THE TOYOTA FOUNDATION

静岡県公立大学法人
静岡県立大学
UNIVERSITY OF SHIZUOKA

สถาบันชาและกาแฟ
Tea and Coffee Institute

PHAYA PHRAI COOK BOOK

ชาวบ้านบนดอยพญาไพรแห่งนี้ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรปลูกชา ปลูกผัก เลี้ยงสัตว์ ใช้ชีวิตอย่างเรียบง่ายตื่นเช้ารับประทานอาหาร จิบชา เสร็จก็จะรวมกลุ่มเข้าสวนปลูกชาดูแลและเก็บผลผลิต ชาวบ้านจะคอยช่วยเหลือซึ่งกันและกันคอยวนไปช่วยไร่ชาของชาวบ้านในพื้นที่ ทำให้เห็นถึงความสามัคคีของคนบนดอย ที่คล้ายกับการลงแขกเกี่ยวข้าว เราจึงเรียกวิถีชีวิตแบบนี้ว่า “การลงแขกเก็บชา” นั่นเอง

“ชา” ไม่ได้เป็นเพียงเครื่องดื่มที่เอาไว้ดื่มคู่กับอาหารหรือขนม ชายังมีบทบาทในชีวิตอย่างการใส่ใบชาสดหรือใบชาแห้งลงไปในอาหารเพื่อสร้างรสชาติและกลิ่นหอม ใช้เป็นเครื่องดื่มเพื่อต้อนรับแขกบ้านแขกเมือง ใช้เป็นองค์ประกอบในพิธีกรรมและประเพณีสำคัญๆ ของชาวอาข่า ยกตัวอย่าง ประเพณีโล้ชิงช้าที่จะมีข้าวต้ม ข้าวปุ๊ก เหล้า และชา เข้ามาเป็นส่วนประกอบหลักของพิธี และยังสามารถพบเห็น ชา ที่เข้ามาเป็นส่วนประกอบในอีกหลากหลายพิธีกรรมและประเพณีของชาวอาข่า

Most of the villagers on Doi Phaya Phrai live a simple life along with nature and have been doing tea, vegetable farming and animals rising for consumption and distribution as in the past for many generations. Tea is always the best choice in the morning as drinking tea at that time is a part of their tradition. After warming themselves up with the tea, they start to work at the tea plantation grown in the village. The villagers always give their hands to each other, reflecting on the harmony among the people who live on Doi Phaya Phrai. They call ‘long-khaek-ki’eb-cha’ or ‘Gathering for Collecting Tea Leaves’

Apart from that, tea is not only used for drinking purposes, but tea is usually used as one of the main ingredients for cooking due to its bitter-sweet taste and its aroma. In addition, tea is used for various purposes such as welcoming drinks for guests, performing a ritual in many important ceremonies, especially for Akha: for example, The Giant Swing (Sao Ching Cha) ceremony which, in the ceremony, tea is used for its suspicious purpose. If you explore more about Akha’ ritual and ceremony, you will see that teas are used to symbolize and relate in several aspects of their lives.

PHAYA PHRAI

THE ART OF EATING

SPICY MINCED MEAT SALAD (LAAB) | ลาบ

ลาบเป็นอาหารประจำชนเผ่าอาข่า โดยอาหารลาบมีต้นกำเนิดมาจากเมนูอาหารที่ใช้ในพิธีมงคงสมรสเท่านั้น โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้

1.ให้ บ่าว-สาว ได้รวมกันเป็นหนึ่งเดียว

2.ในการทำลาบจะไม่ใส่เลือดเพราะเลือดเป็นสัญลักษณ์ของความรุนแรง แต่จะใส่มันหมูไปด้วย เพราะมันหมูเป็นสีขาว เป็นสัญลักษรณ์ของความรักบริสุทธิ์

วัตถุดิบ และส่วนผสม

- หมูบด 300 กรัม
- รากหอมชู 40 กรัม
- ผักไผ่ 30 กรัม
- มะแคว่น 5 กรัม
- ผักชีฝรั่งดอย 20 กรัม
- ผักชี 20 กรัม
- พริกป่น 1 ช้อนชา (หรือตามชอบ)
- เกลือ ¼ ช้อนชา
- กระเทียมสด 10 กรัม

