

# รายวิชา การงานอาชีพ

รหัสวิชา ง๒๒๑๐๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ อาหารไทย

## เรื่อง ปฏิบัติอาหารไทย ๔ ภาค

ครูผู้สอน ครูณภัทร กาญจนะพังคะ



# ปฏิบัติอาหารไทย

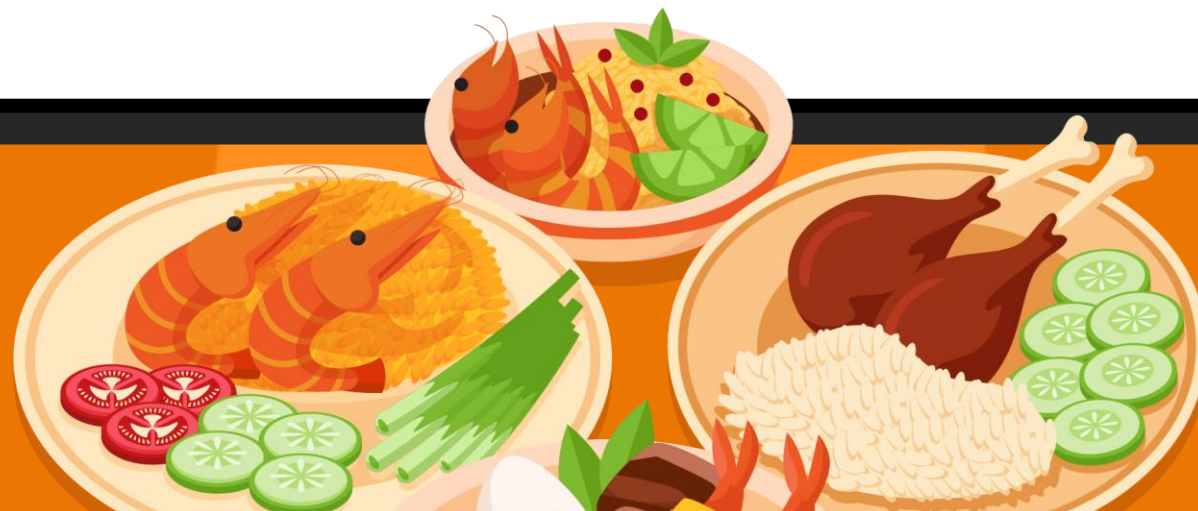
## ๕ ภาค





# จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายลักษณะของอาหารไทย ๔ ภาคได้
๒. ปฏิบัติอาหารไทย ๔ ภาคได้
๓. ภาควุมิใจและเห็นคุณค่าของอาหารไทยในท้องถิ่น





