

## อาหารไทย

อาหารไทย เป็นอาหารประจำของชนชาติไทย ที่มีการสั่งสมและถ่ายทอดมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่อดีตจนเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติ ถือได้ว่าอาหารไทยเป็นวัฒนธรรมประจำชาติที่สำคัญของไทย ขณะที่อาหารพื้นบ้าน หมายถึง อาหารที่นิยมรับประทานกันเฉพาะท้องถิ่น ซึ่งเป็นอาหารที่ทำขึ้นได้ง่าย โดยอาศัยพืชผักหรือเครื่องประกอบอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่น มีการสืบทอดวิธีปรุงและการรับประทานต่อๆ กันมา

อาหารไทยมีจุดกำเนิดพร้อมกับการตั้งชนชาติไทย และมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่สมัยสุโขทัยจนถึงปัจจุบัน จากการศึกษาของ อาจารย์กอบแก้ว นาจพิณีจ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต เรื่องความเป็นมาของอาหารไทยยุคต่างๆ สรุปได้ดังนี้

**สมัยสุโขทัย** อาหารไทยในสมัยสุโขทัยได้อาศัยหลักฐานจากศิลาจารึก และวรรณคดี สำคัญคือ ไตรภูมิพระร่วงของพญาลิไท ที่ได้กล่าวถึงอาหารไทยในสมัยนี้ว่า มีข้าวเป็นอาหารหลัก โดยกินร่วมกับกับข้าว ที่ส่วนใหญ่ได้มาจากปลา มีเนื้อสัตว์อื่นบ้าง การปรุงอาหารได้ปรากฏคำว่า “แกง” ใน ไตรภูมิพระร่วงที่เป็นที่มาของคำว่า ข้าวหม้อแกงหม้อ ผักที่กล่าวถึงในศิลาจารึก คือ แพง แดงและน้ำเต้า ส่วนอาหารหวานก็ใช้วัตถุดิบพื้นบ้าน เช่น ข้าวดอกและน้ำผึ้ง ส่วนหนึ่งนิยมกินผลไม้แทนอาหารหวาน

**สมัยอยุธยา** ในสมัยนี้ถือว่าเป็นยุคทองของไทย ได้มีการติดต่อกับชาวต่างประเทศมากขึ้นทั้งชาวตะวันตกและตะวันออก จากบันทึกเอกสารของชาวต่างประเทศ พบว่าคนไทยกินอาหารแบบเรียบง่าย ยังคงมีปลาเป็นหลัก มีต้ม แกง และคาดว่ามีการใช้น้ำมันในการประกอบอาหารแต่เป็นน้ำมันจากมะพร้าว และกะทิมากกว่าไขมันหรือน้ำมันจากสัตว์มากขึ้น คนไทยสมัยนี้มีการถนอมอาหาร เช่นการนำไปตากแห้งหรือทำเป็นปลาเค็ม มีอาหารประเภทเครื่องจิ้ม เช่น น้ำพริกกะปิ นิยมบริโภคน้ำมากกว่าสัตว์บก โดยเฉพาะสัตว์ใหญ่ ไม่นิยมนำมาฆ่าเพื่อใช้เป็นอาหาร ได้มีการกล่าวถึงแกงปลาต่างๆ ที่ใช้เครื่องเทศ เช่น แกงที่ใส่หัวหอม กระเทียม สมุนไพรหวาน และเครื่องเทศแรงๆ ที่คาดว่านำมาใช้ประกอบอาหารเพื่อดับกลิ่นคาวของเนื้อปลา หลักฐานจากการบันทึกของบาทหลวงชาวต่างชาติที่แสดงให้เห็นว่าอาหารของชาติต่าง ๆ เริ่มเข้ามาผสมผสานกันมากขึ้น เช่น ญี่ปุ่น โปรตุเกส เหล้าองุ่นจากสเปนเปอร์เซีย และฝรั่งเศส สำหรับอิทธิพลของอาหารจีนนั้นคาดว่าเริ่มมีมากขึ้นในช่วงยุคกรุงศรีอยุธยาตอนปลายที่ไทยตัดสัมพันธ์กับ

ชาติตะวันตก ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าอาหารไทยในสมัยอยุธยา ได้รับเอาวัฒนธรรมจากอาหารต่างชาติ โดยผ่านทาง การมีสัมพันธไมตรีทั้งทางการทูตและทางการค้ากับประเทศต่างๆ และจากหลักฐานที่ปรากฏทาง ประวัติศาสตร์ว่าอาหารต่างชาติส่วนใหญ่แพร่หลายอยู่ในราชสำนัก ต่อมาจึงกระจายสู่ประชาชน และ กลมกลืนกลายเป็นอาหารไทยไป ในที่สุด

**สมัยธนบุรี** จากหลักฐานที่ปรากฏในหนังสือแม่ครัวหัวป่าก์ ซึ่งเป็นตำราการทำกับข้าวเล่มที่ 2 ของ ไทย ของท่านผู้หญิงเปลี่ยน ภาสกรวงษ์ พบความต่อเนื่องของวัฒนธรรมอาหารไทยจากกรุงสุโขทัยมาถึง สมัยอยุธยา และสมัยกรุงธนบุรี และยังเชื่อว่าเส้นทางอาหารไทยคงจะเชื่อมจากกรุงธนบุรี ไปยังสมัย รัตนโกสินทร์ โดยผ่านทางหน้าที่ราชการและสังคมเครือญาติ และอาหารไทยสมัยกรุงธนบุรีน่าจะคล้ายคลึง กับสมัยอยุธยา แต่ที่พิเศษเพิ่มเติมคือมีอาหารประจำชาติจีน

**สมัยรัตนโกสินทร์** การศึกษาความเป็นมาของอาหารไทยในยุครัตนโกสินทร์นี้ได้จำแนกตามยุค สมัยที่นักประวัติศาสตร์ได้กำหนดไว้ คือ ยุคที่ 1 ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 1 จนถึงรัชกาลที่ 3 และยุคที่ 2 ตั้งแต่ สมัยรัชกาลที่ 4 จนถึงรัชกาลปัจจุบัน ดังนี้

สมัยรัตนโกสินทร์ ยุคที่ 1 (พ.ศ. 2325 – พ.ศ. 2394) อาหารไทยในยุคนี้เป็นลักษณะเดียวกันกับสมัย ธนบุรี แต่มีอาหารไทยเพิ่มขึ้นอีก 1 ประเภท คือ นอกจากมีอาหารคาว อาหารหวานแล้วยังมีอาหารว่าง เพิ่มขึ้น ในช่วงนี้อาหารไทยได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมอาหารของประเทศจีนมากขึ้น และมีการ ปรับเปลี่ยนเป็นอาหารไทย ในที่สุด จากจดหมายความทรงจำของกรมหลวงนรินทรเทวี ที่กล่าวถึงเครื่องตั้ง สำหรับคาวหวานของพระสงฆ์ ในงานสมโภชน์ พระพุทธมณีรัตนมหาปฏิมากร (พระแก้วมรกต) ได้แสดงให้เห็นว่ารายการอาหารนอกจากจะมีอาหารไทย เช่น ผัก น้ำพริก ปลาแห้ง หน่อไม้ผัดแล้วยังมีอาหารที่ปรุงร วยด้วยเครื่องเทศแบบอิสลาม และมีอาหารจีนโดยสังเกตจากการใช้หมูเป็นส่วนประกอบ เนื่องจากหมูเป็น อาหารที่คนไทยไม่นิยม แต่คนจีนนิยม

บทพระราชนิพนธ์กาพย์เห่เรือชมเครื่องคาวหวาน ของพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัยได้ ทรงกล่าวถึงอาหารคาวและอาหารหวานหลายชนิด ซึ่งได้สะท้อนภาพของอาหารไทยในราชสำนักที่ชัดเจน ที่สุด ซึ่งแสดงให้เห็นลักษณะของอาหารไทยในราชสำนักที่มีการปรุงกลั่น และรสอย่างประณีต และให้ ความสำคัญของรสชาติอาหารมากเป็นพิเศษ และถือว่าเป็นยุคสมัยที่มีศิลปะการประกอบอาหารที่ค่อนข้าง สมบูรณ์ที่สุด ทั้งรส กลิ่น สี และการตกแต่งให้สวยงามรวมทั้งมีการพัฒนาอาหารนานาชาติให้เป็นอาหาร ไทย จากบทพระราชนิพนธ์ทำให้ได้รายละเอียดที่เกี่ยวกับการแบ่งประเภทของอาหารคาวหรือกับข้าวและ

อาหารว่าง ส่วนที่เป็นอาหารคาวได้แก่ แกงชนิดต่างๆ เครื่องจิ้ม ยำต่างๆ สำหรับอาหารว่างส่วนใหญ่เป็นอาหารว่างคาว ได้แก่ หมูแนม ลำเต็ย ห่อหมก รังนก ส่วนอาหารหวานส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ทำด้วยแป้งและไข่เป็นส่วนใหญ่ มีขนมที่มีลักษณะอกรอบ เช่น ขนมฝิง ขนมลำเจียก และมีขนมที่มีน้ำหวานและกะทิเจืออยู่ด้วย ได้แก่ ซ่าหริ่ม บัวลอย เป็นต้นนอกจากนี้ วรรณคดีไทย เรื่องขุนช้างขุนแผน ซึ่งถือว่าเป็นวรรณคดีที่สะท้อนวิถีชีวิตของคนในยุคนั้นอย่างมากรวมทั้งเรื่องอาหารการกินของชาวบ้าน พบว่ามีความนิยมขนมจีนน้ำยา และมีการกินข้าวเป็นอาหารหลัก ร่วมกับกับข้าวประเภทต่างๆ ได้แก่ แกง ต้ม ยำ และคั่ว อาหารมีความหลากหลายมากขึ้นทั้งชนิดของอาหารคาว และอาหารหวาน

สมัยรัตนโกสินทร์ ยุคที่ 2 (พ.ศ. 2394 - ปัจจุบัน) ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 4 ประเทศไทยมีการพัฒนาอย่างมาก และมีการตั้งโรงพิมพ์แห่งแรกในประเทศไทย ดังนั้น ตำรับอาหารการกินของไทยเริ่มมีการบันทึกมากขึ้น โดยเฉพาะในสมัยรัชกาลที่ 5 เช่นในบทพระราชนิพนธ์เรื่องไกลบ้าน จดหมายเหตุ เสด็จประพาสต้น เป็นต้น และยังมีบันทึกต่างๆ โดยผ่านการบอกเล่าสืบทอดทางเครือญาติ และบันทึกที่เป็นทางการอื่น ๆ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ได้สะท้อนให้เห็นลักษณะของอาหารไทย ที่มีความหลากหลายทั้งที่เป็น กับข้าวอาหารจานเดียว อาหารว่าง อาหารหวาน และอาหารนานาชาติ ทั้งที่เป็นวิธีปรุงของราชสำนัก และวิธีปรุงแบบชาวบ้านที่สืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน แต่เป็นที่น่าสังเกตว่าอาหารไทยบางชนิดในปัจจุบัน ได้มีวิธีการปรุงหรือส่วนประกอบของอาหารผิดเพี้ยนไปจากของดั้งเดิม จึงทำให้รสชาติของอาหารไม่ใช่ตำรับดั้งเดิม และขาดความประณีตที่น่าจะถือว่าเป็นเอกลักษณ์ที่สำคัญของอาหาร ไทย

## อาหารไทยภาคต่าง ๆ

### อาหารพื้นบ้านภาคเหนือ

ภาคเหนือรวม 17 จังหวัดประกอบด้วยภูมิเวศน์ที่หลากหลายพร้อมด้วยชาติพันธุ์ต่าง ๆ ที่ตั้งถิ่นฐานในพื้นที่ราบลุ่ม ที่ดอน และที่ภูเขาสูงในการดำรงชีพ การตั้งถิ่นฐานของชาวไทยพื้นราบซึ่งเป็นชาติพันธุ์ส่วนใหญ่จะกระจุกตัวอยู่ที่พื้นที่ลุ่มบริเวณแม่น้ำสายใหญ่ เช่น ปิง วัง ยม น่าน ของลุ่มน้ำเจ้าพระยาตอนบน และ อิง ลาว ของลุ่มน้ำโขง มีวิถีชีวิตผูกพันกับวัฒนธรรมการปลูกข้าวโดยชาวไทยพื้นราบภาคเหนือตอนบน 8 จังหวัด (เชียงใหม่ เชียงราย ลำปาง ลำพูน แม่ฮ่องสอน พะเยา แพร่ น่าน) มีวัฒนธรรมการผลิตและการบริโภคข้าวเหนียวเป็นหลัก

อาหารของคนเหนือจะมีความงดงาม เพราะด้วยนิสัยคนเหนือจะมีกรีธาที่เข้มซ้อย จึงส่งผลต่ออาหาร โดยมากมักจะเป็นผัก

## อาหารภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ประชากรในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีวิถีชีวิตที่ผูกติดกับทรัพยากรธรรมชาติที่แตกต่างหลากหลายทั้งในเขตที่ราบ ในแอ่งโคราชและแอ่งสกลนคร อาศัยลำน้ำสำคัญ เช่น ชี มูล สงครามโขง เป็นต้น และชุมชนที่อาศัยในเขตภูเขา โดยเฉพาะอย่างยิ่งเทือกเขาภูพานและเทือกเขาเพชรบูรณ์ ซึ่งความแตกต่างของทรัพยากรธรรมชาติ ทำให้ระบบอาหารและรูปแบบการจัดการอาหารของชุมชนแตกต่างกันไปด้วย แต่เดิมในช่วงที่ทรัพยากรธรรมชาติยังอุดมสมบูรณ์ อาหารจากธรรมชาติมีความหลากหลายและอุดมสมบูรณ์มาก ชาวบ้านจะหาอาหารจากแหล่งอาหารธรรมชาติเท่าที่จำเป็นที่จะบริโภคในแต่ละวันเท่านั้น เช่น การหาปลาจากแม่น้ำ ไม่จำเป็นต้องจับปลามาขังทรงมานไว้ และหากวันใดจับปลาได้มากก็แปรรูปเป็นปลาร้าหรือปลาแห้งไว้บริโภคได้นาน ส่งผลให้ชาวบ้านพึ่งพาอาหารจากตลาดน้อยมาก ชาวบ้านจะ “ปลูกทุกอย่างที่กิน กินทุกอย่างที่ปลูก” สวนหลังบ้านมีบทบาทสำคัญในฐานะเป็นแหล่งอาหารประจำครัวเรือน ชาวบ้านมีฐานคิดสำคัญเกี่ยวกับการผลิตอาหาร คือ ผลิตให้เพียงพอต่อการบริโภค มีเหลือแบ่งปันให้ญาติพี่น้อง เพื่อนบ้าน และทำบุญอาหารอีสานจะเน้นไปทางรสชาติที่เผ็ดร้อน