วิธีการทำ

นำหมูบดใส่ถ้วยชามแล้วซอยเครื่องเคียงทุกอย่างใส่ลงในกะละมัง คลุกเคล้าให้เข้ากันจากนั้นสับส่วนผสมให้ละเอียดอีกครั้ง ใส่เครื่องปรุงรสตามใจชอบ ทำการคั่วลาบด้วยการตั้งกระทะใส่น้ำเล็กน้อย เมื่อสุกตักใส่จานเสริฟพร้อมผักเครื่องเคียง เช่น ถั่วฝักยาว มะเขือ ฟักทอง เป็นต้น

Laab is ethnic food of 'Akha'. This dish was originated from one of the dishes served in nuptial ceremonies. They believe that this food has auspicious implications

1.To bond the bride and groom

2.To symbolize the pure love as the white color of pork lard, and to prevent the violence in family as the blood symbolizes the violence causing the reason why the blood will not be used as an ingredient of Spicy minced meat salad.

INGREDIENTS

- 300 grams minced pork, with some fat
- 40 grams chives' root
- 30 grams Vietnamese coriander
- 5 grams Japanese Pepper
- 20 grams sawtooth coriander
- 20 grams coriander
- 1 teaspoon ground chilli powder
- 1/4 teaspoon salt
- 10 grams garlic

INSTRUCTION

Cut up chives' root, Vietnamese coriander, Japanese Pepper, sawtooth coriander, coriander, and garlic into pieces. Add minced pork, with some fat. Mix all the ingredients together by chopping. Heat up a pan on high until it is very hot. Add two tablespoons of water and then immediately add your mixed pork and stir. Finally, put the mixed ingredients in a serving bowl. Serve with blanched yardlong beans, blanched eggplant, or blanched pumpkin.

SPICY MINCED MEAT SALAD (LAAB) | ลาบ

TOM FUG KEOW SI KHONG MHU
ต้มฟักเขียวซี่โครงหมู

วัตถุดิบ และส่วนผสม

- ฟักเขียว 200 กรัม
- ซี่โครงกระดูกหมู 100 กรัม
- ข้าวคั่ว (เหนียว) 1 ช้อนโต๊ะ
- ตะไคร้ 2 ต้น
- ขิงสด 1 หัว
- กระเทียม 5 กรัม
- เกลือป่น 1 ช้อนชา
- พริกป่น ¼ ช้อนชา
- ต้นหอม 2-3 ต้น
- ผักชีซอย 3 ใบ
- รากผักชี 3-4 ชิ้น

วิธีการทำ

นำลูกฟักเขียวมาปลอกเปลือก แล้วหั่นเป็นชิ้นสี่ เหลี่ยมชิ้นพอคำ และสับซี่โครงหรือกระดูกพอคำ จากนั้นนำซี่โครงหมูใส่ในหม้อคั่วไฟอ่อน ตามด้วย ตะไคร้ ขิง กระเทียม รากผักชี ที่ทุบหยาบๆ และพริกป่นใส่ลงในหม้อคั่วไฟอ่อนๆ จนเริ่มหอมได้ที่ จึงเติมน้ำเปล่าตามขนาดปริมาณเนื้อ รอต้มจนน้ำเดือดจึงใส่ฟักเขียวลงไปแล้วต้มทุกอย่างจนเปื่อย จึงค่อยเติมข้าวคั่วที่ตำละเอียดแล้วคนให้เข้ากัน ยกหม้อลง โรยด้วยต้นหอมผักชีซอยตบท้าย

INGREDIENTS

- 200 g of winter melon
- 100 g pork spare ribs
- 1 tbsp roasted ground rice (sticky rice)
- 20 g of lemongrass
- 15 g of ginger
- 5 g of garlic
- 1 tsp of salt
- ¼ tsp of chili powder
- 5 g of spring onion
- 5 g slice coriander
- 20 g of coriander roots

INSTRUCTION

Peel a winter melon and dice it into cubes. Cut pork spare ribs in the proper size. Roast the pork spare rib and then add lemongrass, ginger, garlic, coriander root (pounded) and chili powder. Remain the temperature at light roasting until it is properly cooked then add water (the amount of water is depended on the amount of the pork spare rib). while the water is boiling, put the winter melon into the pot. When everything in the pot turns to be stewed then add a small amount of roasted ground rice. Pour into a bowl and finally add a few sliced spring onions and coriander leaves.

