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 เป็นอาหารประจำชองประเทศไทย ที่ประชาชนซึ่งอาศัยอยู่ในเขตประเทศไทยนำวัตถุดิบที่หาได้หรือที่มีอยู่ในบริเวณนั้นมาหุงต้มเพื่อใช้เป็นอาหาร และได้ปฏิบัติสืบต่อกันมาหลายชั่วอายุคน จนเกิดเป็นวัฒนธรรมการกินของคนไทยและยอมรับเป็นอาหารประจำชาติไทยในที่สุด

ที่มาของภาพ : https://www.sanook.com/travel/๑๔๓๒๒๔๑/

ความเป็นมาของอาหารไทย

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

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

“...สามัญชนดื่มแต่น้ำเท่านั้น แล้วกินข้าวหุงผลไม้ ปลาแห้งเล็กน้อย...ชนชั้นสูงก็มิได้บริโภคดีไปกว่าทั้งที่...ในประเทศก็มีสัตว์ให้เนื้อมาก...มีเป็ด...ไก่...ไข่ ส่วนแพะและหมูหาได้ยาก...เนื้อวัวราคาถูกแต่บริโภคกันน้อยกว่าเนื้อสัตว์อื่น ๆ เพราะมักจะทำให้มีอาการปวดท้อง...คนไข้อาจตายภายใน ๒๔ ชั่วโมง...แกะในประเทศไม่มี...แกงทุกชนิดเขาจะใส่กะปิ น้ำแกงทุกชนิดที่ว่าดี ๆ นั้น ประกอบด้วย เกลือ พริกไทย ข่า อบเชย กานพลู กระเทียม หอมขาว จันเทศ กับผักกลิ่นฉุน ๆ อีกหลายชนิด...”

คนในสมัยอยุธยานิยมรับประทานปลาในแม่น้ำหรือปลาน้ำจืดเท่านั้นเพราะบ้านเรือนที่อยู่อาศัยใกล้กับแม่น้ำ ลำคลอง แต่ก็มีปลาทะเลจากเมืองเพชรบุรีกินกันด้วย มีทั้งปลากุเรา ปลากะพง ปลาทู ปลากระเบนย่าง และนอกจานี้เรื่องจากเพชรบุรียังบรรทุกกะปิ น้ำปลา ปูเค็มมาขายด้วย

ต่อมาในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์อาหารการกินมีความซับซ้อนและพัฒนามากยิ่งขึ้นดังที่ปรากฏใน กาพย์เห่ชมเครื่องคาวหวาน กาพย์ทั้ง ๓ บทนี้ทำให้เราทราบว่ามีอาหาร ขนม และผลไม้ กินกันมาตั้งแต่สมัยต้นกรุงรัตนโกสินทร์มากมายหลายชนิด ชาวต่างชาติกล่าวถึงอาหารไทยไว้ว่าอาหารของไทยนั้นมีเครื่องปรุงและวิธีทำที่สลับซับซ้อนที่สุดในกลุ่มประเทศแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ (Southeast Asia) ทั้งนี้เพราะประเทศไทยมีความสงบสุขและปกครองตนเองอย่างเป็นอิสระตลอดมา ประกอบกับความอุดมสมบูรณ์ของประเทศไทย จึงมีโอกาสพัฒนาวิธีการปรุงแต่งอาหารอย่างมีศิลปะได้เต็มที่ ทั้ง ๆ ที่ใช้เครื่องปรุงหลักเช่นเดียวกับประเทศอินโดนีเซีย มาเลเซีย และอินเดีย แต่คนไทยกลับปรุงอาหารออกมาได้ต่างจากประเทศเหล่านั้น ทั้งนี้เพราะอาหารไทยหลายอย่างมีเนื้อสัมผัส และกลิ่นรสกลมกล่อมละมุนละไมที่เหนือชั้นกว่า แต่กว่าที่อาหารจะพัฒนามาได้ถึงปัจจุบัน อาหารไทยก็ได้เกิดการเปลี่ยนแปลง โดยได้รับอิทธิพลจากอาหารต่างประเทศ อาทิ ญี่ปุ่น จีน พม่า อินโดนีเซีย โปรตุเกต และอินเดีย เช่น แกงจืด ผัดผัก แกงมัสมั่น ฯลฯ ถึงแม้ว่าอาหารไทยจะได้รับอิทธิพลจากอาหารต่างชาติแต่คนไทยก็ปรุงแต่งดัดแปลงอาหารที่ได้รับมาให้เหมาะกับรสนิยมของคนไทยอย่างมีศิลปะ