## อาหารภาคกลาง

### ลักษณะอาหารพื้นบ้านภาคกลางมีที่มาต่างกันดังนี้

ได้รับอิทธิพลจากต่างประเทศ เช่น เครื่องแกง แกงกะทิ จะมาจากชาวฮินดู การผัดโดยใช้กระทะ และน้ำมันมาจากประเทศจีนหรือขนมเบื้องไทย คัดแปลงมาจาก ขนมเบื้องญวน ขนมหวานประเภททองหยิบ ทองหยอดรับอิทธิพลจากประเทศทางตะวันตก เป็นต้น

เป็นอาหารที่มักมีการประดิษฐ์ โดยเฉพาะอาหารจากในวังที่มีการคิดสร้างสรรค์อาหารให้เลิศรส วิจิตรบรรจง เช่น ขนมขอม่วง จ่ามงกุฎ หม่อม ลูกชุบ กระจ่างสีดา ทองหยิบ หรืออาหารประเภทข้าวแช่ ผักผลไม้แกะสลัก

เป็นอาหารที่มักจะมีเครื่องเคียง ของแถม เช่น น้ำพริกปลาร้า ต้องแถมด้วยหมูหวานแกงกะทิ แยมด้วยปลาเค็ม สะเดาน้ำปลาร้าหวานก็ต้องคู่กับกุ้งนึ่งหรือปลาตุ๋นย่าง ปลาสดทอดรับประทานกับน้ำพริกมะม่วง หรือไข่เค็มที่มักจะได้รับประทานกับน้ำพริกปลาร้า น้ำพริกมะขามสดหรือน้ำพริกมะม่วง นอกจากนี้ยังมีของแถมอีกหลายชนิด เช่น ผักคอง จิงคอง หอมแดงคอง เป็นต้น

เป็นภาคที่มีอาหารว่าง และขนมหวานมากมาย เช่น ข้าวเกรียบปากหม้อ กระทงทอง ค้างคาวเผือก บั๊นขลิบนิ่ง ไข่กรอกปลาเนม ข้าวตังหน้าตั้ง

### อาหารภาคใต้

อาหารส่วนใหญ่ของคนภาคใต้ มักเกี่ยวข้องกับปลา และสิ่งอื่นๆจากทะเล โดยธรรมชาติมักจะมีกลิ่นคาวจัด อาหารภาคใต้จึงไม่พ่นเครื่องเทศ โดยเฉพาะขมิ้นเป็นสิ่งที่ขาดไม่ได้เพราะช่วยในการดับกลิ่นคาวได้ดีนัก ฉะนั้นจึงจะเห็นได้ว่าอาหารปักษ์ใต้จะมีสีออกเหลืองๆแทบทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นแกงไตปลา แกงส้ม แกงพริก ปลาทอด ไข่ทอด

ภาคใต้นิยมรสอาหารที่เผ็ดจัด เค็ม เปรี้ยว แต่ไม่นิยมรสหวาน รสเผ็ดของอาหารปักษ์ใต้มาจากพริกขี้หนูสด พริกขี้หนูแห้งและพริกไทย ส่วนรสเค็มได้จากกะปิ เกลือ รสเปรี้ยวได้จากส้มแขก น้ำส้มลูกโหนด ตะลิงปลิง ระกำ มะนาว มะขามเปียก และมะขามสด เป็นต้น

อาหารภาคใต้มีรสจัด อาหารหลายๆ อย่างจึงมีฝักรับประทานควบคู่ไปด้วย เพื่อช่วยลดความเผ็ดร้อนลง ซึ่งคนภาคใต้เรียกว่า ผักหนาะ หรือบางจังหวัดเรียกว่า ผักเกร็ด

### การจัดสำรับอาหารไทย

คนไทยเป็นชนชาติที่มีความละเอียดอ่อนยิ่งนัก ประติมากรรม สถาปัตยกรรม และจิตรกรรม ที่สร้างจากฝีมือคนไทย ทุกชิ้นล้วนถูกประดิษฐ์ ขึ้นอย่างวิจิตรบรรจง ชิ้นส่วนทั้งใหญ่น้อย ถูกนำมาวางเรียง และประกอบเข้าจนเกิดเป็นความงดงามไร้ที่ติ ลายเส้นสีทุกเส้น สื่อถึงความนิ่มนวลประดุจต้องการร่ำราอันอ่อนช้อยที่เล่าเรื่องราวต่างๆ ได้อย่างไม่จบสิ้น

วัฒนธรรมอีกอย่างหนึ่ง ที่แสดงถึงความละเอียดอ่อนได้ดีคือ วัฒนธรรมการกิน คนไทยเรากินข้าวเป็นหลักเนื่องจากข้าวเป็นอาหารที่ข่อยง่าย มีแคลอรีต่ำ ส่วนกับข้าวจานต่างๆ จะต้องนำไปหั่น ให้เป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อยเสียก่อน เนื่องจากสมัยนั้นยังไม่มี ช้อนหรือส้อมไว้สำหรับกินข้าว คนไทยเราใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วโป้ง ในการกิน ซึ่งเราเรียกว่า การเปิบ ประเทศเพื่อนบ้าน ที่มีการกินแบบการเปิบ เช่นเดียวกับคนไทย ได้แก่ แคนนาดา แอฟริกา และพม่า ส่วนช้อนส้อมเดินทางข้ามน้ำข้ามทะเลมาถึง ประเทศไทยในสมัยรัชกาลที่ 5 โดยเข้าแพร่หลายในหมู่เจ้านาย และพระสงฆ์ จากนั้นนานพอควรที่เดียว กว่าปวงชนธรรมดา จะได้จับช้อนส้อมกินข้าวกัน ทุกวันนี้หากขาดช้อนส้อม ในการกินข้าว คนไทยก็ต้องหาอุปกรณ์อื่นมาใช้แทน

ไม่มีใครยอมเปิบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในที่สาธารณะ ด้วยเกรงว่าจะต้องอับอาย เพราะกว่าข้าวจะถึง ปากก็คง ร่วงจนหมดค้ำแน่นอน

กับข้าวจานต่างๆของคนไทยนั้นมักมีสีส้มสวยงามมีรสจัดจากพริกและเครื่องเทศสารพันอาหารที่มีรสชาติเผ็ดจัดและเค็มจัดจะทำให้ต้องกินข้าวตามเพื่อลดระดับความเข้มข้นลงและด้วยความอโรยอันลงตัวนี้ ทำให้คนไทยสามารถกินข้าวได้มากและยังไม่ทำให้รู้สึกอึดอัดท้องเนื่องจากเครื่องเทศนานาชนิดที่ผสมอยู่ในอาหารส่วนใหญ่มีคุณสมบัติช่วยย่อยและแก้อาการท้องอืดท้องเฟ้ออาหารไทยจึงนับเป็นอาหารที่มีความ อร่อยและยังแฝงไว้ซึ่งคุณสมบัติในการรักษาโรคบางชนิดอีกด้วย สำหรับอาหารไทยในทุกมื้อจะถูกจัดขึ้น อย่างพิถีพิถันไม่ว่าจะมีกับข้าวก็อย่างก็ตามเพื่อให้เกิดความเอร็ดอร่อยกับข้าวทุกจานที่จัดขึ้นจะต้องมี ความสัมพันธ์กันคนไทยจึงมักจัดสรรสำหรับต่างๆให้มีความสมดุล หากว่าสำหรับใดมีอาหารจานเปรี้ยว ก็ต้อง มีจานหวานอย่างหนึ่ง สำหรับกินแก้รสกัน มื้อใดมีอาหารจานเผ็ดก็จะ ต้องมีอาหารจานเค็ม และแกงจืดวาง รวมอยู่ด้วย ส่วนแกงส้มนั้นนิยมกินคู่กับ ไข่เค็ม ไข่ลูกเขย หรือหมูหวาน แกงเผ็ดทั้งหลาย ก็มักจะมีเครื่อง แนน เป็นปลาเค็มเสมอ เมื่ออาหารมื้อใดมีจานหวาน แต่ขาดอาหารจานเปรี้ยวถึงจะมีรสชาติพิเศษเท่าไร อาหารมือนั้นก็ไม่อร่อยทันทีการจัดสำหรับแบบนี้ได้รับสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน

คนไทยไม่นิยมที่จะทำกับข้าวครั้งละหลายๆเพราะหากเหลือแล้วกับข้าวบูดก็ต้องนำไปทิ้งน่าเสียดายนอกจากจำเป็นต้องทำเพื่อนำไปทำบุญเลี้ยงพระหรือใช้ในงานเลี้ยงต่างๆหากกับข้าวเหลือคนไทยก็มีวิธีปรุง เป็นกับข้าวจานใหม่ได้ โดยการนำอาหารเผ็ด แกงจืด และอาหารเค็มมารวมกันแล้วนำไปอุ่นเรียกว่าแกงรวม ส่วนคนไทยภาคเหนือนั้นก็มักลวกวิธีการปรุงอาหารที่เหลือให้เป็นจานใหม่เช่นเดียวกันเรียกว่า แกงโสะ โดย นำอาหารที่เหลือมารวมกันจากนั้นนำไปเคี่ยวหอมซอยพร้อมกระเทียมที่เจียวจนหอมลงไป ใส่หมู 3 ชั้น พริก จี๊ฟ้าตระไคร้ซอยตามด้วยวุ้นเส้นหน่อไม้ดองและใบมะกรูดแกงโสะในปัจจุบัน ไม่ได้เป็นการนำอาหารที่ เหลือมาปรุงรวมกันแล้วแต่เป็นการปรุงขึ้นด้วยส่วนผสมใหม่ทั้งหมดและมีการเปลี่ยนแปลง สูตรเพื่อให้ รสชาติอร่อยมากยิ่งขึ้น

คนไทยได้คิดสรรสร้างอาหารต่างๆขึ้นด้วยภูมิปัญญาอันเฉลียวฉลาดทำให้อาหารไทยกลายเป็น ศิลปะที่มีความงดงามตั้งแต่สีสันไปจนถึงรสชาติที่แสนอร่อยถูกลิ้นอีกทั้งยังแฝงสรรพคุณทางการรักษาโรค ไว้อย่างแยบคาย นับเป็นอาหารที่มากด้วยคุณค่า และยากยิ่งนักที่จะหาอาหารจากที่ใดๆมาเทียบได้



รูปการจัดสำหรับอาหารคาว หวาน

## รสชาติของอาหารไทย

อาหารไทย เป็นอาหารที่ประกอบด้วยรสเข้มข้น มีเครื่องปรุงหลายอย่าง รสชาติอาหารแต่ละอย่างมีรสเฉพาะตัว การใช้เครื่องปรุงรสต่าง ๆ ก็ไม่เหมือนกัน ผู้ประกอบอาหารไทยต้องศึกษาจากตำราอาหารไทย และผู้เชี่ยวชาญ การทำอาหารไทยให้อร่อยต้องใช้ความชำนาญ และประสบการณ์ ตลอดจนกรรมวิธีในการประกอบอาหารไทยผู้ทำจะต้องพิถีพิถัน ประณีต มีขั้นตอนเพื่อให้อาหารน่ารับประทาน รสชาติของอาหารไทยมีดังนี้

**รสเค็ม** อาหารไทยได้รสเค็มจากน้ำปลาเป็นส่วนใหญ่ การประกอบอาหารไทยเกือบทุกชนิด ถ้าต้องการรสเค็มแล้วจะขาดน้ำปลาไม่ได้เลย สังเกตจากเวลารับประทานอาหาร จะต้องมีถ้วยน้ำปลาเล็กๆ รวมอยู่ในสำรับอาหารแต่บางครั้งนอกจากน้ำปลาแล้วยังใช้เกลือหรือซีอิ๊วขาวเป็นตัวปรุงรสอาหารให้เกิดความเค็ม

**รสหวาน** การประกอบอาหารไทยรสหวาน โดยทั่วไปในอาหารไทยใช้น้ำตาลทรายในการประกอบอาหารแล้ว ยังมีน้ำตาลอีกหลายชนิดเช่น น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลทรายแดง น้ำตาลโตนด น้ำตาลงาบ ฯลฯ

**รสเปรี้ยว** อาหารไทยนอกจากจะได้จากน้ำส้มสายชูแล้วยังมีมะนาวและที่นำมาใช้ประกอบอาหารกันมาก โดยที่ประเทศอื่นๆ ไม่มีใช้ก็คือ ความเปรี้ยวที่ได้จากน้ำส้มมะขามเปียกน้ำมะกรูด น้ำส้มซ่า นอกจากนั้นรสเปรี้ยวจากใบมะขามอ่อน ใบมะดัน ใบส้มป่อย มะดัน ซึ่งรสเปรี้ยวจากสิ่งเหล่านี้มีแต่ในอาหารไทย

**รสเผ็ด** รสชาติอาหารของประเทศใดก็ไม่เผ็ดร้อนเหมือนอาหารไทยรสเผ็ดที่ได้จากอาหาร มาจากพริกขี้หนูพริกชี้ฟ้าสด เรายังนำมาตากแห้งเป็นพริกแห้ง คั่วแล้วป่นเป็นพริกป่น รสเผ็ดเป็นรสที่อาหาร

ไทยจะขาดไม่ได้ในการประกอบอาหารชาวชนิตที่ต้องมีรสเผ็ด การจะใส่พริกมากน้อยขึ้นอยู่กับความต้องการรสของผู้บริโภค

