

รายวิชา การงานอาชีพ

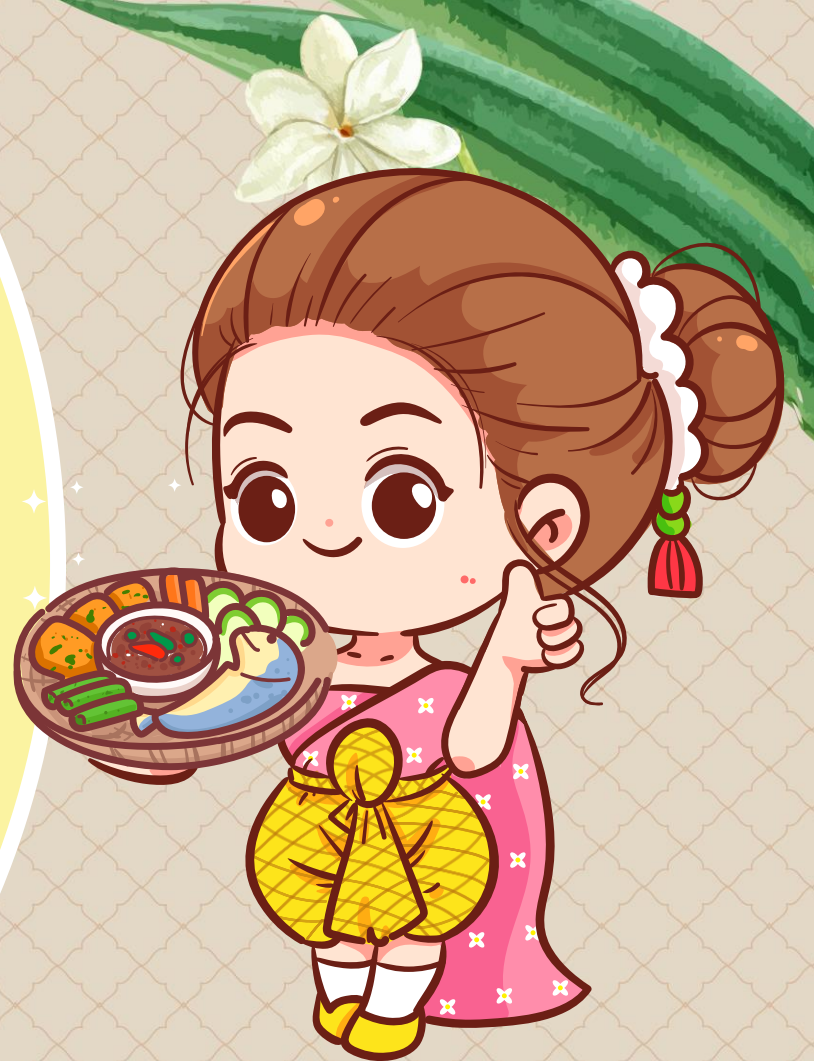
รหัสวิชา ง๒๒๑๐๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง ย้อนรอยอาหารไทย

ครูผู้สอน ครูณภัทร กาญจนะพังคะ

ครุรัชนี อินทร์เนตร

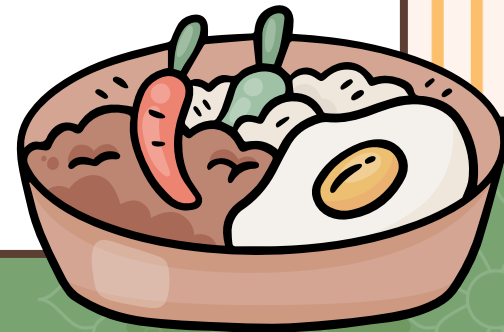


ย้อนรอยอาหารไทย



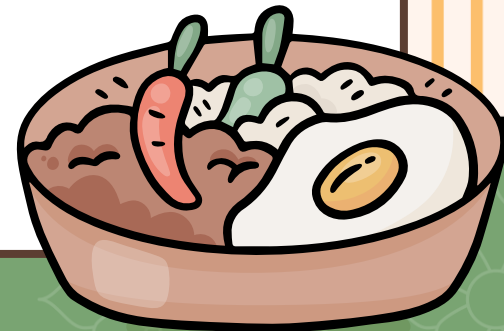
จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. นักเรียนอธิบายความเป็นมาของอาหารไทยได้
๒. นักเรียนอธิบายลักษณะของอาหารไทย ๔ ภาคได้



จุดประสงค์การเรียนรู้

๓. นักเรียนจำแนกอาหาร ๔ ภาคได้
๔. นักเรียนมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน







คำถามชวนคิด

นักเรียนเคยรับประทานอาหาร
เหมือนในภาพหรือไม่ ?





