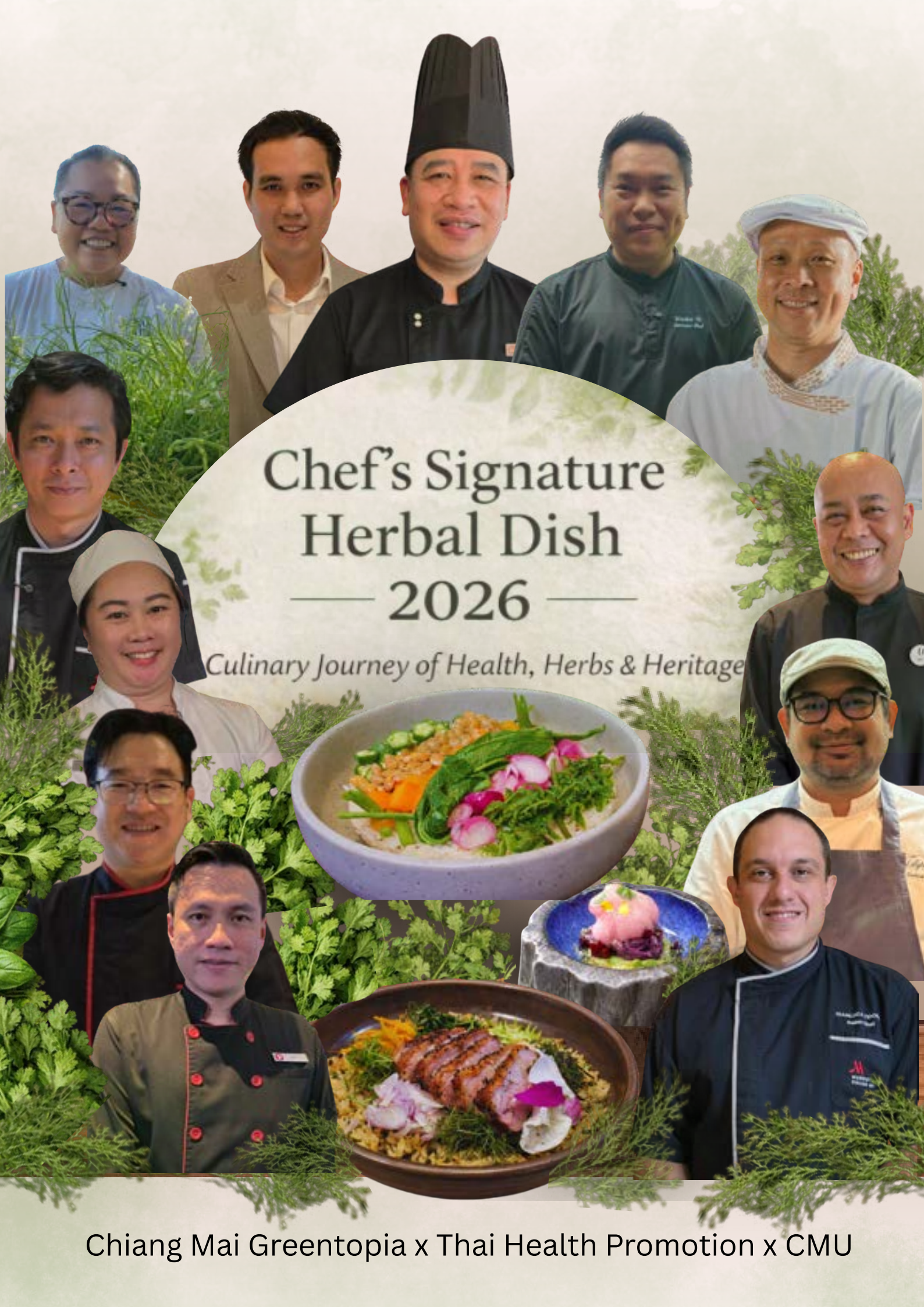




Chef's Signature Herbal Dish — 2026 —

Culinary Journey of Health, Herbs & Heritage



Chiang Mai Greentopia x Thai Health Promotion x CMU



ผักขี้หูดผักกะปิ (Pak Khi Hud with Shrimp Paste)