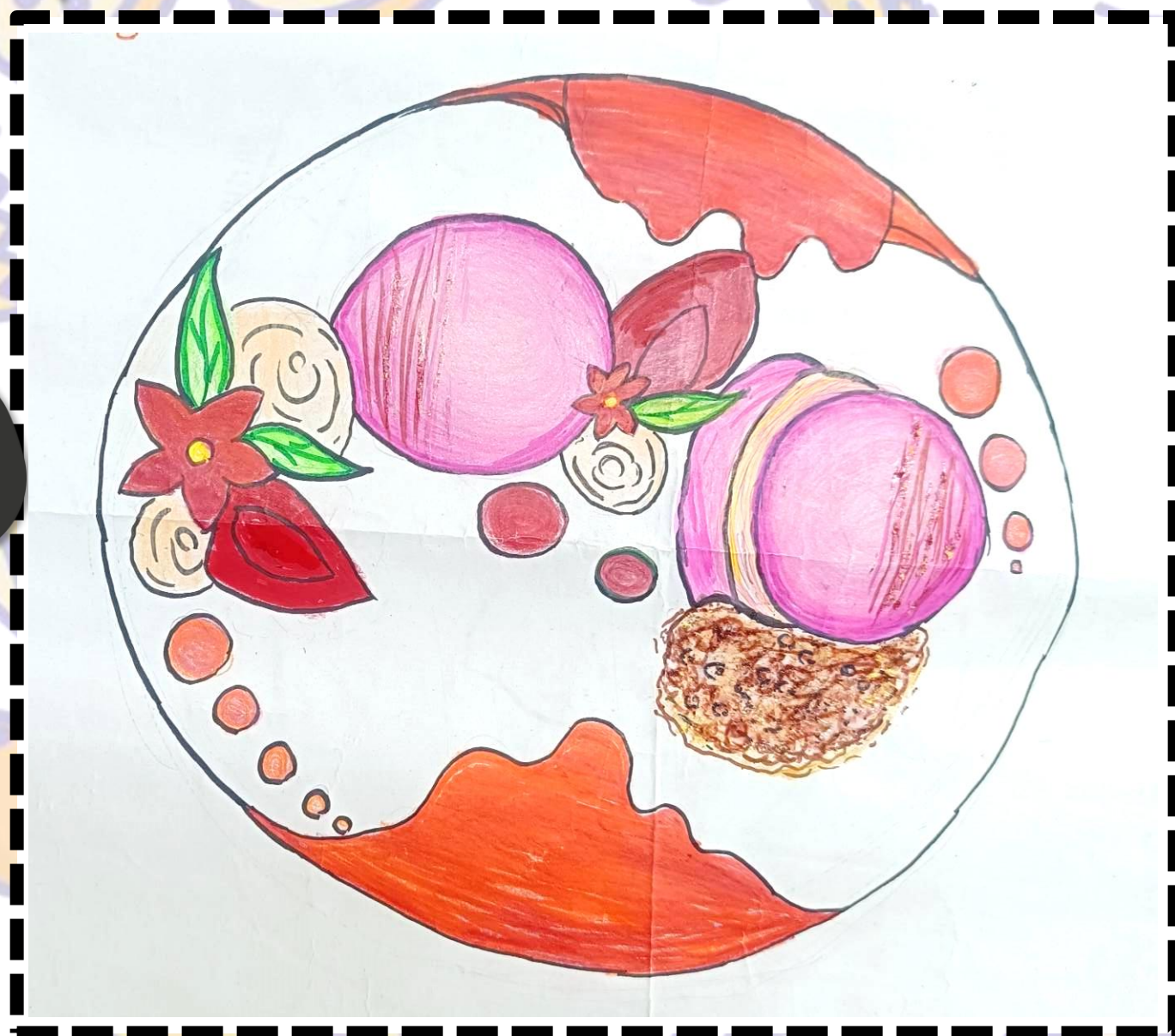
ทบทวนบทเรียน

ชื่นชมผลงาน

คนเก่งกัน



# ผลงานของฉันทน์



สร้างศิลป์กับமாகารอง

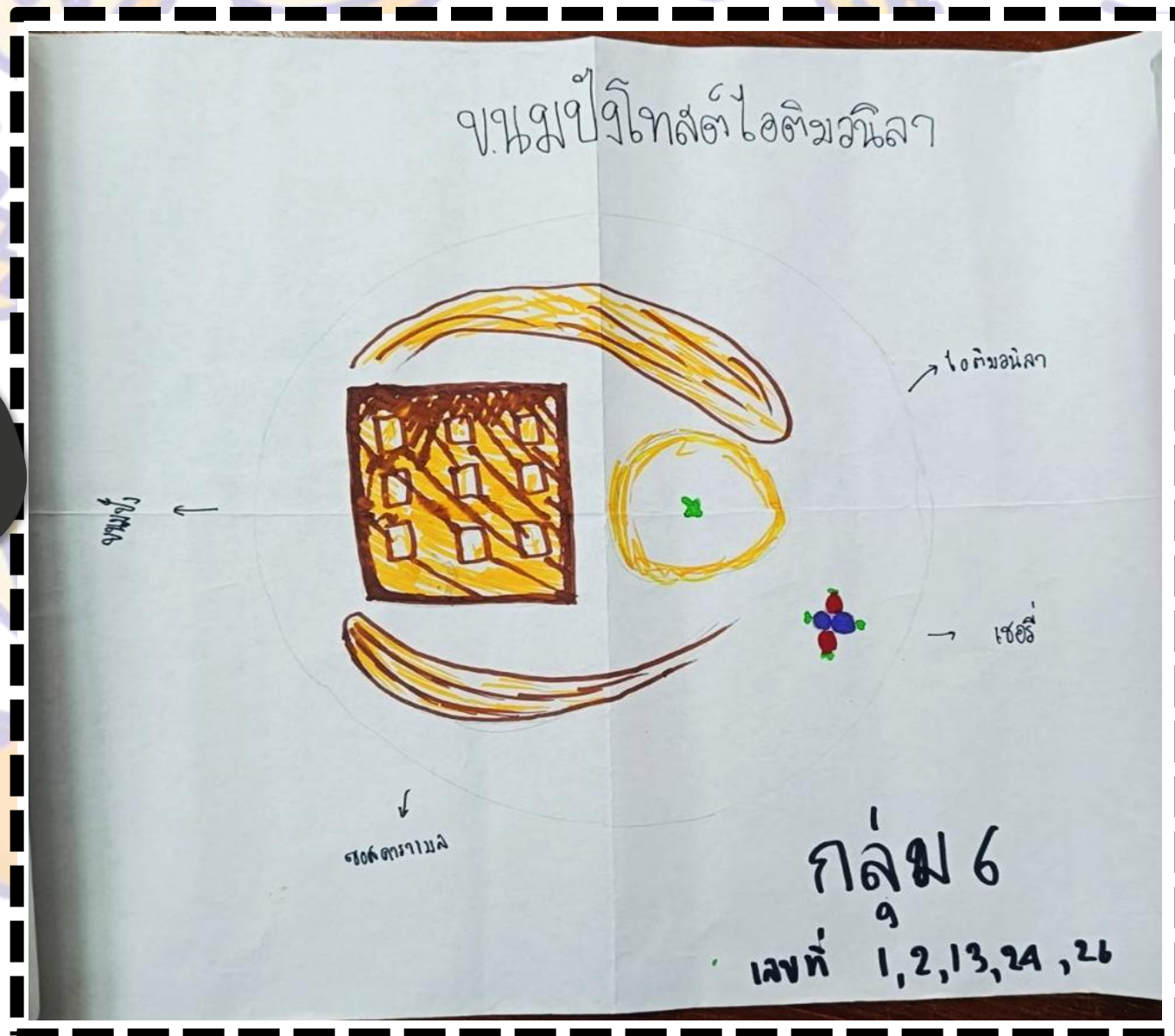
# ผลงานของฉันทน์



วิถีไทยหัวใจข้าวเหนียวมะม่วง

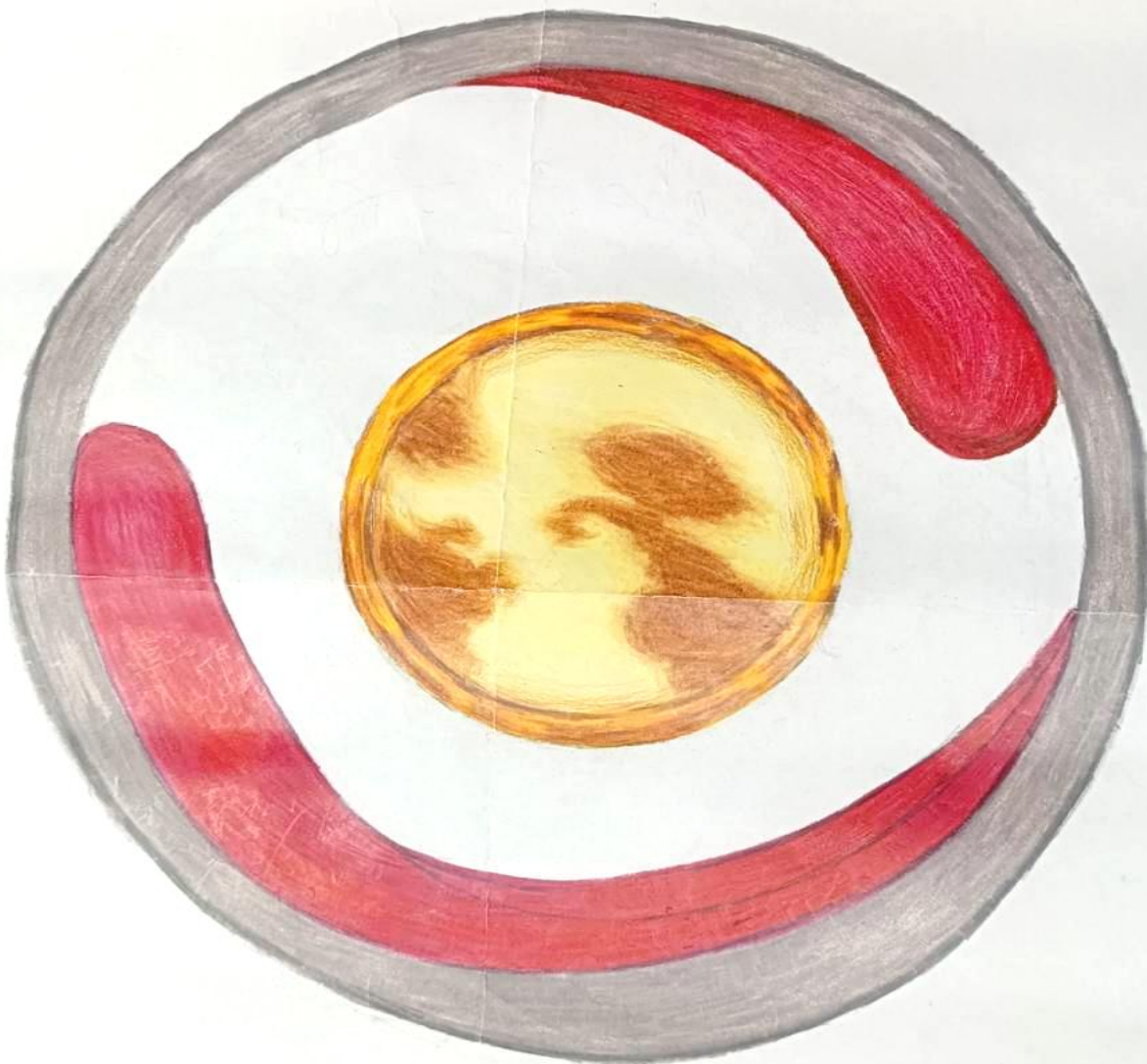


## ผลงานของฉันทน์



โทสต์หอมหวานกับไอศกรีมในฝืน

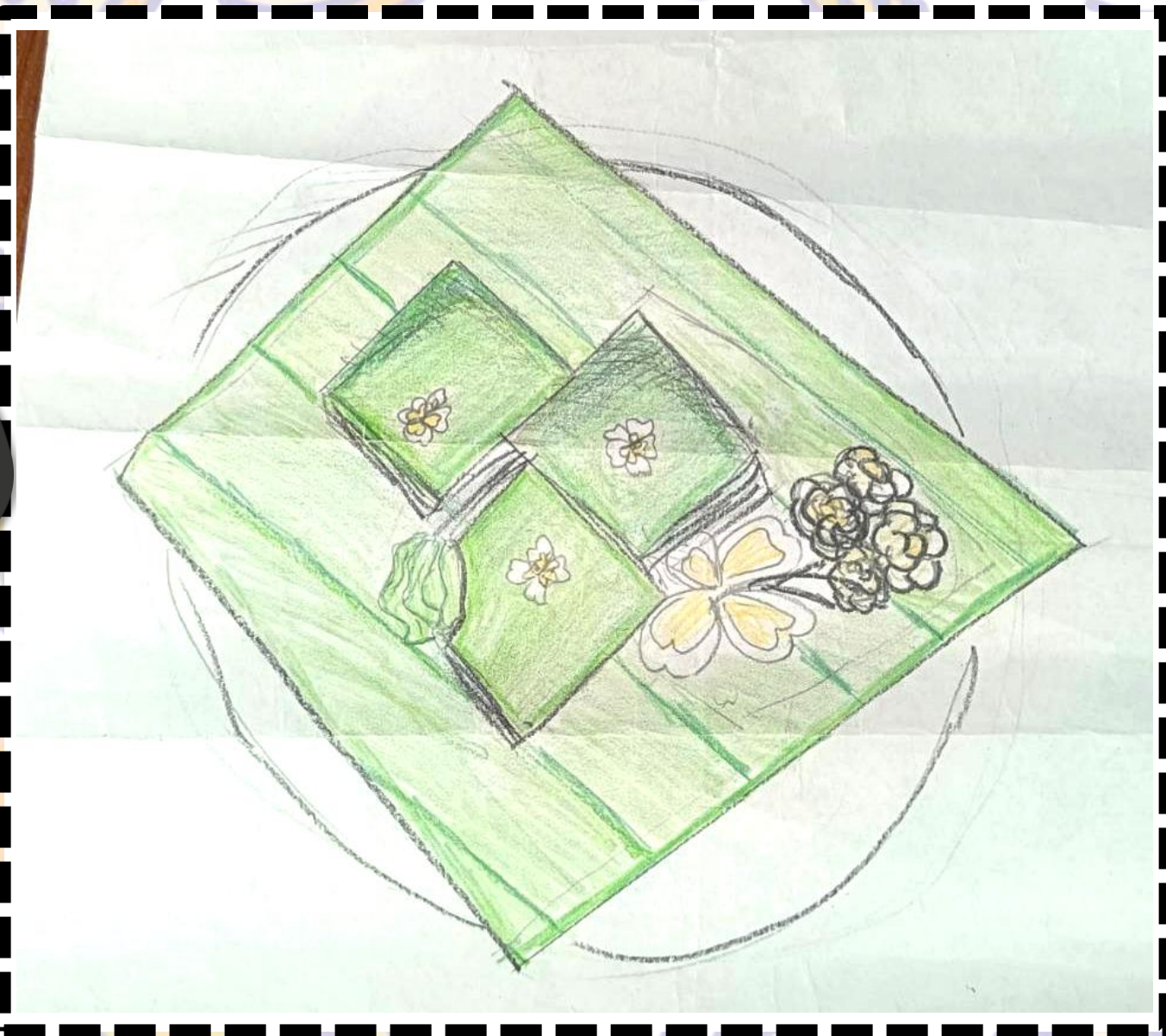
# ผลงานของฉันทน์



ทาร์ตไข่ยี่มหวานบนจานสวย



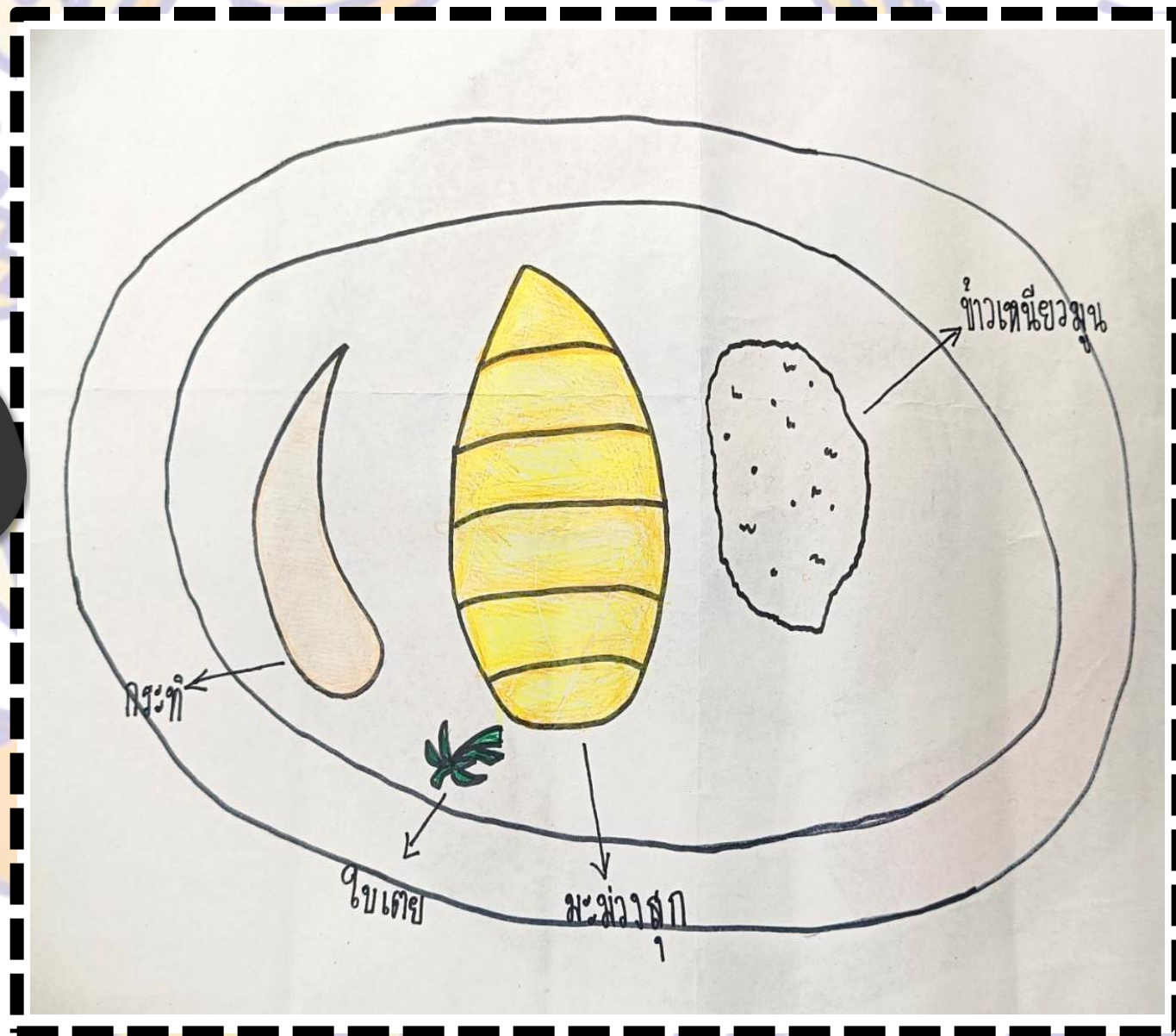
## ผลงานของฉันทน์



ขนมชั้นสร้างสรรค์งานศิลป์



## ผลงานของฉันทน์



มะม่วงไทยหัวใจข้าวเหนียว



## เกณฑ์การประเมินการปฏิบัติอาหารไทย ๔ ภาค

๑. การตกแต่งจานอาหาร

๒. รสชาติของอาหาร

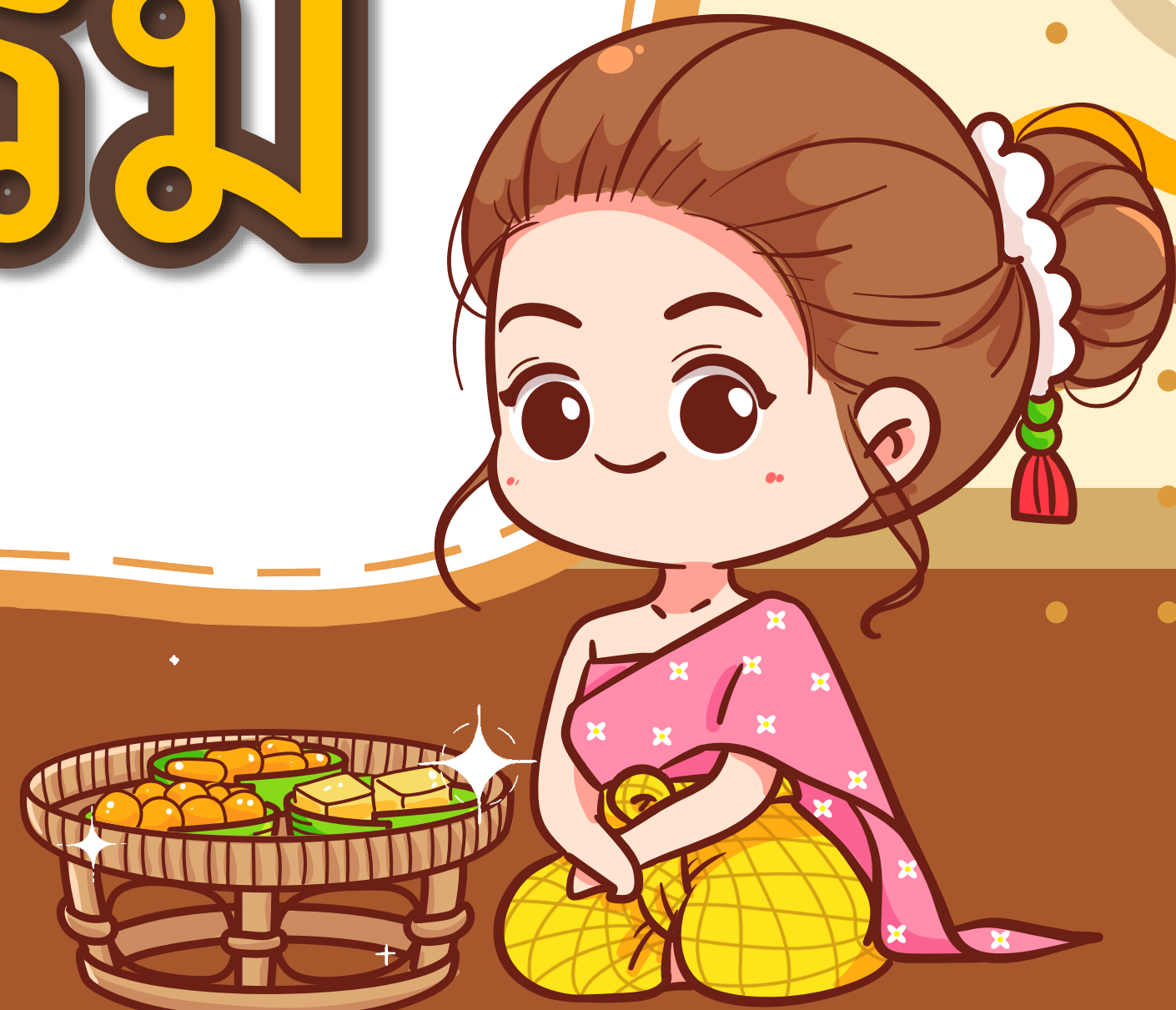
๓. การเลือกใช้วัตถุดิบในการประกอบอาหาร

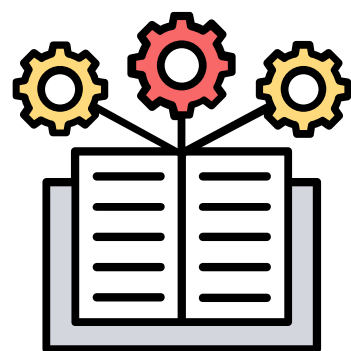


๕. ความสะอาดของ  
บริเวณที่ประกอบอาหาร

๔. สุขลักษณะ  
ในการประกอบอาหาร

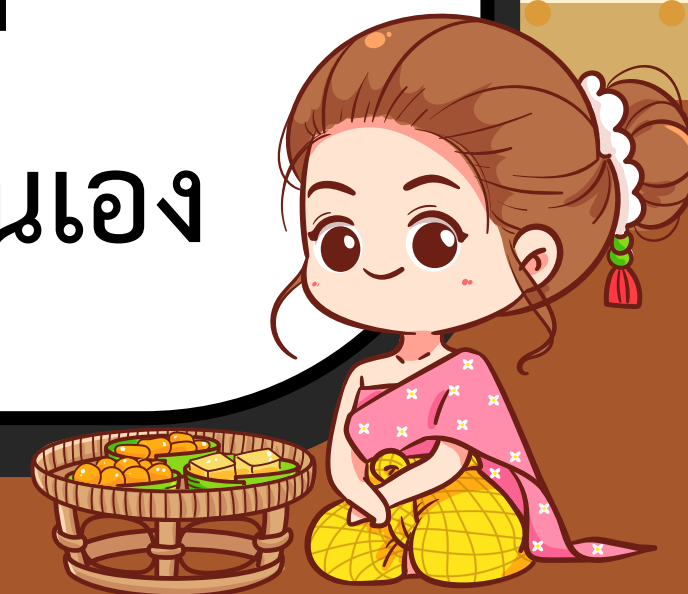
# กิจกรรม

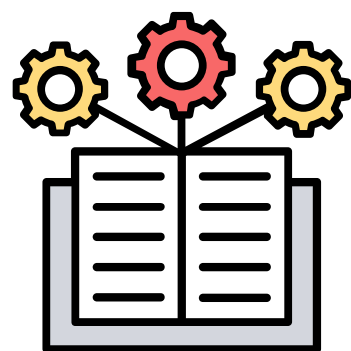




# บัตรกิจกรรม

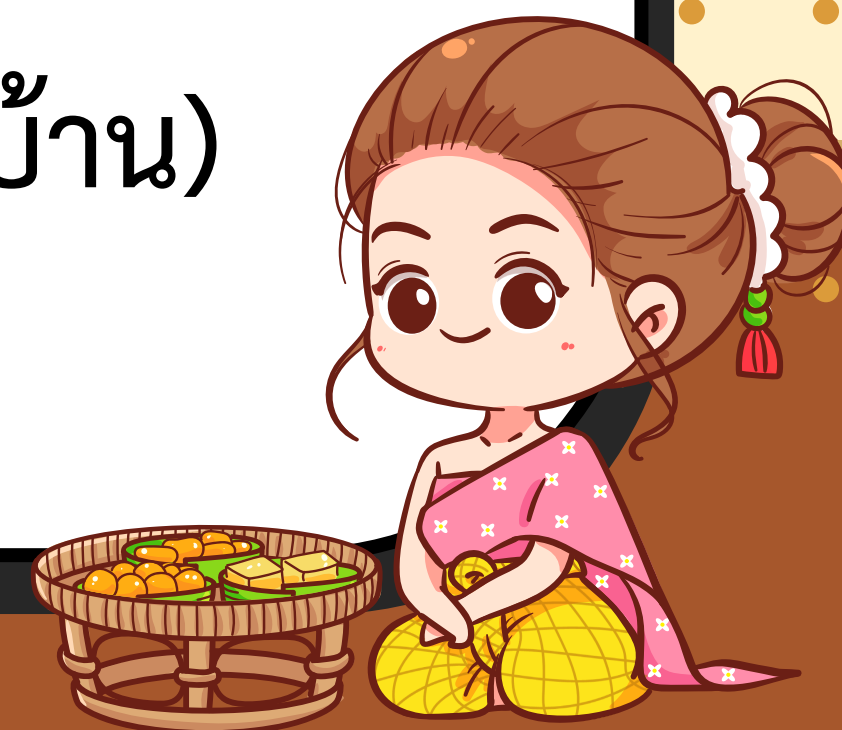
๑. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียน เตรียมอาหาร วัตถุดิบ-อุปกรณ์  
ให้เรียบร้อย
