สุเทพ อ.เมืองเชียงใหม่ ม. จ.เชียงใหม่
โทร. 0 5321 6576
เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ต้มยำกุ้ง และต้มข้าวไก่



ร้านนิดา รสวิเศษ

177 ถ.มิตรภาพ ต.ศิลา อ.เมืองขอนแก่น

จ.ขอนแก่น 40000

โทร. 043 225 004

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ส้มตำ



ร้านโต้ตังปลาเผา

95 ถ.ศรีนวล อ.เมืองขอนแก่น จ.ขอนแก่น 40000

โทร. 085 014 4140

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ต้มยำกุ้ง และส้มตำ



ร้าน Iron pig

ถนนรพช. ขก. 3172 (บ้านกอกน้อย หมู่ที่ 12 บ้านหนองโจด หมู่ที่ 8)

ต.บ้านเป็ด อ.เมืองขอนแก่น จ.ขอนแก่น 40000

โทรศัพท์ : 0 4300 0172

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : มัสมั่น



ร้าน Smile

280 หมู่ที่ 12 ถ.เลียบริมบึงหนองโคตร ต.บ้านเป็ด

จ.ขอนแก่น 40000

โทร. 043 916 677

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ต้มยำกุ้ง ผัดไทย ต้มข่าไก่ และแกงเขียวหวาน



ร้านที่ได้รับรางวัล อาหารไทยยอดเยี่ยม 5 เมืองหลัก



ร้านครัวสา รสจัด

112/1 ซ.วิภาวดีรังสิต 44 ถ.วิภาวดีรังสิต แขวงลาดยาว

เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900

โทร. 08 1496 9181 (คุณไพศาล)

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ต้มยำกุ้ง และแกงเขียวหวาน



ร้านกัลปพฤกษ์

27 ซอยประมวล์ ถนนสีลม แขวงบางรัก เขตบางรัก

กรุงเทพมหานคร 10500

โทร. 09 9198 2519 (คุณฝ้าย)

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ต้มยำกุ้ง ส้มตำ ผัดไทย และแกงเขียวหวาน



ร้านกรณี

96/14 สุขุมวิท 23

เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110

โทร. 0 2260 1626, 0 2664 4454

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : มัสมัน ต้มยำกุ้ง ผัดไทย ต้มยำไก่ และแกงเขียวหวาน



ร้านต้นเครื่อง

211/ สุขุมวิท ซอย 49/13, 229/3 ถนนสุขุมวิท

แขวงคลองตันเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110

โทร. 08 2956 9956 (คุณดิน)

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ต้มยำกุ้ง และผัดไทย



ร้านสุพรรณิการิ

160/11 ซอยสุขุมวิท 55 (ระหว่างซอย 6-8) ถนนสุขุมวิท
เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110
โทร. 08 1861 2283 (คุณธนฤกษ์)
เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : มัสมัน



ร้าน S&P

457-457/6 ซอยสุขุมวิท 55 ถนนสุขุมวิท แขวงคลองตันเหนือ
กรุงเทพมหานคร 10110
โทร. 0 2185 1271
เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ผัดไทย



ร้าน Blue Elephant

232 ถนนสาทรใต้ แขวงยานนาวา เขตสาทร
กรุงเทพมหานคร 10120
โทร. 09 9556 2949 (คุณกวาง)
เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : มัสมัน ผัดไทย ต้มยำไก่ และแกงเขียวหวาน



ร้านส้มตำยูพิน

ซอยอรุณอมรินทร์ 22 ถนนอรุณอมรินทร์ แขวงศิริราช
เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร 10700
โทร. 08 1648 0382
เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ส้มตำ



ร้านที่ได้รับรางวัล อาหารไทยยอดเยี่ยม 5 เมืองหลัก



ร้านสีฟ้า

2 ซอยพหลโยธิน 37 ถนนพหลโยธิน แขวงลาดยาว

เขตจตุจักร กรุงเทพมหานคร 10900

โทร. 08 1562 1566

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ส้มตำ ต้มข้าวไก่ และแกงเขียวหวาน



ร้านสมบุรณ์โกชนา

895/6-21 ซอยจุฬา 8 ถนนบรรทัดทอง แขวงวังใหม่

เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10330

โทร. 08 1668 3300

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ต้มยำกุ้ง



ร้านผัดไทยทิพย์สมัย

313 ถนนมหาไชย แขวงสำราญราษฎร์

เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร 10200

โทร. 08 1830 6666

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ผัดไทย



ร้านครัวกระแต

226 ระหว่างซอยประดิพัทธ์ 18-20 ถนนประดิพัทธ์ แขวงสามเสนใน

เขตพญาไท กรุงเทพมหานคร 10400

โทร. 0 2270 0816

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ต้มข้าวไก่ และแกงเขียวหวาน



ร้านแซ่บวัน รัชดา

ถนนรัชดาภิเษก แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง
กรุงเทพมหานคร 10400
โทร. 08 1751 3181
เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ต้มยำกุ้ง และส้มตำ



ร้านครัวอ้อปสร

503 ถนนสามเสน แขวงดุสิต เขตดุสิต
กรุงเทพมหานคร 10300
โทร. 0 26688788
เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : มัสมั่น ผัดไทย และแกงเขียวหวาน



ร้านแกงป่า

954/2 ถนนนครไชยศรี แขวงดุสิต เขตดุสิต
กรุงเทพมหานคร 10300
โทร. 08 1172 2087
เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ต้มข่าไก่ และแกงเขียวหวาน



ร้านวิวาเรียม

3675 ถนน พระรามที่ 4 แขวงพระโขนง
เขตคลองเตย กรุงเทพมหานคร 10110
โทร. 09 6878 3027
เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ต้มยำกุ้ง ผัดไทย และแกงเขียวหวาน



ร้านที่ได้รับรางวัล อาหารไทยยอดเยี่ยม 5 เมืองหลัก



ร้านแดงดำ

419/9 หมู่ที่ 9 ถ.พญากลาง ต.หนองปรือ

อ.บางละมุง จ.ชลบุรี

โทร. 08 6321 8837

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : มีส่มั่น ผัดไทย และแกงเขียวหวาน



ร้านจำด้อย

อ.บางละมุง จ.ชลบุรี

โทร. 09 0739 8576

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ต้มยำกุ้ง และต้มข่าไก่



ร้านสุดทางรัก

99 หมู่ที่ 1 ถ.เลียบหาดจอมเทียน ต.จอมเทียน จ.ชลบุรี

โทร. 08 6355 4983, 0 3842 3927

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : มีส่มั่น ส้มตำ และผัดไทย



ร้านมูมอรร้อยพทยา สาขา นาเกลือ

อ.บางละมุง จ.ชลบุรี

โทร. 0 3822 3252, 08 1154 1069

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ต้มยำกุ้ง



ร้านกันเอง @ Pier

44/1 หมู่ที่ 5 ท่าฉลอง เทศบาลนครภูเก็ต จ.ภูเก็ต

โทร. 0 7638 1212

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : มัสมัน ต้มยำกุ้ง ผัดไทย ต้มยำไก่ และแกงเขียวหวาน



ร้านโกแบงค์แซ่บอีสาน

ต.ตลาดเหนือ อ.เมืองภูเก็ต จ.ภูเก็ต 83000

โทร. 09 5416 9898

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ส้มตำ



ร้านผัดไทยพานหิน

432-434 ถ.ตลาดใหญ่ อ.เมืองภูเก็ต จ.ภูเก็ต

โทร. 08 5888 5756

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ผัดไทย



ร้านแหลมหินซีฟู้ด

90 /11 หมู่ที่ 7 ต.เกาะแก้ว อ.เมือง จ.ภูเก็ต 83000

โทร. 0 7623 9357

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ส้มตำ และผัดไทย



ร้าน Blue Elephant

96 ถ.กระบี่ อ.เมืองภูเก็ต จ.ภูเก็ต (บ้านพระพิทักษ์ชินประชา)

โทร. 0 7635 4355

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : มัสมัน ผัดไทย ต้มยำไก่ และแกงเขียวหวาน



อาหารถิ่นต้องห้ามพลาด ภาคเหนือ



ลำพูน
ลำปาง
น่าน
แพร่
เพชรบูรณ์
พิษณุโลก

รายการอาหารในโครงการสุขใจชวนกิน
อาหารถิ่นต้องห้ามพลาด
ภาคเหนือ

1. ข้าวซอย
2. ขนมน้ำเจียว
3. แกงฮังเล
4. ลาบคั่ว
5. น้ำพริกหนุ่ม-ใส่ฮั่ว

ข้าวซอย

ข้าวซอย เป็นอาหารจานเดียว ที่ทำรับประทานได้ง่าย ทำจากแป้งเป็นแผ่น นำมาหั่นซอยเป็นเส้นๆ เลยเรียกว่า เส้นซอย หรือข้าวซอย ราวด้วยน้ำซุปร้อนๆ สูตรดั้งเดิมโบราณของชาวจีน-มุสลิมจะไม่ใส่กะทิ บางคนจึงเรียกว่าข้าวซอยน้ำใส คนไทยนำมาดัดแปลงโดยใส่ไขมันให้เป็นสีเหลืองและใส่เส้นที่เป็นสีเหลือง ใส่กะทิเพื่อช่วยเพิ่มความหวานมัน ข้าวซอยไก่จะรับประทานคู่กับข้าวสวยก็ได้ แต่ถ้ารับประทานคู่กับข้าวสวยจะเรียกว่า "แกงไก่" การรับประทานข้าวซอยไก่โดยมากนั้นจะรับประทานคู่กับผักกาดดองหรือผักเครื่องเคียงจะประกอบด้วย ต้นหอม ผักชี และอาจมีหอมแดงซอยควบคู่กันไปด้วย น้ำพริกเครื่องแกงที่เด่นๆ จะเป็นผงกะหรี่ พริกแห้ง กะปิ และกระเทียม

- | | |
|----------------|---|
| สีของอาหาร | : สีเหลืองจากขมิ้น และพริกแกง |
| กลิ่นของอาหาร | : กลิ่นความหอมของเครื่องเทศ (ผงกะหรี่) |
| รสชาติของอาหาร | : รสชาติเผ็ดเล็กน้อย เติมน้ำได้
รสหวานมันจากกะทิ |



ขนมจีนน้ำเงี้ยว

ขนมจีนน้ำเงี้ยว เป็นอาหารจานเดียว ซึ่งเป็นอาหารพื้นเมืองของภาคเหนือของประเทศไทย จุดเด่นของขนมจีนน้ำเงี้ยว อยู่ที่การใช้เกสรดอกงิ้ว ซึ่งเป็นเกสรตากแห้งนำมาเป็นส่วนประกอบที่ให้สีส้มในเมนูนี้ นอกจากนี้ ยังมีเครื่องพริกแกงก็คือพริกแห้ง กระเทียม กะปิ ขนมจีนน้ำเงี้ยวกินคู่กับผักเครื่องเคียงคือ ถั่วงอกดิบ ผักกาดดอง มะนาว พริกแห้งทอด แคบหมู และโรยหน้าด้วยกระเทียมเจียว ต้นหอม ผักชีหั่นฝอย