คำถามชวนคิด

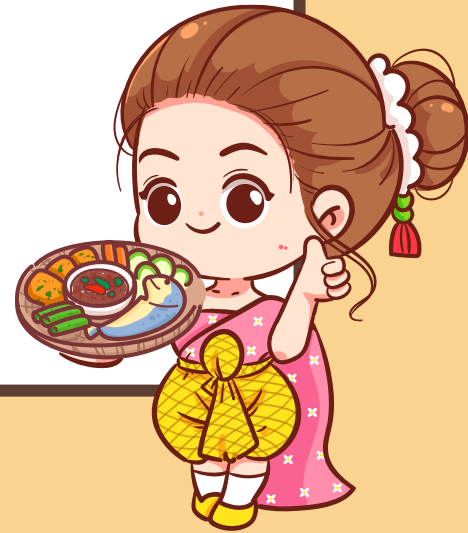
นักเรียนคิดว่าอาหารในภาพ
น่าจะเป็นอาหารประจำภาคใด
เพราะเหตุใด ?



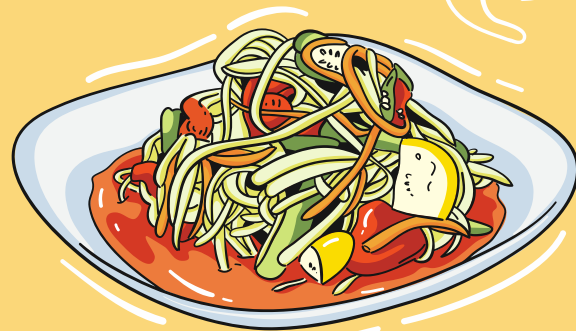
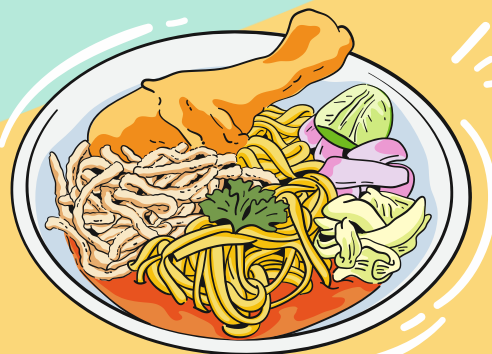
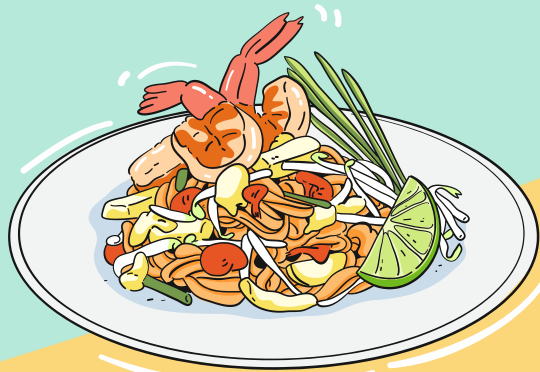
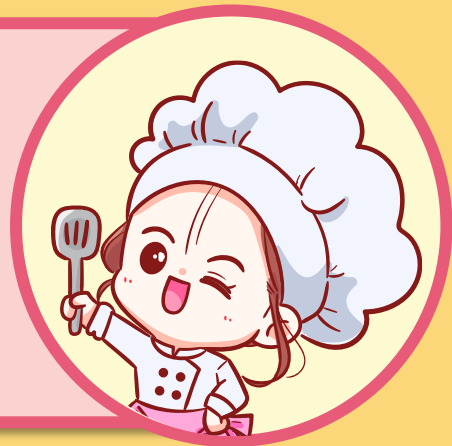
อาหารไทยแต่ละภาคนั้น

มีเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันไป ตามวัฒนธรรม
ขนบธรรมเนียม ประเพณี ของแต่ละท้องถิ่น

ตามอาชีพและแหล่งอาหาร
ที่มีอยู่ในท้องถิ่น



ความหมายของอาหารไทย และ ประวัติความเป็นมาของอาหารไทย



อาหารไทย



ความหมายของอาหารไทย

คนไทยเป็นผู้คิดค้น

สืบทอดกันมายาวนาน

ใช้วัตถุดิบในท้องถิ่น



เป็นวัฒนธรรมการกิน

อาหารไทย



หม้อสามขา

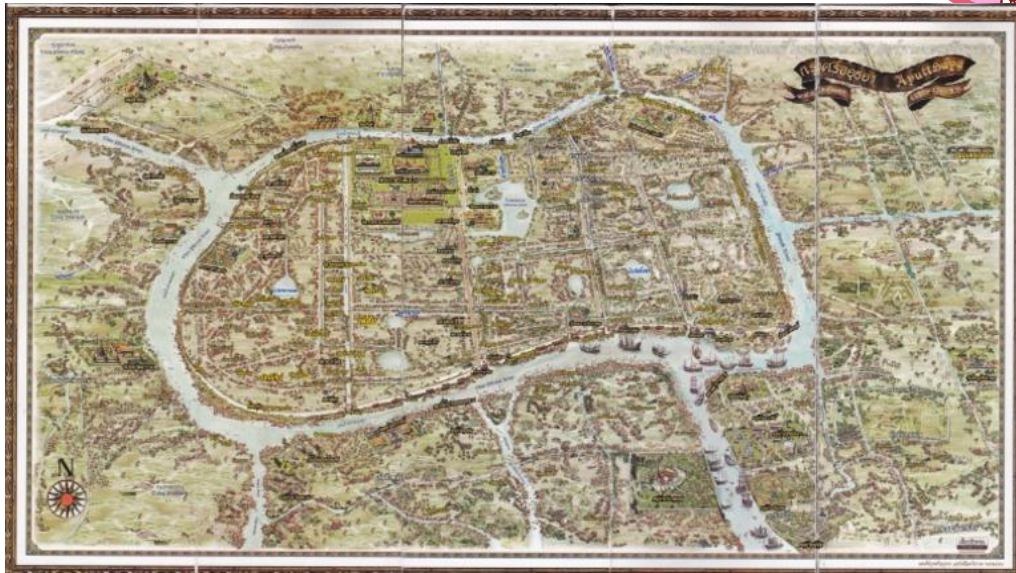
ที่ค้นพบในจังหวัดกาญจนบุรี



เมล็ดข้าว

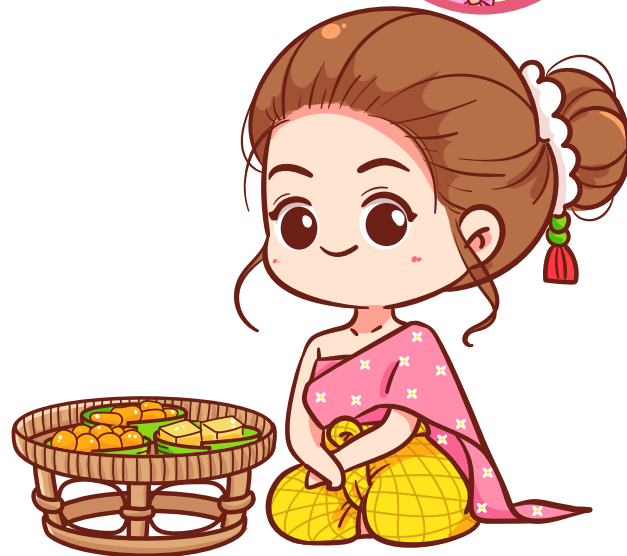
ที่พบในยุคก่อนประวัติศาสตร์

อาหารไทยในสมัยอยุธยา



แรกเริ่มของอาหารไทย มีการบันทึกในสมัยพระนารายณ์มหาราช
โดย นิโกลาส์ แชรแวงส

อาหารไทยในสมัยรัตนโกสินทร์



ในสมัยรัตนโกสินทร์ อาหารไทยมีความซับซ้อนมากขึ้น
ดังที่ปรากฏในภาพยนต์เห่ชมเครื่องคาวหวาน