TOM FUG KEOW SI KHONG MHU

ต้มฟักเขียวซี่โครงหมู

MHU HO BAI CHA | หมูห่อใบชา

วัตถุดิบ และส่วนผสม

- หมูบด 200 กรัม
- ใบชาสด 20-30 ใบ
- เนื้อมะกอก หรือ มะขามป้อม 30 กรัม
- ใบผักไผ่ 20 กรัม
- ผักชีฝรั่งดอย 20 กรัม
- รากหอมชู 20 กรัม
- ผักชี 15 กรัม
- พริกป่น 10 กรัม
- กระเทียมสด 10 กรัม
- เกลือ 1/4 ช้อนชา

INGREDIENTS

- 200 g of ground pork
- 20-30 leaves of Tea leaves
- 30 g of olive (flesh) or Indian Goose-berry
- 20 g of Vietnamese coriander
- 20 g of long coriander
- 20 g of allium hookeri roots
- 15 g of coriander
- 10 g of chili powder
- 10 g minced garlic
- 1/4 tbsp of salt

วิธีการทำ

นำเนื้อหมูบดใส่ภาชนะผสมแล้วซอยเครื่องทุกอย่างลงไป คลุกเค้าให้เข้ากันแล้วสับให้ละเอียด ปรุงด้วยเครื่องปรุงรสตามใจชอบ นำหมูดิบที่ปรุงรสแล้วไปนึ่งหรือลวกให้พอสุก หากรับประทานแบบทอด นำใบชาสดมาห่อกับหมูที่ปรุงเครื่องเตรียมไว้เสียบด้วยไม้จิ้มฟัน เสร็จแล้วนำไปทอดน้ำมันในเตาไฟปานกลางเพื่อไม่ให้ใบชาไหม้ก่อนหมูบดจะสุก หากรับประทานแบบนึ่ง นำใบชาสดมาห่อกับหมูที่ปรุงเครื่องเตรียมไว้เสียบด้วยไม้จิ้มฟัน นำไปนึ่งด้วยไฟกลางประมาณ 15 นาที ยกลงพร้อมจัดจานเสริฟ

INSTRUCTION

The first step is spice preparation. Slice all of the spices into small pieces. Marinate Ground pork with the spices and minc them until mix together. Season the minced pork by putting a little bit of salt. Pork wrapped with tea leaves can be cooked in many ways: steaming, boiling or frying. For steaming, round the minced pork into a ball and then wrap with tea leaves. Skewer the wrapped balls to prevent a discharging of the tea leaf before steaming. The steaming time is approximately 15 minutes. In case of frying, wrap the minced pork with tea leaves and skewer before frying in order to prevent the overheating that probably burns the tea leaf before the pork is properly cooked. Medium heating is recommended.

Pork wrapped with tea leaves

HO MOK LAAB MHU BAI-CHA
ห่อหมกลาบหมูใบชา

วัตถุดิบ และส่วนผสม

- หมูบด 300 กรัม
- ใบชาสด 4-5 ใบ
- รากหอมชู 40 กรัม
- ผักไผ่ 30 กรัม
- มะแควน 5 กรัม
- ผักชีฝรั่งดอย 20 กรัม
- ผักชี 20 กรัม
- พริกป่น 1 ช้อนชา (หรือตามชอบ)
- เกลือ ¼ ช้อนชา
- กระเทียมสด 10 กรัม

วิธีการทำ

นำหมูบดใส่ถ้วยชาม แล้วซอยเครื่องเคียงทุกอย่างใส่ลงในกะละมัง คลุกเคล้าให้เข้ากัน จากนั้นสับส่วนผสมให้ละเอียดอีกครั้ง จากนั้นใส่เลือด เครื่องปรุงรสตามใจชอบ แล้วนำใบตองมาห่อ 2 ชั้น ให้เป็นสี่เหลี่ยม แล้วไปหมกด้วยเตาฟืน โดให้ขี้เถ้าและถ่าน โดยใช้เวลาในการหมกประมาณ 30-50 นาที

INGREDIENTS

- 300 g of ground pork
- 4-5 leaves of fresh tea leaves
- 40 g of allium hookeri roots
- 30 g of vietnamese coriander
- 5 g of Indian Ivy-rue
- 20 g of long coriander
- 20 g of coriander
- 1 tsp of chili powder
- ¼ tsp of salt
- 10 g of garlic

INSTRUCTION

Mix ground pork with the spices and the vegetables and homogenize by mincing. Pour a small amount of pork blood and mix again. Wrap the mixing with two layers of banana leaf. Steam the pork wrapped by using charcoal as a fuel to provide a smoke flavor for about 30-50 minutes.

