



โครงการเรื่องอาหารไทยใส่ใจคุณค่า

โดย

นางสาวปิยะมาศ นาคสวาท  
นางสาวธนภรณ์ ช่างคิด  
นางสาวกุลภรณ์ จุลกลางกูร  
นางสาวมัณฑุรัตน์ เดชอรัญ  
นางสาวเจนจิรา พัฒนศิลป์

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ  
คุณครูวันเฉลิม กัณหะกุล

โรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัยกระบี่



โครงการเรื่องอาหารไทยใส่ใจคุณค่า

โดย

นางสาวปิยะมาศ      นาคสวาท  
นางสาวธนภรณ์      ช่างคิด  
นางสาวกุลภรณ์      จุลกลางกูร  
นางสาวมัณฑรัตน์      เดชอรัญ  
นางสาวเจนจิรา      พัฒนศิลป์

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ  
คุณครูวันเฉลิม      กัณฑ์กุล

โรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัยกระบี่



## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทที่ 1 บทน า	1
ที่มาและความส าคัญ	1
วัตถุประสงค์ของโครงการ	1
ขอบเขตการวิจัย	2
สมมติฐานการวิจัย	2
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	3
บทที่ 3 วิธีการด าเนินงานการวิจัย	12
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์	13
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	14
บรรณานุกรม ภาคผนวก	

## บทคัดย่อ

วิจัยเรื่อง อาหารไทยใส่ใจคุณค่า

ผู้จัดทำโครงการ

- 1.นางสาวปิยะมาศ นาคสวาท
- 2.นางสาวธนภรณ์ ช่างคิด
- 3.นางสาวกุลภรณ์ จุลกลางกูร
- 4.นางสาวมัญฉรัตน์ เดชอรัญญ์
- 5.นางสาวเจนจิรา พัฒนศิลป์

ปีการศึกษา2563

การรับประทานอาหารของคนไทยได้มีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมมากเนื่องจากมีองค์ประกอบที่หลากหลายและต้องใช้ชีวิตที่แข่งขันกับเวลาจึงทำให้การใส่ใจในการรับประทานอาหารน้อยลงอาหารไทยมีรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ประจำชาติไทยที่มีการสั่งสมและถ่ายทอดมาอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่อดีต เอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงความเป็นอาหารไทยได้ชัดเจนก็คือกลิ่นฉุนและรสชาติที่เผ็ดร้อน

## **Abstract**

**Research on** Thai food, pay attention to the value

**Project organizer**

1. Ms. Piyamas Naksawat
2. Ms. Thanapon Changkid
3. Ms. Kulporn Jullangkool
4. Ms. Montarat Decharan
5. Ms. Janejira Phatanasil

**Academic Year 2020**

The diet of Thai people has changed a lot since there are The diverse elements and the need for a life that is competing against time means less attention to food

Thai food has a unique taste of Thailand. That has been accumulated and transmitted continuously since the past The uniqueness of Thai cuisine is its pungent smell and spicy taste.

## กิตติกรรมประกาศ

โครงการงานฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีเพราะได้รับความอนุเคราะห์จาก

คุณครูวันเฉลิม กัณหะกุล

ที่กรุณาให้ความรู้และคำปรึกษาข้อแนะนำในการแก้ปัญหาต่างๆระหว่างการทำโครงการงาน

ตลอดจนแนะนำเอกสารและตำราต่างๆใช้สำหรับการค้นคว้านอกจากนี้คณะผู้จัดทำโครงการ

ขอขอบกราบขอบพระคุณ นางวรรณดี เกตุแก้ว ผู้อำนวยการ โรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัย กระบี่

และ คุณครูรติกาล กลับคง ที่ให้จัดทำโครงการและประสบความสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณเพื่อนๆทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือและให้กำลังใจผู้จัดทำ

โครงการงานขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

คณะผู้วิจัย

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ

ในปัจจุบันประเทศไทยได้มองเห็นคุณค่าทางด้านอาหารไทยและอาหารไทยเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติไทย ที่มีการส่งเสริมและถ่ายทอดมาอย่างต่อเนื่องแต่อดีต อาหารไทยได้รับความนิยมนอย่างสูงและแพร่หลายไปสู่ประเทศต่างๆทั่วโลกอย่างรวดเร็ว

เอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงความเป็นอาหารไทยได้ชัดเจนก็คือกลิ่นหอมและรสชาติที่เผ็ดร้อน ผู้คนส่วนใหญ่ทั้งในและต่างประเทศต่างนิยมชอบในอาหารไทยมากมาย อาหารไทย ในยุคปัจจุบันได้รับอิทธิพลจากวัฒนธรรมทางด้านอาหารจากนานาประเทศ จุดกำเนิดของอาหารไทยอาหารไทยมีจุดกำเนิดพร้อมกับการตั้งชนชาติและมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องมาตั้งแต่สมัยสุโขทัย