Chef Koi - Tub Ping by Anjakinn

เมนูผักขี้หูดผักกะปิ เป็นการนำผักพื้นบ้านภาคเหนือ
ดัดแปลงเป็นเมนูกะปิของทางภาคใต้
ที่สะท้อนภูมิปัญญาการกินผักตามฤดูกาล
ผักขี้หูดเป็นผักใบเขียวที่มีใยอาหารสูง
ช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาล
ลดการเพิ่มขึ้นของระดับน้ำตาลในเลือดหลังมื้ออาหาร
เหมาะสำหรับผู้ที่มีความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน

Recipe

- ผัดหมูกับน้ำมันจนเกือบสุก ใส่หอมแดง พริกขี้หนู และ ซอสกะปิ
- เติมน้ำสต็อกเล็กน้อย ผัด ให้รสกลมกล่อม
- ลวกผักขี้หูดในน้ำเดือดจัด 10 วินาที สะเด็ดน้ำ
- ใส่ผักลงผัด เติมพริกขี้ฟ้า ผัดเร็ว ๆ แล้วเสิร์ฟ

JANUARY 2026

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

[Chef's Signature Herbal Dish Calendar 2026](#)

Chiang Mai Greentopia x Thai Health Promotion x CMU



ปลาหิมะอบน้ำมันมะกอก (Baked Snow Fish with Olive Oil & Tomatoes)

Khun Games - Laan Na Kitchen

เมนูที่ให้โปรตีนคุณภาพดี
ไขมันไม่อิ่มตัวจากน้ำมันมะกอกช่วยลดแลสุขภาพหัวใจ
มะเขือเทศเชอร์รี่มีสารไลโคปีน
ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ
ช่วยลดการอักเสบและปกป้องหลอดเลือด
ลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

Recipe

- ร่องถาดอบด้วยกระดาษไข วางมันฝรั่งเป็นฐาน ตามด้วยปลา
- เหยาะน้ำมันมะกอกบนเนื้อปลา อบที่ 150°C 15 นาที
- จัดปลาและมันฝรั่งลงจาน เสิร์ฟคู่ผักกาดเมืองลาว
- ตกแต่งด้วยมะกอกดำ มะเขือเทศเชอร์รี่ น้ำมันมะกอก และใบเล็บบรอกโคลีทอดกรอบ พร้อมมะนาว

February 2026

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Chef's Signature Herbal Dish Calendar 2026

Chiang Mai Greentopia x Thai Health Promtiation x CMU



แกงผักเชียงดาใส่ปลาแห้ง (Chiang-Da Leaf Curry with Dried Fish)

Recipe

- โขลกพริกแห้ง หอมแดง กระเทียม และกะปิให้ละเอียดเป็นน้ำพริกแกง
- ต้มน้ำให้เดือด ใส่ น้ำพริกแกง ประรสด้วยน้ำปลาและน้ำปลาร้า
- ใส่ปลาแห้งและมะเขือเทศ ต้มจนมีกลิ่นหอม
- ใส่ผักเชียงดา ต้มพอสุก ปิดไฟ พร้อมเสิร์ฟ

Chef Jeab - The River Terrace

เมนูอาหารพื้นบ้านที่สะท้อนภูมิปัญญาการดูแลสุขภาพจากผักเชียงดาที่มีใยอาหารสูงและมีสารที่ช่วยชะลอการดูดซึมน้ำตาลในเลือด เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมระดับน้ำตาลและลดความเสี่ยงโรคเบาหวาน ปลาแห้งให้โปรตีนและแร่ธาตุที่จำเป็น ขณะที่สมุนไพรในน้ำพริกแกงช่วยกระตุ้นการย่อยและลดการอักเสบ เมนูนี้ให้คุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนสำหรับผู้ดูแลสุขภาพในชีวิตประจำวัน