อาหารไทย



อาหารไทยที่ได้รับอิทธิพลจากจีน → อาหารประเภทผัด, ก๋วยเตี๋ยว



ก๋วยเตี๋ยว



ผัดปลา

อาหารไทย



อาหารไทยที่ได้รับอิทธิพลจากญี่ปุ่น → อาหารประเภทแกงร้อน



แกงจืด

อาหารไทย



อาหารไทยที่ได้รับอิทธิพลจากอินเดีย → อาหารประเภทใส่กะทิ, มัสมั่น



มัสมั่น

อาหารไทย



อาหารไทยที่ได้รับอิทธิพลจากโปรตุเกส → อาหารหวานที่มีไข่เป็นส่วนผสม

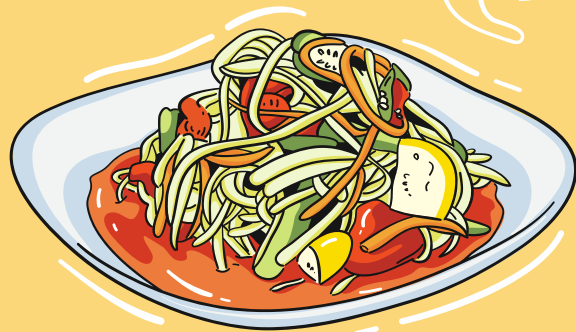
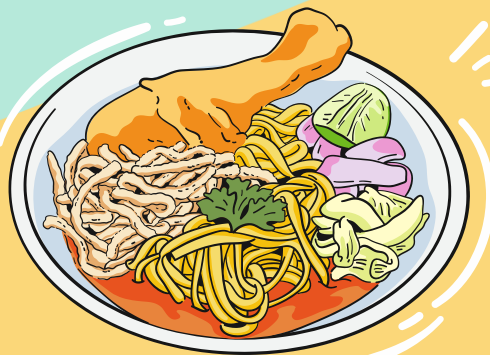
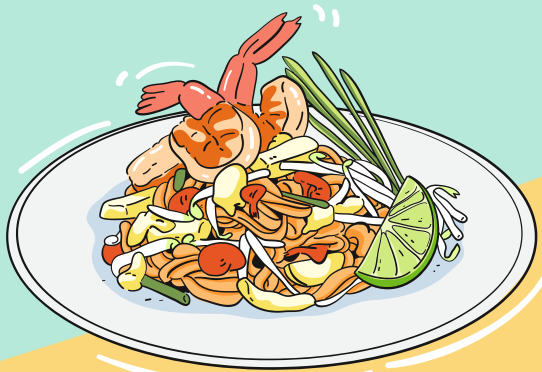
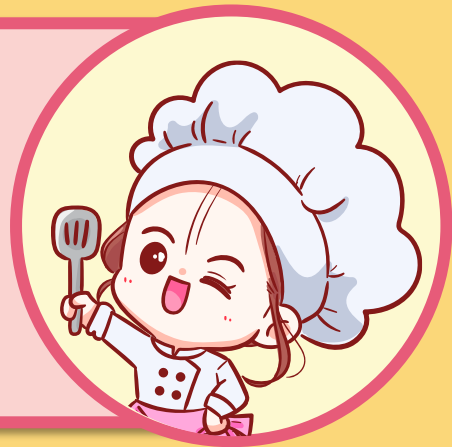


