



ความรู้ วัฒนธรรมและประวัติความเป็นมาของ อาหารไทย

สริตา พันธุ์เทียน



อาหารไทย คืออะไร ?

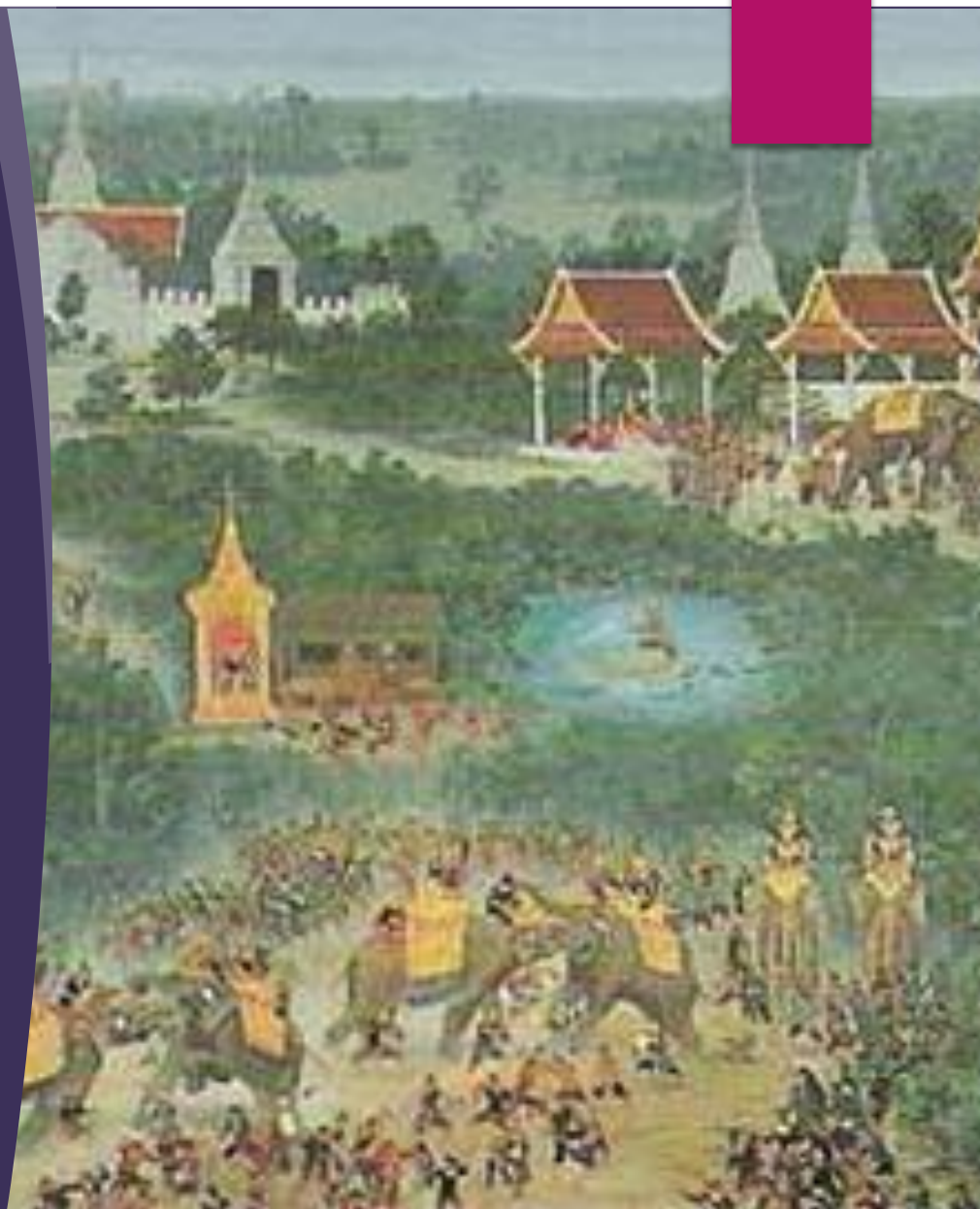
อาหารไทย เป็นอาหารประจำของชนชาติไทย ที่มีการสั่ง
สมและถ่ายทอดมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่อดีต จนเป็น
เอกลักษณ์ประจำชาติ ถือได้ว่าอาหารไทยเป็นวัฒนธรรม
ประจำชาติที่สำคัญของไทย ขณะที่อาหารพื้นบ้าน หมายถึง
อาหารที่นิยมรับประทานกันเฉพาะท้องถิ่น ซึ่งเป็นอาหารที่
ทำขึ้นได้ง่าย โดยอาศัยพืชผักหรือเครื่องประกอบอาหารที่มี
อยู่ในท้องถิ่น มีการสืบทอดวิธีปรุงและการรับประทานต่อๆ
กันมา



อะไร คือ ไทยแท้ ?

