

เมนูสุขภาพ

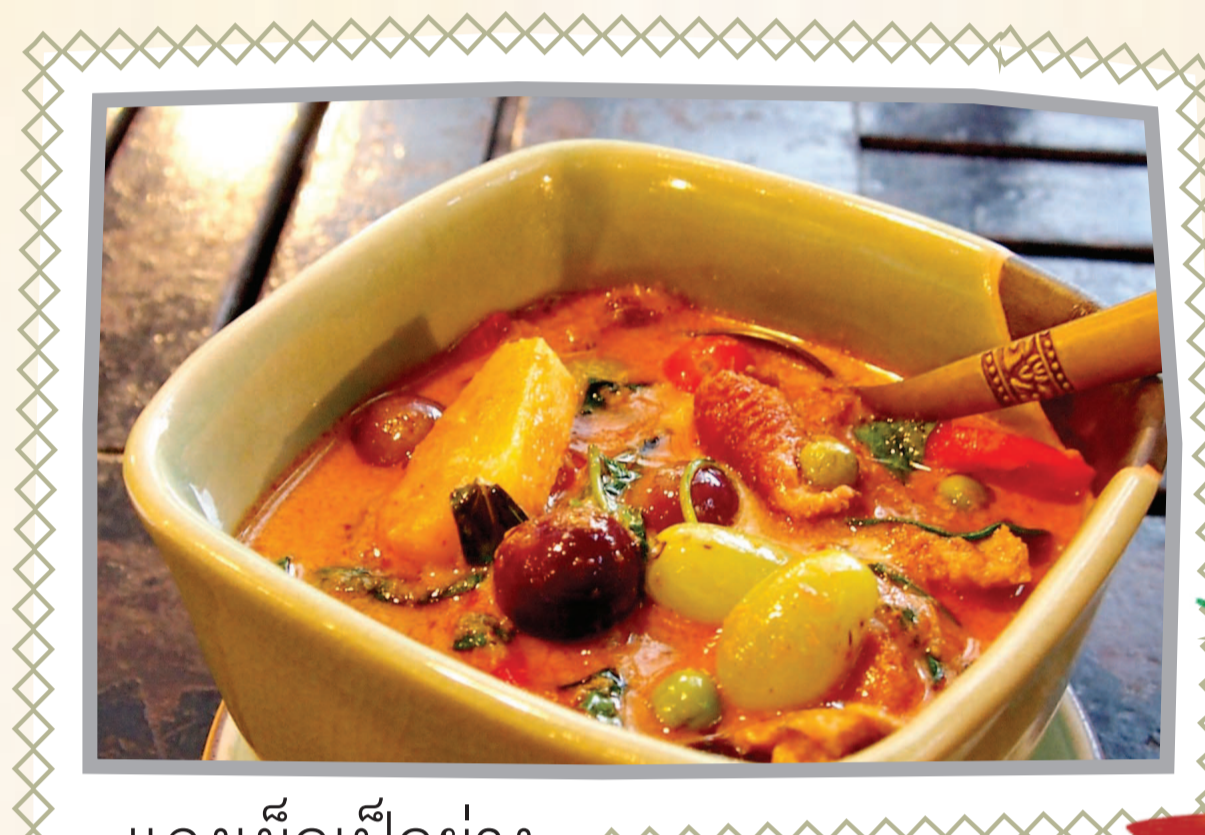
พื้นบ้าน 4 ภาค



นอกจากความโดดเด่น
ด้านรสชาติแล้ว อาหารไทย
แต่ละภาคยังมีเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันไป
ตามสภาพแวดล้อม วัฒนธรรม ประเพณี
ของแต่ละท้องถิ่น แต่สิ่งอาหารไทยแต่ละภาคมีเหมือนกัน
คือ “คุณค่าทางโภชนาการ” ที่ทำให้ผู้รับประทาน
มีสุขภาพ ที่สมบูรณ์แข็งแรง