ทางคณะผู้จัดทำจึงสนใจที่จะศึกษาเรื่องอาหารไทยใส่ใจคุณค่าเพื่อเป็นการสืบสานวัฒนธรรมประเพณีไทย

### 1.2 วัตถุประสงค์

- 1.2.1 เพื่อศึกษาเอกลักษณ์และคุณค่าของอาหารไทย
- 1.2.2 เพื่อศึกษาการอนุรักษ์อาหารไทย
- 1.2.3 เพื่อเผยแพร่ความรู้เรื่อง อาหารไทย ให้ผู้ที่สนใจได้ศึกษา

### 1.3 ขอบเขตการวิจัย

#### 1.3.1 เนื้อหา

เนื้อหาที่ใช้ในการศึกษา คือ ประวัติความเป็นมาของอาหารไทยดั้งเดิมที่มีเอกลักษณ์ ความเป็นไทย

#### 1.3.2 ระยะเวลา

ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษา 2 เดือน

### 1.4 สมมติฐานการวิจัย

- 1.4.1 ได้เรียนรู้ถึงเอกลักษณ์และคุณค่าความเป็นอาหารไทย
- 1.4.2 อาหารไทยมีรสชาติที่ฉุนและเผ็ดร้อนจึงเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงความเป็นไทย

### 1.5 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.5.1 ได้ทราบถึงคุณค่าอาหารไทยมีรสชาติที่ฉุนและเผ็ดร้อนจึงเป็นเอกลักษณ์ที่บ่งบอกถึงความเป็นไทย
- 1.5.2 เพื่อนำความรู้เรื่องอาหาร มาเผยแพร่ให้คนที่สนใจได้เรียนรู้ และ อนุรักษ์อาหารไทยแบบดั้งเดิมให้คงอยู่กับประเทศไทย



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัย เรื่อง อาหารไทยใส่ใจคุณค่ามีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องนำเสนอเนื้อหาสาระตามหัวข้อต่อไปนี้

อาหาร หมายถึง สิ่งที่มีมนุษย์รับประทานเข้าไปเพื่อเป็นพลังงานหล่อเลี้ยงชีวิต มีคุณสมบัติในการบำรุงรักษา ซ่อมแซมร่างกายให้อยู่ในสภาพที่สมบูรณ์ และเมื่อนำมาปรุงแต่งด้วยวัตถุดิบ และวิธีการโดยเฉพาะตามแบบวัฒนธรรมไทยจึงเรียกกันว่า “อาหารไทย” อาหารไทยจึงถือได้ว่า เกิดจากการผสมผสานวัฒนธรรมที่สั่งสมมาเป็นการบันทึกธรรมเนียมและภูมิปัญญาที่บรรพบุรุษถ่ายทอดให้อนุชนรุ่นหลัง