**รสมัน** อาหารไทยได้รับมันจากกะทิและน้ำมันเป็นส่วนใหญ่ในการประกอบอาหารไทยโดยเฉพาะอาหารประเภทแกงกับขนมไทย ความมันที่ได้จะมาจากแกงที่ใส่กะทิ เช่นแกงหมูเทโพ แกงเขียวหวานขนมชั้นตะโก้ ฯลฯ ฉะนั้นรสชาติของอาหารไทย จึงมีความกลมกล่อม

### คุณค่าทางอาหารไทย

อาหารไทยที่สะท้อนให้คุณค่าทางโภชนาการ ยาสมุนไพร และทางภูมิปัญญา ก็เช่น แกงส้ม ดอกแค มีคุณค่าทางอาหาร คือให้พลังงานและไขมันต่ำ ในด้านยาและสมุนไพรคือ แก้วไข่ห้วลม ช่วยปรับสมดุลร่างกาย ด้านภูมิปัญญานั้นช่วยส่งเสริมสุขภาพ และขจัดกลิ่นคาวปลาได้โดยใส่ปลาขณะที่น้ำเดือด ตัวอย่างเช่น

**แกงเลียง** เป็นอาหารที่ให้แร่ธาตุจำพวกแคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็ก และให้วิตามินเอสูงมาก เหมาะสำหรับกินแก้ ไข้หวัด ช่วยให้แม่ลูกอ่อนมีน้ำนมมาก เหมาะสำหรับทุกวัยโดยเฉพาะหญิงมีครรภ์และแม่ลูกอ่อน เป็นอาหารบำรุงร่างกาย บำรุงเลือด บำรุงกระดูก และบำรุงตา ราคาถูก ปลอดภัยจากสารพิษ เพราะปรุงจากผักพื้นบ้านเป็นหลัก



แกงเลียง

**ต้มยำ** เป็นอาหารที่ให้พลังงานพอเหมาะ ให้โปรตีนสูง แต่ไขมันต่ำ มีเครื่องปรุงสมุนไพรนานาชนิด ช่วยขับลม ช่วยย่อยอาหาร แก้หวัด ควบคุมกำหนัด และลดความดันโลหิตสูง นอกจากจะมีรสอร่อย เป็นตำรับอาหารสากลที่รู้จักกัน ทั่วโลกแล้ว นับเป็นศิลปะการปรุงรส ชั้นเยี่ยมที่ผสมผสานเครื่องเทศพื้นบ้าน และสมุนไพรในครัวเรือน กับอาหาร โปรตีนจากปลา กุ้ง จนได้รสชาติที่กลมกล่อมช่วยเจริญอาหาร โดยไม่ต้องกลัวท้องอืดท้องเฟ้อ





ต้มยำ

สะเดาน้ำปลาหวาน เป็นอาหารที่ให้พลังงานค่อนข้างมาก ให้โปรตีนพอใช้ แต่ให้ไขมันต่ำ ให้คุณค่าอาหารสูงมาก ทั้งแร่ธาตุ แคลเซียม วิตามินเอ วิตามินบี 1 และ วิตามินซี ช่วยแก้ไข้หวัดลม ให้คุณค่าอาหารสูงมาก ทั้งแร่ธาตุ แคลเซียม วิตามินเอ วิตามินบี 1 และวิตามินซี ช่วยแก้ไข้หวัดลม บรรเทาความร้อน ช่วยปรับธาตุให้สมดุล ช่วยป้องกันมะเร็ง เป็น อาหารจาประวัติศาสตร์ ที่สืบทอดมาตั้งแต่สมัยอยุธยา ที่สามารถทำให้สะเดาซึ่งมีรสขม กลายเป็นอาหารที่มีรสอร่อย ช่วยเจริญอาหารเป็นอีกตัวอย่างหนึ่งที่ปรุงยาให้เป็นอาหาร



สะเดาน้ำปลาหวาน

ข้าวยา เป็นอาหารที่ให้พลังงานค่อนข้างมากเช่นกัน ให้โปรตีนแต่ไขมันน้อย เป็นอาหารที่ให้ธาตุเหล็กสูงมาก และยังให้วิตามินเอ และวิตามินบี 1 สูงเป็นพิเศษ อีกทั้งยังเป็นอาหารบำรุงธาตุ บำรุงกำลัง และบำรุงเลือด ข้าวยาเป็นอาหารที่มีลักษณะเฉพาะที่สะท้อนถึงวัฒนธรรมการกินของชาวกูย ซึ่งจะต้องมีองค์ประกอบที่ขาดไม่ได้คือ น้ำบูดู ซึ่งเป็นภูมิปัญญาในการปรุงแต่งรสอาหารของชาวกูยได้โดยเฉพาะ เป็นการนำเอาพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านมาเป็น เครื่องปรุงที่มีคุณค่าอาหารสูง เป็นความชาญฉลาดที่นำเอาสมุนไพรพื้นบ้านมาปรุงเป็นยาแต่อยู่ในรูปของอาหาร



ข้าวยำ

**ห่อหมกปลา** เป็นอาหารที่ให้พลังงานสูง แต่ให้โปรตีนและไขมันน้อย เป็นอาหารที่ให้ธาตุแคลเซียมสูงเป็นพิเศษ ประกอบด้วยเครื่องปรุงสมุนไพรหลายชนิดที่ช่วยให้มีคุณค่าอาหารสูง สรรพคุณทางยาของห่อหมกปลา ส่วนใหญ่มาจาก เครื่องปรุงสมุนไพร เช่น กระชาย กระเทียม ใบยอ ข่า ตะไคร้ โหระพา พริก รากผักชี ทำให้เป็นอาหารที่บำรุงธาตุ บำรุง กระดูก เจริญอาหาร ขับลม ขับเหงื่อ แก้จุกเสียด ช่วยควบคุมความดันเลือด ทางด้านภูมิปัญญานั้นคือ เป็นการนำเอาเครื่อง ปรุงสมุนไพรหลากหลายรส มารวมกับกะทิ และเนื้อปลา กลายเป็นยาในรูปแบบของอาหารที่มีคุณค่าสูงและยังมีศิลปะในการนำ ใบตองมาห่อแทนการใช้ภาชนะ เพิ่มกลิ่นรสร่วมกับใบยออ่อนที่ใช้รอง เป็นการผสมผสานการใช้ประโยชน์จากธรรมชาติ โดยแท้

**แกงป่า** เป็นอาหารที่ให้พลังงานและไขมันต่ำ แต่ให้กากและใยอาหารสูงมาก ให้แร่ธาตุและวิตามินสูงเกือบทุกชนิด ช่วยปรับสมดุลร่างกาย ขับลม แก้ท้องอืดเพื่อ ช่วยลดความดันโลหิตสูง ชำพยาธิ และเชื้อแบคทีเรีย แกงป่าเป็นภูมิปัญญาชาวบ้านในการจัดการสภาพแวดล้อมเพื่อความอยู่รอด โดยการนำผักพื้นบ้าน และสมุนไพรหลากหลายชนิดมาปรุงอย่างง่าย ๆ แต่ได้รสกลมกล่อม เป็นการปรุงยาให้อยู่ในรูปแบบอาหารที่อร่อย

จะเห็นได้ว่าอาหารไทยมีคุณลักษณะพิเศษ อย่างน้อยสามารถจำแนกตามการใช้ประโยชน์ หรือตามคุณค่าได้ถึง 3 ด้าน คือ ด้านคุณค่าทางอาหารและโภชนาการ ด้านคุณค่าทางยาและสมุนไพร และด้านคุณค่าทางภูมิปัญญาและ ศิลปวัฒนธรรม ในฐานะที่ประเทศไทยเป็นผู้ส่งออกอาหารเลี้ยงประชากร โลกรายใหญ่เป็นอันดับที่ 5 ของ โลก รองจาก อเมริกา แคนาดา ออสเตรเลีย และฝรั่งเศส อาหารไทยจึงควรมีบทบาทอย่างสูงในสังคมโลก ไม่เพียงแต่ขายอาหารในด้าน คุณค่าโภชนาการ แต่ควรนำจุดเด่นคุณค่าอีก 2 ด้านคือ ด้านคุณค่าทางยา และด้านภูมิปัญญามาเป็นจุดขายเพื่อเพิ่ม มูลค่าและความนิยมให้กับอาหารไทยมากขึ้น

## เครื่องปรุงรสสำหรับอาหารไทย

## เครื่องปรุงรสในอาหารไทย

เสน่ห์ประการหนึ่งของอาหารไทย คือ รสชาติที่กลมกล่อม จัดจ้าน และคุณค่าแฝงจากสมุนไพร รสชาติอาหารไทยที่ปรุงแต่งแต่ละตำรับมักได้จากการแต่งเติมด้วยเครื่องปรุงรสต่าง ๆ ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวของอาหารแต่ละชนิด ทั้งยังถือเป็นเคล็ดลับอาหารไทยในการเติมเครื่องปรุงแตกต่างกัน ตามแต่สูตรใครสูตรมัน อาหารไทยเรียกได้ว่ามีเบญจรสคือมีครบ 5 รสอันได้แก่เค็ม เปรี้ยว หวาน มัน และ เผ็ด โดยแต่ละรสจะได้จากพืชผัก สมุนไพร เนื้อสัตว์หรือ สารเคมีอื่นๆ ตามแต่จะหาได้ในท้องถิ่น การปรุงรสในอาหารไทย บางรสนี้มีความเป็นเอกลักษณ์ ที่ไม่สามารถทดแทนกันได้เช่น รสชาติจากมะนาวในอาหารบางชนิดเช่น อาหารประเภทยำ และ ต้มยำ หากใช้เครื่องปรุงรสอื่นที่ไม่ใช่มะนาวอาจทำให้ไม่อร่อยและเสียเอกลักษณ์ แต่ในบางกรณี เครื่องปรุงรสในอาหารไทย อาจใช้ทดแทนกันได้ หากไม่สามารถหาวัตถุดิบนั้นๆ ได้ เช่น หากไม่มีมะนาว ใช้มะขามเปียก หากไม่มีน้ำปลาใช้น้ำปรุงรสจากปลา ร้าเจ็องหรือเกลือ ส่วนพริกแสดเผ็ดทดแทนกันได้ด้วยพริกที่หลากหลายสายพันธุ์นั้นเพราะเครื่องปรุงรสอาหารไทยมีความหลากหลายในรสชาติและวัตถุดิบ เป็นสิ่งแสดงให้เห็นถึง ความอุดมสมบูรณ์ของผืนแผ่นดินทองแผ่นดินไทยที่มีอาหารเป็นวัฒนธรรมอันเป็นที่ยอมรับไปทั่วทุกมุม โลก



## เครื่องเทศ

เครื่องเทศ หมายถึง ส่วนต่างๆ ของพืชเช่น เมล็ด เปลือกเมล็ด ผล ผิวนอกของผล ใบ ราก ลำต้น ฯลฯ ที่ทำให้แห้ง แล้วนำมาเป็นเครื่องปรุงในอาหาร เพื่อให้ได้รสชาติ สีกลิ่น หรือคุณสมบัติอื่นๆ ที่ต้องการ ด้วยเหตุนี้เราจึงมีเครื่องเทศเป็นจำนวนมาก เช่น กระวาน กานพลู จันทน์เทศ ดีปลี ขี้หრა หญ้าฝรั่ง

มะกรูด พริก พริกไทย อบเชย แม้กระทั่ง งา เครื่องเทศ มีปรากฏในหลายวัฒนธรรมมาตั้งแต่ครั้งโบราณ เครื่องเทศของไทยแต่เดิมอาศัยพืชผักที่ปรากฏเฉพาะในท้องถิ่นของเรา แต่เมื่อได้ติดต่อกับต่างชาติ ทำให้เรา รับเอาเครื่องเทศจากชาติอื่นมาใช้ด้วย อย่างไรก็ตามในชาติตะวันตก ถือว่าเครื่องเทศเป็นองค์ประกอบ สำคัญของอาหาร จึงมีการเดินทางเสาะหาเครื่องเทศจากทั่วโลก ทำให้เกิดการค้าเครื่องเทศขึ้นอย่างจริงจัง และเป็นสาเหตุหนึ่งของการเดินทางสำรวจโลกของชาติตะวันตก นอกจากนี้ยังก่อให้เกิด "เส้นทางสาย เครื่องเทศ" ขึ้นอีกด้วย

ตัวอย่างเครื่องเทศต่าง ๆ ที่ใช้ในการประกอบอาหาร

เครื่องเทศ	ส่วนที่ใช้และสรรพคุณ
 <p>ดีป्ली (India Long Pepper)</p>	<p>ส่วนที่ใช้เป็นเครื่องเทศ คือ ผลสุกตากแห้ง ลักษณะ ผลมีขนาดเล็ก ฝักติดแน่นกับแกนดอก สีน้ำตาล กลิ่น หอมฉุน รสเผ็ดร้อนขม ใช้ช่อดอกพร้อมผลแห้งปั่น ละเอียด ประกอบอาหารที่มีรสเผ็ด เช่น แกงเผ็ด แกง คั่ว หรือใช้แต่งกลิ่นผักดอง สรรพคุณทางสมุนไพร แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ปวดท้อง หืดหอบ ลมวิงเวียน</p>
 <p>จันทน์แปดกลีบ หรือ โป๊ยยกี้ (Star anise)</p>	<p>ส่วนที่ใช้เป็นเครื่องเทศ คือ ผลแก่ตากแห้ง ลักษณะผล เป็นรูปแปดแฉก ขนาดประมาณ 2 ซม. สีน้ำตาลอม แดง กลิ่นหอมฉุนมาก รสเผ็ดหวาน ใช้ใส่อาหาร ประเภท ต้ม ตูนหรืออบ ทำให้มีกลิ่นหอม นำ รับประทาน หรือนำไปปั่นให้ละเอียดเป็นส่วนผสม สำคัญในการต้มพะโล้ สรรพคุณทางสมุนไพร แก้ ท้องร่วง ปวดท้อง บำรุงไต แก้อาการปวดหลัง ปวด เอว</p>