สมัยสุโขทัย

- ▶ อาหารไทยในสมัยสุโขทัยได้อาศัยหลักฐานจากศิลาจารึก และวรรณคดี สำคัญคือ ไตรภูมิพระร่วงของพญาลิไท ที่ได้กล่าวถึงอาหารไทยในสมัยนี้ว่า มีข้าวเป็นอาหารหลัก โดยกินร่วมกับกับข้าวที่ส่วนใหญ่ได้มาจากปลา มีเนื้อสัตว์อื่นบ้าง การปรุงอาหารได้ปรากฏคำว่า “แกง” ใน ไตรภูมิ พระร่วงที่เป็นที่มาของคำว่า ข้าวหม้อแกงหม้อ ผักที่กล่าวถึงในศิลาจารึก คือ แพง แตงและน้ำเต้า ส่วนอาหารหวานก็ใช้วัตถุดิบพื้นบ้าน เช่น ข้าวตอกและน้ำผึ้ง ส่วนหนึ่งนิยมกินผลไม้แทนอาหารหวาน

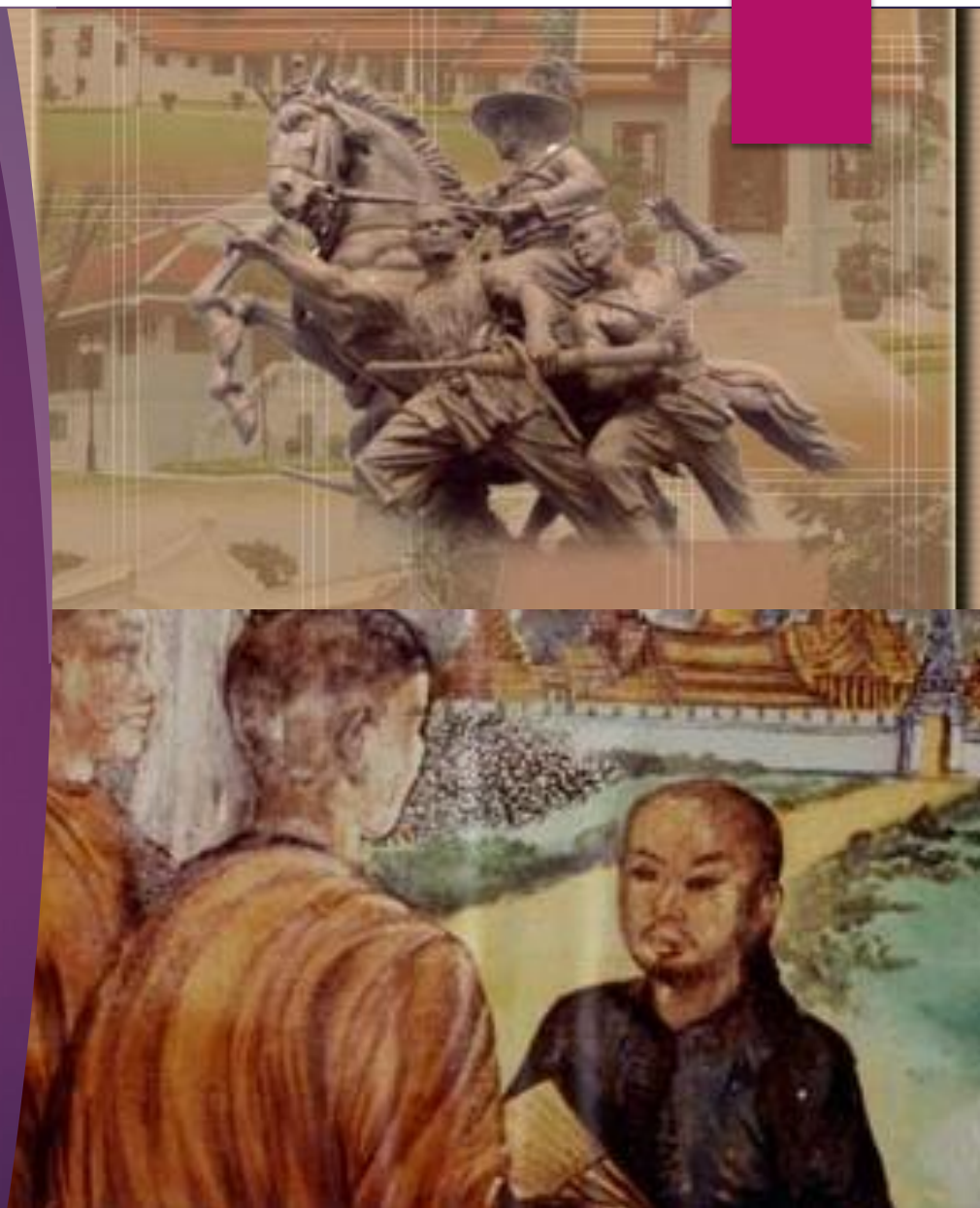


สมัยอยุธยา

- ▶ ในสมัยนี้ถือว่าเป็นยุคทองของไทย ได้มีการติดต่อกับชาวต่างประเทศมากขึ้นทั้งชาวตะวันตกและตะวันออก จากบันทึกเอกสารของชาวต่างประเทศ พบว่าคนไทยกินอาหารแบบเรียบง่าย ยังคงมีปลาเป็นหลัก มีต้ม แกง และคาดว่ามีการใช้น้ำมันในการประกอบอาหารแต่เป็นน้ำมันจากมะพร้าวและกะทิมากกว่าไขมันหรือน้ำมันจากสัตว์มากขึ้น คนไทยสมัยนี้มีการถนอมอาหาร เช่นการนำไปตากแห้ง หรือทำเป็นปลาเค็ม มีอาหารประเภทเครื่องจิ้ม เช่นน้ำพริกกะปิ นิยมบริโภคสัตว์น้ำมากกว่าสัตว์บก โดยเฉพาะสัตว์ใหญ่ ไม่นิยมนำมาฆ่าเพื่อใช้เป็นอาหาร ได้มีการกล่าวถึงแกงปลาต่างๆ ที่ใช้เครื่องเทศ เช่น แกงที่ใส่หัวหอม กระเทียม สมุนไพรหวาน