March 2026

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Chef's Signature Herbal Dish Calendar 2026

Chiang Mai Greentopia x Thai Health Promotion x CMU



สำหรับข้าวสันป่าตองคลุกสมุนไพร เปิดมะแขว่นและซूपไสลูกชิ้นเปิด
(Seasoned San-Pa-Tong Jasmine Rice with aged Mae-khwan spiced duck)

Chef Alvin - Gaj Kitchen and Bar

ขมิ้นและมะแขว่นเป็นหัวใจของเมนูนี้
 ที่มีสรรพคุณช่วยลดการอักเสบและต้านอนุมูลอิสระ
 ลดภาวะการอักเสบเรื้อรัง ซึ่งเป็นกลไกสำคัญของ
 โรคหัวใจ เบาหวาน และโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอื่น ๆ
 ใบมะกรูด โหระพา และสมุนไพรหอมต่าง ๆ
 ยังช่วยเสริมรสชาติอาหาร สะท้อนแนวความคิดอาหารจากสมุนไพร

Recipe

- หมักเนื้อเปิดด้วยพริกมะแขว่น ขมิ้น กระเทียม และหอมแดง
- ต้มซूपไสจากโครงเป็ด ประรสอ่อนๆ ปั่นลูกชิ้นเปิดแล้วต้มจนสุกใส
- ซอยสมุนไพรเชียงใหม่ (ถั่วพู ใบมะกรูด ใบขมิ้น โหระพา ผักชีฝรั่ง ใบชะพลู ต้นหอม) คลุกปรองเบา ๆ
- หุงข้าวหอมมะลิ จัดเสิร์ฟคู่เปิดหมัก ซุปไสลูกชิ้นเปิด และสมุนไพร

April 2026

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

[Chef's Signature Herbal Dish Calendar 2026](#)

Chiang Mai Greentopia x Thai Health Promotion x CMU



Recipe

- ลวกไผ่ห่อหุ้มและใบห่อหุ้ม เนื้อคั่ว
เย็น บีบน้ำออก แล้วปั่นกับ
กระเทียม พาสเจอร์ไรส์ และ
น้ำมันมะกอก ใส่ลงในหม้อเป็นชั้น
ตอนสุดท้าย
- ต้มเส้นพาสต้าประมาณ 6-7 นาที
- ผัดหอมใหญ่ให้หอม ใส่ซอส
สมุนไพรมะนาวตามด้วยวิปปิ้งครีม
ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย
- คลุกเส้นพาสต้ากับซอส จัดจาน
และท็อปด้วยไข่อ่อนและชีส

สปาเก็ตตี้ครีมซอสไผ่ห่อหุ้ม งามั่มและไข่อ่อนเย็น

Chef Toh - The Lodge Nimman

เมนูที่ผสมผสานสมุนไพรพื้นบ้านกับอาหารตะวันตก
ด้วยไผ่ห่อหุ้มและใบห่อหุ้มเป็นสมุนไพร
ที่มีกลิ่นหอมและสารต้านอนุมูลอิสระ
ช่วยลดการอักเสบและสนับสนุนการทำงานของ
ของระบบย่อยอาหาร งามั่มเป็นแหล่ง
กรดไขมันโอเมก้า-3 จากพืช
ไข่อ่อนเย็นช่วยเสริมโปรตีนคุณภาพดี
ทำให้เมนูนี้ให้พลังงานอย่างสมดุลเหมาะกับการ
ดูแลสุขภาพในช่วงฤดูร้อน

May 2026

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Chef's Signature Herbal Dish Calendar 2026

Chiang Mai Greentopia x Thai Health Promotion x CMU



ข้าวยำผักรวมกับไข่อ่อนเชิ้นแบบญี่ปุ่น (Japanese-Style Mixed Vegetable Rice with Onsen Egg)