เครื่องเทศ	ส่วนที่ใช้และสรรพคุณ
 <p>พริกหอม หรือมะเข็ญ (Fragrant Chill)</p>	<p>เป็นเครื่องเทศทางภาคเหนือ ส่วนที่ใช้เป็นเครื่องเทศคือ ผลสุกตากแห้ง ลักษณะผลกลมโตประมาณ 2-3 มิลลิเมตร เป็นพวงติดกัน เปลือกเป็นสีน้ำตาลเข้ม เปลือกแตกได้เป็น 2 ซีก เมล็ดภายในสีดำกลม กลิ่นหอมฉุน รสเผ็ดซ่า ใช้ดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ หรือป่นละเอียดใส่อาหาร เช่น ลายทางเหนือ ใส่อั่ว อาหารคาวประเภทอบหม้อดิน ทางภาคเหนือ เป็นต้น</p>
 <p>อบเชย (Cinnamon)</p>	<p>ส่วนที่ใช้เป็นเครื่องเทศ คือ เลือกของต้นสีน้ำตาลปนแดง กลิ่นหอมค่อนข้างฉุน รสขมหวานฝาด ใช้ดับกลิ่นคาวเนื้อสัตว์ ใ้ทั้งชิ้นหรือป่นละเอียดผสมในเครื่องแกง เช่น พะโล้ สรรพคุณทางสมุนไพร แก้จุกแน่น ขับลมในลำไส้ ใช้เป็นส่วนผสมของยานัตถุ์ และสารบางชนิดในอบเชยช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดของผู้ป่วยเบาหวานบางประเภท</p>
 <p>เมล็ดยี่หระ (Caraway Seed)</p>	<p>ส่วนที่ใช้เป็นเครื่องเทศ คือ ผลแก่ตากแห้ง ลักษณะผลรูปรียาวแบน ประมาณ 5 มิลลิเมตร สีเหลืองอมน้ำตาล กลิ่นหอมไม่ฉุนมาก รสหวานฝาด ใช้หมักเนื้อสัตว์ดับกลิ่นคาว นิยมใช้ร่วมกับเมล็ดผักชี นำมาคั่วไฟอ่อนๆ ให้กลิ่นหอม นำไปป่นละเอียดผสมในเครื่องแกง หรือใช้แต่งกลิ่นอาหารประเภทขนมปัง ขนมเค้ก สรรพคุณทางสมุนไพร ใช้ขับลมในกระเพาะอาหารและลำไส้</p>

เครื่องเทศ	ส่วนที่ใช้และสรรพคุณ
 <p>เมล็ดผักชี (Coriander Seed)</p>	<p>ส่วนที่ใช้เป็นเครื่องเทศ คือ ผลแก่ตากแห้ง ลักษณะผลกลมโตประมาณ 3-4 มิลลิเมตร สีเหลืองอมน้ำตาล แตกออกได้เป็น 2 ซีก ภายในมี 2 เมล็ด กลิ่นหอมไม่ฉุนมาก รสขมหวานฝาด ใช้หมักเนื้อสัตว์ดับกลิ่นคาว หรือนำมาคั่วไฟอ่อนๆ ให้กลิ่นหอม นำไปป่นละเอียดผสมในเครื่องแกง นิยมใช้ร่วมกับเมล็ดขี้หร่า</p> <p>สรรพคุณทางสมุนไพร บำรุงกระเพาะอาหาร ช่วยเจริญอาหาร กระทบพิษไข้ แก้ลมวิงเวียน</p>
 <p>ดอกจันทร์ (Mace)</p>	<p>เป็นส่วนหนึ่งของผลต้นจันทน์เทศ ส่วนที่ใช้เป็นเครื่องเทศ คือ เชื้อหุ้มเมล็ด (รก) ลักษณะเป็นเส้นใยแบน สีแสด กลิ่นหอมฉุนมาก รสค่อนข้างเปรี้ยวอมฝาด เวลาใช้นำมาป่นละเอียดใส่เพียงเล็กน้อยในเครื่องแกง</p> <p>สรรพคุณทางสมุนไพร บำรุงกำลัง บำรุงธาตุ ช่วยให้เจริญอาหาร</p>

## การคัดเลือกวัตถุดิบและหลักการประกอบอาหารไทย

## อาหารไทยประเภทต่าง ๆ

## อาหารประเภทแกง

แกง หมายถึง วิธีการผสมอาหารหลาย ๆ สิ่งรวมกับน้ำ แยกเป็นแกงเผ็ดกับแกงจืด แกงจืดโดยมากต้องรับประทานร้อน ๆ จึงจะอร่อย ใส่น้ำมากกว่าแกงเผ็ด น้ำประมาณ 3 ใน 4 ส่วนของเนื้อ เช่น เนื้อ 1 ส่วน น้ำ 3 ส่วนเนื้อในที่นี้หมายถึงเครื่องปรุงที่เป็นเนื้อสัตว์กับผัก ส่วนแกงเผ็ดยังแยกออกไปได้อีกหลายชนิด เช่น แกงคั่ว แกงส้มแกงเผ็ด ฯลฯ

## 1. แกงส้ม

แกงส้ม เป็นแกงที่นิยมรับประทานในครอบครัวของคนไทย มีรสเปรี้ยว เค็ม หวานนิดหน่อย ใช้ผักที่มีตามท้องถิ่นนั้น ๆ แกงส้มเป็นแกงที่ปรุงรสสามารถ น้ำแกงที่ให้รสชาติอร่อยพอดีทั้งสามรสจะทำให้ยากกว่าแกงชนิดอื่นไม่เปรี้ยวจนเกินไป หรือเค็มจืดหน้าหรือมีรสหวานนำควรปรุงให้กลมกล่อมทั้งสามรส



## 2. แกงคั่ว

แกงคั่ว เป็นแกงที่ต้องใช้เนื้อสัตว์ประเภท ปลาอย่าง ปลากรอบ หรือกุ้งแห้ง อย่างใดอย่างหนึ่ง โขลกผสมกับเครื่องแกง เพื่อทำให้น้ำแกงข้น มีกลิ่นหอมชวนรับประทานแกงคั่วจะไม่ได้เครื่องเทศ จะทำให้มีกลิ่นจุนรสชาติของแกงคั่วทั่ว ๆ ไปมีสามรส คือ เปรี้ยว หวาน เค็ม แต่แกงคั่วบางชนิดจะมีสองรส คือ เค็มกับหวาน เช่น แกงคั่วเห็ด หรือแกงที่มีลักษณะคล้ายแกงคั่วแต่มีรสชาติออกเค็มอย่างเดียว



### 3. แกงเผ็ด

แกงเผ็ด เป็นแกงที่ต้องใช้เนื้อสัตว์ในการปรุงเป็นหลัก มีผักเป็นส่วนประกอบ ปรุงรสด้วยน้ำปลา ให้ความเค็ม มีน้ำตาลเล็กน้อย เพราะแกงเผ็ดได้ความหวานจากกะทิ แกงเผ็ดสำคัญอยู่ที่การปรุงน้ำพริก ต้องปรุงให้ถูกส่วน โขลกน้ำพริกให้ละเอียด แกงเผ็ดแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือแกงป่า และ แกงเขียวหวาน



### 4. ผัดเผ็ด - พะแนง

ผัดเผ็ด - พะแนง เป็นอาหารที่จัดอยู่ในพวกแกงเผ็ดเพียงแต่มีน้ำกะทิหรือน้ำน้อยกว่าแกงเผ็ด การประกอบอาหารประเภทนี้ทำเช่นเดียวกับแกงเผ็ด ลักษณะจะมีน้ำแบบขลุกขลิก หรือแห้ง ๆ ผัดเผ็ดจะมีรสเค็มนำหวานตาม ตกแต่งด้วยพริกชี้ฟ้าสด ใบโหระพา ส่วนพะแนงจะมีรสหวานกะทิเล็กน้อย ตกแต่งด้วยใบมะกรูดซอย และพริกชี้ฟ้าสด





## 5. แกงเลียง

แกงเลียง เป็นแกงที่ประกอบด้วยน้ำพริก ผัก เนื้อสัตว์ น้ำแกงและเครื่องปรุงรส น้ำพริกแกงเลียงจะแตกต่างจากแกงชนิดอื่น ๆ เพราะมีพริกไทย หัวหอม กระเทียม กุ้งแห้งปลาหย่างหรือปลากรอบ



## 6. ต้มยำ

ต้มยำ เป็นอาหารที่ประกอบด้วยเนื้อสัตว์เป็นหลัก มีผักน้ำเปล่าหรือน้ำซุปรุ้งรสเปรี้ยว เค็ม เผ็ดเล็กน้อย ปรุงรสด้วย น้ำมะนาว น้ำมะขามเปียก น้ำปลา ต้มยำแบ่งได้เป็น 2 ประเภท คือ ต้มยำที่ไม่ใส่กะทิ เช่น ต้มยำกุ้ง ต้มยำหัวปลา ต้มยำที่ใส่กะทิเช่น ต้มยำหัวปลี



## 7. แกงจืด

แกงจืด เป็นอาหารที่ต้องรับประทานร้อน ๆ จึงจะอร่อยและคล่องคอมีส่วนประกอบของน้ำประมาณ 3 ใน 4 ส่วนของเนื้อ ก่อนปรุงแกงจืดต้มกระดูกทำน้ำซุปรองแล้วนำขึ้นตั้งไฟอีกครั้งจึงนำมาแกง เวลาแกงต้องให้น้ำเดือดพล่าน ใส่เนื้อสัตว์ลงไปก่อน จึงใส่ผัก



## อาหารประเภทต้ม

การต้ม เป็นหนึ่งในวิธีการทำอาหารให้สุก โดยการนำอาหาร (วัตถุดิบและเครื่องปรุง) ใส่ในภาชนะพร้อมทั้งน้ำ นำไปตั้งไฟให้เดือด จนสุกตามต้องการ อาจแค่พอสุก หรือต้มจนเปื่อยก็ได้ ต้มในอาหารไทยมีหลากหลายชนิด ความต่างเกิดจากสมุนไพรและเครื่องเทศ ที่นำมาใช้ปรุงแต่งกลิ่นและรส เช่น ต้มยำ เครื่องปรุงหลัก ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ผสมปรุงแต่งจนเกิดกลิ่นรสต้มยำ โดยมีตะไคร้เป็นตัวนำ แต่งรสเปรี้ยวด้วยน้ำมะนาว ใช้ความเผ็ดจากพริกขี้หนูสด, ต้มโคล้งใช้เฉพาะหอมแดงมาเป็นตัวชูกลิ่น แล้วแต่งรสเปรี้ยวด้วยน้ำมะขาม หรือยอดมะขาม เติมความเผ็ดด้วยพริกแห้ง, ส่วนต้มข่า ใช้ข่าเป็นหลัก เพิ่มกลิ่นด้วยใบมะกรูด แล้วใช้น้ำกะทิในการต้ม, ต้มพะโล้ จะใช้เครื่องเทศในการสร้างกลิ่นและรสที่เป็นเอกลักษณ์ เครื่องพะโล้ เป็นเครื่องปรุงหลัก ประกอบไปด้วย อบเชย, ลูกผักชี, ใบกระวาน และ โป๊ยกั๊ก เป็นต้น

## อาหารประเภทปิ้ง อย่าง นึ่ง

การปิ้ง นำอาหารที่ต้องการทำให้สุกวางลงบนตะแกรงเหล็ก สำหรับปิ้งบนเตาถ่านที่มีความร้อนไม่มาก ปิ้งกลับไปมาในช่วงเวลาสั้นๆ วิธีนี้มักใช้กับอาหารแห้ง เช่น ข้าวเกรียบ เนื้อเค็ม ปลาแห้ง หรืออาจใช้เครื่องปิ้งไฟฟ้าเช่น เครื่องปิ้งขนมปัง



การย่าง มีวิธีคล้ายปิ้ง แต่ใช้เวลานานกว่า เพื่อให้อาหารสุก ระบุทั่วกัน เช่น ย่างไก่ ย่างหมู ย่างปลาสด ก่อนย่างควรทาน้ำมันหรือห่อใบตอง อย่างข้างละประมาณ 2 นาทีพลิกไปมา ถ้าต้องการให้กลิ่นหอมให้ใส่ก้ามมะพร้าวลงในเตาไฟ



การนึ่ง เป็นการทำให้อาหารสุกด้วยการให้ไอน้ำจากน้ำเดือด โดยใช้หม้อนึ่งหรือลังถึง วิธีการนึ่ง คือ ใส่น้ำลงในหม้อนึ่งลงไปชั้นล่างแล้ววางอาหารบนลังชั้นบน ปิดฝาให้สนิท นำไปตั้งไฟ ไอน้ำจากน้ำเดือดจะทำให้อาหารสุก



### อาหารประเภทยำ ลาบ ปลา

ยำ การยำ หมายถึง การนำผักต่างๆ เนื้อสัตว์ที่สุก และน้ำปรุงรส มาเคล้าเข้าด้วยกันเบาๆ จนให้รส ซึมซาบเสมอกัน ยำของไทยมีรสหลักอยู่ ๓ รส คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน สำหรับน้ำปรุงรสจะราดก่อนเวลา รับประทานเล็กน้อย ทั้งนี้เพื่อให้ยำมีรสชาติดี ตัวอย่างอาหารประเภทยำคือ ยำผัก เช่น ยำผักกระเฉด ยำถั่วพู ยำเกษตรชมพู ฯลฯ ยำเนื้อสัตว์ เช่น ยำเนื้อย่าง ยำไส้กรอก ยำหมูขยอ ฯลฯ

ลาบ เป็นอาหารท้องถิ่นทางภาคอีสาน (รวมถึงประเทศลาว) และภาคเหนือ โดยนำเนื้อมาสับให้ละเอียดแล้วคลุกกับเครื่องปรุง โดยเนื้อที่ทำลาบเป็นเนื้อหลายชนิด เช่น เนื้อไก่ เนื้อเป็ด เนื้อวัว เนื้อควาย เนื้อปลา และ เนื้อหมูลาบนั้นก็ยังมี และยังลาบสัตว์จำพวกกวาง เช่น ละมั่ง กระเจิง เก้ง ก็นำมาลาบ ลาบนิยมกิน คู่กับข้าวเหนียว

