

# วิวัฒนาการอาหารไทย

จากอดีตถึงปัจจุบัน อาหารไทยมีภูมิปัญญา  
ถ่ายทอดกันมาจากรุ่นสู่รุ่นสะท้อนให้เห็นถึงวิถีชีวิต  
ความคิด และจิตใจของคนไทยได้อย่างชัดเจน  
ซึ่งสามารถแบ่งวิวัฒนาการของอาหารไทยได้เป็น 4 ยุค ดังนี้



แกงเหลืองปลากะพง

## สมัยสุโขทัย

จากหลักฐานศิลาจารึกและวรรณคดี ได้กล่าวถึงอาหารในสมัยนี้ว่ามีข้าวเป็นอาหารหลักกินกับแกงที่ทำด้วยเนื้อปลา แต่ก็มีการใช้เนื้อสัตว์ชนิดอื่น ๆ อยู่บ้าง จึงพอสรุปได้ว่า “อาหารประเภทแกงเริ่มขึ้นที่สมัยสุโขทัยนี้เอง”

## สมัยอยุธยา “ยุคทองอาหารไทย”

เป็นยุคที่มียังคงมีปลาเป็นอาหารหลัก และเริ่มมีการติดต่อซื้อขายกับต่างชาติ ทั้งกับ จีน ญี่ปุ่น โปรตุเกส สเปน จึงทำให้อาหารในยุคนี้ได้รับอิทธิพลจากต่างชาติ นอกจากนี้คาดว่ามีการใช้น้ำมันจากมะพร้าวและกะทิในการประกอบอาหารด้วย รวมถึงยังรู้จักการถนอมอาหาร เช่น ปลาเค็ม และมีอาหารประเภทเครื่องจิ้มอีกด้วย



น้ำพริกกะปิ

## สมัยธนบุรี

จากหลักฐานในหนังสือ “แม่ครัวหัวป่าก์” (ตำราการทำกับข้าวยุคแรก ๆ ของไทย) ระบุว่าอาหารยุคนี้มีความคล้ายกับสมัยอยุธยา แต่ได้รับอิทธิพลจากอาหารจีนมากขึ้น อาทิ วิธีการทำอาหารประเภทตุ๋น ทอด



แม่ครัวหัวป่าก์

## สมัยรัตนโกสินทร์ แบ่งออกเป็น 2 ยุค ดังนี้

ยุคที่ 1 (พ.ศ. 2325 – พ.ศ. 2397) ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 1 ถึง รัชกาลที่ 3 ถือว่าเป็นยุคสมัยที่มีศิลปะการประกอบอาหารค่อนข้างสมบูรณ์ที่สุด ทั้งรส กลิ่น สี และการตกแต่งให้สวยงาม รวมทั้งมีการผสมอาหารนานาชาติ กับอาหารไทยได้อย่างกลมกลืน โดยแบ่งเป็นอาหารคาว อาหารหวาน และอาหารว่าง ซึ่งเพิ่มขึ้นในยุคสมัยนี้



บัวลอย

ยุคที่ 2 (พ.ศ. 2394 – ปัจจุบัน) ตั้งแต่สมัยรัชกาลที่ 4 จนถึงรัชกาลปัจจุบัน ประเทศไทยมีการพัฒนาอย่างมากในเรื่องอาหารการกิน จากตำราอาหารที่ถูกพิมพ์อย่างแพร่หลาย การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ทางอาหารระหว่างชาววังและชาวบ้าน และการมีโรงเรียนสอนทำอาหาร ทำให้อาหารไทยมีความหลากหลายอย่างมาก



ทอหมก

### เรียบเรียงข้อมูลจาก

- “เปิดตำนานอาหารไทย” (<http://infothaifood.wordpress.com/2010/06/12/ประวัติศาสตร์อาหารไทย/>)
- “อาหารไทยและอาหารพื้นบ้าน” คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ([http://management.kpru.ac.th/train/index.php?option=com\\_content&view=article&id=88&Itemid=126](http://management.kpru.ac.th/train/index.php?option=com_content&view=article&id=88&Itemid=126))
- รายงานการวิจัย เรื่อง “อาหารวัฒนธรรมและสุขภาพ” ประหยัด สายวิเชียร. (2547) คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่