- สีของอาหาร** : มีความเข้มข้นไม่ใสจนเกินไป มีความมัน และสีแดงจากพริกแกง และมะเขือส้ม
- กลิ่นของอาหาร** : ต้องได้กลิ่นของถั่วงอกที่ผสมในพริกแกง และมีกลิ่นของดอกงิ้วที่เป็นเอกลักษณ์ที่ชัดเจน
- รสชาติของอาหาร** : รสเค็มนำ ส่วนรสชาติอื่นๆ ตามการปรุงรสของผู้รับประทาน



แกงฮังเล

แกงฮังเล อาหารยอดนิยมอันดับต้นๆ ของชาวล้านนา ถือว่าเป็นอาหารมงคลชนิดหนึ่ง อีกทั้งยังมีต้นทุนในการผลิตค่อนข้างสูงชาวบ้านจึงนิยมนำไปถวายพระเนื่องในโอกาสวันสำคัญๆ ทางพุทธศาสนาตั้งแต่ครั้งอดีตจนถึงยุคปัจจุบันแกงฮังเล มี 2 ชนิด คือ แกงฮังเลม่าน และแกงฮังเลเชียงแสน เชื่อกันว่าเป็นอาหารที่ได้รับอิทธิพลมาจากหม่าสำหรับแกงฮังเลเชียงแสนจะแตกต่างตรงที่มีถั่วงอกยาว มะเขือยาว พริกสด หน่อไม้ดอง งาขาวคั่ว เพิ่มเข้ามา และใช้เป็นส่วนผสมของแกงโຂ่ วัตถุดิบของแกงฮังเล ประกอบด้วย เนื้อหมูสามชั้นติดมัน หรือกระดูกซี่โครงปนกัน จึงหันเป็นฝอยมะขามเปียก (หากมีกระเทียมจะใช้กระเทียมแทนมะขามเปียกยิ่งดี) กระเทียมดองแกะเป็นกลีบ ถั่วลิสงคั่ว กะเทาะเปลือกแล้ว พริกแห้ง เกลือ กะปิ ข่า ขมิ้น ตะไคร้ หอม กระเทียม น้ำตาลหรือน้ำอ้อยและผงแกงฮังเล

- สีของอาหาร** : สีเหลืองจากผงขมิ้น และสีแดงของพริกแกง (มีความคล้ายกับมัสมั่น แต่จะมีความข้นมากกว่า และแห้งกว่า)
- กลิ่นของอาหาร** : กลิ่นของขิงนำ และตามด้วยกลิ่นพริกแกงคั่ว
- รสชาติของอาหาร** : รสชาติเค็มหวาน มีรสเผ็ดเล็กน้อย





ลาบคั่ว

ลาบคั่ว เมนูบนชั้นโตกแบบชาวเหนือ รสชาติและกลิ่นมีความแตกต่างกับลาบแบบอีสานโดยสิ้นเชิง สามารถทำได้ทั้งแบบสุกและแบบดิบ ลาบเมืองเหนือนิยมใส่เลือดลงไประหว่างสับ เพื่อให้เนื้อหมูเปลี่ยนเป็นสีเข้มขึ้น และใส่ผักไผ่ (ผักแพว) ลงไปตอนสับเพื่อใช้กลิ่นของผักไผ่ (ผักแพว) ดับคาวของเลือด และเนื้อสัตว์ ระหว่างลาบจะใส่เกลือป่นลงไปพร้อมกันเพื่อให้เนื้อแน่นขึ้น

วัตถุดิบสำหรับการทำเครื่องแกงลาบคั่ว ประกอบด้วย ข่าหั่นเป็นแว่น ตะไคร้ซอย กระเทียม หอมแดง กะปิ พริกกระเหรี่ยงแห้ง และเครื่องพะโล้ (ลูกจันทร์ (โป๊ยกั๊ก) ยี่ห่วย ลูกกระวาน และอบเชย สำหรับวัตถุดิบของลาบคั่ว ประกอบด้วย หมูเนื้อแดง ตับหมู ผักไผ่ (ผักแพว) น้ำมันรำข้าว พริกแกงลาบคั่ว กระเทียมไทยสับทั้งเปลือก น้ำตาลปีบ ต้นหอมผักชีซอย และมะนาวหั่นเป็นชิ้นลาบเหนียว (ลาบเมือง) จะขาดไม่ได้เลยถ้าขาดผักกึ๋น (เครื่องเคียง) มีนานาชนิดตามแต่ละถิ่น ลาบหมูจะกินกับหญ้าตดหมา และยอดมะกอก เป็นต้น ส่วนผักพื้นฐาน ได้แก่ ผักไผ่ หอมด่วน ผักคาวตอง ใบเล็บครุฑ ต้นหอมผักชี ผักชีฝรั่ง ผักกาดทั้งเขียวและขาว ผักจู้หูด ผักจี้ บางที่กินลาบหมูแกล้มมะเขือเทศสด ส่วนที่แปลกๆ ทานกับมะเขือแจ้แช่น้ำปลา หรือยอดขนุนทอดใบติปลี่

- | | |
|-----------------------|---|
| สีของอาหาร | : สีเข้มจากพริกแกงลาบคั่วที่ผสมด้วยสมุนไพรและเครื่องเทศพื้นบ้าน |
| กลิ่นของอาหาร | : กลิ่นหอมของเครื่องเทศ และพริกแกงลาบพื้นบ้าน |
| รสชาติของอาหาร | : รสเข้มข้น ตามด้วยรสเผ็ดเล็กน้อย |

พริกหนุ่ม-ไส้อั่ว

น้ำพริกหนุ่มเป็นน้ำพริกที่มีลักษณะข้น ประกอบด้วยพริกหนุ่ม หอมแดง ผักชีซอย ต้นหอมซอย น้ำปลา อย่างละเท่าเทียม และส่วนผสมกับถั่วลิสง น้ำพริกจะมีกลิ่นหอม และรสชาติดี จากนั้นนำส่วนผสมที่ได้มาโขลกกับเกลือให้ละเอียด น้ำพริกหนุ่มจะมีเนื้อที่ค่อนข้างหยาบ เห็นเนื้อพริกสีเขียวอมน้ำตาลเป็นเส้นๆ เมล็ดพริกกระจายอยู่ทั่วไปรับประทานเคียงกับผักสด แคบหมู ไข่ต้มยางมะตูม และข้าวเหนียวร้อนๆ บางสูตรใส่ปลาร้าสับ และกะปิห่อใบตองย่างไฟ บางสูตรใส่น้ำปลากับเกลือ

- สีของอาหาร** : สีของน้ำพริกหนุ่มจะขึ้นอยู่กับความแก่ และสายพันธุ์ของพริกที่ใช้ หากพริกแก่มาก จะได้น้ำพริกที่มีสีเขียวเข้ม แต่หากพริกอ่อนมาก น้ำพริกที่ได้จะมีสีเขียวอ่อน
- กลิ่นของอาหาร** : กลิ่นพริกหนุ่ม และหัวหอมแดงที่นำไปย่างไฟ จนหอมและเนื้อสัมผัสที่นุ่มของเนื้อพริกชี้ฟ้า
- รสชาติของอาหาร** : มีรสเข้มข้น ตามด้วยความเผ็ดปานกลางถึงมาก



ไส้อั่วเป็นอาหารพื้นบ้านที่นิยมรับประทานกับข้าวเหนียวหรือรับประทานคู่กับน้ำพริก คำว่า "อั่ว" หมายถึง แทรก หรือยัดไว้ตรงกลาง "ไส้อั่ว" จึงหมายถึงไส้ที่มีการนำสิ่งของยัดไว้ จัดเป็นไส้กรอกชนิดบดหยาบ เป็นอาหารหลักของงานขึ้นโตกแบบพื้นเมืองล้านนา ทำมาจากเนื้อหมูบด ผสมพริกแห้ง กระเทียม ขมิ้น ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดง และเครื่องปรุงรส แล้วใส่ลงไปนึ่งในไต้หมูที่เกลางจนบางแล้วบิดให้เป็นท่อน จากนั้นนำไปย่างให้สุก โดยทั่วไปจะเป็นเส้นคล้ายไส้กรอก เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1-1.5 นิ้ว ขึ้นอยู่กับขนาดของไส้ที่ใช้ เมื่อจะรับประทานมักหั่นเป็นแว่น หนานางตามความต้องการ

- สีของอาหาร** : สีออกน้ำตาลเกรียม
- กลิ่นของอาหาร** : กลิ่นหอมของเครื่องเทศ ตะไคร้ ใบมะกรูด และหมูสับ
- รสชาติของอาหาร** : รสชาติเข้มข้น ตามด้วยรสเผ็ดเล็กน้อย



ร้านที่ได้รับรางวัลอาหารถิ่น ภาคเหนือ



จังหวัดลำพูน



ร้านข้าวซอยนมสดสายน้ำผึ้ง

1/2 ถ.จามเทวี ต.ในเมือง
อ.เมืองลำพูน จ.ลำพูน 51000
โทร. 08 3477 7881
เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ข้าวซอย



ร้านลาบไก่บ้านโฮ่ง

120/2 หมู่ที่ 7 ถ.ลำพูน-ลี้ ต.บ้านโฮ่ง
อ.บ้านโฮ่ง จ.ลำพูน 51130
โทร. 0 5351 0915
เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ลาบคั่ว



ร้านดาวคะนอง

ถ.ชูปเปอร์ไฮเวย์ลำปาง-เชียงใหม่
ต.ศรีบัวบาน อ.เมือง จ.ลำพูน
โทร. 08 1885 8913
เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงฮังเล



ร้านขนมเส้นหม้อดิน

160 หมู่ที่ 18 ต.ป่าสัก อ.เมือง จ.ลำพูน
(ใกล้ตลาดลำพูนจตุจักร)
โทร. 08 3942 3818
เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ข้าวซอย และขนมจีนน้ำเงี้ยว



จังหวัดลำปาง



ร้านแม่แห

1017 ถ.อุปราช ต.สวนดอก อ.เมือง จ.ลำปาง

โทร. 0 5422 1904

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : น้ำพริกหนุ่ม-ใส่อั่ว



ร้านข้าวซอยโอมา

ถ.สุขสวัสดิ์ 2 ซ.11 ต.พระบาท อ.เมือง จ.ลำปาง

โทร. 08 1322 6305

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ข้าวซอย



ร้านใส่อั่วเผาเตาหลวงลำปาง

บ้านเม่อนหินแก้ว ต.วังพร้าว อ.เกาะคา จ.ลำปาง

โทร. 09 3164 4550

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ขนมหินน้ำเงี้ยว แกงฮังเล ลาบคั่ว และน้ำพริกหนุ่ม-ใส่อั่ว



ร้านอิมหมี นะ ลำปาง

ถ.ตลาดเก่า (ภาคองต้า)