Steamed pork with curry paste and tea leaves

YAM BAI CHA | ยำใบชา

วัตถุดิบ และส่วนผสม

- ใบชาสด 10-15 ใบ
- หมูบด 30 กรัม
- หอมแดงซอย 30 กรัม
- น้ำมะนาวสด 1-2 ลูก
- กระเทียมสด 10 กรัม
- ต้นหอมซอย 10 กรัม
- ผักชีซอย 5 กรัม
- พริกสดหรือพริกป่น ½ ช้อนชา
- เกลือป่น ¼ ช้อนชา
- งาขาว 1 ช้อนชา

วิธีการทำ นำเนื้อหมูบดไปลวกให้สุก จึงนำส่วนผสมทุกอย่างลงไปแล้วคลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วชิมรส ปรุงรสตามใจชอบ โรยหน้าตกแต่งด้วยงาขาวเป็นอันเสร็จ

INGREDIENTS

- 10-15 leaves of tea leave
- 30 g of ground pork
- 30 g of sliced shallot
- 1-2 medium Limes
- 10 g of garlic
- 10 g of sliced spring onion
- 5 g of sliced coriander
- ½ tsp of chili powder
- ¼ tsp of salt
- 1 tsp of white sesame seeds

INSTRUCTION Firstly, blanch the ground pork by soaking in hot water. Secondly, put all spices and sesame into the blanched pork, and then mix them together. Seasoning by salt. Decorate the dish with white sesame seeds.

YAM BAI CHA | ยำใบชา

KHAI SONG KERNG DOI
ไข่ทรงเครื่องดอย

วัตถุดิบ และส่วนผสม

- ไข่ 3 ฟอง
- ใบหอมชู 30 กรัม
- ขิงอ่อน 10 กรัม
- พริกแห้ง/สด 1-2 เม็ด
- เกลือ 1/8 ช้อนชา
- ใบตอง

วิธีการทำ

นำ ใบหอมชู ขิงอ่อน พริก เกลือมาตำให้ละเอียดและคลุกเคล้าให้เข้ากัน ตีไข่ให้แตกละเอียดในภาชนะที่เตรียมไว้ ผสมกับส่วนผสมที่เตรียมไว้คนให้เข้ากัน แล้วนำใบตองมาห่อ แล้ววางบนภาชนะเหล็กจนกว่าจะสุก (บางครั้งก็ใช้ขี้เถ้าไฟเพื่อทำให้สุก)

INGREDIENTS

- 3 eggs
- 30 g of allium hookeri leaves
- 10 g of ginger (immature)
- 10 g of chili pepper or dried chili pepper
- 1/8 tsp of salt
- banana leaf

INSTRUCTION

Pound allium hookeri leaves, ginger, chili pepper, and salt together. Put the stirred egg into the pounded ingredients and wrapp it with banana leaf then put into a steaming pot (sometimes use cinders to be a heat generator).

