

แบบฝึกหัดท้ายบท บทที่ 2

1. จงอธิบายประวัติภูมิปัญญาอาหารไทยตั้งแต่สมัยสุโขทัยจนถึงรัตนโกสินทร์ มาพอ สังเขป

มีข้าวเป็นอาหารหลัก โดยกินร่วมกับกับข้าว ที่ส่วนใหญ่ได้มาจากปลา มีเนื้อสัตว์อื่นบ้าง การปรุงอาหารได้ ปรากฏคำว่า “แกง” ใน ไตรภูมิพระร่วงที่เป็นที่มาของคำว่า ข้าวหม้อแกงหม้อ ผักที่ กล่าวถึงในศิลาจารึก คือ แพง แดงและน้ำเต้า ส่วนอาหารหวานก็ใช้วัตถุดิบพื้นบ้าน เช่น ข้าวตอกและน้ำผึ้ง ส่วนหนึ่งนิยมกินผลไม้แทนอาหารหวาน

2. จงอธิบายภูมิปัญญาอาหารไทยจากภาคต่าง ๆ ของไทยมาพอสังเขป

- **ภาคเหนือ** คนไทยในภาคเหนือส่วนใหญ่ ยังคงรักษาขนบธรรมเนียมประเพณีอย่าง เคร่งครัด ด้วยการจัดอาหารใส่ถ้วยเล็กๆ วางลงไปบนโตก ลักษณะโตกอาจทำด้วยไม้ มุก หรือทองเหลือง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเศรษฐกิจของเจ้าของบ้าน เรียกว่า สำหรับอาหารคาว ข้าวโตกยังมีข้าวเหนียว ใส่ในกระติบทรงสูง ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของภาค เหนือ นอกโตก ยังมีคนโอดินใส่น้ำเย็น มีขันเงิน สำหรับใส่น้ำดื่ม หลังอาหารคาว จะมีโตกอาหารว่างตามมา แล้วต่อด้วยบุหรีพื้นเมือง คือ บุหรีไชโย จึงนับว่าเสร็จจากการรับประทานอาหารในมื้อนั้น

- **ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ** คนไทยในภาคนี้ ส่วนใหญ่ยังคงนิยมจัดอาหารใส่ถาดสังกะสี ซึ่งมีลายเป็นดอกโตๆ ตักอาหารใส่ถ้วยวางลงบนถาด แล้วรับประทานพร้อมข้าวเหนียวในกระติบ ทรงเตี้ย อันเป็นสัญลักษณ์ของคนภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีอาหารหวานรอเสิร์ฟ อยู่ข้างๆ ขนมที่นิยมทำคือ ขนมพื้นเมืองชื่อ ข้าวเหนียวหัวหงอก นางเล็ด เป็นต้น

- **ภาคกลาง** คนไทยภาคกลางนิยมกินอาหารด้วยช้อน ส้อม และใช้ช้อนกลางสำหรับตักอาหาร ในครอบครัวที่มีฐานะร่ำรวย ก็นิยมมีผ้าเช็ดปากวางอยู่บนโต๊ะ มีผู้เสิร์ฟคอยเติมอาหารที่หมด สำหรับครอบครัวที่มี ฐานะปานกลาง ไม่มีผู้เสิร์ฟ แต่จะกินอาหารบนโต๊ะด้วยช้อนส้อม และใช้ช้อนกลาง ถ้าเป็น ครอบครัวที่มีฐานะยากจน อย่างน้อยที่สุด ก็กินอาหารด้วยช้อน ไม่มีช้อนกลาง

- **ภาคใต้** อาหารหลักในการดำรงชีวิตจึงเป็นอาหารทะเล จะช่วยในการดับกลิ่นคาว อาหารปักษ์ใต้จะมีสีออกเหลือง ๆ แสบทุกอย่าง แต่เดิมคนไทยในภาคใต้นิยมนั่งรับประทานอาหารกับพื้น โดยปูเสื่อบนพื้นบ้าน แล้วตักอาหารใส่ถ้วย วางลงไปเป็นวงกลม ผู้รับประทานเปิบข้าวกับอาหารด้วย มือ อิ่มแล้วดื่มน้ำด้วยขันหรือจอก แต่ปัจจุบันนี้ คนไทยในภาคใต้ส่วนใหญ่ หันมา รับประทานอาหารกันด้วยช้อนส้อม และนั่งเก้าอี้กันแล้ว

3.อาหารของภาคใต้มีความแตกต่างจากภาคอื่น ๆ อย่างไร

1. รสชาติเผ็ดและเปรี้ยว:

- อาหารใต้มักมีรสชาติเผ็ดมาก โดยใช้พริกไทย, พริกแกง, และสมุนไพรเผ็ดต่าง ๆ เป็นส่วนผสมที่สำคัญ. นอกจากนี้, อาหารใต้ยังมีรสชาติเปรี้ยวจากการใช้น้ำตาลปีบหรือน้ำตาลปีบที่มีรสชาติเปรี้ยว-หวาน.