ร้านอยู่บนถนนตลาดเก่าที่ใช้เป็นถนนคนเดินภาคองต้า

โทร. 08 9141 3833

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ขนมหินน้ำเงี้ยว

ร้านที่ได้รับรางวัลอาหารถิ่น ภาคเหนือ



จังหวัดน่าน



ร้านไส้จุกญ่า

อาคารผู้โดยสารหลังใหม่ ท่าอากาศยานน่าน ด.วรรณ
ต.โนนเวียง อ.เมือง จ.น่าน

โทร. 08 4739 4319

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงฮังเล และน้ำพริกหนุ่ม-ไส้จุก



ร้านป้าวันดา

ถ.ท่าหลวง ต.โนนเวียง อ.เมือง จ.น่าน

โทร. 0 5477 2149

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ข้าวซอย และขนมจีนน้ำเงี้ยว



ร้านลาบเมืองเส้น

25/2 ถ.นะโม ต.โนนเวียง อ.เมืองน่าน จ.น่าน

โทร. 08 0499 4858

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ลาบคั่ว



ร้านเฮือนเจ้านาง

ริมแม่น้ำน่าน (ฝั่งท่าล้อ) ต.ฝายแก้ว อ.ภูเพียง จ.น่าน

โทร. 08 9073 4688

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ลาบคั่ว และน้ำพริกหนุ่ม-ไส้จุก



ร้านบ้านใจ

2 ถ.วีระ ช.ช้างปรมณีย์แพร่ ต.โนนเวียง อ.เมือง จ.แพร่

โทร. 0 5462 0727

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ข้าวซอย



ร้านข้าวซอยเจ๊เล็ก

35 ถ.น้ำคือ ต.โนนเวียง อ.เมือง จ.แพร่

โทร. 08 9490 3526

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ข้าวซอย และแกงฮังเล



ร้านสวนอาหารบ้านฝ้าย

57/6 ถ.ยันตรกิจโกศล อ.เมือง จ.แพร่

โทร. 0 5452 3114

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ข้าวซอย แกงฮังเล และน้ำพริกหนุ่ม-ใส่อั่ว



ร้านมอกม่วนจวนกิน

400/332 หมู่ที่ 9 ถ.น้ำทอง ต.นาจักร อ.เมือง จ.แพร่

โทร. 0 5452 3123

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ลาบคั่ว และน้ำพริกหนุ่ม-ใส่อั่ว



ร้านลาบหนานเนียง

91 หมู่ที่ 10 ต.ร่องกาศ อ.สูงเม่น จ.แพร่

โทร. 08 9631 3849

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ลาบคั่ว

ร้านที่ได้รับรางวัลอาหารถิ่น ภาคเหนือ



จังหวัดเพชรบูรณ์



ร้านลาบเปิดหล่มสัก

12 ซ.สุนทรภัก อ.หล่มสัก จ.เพชรบูรณ์

โทร. 0 5670 0138

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ลาบคั่ว และไส้อั่ว



ร้านไก่ย่างตาแป๊ะ วิเชียรบุรี

ตรงข้ามธนาคารเพื่อการเกษตร สามแยกวิเชียรบุรี

ต.สระประดู่ อ.วิเชียรบุรี จ.เพชรบูรณ์

โทร. 0 5692 8026

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ลาบคั่ว และไส้อั่ว



ร้านนิวไก่ย่างบัวตอง

62 หมู่ที่ 1 ต.สระประดู่ อ.วิเชียรบุรี จ.เพชรบูรณ์ (สามแยกวิเชียรบุรี)

โทร. 0 5692 8044

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ไส้อั่ว



ร้านลาบลู่ปู่เทียม

ถนนคชเสนีย์ ถ.เส้นคู่ขนานหน้าร้านชัยมอเตอร์

ต.พุดเตย อ.วิเชียรบุรี จ.เพชรบูรณ์

โทร. 09 4839 5065

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ลาบคั่ว



ร้านครัวเกษตร

ถ.พรพัฒนา หลังศาลากลางเก่า ต.ในเมือง อ.เมือง จ.เพชรบูรณ์

โทร. 0 5672 1256

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : น้ำพริกหนุ่ม



จังหวัดพิษณุโลก



ร้านขนมจีนต้นก้ามปู

หมู่ที่ 10 ต.สหราชเดโชชัย อ.เมือง จ.พิษณุโลก

โทร. 0 5521 5222

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ข้าวซอย ขนมจีนน้ำเงี้ยว ลาบคั่ว และไส้อั่ว



ร้านครัวอัจฉรา

18/52 ซ.แป้นวงศ์ ต.สนามบินเก่า

เทศบาลนครพิษณุโลก จ.พิษณุโลก

โทร. 08 7523 1088

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงฮังเล ลาบคั่ว และน้ำพริกหนุ่ม-ไส้อั่ว



ร้านข้าวซอยแม่สายพิษณุโลก

วัดสระไม้แดง หมู่ที่ 5 ต.อรัญญิก อ.เมือง จ.พิษณุโลก

โทร. 08 6929 8852

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ข้าวซอย และขนมจีนน้ำเงี้ยว



ร้านลาบศรีเจริญ

ถ.บรมไตรโลกนาถ อ.เมือง จ.พิษณุโลก

(เลยโรงแรมเดอะปาร์ค ซ้ายมือก่อนถึงโรงแรมน่านเจ้า)

โทร. 0 5521 8340

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ลาบคั่ว



อาหารถิ่นต้องห้ามพลาด ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

บุรีรัมย์
สุรินทร์
ชัยภูมิ
เลย



รายการอาหารในโครงการสุขใจชวนกิน
อาหารถิ่นต้องห้ามพลาด
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

1. ไก่ย่าง
2. ชุปหน่อไม้
3. ไส้กรอกอีสาน
4. แกล่อ่อม
5. ลาบเป็ด

ไก่ย่าง

ไก่ย่าง ในแต่ละพื้นที่จะมีลักษณะเฉพาะตัวทั้งสูตรการหมักไก่ และ น้ำจิ้ม ส่วนใหญ่ใช้วิธีย่างบนเตาถ่าน ลักษณะไก่ย่างเป็นไก่ที่ผ่าอก และออกเสียบไม้ เพื่อให้ย่างสุกได้ง่าย โดยมีเครื่องปรุงหลักประกอบด้วย กระเทียม พริกไทย เกลือ แต่อาจสร้างเอกลักษณ์โดยการเติม เครื่องเทศ หรือสมุนไพร หรือเครื่องปรุงรสอื่นๆ

- | | |
|----------------|--|
| สีของอาหาร | : สีเหลืองจากขมิ้น |
| กลิ่นของอาหาร | : กลิ่นหอมของเครื่องเทศ กระเทียม พริกไทย และตะไคร้ |
| รสชาติของอาหาร | : รสชาติเข้มข้น มีความเผ็ดตามจากเครื่องเทศ และสมุนไพร เนื้อนุ่ม หนังกรอบ |



ซูปหน่อไม้

ซูปหน่อไม้ อาหารพื้นบ้านของภาคอีสาน ส่วนผสมของเมนูนี้จะประกอบด้วย หน่อไม้ ใบย่านาง ข้าวคั่ว ต้นหอม ผักชีฝรั่ง หอมแดง ใบสาระแหน่ พริกป่น ตลกเคล้ากับน้ำมะนาว น้ำปลา ปลาจ๋า ทานเคียงกับผักกาดหอม กะหล่ำปลี ผักกาดขาว หรือใบโหระพา สามารถใช้ได้ทั้งพริกป่น และพริกสด หากใช้พริกป่นจะมีกลิ่นที่หอมกว่า แต่รสชาติของพริกสดจะจัดจ้านมากกว่า หรือนำพริกสดไปคั่วไฟก็ได้

- สีของอาหาร** : สีเหลืองจากหน่อไม้
- กลิ่นของอาหาร** : กลิ่นข้าวคั่ว น้ำ ตามด้วยกลิ่นเครื่องปรุงรส และน้ำปลาจ๋า
- รสชาติของอาหาร** : รสชาติเผ็ดนำตามด้วยรสเค็มจากน้ำปลาจ๋า และรสเปรี้ยวเล็กน้อย





ไส้กรอกอีสาน

ไส้กรอกอีสาน หรือไส้กรอกเปรี้ยว เป็นไส้กรอกสดที่ผลิตจากเนื้อหมูบด มันหมู และข้าวเจ้าหุงสุก ปรุงรสด้วยเครื่องปรุงรส อาทิ เกลือ น้ำตาล เครื่องเทศและสมุนไพร อาทิ กระเทียมบด พริกไทย ลูกผักชี ผสมให้เข้ากันดี นวดจนเหนียวและนำไปบรรจุในไส้หมู หรือไส้ชนิดอื่นที่บริโภคได้ จากนั้นมัดเป็นท่อนด้วยเชือก ผึ่งไว้ในที่สะอาดและแห้ง เพื่อให้เกิดรสเปรี้ยว โดยอาจมีการเติมเกลือในเเทรต หรือในไทรด์ หรือดินประสิว เพื่อทำให้เกิดสีชมพูแดง เมื่อจะรับประทานต้องทำให้สุกด้วยการทอด หรือย่าง นิยมรับประทานเคียงกับขิง กะหล่ำปลี พริกขี้หนู และกระเทียม

- สีของอาหาร** : สีสน้ำตาลเกรียม
- กลิ่นของอาหาร** : กลิ่นรสที่ติดตามธรรมชาติที่เกิดจากการหมักและของส่วนประกอบที่ใช้ มีรสเปรี้ยวพอเหมาะปราศจากกลิ่นอื่นที่ไม่พึงประสงค์ เช่น กลิ่นอับ กลิ่นเหม็นของไส้ เป็นต้น
- รสชาติของอาหาร** : รสเปรี้ยวนำ ตามด้วยรสเค็ม



แกงอ่อม

แกงอ่อมอาหารที่รวมสมุนไพรไทย มีเอกลักษณ์และรสชาติของทั้งทางภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เป็นแกงประเภทที่ใช้ผักเป็นส่วนผสมหลัก และใส่เนื้อสัตว์ตามชอบ เช่น เนื้อหมู เนื้อปลา เนื้อวัว เนื้อไก่ นอกจากเนื้อแล้วมักนิยมใส่เครื่องในสัตว์ด้วย เรียกชื่อตามส่วนผสมหลัก ได้แก่ แกงอ่อมหมู (แกงอ่อมจิ้นหมู) แกงอ่อมไก่ แกงอ่อมปลา แกงอ่อมเนื้อ (แกงอ่อมจิ้นวัว) รับประทานกับข้าว หรือข้าวเหนียวร้อนๆ อร่อย และมีคุณค่าทางโภชนาการ ความแตกต่างระหว่างแกงอ่อมของภาคเหนือ และภาคอีสานคือ แกงอ่อมในภาคอีสานจะใส่ผักเยาะ และเนื้อสัตว์ พร้อมกับปรุงรสด้วยปลาร้า อย่างครบถ้วนแต่แกงอ่อมของภาคเหนือจะเน้นการนำเนื้อสัตว์ไปต้มกับพริกแกงที่ใส่กะปิ ใส่ผักสำหรับปรุงกลิ่นเท่านั้น

- สีของอาหาร** : น้ำแกงเป็นสีขุ่นๆ จากข้าวเบือ เพื่อเพิ่มความกลมกล่อมของน้ำแกง
- กลิ่นของอาหาร** : มีกลิ่นหอมของผักชีลาว ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของแกงอ่อมอีสานรวมอยู่ด้วย
- รสชาติของอาหาร** : รสชาติเข้มข้นจากน้ำปลาร้า มีความกลมกล่อม และรสเผ็ดตามเล็กน้อย