และเครื่องเทศแรงๆ ที่คาดว่านำมาใช้ประกอบอาหารเพื่อดับกลิ่นคาวของเนื้อปลา หลักฐานจากการบันทึกของบาทหลวงชาวต่างชาติที่แสดงให้เห็นว่าอาหารของชาติต่างๆ เริ่มเข้ามาผสมเต็มเด็จพระนารายณ์ เช่น ญีปุ่น โปรตุเกส เหล้าองุ่นจากสเปนเปอร์เซีย และฝรั่งเศส สำหรับอิทธิพลของอาหารจีนนั้นคาดว่าเริ่มมีมากขึ้นในช่วงยุคกรุงศรีอยุธยาตอนปลายที่ไทยติดสัมพันธ์กับชาติตะวันตก ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าอาหารไทยในสมัยอยุธยา ได้รับเอาวัฒนธรรมจากอาหารต่างชาติ โดยผ่านทางกรรมสัมพันธ์ไมตรีทั้งทางการทูตและทางการค้ากับประเทศต่างๆ และจากหลักฐานที่ปรากฏทางประวัติศาสตร์ว่าอาหารต่างชาติส่วนใหญ่แพร่หลายอยู่ในราชสำนัก ต่อมาจึงกระจายสู่ประชาชน และกลืนกลายเป็นอาหารไทยไป ในที่สุด

สมัยธนบุรี

- ▶ จากหลักฐานที่ปรากฏในหนังสือแม่ครัวหัวป่าก์ ซึ่งเป็นตำราการทำกับข้าวเล่มที่ 2 ของไทย ของท่านผู้หญิงเป็ลียน ภาสกรวงษ์ พบความต่อเนื่องของวัฒนธรรมอาหารไทยจากกรุงสุโขทัยมาถึงสมัยอยุธยา และสมัยกรุงธนบุรี และยังเชื่อว่าเส้นทางอาหารไทยคงจะเชื่อมจากกรุงธนบุรีไปยังสมัยรัตนโกสินทร์ โดยผ่านทางหน้าที่ราชการและสังคมเครือญาติ และอาหารไทยสมัยกรุงธนบุรีน่าจะคล้ายคลึงกับสมัยอยุธยา แต่ที่พิเศษเพิ่มเติมคือมีอาหารประจำชาติจีน