๒. นักเรียนลงมือปฏิบัติอาหารไทย ๔ ภาค ตามที่กลุ่มเลือก  
และวางแผนไว้
๓. นักเรียนแต่ละกลุ่มปฏิบัติเสร็จแล้วให้เก็บทำความสะอาด  
บริเวณโต๊ะให้เรียบร้อย และนำผลงานวางไว้ที่โต๊ะของตนเอง





# บัตรกิจกรรม

๔. ครูร่วมประเมินผลงานอาหารไทย ๔ ภาคของแต่ละกลุ่ม
๕. ให้เพื่อนที่สมัครใจชิมอาหารไทย ๔ ภาคของกลุ่มเพื่อนและ  
ให้คะแนนสตีกเกอร์กับกลุ่มที่นักเรียนสนใจที่สุด
๖. มอบหมายนักเรียนบันทึกการปฏิบัติงานลงในใบงานที่ ๔  
เรื่อง แบบบันทึกการปฏิบัติอาหารไทย ๔ ภาค (การบ้าน)



ใบงานที่ ๔ เรื่อง แบบบันทึกการปฏิบัติอาหารไทย ๔ ภาค  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อาหารไทย  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปฏิบัติอาหารไทย ๔ ภาค  
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง ๒๒๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

ชื่อสมาชิกในกลุ่ม

|        |           |             |
|--------|-----------|-------------|
| ๑..... | ชั้น..... | เลขที่..... |
| ๒..... | ชั้น..... | เลขที่..... |
| ๓..... | ชั้น..... | เลขที่..... |
| ๔..... | ชั้น..... | เลขที่..... |
| ๕..... | ชั้น..... | เลขที่..... |
| ๖..... | ชั้น..... | เลขที่..... |