ลาบเปิด

ลาบเปิดอาหารท้องถิ่นทางภาคอีสาน โดยนำเนื้อเป็ดมาซอยหรือหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ แล้วสับให้ละเอียด ปรุงรสด้วย น้ำปลา มะนาว ไร้ยางวัว พริกป่น ใบสะระแหน่ ต้นหอม และหอมแดง รับประทานคู่กับพืชผักพื้นบ้าน อาทิ แตงกวา ยอดกระถิน ลิ้นฟ้า ยอดมะกอก ยอดมะเฟือง ยอดมะตูม ยอดสะเดา เป็นต้นนิยมรับประทานคู่กับข้าวเหนียว

- สีของอาหาร** : สีเข้มจากเครื่องเทศ
- กลิ่นของอาหาร** : กลิ่นหอมจากข้าวคั่ว เครื่องเทศ และเปิดที่นำไปคั่ว
- รสชาติของอาหาร** : รสเข้มข้น ตามด้วยรสเปรี้ยว และรสเผ็ด



ร้านที่ได้รับรางวัลอาหารถิ่น ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ



จังหวัดบุรีรัมย์



ร้านสองพี่น้อง

142 ซ.ไดโนเสาร์ ข้างโรงพยาบาลค่ายสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ต.บ้านใหม่ อ.เมือง จ.บุรีรัมย์ 31000
โทร. 08 1264 4862, 08 6258 8850, 0 4463 7175 (ป่าประดง)
เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ไส้กรอกอีสาน



ร้านไก่ย่างสีดา

303/9 ถ.สุนทรเทพ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.บุรีรัมย์ 31000
โทร. 09 8720 4297 (ป่าตา)
เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ไก่ย่าง และลาบเปิด



ร้านสถานีนักหุง

ถ.จระ ต.ในเมือง อ.เมือง จ.บุรีรัมย์ 31000
โทร. 08 0488 5599 (พี่เอ๋)
เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ไก่ย่าง และซุปร้อนไม้



จังหวัดสุรินทร์



ร้านแม่พิมพ์ปลาเผา

551 ถ.เทศบาล1 ต.ในเมือง อ.เมือง จ.สุรินทร์ 32000

โทร. 08 1977 0096 (พี่เอ๋)

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ไก่ย่าง และลาบเปิด



ร้านเจ๊ตุ๊กส้มตำ

ถ.หลักเมือง ต.ในเมือง อ.เมือง จ.สุรินทร์ 32000

โทร. 08 6865 8893 (เจ๊ตุ๊ก)

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ไก่ย่าง



ร้านจัดเต็ม

ถ.บรรพต ต.ในเมือง อ.เมือง จ.สุรินทร์ 32000

โทร. 08 6868 8787, 08 9425 3344

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงอ่อม



จังหวัดชัยภูมิ

ร้านที่ได้รับรางวัลอาหารถิ่น ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ



ร้านหม่านัดพบ

147/2 ห้าแยกโนนไฮ ถ.ชัยภูมิ-สีคิ้ว
ต.โนนเมือง อ.เมือง จ.ชัยภูมิ
โทร. 08 1593 2923 (พี่สุพจน์)
เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ไส้กรอกอีสาน



ร้านแซบ ชั่วรี่ คราวอีสาน

309/21 ถ.นันทนาคร ต.โนนเมือง
อ.เมืองชัยภูมิ จ.ชัยภูมิ 36000
โทร. 08 6898 5084 (พี่พล)
เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงอ่อม ลาบเป็ด และซุบหน่อไม้



ร้านวีระพลบ้านแซมปีโลก

238/2 หมู่ที่ 8 ต.โนนเมือง จ.ชัยภูมิ
โทร. 08 1843 0397 (พี่วีระพล)
เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงอ่อม ลาบเป็ด และไส้กรอกอีสาน



ร้านชาวประมง

1 หมู่ที่ 10 กม.90-91 อ.จัตุรัส จ.ชัยภูมิ
โทร. 08 6248 4388 (พี่รัตน์)
เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ไก่ย่าง และแกงอ่อม



ร้านส้มตำกรุงเก่า

201 ตำบลบ้านเล่า อำเภอมือง จังหวัดชัยภูมิ
โทร. 08 5306 3338, 08 3148 3384 (พี่จี)
เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ไก่ย่าง และไส้กรอกอีสาน



จังหวัดเลย



ร้านคุณเอี้ยวเปิดย่างเมืองเลย

บ้านขอนแก่น โดยเริ่มต้นจากในเมืองเลยผ่านวิทยาลัยเทคนิค
บ้านติดต่อเลยสะพานบ้านขอนแก่นไปอีกนิด ร้านจะอยู่ด้านซ้ายมือ
โทร. 08 1999 9159 (พี่อ๊ว)
เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ไส้กรอกอีสาน และลาบเบ็ด



ร้านหน้อยดำข้าว

ถ.นกแก้วเลย (ตรงข้ามกับปั้มเอสโซ่เก่า ใกล้วงเวียน ใกล้โรงพยาบาลเลย)
ต.กุดป่อง อ.เมืองเลย จ.เลย 42000
โทร. 08 1471 5904 (พี่หน้อย)
เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ไก่ย่าง และแกงอ่อม



ร้านเทียมจันทร์

2/1-4 ถ.ชุมสาย ต.กุดป่อง อ.เมืองเลย จ.เลย
โทร. 08 4154 1900 (พี่หญิง)
เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ไก่ย่าง และซุปร้อนไม้



ร้านบ้านต้นหลิว

105/2 ถ.พัฒนามงคล ต.กุดป่อง อ.เมือง จ.เลย
โทร. 0 4281 1655 (เจ๊บัว)
เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ซุปร้อนไม้ และแกงอ่อม



ร้านภูเรือไก่ย่าง

307 (ตรงข้ามตลาดสดภูเรือ) หมู่ที่ 7 ถ.เลย-หล่มสัก
ต.หนองบัว อ.ภูเรือ จ.เลย
โทร. 09 5657 1444 (พี่ปาล์ม)
เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ไก่ย่าง



อาหารถิ่นต้องห้ามพลาด ภาคกลาง

สมุทรสงคราม

นครปฐม

ราชบุรี

สุพรรณบุรี

รายการอาหารในโครงการสุขใจชวนกิน
อาหารถิ่นต้องห้ามพลาด
ภาคกลาง

1. แกงจืด
2. น้ำพริกกะปิ
3. แกงคั่ว
4. หลน
5. ปลาตุ๋นพริกเผา

แกงจืด

แกงจืดมักจะใช้เนื้อสัตว์ที่สุกง่าย เช่น ปลา กุ้ง เป็นต้น โดยนำมาทอดให้สุก แล้วจึงปรุงน้ำแกงจืดมาราดบนเนื้อสัตว์นั้นๆ โดยมีส่วนผสมเนื้อสัตว์ ใบมะกรูด พริกแกง หัวกะทิ น้ำตาลปี๊ป หรือน้ำตาลมะพร้าว และน้ำปลา

สีของอาหาร : สีส้มอ่อน จากเครื่องพริกแกง

กลิ่นของอาหาร : มีกลิ่นหอมของเครื่องพริกแกง และกลิ่นหอมจากกะทิ

รสชาติของอาหาร : รสเค็ม รสหวานเท่ากัน ตามด้วยรสเผ็ดจากพริกแกง



น้ำพริกกะปิ

น้ำพริกกะปิ เป็นอาหารประเภทน้ำพริกอย่างหนึ่ง ที่มีกะปิเป็นส่วนประกอบหลัก โดยใช้กะปิเผาไฟ โขลกกับส่วนผสมต่างๆ คือ หอมแดง พริก กระเทียม โขลกจนกระทั่งเข้ากันดี เติมหุ้งแห้ง น้ำปลาน้ำมะนาว และน้ำตาล โขลกจนส่วนผสมทุกอย่างเข้ากันดี โรยหน้าด้วยมะเขือพวง และพริก น้ำพริกกะปิจะรับประทานคู่กับปลาทอด หรือไข่ทอดชะอม

- สีของอาหาร :** สีน้ำตาลอมม่วงจากกะปิ
กลิ่นของอาหาร : มีกลิ่นหอมของกะปิย่างไฟ
รสชาติของอาหาร : รสชาติเผ็ดจัดจ้านกลมกล่อม รสเปรี้ยว รสเค็ม และรสหวานปลายๆ



แกงคั่ว

แกงคั่วแกงพื้นบ้านที่มีส่วนผสมของน้ำพริกแกงที่ไม่ใส่เครื่องเทศพอโขลกเสร็จ นำเอาไปผัดกับน้ำมัน หรือเคี่ยวกับจนแตกมัน และหอม ส่วนประกอบหลักจะใช้ผัก ส่วนผสมรองคือเนื้อสัตว์ รสชาติของแกงคั่วมี 2 รส คือ เค็ม และหวาน เช่น แกงคั่วพริกหยวกสอดไส้ แกงคั่วผักรวม ส่วนแกงคั่ว 3 รส คือ เค็ม หวาน และเปรี้ยว เช่น แกงคั่วหน่อไม้ดอง แกงคั่วสับปะรด

ส่วนผสมน้ำพริกแกงคั่วมี 3 ชนิดคือ

น้ำพริกแกงคั่วชนิดที่ 1 ประกอบด้วย น้ำพริก เกลือ ข่า ตะไคร้ ผีวมะกรูด พริกไทย รากผักชี หอมแดง กระเทียม กะปิ

น้ำพริกแกงคั่วชนิดที่ 2 ประกอบด้วย น้ำพริกแกงคั่วชนิดที่ 1 เติมหุ้งแห้งป่น หรือปลากรอบป่นโขลก ลงในน้ำพริกด้วย เช่น แกงคั่วพริกหยวกสอดไส้ แกงคั่วผักรวม แกงหมูเทโพ

น้ำพริกแกงคั่วชนิดที่ 3 ประกอบด้วย น้ำพริกแกงคั่วชนิดที่ 2 เติมกระชายและปลาอินทรีเค็มย่าง โขลกลงในน้ำพริกด้วย เช่น แกงขี้เหล็ก

- สีของอาหาร :** มีสีแดงส้ม มีกะทิแตกมันลอยหน้าเล็กน้อย
 น้ำแกงไม่ข้นและใสเกินไป
กลิ่นของอาหาร : มีกลิ่นหอมของกะทิและพริกแกงคั่ว
รสชาติของอาหาร : มีรสเค็มนำ ตามด้วยหวาน และรสเปรี้ยว