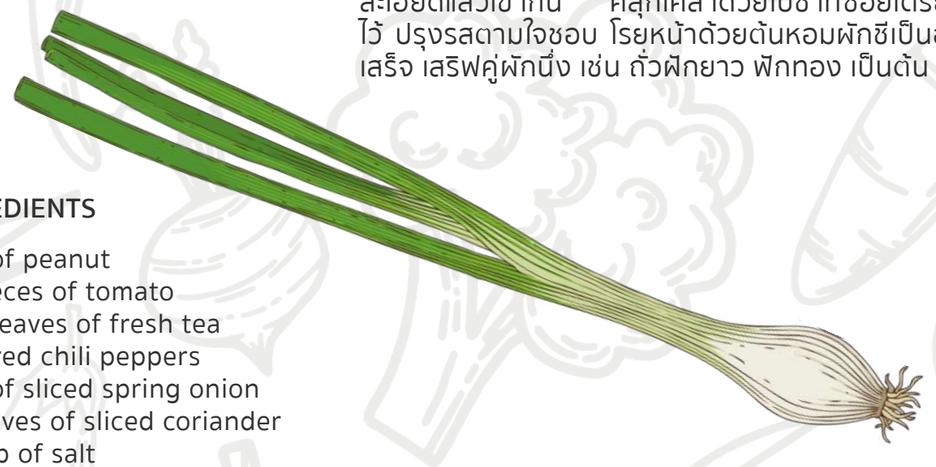
Northern Special Grilled Eggs

NAM PRIK TUO LI SONG BAI CHA
น้ำพริกถั่วลิสงใบชา

วัตถุดิบ และส่วนผสม

- ถั่วลิสง 5 กรัม
- มะเขือเทศ 2 ลูก
- ใบชาสด 2-3 ใบ
- พริกสดแดง 5-7 เม็ด
- ต้นหอมซอย 1-2 ต้น
- ผักชีซอย 2 ใบ
- เกลือป่น ¼ ช้อนชา
- กระเทียมสด 4-5 กลีบ
- เครื่องเคียงอื่นๆ เช่น ถั่ว

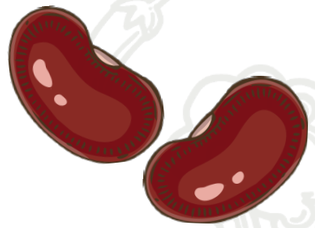
วิธีการทำ นำถั่วลิสง พริกสด กระเทียม คั่วให้สุก จากนั้นนำมะเขือเทศนำไปต้มให้สุกแล้วลอกเปลือกออก จากนั้นตำถั่วลิสงให้ละเอียดก่อน แล้วจึงตำส่วนผสมทุกอย่างให้ละเอียดแล้วเข้ากัน คลุกเคล้าด้วยใบชาที่ซอยเตรียมไว้ ปรุงรสตามใจชอบ โรยหน้าด้วยต้นหอมผักชีเป็นอันเสร็จ เสริฟคู่ผักนึ่ง เช่น ถั่วฝักยาว ฟักทอง เป็นต้น



INGREDIENTS

- 5 g of peanut
- 2 pieces of tomato
- 2-3 leaves of fresh tea
- 5-7 red chili peppers
- 5 g of sliced spring onion
- 2 leaves of sliced coriander
- ¼ tsp of salt
- 4-5 lobes of garlic
- side dishes (for example, nuts)

INSTRUCTION Roast the peanuts, red chili peppers, and garlic. Boil the tomato, peel its skin, and slice into pieces. Mill peanut and then mix all of the ingredients together and mill it again. Put the slice fresh tea leaves and mix again. Topping with sliced spring onion and sliced coriander. Serve with side dishes like stream vegetable or pumpkin.



NAM PRIK TUO LI SONG BAI CHA

น้ำพริกถั่วลิสงใบชา

HO JU CHOW
ห่อจูวโซว

วัตถุดิบ และส่วนผสม

- เส้นหมี่พม่า 200 กรัม
- งาขาว 1 ช้อนชา
- ผักชี 10 กรัม
- กระเทียม 3 กรัม
- เกลือ ¼ ช้อนชา
- มะนาว 1 ลูก
- หมูสับ 70 กรัม
- มะเขือเทศ 2 ลูก
- หอมแดงสับ 20 กรัม

วิธีการทำ

ต้มเส้นหมี่พม่า โดยใช้เวลาประมาณ 20 นาที เพื่อให้เส้นนุ่ม จากนั้นนำหมูสับมาคั่วกับมะเขือเทศ กระเทียม และหอมแดงให้สุก นำเส้นหมี่มาคลุกเคล้า ปรุงรสด้วยมะนาวหาก ชอบรสชาติเปรี้ยว ใช้ผักชีและงาขาวมาโรยเพื่อตกแต่ง

INGREDIENTS

- 200 g of Burmese rice noodles
- 1 tsp of white sesame
- 10 g of coriander
- 3 g of garlic
- ¼ tsp of salt
- 1 medium lime
- 70 g of ground pork
- 30 g of tomato
- 20 g of mince shallot

INSTRUCTION

Boil Burmese rice noodles about 20 minutes to get a soft texture. Stir fry ground pork with tomato, garlic, and shallot until it cooks well then put the drained noodle. Stir fry everything together and increase sour taste by adding lime juice. Finally, place it on a dish and decorate by putting a small amount of coriander leaves and white sesame.