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกการปฏิบัติอาหารไทย ๔ ภาคตามขั้นตอนดังนี้ (๑๐ คะแนน)

๑. วิเคราะห์งาน

๑.๑ อาหารไทย ๔ ภาคที่นักเรียนปฏิบัติ คือ

๑.๒ ส่วนผสมที่ใช้ในการปฏิบัติอาหารไทย ๔ ภาคของนักเรียน ได้แก่

๑.๓ วิธีทำ

๑.๔ อุปกรณ์ที่ใช้ ได้แก่

## ใบงานที่ ๔ เรื่อง แบบบันทึกการปฏิบัติ อาหารไทย ๔ ภาค

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

๒. การวางแผนการทำงาน

- กลุ่มของนักเรียนวางแผนการทำงานอย่างไร

---

---

---

---

---

---

---

---

๓. การปฏิบัติงาน

๓.๑ ระหว่างปฏิบัติงานกลุ่มของนักเรียนพบปัญหาหรือไม่อย่างไร

---

---

---

---

---

---

---

---

๓.๒ กลุ่มของนักเรียนแก้ไขปัญหานั้นอย่างไร

---

---

---

---

---

---

---

---

๔. การประเมินผล

๔.๑ ให้นักเรียนอธิบายลักษณะของอาหาร รสชาติ ของกลุ่มตนเอง

---

---

---

---

---

---

---

---



## ใบงานที่ ๔ เรื่อง แบบบันทึกการปฏิบัติ อาหารไทย ๔ ภาค

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)



๔.๒ ให้นักเรียนประเมินผลงานของกลุ่มตนเอง

| รายการประเมิน                          | คะแนน     |        |           |              |