หลน

หลน เป็นอาหารประเภทเครื่องจิ้มที่เน้นกะทิ ไม่ใส่เครื่องเทศ เป็นการต้มกะทิกับสิ่งที่จะหลน ใส่หวาน ใส่เปรี้ยวเล็กน้อย ปุ้งเผ็ดด้วยพริก ใส่หัวหอม และใบมะกรูด สำหรับผักที่ใช้เคียงในการรับประทานคู่กับหลนคือ หัวปลี ถั่วพู ใบมะกอกอ่อน ผักชี ต้นหอม ถั่วฝักยาว มะเขือเปราะ มะเขือพวง แตงกวา แตงร้าน ใบโหระพา ยอดใบมะยมอ่อน ผักกระสัง ผักแว่น ผักบุ้ง ผักกระเฉด ผักกาดหอม ผักกาดขาว ใบทองหลางอ่อน ใบชะพลู ขมิ้นขาว รวมทั้งใบไม้อ่อนทุกชนิด หรือจะเป็นผักต้มก็สามารถรับประทานเคียงได้เช่นกัน ซึ่งเมนูหลนมีหลากหลายสารพัดทั้งหลนเต้าเจี้ยว หลนไข่ต้ม หลนกุ้งสด หลนแหนม หลนปลาต้ม หลนปลาร้า หลนกะปิหัว หลนปูเค็ม

- สีของอาหาร** : สีเหลืองนวลจากกะทิ
- กลิ่นของอาหาร** : กลิ่นหอมของกะทิ และกลิ่นของวัตถุดิบหลักที่ใส่ อาทิเช่น เต้าเจี้ยว เนื้อปู แหนม หรือปลาร้า เป็นต้น
- รสชาติของอาหาร** : รสชาติค่อนข้างอ่อน การที่มีกะทิเข้ามาเป็นส่วนประกอบในหลน ทำให้เครื่องจิ้มชนิดนี้มีความหวาน ความมัน รสเค็มแบบกลมกล่อม



ปลาตุ๋กผัดเผ็ด

ปลาตุ๋กผัดเผ็ด อีกหนึ่งเมนูอาหารไทยขึ้นชื่อที่มีรสชาติอร่อย จัดจ้าน เหมาะสำหรับเป็นกับข้าวในอาหารมื้อหลักๆ อย่างมือเย็น รับประทานพร้อมกับคนในครอบครัว หรือแม้แต่ทำเป็นกับแกล้ม ในงานเลี้ยง หรืองานพบปะสังสรรค์กับเพื่อนฝูง โดยเริ่มจากการนำ ปลาตุ๋กมาทอดก่อน ได้เนื้อปลาที่กรอบ จากนั้นจึงนำมาผัดกับ เครื่องผัดเผ็ด ซึ่งประกอบด้วย พริกแกงเผ็ด กระเทียม พริกชี้ฟ้า กระชาย ใบมะกรูด ใบโหระพา พริกไทยอ่อน น้ำปลา น้ำตาล น้ำมันหอย และน้ำมันพืช

- สีของอาหาร :** สีสแดงจากพริกแกง
กลิ่นของอาหาร : หอมเครื่องสมุนไพร และเครื่องพริกแกง
รสชาติของอาหาร : รสเข้มข้น ตามด้วยรสชาติเผ็ดจัดจ้าน และรสหวานเล็กน้อย



ร้านที่ได้รับรางวัลอาหารถิ่น ภาคกลาง



จังหวัดสมุทรสงคราม



ร้านคุณจำ

15/2 ซ.วัดยี่สาร หน้าวัดยี่สาร ต.ยี่สาร

อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม 75110

โทร. 0 3476 3064, 08 1808 2701

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงอั่วปลาทู และน้ำพริกกะปิ



ร้านเรือนวารี

153/2 ถ.แหลมใหญ่ ต.แม่กลอง

อ.เมืองสมุทรสงคราม จ.สมุทรสงคราม

โทร. 0 3477 0061

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : หลน



ร้านไสวอาหารทะเล

50/22 ซ.บางจะเกร็ง 4 ตรงข้ามกับโรงพยาบาลแม่กลอง 2 ถ.พระราม 2

(ธนบุรี-ปากท่อ) ต.แม่กลอง อ.เมืองสมุทรสงคราม จ.สมุทรสงคราม

โทร. 08 1942 4237, 0 3476 2590

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : หลน แกงอั่ว และปลาดุกผัดเผ็ด



ร้านคุณเป้า

1/3 หมู่ที่ 4 ต.บางจะเกร็ง อ.เมืองสมุทรสงคราม จ.สมุทรสงคราม

โทร. 0 3472 3703, 08 1941 0376

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงอั่ว แกงอั่ว และปลาดุกผัดเผ็ด



ร้านเจ้าสำราญ

ต.อัมพวา อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม 75110

โทร. 0 3475 1811, 09 9242 6566

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ปลาดุกผัดเผ็ด



จังหวัดนครปฐม



ร้านอาหารส้มแก้ว

18/6 หมู่ที่ 2 ต.ปิ่นเกล้า-นครชัยศรี ต.ท่าข้าม

อ.สามพราน จ.นครปฐม 73110

โทร. 0 2889 4152

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงจืด หลน แกงคั่ว และปลาดุกผัดเผ็ด



ร้านเรือน้ำอลิษา

11/2 หมู่ที่ 3 ต.ขุนแก้ว อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม

โทร. 08 6811 4660

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : หลน



ร้านครัวท่าเรือเมืองกาญจน์

98/1 หมู่ที่ 3 ต.ศรีษะทอง อ.นครชัยศรี จ.นครปฐม 71120

โทร. 08 1020 7974

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงจืด หลน น้ำพริกกะปิ และปลาช่อนผัดเผ็ด



ร้านเยื่อไม้

85/1 ต.ราชดำเนิน ต.พระปฐมเจดีย์

อ.เมืองนครปฐม จ.นครปฐม 73000

โทร. 0 3427 1829

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงจืด หลน น้ำพริกกะปิ และปลาช่อนผัดเผ็ด



ร้านลุงลอยปาลัน

1010 ต.เพชรเกษมสายนอก ต.ห้วยจรเข้ม

อ.เมืองนครปฐม จ.นครปฐม 73000

โทร. 08 9836 9394

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงจืด แกงคั่ว และปลาช่อนผัดเผ็ด



จังหวัดราชบุรี

ร้านที่ได้รับรางวัลอาหารถิ่น ภาคกลาง



ร้านเจ๊ออน

59 หมู่ที่ 5 ถ.ท้าวอู่ทอง ต.คูบัว อ.เมือง จ.ราชบุรี 70000

โทร. 0 3273 0200, 08 7925 7674, 08 1007 6963

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ปลาตุ๋นผัดเผ็ด



ร้านไม้แก้วดำเนินรีสอร์ท

333 หมู่ที่ 9 ตลาดน้ำ ต.ดำเนินสะดวก อ.ดำเนินสะดวก จ.ราชบุรี

โทร. 0 3224 5120-1, 09 1738 3819

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงถั่วดี และน้ำพริกกะปิ



ร้านเฮือนโบราณ

79 หมู่ที่ 4 กม. 85 ถ.เพชรเกษม ต.บ้านสิงห์

อ.โพธาราม จ.ราชบุรี 70120 (ตรงข้าม ร.ร.อนุบาลโพธาราม)

โทร. 08 1494 0233, 08 1570 7583, 0 3274 4262

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงถั่วดี และหลน



ร้านลองซาม

108/2 ต.บ้านโป่ง อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี

โทร. 0 3220 0654

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : หลน และปลาช่อนผัดเผ็ดดินมสด



ร้านครัว พ. เพียง

33/3 หมู่ที่ 14 ต.ปากแรต อ.บ้านโป่ง จ.ราชบุรี

โทร. 08 8863 2444, 08 6756 6555

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงถั่วดี น้ำพริกกะปิ หลน และปลาตุ๋นผัดเผ็ด



จังหวัดสุพรรณบุรี



ร้านสวนอาหารบ้านดอไม้

88/1 หมู่ที่ 2 ถ.วัดพระธาตุ-กุพญา ต.รั้วใหญ่

อ.เมืองสุพรรณบุรี จ.สุพรรณบุรี 72000

โทร. 0 3545 0060, 08 1658 6996, 08 4123 6882

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : หลน แกงคั่ว และปลาดุกผัดเผ็ด



ร้านปลาบูโกชนา

913/3-4 หมู่ที่ 18 ถ.ด่านช้าง-บ้านไร่ ต.หนองมะคำโอง

อ.ด่านช้าง จ.สุพรรณบุรี

โทร. 0 3559 5451

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : หลน และน้ำพริกกะปิ



ร้านเจ๊เนี้ยกุ้งเป็น

ถ.ม. 128 ถ.สุพรรณ-ชัยนาท อ.สามชุก จ.สุพรรณบุรี

โทร. 0 3550 4273, 0 3557 1271, 0 3557 1098

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : หลน แกงคั่ว และปลาดุกผัดเผ็ด



ร้านชานาไน

124/1 หมู่ที่ 2 ต.ไผ่ขวาง อ.เมืองสุพรรณบุรี จ.สุพรรณบุรี 72000

โทร. 0 3541 2580, 08 9206 2077

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : หลน และน้ำพริกกะปิ



ร้านเรือนไทย

21 ถ.นางเทพทอง ต.ท่าพี่เลี้ยง อ.เมืองสุพรรณบุรี จ.สุพรรณบุรี

โทร. 0 3552 1582, 0 3554 6644

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : หลน และน้ำพริกกะปิ



อาหารถิ่นต้องห้ามพลาด ภาคตะวันออก

ระยอง
จันทบุรี
ตราด
สระแก้ว



รายการอาหารในโครงการสุขใจชวนกิน
อาหารถิ่นต้องห้ามพลาด
ภาคตะวันออกเชียงใหม่

1. แกลงหมูชะมวง
2. ไก่บ้านต้มระกำ
3. ปลากระพงทอดนํ้าปลา
4. เส้นจันทน์ผัดปู
5. นํ้าพริกไข่ปู

แกลงหมูชะมวง

แกลงหมูชะมวง เป็นอาหารที่ถือว่าขึ้นหน้าขึ้นตา ของคนภาคตะวันออก เนื่องจากใบชะมวงเป็นพืชพื้นบ้านที่ซึ่งพบได้ทั้ๆ ไปในท้องถื่น เครื่องแกง ซึ่งประกอบด้วย หอมแดง กระเทียม ข่า ตะไคร้ พริกแห้ง และกะปิ ผัดเข้ากับหมู สามารถใช้หมูส่วนสามชั้นได้ ผัดจนหมูต้งตัว ใส่ใบชะมวง เต็มหน้า และปรุงรสด้วยนํ้าปลา และนํ้าตาลปีบ ความเปรี้ยวได้จากใบชะมวง เคี้ยวจนหมูเปื่อยนุ่ม

สีของอาหาร : สีส้มจากเครื่องแกง
กลิ่นของอาหาร : กลิ่นหอมจากพริกแกง
รสชาติของอาหาร : รสหวานนํ้า ตามด้วยรสเปรี้ยวจากใบชะมวง และรสเค็ม



ไก่บ้านต้มระกำ

ไก่บ้านต้มระกำ เมนูพื้นบ้านของชาวภาคตะวันออกที่นำระกำเปรี้ยวมาเป็นส่วนหนึ่งของอาหาร แทนการใช้มะนาวซึ่งจะได้รสชาติที่เปรี้ยวกลมกล่อม มีวัตถุดิบในการปรุง ได้แก่ ไก่บ้าน เลือดไก่ หอมแดง กระเทียม กะปิ ระกำ ตะไคร้ ข่าอ่อน พริกขี้หนูสด ผักชีฝรั่ง และน้ำปลา