ฝอยทอง



ทองหยิบ

วัฒนธรรมการรับประทานอาหาร อาหารไทยสี่ภาค



อาหารไทยภาคกลาง

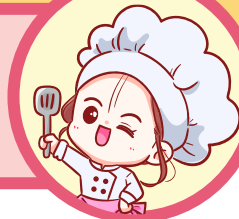


แกงเขียวหวาน



มัสมั่น

อาหารไทยภาคเหนือ



แกงฮังเล



แกงโหะ



น้ำพริกอ่อง



ไส้อั่ว

อาหารไทยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ



ส้มตำ



ข้าวจี๊



แกงเห็ดเผา



ก้อยไข่มดแดง

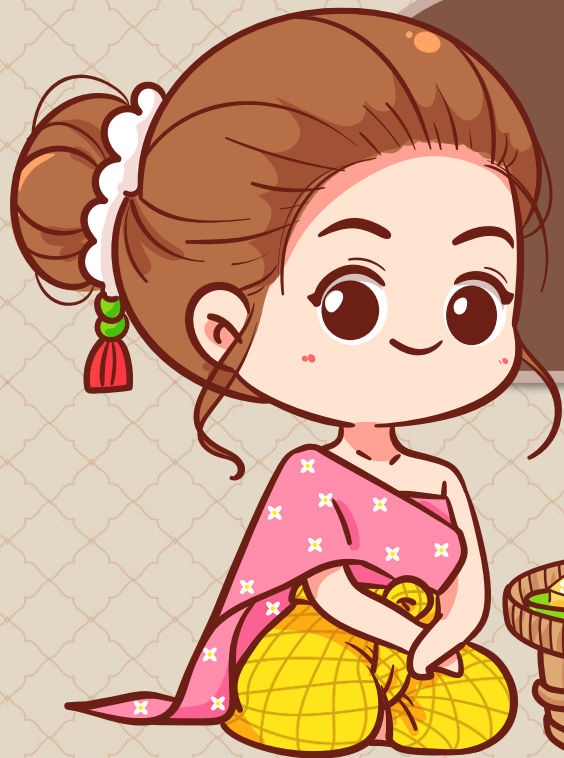
อาหารไทยภาคใต้



ข้าวยำ



แกงไตปลา



กิจกรรม

บัตรกิจกรรม

๑. ครูแบ่งกลุ่ม คณะนักเรียน กลุ่มละเท่า ๆ กัน
นักเรียนเลือกประธานกลุ่มก่อนดำเนินกิจกรรม

๒. ครูสุ่มแจกภาพจิ๊กซอว์ ให้กับนักเรียน ดังนี้

- ภาพจิ๊กซอว์อาหารภาคกลาง
- ภาพจิ๊กซอว์อาหารภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
- ภาพจิ๊กซอว์อาหารภาคเหนือ
- ภาพจิ๊กซอว์อาหารภาคใต้



บัตรกิจกรรม

๓. นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันต่อจิ๊กซอว์ภาพอาหารที่กลุ่มตนเองได้รับ
ว่าเป็นอาหารภาคใด โดยนักเรียนศึกษาข้อมูลจากใบความรู้ที่ ๑
เรื่อง อาหารไทย
๔. จากนั้นให้นักเรียนแต่ละกลุ่มนำเสนออาหารประจำภาค
ของกลุ่มตนเองหน้าชั้นเรียน
๕. ครูมอบหมายให้นักเรียนทุกคนทำใบงานที่ ๑ เรื่อง อาหารไทย
๖. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้



ใบงานที่ ๑ เรื่อง อาหารไทย

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๑. อาหารไทยหมายถึงอะไร (๒ คะแนน)
๒. ปัจจัยใดที่ส่งผลให้อาหารไทยในแต่ละภาคมีลักษณะแตกต่างกัน (๒ คะแนน)
๓. ให้นักเรียนเลือกรายชื่ออาหารมาเติมตามภาคต่าง ๆ ให้ถูกต้อง (๓ คะแนน)
 - อาหารภาคกลาง
 - อาหารภาคเหนือ
 - อาหารภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
 - อาหารภาคใต้



ใบงานที่ ๑ เรื่อง อาหารไทย

คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

๔. ให้นักเรียนเลือกรายการอาหารตามภูมิภาคของตนเอง ๑ เมนู และตอบคำถามต่อไปนี้ (๓ คะแนน)

ชื่ออาหาร.....

อาหารจัดอยู่ภาค.....

ส่วนผสม.....