ภาคกลาง

ด้วยพื้นที่ส่วนใหญ่เป็นที่ราบลุ่ม แม่น้ำหลายสายไหลผ่าน ข้าวปลาอาหาร
จึงอุดมสมบูรณ์ ทำให้อาหารมีความหลากหลาย **อาหารภาคกลางจะมีรสกลมกล่อม**
มักใช้เครื่องเทศเพื่อปรุงแต่งกลิ่นรส ใช้กะทิเป็นส่วนประกอบของอาหาร
และมี “เครื่องเคียงของแหม่ม” ร่วมรับประทานด้วย เช่น น้ำพริกปลาร้า
แหม่มด้วยหมูหวาน เป็นต้น ตัวอย่างอาหารพื้นบ้านภาคกลาง เช่น แกงเผ็ดเปิด่าง
น้ำพริกปลาร้า หมี่กะทิ เป็นต้น



แกงเผ็ดเปิด่าง



น้ำพริกปลาร้า



แกงฮังเล



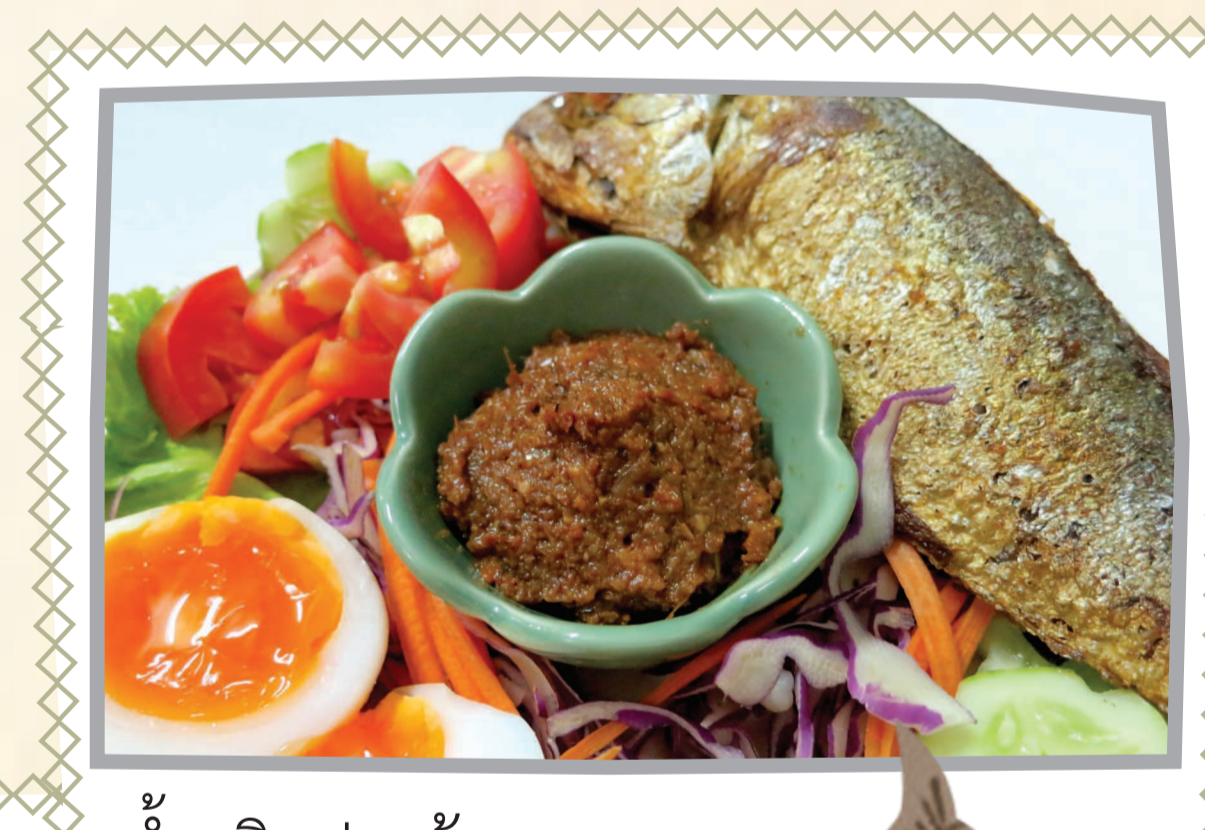
น้ำพริกหมู

ภาคเหนือ

ชาวเหนือนิยมบริโภคข้าวเหนียวเป็นหลัก โดยปั้นแล้วจิ้มรับประทานคู่กับน้ำแกง
หรือน้ำพริก เช่น น้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน ฯลฯ มีผักสดหรือผักหนึ่งเป็นเครื่องจิ้ม
รับประทานคู่กัน **อาหารของภาคเหนือมักเป็นอาหารที่ให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย**
เนื่องจากภูมิอากาศที่หนาวเย็น จึงมีไขมันและเป็นอาหารที่ผัดกับน้ำมันเป็นส่วนใหญ่
ลักษณะการรับประทานอาหารที่โดดเด่นของภาคเหนือ คือ การใช้ “โถ๊ะข้าว”
หรือ “ขันโตก” แทนโต๊ะอาหาร โดยนั่งล้อมวงเพื่อรับประทานอาหารร่วมกัน
ตัวอย่างอาหารพื้นบ้านภาคเหนือ เช่น แกงฮังเล แกงแคไก่ น้ำพริกหนุ่ม