Chef Kai - Eat@ Rincome

Recipe

- หุงข้าวหอมมะลิผสมข้าวเหนียวกับกะทิและน้ำจิ้มรสหอม
- ลวกผักทั้งหมด นำไปแช่ในซอสซีอิ้วญี่ปุ่น มิริน และน้ำผึ้งอย่างน้อย 1 ชั่วโมง
- เตรียมน้ำราดโดยผสมซอสจากผักเข้ากับมัสตาร์ด
- ตักข้าวใส่ถ้วย โรยงาขี้ม่อน วางผัก นมโตะ และทอดไข่ไปอ่อนเชิ้น ราดน้ำซอส พร้อมเสิร์ฟ

กระเจี๊ยบเป็นพืชที่ช่วยลดความดันโลหิต ผักกูด ผักหนาม และผักพื้นบ้านอื่น ๆ เป็นแหล่งของใยอาหารและสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยสนับสนุนสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด ข้าวยำผักรวมเป็นตัวอย่างของอาหารจากพืช ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ เบาหวาน และความดันโลหิตสูง ... เมนูนี้สะท้อนแนวความคิดการกินเพื่อสุขภาพที่เรียบง่ายที่ทรงพลัง

June 2026

S	M	T	W	T	F	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Chef's Signature Herbal Dish Calendar 2026

Chiang Mai Greentopia x Thai Health Promtiation x CMU



Recipe

- ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันพืช ผัดพริกแกงเผ็ดจนหอม
- ใส่วุ้นผักชีคั่วป่น ผงกะหรี่ ผงขมิ้น เติมหั้วกะทิ ผัดจนแห้ง เคียวซ้ำ 3 รอบ
- เติมหั้วกะทิและน้ำ ต้มให้เดือด แล้วค่อยๆ ใส่น้ำมันน้ำสลัด คนให้เข้ากัน
- ปิดไฟ พักให้เย็น แล้วเสิร์ฟเป็นน้ำสลัดคู่จานผักสด

สลัดข้าวซอย (Salad Khao Soi)

Chef Billy- Mai Restaurant & Bar

เมนูที่มาจาก การประยุกต์อาหารเหนือให้สดชื่นและสมดุลยิ่งขึ้น น้ำสลัดจากเครื่องแกงและกะทิ ให้ไขมันที่ช่วยดูดซึมวิตามินจากผัก ขณะเดียวกันสมุนไพรและเครื่องเทศ บำรุงและผงกะหรี่มีสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดการอักเสบ เมื่อนำมารับประทานคู่กับสดหลากหลาย จะช่วยเพิ่มใยอาหาร ทำให้อิ่มนาน และสนับสนุนสุขภาพทางเดินอาหาร

July 2026

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

[Chef's Signature Herbal Dish Calendar 2026](#)

Chiang Mai Greentopia x Thai Health Promotion x CMU



ปลากระพงนึ่งซีอิ๊ว (Han's Steamed Seabass Signature)

Recipe

- วางปลากระพงในจานสำหรับนึ่ง ราดซีอิ๊วขาวเล็กน้อย
- ใส่ขิงซอย ต้นหอม พริกแดง แล้วนำไปนึ่งจนปลาสุก
- โรยผักชี เต็มต้นหอมเพิ่มกลิ่นหอม
- เสิร์ฟร้อน ๆ เป็นเมนูสุขภาพไขมันต่ำ

Chef Tony - Han The Chinese Cuisine

ปลากระพงเป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพสูง ไขมันต่ำ และย่อยง่าย
เหมาะกับผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพหัวใจและควบคุมน้ำหนัก
การนึ่งช่วยคงคุณค่าทางอาหารโดยไม่เพิ่มไขมัน
ยังมีคุณสมบัติช่วยลดการอักเสบและช่วยการย่อย
ขณะที่ต้นหอมและผักชีให้สารต้านอนุมูลอิสระ
เมนูนี้จึงเหมาะสำหรับการดูแลสุขภาพ
ลดความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)

August 2026

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Chef's Signature Herbal Dish Calendar 2026