|----------------------------------------|-----------|--------|-----------|--------------|
|                                        | ดีมาก (๔) | ดี (๓) | พอใช้ (๒) | ปรับปรุง (๑) |
| ๑. การตกแต่งจานอาหาร                   |           |        |           |              |
| ๒. รสชาติของอาหาร                      |           |        |           |              |
| ๓. การเลือกใช้วัตถุดิบในการประกอบอาหาร |           |        |           |              |
| ๔. สุขลักษณะในการประกอบอาหาร           |           |        |           |              |
| ๕. ความสะอาดของบริเวณที่ประกอบอาหาร    |           |        |           |              |

๔.๓ ผลงานของกลุ่มนักเรียนอยู่ในระดับใด

☐ ดีมาก

☐ ดี

☐ พอใช้

☐ ควรปรับปรุง



## ใบงานที่ ๔ เรื่อง แบบบันทึกการปฏิบัติ อาหารไทย ๔ ภาค

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)



# ใบงานที่ ๔ เรื่อง แบบบันทึกการปฏิบัติอาหารไทย ๔ ภาค

## คำชี้แจง

ให้นักเรียนบันทึกการปฏิบัติอาหารไทย ๔ ภาคตามขั้นตอนดังนี้

### ๑. วิเคราะห์งาน

- ๑.๑ อาหารไทย ๔ ภาคที่นักเรียนปฏิบัติ
- ๑.๒ ส่วนผสมที่ใช้ในการปฏิบัติอาหารไทย ๔ ภาคของนักเรียน
- ๑.๓ วิธีทำ
- ๑.๔ อุปกรณ์ที่ใช้