อาหารไทย ๔ ภาค

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

ภาคกลาง

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

ภาคกลางนิยมรับประทานข้าวสวยเป็นหลักและรับประทานคู่กับ กับข้าว มีน้ำพริกหลายชนิด รับประทานคู่กับผักแนม อาทิ มะเขือ ถั่วฝักยาว ผัดกาด ฟักทอง ฯลฯ นอกจากนี้ยังมีอาหารอีกหลายประเภท เช่น แกง ผัด ทอด และมักใช้กะทิเป็นส่วนประกอบ จุดเด่นของอาหารภาคกลางคือ มักเป็นอาหารที่มีวิธีการทำที่ซับซ้อน และมีการประดิษฐ์อย่างสร้างสรรค์วิจิตรบรรจง แสดงให้เห็นถึงความเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทย ที่มีศิลปะและวัฒนธรรมที่งดงาม

ขนมจีนแกงเขียวหวาน

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

ภาคเหนือ

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

อาหารของคนภาคเหนือจะรับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก มีกับข้าวหลากหลายประเภท เช่น น้ำพริกชนิดต่าง ๆ ทั้งน้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อง มีแกงหลากหลายชนิด ทั้งแกงโฮะ แกงฮังเล แกงบอน แกงแค นอกจากนี้ยังมีไส้อั่ว แหนม และแคบหมู เนื่องจากภาคเหนือมีสภาพอากาศที่ค่อนข้างหนาวอาหารส่วนใหญ่จึงประกอบด้วยไขมันจำนวนมาก เพื่อช่วยให้ร่างกายอบอุ่น คนเหนือนิยมรับประทานอาหารโดยใช้โก๊ะข้าว หรือที่เรียกว่า ขันโตก ในการรับประทานอาหารเป็นสำรับและรับประทานโดยนั่งล้อมวงกัน

ไส้อั่ว

ที่มาของภาพ : https://howtocookhub.com/๒๐๒๑/๐๗/๑๐/

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

สภาพภูมิศาสตร์ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือหรือภาคอีสานมีผลต่อการบริโภคอาหารของคนในท้องถิ่นอย่างมาก เนื่องจากมีภูมิสภาพที่แห้งแล้ง วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารสามารถหาได้ตามธรรมชาติ ส่วนใหญ่ได้แก่ ปลา แมลงบางชนิด พืชผักต่าง ๆ การถนอมอาหารเพื่อรักษาอาหารไว้กินนาน ๆ จึงเป็นส่วนสำคัญในการดำรงชีพของคนอีสาน

ชาวอีสานจะมีข้าวเหนียวซึ่งรับประทานเป็นอาหารหลักเช่นเดียวกับภาคเหนือ เนื้อสัตว์ที่นำมาปรุงอาหารได้แก่เนื้อสัตว์ที่หาได้ง่าย เช่น กบ เขียด แย้ แมลงต่าง ๆ รสของอาหารจะมีรสเค็มมาจากปลาร้า รสเผ็ดมาจากพริกสดและพริกแห้ง รสเปรี้ยวได้จากมะกอก ส้มมะขาม

ในอดีตคนอีสานจะหมักปลาร้าไว้กินเองเพราะมีปลาอุดมสมบูรณ์ ประกอบกับเป็นแหล่งเกลือสินเธาว์ ทำให้การหมักปลาร้าเป็นที่แพร่หลายมาก

ส้มตำ

ที่มาของภาพ : https://many-menu.com/archives/๑๖๘๕

ภาคใต้

อาหารของภาคใต้จะมีรสชาติโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์เฉพาะ สืบเนื่องจากดินแดนภาคใต้เคยเป็นศูนย์กลางการเดินเรือค้าขายสินค้าจากพ่อค้าชาวอินเดีย จีน และชวา ทำให้อาหารใต้ได้รับอิทธิพลในการทำอาหารจากอินเดียใต้โดยใช้เครื่องเทศปรุงรสอาหาร

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

ข้าวยำ

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