Chiang Mai Greentopia x Thai Health Promotion x CMU



มูสอาโวคาโดและผักชี บัทรูท โฟม (Avocado & Coriander Mousse with Beetroot Foam)

Chef Oan - L'ÉLÉPHANT - เล เล ฟ อ ง

เมนูสุขภาพที่สร้างสรรค์จาก .. ผักพื้นบ้าน
 มะเขี๋ยง(ลูกหว้า) และ ผักชีที่มีสารต้านอนุมูลอิสระ
 และสารต้านการอักเสบซึ่งมีบทบาทในการปกป้อง
 หลอดเลือดและสนับสนุนสุขภาพหัวใจ
 ร่วมกับอะโวคาโดช่วยเพิ่มไขมันไม่อิ่มตัวและ
 ใยอาหารที่ช่วยควบคุมระดับไขมันในเลือด
 เมนูที่ช่วยต้านการเกิดโรคจากวิถีชีวิตที่ดีตามฤดูกาล

Recipe

- มูสอาโวคาโด: ปั่นอาโวคาโด ผักชี
 ปรงเกลือ-พริกไทย ให้เนียน
- บัทรูท: หั่นเต๋า ต้มกับเกลือและน้ำตาล
 เล็กน้อยจนสุกพอดี
- โฟมบัทรูท ใช้น้ำตาลบัทรูท 300 มล
 เลซิตินถั่วเหลือง 1 ชช. ปั่นจนขึ้นโฟม
- ซอร์เบตมะเขี๋ยง: ต้มน้ำมะเขี๋ยง น้ำตาล
 และเกลือ ผักให้เย็น แล้วปั่น
 โหมดซอร์เบต
- วางมูส บัทรูท ซอร์เบต เติมโฟม
 บัทรูท ตกแต่งด้วยดอกผักชี

September 2026

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Chef's Signature Herbal Dish Calendar 2026

Chiang Mai Greentopia x Thai Health Promtiation x CMU



ซูปใส แกงเลียง และ กุ้งแม่น้ำย่าง (Consomme Thai spicy & Grilled River prawn)

Chef Khem - The Garden Restaurant

เมนูนี้รวมคุณค่าของผักพื้นบ้านไทย
เช่น พักทอง บวบ เห็ด และใบแมงลัก
ซึ่งให้ใยอาหารสูง ช่วยดูแลระบบย่อยอาหารและควบคุม
ระดับน้ำตาลในเลือด สมุนไพรในพริกแกงเลียงอย่าง
กระชาย พริกไทย และหอมแดง มีสารต้านการอักเสบ
และช่วยกระตุ้นการไหลเวียนโลหิต
กุ้งแม่น้ำให้โปรตีนคุณภาพดี ไขมันต่ำ และแร่ธาตุสำคัญ

Recipe

- โขลกพริกแกงเลียงจากพริกไทย กระเทียม หอมแดง กระชาย และกุ้งแห้งป่น
- ผสมเนื้อกุ้งกับผักแกงเลียง ยัดไส้ดอกพักทอง แล้วนึ่งประมาณ 10 นาที
- ต้มซูปใสจากเปลือกกุ้งและสมุนไพร เติมพริกแกง ประรส แล้วกรองให้ใส
- ย่างกุ้งแม่น้ำ เสิร์ฟคู่ซูปใส ดอกพักทองยัดไส้ และซอสผัดกุ้งไข่แดง

October 2026

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

[Chef's Signature Herbal Dish Calendar 2026](#)

Chiang Mai Greentopia x Thai Health Promotion x CMU



Recipe

- ผสมไข่ ครีม และชีสพามาเชาน
ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย
พริกไ้
- ลวกผักเชียงดา เนื้อคื่น้าน้ำเย็น บีบน้ำ
ให้แห้ง หั่นฝอย ผัดกับเนยและหอมใหญ่
- ใส่ผักเชียงดาและแฮมลงใน
แป้งทาร์ต ราดซอสเป็นชั้นๆ โรย
ชีสมอสซาเรลล่า
- อบที่ 180°C 30 นาที จนคัสสุก
และผิวหน้าสีทอง