- สีของอาหาร : น้ำแกงเป็นสีใส
กลิ่นของอาหาร : กลิ่นหอมจากระกำ
รสชาติของอาหาร : รสเปรี้ยวนำจากระกำ ตามด้วยรสเค็มและรสเผ็ด





ปลากระพงทอดน้ำปลา

ปลากระพงทอดน้ำปลา ปลากระพงทอดสีเหลืองทองทอดจนกรอบ เคียงคู่กับน้ำยำมะม่วง โดยส่วนผสมของน้ำยำจะประกอบด้วย มะม่วงดิบรสเปรี้ยว นำมาหั่นฝอยคลุกเคล้าให้เข้ากันกับน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว หอมแดงซอย และพริกขี้หนูซอย ปรงให้ได้รสเปรี้ยวนำ จากนั้นก็ตามด้วยรสหวาน รสเค็ม และรสเผ็ดนิดหน่อย ความกรอบ เค็มนิดๆ หวานน้อยๆ ของน้ำซอสที่ปรุงราดบนตัวปลา เข้ากันได้ดี กับความหวานอ่อนๆ ของรสชาติแห่งความสดจากท้องทะเล ผสานเป็น ความกลมกล่อม

- สีของอาหาร** : ปลากระพงทอดเป็นสีเหลืองทอง น้ำยำสีใส
กลิ่นของอาหาร : กลิ่นหอมของเนื้อปลา และกลิ่นเปรี้ยวของน้ำยำ
รสชาติของอาหาร : น้ำยำรสเปรี้ยวนำ ตามด้วยรสหวาน รสเค็ม และรสเผ็ดนิดหน่อย



เส้นจันท์ผัดปู

เส้นจันท์ผัดปู อาหารพื้นบ้านโบราณของจังหวัดจันทบุรี รับประทานกับผักสดต่างๆ ซึ่งตัวเส้นจันท์นั้น จะมีลักษณะเหนียวนุ่ม และเนื้อสัมผัสที่ตีมาก รสชาติเป็นเอกลักษณ์ไม่เหมือนใคร จะมี หวานนำนิดๆ เปรี้ยวและเค็มตาม หน้าตาคล้ายๆ กับผัดไทย แต่จะ แตกต่างกันที่ตรงเครื่องปรุงที่มีส่วนผสมของพริกแห้ง กระเทียม กะปิ และหอมแดง โดยนิยมรับประทานเคียงกับผักพื้นบ้าน อาทิ หัวปลี ถั่วงอก กุยช่าย ก่อนรับประทานบีบมะนาวเพื่อเพิ่มรสชาติ และความหอม

- สีของอาหาร :** สีเข้มจากน้ำซอส
- กลิ่นของอาหาร :** กลิ่นหอมของกะปิ และเครื่องปรุงรสต่างๆ
- รสชาติของอาหาร :** รสหวานนำ ตามด้วยรสเปรี้ยว และรสเค็ม
เส้นจันท์มีเอกลักษณ์ที่เด่นชัดคือ
ความเหนียวนุ่ม เมื่อนำมาผัดกับเครื่องปรุง
จะได้รสชาติกลมกล่อม



น้ำพริกไข่ปู

น้ำพริกไข่ปู อาหารพื้นบ้านภาคตะวันออก ที่นำไข่ปูทะเลมา เป็นวัตถุดิบหลักผสมกับเครื่องเทศต่างๆ ประกอบด้วย พริก กระเทียม และมะนาว มีรสชาติกลมกล่อมครบรส รับประทานคู่กับผักเคียงต่างๆ โดยเฉพาะผักพื้นบ้าน อาทิ ต้นคูน ต้นคูนนี้ไม่ใช่ต้นคูนใหญ่ๆ ที่เรา รู้จักในภาคกลาง ต้นคูนนี้ลักษณะคล้ายต้นบอน ใช้ตรงส่วนก้าน โดยเอาตัวก้านนั้นมาปอกเปลือกกินเคียงกับน้ำพริก และผักเคียงอื่นๆ มะเขือ ถั่วฝักยาว ถั่วพู เป็นต้น

- สีของอาหาร :** สีส้มอ่อนนวลๆ จากไข่ปู
- กลิ่นของอาหาร :** กลิ่นหอมของไข่ปู และเครื่องปรุงรส
- รสชาติของอาหาร :** ความกลมกล่อมครบรสทั้ง เปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด และความมันจากไข่ปู



ร้านที่ได้รับรางวัลอาหารถิ่น ภาคตะวันออก



จังหวัดตราด



ร้านสลักเพชรซีฟู้ด

43 ซอยโยธาธิการ ต.เกาะช้าง อ.เกาะช้าง จ.ตราด 23120

โทร. 08 1429 9983

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ปลากะพงทอดน้ำปลา



ร้านริมทะเลซีฟู้ด

199/9 ซอยอนุสรณ์สถาน ต.แหลมงอบ

อ.แหลมงอบ จังหวัดตราด 23100

โทร. 08 1636 8137, 03 9597 7084

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ปลากะพงทอดน้ำปลา และน้ำพริกไข่ปู



ร้านสวนอาหารหนองบัว

214 หมู่ที่ 2 ถ.สุขุมวิท ต.วังกระแจะ อ.เมืองตราด จ.ตราด 23000

โทร. 09 2662 9579 (พี่เบิร์ด)

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงหมูชะมวง ไก่บ้านต้มมะก่า ปลากะพงทอดน้ำปลา และน้ำพริกไข่ปู



ร้านครัวเข้าท่า

133/1-2 ถ.สุขุมวิท ต.วังกระแจะ อ.เมืองตราด จ.ตราด 23000

โทร. 08 4540 5482 (พี่ปึก)

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงหมูชะมวง ไก่บ้านต้มมะก่า ปลากะพงทอดน้ำปลา และน้ำพริกไข่ปู



จังหวัดระยอง



ร้านแหลมเจริญซีฟู้ด

ถ.เลียบชายฝั่ง ต.ปากน้ำ อ.เมืองระยอง จ.ระยอง 21000

โทร. 08 9542 4654 (คุณนุช)

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ปลากะพงทอดน้ำปลา



ร้านห่อหมกป้าจิว

68/1 เยื้องการไฟฟ้าบ้านนาเพ ต.บ้านแพ อ.เมือง จ.ระยอง 21160

โทร. 08 6302 7715 (ป้าจิว)

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : น้ำพริกไข่ปู



ร้านวาสนาฟิชซิ่งปาร์ค

99/9 หมู่ที่ 8 ต.เนินพ้อ อ.แกลง จ.ระยอง 21110

โทร. 08 6158 9230, 0 3869 7157 (พี่นิง)

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ปลากะพงทอดน้ำปลา และน้ำพริกไข่ปู



ร้านตำนานป่า

167/6-7 หมู่ที่ 7 ซ.วัดโนไร่ ถ.สุขุมวิท (กม.236) ต.บ้านแพ

อ.เมือง จ.ระยอง 21160

โทร. 08 1569 5405, 0 3865 2884, 0 3865 2879 (พี่ต๋อน)

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงหมูชะมวง ปลากะพงทอดน้ำปลา และน้ำพริกไข่ปู

ร้านที่ได้รับรางวัลอาหารถิ่น ภาคตะวันออก



จังหวัดจันทบุรี



ร้านครัวลุงเซย

ถนนท่าแฉลบ อ.เมืองจันทบุรี จ.จันทบุรี 22000

โทร. 06 1469 3289 (คุณหมั่น)

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ไก่บ้านต้มระกำ



ร้านจันทร์โภชนา

86/20 ถ.มหาราช ต.ตลาด อ.เมือง จ.จันทบุรี 22000

โทร. 0 3999 9999, 0 3932 7179

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงหมูชะมวง ไก่บ้านต้มระกำ ปลากะพงทอดน้ำปลา
เส้นจันท์ผัดปู และน้ำพริกไข่ปู



ร้านปู้จำ

136/2 หมู่ที่ 9 ถ.ท่าแฉลบ ต.บางกะจะ อ.เมือง จ.จันทบุรี 22000

โทร. 08 1377 7052

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงหมูชะมวง ไก่บ้านต้มระกำ ปลากะพงทอดน้ำปลา
เส้นจันท์ผัดปู และน้ำพริกไข่ปู



ร้านแอ็ดป่าไม้

218 ซอยจาร์สสุทิศ ต.จันทร์นิมิต อ.เมืองจันทบุรี จ.จันทบุรี 22000

โทร. 0 3931 2708

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงหมูชะมวง และไก่บ้านต้มระกำ



จังหวัดสระแก้ว



ร้านแมกไม้

192/1 ถ.สุวรรณศร ต.บ้านใหม่หนองไทร

อ.อรัญประเทศ จ.สระแก้ว 27120

โทร. 08 1929 9434 (พี่ป้อม)

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ปลากระพงทอดน้ำปลา



ร้านอาหารบ้านเสิบียง

525 ม 3 ถ.สุวรรณศร ต.ท่าเกษม อ.เมืองสระแก้ว จ.สระแก้ว 27000

โทร. 08 1450 0200, 0 3742 5419 (คุณอ้อม)

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ปลากระพงทอดน้ำปลา และน้ำพริกไข่ปู



จันทรมณี

เทศบาล 17 ซอย 2 ต. สระแก้ว อ.เมืองสระแก้ว จ.สระแก้ว 27000

โทร. 08 1820 0598 (คุณนนท์)

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : ปลากระพงทอดน้ำปลา



อาหารถิ่นต้องห้ามพลาด ภาคใต้



ร.บอง
บูบวส
นครศรีธรรมราช
พัทลุง
สตูล
ตรัง

รายการอาหารในโครงการสุขใจชวนกิน
อาหารถิ่นต้องห้ามพลาด
ภาคใต้

1. แกงส้มปักษ์ใต้
2. แกงโตปลา
3. คั่วกลิ้ง
4. น้ำพริกกุ้งเสียบ
5. พัดสะตอ

แกงส้มปักษ์ใต้

แกงส้มปักษ์ใต้ หรือแกงเหลือง มีความแตกต่างจากแกงส้มในภาคอื่นๆ เนื่องจากใช้พริกแกงส้มที่มีส่วนผสมของ “ขมิ้น” เข้ามาทำให้สีแกงมีสีเหลือง และมักจะใช้แกงกับหน่อไม้ดอง มะละกอ ไหล บัว บอน หรือผักอื่นๆ ตามใจชอบ เพิ่มโปรตีนด้วยกุ้ง หรือปลาสตนิยมปลากระพง ปลานิล ปลากระบอก ปลาดุก เป็นต้น รสชาติจัดจ้าน วัตถุดิบที่นิยมเป็นพิเศษคือ แกงเหลืองหน่อไม้ดอง ด้วยน้ำแกงเข้มข้น เข้ากันได้อย่างดีกับรสเปรี้ยวของหน่อไม้ดอง

