

หลากหลายเมนู คุณครัวไทย

อาหารไทยเกิดจากการนำวัตถุดิบ
ที่มีอยู่อย่างอุดมสมบูรณ์มารังสรรค์ให้มีรสชาติ
ที่กลมกล่อม แต่ละเมนูอาหารก็มีวิธีการปรุงที่แตกต่างกัน
ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็น 5 ประเภท ดังนี้

อาหารประเภทเครื่องจิ้ม

มีลักษณะแห้ง หรือมีน้ำขลุกขลิก รสจัด กินคู่กับผักและของแนม
สามารถจำแนกได้เป็น 3 ชนิด

- **น้ำพริก** คือ การนำเอาส่วนผสมอย่าง กะปิ กระเทียม พริก ฯลฯ
โขลกรวมกัน จากนั้นปรุงรสตามที่ต้องการ เช่น น้ำพริกปลาร้า น้ำพริกกะปิ
น้ำพริกหนุ่ม เป็นต้น
- **หลน** คือ เครื่องจิ้มที่มีส่วนผสมของกะทิ ลักษณะค่อนข้างข้น ส่วนมากมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบ เช่น ปูหลน
หลนเต้าเจี้ยว หลนปลาเค็มใส่สับปะรด เป็นต้น
- **เครื่องจิ้มอื่น ๆ** เช่น แสร้งว่าปลาตุ๋น สะเดาน้ำปลาหวาน เป็นต้น



น้ำพริกปลาร้า



ยำรวมมิตรทะเล

อาหารประเภทยำ และพล่า

- **ยำ** คือ การประกอบอาหารด้วยผักและเนื้อสัตว์ที่ผ่านการทำให้สุกแล้ว
นำมาคลุกเคล้ากับน้ำยำ ซึ่งประกอบด้วย น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว และพริกชี้หนู
เช่น ยำรวมมิตรทะเล ยำวันเส้น เป็นต้น
- **พล่า** คือ การประกอบอาหารด้วยผักและเนื้อสัตว์ดิบ หรือสุก ๆ ดิบ ๆ นำมา
คลุกเคล้าเข้ากับน้ำปรุงรส ซึ่งประกอบด้วย น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว พริกชี้หนู
และน้ำพริกเผา ใส่ตะไคร้ซอย และใบสะระแหน่ เช่น พล่ากุ้ง พล่าเนื้อ เป็นต้น

อาหารประเภทต้ม

เป็นการนำวัตถุดิบและเครื่องปรุงใส่ในภาชนะพร้อมก้นน้ำ
หลังจากนั้นนำไปตั้งไฟให้เดือดจนสุกตามต้องการ เช่น ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ
ต้มยำกุ้ง ต้มหน่อไม้กระดุกหมู เป็นต้น



ต้มจืดเต้าหู้หมูสับ

อาหารประเภทแกง

มีวิธีการทำเหมือนกันกับอาหารประเภทต้ม แต่ต่างกันที่ส่วนผสม
ของเครื่องปรุง ซึ่งต้องนำสมุนไพร อาทิ พริก หอม กระเทียม มาตำเข้าด้วยกัน
ให้ละเอียดนำไปละลายน้ำก็จะได้น้ำพริกแกง เช่น แกงเขียวหวานไก่
แกงปลาดุกใบชะพลู แกงเนื้อมะเขือพวง เป็นต้น



แกงเขียวหวานไก่

อาหารประเภทผัด

เป็นวิธีปรุงที่ได้รับความนิยมจากจีน เข้ามาแพร่หลายในเมืองไทย
มากกว่าร้อยปี อาหารประเภทนี้ต้องใช้น้ำมันเป็นส่วนประกอบ ใช้ไฟแรง
เมื่ออาหารสุกแล้วมีลักษณะค่อนข้างแห้ง สามารถจำแนกได้เป็น 2 ชนิด

- **ผัดที่มีรสเผ็ด** มีส่วนผสมของพริกสด หรือพริกแกงผสมอยู่ เช่น ผัดสะตอกุ้งสด ผัดเผ็ดทะเล
ผัดพริกแกงหมู เป็นต้น
- **ผัดที่ไม่มีรสเผ็ด** เป็นอาหารที่ไม่มีส่วนผสมของพริกสด หรือพริกแกงผสมอยู่ เช่น ถั่วลันเตาผัดกุ้ง
ผัดบวบใส่ไข่ ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง เป็นต้น



ผัดบวบใส่ไข่

เรียบเรียงข้อมูลจาก

- นิตยสาร SOOK ฉบับที่ 17, เมษายน 2557
- หนังสือวัฒนธรรมอาหารไทย...จากอดีตสู่ปัจจุบัน เรียบเรียงโดย สิรินาฏ ศิริสุนทร พิมพ์ครั้งที่ 2 มีนาคม 2556
- http://zeedfood.blogspot.com/p/blog-page_01.html

บัตรอาหาร “กินอย่างไทยที่โรโร”
57-07 / No. 04