ถือว่ามีลักษณะโดดเด่นเป็นพิเศษ เนื่องจากประเทศไทยเป็นอู่อาริยภูมิ มีอาหารตามธรรมชาติที่มี ลักษณะพิเศษตามภูมิอากาศและภูมิประเทศที่หลากหลายตลอดทั้งปี รวมทั้งคนไทยมีศิลปะอยู่ในสายเลือดอยู่แล้ว จึงแสดงออกซึ่งศิลปวิทยาของตนในรูปแบบการปรุงแต่งและการกินอาหารที่มีลักษณะเฉพาะ ตั้งแต่เรื่องการผลิตกรรม กลิ่นในการปรุงแต่งกลิ่น รส ให้กลมกล่อมอร่อยและรสจัดอย่างโดดเด่นเป็นพิเศษ ในเรื่องการจัดรูปแบบและแกะสลัก ตกแต่งสีสรรสวยงามวิจิตรบรรจง ในเรื่องการผลิตกรรมทางคุณค่าอาหารและสรรพคุณทางยาเพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ สูงสุดทั้งในแง่การป้องกัน การบำรุงและการรักษา ตลอดจนการใช้อาหารเป็นเครื่องแสดงความผูกพันในหมู่ญาติมิตร และเป็นเครื่องแสดงฐานะทางสังคม รวมทั้งการใช้อาหารเป็นสื่อทางความเชื่อและพิธีกรรมต่าง ๆ อาหารไทยเป็นวัฒนธรรมที่สืบทอดกันมานาน แต่แม้จะมีเอกลักษณ์และความโดดเด่นจากส่วนผสมจากสมุนไพรแต่อาหารในแต่ละภูมิภาคก็มีความแตกต่างกันอาหารไทย เป็นอาหารประจำของประเทศ ไทย ที่มีการสั่งสมและถ่ายทอดมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่อดีต จนเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติ ถือได้ว่าอาหารไทยเป็นวัฒนธรรมประจำชาติที่สำคัญของไทย อาหารไทย เป็นอาหารที่ประกอบด้วยรสเข้มข้นมีเครื่องปรุงหลายอย่างรสชาติอาหารแต่ ละอย่างมีรสเฉพาะตัวการใช้เครื่องปรุงรสต่างๆก็ไม่เหมือนกันผู้ประกอบอาหารไทยต้องศึกษาจากตำราอาหารไทยและผู้เชี่ยวชาญการทำอาหารไทยให้อร่อยต้องใช้ความชำนาญและประสบการณ์ ตลอดจนกรรมวิธีในการประกอบอาหารไทยผู้ทำจะต้องพิถีพิถัน ประณีต มีขั้นตอนเพื่อให้อาหารน่ารับประทานอาหารไทยขึ้นชื่อได้ว่ามีประวัติมาช้านาน ผู้คนส่วนใหญ่ทั้งในและต่างประเทศต่างนิยมชมชอบในอาหารไทยกันมากมาย โดยเฉพาะชื่อเสียงในด้านความเข้มข้นและจัดจ้านของรสอาหารที่ติดปากติดใจผู้คนมานับศตวรรษคำพูดที่ว่าเราเป็นคนไทย เรากินอาหารไทย เราเที่ยวเมืองไทย แต่จะมีสักกี่ที่รู้ว่าอาหารที่เรากินนั้นมันมีประโยชน์ต่อร่างกายของเราอย่างไร จากอดีตมาสู่ยุคปัจจุบัน ซึ่งอาหารของไไทยนั้น เป็นวัฒนธรรมประจำชาติที่สำคัญ ซึ่งผลสำรวจแล้วว่าอาหารไทยมากกว่า 50 ชนิด เป็นอาหารที่อร่อยที่สุดในโลก โดยอ้างอิงจาก CNN ในปี 2554 และมี 4 ชนิดที่ได้รับความนิยมสูงสุดได้แก่ ส้มตำ ไข่ต้มยำ แกงมัสมั่น และต้มยำกุ้ง อาหารแต่ละชนิดเชื่อว่าทุกคนนั้นสามารถทำทานเองได้ เช่น อาหารตามสั่ง อาหารจาน เดียว จานด่วน หรืออื่นๆอีกมากมาย แต่ที่สำคัญกว่าคือทานเข้าไปแล้วจะได้ประโยชน์มากน้อยแค่ไหน

## 2.1 เอกลักษณ์ของอาหารไทย

อาหารไทยเป็นที่นิยมทั้งในประเทศไทยเองและในต่างประเทศ เป็นที่ยอมรับและรู้จักอย่างแพร่หลาย เห็นได้อย่างความสำเร็จของร้านอาหารไทยในต่างประเทศ เสน่ห์ของอาหารไทยแต่ละจานมีเอกลักษณ์ที่แตกต่างกันไป มีส่วนผสมที่หลากหลายนำมาผสมผสานกันเพื่อให้เกิดความอร่อยและประทับใจ อีกทั้งอาหารไทยเป็นอาหารสุขภาพ ใช้ไขมันในการปรุงอาหารน้อย ใช้เนื้อสัตว์น้อย เน้นผักเป็นสำคัญ ทำให้มีคุณค่าทางโภชนาการสูง และมีสรรพคุณทางยาในคราวเดียวกับการปรุงแต่งกลิ่น สี รส มาจากธรรมชาติ จากพืชผัก ดอกไม้ เครื่องเทศและผลิตภัณฑ์จากธรรมชาติทั้งสิ้น

## 2.2 คุณค่าทางด้านอาหารไทย

**2.2.1. คุณค่าทางโภชนาการ** อาหารไทยแต่ละจานมี สารอาหาร หลายตัว สารอาหารแต่ละตัวร่างกายจะใช้ประโยชน์ได้ต้องทำงานร่วมกัน เช่น วิตามินเอที่มีอยู่ในมะเขือพวง เมื่อใส่ในแกงเขียวหวาน ร่างกายจะใช้วิตามินเอที่มีอยู่ในมะเขือพวงได้ก็ต้องได้ไขมันจากกะทิและโปรตีนจากไก่ เป็นต้น

**2.2.2. คุณค่าสรรพคุณทางยาของผักและสมุนไพรที่เป็นเครื่องปรุงของอาหารแต่ละจาน** เช่น หอมแดงและกระเทียมที่ใส่ในน้ำพริกแกงช่วยลดไขมันในเลือด เส้นใยอาหารในมะเขือพวงช่วยกวาดน้ำตาลในเลือด พริกทำให้การไหลเวียนของเลือดดี สลายลิ่มเลือด ลดความดัน