คัสพักเชียงดาใส่แฮม (Chiang-da Quiche)

Chef Nim - T Station Bar & Restaurant

เมนูที่นำผักพื้นบ้านภาคเหนือมาประยุกต์กับ
อาหารตะวันตกอย่างลงตัว
ผักเชียงดาเป็นผักใบเขียวที่มีใยอาหารสูง
และมีสารที่ช่วยชะลอการดูดซึม น้ำตาลจากอาหาร
จึงช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด
และเหมาะกับผู้ที่ใส่ใจสุขภาพ
หรือมีความเสี่ยงต่อโรคเบาหวาน

November 2026

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Chef's Signature Herbal Dish Calendar 2026

Chiang Mai Greentopia x Thai Health Promotion x CMU



คาเปรเซ่มะเขือเทศอิตาลี (Insalata Caprese Classic Italian Tomato Salad)

Recipe

- หั่นมะเขือเทศลูกใหญ่และมะเขือเทศแฮร์รีเทจเป็นชิ้นพอดีคำ
- จัดเรียงมะเขือเทศสลับสีลงจาน
- เติมน้ำมันมะกอกเพื่อเพิ่มกลิ่นหอม
- ประทับตรา ๗ ตามสไตล์อิตาลี พร้อมเสิร์ฟสด

Chef Luca - Favola Chiang Mai

สลัดคาเปรเซ่เป็นเมนูคลาสสิกที่เน้นวัตถุดิบสดตามฤดูกาล มะเขือเทศอุดมไปด้วยไลโคปีนซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ช่วยปกป้องหลอดเลือดและหัวใจ ..มะเขือเทศช่วยเพิ่มกลิ่นหอมตามธรรมชาติ และมีสารพฤษเคมีที่ช่วยลดการอักเสบเมนูสุขภาพนี้ให้พลังงานต่ำ และสร้างความสดชื่น

December 2026

S	M	T	W	T	F	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

[Chef's Signature Herbal Dish Calendar 2026](#)

Chiang Mai Greentopia x Thai Health Promotion x CMU

Contributors & Collaborators

Celebrating Culinary Wisdom, Health & Sustainability

Participating Chefs



เชฟปิคลี่-สุขสันต์ ชุตินรรทิพย์
Mai Restaurant & Bar
MELIA' Chiang Mai
052-090603



เชฟไท่ - สุปรีชา ตันสิงห์
Eat@Rincome
U Nimman Chiang Mai
052-005111



เชฟเจียบ-วูติชัย ทิพย์เนตร
The River Terrace
Centara Riverside Chiang Mai
053-275300



เชฟก้อย -กนิษฐกา ลิ้มมั่ง
กัปปัง by อันจะกิน
095-9750838



เชฟโต - สุรชา วรรณรัตน์
The Lodge - Nimman
Travelodge Nimman
052-090111



Chef Alvin Chew Zhen Ming
Gaj Kitchen and Bar
Chiang Mai
Marriott
052-253666



เชฟนาม - อมรรัตน์ คำภีระ
T Station
Eastin Tan Hotel Chiang Mai
052-001999



เชฟวัน - ปฐพี มูลก้อนแก้ว
L'ÉLÉPHANT
097-9708947



เชฟเอ็ม- วาติชัย รุ่งโรจน์วัฒนา
The Garden Restaurant
Aleenta Retreat Chiang Mai
052-090333



คุณเกษมส์ -รณวิน ชุตินรรณ
Laan Na Kitchen
MELIA' Chiang Mai
052-090603



Chef Tony Wei Zheng
Han The Chinese Cuisine
Chiang Mai Marriott
052-253629



Chef Gianluca Tidona
Favola Chiang Mai
Chiang Mai Marriott
053-253299

Supported by



Thai Health
Promotion



Chiang Mai
University

Chef's Signature Herbal Dish Calendar 2026

A Culinary Journey of Health, Herbs & Heritage