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อาหารไทย

อาหารไทย

อาหารไทย เป็นอาหารประจำของประเทศไทย ที่ประชาชนซึ่งอาศัยอยู่ในเขตประเทศไทยนำวัตถุดิบที่หาได้หรือที่มีอยู่ในบริเวณนั้นมาหุงต้มเพื่อใช้เป็นอาหาร และได้ปฏิบัติสืบต่อกันมาหลายชั่วอายุคน จนเกิดเป็นวัฒนธรรมการกินของคนไทยและยอมรับเป็นอาหารประจำชาติไทยในที่สุด



ที่มาของภาพ : <https://www.sanook.com/travel/1432241/>



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อาหารไทย

ความเป็นมาของอาหารไทย

การบริโภคข้าวเป็นอาหารนั้นมีมายาวนานตั้งแต่สมัยยุคก่อนประวัติศาสตร์ มีการพบ “หม้อหุงข้าว” ที่เก่าที่สุดในประเทศไทยที่ถ้ำภายในจังหวัดกาญจนบุรี นอกจากนี้นักประวัติศาสตร์ยังค้นพบ “เมล็ดข้าว” ที่ถ้ำปุงฮุง อ.ปางมะผ้า จ.แม่ฮ่องสอน และยังพบ “เมล็ดข้าวสาร” และ “แกลบ” ที่เนินอุโลก อ.โนนสูง จ.นครราชสีมา ในแหล่งเดียวกันนั้นยังพบเมล็ดข้าวสารถูกไฟไหม้อยู่ด้วย จะเห็นได้ว่าเมื่อมนุษย์รู้จักใช้ไฟ รู้จักวิธีปั้นหม้อหุงข้าว และรู้จักข้าวคนในสมัยนั้นก็ควรจะรู้จักวิธีหุงข้าวกินกันแล้ว

แรกเริ่มอาหารไทยนั้นมีกรรมวิธีการปรุงที่ไม่ยุ่งยากมากนัก แต่ภายหลังก็เพิ่มความประณีต ซับซ้อน ปรับเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ จนเป็นที่ยอมรับในที่สุด จากหลักฐานเรื่อง “ประวัติศาสตร์ธรรมชาติ และการเมืองแห่งราชอาณาจักรสยาม” ซึ่งเขียนโดย นิโกลาส์ แซรแวส เมื่อ พ.ศ. ๒๒๓๑ ได้กล่าวถึงอาหารการกินของคนไทยในรัชสมัยพระนารายณ์มหาราช (สมัยอยุธยาตอนปลาย)



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อาหารไทย

อาหารไทย ๔ ภาค

คนไทยแต่ละภาค รับประทานอาหารแตกต่างกัน ตามลักษณะพื้นที่ ดิน ฟ้า อากาศ และความอุดมสมบูรณ์ เช่น พวกที่อยู่ริมทะเลจะ รับประทานอาหารแบบหนึ่ง พวกที่อยู่บริเวณที่มีอากาศหนาว หรืออากาศ ร้อนก็รับประทานอาหารอีกแบบหนึ่ง สิ่งหนึ่งที่คนไทยยังรักษาไว้เป็น เอกลักษณ์ของอาหารไทยทุกภาค คือ การรับประทานอาหารที่มี รสเผ็ด โดยเฉพาะภาคใต้ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อาหารไทย

ภาคกลาง

เนื่องจากภูมิสภาพของภาคกลางเป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำลำคลอง จึงเป็นแหล่งอาหารทั้งพืชผักผลไม้และสัตว์นานาชนิด และมีพื้นที่บางส่วนติดกับทะเลทำให้มีวัตถุดิบในการประกอบอาหารหลากหลายอุดมสมบูรณ์ อาหาร ภาคกลางมีความหลายในรูป รสเพราะเกิดจากการผสมผสานวัฒนธรรมจากภายนอกที่หลากหลาย เช่น จีน อินเดีย และชาติตะวันตก อีกทั้งอาหารภาคกลางได้รับอิทธิพลมาจากอาหารในราชสำนักอีกด้วย รสของอาหารจึงไม่เน้นไปที่รสใดรสหนึ่ง จะมีทั้ง เปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด คลุกเคล้ากันไป



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อาหารไทย

ภาคกลางนิยมรับประทานข้าวสวยเป็นหลักและรับประทานคู่กับ ก๋วยเตี๋ยว มีน้ำพริกหลายชนิดรับประทานคู่กับผักแนม อาทิ มะเขือ ถั่วฝักยาว ผักกาด พริกทอง ฯลฯ นอกจากนี้ยังมีอาหารอีกหลายประเภทเช่น แกง ผัด ทอด และมักใช้กะทิเป็นส่วนประกอบ จุดเด่นของอาหารภาคกลางคือ มักเป็นอาหารที่มีวิธีการทำที่ซับซ้อน และมีการประดิษฐ์อย่างสร้างสรรค์วิจิตรบรรจง แสดงให้เห็นถึงความ เป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทย ที่มีศิลปะและวัฒนธรรมที่งดงาม