### ความแตกต่างลาบในภาคเหนือและภาคอีสาน

ลาบอีสาน เป็นอาหารที่ได้รับความนิยมในหมู่คนอีสานอย่างมาก ปรุงโดยการนำเนื้อสัตว์ชนิดต่าง มา สับ ซอยหรือ หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ปรุงแต่งรสชาติด้วย น้ำปลาร้า น้ำปลา มะนาว และ โรย ข้าวคั่ว พริกผง ใบ

สารระเห่น ต้นหอมซอย ตะไคร้ซอย ใบมะกรูด ถั่วลิสง มีทั้ง ปรงแบบสุก และดิบ บางครั้งก็ใส่เครื่องในสัตว์ หรือ เลือดสัตว์ลงไปในลาบด้วย เรียกว่า ลาบเลือด เครื่องลาบ จะเป็นพืชผักพื้นบ้าน หรือในท้องถิ่น ที่พอจะหาได้ เช่น แดงกวา ยอดกระถิน ถั้วฝ้าย ยอดมะกอก ยอดมะเฟือง ยอดมะตูม ยอดสะเดา เป็นต้น อาหารอีสาน อีกอย่างหนึ่งที่ คล้ายๆ กับ ลาบ คือ ก้อยซึ่งจะต่างกันที่วิธีการปรุง ลักษณะคล้ายกับอาหารจำพวกยำในภาคกลาง แต่เครื่องปรุงจะเหมือนกับลาบ โดยส่วนใหญ่

ลาบเมือง หรือ ลาบในภาคเหนือ (ลาบคั่ว)แตกต่างจากลาบอีสานโดยจะปรุงด้วยพริกลาบและกระเทียมเจียวลาบเหนือ(ลาบเมือง)จะสับเลือดไปพร้อมๆกับสับเนื้อ เป็นภูมิปัญญาเพราะว่า ถ้าไม่ใส่เวลา สับเนื้อเนื้อจะกระเด็นออกนอกเขียง เครื่องเทศของลาบเหนือ (ลาบเมือง) จะมีเยอะกว่า ได้แก่ ดิปลี มะแข่น (พืชเฉพาะถิ่น)นอกจากนั้นจะมีผักโรยหน้าและคนผสมเพิ่มอีก 1 อย่างที่แตกต่างคือ ผักไผ่(พืชพื้นบ้าน) ลาบเมืองเหนือ ลาบในอารยธรรมล้านนา แบ่งออกเป็นสามประเภทใหญ่ๆ ได้แก่

ลาบล้านนาตะวันตกนับตั้งแต่ ลำพูน เชียงใหม่ จะมีสิ่งที่แตกต่างจากโซนอื่นๆคือจะมีส่วนประกอบของเครื่องเทศที่แตกต่างคือจะมีเครื่องพะโล้ รวมเข้าไปในพริกลาบด้วย ซึ่งจะมิกกลิ่นเฉพาะตัวออกไป

ลาบล้านนาตะวันออกเฉียงใต้นับตั้งแต่แพร่และน่าน จะมีสิ่งแตกต่างจากโซนอื่นๆคือจะมีลักษณะส่วนประกอบของเครื่องเทศที่ร้อนแรงมากกว่าโซนอื่นๆคือจะมีการใส่ดิปลีและเครื่องเทศพื้นบ้านอย่างเช่น มะแข่นลงในพริกลาบซึ่งจะเพิ่มรสเผ็ดร้อนเป็นอย่างมาก

ลาบล้านนาเหนือนับตั้งแต่พะเยา เชียงรายขึ้นไปนั้นจะมีความแตกต่างอยู่ที่การนำพริกขี้หนูแดงหอมแดงคองมาเป็นส่วนประกอบด้วยส่วนลักษณะของพริกลาบนั้นจะมีส่วนที่ทับซ้อนระหว่างสองโซนแรกคือถ้าหากว่าอยู่ใกล้กับโซน ไหนก็จะมีลักษณะคล้ายๆโซนนั้น

นอกจากความแตกต่างในเรื่องของพริกลาบแล้ว ความแตกต่างในแต่ละพื้นที่นั้นจะมีความนิยมในการปรุงแต่งเครื่องประกอบคือเครื่องในต่างๆนั้นต่างกัน ซึ่งถ้าหากเป็นลาบหมูนั้น บางที่จะนิยมทำให้สุก โดยการลวก แต่บางที่ก็จะนิยมทำให้สุกโดยการทอด ในภาษาของนักปรุงลาบการทอดจะเรียกว่าหมี แต่ถ้าหากเป็นลาบเนื้อไม่ว่าวัวหรือควายนั้น การทำเครื่องในจะมีอยู่สองตำหรับหลักๆคือการลวก ซึ่งถ้าไม่ลวกก็จะใส่ลงไปดิบๆเลย แต่ในกรณีของไส้เพี้ย(ไส้ที่มีซี่อ่อนของวัวและควายรสออกขม)มักจะนำมาอย่างซึ่งเมื่อ อย่างไม่ที่กลิ่นจะหอมรสเลิศ ส่วนเพี้ย(ซี่อ่อนที่อยู่ในไส้)เมื่อทำให้สุกแล้วจะนำมาผสมกับเครื่องปรุงทั้งหมดจากลาบธรรมดา ก็จะเป็นลาบอีกประเภทหนึ่งซึ่งเรียกว่าลาบขม



ลาบขาม

ลาบหมู

พล่า วิธีการทำอาหารเช่นเดียวกับยำ เนื้อสัตว์ที่นำมาพล่าใช้เนื้อดิบหรือดิบๆ สุกๆ ผักไม่ค่อยนิยมนำมาปรุงเป็นพล่า ใช้เครื่องปรุงคล้ายคลึงกับยำ แต่รสของพล่าจะเปรี้ยว เค็ม เผ็ดจัด ไม่ค่อยใช้รสหวาน เพราะจะทำให้เกิดกลิ่นคาว ผักชุกกลิ่น จะใช้ตะไคร้ หอม สะระแหน่ มากเพื่อช่วยดับกลิ่นคาวและนิยมนำใส่หลายอย่าง เช่น พล่าเนื้อ กุ้งเต้น

### เครื่องจิ้ม เครื่องเคียง และของแถม

เครื่องจิ้ม คือ การนำส่วนต่าง ๆ ของพืชที่สามารถรับประทานได้ มาใช้เป็นอาหารรับประทานคู่กับน้ำพริก เพื่อเพิ่มความอร่อยในการรับประทาน ช่วยลดความเผ็ดของน้ำพริกได้ และมีคุณค่าทางโภชนาการอีกด้วยเช่น ผักกาดขาว ถั่วฝักยาว ใบแมงลัก เป็นต้น



น้ำพริกหนุ่ม

เครื่องเคียง หมายถึง อาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่ช่วยเสริมให้อาหารในสำรับนั้น ๆ มีรสชาติอร่อยยิ่งขึ้นขณะที่บริโภค ตัวอย่างเช่น ในสำรับกับข้าวใช้แกงเผ็ดเป็นหลัก และมีอาหารอื่น ๆ คือ แกงจืด ผัด ยำ เครื่องจิ้มเป็นอาหารร่วมสำรับ หากเพิ่มอาหารที่มีรสที่ช่วยคลายรสเผ็ดของแกงเผ็ดลงได้ เช่น หมี่กรอบ ก็จะช่วยให้ผู้บริโภคบริโภคอาหารสำรับนั้นได้อย่างมีรสชาติยิ่งขึ้น (รสหวานของหมี่กรอบช่วยลดรสเผ็ดลงได้ ขณะเดียวกันลักษณะสัมผัสที่ต่างกันก็ช่วยกระตุ้นไม่ให้รู้สึกเวียนเฉยขณะกำลังกินอาหาร)

ตัวอย่างอาหารจาน หรือเครื่องเคียงในสำหรับ เช่น ล้วนัวอบกระทะ เครื่องในไก่อบ เป็ดอบทั้งตัว ถั่วเขียว ปลาทอดทรงเครื่อง กะปิทรงเครื่อง หมูสามชั้นต้มปรุงรส หูรุ่ม หมูทอดเครื่องเทศ ต้มหมูกรอบ แป๊ะซะ ปลาเผา งบปลาอุย มันสอดไส้ ทอดมันกุ้ง หมูซ่า ห่อหมกปลา เนื้อขา ปลาหมึกสอดไส้ ม้าอ้วน หมี่กรอบ เป็นต้น

อาหารจานหรือเครื่องเคียง ช่วยอาหารอื่น ๆ สำหรับ ดังนี้

- ช่วยให้สำหรับดูงามขึ้น เพราะจัดแต่งรูปทรงสีสันท่าง ๆ ได้ง่าย
- ช่วยเพิ่มรสในสำหรับให้หลากหลายขึ้น
- ช่วยเพิ่มเนื้อสัมผัส ในสำหรับ
- ช่วยลดความเผ็ดร้อนในสำหรับ (ถ้าเลือกใช้อาหารที่ไม่เผ็ด) หรือช่วยเพิ่มรสเผ็ดในสำหรับ (ถ้าเลือกใช้ อาหารที่ออกรสเผ็ด)

ของแถม หมายถึง อาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่ช่วยทำให้อาหารอีกชนิดหนึ่งมีรสชาติดีขึ้น หรืออร่อยขึ้นเมื่อกิน ไปพร้อม ๆ กัน ตัวอย่างอาหารกับของที่คู่กัน

อาหารที่ทำหน้าที่แถม	อาหารที่กินกับของแถมแล้วรสชาติดีขึ้น
ไข่เจียว	แกงส้ม น้ำพริกกะปิ
ปลาทูนึ่งทอด	น้ำพริกกะปิ
ปลาเค็มทอด	แกงเผ็ด แกงคั่ว
ปลาดุกย่าง	น้ำปลาหวาน
กุ้งเผา	น้ำปลาหวาน
กุ้งเค็ม	น้ำพริกกะปิ
เนื้อเค็มฝอย	ซุคข้าวมัน ส้มตำ แกงเผ็ดไก่

## อาหารจานเดียว

อาหารจานเดียว (one dish meal) อาหารจานเดียว หมายถึง อาหารคาวที่ไม่ต้องจัดเสิร์ฟเป็นสำรับ ปรุงเสร็จได้ในเวลาสั้น ๆ กินได้สะดวกรวดเร็ว ไม่เสียเวลาในการกินมากเหมือนการกินอาหารเป็นสำรับ เพราะอาหารนั้นจัดอยู่ในจานเดียวกันทั้งหมด โดยมีสารอาหารครบถ้วนทั้ง 5 หมู่

คำว่า อาหารจานเดี่ยวนี้ ได้รับการถ่ายทอดจากนักโภชนาการศาสตร์ชาวตะวันตกที่เขาต้องการลดภาระเรื่องเวลา แรงงาน และงบประมาณของครอบครัว โดยพยายามเลิกใช้วิธีการเสิร์ฟอาหารหลาย ๆ คอร์ส (course) มาเป็นวิธีการเสิร์ฟเพียง course เดียวแทน แต่คนไทยเราใช้อาหารจานเดียวเสิร์ฟกันมานานแล้ว ในรูปของข้าวราดแกง ขนมจีนน้ำยา ขนมจีนชามน้ำ ข้าวยา ข้าวคลุก ข้าวผัด เป็นต้น แล้วใช้ผลไม้เสิร์ฟเป็นของหวานแทนขนมหวานอื่น ๆ

### 1. ข้าวหมกไก่



### 2. ข้าวคลุกกะปิ



## เทคนิคการประกอบอาหาร

อาหารไทย เป็นอาหารที่ประกอบด้วยรสเข้มข้น มีเครื่องปรุงหลายอย่าง รสชาติอาหารแต่ละอย่างมีรสชาติเฉพาะตัว การใช้เครื่องปรุงรสต่างๆ ก็ไม่เหมือนกัน ผู้ประกอบอาหารไทยต้องศึกษาจากตำราอาหารไทยและผู้เชี่ยวชาญการทำอาหารไทยให้ร่อยต้องใช้เวลาและความชำนาญ และประสบการณ์ ตลอดจนกรรมวิธีในการประกอบอาหารไทย ผู้ทำต้องพิถีพิถัน ประณีตมีขั้นตอนเพื่อให้อาหารน่ารับประทาน ซึ่งในการประกอบอาหารไทยแต่ละประเภทนั้น นอกจากจะมีการเตรียมเครื่องปรุง และขั้นตอนวิธีการทำที่ต่างกันแล้ว ยังมีเทคนิคที่แตกต่างอีกด้วย ดังต่อไปนี้

### ประเภทแกงต่าง ๆ

การประกอบอาหารประเภทแกง ทั้งแกงไม่ใส่กะทิ แกงใส่กะทิ แกงที่ส้ม แกงเลียง ฯลฯ ส่วนประกอบที่สำคัญนั้น คือ เครื่องแกง หรือน้ำพริกแกง น้ำซุปล นอกจากนี้ยังต้องอาศัยเทคนิคการเตรียมวัตถุดิบ วิธีการทำ และการปรุงรส รวมถึงการคัดสรรวัตถุดิบให้ได้คุณภาพ ซึ่งในการประกอบอาหารประเภทแกงให้น่ารับประทานนั้นมีข้อควรพิจารณาและข้อปฏิบัติ ดังนี้

1. น้ำพริกแกงต้องได้สัดส่วน และเตรียมจากวัตถุดิบที่ได้คุณภาพ
2. น้ำพริกแกงต้องโขลกอย่างละเอียด
3. เนื้อสัตว์และผักต้องสด สะอาด
4. เวลาผัดน้ำพริกจะต้องผัดด้วยกะทิหรือน้ำมัน ต้องผัดน้ำพริกให้สุกและหอมจนได้กลิ่นชัดเจน จึงใส่เนื้อสัตว์ลงไปผัดให้สุก หอมและแห้ง จึงใส่น้ำหรือกะทิ
5. น้ำแกงต้องพอดีกับเนื้อสัตว์และผัก ถ้ามากเกินไปรสจะปร่า และน้ำแกงจะต้องเคี่ยวก่อนจึงใส่ผัก