## ใบงานที่ ๔ เรื่อง แบบบันทึกการปฏิบัติอาหารไทย ๔ ภาค

### ๒. การวางแผนการทำงาน

- กลุ่มของนักเรียนวางแผนการทำงานอย่างไร

### ๓. การปฏิบัติงาน

๓.๑ ระหว่างปฏิบัติงานกลุ่มของนักเรียนพบปัญหาหรือไม่อย่างไร

๓.๒ กลุ่มของนักเรียนแก้ไขปัญหานั้นอย่างไร





## ใบงานที่ ๔ เรื่อง แบบบันทึกการปฏิบัติอาหารไทย ๔ ภาค

### ๔. การประเมินผล

๔.๑ ให้นักเรียนอธิบายลักษณะของอาหาร รสชาติ

ของกลุ่มตนเอง





## ใบงานที่ ๔ เรื่อง แบบบันทึกการปฏิบัติอาหารไทย ๔ ภาค

### ๔.๒ ให้นักเรียนประเมินผลงานของกลุ่มตนเอง

| รายการประเมิน                              | คะแนน     |        |           |              |
|--------------------------------------------|-----------|--------|-----------|--------------|
|                                            | ดีมาก (๔) | ดี (๓) | พอใช้ (๒) | ปรับปรุง (๑) |
| ๑. การตกแต่งจานอาหาร                       |           |        |           |              |
| ๒. รสชาติของอาหาร                          |           |        |           |              |
| ๓. การเลือกใช้วัตถุดิบ<br>ในการประกอบอาหาร |           |        |           |              |
| ๔. สุขลักษณะในการ<br>ประกอบอาหาร           |           |        |           |              |
| ๕. ความสะอาดของบริเวณที่<br>ประกอบอาหาร    |           |        |           |              |

๔.๓ ผลงานของกลุ่มนักเรียนอยู่ในระดับใด    ☐ ดีมาก    ☐ ดี    ☐ พอใช้    ☐ ควรปรับปรุง



ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง อาหารไทย  
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อาหารไทย  
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง ปฏิบัติอาหารไทย ๔ ภาค  
รายวิชา การงานอาชีพ ๔ รหัสวิชา ง๒๒๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

### อาหารไทย

อาหารไทย เป็นอาหารประจำของประเทศไทย ที่ประชาชนซึ่งอาศัยอยู่ในเขตประเทศไทยนำวัตถุดิบที่หาได้หรือที่มีอยู่ในบริเวณนั้นมาหุงต้มเพื่อใช้เป็นอาหาร และได้ปฏิบัติสืบต่อกันมาหลายชั่วอายุคน จนเกิดเป็นวัฒนธรรมการกินของคนไทยและยอมรับเป็นอาหารประจำชาติไทยในที่สุด



ที่มาของภาพ : <https://www.sanook.com/travel/๑๔๓๒๔๑/>

### ความเป็นมาของอาหารไทย

การบริโภคข้าวเป็นอาหารนั้นมีมายาวนานตั้งแต่สมัยยุคก่อนประวัติศาสตร์ มีการพบ “หม้อหุงข้าว” ที่เก่าที่สุดในประเทศไทยที่ถ้ำภายในจังหวัดกาญจนบุรี นอกจากนี้นักประวัติศาสตร์ยังค้นพบ “เมล็ดข้าว” ที่ถ้ำปางผา อ.ปางมะผ้า จ.แม่ฮ่องสอน และยังพบ “เมล็ดข้าวสาร” และ “แกลบ” ที่เนินอุโลก อ.โนนสูง จ.นครราชสีมา ในแหล่งเดียวกันนั้นยังพบเมล็ดข้าวสารถูกไฟไหม้อยู่ด้วย จะเห็นได้ว่าเมื่อนุชย์รู้จักใช้ไฟ รู้จักวิธีปั้นหม้อหุงข้าว และรู้จักข้าว คนในสมัยนั้นก็ควรจะรู้จักหุงข้าวกินกันแล้ว

แรกเริ่มอาหารไทยนั้นมีการปรุงที่เรียบง่ายมากนัก แต่ภายหลังก็เพิ่มความประณีต ซับซ้อนปรับเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ จนเป็นที่ยอมรับในที่สุด จากหลักฐานเรื่อง “ประวัติศาสตร์ธรรมชาติ และการเมือง แห่งราชอาณาจักรสยาม” ซึ่งเขียนโดย นิโกลาส์ แซรแวส เมื่อ พ.ศ. ๒๒๓๑ ได้กล่าวถึงอาหารการกินของคนไทยในรัชสมัยพระนารายณ์มหาราช (สมัยอยุธยาตอนปลาย) ไว้เล็กน้อยดังนี้

## ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง อาหารไทย

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)



# ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง อาหารไทย

## อาหารไทย

อาหารไทย เป็นอาหารประจำของประเทศไทย  
ที่ประชาชนซึ่งอาศัยอยู่ในเขตประเทศไทยนำวัตถุดิบ  
ที่หาได้หรือที่มีอยู่ในบริเวณนั้นมาหุงต้มเพื่อใช้เป็น  
อาหาร และได้ปฏิบัติสืบต่อกันมาหลายชั่วอายุคน  
จนเกิดเป็นวัฒนธรรมการกินของคนไทยและยอมรับ  
เป็นอาหารประจำชาติไทยในที่สุด



ที่มาของภาพ :

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



## ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง อาหารไทย

### ความเป็นมาของอาหารไทย

การบริโภคข้าวเป็นอาหารนั้นมีมายาวนานตั้งแต่สมัยยุคก่อนประวัติศาสตร์ มีการพบ “หม้อหุงข้าว” ที่เก่าที่สุดในประเทศไทยที่ถ้ำภายในจังหวัดกาญจนบุรี นอกจากนี้ นักประวัติศาสตร์ยังค้นพบ “เมล็ดข้าว” ที่ถ้ำปุงฮุง อ.ปางมะผ้า จ.แม่ฮ่องสอน และยังพบ “เมล็ดข้าวสาร” และ “เกลบ” ที่เนินอุโลก อ.โนนสูง จ.นครราชสีมา ในแหล่งเดียวกันนั้น ยังพบเมล็ดข้าวสารถูกไฟไหม้อยู่ด้วย จะเห็นได้ว่าเมื่อมนุษย์รู้จักใช้ไฟ รู้จักวิธีปั้นหม้อหุงข้าว และรู้จักข้าว คนในสมัยนั้นก็ควรจะรู้วิธีหุงข้าวกินกันแล้ว



## ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง อาหารไทย

แรกเริ่มอาหารไทยนั้นมีกรรมวิธีการปรุงที่ไม่ยุ่งยากมากนัก แต่ภายหลังก็เพิ่มความประณีต ซับซ้อน ปรับเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ จนเป็นที่ยอมรับในที่สุด จากหลักฐานเรื่อง “ประวัติศาสตร์ธรรมชาติ และการเมือง แห่งราชอาณาจักรสยาม” ซึ่งเขียนโดย นิโกลาส์ แשרแวงส เมื่อ พ.ศ. ๒๒๓๑ ได้กล่าวถึงอาหารการกินของคนไทยในรัชสมัยพระนารายณ์มหาราช (สมัยอยุธยาตอนปลาย) ไว้เล็กน้อยดังนี้

“...สามัญชนดื่มแต่น้ำเท่านั้น แล้วกินข้าวหุงผลไม้ ปลาแห้งเล็กน้อย...ชนชั้นสูงก็มีได้บริโภคดีไปกว่าทั้งที่...ในประเทศก็มีสัตว์ให้น้ำเนื้อมาก...มีเป็ด...ไก่...ไข่ ส่วนแพะและหมูหาได้ยาก...เนื้อวัวราคาถูกแต่บริโภคกันน้อยกว่าเนื้อสัตว์อื่น ๆ



## ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง อาหารไทย

เพราะมักจะทำให้มีอาการปวดท้อง...คนไข้อาจตายภายใน ๒๔ ชั่วโมง...แคะในประเทศไม่มี...แกงทุกชนิดเขาจะใส่กะปิ น้ำแกงทุกชนิดที่ว่าดี ๆ นั้น ประกอบด้วย เกลือ พริกไทย ข่า อบเชย กานพลู กระเทียม หอมขาว จันทศ กับผักกลิ่นฉุน ๆ อีกหลายชนิด...”