ขนมจีนแกงเขียวหวาน



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อาหารไทย

ภาคเหนือ

ในอดีตบริเวณภาคเหนือของไทยเป็นส่วนหนึ่งของอาณาจักรล้านนา ในช่วงที่อาณาจักรเรืองอำนาจแผ่ขยายอาณาเขตไปยังประเทศเพื่อนบ้าน เช่น พม่า ลาว จึงมีผู้คนจากประเทศเพื่อนบ้านหลั่งไหลเข้ามา ทำให้ได้รับอิทธิพลทางอาหารการกินมาจากประเทศเพื่อนบ้านเกิดเป็นวัฒนธรรมที่ผสมผสาน และอาหารเหนือมีความพิเศษตรงที่มีการผสมผสานวัฒนธรรมการรับประทานอาหารจากชนกลุ่มด้วย เช่น ไทใหญ่ จีนฮ่อ ไทลื้อ และคนพื้นเมือง



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อาหารไทย

อาหารของคนภาคเหนือจะรับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก มีกับข้าวหลากหลายประเภท เช่น น้ำพริกชนิดต่าง ๆ ทั้งน้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน มีแกงหลากหลายชนิด ทั้งแกงโห้ แกงฮังเล แกงบอน แกงแค นอกจากนี้ยังมี ไล่ฮั่ว แหนม และแคบหมู เนื่องจากภาคเหนือมีสภาพอากาศที่ค่อนข้างหนาวอาหารส่วนใหญ่จึงประกอบด้วยไขมันจำนวนมาก เพื่อช่วยให้ร่างกายอบอุ่น คนเหนือนิยมรับประทานอาหารโดยใช้ไ้กะข้าว หรือที่เรียกว่า ชันโตก ในการรับประทานอาหารเป็นลำดับและรับประทานโดยนั่งล้อมวงกัน



ไล่ฮั่ว



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อาหารไทย

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

สภาพภูมิศาสตร์ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือหรือภาคอีสานมีผลต่อการบริโภคอาหารของคนในท้องถิ่น อย่างมาก เนื่องจากมีภูมิสภาพที่แห้งแล้ง วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารสามารถหาได้ตามธรรมชาติ ส่วนใหญ่ได้แก่ ปลา แมลงบางชนิด พืชผักต่าง ๆ การถนอมอาหารเพื่อรักษาอาหารไว้กินนาน ๆ จึงเป็นส่วนสำคัญในการดำรงชีพของคนอีสาน



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อาหารไทย

ชาวอีสานจะมีข้าวเหนียวซึ่งรับประทานเป็นอาหารหลักเช่นเดียวกับภาคเหนือ เนื้อสัตว์ที่นำมาปรุงอาหารได้แก่เนื้อสัตว์ที่หาได้ง่าย เช่น กบ เขียด แอ้ แมลงต่าง ๆ รสของอาหารจะมีรสเค็มมาจากปลาร้า รสเผ็ดมาจากพริกสดและพริกแห้ง รสเปรี้ยวได้จากมะกอก ส้ม มะขาม

ในอดีตคนอีสานจะหมักปลาร้าไว้กินเอง เพราะมีปลาอุดมสมบูรณ์ ประกอบกับเป็นแหล่งเกลือสินเธาว์ ทำให้การหมักปลาร้าเป็นที่แพร่หลายมาก



ส้มตำ

ที่มา : <https://many-menu.com/archives/1685>



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อาหารไทย

ภาคใต้

อาหารของภาคใต้จะมีรสชาติโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์เฉพาะ สืบเนื่องจากดินแดนภาคใต้เคยเป็นศูนย์กลาง การเดินเรือค้าขายสินค้าจาก พ่อค้าชาวอินเดีย จีน และชวา ทำให้อาหารใต้ได้รับอิทธิพลในการ ทำอาหารจากอินเดียใต้โดยใช้เครื่องเทศปรุงรสอาหาร