### ประเภทแกงกะทิ

เนื้อสัตว์ เนื้อสัตว์ที่นำมาประกอบอาหารประเภทแกงมีหลายชนิด ขึ้นอยู่กับผู้ประกอบอาหารจะเลือกให้เข้ากับแกงชนิดนั้น ๆ ผู้ประกอบอาหารจำเป็นต้องรู้จักวิธีทำเนื้อสัตว์ คือ ไข่ เป็ด นก อาจเลือกทำได้หลายวิธี หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ทั้งหนัง หั่นเป็นชิ้นใหญ่ หรือตัดเป็นท่อน ๆ ทั้งกระดูกหรือแกงทั้งตัวได้ การล้างควรล้างภายนอกของตัวสัตว์ก่อน ถ้าขนยังติดอยู่ถอนขนออกให้หมด ล้างโดยรอบให้สะอาด ถ้าใช้ทั้งตัวตัดเท้าและก้นออก นอกนั้นคงไว้ กรอกน้ำลงในตัวแล้วดึงสาปสองข้างออก ถ้าใช้เนื้อไก่ทำแกงจืด ควรใส่



ขณะที่น้ำเดือด เพราะน้ำแรงจะไม่ขุ่น ถ้าใช้เป็นท่อน ควรตัดดังนี้คือ ขาบน ขาล่าง ตัดปีกทั้งสองข้าง ตรงอก ตัดออกทั้งชิ้น แบ่งเป็นสองหรือสี่ชิ้นตามต้องการ เหลือ โครงที่ไม่มีเนื้อกับคوناไปต้มเป็นน้ำซุปใช้สำหรับ ทำน้ำแกงจืดต่อไป

เนื้อวัว ไม่ควรล้างเนื้อแช่น้ำ นาน ๆ ควรใช้วิธีการผ่านน้ำแล้วนำขึ้นมาผึ่งเพราะการล้างเนื้อในน้ำจะทำให้เลือดอันเป็นของมีประโยชน์สูญเสียไปกับน้ำ การหั่นถ้าหั่นเป็นชิ้นใหญ่ เช่น แกงมัสมั่น ควรทุบให้ นุ่มทั้งชิ้นใหญ่ก่อนจึงหั่น ถ้าใช้ชิ้นเล็กควรหั่นเป็นท่อนตามยาวกะให้กว้างพอแลได้ แล้วใช้มีดบาง คม ๆ แล เป็นชิ้นแฉลบ ทำให้สุกง่ายและไม่แข็งต่างกับการหั่นตามขวาง

ปลา ถ้าเป็นปลามีเกล็ดให้ขูดเกล็ดก่อนล้าง มิฉะนั้นจะคันจับยาก เมื่อขูดเกล็ดแล้วจึงตัดหัวออก ตัดตัวเป็นท่อน ๆ หรือแล่ก้างกลางออก หั่นเนื้อปลาเป็นชิ้น ๆ แล้วแต่ความประสงค์ที่นำไปประกอบอาหาร ถ้าปลาตัวเล็กใช้ทั้งตัว เช่น ปลาทุสศ ควักเอาพุงและไส้ออกทางปากแล้วล้างให้สะอาด การต้มปลาต้องใช้ น้ำเดือดพล่าน ไม่นคนในขณะที่น้ำยังไม่เดือด เพื่อ ไม่ให้เกิดกลิ่นคาว

กุ้ง ล้างทั้งเปลือกแล้วปอก การล้างอย่าแช่น้ำ ควรจุ่มน้ำล้างจนทั่วแล้วรีบเอาขึ้นทันที มิฉะนั้นจะทำให้หายหวาน ผ่ากลางหลังดึงเส้นสีดำออก การต้มกุ้งต้องใส่เวลาน้ำเดือดเช่นเดียวกับปลา ถ้าต้มกุ้งใช้ เวลานานเนื้อกุ้งจะแข็ง

ไก่ ก่อนที่จะนำไปมาทำอาหารให้บีบมะนาวให้ทั่วตัวไก่ แล้วทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที จะช่วยให้ ไก่ที่ปรุงอาหารแล้วมีเนื้อนุ่มและมีรสหวานขึ้น

วิธีต้มไก่ไม่ให้หนังถลอก นำเกลือ 1 ช้อนโต๊ะ ใส่ในท้องไก่ ใส่ไก่ลงต้มในขณะที่น้ำเดือด พอต้มน้ำ เริ่มเดือดให้เติมน้ำ ต้มประมาณ 15 นาที ข้อสำคัญขณะที่ต้มต้องพยายามไม่ให้เดือดด้วยการเติมน้ำเย็น

การต้มเนื้อ การต้มเนื้อให้สุกไม่เหนียว ให้ต้มน้ำให้เดือดพล่าน แล้วจึงใส่เนื้อลงต้มปิดฝาให้สนิท ต้มประมาณ 5 นาที แล้วจึงลดไฟให้น้ำเดือดปุด ๆ

ผักที่จะใช้แกง สำหรับแกงเผ็ดมีผักหลายชนิด เช่น หน่อไม้ มะเขือ ถั่วฝักยาว ฯลฯ ต้องเลือกให้เข้า กัน ส่วนผักที่โรยให้มีกลิ่นหอม มีใบโหระพา ใบกระเพรา ใบแมงลัก และใบมะกรูด เป็นต้น การหั่นผักควร หั่นขนาดพอคำ หรือหั่นตามลักษณะของแกงชนิดนั้น ๆ ว่าจะใส่ผักอะไรชิ้นเล็กหรือชิ้นใหญ่ ส่วนผักใบก็ เค็ดเป็นใบ ๆ ถ้าแกงที่ต้องใช้ผักหลายอย่างปนกัน เช่น แกงส้มผักรวมควรเลือกผักสุกยากลงต้มกับน้ำแกง

ก่อนจึงใส่ผักที่สุกง่ายตามลำดับ ถ้าเป็นผักใบเขียวที่จะโรยหน้า ควรใส่เมื่อกลจากเตาแล้ว เพื่อให้สดและเขียวคูน่ารับประทาน

เครื่องปรุงรส สำหรับแกงกะทิควรใส่น้ำตาลแต่น้อยเพื่อแทนผงชูรส เพราะมีรสหวานจากกะทิอยู่แล้วถ้าเป็นแกงคั่วส้มหรือแกงส้มใช้น้ำส้มมะขามเปียก ถ้าเป็นแกงต้มส้ม นอกจากใส่น้ำส้มมะขามเปียกแล้ว ควรใช้น้ำส้มสายชูหรือน้ำมะนาวปรุงรสด้วยเล็กน้อย จะทำให้แกงมีรสชาติและหอมน่ารับประทานขึ้น การประกอบอาหารทุกชนิด เครื่องปรุงรสมีความสำคัญเพราะทำให้รสชาติอาหารดีขึ้น เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว ควรใช้ของดี โดยที่ไม่ต้องใช้ผงชูรสช่วย

การคั้นมะพร้าว การคั้นมะพร้าวควรคั้นให้กะทิต่อออกมาเยอะ ๆ ต้องคั้นด้วยน้ำอุ่นจัดและคั้นเพียงสองน้ำก็พอ ถ้าประกอบอาหารประเภทเนื้อวัวควรใช้น้ำกะทิมากกว่าอย่างอื่น เพราะเนื้อวัวเปื่อยยากต้องเคี้ยว สำหรับแกงคั่วต้องมีหัวกะทิขึ้น ๆ ไว้ใส่เมื่อแกงสุกแล้ว ใกล้เคียงจะขก

เทคนิคการเลือกหนักรวม หนักรวมเป็นวัตถุดิบหลักและเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการทำแคบหมู แคบหมู จะอร่อย มี ลักษณะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับหนักรวม ฉะนั้นจึงมีความจำเป็น อย่างยิ่งที่จะต้องเลือกหนักรวมที่เหมาะสมในการทำแคบหมูมากที่สุดและดีที่สุด การเลือกหนักรวม ควรเป็นหนักรวมที่ได้จากข้างลำตัว และหนังสะโพก เป็นหนักรวม ใหม่ ไม่มีกลิ่นเหม็น สะอาด มีสีขาวอมชมพูจาง ๆ ไม่มีสีซีดคล้ำ ไม่มี ขนติด และต้องไม่เป็นหนักรวม ที่ได้จากรวม ที่มีอายุน้อย เกินไป ควรจะมีอายุระหว่าง 3 - 6 เดือน

### ประเภทแกงเผ็ด

น้ำพริกแกง ควรเลือกที่สดใหม่ถ้า บดหรือ โขลกเองจะดีกว่า เพราะสัดส่วนของเครื่องปรุงน้ำพริกแกงแต่ละชนิด เช่นแกงปลา แกงหมู แกง ไก่ เครื่องแกงข่าตะไคร้หอมกระเทียมจะใส่มากน้อยต่างกัน หรือถ้าซื้อน้ำพริกสำเร็จรูป ควร โขลกเครื่องเพิ่มจะทำให้เครื่องแกงมีกลิ่นรสที่ดี

แกงเขียวหวาน ถ้าต้องการให้มีสีเขียวสวยให้โขลกใบพริกขี้หนูหรือ ใบผักชี คั้นน้ำใส่ไปด้วย ถ้าต้องการให้มีรสชาติดี ควรใช้ไก่ทั้งตัวที่มีกระดูก เพราะจะได้ความหวานจากกระดูกไก่ และใส่เลือดไก่หั่น สี่ เหลี่ยมลูกเต๋าลงไปในน้ำแกงด้วย

แกงส้ม ควรปรุงรสให้ได้สามรส เสมอกันกลมกล่อม คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน ไม่มีรสใดเด่นไปกว่ากัน วิธีการที่ง่ายที่สุดคือใส่น้ำปลากับน้ำมะขามเปียก เท่ากันก่อนและ จึงเติมน้ำตาล แกงส้มดอกแคควรแกงกับกุ้งสด แกงส้มผักบุ้งควรแกงกับปลา

แกงป่า ถ้าต้องการให้มีรสชาติดีและมีกลิ่นหอม ควรใช้พริกขี้หนูทั้งก้านใบรวมกับเปราะหอม เพิ่มในน้ำพริกแกงและ โขลกลูกผักชีหย่า คั่วใส่ลงไปด้วย

### ประเภทต้ม

การต้มน้ำซุบ ควรทุบกระดูกให้แตกเล็กน้อยแช่ลงในหม้อที่ใส่น้ำธรรมดา ทิ้งไว้อย่างน้อย 30 นาที จึงนำขึ้นต้ม พอเดือด หรี่ไฟลง แล้วช้อนฟองทิ้งเที่ยวต่อไปด้วยไฟอ่อนๆ อีก 1-2 ชั่วโมง

ต้มยำกุ้ง / ปลา เปลือกและหัวกุ้งนำไปต้มใช้น้ำต้มยำ ดีกว่าใช้น้ำต้มกระดูก

การทำต้มยำปลาไม่ให้มีกลิ่นคาว ควรล้างปลาด้วยเกลือจนหมดเหมือก ผึ่งให้แห้งแล้วลวกปลาในน้ำขาว

ต้มยำกุ้ง น้ำที่ใช้ทำต้มยำให้ใช้เปลือกและหัวกุ้ง นำไปต้วนบนกระทะสักพักเปลี่ยนเป็นสีส้มไม่ต้องใส่น้ำมัน จากนั้นนำไปใส่น้ำเดือด ที่จะทำต้มยำต้ม 4-5 นาทีนำไปกรอง ใส่น้ำสะอาด ใส่น้ำต้มยำต้ม และไม่ควรต้มนานเกินไป เพราะกลิ่นรส จะเปลี่ยนและน้ำต้มจะมีสีเขียว กุ้งควรใช้เฉพาะเนื้อไม่เอาส่วนหาง เพราะไม่สะดวกในการรับประทานและอาจเป็นอันตรายได้ ถ้าต้องการให้เนื้อกุ้งไม่หดตัวและเนื้อไม่เหนียว ควรจะลวกกุ้งในน้ำต้มยำก่อนเมื่อปรุงรสได้ที่แล้ว ก่อนนำไปเสิร์ฟ จึงใส่กุ้ง โรยหน้าด้วยมันกุ้งอีกครั้ง หนึ่ง การเตรียมมันกุ้งโรยหน้าให้รีดมันกุ้งออกไว้จากเนื้อกุ้งแล้วนำไปตั้งในกระทะที่ใส่น้ำมันพืชไว้เล็กน้อย

การต้มมะระไม่ให้ขม หั่นมะระเป็นชิ้นเล็กกับเกลือป่น ทิ้งไว้ประมาณ 15 นาที นำไปล้างน้ำ ต้มน้ำซุบให้เดือด ใส่มะระลงต้มปิดฝาจนมะระสุกนุ่ม (อย่าเปิดฝามือขณะต้ม)

### ประเภททอด

การเตรียมปลาไม่ให้มีกลิ่นเหม็นคาว สามารถทำได้หลายวิธี เช่น ใช้เกลือป่น เคล้าปลาให้ทั่วทั้งไว้ สักพักล้างออกให้หมดเหมือก และนึ่งให้แห้งก่อนนำไปปรุง หรือการล้างด้วยน้ำละลายสารส้ม วิธีนี้ทำลายคุณค่าอาหาร และทำให้เนื้อปลามีรสจืด และวิธีสุดท้ายคือ การล้างด้วยน้ำขาวข้าว

การทอดปลาให้กรอบนอกนุ่มใน ตั้งน้ำมันให้ร้อนจัด ใช้ไฟปานกลาง ใส่น้ำมันให้ท่วมตัวปลา ทอดไปสักพักพอเริ่มเหลือง ลดไฟลงทอดต่อจนสุก