ขนมจีนน้ำเงี้ยว ข้าวซอยไก่ เป็นต้น

ภาคอีสาน

เนื่องจากเป็นดินแดนที่ค่อนข้างแห้งแล้งจึงมีวิถีชีวิตเรียบง่าย เกือบทุกอย่าง
ในท้องถิ่นชาวอีสานสามารถนำมาทำอาหารได้ **อาหารพื้นบ้านอีสานส่วนใหญ่**
อกรสชาติไปทาง เผ็ด เค็ม และเปรี้ยว นิยมนำวัตถุดิบมาคั่วให้หอม
ก่อนนำไปปรุงอาหาร ไม่นิยมใส่กะทิ และมีปลาร้าเป็นเครื่องปรุงรสรับประทาน
คู่กับผักสด ตัวอย่างอาหารพื้นบ้านภาคอีสาน เช่น น้ำพริกปลาร้า ซุปหน่อไม้
แกงอ่อมปลาตุก ลาบหมู เป็นต้น



น้ำพริกปลาร้า



ซุปหน่อไม้

ภาคใต้

ด้วยพื้นที่ติดชายฝั่งทะเล อาหารหลักของภาคใต้จึงเป็นอาหารทะเลสด
และนิยมใช้เครื่องเทศที่มีรสชาติเผ็ดร้อนในการปรุงอาหารเนื่องจากช่วยดับกลิ่นคาว
ของอาหารทะเล และทำให้ร่างกายอบอุ่น ช่วยป้องกันการเจ็บป่วยได้เป็นอย่างดี
อาหารภาคใต้นิยมทานควบคู่กับผักแทบทุกชนิดเพื่อช่วยลดความเผ็ดร้อน เรียกว่า
“ผักเหนาะ” เช่น มะเขือเปราะ ถั่วฝักยาว ถั่วพู สะตอ ฯลฯ ตัวอย่าง อาหารพื้นบ้าน
ของภาคใต้ เช่น แกงไตปลา แกงเหลือง ข้าวยา คั่วกลิ้ง เป็นต้น



แกงไตปลา



ข้าวยา

เรียบเรียงข้อมูลจาก
นิตยสาร Sookab ปีที่ 17, เมษายน 2557 ผศ.ดร.วงสาวาท ปัทมาคม, นิตยสารหมอชาวบ้าน เล่มที่ 205, พฤษภาคม 2539