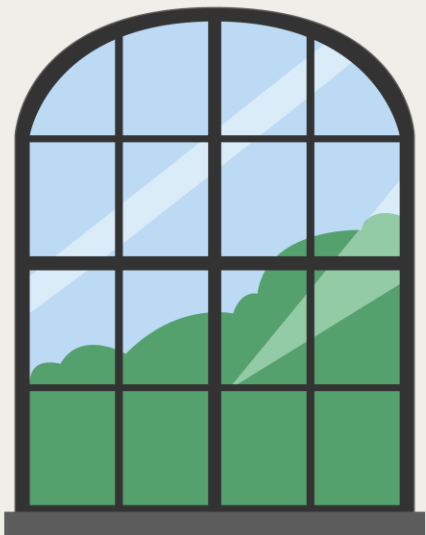
ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อาหารไทย

อาหารพื้นบ้านภาคใต้ทั่วไป มีลักษณะผสมผสานระหว่างอาหารไทยพื้นบ้านกับอาหารอินเดียใต้ เช่น น้ำบูดู ซึ่งได้มาจากการหมักปลาทะเลสดผสมกับเม็ดเกลือ และมีความคล้ายคลึงกับอาหารมาเลเชีย อาหารของภาคใต้จึงมีรสเผ็ดมากกว่าภาคอื่น ๆ และด้วยสภาพภูมิศาสตร์อยู่ติดทะเลทั้งสองด้าน มีอาหารทะเลอุดมสมบูรณ์ แต่สภาพอากาศร้อนชื้น ฝนตกตลอดปี อาหารประเภทแกงและเครื่องจิ้มจึงมีรสจัด ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ป้องกันการเจ็บป่วยได้อีกด้วย



ข้าวยำ





ตัวแทนกลุ่ม นำเสนอหน้าชั้นเรียน



สรุปบทเรียน



อาหารไทย

- ❖ เป็นอาหารที่ประชาชนในท้องถิ่นต่างๆ นำวัตถุดิบที่หาได้ในพื้นที่ มาหุงต้ม เพื่อใช้เป็นอาหาร และได้ปฏิบัติสืบต่อกันมา จนเกิดเป็นวัฒนธรรมการกินของคนไทย และยอมรับเป็นอาหารประจำชาติไทย
- ❖ อาหารไทยเป็นวัฒนธรรมประจำชาติที่สำคัญของประเทศไทย
- ❖ มีรสชาติที่หลากหลาย และมีคุณค่าทางโภชนาการ จุดเด่น คือ เป็นยารักษาโรคได้ด้วย
- ❖ วัฒนธรรมกินอาหารพื้นเมืองของแต่ละภาค ทำให้คนไทยมีสุขภาพที่แข็งแรง

สรุปบทเรียน



❖ อาหารไทยดั้งเดิมแบ่งออกเป็น ๔ ประเภท เช่น การต้ม, การยำ, การตำ และ การแกง

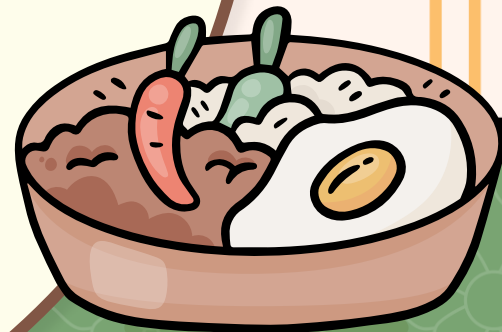
อาหารพื้นเมืองของคนไทยแบ่งได้เป็น ๔ ภาคใหญ่ ๆ คือ

- ภาคเหนือ, ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ, ภาคกลาง และภาคใต้
- อาหารไทยแต่ละภาคนั้นมีเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันไป
 - ตามวัฒนธรรม ขนบธรรมเนียม ประเพณี ของคนในแต่ละท้องถิ่น
 - ตามอาชีพและแหล่งอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่น



บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การจัดตกแต่งจานอาหาร





สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง การจัดตกแต่งจานอาหาร
๒. ใบงานที่ ๑ เรื่อง แผนที่ความคิดการจัดตกแต่งจานอาหาร

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