สีของอาหาร : สีเหลืองจากขมิ้น
กลิ่นของอาหาร : กลิ่นหอมจากพริกแกงเหลือง
รสชาติของอาหาร : รสเปรี้ยวจากส้มแขก ตามด้วยรสเค็ม และรสเผ็ด



แกงไตปลา

แกงไตปลา อาหารที่ขึ้นชื่อของภาคใต้ด้วยรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ ทั้งเผ็ด และร้อนแรง ไตปลาคือ พุงส่วนของปลาที่นำไปหมัก การหมักต้องอาศัยเกลือ ฉะนั้นรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ของแกงไตปลาคือ เผ็ด ร้อน และเค็ม เวลาที่นำมาปรุงก็จะปรุงได้ 2 แบบคือ แบบใส่กะทิ และแบบไม่ใส่กะทิ ส่วนใหญ่แกงไตปลาที่นิยมกันทั่วไปคือ แกงไตปลาที่ไม่ใส่กะทิ สำหรับส่วนผสมอื่นๆ โดยทั่วไปจะประกอบด้วย ถั่วฝักยาว พริกทอง มะเขือ หน่อไม้ แต่ถ้าเป็นอาหารประจำถิ่นจะมีการใส่ผักพื้นบ้าน อาทิ ใบส้มป่อย กล้วยเล็บมือ นางติบ หรือ หามๆ ขึ้นไป ก็เป็นผักชนิดหนึ่งที่สามารถนำมารับประทานได้ นอกจากนี้ ส่วนประกอบอีกชนิดหนึ่งคือ ปลาทุ หรือ เนื้อปลานิดอื่นๆ

- สีของอาหาร** : สีเหลืองเข้มขึ้น
กลิ่นของอาหาร : กลิ่นความหอมของปลาอย่าง และเครื่องแกง
รสชาติของอาหาร : รสเข้มข้นจากไตปลา ตามด้วยรสเผ็ดจากเครื่องแกง





คั่วกลิ้ง

คั่วกลิ้ง อาหารปักษ์ใต้รสเผ็ดส่วนประกอบหลักๆ ของคั่วกลิ้งคือ เนื้อสัตว์ซึ่งสามารถเลือกใช้ได้หลายชนิด คือ ไก่ เนื้อ หรือหมู แต่ส่วนใหญ่นิยมหมู หมูที่ใช้ก็จะเป็นหมูสับหรือว่าหมูปด สำหรับเครื่องแกงที่ใช้ทำคั่วกลิ้งคือ พริกแกงเผ็ดทั่วไป แต่ทางปักษ์ใต้อาจใส่อะไรบางอย่างเพื่อเพิ่มความเผ็ดร้อนมากขึ้น เช่น พริกไทย เป็นต้น เพราะฉะนั้นส่วนประกอบหลักๆ ของคั่วกลิ้งก็มีเพียงเครื่องแกง และเนื้อหมู แล้วนำไปผัดและคั่วจนแห้ง เนื้อหมูร่วน เวลาที่รับประทานก็สามารถรับประทานก่อนข้าง่าย แต่ที่สำคัญต้องรับประทานร่วมกับผัก เพราะว่าอาหารเมนูนี้ไม่มีผักเป็นองค์ประกอบเลย จะมีก็เป็นเครื่องเทศสมุนไพรที่อยู่ในเครื่องแกง หรือว่าใบมะกรูดซอยที่ใส่เข้าไปด้วยเพื่อเพิ่มความหอม รับประทานร่วมกับผัก หรือเครื่องเคียงต่างๆ นอกจากจะช่วยลดความเผ็ดร้อนต่างๆ แล้ว ก็เพิ่มโยอาหาร วิตามิน แร่ธาตุต่างๆ ซึ่งได้จากผักพื้นบ้านนานาชนิด อาทิ ยอดมันปู ยอดมะม่วงหิมพานต์ เป็นต้น ส่วนภาคอื่นๆ ก็สามารถหาผักท้องถิ่นของตัวเองเอามารับประทานได้

- สีของอาหาร : สีเหลืองอ่อนจากเครื่องแกง และขมิ้น
- กลิ่นของอาหาร : กลิ่นหอมจากขมิ้น
- รสชาติของอาหาร : รสเข้มข้นจากเครื่องแกง ตามด้วยเครื่องเทศและสมุนไพร



น้ำพริกกุ้งเสียบ

น้ำพริกกุ้งเสียบหรือจะเรียกแบบชาวใต้ว่า น้ำซุบกุ้งเสียบ ความพิเศษอยู่ตรงที่ใช้กุ้งเสียบซึ่งทำมาจากกุ้งทะเลเสียบไม้ แล้วนำไปผิงไฟรมควันจนแห้ง จึงมีความหอม และราคาแพงกว่ากุ้งแห้งทั่วไป ส่วนผสมของเมนูนี้ประกอบด้วย กุ้งเสียบ พริกขี้หนู เคย (กะปิ) เกลือ มะนาว หอมแดง น้ำตาลโตนด รับประทานเคียงกับผักสด อาทิ สะตอ หน่อไม้ต้ม เป็นต้น

สีของอาหาร : สีน้ำตาลจากกะปิ
กลิ่นของอาหาร : กลิ่นหอมจากกะปิเคย และกุ้งเสียบ
รสชาติของอาหาร : รสเผ็ดน้ำ ตามด้วยรสหวาน



ผัดสะตอ

สะตอเป็นผักที่มีรสชาติและกลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะ ชาวใต้นิยมนำสะตอมารับประทานเป็นผักสด หรือนำมาปิ้งไฟให้สุก รับประทานเป็นผักเคียงคู่กับน้ำพริก หรือกับข้าวต่างๆ นอกจากนี้ ยังนิยมนำมาประกอบเป็นกับข้าว โดยเมนูที่ได้รับความนิยมในกลุ่มชาวใต้และภาคอื่นๆ คือ ผัดสะตอกับกะปิใส่กุ้ง รสชาติเค็ม เปรี้ยว หวานเล็กน้อย และมีความหอมจากกะปิ

สีของอาหาร : สีเขียวจากสะตอ และสีน้ำตาลจากกะปิ
กลิ่นของอาหาร : กลิ่นหอมจากกะปิและกลิ่นความหอมเฉพาะของสะตอ
รสชาติของอาหาร : รสเค็ม ตามด้วยรสเผ็ด หวานและเปรี้ยว



ร้านที่ได้รับรางวัลอาหารถิ่น ภาคใต้



จังหวัดพระนครศรีอยุธยา



ร้านคูนลิน

1/17 ถ.ชลระอุ ต.เขานิเวศน์ อ.เมืองระนอง จ.ระนอง 85000

โทร. 0 7782 2863

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงส้มบักขี้ได แกงไตปลา คั่วกลิ้ง น้ำพริกกุ้งเสียบ และผัดสะตอ



ร้านสมบุญโคกนา

2/63 หมู่ที่ 1 ถ.เพชรเกษม ต.บางวัน อ.เมืองระนอง จ.ระนอง 85000

โทร. 0 7782 2722, 0 7783 3300

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงส้มบักขี้ได แกงไตปลา คั่วกลิ้ง น้ำพริกกุ้งเสียบ และผัดสะตอ



ร้านสมยศปากน้ำซึ่ฟูด

99 หมู่ที่ 5 ต.ปากน้ำ อ.เมืองระนอง จ.ระนอง 85000

โทร. 0 7786 0965, 08 3647 2357

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงส้มบักขี้ได คั่วกลิ้ง น้ำพริกกุ้งเสียบ และผัดสะตอ



ร้านเคียงเล

123/6 ต.ปากน้ำ อ.เมืองระนอง จ.ระนอง 85000

โทร. 0 7787 3969

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงส้มบักขี้ได คั่วกลิ้ง น้ำพริกกุ้งเสียบ และผัดสะตอ



ร้านข้าวหอม

33/12 ถ.เพชรเกษม ต.บางนอ อ.เมืองระนอง จ.ระนอง 85000

โทร. 08 1406 0506

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงส้มบักขี้ได แกงไตปลา คั่วกลิ้ง น้ำพริกกุ้งเสียบ และผัดสะตอ



ร้านยายปุด

74 ต.บางหมาก อ.เมืองชุมพร จ.ชุมพร

โทร. 0 7757 4253

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงไตปลา คั่วกลิ้ง และผัดสะตอ



ร้านส้มแป้นโกชนา

ถ.นวมินทร์ร่วมใจ ต.ท่าตะเภา อ.เมืองชุมพร จ.ชุมพร 86000

โทร. 08 1787 2679

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงไตปลา และคั่วกลิ้ง



ร้านชมทุ่งสเด็กแฮส

40/2 หมู่ที่ 4 ต.นาทุ่ง อ.เมืองชุมพร จ.ชุมพร 86000

โทร. 08 6477 0104

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงส้มบักขี้ไต้ และคั่วกลิ้ง



ร้านพริกหอม

38 ต.ท่าตะเภา อ.เมืองชุมพร จ.ชุมพร 86000

โทร. 0 7775 7070

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงส้มบักขี้ไต้ แกงไตปลา คั่วกลิ้ง น้ำพริกกุ้งเสียบ และผัดสะตอ



ร้านครัวหิ้งลุงชุมพร

9 หมู่ที่ 5 ถ.ชุมพร-ระนอง ต.วังไผ่ อ.เมืองชุมพร จ.ชุมพร 86000

โทร. 0 7765 8669

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงส้มบักขี้ไต้ แกงไตปลา และผัดสะตอ

ร้านที่ได้รับรางวัลอาหารถิ่น ภาคใต้



จังหวัดนครศรีธรรมราช



ร้านท่าศาลาชีฟูด

159/17 หมู่ที่ 13 ต.ท่าศาลา
อ.ท่าศาลา จ.นครศรีธรรมราช 80160
โทร. 0 7552 2744

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงส้มปักษ์ใต้ แกงไตปลา คั่วกลิ้ง และผัดสะตอ



ร้านชาวเรือ

195 ถ.ศรีธรรมราช ต.ในเมือง
อ.เมืองนครศรีธรรมราช จ.นครศรีธรรมราช 80000
โทร. 0 7534 6222

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงส้มปักษ์ใต้ และแกงไตปลา



ร้านครัวทะเล

1204/29-30 ถ.ปากนคร ต.คลัง
อ.เมืองนครศรีธรรมราช จ.นครศรีธรรมราช 80000
โทร. 0 7534 6724

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงไตปลา



ร้านครัวนายหนัง

175/2 ถ.พัฒนาการคูขวาง ต.ในเมือง
อ.เมืองนครศรีธรรมราช จ.นครศรีธรรมราช 80000
โทร. 08 1728 5088

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงส้มปักษ์ใต้ แกงไตปลา และคั่วกลิ้ง



ร้านครัวอันดามัน

6/1 หมู่ที่ 2 ต.ปากนคร อ.เมืองนครศรีธรรมราช จ.นครศรีธรรมราช 80000
โทร. 0 7534 7254, 08 1090 4883

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงส้มปักษ์ใต้ แกงไตปลา คั่วกลิ้ง น้ำพริกกุ้งเสียบ และผัดสะตอ