สมัยรัตนโกสินทร์

- ▶ การศึกษาความเป็นมาของอาหารไทยในยุครัตนโกสินทร์นี้ได้จำแนกตามยุคสมัยที่นักประวัติศาสตร์ได้กำหนดไว้ คือ ยุคที่ 1 ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 1 จนถึงรัชกาลที่ 3 และยุคที่ 2 ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 4 จนถึงรัชกาลปัจจุบัน ดังนี้



This Photo by Unknown Author is licensed under [CC BY-SA-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

สมัยรัตนโกสินทร์ ยุคที่ 1 (พ.ศ. 2325 — พ.ศ. 2394)

- ▶ อาหารไทยในยุคนี้เป็นลักษณะเดียวกับสมัยธนบุรี แต่มีอาหารไทยเพิ่มขึ้นอีก 1 ประเภท คือนอกจากมีอาหารคาว อาหารหวานแล้วยังมีอาหารว่างเพิ่มขึ้น ในช่วงนี้อาหารไทยได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมอาหารของประเทศจีนมากขึ้น และมีการปรับเปลี่ยนเป็นอาหารไทย ในที่สุด จากจดหมายเหตุความทรงจำของกรมหลวงนรินทรเทวี ที่กล่าวถึงเครื่องตั้งสำหรับคาวหวานของพระสงฆ์ในงานสมโภชน์พระพุทธรูปรัตนมหาปฏิมากร (พระแก้วมรกต) ได้แสดงให้เห็นว่ารายการอาหารนอกจากจะมีอาหารไทย เช่น ผัก น้ำพริก ปลาแห้ง หน่อไม้ผัดแล้วยังมีอาหารที่ปรุงด้วยเครื่องเทศแบบอิสลาม และมีอาหารจีนโดยสังเกตจากการใช้หมูเป็นส่วนประกอบ เนื่องจากหมูเป็นอาหารที่คนไทยไม่นิยม แต่คนจีนนิยม

มัสมันแกงแก้วคา
 ชายใดได้กลิ่นแกง
 ย่ำใหญ่ใส่สารพัด
 รสดีด้วยน้ำปลา
 ดับเหล็กลวกหอ่อนต้ม
 โอชาจะหาไหน
 หมูแน่นแหลมเสิศรส
 พิศพ้อเห็นรางซาง
 ก้อยกึ่งปรุงประทีน
 รสทิพย์หยิบมาไปรย
 เทโพพื้นเนื้อท้อง
 นำชตรสครามครัน
 ความรักอีกเปลี่ยนท่า
 กล่อมกต้อมเกลี้ยงกลม
 ข้าวหุงปรุงอย่างเทศ
 ไครหุงปรุงไม่เป็น
 เหลือรู้หมูป่าต้ม
 รอยแจ้งแห่งความข่า
 ข้าข้าพลาเนื้อสด
 คิดความยามถนอม
 ล่าเตียงคิดเตียงน้อง
 ลดหลั่นชั้นซอบกล
 เห็นหุ่มรุ่มทรวงเสวี
 จับไกลใจอวาร์ณ
 ริงนกนึ่งนำชด
 นกพรากจากรังรวง
 ไตปลาเสแสร้งว่า
 ไบโศกบอกโศกครวญ
 ผักโถมซื้อเพราะพร้อง
 ผักหวานช่านทรวงโน

หอมยี่หวารสร้อนแรง
 แรงอยากให้ได้ลิ้นหา
 วางจานจัดหลายเหลือตรา
 ฎีปุ่นด้าย้ายวนใจ
 เจื่อน้ำส้มโรยพริกไทย
 ไม่มีเทียบเปรียบมีอนาง
 พร้อมพริกสดใบทองหลวง
 ท่างพ้อทวนป่วนใจโหย
 วางถึงลิ้นดินแดโดย
 ฤจะเปรียบเทียบทันขวัญ
 เป็นมันย่องล่องลอยมัน
 ของสวรรค์เสวยรมย์
 ทำน้ำยาอย่างแกงขม
 ขมไม่วายคลิบคล้ายเห็น
 รสพิเศษใส่ลูกเอ็น
 เช่นเชิงมิตรประดิษฐ์ท่า
 แกงแก้วส้มใส่ระกำ
 ข้าทรวงเสวีเจ้าครากตรอม
 หุ้งปรากรูรสหินหอม
 สนิทเนื้อเจือเสาวคนธ์
 นอนเตียงทองท่าเมืองบน
 บลอยากนิทรคิดแนบนอน
 รุ่มรุ่มร่ำคือไฟพอน
 ร้อนรุ่มรุ่มกุ่มกลางทรวง
 โอซารสกว่าทั้งปวง
 เหมือนเรียมร้างห่างห้องทวน
 ดูจวาจากระบิดกระบวน
 ให้พี่เฝ้าเจ้าดวงใจ
 เป็นโถมน้องฤโถมไหน
 ไคร์ครวญรักผักหวานนางฯ