2. อาหารที่ใช้กลิ่นหอม:

- การใช้สมุนไพรและส่วนผสมที่มีกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์ของอาหารใต้. ในอาหารเช่น แกงเหลือง, แกงเผ็ด, และปลาหมึกผัดไข่ มักจะใส่ให้กลิ่นหอมจากใบมะกรูด, ใบกะเพรา, หรือหอมแดง.

3. การใช้สมุนไพรท้องถิ่น:

- อาหารใต้มักใช้สมุนไพรท้องถิ่นเป็นส่วนผสม ทั้งในแกง, ผัด, หรืออาหารทั่วไป. เช่น, ใบชะพลู, ใบกระชาย, และใบโหระพา มักถูกใช้ในการทำอาหารใต้.

4. อาหารทะเล:

- ภาคใต้มีความสามารถในการนำเสนออาหารทะเลมากมาย เนื่องจากตั้งอยู่ในพื้นที่ที่มีทะเลตะวันตกและทะเลตะวันออก. ปลา, กุ้ง, หอย, และปู เป็นต้นอาจจะเป็นส่วนหนึ่งของอาหารท้องถิ่น.

5. ข้าวเป็นอาหารหลัก:

- ข้าวเป็นอาหารหลักที่สำคัญในอาหารใต้, ซึ่งมักจะรับประทานร่วมกับอาหารอื่น ๆ อย่างเครื่องแกง, ผัด, หรือปลาที่ปิ้ง.

6. การใช้น้ำตาลประจำ:

- ในอาหารใต้, น้ำตาลมักถูกใช้ในจำนวนมาก เพื่อให้รสชาติเปรี้ยว-หวาน และมีความพอดีกับรสชาติเผ็ด.

7. อาหารตามฤดูกาล:

- อาหารใต้มักนำเสนอผลไม้, ผัก, และสูตรอาหารตามฤดูกาล ซึ่งทำให้อาหารมีความสดชื่นและตอบสนองต่อสภาพภูมิอากาศในแต่ละฤดู.

4. ภูมิปัญญาอาหารไทยแบ่งอาหารเป็นกี่ประเภท จงอธิบายพร้อมทั้งยกตัวอย่าง ประกอบ

2 ประเภท คือ อาหารคาวและอาหารหวาน

อาหารคาว อาหารคาวของไทยประกอบด้วยรสทุกรส ทั้งเค็ม หวาน เปรี้ยว และมีรสเผ็ดอีกรสหนึ่ง ตามปกติอาหารคาวที่รับประทานตามบ้านทั่ว ๆ ไป เช่น แกง ผัด ยำ เป็นต้น

อาหารหวาน อาหารหวานของไทยมีทั้งชนิดน้ำและแห้ง ส่วนมากปรุงด้วยกะทิ น้ำตาล และแป้ง เป็นหลัก เช่น ก๋วยเตี๋ยวขมิ้น ขนมห่อยขมิ้น ขนมห่อยขมิ้น (สอด้ขมิ้น) ขนมห่อยขมิ้น เป็นต้น

5. จงอธิบายเอกลักษณ์ของอาหารไทย

1. มีข้าวเป็นอาหารหลัก
2. ในหนึ่งคำมี 7 รสชาติ
3. พิถีพิถันทุกขั้นตอน
4. เน้นความประณีต
5. การใช้บรรจุก้นท์จากธรรมชาติ
6. ใช้เป็นยา
7. เป็นที่นิยมของนานาชาติ

6. ให้นิยามยกตัวอย่าง พร้อมทั้งอธิบาย ภูมิปัญญาอาหารพื้นบ้านในชุมชนของนิสิตเอง 1 ชนิด

เครื่องแกงกะทิบ้านนาเกาะสัก เครื่องแกงตำมือบ้านนาเกาะสัก บ้าหวี มีเครื่องแกงหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นเครื่องแกงพริก เครื่องแกงส้ม เครื่องแกงกะทิ เครื่องแกงผัดเผ็ด เครื่องแกงมัสมั่น มีขนาด 60 กรัม ราคา 10 บาท และ ขนาด 1 กิโลกรัม ราคา 130 บาท