การทอดไม่ให้หอมน้ำมัน ให้เติมน้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะลงในน้ำมันก่อนยกกระทะขึ้นตั้งไฟใช้ไฟปานกลางจนน้ำมันร้อนจัดจึงใส่อาหารลงทอด

## การเลือกน้ำมันที่ใช้ทอด

- ถ้าต้องการทอดปลาให้กรอบ ควรใช้น้ำมันปาล์ม น้ำมันรำข้าว
- ถ้าผัดกับข้าว ควรใช้น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันรำข้าว น้ำมันดอกทานตะวัน

## ประเภทปิ้งย่าง นึ่ง

การปิ้งหรือย่างไม่ควรใช้ไฟแรงมาก จะทำให้ผิวหนังเกรียมข้างในไม่สุก ถ้าเป็นพวกเนื้อสัตว์ถ้าเกรียมไหม้ จะเป็นสารก่อมะเร็ง

การย่างเนื้อสัตว์ ควรใช้ไฟแรงระยะแรก และใช้ไฟอ่อนข้างอ่อนอย่างจนกระทั่ง สุก จะช่วยทำให้ความชุ่มชื้นของเนื้อภายในคงอยู่ ถ้าย่างไฟอ่อนเป็นเวลานานเนื้อจะแห้งแข็งกระด้าง และเนื้อหดตัวมากไม่น่ารับประทาน

การนึ่ง ควรเติมน้ำในปริมาณ 3 : 4 ของภาชนะและใช้ไฟกลางก่อนไปทางแรง ในการนึ่งอาหารสิ่งที่ต้องระวังคือ ปริมาณของน้ำ ควรสังเกตปริมาณของน้ำหากต้องนึ่งอาหารเป็นเวลานาน เพราะน้ำจะระเหยออกเนื่องจากความร้อนทำให้น้ำกลายเป็นไอน้ำ ทำให้ปริมาณน้ำนั้นลดลง หากไม่สังเกตอาจทำให้ภาชนะเสียหายและเกิดอันตรายได้ รวมทั้งทำให้อาหารที่นึ่งนั้นมีเนื้อสัมผัสที่แห้งและกระด้างได้

## ประกอบอาหารประเภทยำ

ยำ หมายถึง การนำเนื้อสัตว์มาทำให้สุกก่อนผสมกับผักและน้ำปรุงรส มากเคล้าหรือผสมเข้าจนให้รสซึมเข้าในอาหารเสมอกัน ซึ่งในการทำอาหารประเภทนี้จะต้องมีการเตรียมส่วนผสมและเครื่องปรุงอย่างดียิ่งนี้

1. ยำของภาคใต้นิยมใช้เครื่องโขลกช่วยปรุงแต่งกลิ่นรสให้หอมชวนกินขึ้น ได้แก่ พริกชี้ฟ้าแดง ตะไคร้ หัวหอม มะพร้าวคั่ว และเกลือ

2. มะพร้าวคั่วโขลกแยกใส่ขวดไว้ได้หลายวัน (ใหม่ ๆ จะหอมกว่า)
3. เครื่องสดโขลกแล้วควรใช้ให้หมดภายในวันเดียว
4. เครื่องโขลกตำรับที่ใช้กับผักต่าง ๆ ได้หลายชนิด เช่น มะม่วงเบา สำหรับทะเล ใบบัวบก ใบทองหลาง ส่วนน้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาล ใส่ในปริมาณที่ต่างกันตามรสเปรี้ยวของผักที่นำมายำ
5. เมื่อคลุกผักกับเครื่องปรุงแล้วต้องเสิร์ฟทันที หรือจัดเสิร์ฟโดยแบ่งน้ำยำใส่ถ้วยไว้ เมื่อรับประทานจึงเทน้ำลงไปคลุกกับผักและเนื้อสัตว์ที่เตรียมไว้

### ประเภทเครื่องจิ้ม

การทำน้ำพริก จะมีขั้นตอนการเตรียมวัตถุดิบจำพวกสมุนไพรที่คล้ายกัน จึงขอยกตัวอย่างการทำน้ำพริกกะปิให้มีสีสวยน่ารับประทาน และมีกลิ่นหอมไม่คาว ให้นำกะปิห่อใบตองแล้วปิ้ง จนสุกหอมก่อนนำไปโขลก หรืออาจใช้ค้อนทุบกระเทาะก็ได้ จากนั้นนำไปโขลกกับพริกชี้ฟ้าแดง 1-2 เม็ด โขลกให้ละเอียด จากนั้นจึงใส่กระเทียม โขลกให้เข้ากัน กระเทียมจะช่วยดับกลิ่นคาวของกะปิได้ พริกชี้ฟ้าแดงก็จะช่วยให้กะปิ สีแดงสวยไม่ดำคล้ำ

การทำหลน เนื้อสัตว์ที่จะใส่ในหลนเช่นหมูสับให้นำไปละลายน้ำเปล่าเล็กน้อยก่อนที่จะใส่ผัดร่วมกับกะปิ จะทำให้หมูสับแตกตัวไม่จับเป็นก้อนแข็ง และเนื้อไม่แข็งกระด้าง

การลวกผักจิ้ม ตั้งน้ำให้เดือดใส่น้ำตาลทรายลงไป 1 ช้อนโต๊ะ ใส่ผักลงลวกกะพอผักสุกนุ่ม รีบตักขึ้นแช่ลงในน้ำเย็นจัด ทิ้งไว้สักพักจนผักคลายความร้อนหมดแล้วตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ ถ้าต้องการให้ผักเป็นเงาสวยให้เติมน้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะในน้ำที่ลวกผัก

ผักสดเครื่องจิ้ม ล้างผักให้สะอาดแล้วแช่ไว้ในน้ำเย็น ประมาณ 10 นาที เหยาะน้ำส้มสายชูลงไปเล็กน้อยผักจะสดและกรอบ แลดูน่ารับประทาน

### ประเภทของแกม

1. ปลา คิ บ ทู ก ช น ิ ด ต้ า ง ไ ห้ ส ะ อ า ด ผี ง ไ ห้ แ ห้ ง แ ล้ ว จี ง ท อ ด
2. ปลาเค็มขนาดเล็กเช่น ปลามูราการล้างจะต้องเปลี่ยนน้ำหลาย ๆ ครั้งจนหมดทราย การล้างหลายครั้งปลาจะจืด จึงต้องโรยเกลือปน ผงชูรส และแป้งข้าวโพดเล็กน้อยเคล้าให้จับตัวปลาแล้วนำไปทอด (น้ำมันมาก) ปลาจะกรอบได้นานและมีรสชาติเก็บใส่ขวดปิดฝา จึงทอดไว้ล่วงหน้าได้

3. ปลาซึ่งซึ่งจะต้องฉีกออกเป็น 2 ซีก แยกหัวและเครื่องในออกจึงไม่เหมาะที่จะใช้ในโรงแรมเพราะเสียเวลามาก หากทอดทั้งตัวอาจมีทรายปน รสไม่ดีและมองดูไม่น่ากิน ( ยกเว้นที่จัดซื้อชนิดที่ฉีกเป็น 2 ซีกได้)

4. ปลาเกลือปิ้งให้สุก และเนื้อสับรวมกับหมู ปั่นก้อนเล็ก ๆ ชุบไข่ทอดจะจัดได้สวยงาม อร่อยและดูมีค่ากว่า

5. เลือกใช้ปลาเค็มให้เหมาะกับอาหารในเมนู ข้อสำคัญต้องเล็กร่าง สวยงาม และดูเป็นของมีราคา

### เทคนิคการประกอบอาหารโดยใช้ปลาเป็นวัตถุดิบ

เทคนิคขอดเกล็ดให้ง่าย ให้นำน้ำเดือดราดลงไปเร็วๆ บนปลา ริมเทน้ำออก นำปลาไปล้างน้ำเย็นอีกครั้งแล้วถูเบาๆ เกล็ดจะหลุดออกเอง

เทคนิคย่างปลาไม่ติดตะแกรง นำตะแกรงที่จะปิ้งมาทำให้ร้อนก่อน หรือทาน้ำส้มสายชูบนตะแกรงให้ทั่วก่อนย่างปลา ปลาที่จะไม่ติดตะแกรง

เทคนิคทอดปลาไม่ติดกระทะ มีอยู่ 3 วิธี คือ

- 1) ตั้งไฟ เผลอกระทะให้ร้อน ใส่น้ำมัน พอร้อนจัดปิดไฟสักครู่เปิดไฟกลางๆ แล้วใส่ปลา
- 2) ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันเล็กน้อย พอเดือด เหลืองจึงใส่น้ำมัน รอให้น้ำมันร้อนจัดจึงนำปลา

ทอด

3) ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันเล็กน้อย คั่ว ประมาณ 5-10 นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำ จากนั้นใส่น้ำมันแล้วทอดปลา

เทคนิคทอดปลาให้น้ำมันไม่กระเด็น ระหว่างทอดปลาให้ครอบกระทะจนลวดไว้บนกระทะ ให้อุ่นจะทะลุตะแกรงออกมาได้ และน้ำมันไม่กระเด็น

เทคนิคทอดปลาไม่ให้มีกลิ่นคาว ก็ให้บีบน้ำมะนาวให้ทั่วตัวปลาทิ้งไว้ซัก 2-3 นาที แล้วจึงนำไปทอด

เทคนิคต้มปลาไม่มีกลิ่นคาว ก่อนใส่ปลาลงไปควรรอให้น้ำเดือดก่อน และเมื่อใส่ปลาลงไปแล้วอย่าคนเพราะจะทำให้เหม็นคาวและควรใส่น้ำส้มสายชูลงไปด้วยเล็กน้อย

เทคนิคต้มปลาหนังไม่ละ ก็คือการเติมน้ำส้มสายชูลงไปในหม้อต้มสัก 2 ช้อนโต๊ะ

เทคนิคต้มปลาเนื้อไม่ละ ต้มน้ำให้เดือดก่อนจึงใส่ปลาและบีบมะนาวลงไปเล็กน้อย

เทคนิคต้มปลาให้ก้างยุ่ย ปอกเปลือกแข็งของอ้อย แล้วตัดเป็นเส้นยาวเรียงในหม้อที่จะใช้ต้มปลา วางปลาตามลงไป จากนั้นเติมน้ำพอประมาณ ตั้งไฟ 10 นาที จะได้ปลาเนื้อแข็งและก้างยุ่ย

เทคนิคนึ่งปลาเนื้อไม่ละ ใช้น้ำมะนาวผสมกับเกลืออย่างละ 1/2 ช้อนชา ทาให้ทั่วตัวปลาก่อนนำไปนึ่ง

เทคนิคน้ำมันไม่มีกลิ่นคาว น้ำมันที่ใช้ทอดปลาบางชนิดจะมีกลิ่นคาวปลาติดอยู่ สามารถแก้โดยผ่านมันฝรั่งหรือหอมใหญ่บางๆ ใส่ลงในน้ำมันที่เพิ่งทอดปลาเสร็จ หรือจะใช้ต้นกระเทียม หรือต้นหอมก็ได้

เทคนิคล้างมือไม่มีกลิ่นคาว ทาเกลือปนบนมือแล้วล้างด้วยน้ำปูนขาว หรือน้ำปูนแดงก็ได้

### เทคนิคในการโขลกน้ำพริกหรือพริกแกง

การโขลกน้ำพริกหรือพริกแกง เป็นการนำอาหารอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลาย ๆ อย่างมารวมกันแล้วทำให้ละเอียดโดยใช้ครกกับลูกครกโขลกให้ละเอียด บางอย่างอาจโขลกเพื่อนำไปประกอบอาหาร บางอย่างก็โขลกเพื่อเป็นอาหาร เช่น ปลาป่น กุ้งสด น้ำพริกกะปิ น้ำพริกพริกแห้ง น้ำพริกเผา พริกกับเกลือ และบางครั้งจะเรียกว่า การตำ การโขลกน้ำพริกแกงให้อร่อยต้องโขลกเครื่องแกงให้ละเอียดและเหนียว และโขลกส่วนผสมที่มีลักษณะแข็งก่อนจึงใส่ส่วนผสมที่มีน้ำ เช่น ในการทำน้ำพริกกะปิจะโขลกพริกก่อน อาจใส่เกลือลงไปเล็กน้อย เมื่อละเอียดดีแล้วจึงใส่ กะปิ เป็นต้น การโขลกเครื่องแกงให้ละเอียดนั้น สิ่งสำคัญอยู่ที่การเตรียมก่อนนำไปโขลก เพราะส่วนผสมบางอย่างโขลกยาก เนื่องจากมีเส้นใยเป็นส่วนประกอบ เช่น ตะไคร้ รากผักชี จึงต้องซอยหรือตัดเส้นใยก่อนจึงนำไปโขลก จะทำให้ได้เครื่องแกงและน้ำพริกแกงที่ละเอียด

### เทคนิคการทำข้าวยา

ข้าวยาเป็นอาหารที่ขึ้นชื่อและเป็นที่นิยมชนิดหนึ่งของชาวปักษ์ใต้มีบางคนกล่าวว่า ใครที่ลงมาถึงภาคใต้แล้วยังไม่ได้รับประทานข้าวยา ก็จะต้องถือว่ายังไม่ถึงภาคใต้ ข้าวยาเป็นอาหารที่รู้จักกันอย่างมากเหมือนส้มตำของชาวอีสาน หรือข้าวซอยของชาวเหนือ

ข้าวยาประกอบด้วยข้าวสวย มีน้ำบุญสำหรับข้าวก่อนใส่ผัก วิธีทำ นำน้ำบุญอย่างดีไปต้มกับข้าว ตะไคร้ ผิวมะกรูดหรือใบมะกรูด หอมแดงส่วนผสมเหล่านี้ จะโบลกให้ละเอียดก่อน ต้มประมาณ 1/2 ชม. แล้วกรองเอากากทิ้งใส่น้ำตาลปีบหรือน้ำตาลแว่น บางคนไม่เอากากทิ้งเพราะกากช่วยให้ น้ำบุญมีกลิ่นหอม แล้วชิมรสชาติตามชอบเกี่ยวน้ำบุญต่อ ไปอีกจนน้ำข้นก็จะได้น้ำบุญที่มีสีน้ำตาลไหม้มารับประทาน