This Photo by Unknown Author is licensed under CC BY-SA-NC

ภาพย์แห่งชม เครื่องคาวหวาน

สมัยรัตนโกสินทร์ ยุคที่ 2 (พ.ศ. 2394 - ปัจจุบัน)

- ▶ ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 4 ประเทศไทยมีการพัฒนาอย่างมาก และมีการตั้งโรงพิมพ์แห่งแรกในประเทศไทย ดังนั้น ตำรับอาหารการกินของไทยเริ่มมีการบันทึกมากขึ้น โดยเฉพาะในสมัยรัชกาลที่ 5 เช่นในบทพระราชนิพนธ์เรื่องไกลบ้าน จดหมายเหตุเสด็จประพาสต้น เป็นต้น และยังมีบันทึกต่างๆ โดยผ่านการบอกเล่าสืบทอดทางเครือญาติ และบันทึกที่เป็นทางการอื่น ๆ ซึ่งข้อมูลเหล่านี้ได้สะท้อนให้เห็นลักษณะของอาหารไทย ที่มีความหลากหลายทั้งที่เป็น กับข้าวอาหารจานเดียว อาหารว่าง อาหารหวาน และอาหารนานาชาติ ทั้งที่เป็นวิธีปรุงของราชสำนัก และวิธีปรุงแบบชาวบ้านที่สืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน แต่เป็นที่น่าสังเกตว่าอาหารไทยบางชนิดในปัจจุบันได้มีวิธีการปรุงหรือส่วนประกอบของอาหารผิดเพี้ยนไปจากของดั้งเดิม จึงทำให้รสชาติของอาหารไม่ใช่ตำรับดั้งเดิม และขาดความประณีตที่น่าจะถือว่าเป็นเอกลักษณ์ที่สำคัญของอาหาร ไทย







พระวิมาดาเธอ พระองค์เจ้าสายสวลีภิรมย์ กรมพระสุทธาสินีนาฏ
ปิยมหาราชปติวงศ์



หม่อมราชวงศ์หญิงสดับ ลดาวัลย์

ชีวิตในวัง



หม่อมหลวงเนื่อง นิลรัตน์

มล. เนื่อง นิลรัตน์

ความเป็นมาของก๋วยเตี๋ยว

สันนิษฐานกันว่า



ก๋วยเตี๋ยวในประเทศไทยมีมาเมื่อประมาณสมัยสมเด็จพระเจ้านารายณ์มหาราช โดยชาวจีนก็ได้นำก๋วยเตี๋ยวเข้ามากินกันในเรือ โดยต้มในน้ำซุป มีการใส่หมู ใส่ผักและเครื่องปรุงเพื่อความอร่อยแต่สำหรับคนไทยแล้วถือว่าเป็นสิ่งที่แปลกใหม่ในยุคนั้น



ในสมัยจอมพล ป. พิบูลสงคราม เป็นนายกรัฐมนตรี ได้มีนโยบายสนับสนุนให้บริโภคก๋วยเตี๋ยว ซึ่งหากประชาชนหันมาร่วมกันบริโภคก๋วยเตี๋ยวจะเป็นการช่วยเหลือเศรษฐกิจของชาติใน เพื่อให้เงินหมุนเวียนในประเทศ

ชนิดของเส้นก๋วยเตี๋ยว

เส้นหมี่



ทำมาจากแป้งข้าวเจ้า เป็นเส้นเรียวยาว ยาว

ก๋วยจั๊บ



เส้นมีลักษณะเป็นแผ่นสี่เหลี่ยมหรือสามเหลี่ยม

เกี๊ยมอี๋



ลักษณะคล้ายลอดช่อง มีสีขาว มักทำเป็นก๋วยเตี๋ยวเกี๊ยมอี๋

เส้นใหญ่



มีขนาดความกว้างกว่าเส้นเล็ก ประมาณ 3-4 เท่าตัว

เส้นเล็ก



ลักษณะกว้างกว่าเส้นหมี่ และตัดเป็นท่อนๆ

วิวัฒนาการอาหารไทย