PAYAPRAI WELCOME DRINK
พญาไพร อู่ดู่ถ่องมา

อู่ดู่ถ่องมา แปลว่า สวัสดี
Ou-Dhu-Dhong-Ma means Hello

วัตถุดิบ และส่วนผสม

- น้ำชาเขียวอัสสัม = 2 oz
- น้ำลูกไหน = 1 oz
- น้ำสับประรด = 1 oz
- น้ำเชื่อมชาเขียว = 0.5 oz
- Ginger Beer on top = 2 oz

INGREDIENTS

- Assam green tea extracted = 2 oz
- Plum extracted = 1 oz
- Pineapple juice = 1 oz
- Green tea syrup = 0.5 oz
- Ginger Beer on top = 2 oz

ชาเขียวอัสสัมพญาไพร ผสม น้ำลูกไหน
Payaprai Assam tea with plum

PAYAPRAI GOODBYE DRINK
พญาไพร กื่อหล่องหื่อมา

วัตถุดิบ และส่วนผสม

- น้ำชาเขียวอัสสัม = 2 oz
- น้ำมะนาว = 0.5 oz
- น้ำผึ้ง = 0.5 oz
- Ginger Beer on top = 2 oz

INGREDIENTS

- Assam green tea extracted = 2 oz
- Lime juice = 0.5 oz
- Honey = 0.5 oz
- Ginger Beer on top = 2 oz

ชาอัสสัมพญาไพร ผสม น้ำผึ้ง มะนาว
Payaprai Assam tea with honey and lemon

กื่อหล่องหื่อมา แปลว่า ขอบคุณ
Kue-Lhong-Hue-Ma

CHIANG RAI CALLING

วัตถุดิบ และส่วนผสม

70 มล. น้ำชาเขียวอัสสัมสกัดเย็น
60 มล. โซดา
25 มล. SILPIN Golden Tamarind Syrup
5 มล. น้ำมะนาว

ผสมเครื่องดื่มโดยการริน (Build)
อตกตกแต่งด้วยเลม่อนและโรสแมรี่

INGREDIENTS

70 ml. Assam green tea extracted
60 ml. Soda
25 ml. SILPIN Golden Tamarind Syrup
5 ml. Lime Juice

Methodology: Build
Garnish: Lemon Wheel and Rosemary

PHAYA PHRAI

THE ART OF EATING

THE TOYOTA FOUNDATION

静岡県公立大学法人
静岡県立大学
UNIVERSITY OF SHIZUOKA

สถาบันชาและกาแฟ
Tea and Coffee Institute

PHAYA PHRAI

THE ART OF EATING

PHAYA PHRAI

พญาไพร

ปัจจุบัน ชาวบ้านแทบทุกหลังคาเรือนบนดอยพญาไพรมีอาชีพปลูกชา คือ ชาอัสสัม (ท้องถิ่น) ชาจีน (อูหลง, ชาเขียว) ชาน้ำมัน เป็นรายได้หลัก ภายในหมู่บ้านมีโรงผลิตชามากกว่า 30 แห่ง ดอยพญาไพร นับเป็นหนึ่งในทำเลทองของการปลูกชาในจังหวัดเชียงราย เพราะสภาพภูมิประเทศและสภาพอากาศของดอยพญาไพรมีความเหมาะสมเอื้อต่อการปลูกชา ที่นี่มีพื้นที่ไร่ชากว่า 4 หมื่นไร่ ชาวบ้านปลูกชาเป็นขั้นบันไดอยู่ในกลางหุบเขาที่สูงกว่าระดับน้ำทะเล 1,200 เมตร ชาเขียวจากแหล่งนี้มีกลิ่นหอมกลมกล่อม และรสชาติอร่อยกว่าแหล่งอื่น

วงการค้าใบชาทั้งไทยและนานาชาติต่างรู้จักชื่อเสียงของ “ดอยพญาไพร” ว่าเป็นแหล่งปลูกชาเขียวชั้นดีของจังหวัดเชียงราย เครื่องดื่มชาเขียวบรรจุขวดชื่อดังของไทย เช่น โออิชิ อิชิตัน ฯลฯ ล้วนใช้ใบชาเขียวที่ปลูกในพื้นที่ดอยพญาไพรแทบทั้งสิ้น