คนในสมัยอยุธยานิยมรับประทานปลาในแม่น้ำหรือปลาน้ำจืดเท่านั้นเพราะบ้านเรือนที่อยู่อาศัยใกล้กับแม่น้ำ ลำคลอง แต่ก็มีปลาทะเลจากเมืองเพชรบุรีกินกันด้วย มีทั้งปลากุเลา ปลากระพง ปลาทู ปลากระเบนย่าง และนอกจากนี้เรื่องจากเพชรบุรียังบรรทุกกะปิ น้ำปลา ปูเค็มมาขายด้วย



## ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง อาหารไทย

ต่อมาในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์อาหารการกินมีความซับซ้อนและพัฒนามากยิ่งขึ้นดังที่ปรากฏในภาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวาน ภาพย์ทั้ง ๓ บทนี้ทำให้เราทราบว่ามีการมีอาหาร ขนม และผลไม้ กินกันมาตั้งแต่สมัยต้นกรุงรัตนโกสินทร์มากมายหลายชนิด ชาวต่างชาติกล่าวถึงอาหารไทยไว้ว่าอาหารของไทยนั้นมีเครื่องปรุงและวิธีทำที่สลับซับซ้อนที่สุดในกลุ่มประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (Southeast Asia) ทั้งนี้เพราะประเทศไทยมีความสงบสุขและปกครองตนเองอย่างเป็นอิสระตลอดมา ประกอบกับความอุดมสมบูรณ์ของประเทศไทย จึงมีโอกาสดำเนินการปรับปรุงแต่งอาหารอย่างมีศิลปะ ได้เต็มที่ ทั้ง ๆ ที่ใช้เครื่องปรุงหลักเช่นเดียวกับประเทศอินโดนีเซีย มาเลเซีย และอินเดีย แต่คนไทยกลับปรุงอาหารออกมาได้ต่างจากประเทศเหล่านั้น



## ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง อาหารไทย

ทั้งนี้เพราะอาหารไทยหลายอย่างมีเนื้อสัมผัส และกลิ่นรสกลมกล่อมละมุนละไมที่เหนือชั้นกว่า แต่กว่าที่อาหารจะพัฒนามาได้ถึงปัจจุบัน อาหารไทยก็ได้เกิดการเปลี่ยนแปลง โดยได้รับอิทธิพลจากอาหารต่างประเทศ อาทิ ญี่ปุ่น จีน พม่า อินโดนีเซีย โปรตุเกส และอินเดีย เช่น แกงจืด ผัดผัก แกงมัสมั่น ฯลฯ ถึงแม้ว่าอาหารไทยจะได้รับอิทธิพลจากอาหารต่างชาติแต่คนไทยก็ปรุงแต่งดัดแปลงอาหารที่ได้รับมาให้เหมาะกับรสนิยมของคนไทยอย่างมีศิลปะ



## ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง อาหารไทย

### อาหารไทย ๔ ภาค

คนไทยแต่ละภาค รับประทานอาหารแตกต่างกัน ตามลักษณะพื้นที่ ดิน ฟ้า อากาศ และความอุดมสมบูรณ์ เช่น พวกที่อยู่ริมทะเลจะรับประทานอาหารแบบหนึ่ง พวกที่อยู่บริเวณที่มีอากาศหนาว หรืออากาศร้อนก็รับประทานอาหารอีกแบบหนึ่ง สิ่งหนึ่งที่คนไทยยังรักษาไว้เป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทยทุกภาค คือ การรับประทานอาหารที่มีรสเผ็ด โดยเฉพาะภาคใต้ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ



# ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง อาหารไทย

## ภาคกลาง

เนื่องจากภูมิสภาพของภาคกลางเป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำลำคลอง จึงเป็นแหล่งอาหารทั้งพืช ผัก ผลไม้และสัตว์นานาชนิด และมีพื้นที่บางส่วนติดกับทะเลทำให้มีวัตถุดิบในการประกอบอาหารหลากหลายอุดมสมบูรณ์ อาหารภาคกลางมีความหลายในรูปรสเพราะเกิดจากการผสมผสานวัฒนธรรมจากภายนอกที่หลากหลาย เช่น จีน อินเดีย และชาติตะวันตก อีกทั้งอาหารภาคกลางได้รับอิทธิพลมาจากอาหารในราชสำนักอีกด้วย รสของอาหารจึงไม่เน้นไปที่รสใดรสหนึ่ง จะมีทั้ง เปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด คลุกเคล้ากันไป



## ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง อาหารไทย

ภาคกลางนิยมรับประทานข้าวสวยเป็นหลักและรับประทานคู่กับกับข้าว มีน้ำพริกหลายชนิดรับประทานคู่กับผักแนม อาทิ มะเขือ ถั่วฝักยาว ผักกาด ฟักทอง ฯลฯ นอกจากนี้ยังมีอาหารอีกหลายประเภทเช่น แกง ผัด ทอด และมักใช้กะทิเป็นส่วนประกอบ จุดเด่นของอาหารภาคกลางคือ มักเป็นอาหารที่มีวิธีการทำที่ซับซ้อน และมีการประดิษฐ์อย่างสร้างสรรค์วิจิตรบรรจง แสดงให้เห็นถึงความเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทย ที่มีศิลปะและวัฒนธรรมที่งดงาม



ขนมจีนแกงเขียวหวาน

ที่มาของภาพ :

<https://www.ryoiireview.com/article/green-curry-๒๕๐-baht/>



## ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง อาหารไทย

### ภาคเหนือ

ในอดีตบริเวณภาคเหนือของไทยเป็นส่วนหนึ่งของอาณาจักรล้านนา ในช่วงที่อาณาจักรเรืองอำนาจแผ่ขยายอาณาเขตไปยังประเทศเพื่อนบ้าน เช่น พม่า ลาว จึงมีผู้คนจากประเทศเพื่อนบ้านหลั่งไหลเข้ามา ทำให้ได้รับอิทธิพลทางอาหารการกิน มาจากประเทศเพื่อนบ้านเกิดเป็นวัฒนธรรมที่ผสมผสาน และอาหารเหนือมีความพิเศษ ตรงที่มีการผสมผสานวัฒนธรรมการรับประทานอาหารจากชนกลุ่มด้วย เช่น ไทใหญ่ จีนฮ่อ ไทลื้อ และคนพื้นเมือง



## ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง อาหารไทย

อาหารของคนภาคเหนือจะรับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก มีกับข้าวหลากหลายประเภท เช่น น้ำพริกชนิดต่าง ๆ ทั้งน้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อง มีแกงหลากหลายชนิด ทั้งแกงโหะ แกงฮังเล แกงบอน แกงแค นอกจากนี้ยังมีไส้อั่ว แหนม และแคบหมู เนื่องจากภาคเหนือ มีสภาพอากาศที่ค่อนข้างหนาวอาหารส่วนใหญ่จึงประกอบด้วยไขมันจำนวนมาก เพื่อช่วยให้ร่างกายอบอุ่น คนเหนือนิยมรับประทาน อาหารโดยใช้โก๋ะข้าว หรือที่เรียกว่า ช้นโตก ในการรับประทานอาหาร เป็นสำรับและรับประทานโดยนั่งล้อมวงกัน



ไส้อั่ว

ที่มาของภาพ :

<https://howtocookhub.com/๒๐๒๑/๐๗/๑๐//>



## ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง อาหารไทย

### ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

สภาพภูมิศาสตร์ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือหรือภาคอีสานมีผลต่อการบริโภคอาหารของคนในท้องถิ่นอย่างมาก เนื่องจากมีภูมิสภาพที่แห้งแล้ง วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารสามารถหาได้ตามธรรมชาติ ส่วนใหญ่ได้แก่ ปลา แมลงบางชนิด พืชผักต่าง ๆ การถนอมอาหารเพื่อรักษาอาหารไว้กินนาน ๆ จึงเป็นส่วนสำคัญในการดำรงชีพของคนอีสาน



## ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง อาหารไทย

ชาวอีสานจะมีข้าวเหนียวซึ่งรับประทานเป็นอาหารหลัก เช่นเดียวกับภาคเหนือ เนื้อสัตว์ที่นำมาปรุงอาหารได้แก่เนื้อสัตว์ที่หาได้ง่าย เช่น กบ เขียด แอ้ แมลงต่าง ๆ รสของอาหารจะมีรสเค็ม มาจากปลาร้า รสเผ็ดมาจากพริกสดและพริกแห้ง รสเปรี้ยวได้จาก มะกอก ส้มมะขาม

ในอดีตคนอีสานจะหมักปลาร้าไว้กินเองเพราะมีปลาอุดมสมบูรณ์ ประกอบกับเป็นแหล่งเกลือสินเธาว์ ทำให้การหมักปลาร้าเป็นที่แพร่หลายมาก



ส้มตำ

ที่มาของภาพ :

<https://many-menu.com/archives/๑๖๘๕>



## ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง อาหารไทย

### ภาคใต้

อาหารของภาคใต้จะมีรสชาติโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์เฉพาะ สืบเนื่องจากดินแดนภาคใต้เคยเป็นศูนย์กลางการเดินเรือค้าขายสินค้าจากพ่อค้าชาวอินเดีย จีนและชวา ทำให้อาหารใต้ได้รับอิทธิพลในการทำอาหารจากอินเดียใต้โดยใช้เครื่องเทศปรุงรสอาหาร

อาหารพื้นบ้านภาคใต้ทั่วไป มีลักษณะผสมผสานระหว่างอาหารไทยพื้นบ้านกับอาหารอินเดียใต้ เช่น น้ำบูดู ซึ่งได้มาจากการหมักปลาทะเลสดผสมกับเม็ดเกลือ และมีความคล้ายคลึงกับอาหารมาเลเซีย อาหารของภาคใต้จึงมีรสเผ็ดมากกว่าภาคอื่น ๆ



## ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง อาหารไทย

และด้วยสภาพภูมิศาสตร์อยู่ติดทะเลทั้งสองด้าน  
มีอาหารทะเลอุดมสมบูรณ์ แต่สภาพอากาศ  
ร้อนชื้น ฝนตกตลอดปี อาหารประเภทแกงและ  
เครื่องจิ้มจึงมีรสจัด ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ป้องกัน  
การเจ็บป่วยได้อีกด้วย



ข้าวยำ

ที่มาของภาพ :

<https://www.topspicks.tops.co.th/single-post/exclusive-recipes-spicy-rice-salad-with-vegetable>

# กลุ่มนำเสนอผลงาน





# สรุปบทเรียน

การปฏิบัติอาหารไทย คือ ศิลปะการปรุงและ  
จัดอาหารที่สะท้อนความเป็นไทย ผ่านความประณีต  
อ่อนโยน และใส่ใจในทุกรายละเอียด



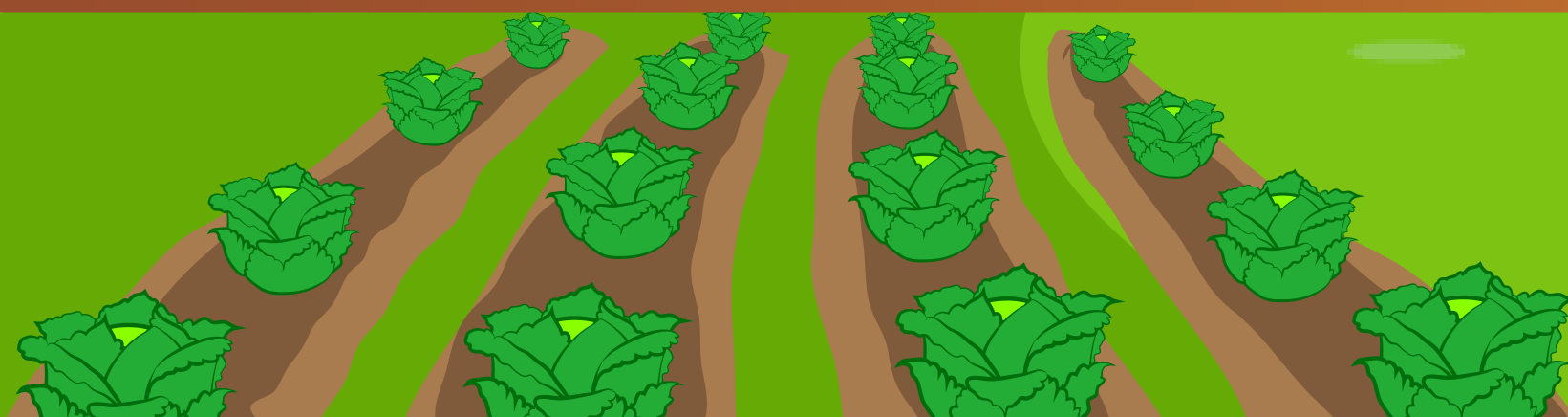


# บทเรียนครั้งต่อไป

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ ผักสามัญประจำบ้าน

เรื่อง พืชสมุนไพรในรั้วบ้าน

การขยายพันธุ์และการปลูกพืชสมุนไพร





# สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. **ใบความรู้ที่ ๑** เรื่อง พืชสมุนไพรในรั้วบ้าน
๒. **ใบความรู้ที่ ๒** เรื่อง การขยายพันธุ์และการปลูกพืชสมุนไพร

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)





# สิ่งที่ต้องเตรียม

๓. ใบงานที่ ๑ เรื่อง พืชสมุนไพรในรั้วบ้าน
๔. ใบงานที่ ๒ เรื่อง การปลูกพืชสมุนไพร

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)





# สิ่งที่ต้องเตรียม

๕. นักเรียนเตรียมพืชสมุนไพรที่มีในท้องถิ่น

มาคนละ ๑ ชนิด

สามารถดาวน์โหลดใบงานและใบความรู้ได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