ส่วนประกอบอื่นๆ ที่ทำให้ข้าวยาร่อยยิ่งขึ้น มีกุ้งแห้งต้องใช้กุ้งแห้งชนิดดีที่ไม่มีรสเค็มนำมาป่น มะพร้าวขูดแล้ว ซึ่งสามารถหาซื้อได้ทั่วไปในตลาด นำมาคั่วโดยใช้ไฟอ่อนๆ คั่วให้เป็นสีเหลืองอ่อน นอกจากนั้นก็ยังมีผักต่าง ๆ เช่น ถั่วฝักยาวหั่นซอย ถั่วงอก แดงกว่าหั่นอย่างหยาบๆ ตะไคร้ ใบมะกรูด นำมาหั่นฝอย มะม่วงซอยหรือสับ โอเปรี้ยวแต่ถ้าไม่มีทั้งสองอย่างเขาจะใช้มะนาวบีบลงไปแทนก็ได้ ส่วนประกอบเหล่านี้ใช้โรยหน้าข้าวยาให้อร่อยและดูน่ารับประทานมากขึ้น

เมื่อส่วนประกอบครบแล้ว เขาจะตักข้าวใส่จานก่อน แล้วราคน้ำบุญลงบนข้าวให้ทั่วใส่มะม่วงซอย ผักต่างๆ และกุ้งแห้ง แล้วใส่พริกป่นข้างจาน สีของผักต่างๆ และกุ้งแห้งจะสลับสีกันชวนให้น่ารับประทานยิ่งขึ้น

อีกสูตรหนึ่งคือ น้ำบุญจะต้มโดยใส่น้ำตาลทรายผสมลงไปแทนน้ำตาลปีบ และน้ำส้มโอมาแกะใส่แทนมะม่วงสับ นอกจากข้าวสวยแล้ว ก็ยังมีข้าวที่หุงด้วยใบยอ โดยนำใบยอมาหั่นฝอย คั้นด้วยน้ำ แล้วนำมาหุงกับข้าว ทำให้ข้าวมีสีออกสีค้ำหรือสีเทาน้ำตาลขึ้นอีก แต่บางคนอาจจะไม่ชอบก็ได้ก็ไม่ใช่เป็นไร ข้าวหุงกับใบยอนี้นำมาใช้แทนข้าวสวยในการทำข้าวยาซึ่งจะแล้วแต่รสนิยมของคนว่าชอบรับประทานข้าวแบบไหน

มีอีกสูตรหนึ่ง เขาทำน้ำบุญโดยใส่ตะไคร้ ข่า หอมแดง โบลกให้ละเอียดแล้วใส่มะขามเปียกลงไปด้วย แล้วเคี่ยวน้ำบุญสัก 3-4 ชม. ถ้าเคี่ยวไว้นานจะสามารถเก็บน้ำบุญไว้นานหลายวันด้วย นอกจากใช้กุ้งแห้งป่นแล้วยังสามารถใช้เนื้อปลาป่นแทนได้อีก โดยนำปลาทุมมาต้ม เมื่อต้มเสร็จแล้วเอาก้างออกแล้วนำเนื้อปลาไปคั่ว ก็จะเนื้อปลาป่นแทนได้อีก โดยนำมาปลาทุมมาต้ม เมื่อต้มเสร็จแล้วเอาก้างออกแล้วนำปลาไปคั่ว ก็จะได้เนื้อปลาป่น ถ้าไม่มีมะม่วงซอยหรือมะนาว ซึ่งบางสวนบางฤดูไม่สามารถหาได้ ก็สามารถทำน้ำพริกน้ำส้มใส่แทนผลไม้ที่มีรสชาติเปรี้ยวได้ นอกจากนั้นจะใส่พริกไทยเพื่อช่วยชูรสอาหารได้อีก และในบางร้านจะมีไข่ต้มเพิ่มเข้ามาด้วย

สำหรับข้าวสวย นอกจากนำข้าวมาหุงด้วยใบยอ หรือข้าวสวยที่หุงธรรมดาแล้ว บางร้านจะนำข้าวมาคลุกกับสีผสมอาหาร มักจะใช้สีฟ้าเพื่อให้ออกสีฟ้าอ่อน ๆ เพื่อให้ข้าวยาน่ารับประทานยิ่งขึ้น



## เทคนิคการเก็บรักษาหรือการถนอมอาหาร

การเก็บรักษาหรือถนอมอาหาร คือการยืดอายุของอาหารให้ยาวนานมากขึ้น ทุกครั้งที่เก็บรักษาอาหารสิ่งที่จะต้องคำนึงถึงเป็นอย่างแรกคือ อุณหภูมิที่ปลอดภัยในการเก็บรักษาอาหาร โดยปกติเชื้อจุลินทรีย์ที่ก่อให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษ จะเจริญเติบโตได้ดีในอุณหภูมิ 5 – 60 องศาเซลเซียส การเก็บรักษาอาหารที่เหมาะสมจึงควรเก็บในตู้เย็นที่อุณหภูมิต่ำกว่า 5 องศาเซลเซียส เพราะจะทำให้เชื้อที่มีอยู่ในอาหารเจริญเติบโตได้ช้า สำหรับเนื้อสัตว์ควรเก็บในอุณหภูมิ 0 - 3 องศาเซลเซียส ถ้าเป็นเนื้อสัตว์แช่แข็งควรเก็บที่อุณหภูมิต่ำกว่าลบ 15 องศาเซลเซียส ทั้งนี้เวลาเก็บอาหารต้องแยกอาหารสุกออกจากอาหารสด เพราะอาหารสดโดยเฉพาะอย่างยิ่งเนื้อสัตว์สด อาหารทะเล มีเชื้อ โรคอันตรายที่จะถ่ายเทไปยังอาหารสุกได้ โดยให้บรรจุในภาชนะที่มีฝาปิด หรือนำเอาฟิล์มพลาสติก (Wrap) ห่อหุ้มอาหารไว้ และหากมีอาหารเหลือจากการกินควรรีบนำเก็บไว้ในตู้เย็นให้เร็วที่สุด แต่ไม่ควรเก็บอาหารทั้ง ๆ ที่ยังร้อนอยู่ หรือวางอาหารทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้องนานเกินกว่า 2 ชั่วโมง และเมื่อนำอาหารมาอุ่นก็ควรทำให้ร้อนอย่างทั่วถึงก่อนที่อุณหภูมิไม่น้อยกว่า 60 องศาเซลเซียส เพื่อความปลอดภัย โดยมีตัวอย่างการเก็บรักษาส่วนผสมและอาหารไทย เช่น

การเก็บรักษาเห็ด เห็ดเป็นอาหารที่มีแคลอรีต่ำ มีโปรตีนเล็กน้อย และเหมาะกับคนที่กำลังควบคุมน้ำหนัก แต่เห็ดก็เหมือนกับพืชชนิดอื่น ๆ เมื่อซื้อมาแล้ว เก็บไว้ในตู้เย็น จะทำให้เห็ดจะเจริญเติบโตต่อ จะมีการทิ้งสปอร์ และย่อยสลายตัวเองทำให้รสชาติเปลี่ยน และเก็บไม่ได้นาน สำหรับการเก็บรักษาเห็ดที่ถูกวิธีคือ จะต้องไม่ให้เห็ดถูกน้ำ เพราะน้ำจะทำให้เน่าเสียเร็ว ตักรากและดินออกให้หมด เก็บใส่ถุงกระดาษ หรือถุงพลาสติกเจาะรูเพื่อให้ไอน้ำระเหยออก รัดปากถุง เก็บในตู้เย็น ช่องธรรมดาวิธีนี้จะทำให้เก็บเห็ดได้นาน 1-2 วัน ยกเว้นเห็ดฟางที่เก็บข้ามคืนไม่ได้เลย

ส่วนการปรุงอาหารเห็ดนั้น ไม่ควรแช่เห็ดทิ้งไว้ในน้ำ เพราะจะทำให้เห็ดดมน้ำ



การเก็บรักษาแคบหมู แคบหมูเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากหนังหมูทอด มีลักษณะกรอบ ฉะนั้นในการเก็บรักษา ต้องคำนึงถึงการรักษาคุณค่าทางอาหาร และรสชาติของแคบหมู ให้มีลักษณะกรอบ ไม่มีกลิ่นเหม็นหืน ดังนั้น ในการเก็บรักษาจะต้องมิให้ดูความชื้น โดยการเก็บใส่ภาชนะ ที่มีฝาปิดสนิท และห่อหุ้มแคบหมูด้วยถุงพลาสติก รัดยางยึดให้แน่น ไม่ให้อากาศเข้าได้ ถ้าจำนวนไม่มากอาจจะใส่ถุงพลาสติก รัดปากถุงให้แน่น ด้วยยางรัดของ แล้วนำเก็บเข้าตู้เย็น จึงจะสามารถเก็บรักษา ไว้หลายวัน โดยคงรสชาติเหมือนเดิม แต่ก็ไม่ควรเก็บไว้นานเกินไป (ไม่ควรเกิน 5 วัน)

## การจัดตกแต่งและการนำเสนออาหารไทย

## การจัดตกแต่งอาหาร

ในการจัดตกแต่งอาหารให้มีสีสันสวยงามและน่ารับประทาน ไม่ควรจัดให้มีสีเดียวกันทั้งหมดในอาหารชุดเดียวกัน ทั้งนี้อาจใช้ผักสดตกแต่งขอบจาน เพื่อเพิ่มสีสันให้อาหารน่ารับประทานและใช้ภาชนะที่เหมาะสมกับอาหาร ดังตัวอย่างต่อไปนี้

1. อาหารประเภทแกง เช่น แกงเขียวหวาน แกงจืด ควรจัดใส่ชามหรือหม้อไฟ ไม่ใส่แกงให้เสมอรระดับขอบหม้อไฟ หรือขอบชาม และไม่ใส่น้อยจนเกินไปเพราะจะทำให้ดูไม่สวยงาม



2. เครื่องจิ้ม จำพวกน้ำพริกหรือหลนต่างๆ ให้จัดใส่ถ้วยก้นลึกแล้วนำไปวางในจานแบนใหญ่ จัดผักลงระดับบนจานไม่ควรจัดหรือสลักผักเกินจำเป็นเพราะจะเสียคุณค่าทางอาหาร และควรจัดเป็นหมวดหมู่สลับสีกันจะทำให้ดูสวยงามน่ารับประทาน



### 3. อาหารประเภทผัด จัดใส่จานเปลหรือจานแบนกลม โดยไม่ควรจัดให้ล้นถึงขอบจาน



#### การจัดเสิร์ฟอาหาร

การจัดเสิร์ฟแสดงให้เห็นถึงวัฒนธรรมการกินของคนต่างวัฒนธรรมกันซึ่งเป็นสิ่งที่น่าสนใจและน่าเรียนรู้ทั้งนี้ เพราะการกินเป็นสถาบันที่ยิ่งใหญ่ที่สุดเนื่องจากเป็นสถาบันที่มีระเบียบ มีประเพณี มีท่าที ความรู้สึก มีจารีตและธรรมเนียมปฏิบัติอื่นๆ ในการควบคุมการกินการปฏิบัติบางอย่าง เช่น การยกถ้วยแกง ขึ้นชดอาจเป็นที่ยอมรับของวัฒนธรรมหนึ่งแต่วัฒนธรรมไทยไม่เป็นที่ยอมรับ เพราะวัฒนธรรมไทยไม่นิยม การกินที่มูมมาม ไม่ส่งเสียงดังเวลากิน มีการเชิญให้ผู้หญิงเริ่มกินก่อนผู้ชาย และใช้ช้อนเป็นอุปกรณ์ในการกินซึ่งถือเป็นมรรยาทที่ดี

วัฒนธรรมการกินของคนไทย คือ อาหารทุกจานเสิร์ฟพร้อมกัน สมาชิกจะมีจานข้าวเป็นของตนเอง อาหารแต่ละจานจะมีช้อนกลางตัก โดยกินอาหารทีละอย่าง ซึ่งทำให้คนกินได้ลิ้มรสของอาหารนั้นๆ ได้อย่างแท้จริง หากชอบก็สามารถตักได้อีก วนเวียนไปจนครบทุกจาน และเด็กจะช่วยกันตักอาหารให้แก่ผู้ใหญ่ที่อยู่ใกล้ๆ

การจะเรียนรู้หรือรู้จักคนต่างวัฒนธรรมนั้น สามารถเรียนรู้ได้จากการกินอาหารของคนต่างวัฒนธรรมนั้น โดยวิธีการเรียนรู้จากการประกอบอาหาร การบริโภคอาหารของกลุ่มคนที่แตกต่างกันอาหารเปรียบเสมือนเป็นสื่อกลางสำคัญที่ช่วยให้คนต่างวัฒนธรรมกันเรียนรู้และเข้าใจพฤติกรรมของกันและกัน อันจะช่วยให้เกิดการเข้าใจกันลึกซึ้งยิ่งขึ้น โดยเฉพาะคนในสังคมที่มีคนต่างวัฒนธรรมอาศัยอยู่ร่วมกัน ดังเช่น คนจีนในชนบทของไทยเมื่อราว 50 ปีที่ผ่านมา เมื่อถึงช่วงเทศกาลตรุษจีน ไห่เจ้า ซึ่งมีการทำอาหารพิเศษทั้งอาหารจากเนื้อสัตว์ (ไก่ต้มหมูต้ม) อาหารหวาน (ขนมเซ่ง) ปริมาณมาก เมื่อเสร็จพิธีการแล้วจะมีการแบ่งอาหารเหล่านั้นให้ญาติ หรือ เพื่อนบ้านรวมทั้งคนไทยด้วย ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนอาหารข้ามวัฒนธรรมระหว่างคนไทยกับคนจีน เกิดความเข้าใจกัน เรียนรู้ซึ่งกันและกัน แลกเปลี่ยนพูดคุยกันเรื่องอาหารและอยู่ร่วมกันอย่างสันติสุข และก่อให้เกิดการพึ่งพาอาศัยกัน