

## ประวัติอาหารไทย



อาหารไทย เป็นอาหารที่ประกอบด้วยรสเข้มข้นมีเครื่องปรุง  
หลายอย่างรสชาติอาหารแต่ละอย่างมีรสเฉพาะตัวการใช้  
เครื่องปรุงรสต่างๆก็ไม่เหมือนกันผู้ประกอบอาหารไทยต้อง  
ศึกษาจากตำราอาหารไทยและผู้เชี่ยวชาญการทำอาหารไทยให้  
อร่อยต้องใช้ความชำนาญและประสบการณ์ตลอดจนกรรมวิธี

ในการประกอบอาหารไทยผู้ทำจะต้องพิถีพิถัน ประณีต มีขั้นตอนเพื่อให้อาหารน่ารับประทาน



อาหารไทยขึ้นชื่อได้ว่ามีประวัติมาช้านาน ผู้คนส่วนใหญ่ทั้งใน  
และต่างประเทศต่างนิยมชมชอบในอาหารไทยกันมากมาย  
โดยเฉพาะชื่อเสียงในด้านความเข้มข้นและจัดจ้านของรส  
อาหารที่ติดปากติดใจผู้คนมานับศตวรรษ

โดยส่วนใหญ่อาหารไทยจะมีวิธีการประกอบอย่างง่าย ๆ และ ใช้เวลาในการทำไม่มากนัก โดยเฉพาะ  
ทุกครัวเรือนของคนไทย จะมีส่วนประกอบอาหารติดอยู่ทุกครัวเรือน ไม่ว่าจะเป็นพริกแห้ง กุ้งแห้ง  
น้ำปลา กะปิ ส้มมะขาม กระเทียม หัวหอม ตลอดจน ปลาบั้ง รวมทั้งส่วนประกอบอาหารจำพวกผัก  
และเนื้อสัตว์ นานาชนิด เพราะมีวิธีนำมาประกอบที่มีด้วยกันหลายรูปแบบไม่ว่าจะเป็น แกง ต้ม ผัด  
ยำ รวมทั้งอาหารไทยได้รับอิทธิพลใน การปรุงอาหารรวมทั้งรูปแบบในการรับประทานอาหารตั้งแต่  
อดีต อาทิ การนำเครื่องเทศมาใช้ในการประกอบอาหารก็ได้รับ อิทธิพลมาจากเปอร์เซียผ่านอินเดีย  
หรืออาหารจำพวกผักก็ได้ รับอิทธิพลมาจากประเทศจีน เป็นต้น เมนูอาหารไทยที่ขึ้นชื่อคือ ซาหลาย  
ชนิดจึงประกอบไปด้วยอาหารมากมายกว่า 255 ชนิด

วิธีปรุงอาหารไทยนั้นมีหลายวิธีดังนี้ การตำ หมายถึง การนำอาหารอย่างหนึ่งอย่างใด หรือหลายๆ  
อย่างมารวมกัน แล้วตำเข้าด้วยกันบางอย่างอาจตำเพื่อนำไปประกอบอาหารและบางอย่างตำเป็น  
อาหาร เช่น ปลาป่น กุ้งป่น น้ำพริกสด น้ำพริกแห้ง น้ำพริกเผา พริกกับเกลือ ส้มตำ



การยำ หมายถึง การนำผักต่างๆ เนื้อสัตว์และน้ำปรุงรสมา  
เคล้าเข้าด้วยกัน จนรสซึมซาบเสมอกัน ยำของไทยมีรสหลัก  
อยู่ 3 รส คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน สำหรับน้ำปรุงรสจะราด  
ก่อนเวลารับประทานเล็กน้อยทั้งนี้เพื่อให้ยำมีรสชาติดี ยำ  
ผัก เช่น ยำผักกระเฉด ยำถั่วพู ยำเกสรชมพู ฯลฯ ยำ

เนื้อสัตว์ เช่น ยำเนื้อต่างๆ ยำไส้กรอก ยำหมูยอ ฯลฯ



การแกง หมายถึง อาหารน้ำ ซึ่งใช้เครื่องปรุงโขลกละเอียด นำมาละลายกับน้ำ หรือน้ำกะทิ ให้เป็นน้ำแกง มีเนื้อสัตว์ชนิดใดชนิดหนึ่งผสมกับผักด้วย เช่นแกงส้ม แกงเผ็ด แกงคั่ว



การหลน หมายถึง การทำอาหารให้สุกด้วยการใช้กะทิชั้นๆ มี 3 รส เปรี้ยว เค็ม หวาน ลักษณะน้ำน้อย ช้น รับประทานกับผักสด เพราะเป็นอาหารประเภทเครื่องจิ้ม เช่น หลนเต้าเจี้ยว หลนปลาร้า หลนเต้าหู้ยี้ ฯลฯ



การปิ้ง หมายถึง การทำอาหารให้สุกโดยวางของสิ่งนั้นไว้เหนือไฟไม่สู้แรงนัก การปิ้งต้องปิ้งให้ผิวสุกเกรียมหรือกรอบ เช่น การปิ้งข้าวตัง การปิ้งกล้วย การปิ้งขนมหม้อแกง ( ตามแบบสมัยโบราณปิ้งด้วยเตาถ่าน มิได้ใช้เตาอบเหมือนปัจจุบัน



การย่าง หมายถึง การทำอาหารให้สุก โดยวางอาหารไว้เหนือไฟอ่อนๆ หมั่นกลับไปกลับมา จนข้างในสุกและข้างนอกอ่อนนุ่ม หรือแห้งกรอบต้องใช้เวลาานพอสมควร จึงจะได้อาหาร ที่มีลักษณะรสชาติดี เช่น การย่างปลา ย่างเนื้อสัตว์ต่างๆ



การต้ม หมายถึง การนำอาหารที่ต้องการต้มใส่หม้อพร้อมกับน้ำตั้งไฟให้เดือดจนกว่าจะสุก ใช้เวลาตามชนิดของอาหารนั้นๆ เช่น การต้มไข่ ต้มผัก ต้มเนื้อสัตว์ ฯลฯ



การกวน หมายถึง การนำอาหารที่มีลักษณะเป็นของเหลวมารวมกัน ตั้งไฟแรงปานกลางใช้เครื่องมือชนิดใดชนิดหนึ่งคนให้เร็วและแรงจนทั่วกัน คือ ช้อนและเหนียว ใช้มือแตะอาหารไม่ติดมือ เช่น การกวนกอละแม ขนมเปียกปูน ตะโก้ ถั่วกวน ฯลฯ



จี หมายถึง การทำอาหารให้สุกด้วยน้ำมัน โดยการทาน้ำมันน้อยๆ พอให้ทั่วกระทะแล้วตักอาหารใส่ กลับไปกลับมาจนสุกตามต้องการ เช่น การทำขนมแป้งจี ขนมบ้าบิ่น เป็นต้น



หลาม หมายถึง การทำอาหารให้สุกในกระบอกไม้ไผ่โดยใช้ไม้ไผ่สดๆ ตัดให้มีข้อติดอยู่ข้างหนึ่ง แล้วบรรจุอาหารที่ต้องการหลามในกระบอกไม้ไผ่นั้น ก่อนหลามต้องใช้กาบมะพร้าวห่อใบตอง อุดปากกระบอกเสียก่อน แล้วนำไปเผาจนสุก เช่น การหลามข้าวหลาม ฯลฯ