จังหวัดปัตตานี



ร้านเคียงทะเล

59 ถ.ริมหาดแสนสุขลำปำ ต.ลำปำ

อ.เมือง จ.พัทลุง 93000

โทร. 09 4403 5974

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงส้มปักษ์ใต้ คั่วกลิ้ง แกงไตปลา และผัดสะตอ



ร้านบางชาม

4007 ต.ลำปำ อ.เมืองพัทลุง จ.พัทลุง 93000

โทร. 09 1848 8599

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงส้มปักษ์ใต้ คั่วกลิ้ง แกงไตปลา และผัดสะตอ



ร้านทิวทัศน์ แอท ไฮเวย์

235 โคกกอก ถ.เอเชีย ต.ท่ามิหรำ

อ.เมือง จ.พัทลุง 93000

โทร. 0 7467 3808

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงส้มปักษ์ใต้ แกงไตปลา คั่วกลิ้ง และผัดสะตอ



ร้านสามก๊กทะเลน้อย

281 หมู่ที่13 ต.พนางตุง อ.ควนขนุน จ.พัทลุง 93150

โทร. 08 9653 5952

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงส้มปักษ์ใต้ แกงไตปลา คั่วกลิ้ง และผัดสะตอ

ร้านที่ได้รับรางวัลอาหารถิ่น ภาคใต้



จังหวัดสตูล



ร้านนวม

ถ.สตูลธานี ต.พิมาน อ.เมือง จ.สตูล 91110

โทร. 0 7471 2286

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงส้มบักขี้ไต้



ร้านน้องณี

3/3 ถนนสถิตยุดิธรรม ต.พิมาน อ.เมืองสตูล จ.สตูล, 91000

โทร. 0 7472 3012

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงส้มบักขี้ไต้ แกงไตปลา ข้าวกล้อง น้ำพริกกุ้งเสียบ และผัดสะตอ



ร้านครัวบ้านคีรีดา

353 หมู่ที่ 8 คลอง-ละงู ต.คลอง อ.เมืองสตูล จ.สตูล 91140

โทร. 08 6956 0102

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงส้มบักขี้ไต้ ข้าวกล้อง และผัดสะตอ



ร้านลานข้าว

113 หมู่ที่ 6 ถ.ละงูปากบารา ต.ละงู อ.ละงู จ.สตูล 91110

โทร. 0 7477 3200

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงไตปลา และน้ำพริกกุ้งเสียบ



ร้านทางเลือก

ถ.ละงู-ปากบารา ต.ปากน้ำ อ.ละงู จ.สตูล 91110

โทร. 08 7534 7139

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงส้มบักขี้ไต้ แกงไตปลา น้ำพริกกุ้งเสียบ และผัดสะตอ



ร้านแกงส้ม

62/1 ถ.วิเศษกุล ต.ทับเที่ยง อ.เมืองตรัง จ.ตรัง 92000

โทร. 0 7521 9383

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงไตปลา คั่วกลิ้ง น้ำพริกกุ้งเสียบ และผัดสะตอ



ร้านบ้านสุวิมล

113/3 ถ.เวียงกระพัง ต.ทับเที่ยง อ.เมืองตรัง จ.ตรัง 92000

โทร. 0 7521 8653

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงส้มบักขี้ไต้ คั่วกลิ้ง น้ำพริกกุ้งเสียบ และผัดสะตอ



ร้านบ้านสวนสุตาพร

66/25 ถ.รัชชจันทร์ ต.ทับเที่ยง อ.เมืองตรัง จ.ตรัง 92000

โทร. 0 7522 6070

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงส้มบักขี้ไต้ แกงไตปลา คั่วกลิ้ง น้ำพริกกุ้งเสียบ และผัดสะตอ



ร้านครัวทองนาทาม

19/7-12 ต.บ้านควน อ.เมืองตรัง จ.ตรัง 92000

โทร. 08 5158 8010, 08 3692 5571

เมนูที่ผ่านการคัดเลือก : แกงส้มบักขี้ไต้ แกงไตปลา คั่วกลิ้ง น้ำพริกกุ้งเสียบ และผัดสะตอ

สุขอนามัยของร้านอาหารที่ดี



ร้านอาหารมีให้เลือกมากมาย ตั้งแต่ริมถนนจนถึงศูนย์การค้า จะเข้าร้านไหนสังเกตสักนิด ว่าร้านนั้นมีสุขอนามัยที่ดีหรือเปล่า คนทั่วไปมักเลือกร้านอาหารที่มีความอร่อยเป็นหลัก ซึ่งบางร้านอาจไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานด้านสุขาภิบาลอาหาร เพื่อความปลอดภัยของการบริโภค มีหลักการง่ายๆ ในการเลือกร้านอาหารที่มีสุขอนามัยที่ดีดังนี้

1. ร้านอาหารต้องสะอาด จัดเป็นสัดส่วน มีแสงสว่างเพียงพอ เกือบของเป็นระเบียบเรียบร้อย บริเวณที่ปรุงอาหารและบริเวณที่ล้างภาชนะต้องสะอาดและอยู่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม. ในกรณีที่ร้านอาหารมีห้องสุขา ห้องสุขาต้องสะอาดและแยกออกจากห้องครัวเป็นสัดส่วนเฉพาะ มีน้ำใช้เพียงพอ มีอ่างล้างมือ และมีสบู่สำหรับการล้างมือ (ควรวางสบู่เหลว เพราะสบู่ก้อนอาจมีสิ่งสกปรกติดอยู่) มีการเก็บและการขจัดมูลฝอยที่เรียบร้อยและมีติดชิด มีท่อชักโครกหรือระบบขจัดน้ำเสีย พื้นที่ประกอบอาหารควรปราศจากสัตว์เลี้ยง เพื่อป้องกันการปนเปื้อนในอาหาร

2 วัตถุประสงค์ในการประกอบอาหารต้องมีคุณภาพ สด และปลอดภัย ไม่ปนเปื้อนสารพิษ ต้องล้างให้สะอาดก่อนนำมาปรุง น้ำที่ใช้ในการล้างและประกอบอาหารต้องสะอาด น้ำแข็งที่บริโภคต้องเป็นน้ำแข็งที่สะอาดละลายแล้วไม่มีตะกอน ไม่ใช้สารปลอมปนที่ไม่ปลอดภัย ในการบริโภคมาประกอบอาหาร ภาชนะที่ใช้ใส่เครื่องปรุงรสซึ่งมีฤทธิ์กัดกร่อน เช่น น้ำส้มสายชู น้ำปลา ต้องทำจากวัสดุที่ทนการกัดกร่อนได้ดี มีฝาปิด หรือฝาชีครอบ เก็บอาหารแยกเป็นสัดส่วน อาหารประเภทเนื้อสัตว์ดิบเก็บในอุณหภูมิที่ต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส หากแช่อาหารสดไว้ในถังน้ำแข็ง ต้องแยกถังน้ำแข็งสำหรับกินกับถังที่แช่อาหารสดออกจากกัน เพราะเนื้อสัตว์ที่ยังไม่ได้ปรุง อาจมีเชื้อก่อโรคหรือพยาธิปนอยู่ อาหารที่ปรุงสุกแล้ว ต้องวางอยู่สูงจากพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร เพื่อให้ปลอดภัยจากสัตว์นำโรค เช่น สุนัข แมว แมลงสาบหรือหนู เป็นต้น มีฝาปิดมิดชิด เพื่อป้องกันสัตว์นำโรคที่บินได้ เช่น แมลงวัน แมงหวี่ และจากน้ำลายของผู้ขายและผู้ซื้อได้ด้วย





3. อุปกรณ์ประกอบอาหารรวมถึงเครื่องครัวทั้งหมดต้องสะอาดตั้งแต่กระบวนการล้างไปจนถึงการเก็บ ตะกร้าหรืออุปกรณ์ที่ใส่ ควรมีลักษณะโปร่งเพื่อไม่ให้มีน้ำขังอยู่ภายใน จาน ชาม หรือแก้วน้ำต้องอยู่ในลักษณะคว่ำป้องกันฝุ่น แมลง หรือสิ่งปนเปื้อนอื่นสัมผัสกับจาน ชามนั้นๆ เหยียงต้องมีสภาพดี ไม่มีราหรือคราบสกปรกฝังแน่น เหยียงและมิดจะต้องแยกใช้ ระหว่างเนื้อสัตว์ดิบ เนื้อสัตว์สุก ผัก ผลไม้ โดยไม่ใช่ปะปนกัน เพราะถ้าใช้ปนกันจะทำให้มีการปนเปื้อนของเชื้อโรคจากอาหารดิบไปสู่อาหารสุก ช้อน ส้อม ตะเกียบ วางตั้งเอาด้ามขึ้น ในภาชนะโปร่งสะอาด มีการปกปิด เก็บสูงจากพื้นอย่างน้อย 60 ซม.

4. ผู้ขาย และผู้ปรุงอาหาร ต้องสวมเสื้อผ้าที่สะอาด รัดกุม ใส่หมวกหรือเน็ตคลุมผม เพื่อป้องกันเส้นผมและสิ่งสกปรกปนเปื้อนอาหาร ไม่สวมเครื่องประดับที่อาจหลุดร่วงลงในอาหาร ใส่หน้ากากอนามัยปิดปาก เพื่อป้องกันการไอ จาม ลงไปในอาหาร ไม่สัมผัสอาหารโดยตรง ใช้อุปกรณ์ตัก หรือสวมถุงมือสะอาด ล้างมือก่อนประกอบอาหารทุกครั้ง ผู้ขายส่วนใหญ่มักใช้มือเปล่าสัมผัสอาหารแล้วใช้มือรับเงินหรือทอนเงิน พฤติกรรมแบบนี้ทำให้เกิดการกระจายของเชื้อโรคได้ ไม่สูบบุหรี่ เคี้ยวหมากฝรั่ง หรือทำพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสม เช่น ถ่มน้ำลาย แคะหู แคะจมูก หรือสัมผัสร่างกายในส่วนอื่นๆ ขณะสัมผัสอาหาร หลีกเลี่ยงการปฏิบัติงานหากมีโรคติดต่อ หากมีบาดแผลต้องปกปิดแผลให้มิดชิด

การเลือกรับประทานอาหารจากร้านที่ถูกสุขอนามัย อาจจะเป็นเรื่องที่ยุ่งยาก แต่ก็ให้ผลที่คุ้มค่า เพราะจะทำให้เรามีคุณภาพชีวิตที่ดี ไม่ป่วยด้วยอาการท้องร่วง ซึ่งกระทบต่อสุขภาพ และส่งผลต่อการทำงาน ฉะนั้น ก่อนจะรับประทานอาหาร ควรพิจารณาร้านอาหารโดยรอบคอบ แล้วจึงตัดสินใจ



โครงการ
เสริมสร้างภาคฐานอาหารอิน



สุขใจ
ชวนกิน
อาหารถิ่น
ต้องห้ามพลาด



การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (สำนักงานใหญ่)

1600 ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ แขวงปทุมวัน เขตราชเทวี กรุงเทพฯ 10400

โทรศัพท์ 0 2250 5500 แฟกซ์ 0 2253 7440 Call Center 1672

www.tourismthailand.org www.amazingthaitaste.com