**2.2.3. คุณค่าทางภูมิปัญญาและวัฒนธรรม** โดยปกติพืชผัก สมุนไพร เครื่องเทศ แต่ละอย่างจะมีรสชาติและลักษณะเป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง เช่น ขี้เหล็กจะมีรสขมยิ่งกว่าขมิ้นใด ๆ เพราะภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ เมื่อนำมาทำเป็นแกงขี้เหล็กโดยมีส่วนผสมของน้ำพริกแกง (น้ำพริกแกง คือ การนำเอาสมุนไพรและเครื่องเทศหลายอย่างมาผสมเข้าด้วยกัน) กะทิและเนื้อสัตว์ทำให้อาหารจากผักที่ขมเกิดความอร่อยขึ้นมาได้

## 2.4 การอนุรักษ์อาหารไทย

อาหารไทยได้รับการยกย่องอย่างมากจากคนทั่วโลก แต่น่าพิศดารที่คนไทยจำนวนไม่น้อยกลับ ไม่คุ้นเคยกับอาหารไทยแท้ ๆ เพราะหลายต่อหลายครั้งเราพบว่าอาหารไทยที่โฆษณาเกินดาชด้นนั้น เมื่อพิจารณากันจริง ๆ จัง ๆ แล้วกลับมิใช่อาหารไทยที่แท้จริง

“อาหารไทยแท้แต่โบราณ” คือศิลปะและวัฒนธรรมแขนงหนึ่งที่ทำให้ประเทศไทยมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวที่ชาติอื่นยากจะเทียบได้ แต่ปัจจุบันศิลปะและวัฒนธรรมนี้ก็ลบลบเลื่อนไป แต่ที่น่าวิตกยิ่งก็คือตำรับอาหารไทยแท้ถูกดัดแปลงทั้งโดยเจตนาและโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ จนทำให้รสชาติอาหารไทยแตกต่างไปจากต้นตำรับจนแทบไม่เหลือเค้าเดิม นายแพทย์คณิต มันทาภรณ์

ผู้เชี่ยวชาญด้านอาหารไทยแท้ที่หาตัวเทียบได้ยาก กล่าวว่าเป็น

ความจำเป็นเร่งด่วนที่คนไทยทุกคนต้องช่วยกันอนุรักษ์อาหารไทย เพราะคนไทยจำนวนไม่น้อยไม่นิยมบริโภคอาหารประจำชาติแล้ว ประกอบกับปัจจุบันมีโลกยุคใหม่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การส่งผ่านข้อมูลในยุคดิจิทัลอาจทำให้ความเข้าใจเรื่องอาหารไทยผิดเพี้ยนไป อาหารไทยที่คนต่างชาติชื่นชอบถูกใจรสชาติ บางทีก็ถูกปรับเปลี่ยนไปจนเกือบไม่เหลือสูตรเดิม ทำให้คนที่ไม่ชำนาญชำนาญเรื่องอาหารไทยไม่สามารถแยกแยะได้ว่าจานไหนคือรสชาติต้นตำรับ หรือจานไหนคือของที่ทำเหมือน เมื่อ

เกิดปัญหาเช่นนี้ จึงทำให้ผู้รู้จริงในเรื่องอาหารไทยเป็นห่วงว่า หากปล่อยปัญหานี้ไว้อีกไม่ช้า ตำรับอาหารไทยจะสูญหายไปอย่างแน่นอน

“ผมชื่นชอบรสชาติอาหารไทยมาก โดยส่วนตัวผม ผมศึกษาเรื่องสรีรวิทยา แล้วก็สนใจเรื่องกลิ่นและรสชาติของอาหารด้วย ผมศึกษาเรื่องนี้มาตั้งแต่ยังอายุไม่ถึง 20 ปี และพยายามเรียนรู้เพิ่มเติมในเรื่องรสชาติ และกลิ่นจากการปรุงอาหารตลอดเวลา ผมสามารถบอกอย่างภาคภูมิใจว่า ผมหลงรักอาหารไทย จึงพยายามจะเข้าใจวิถีของอาหารไทยให้สมบูรณ์ เพราะมันมีความมหัศจรรย์อย่างคาดไม่ถึง อาทิ เรื่องพริกที่มีหลากหลายนั้น ผมก็เพิ่งจะสามารถตีโจทย์เรื่องนี้ได้แตกเมื่อ 2 ปีมานี้เอง นี่เป็นแค่เพียงตัวอย่างเบื้องต้นของเรื่องอาหารไทยเท่านั้น เพราะจริง ๆ แล้วมันยังมีอะไรที่น่าสนใจและน่าค้นหา มากกว่านี้อีกมากมาย” น.พ.คณิต กล่าว ผมพยายามเปรียบเทียบอาหารไทยจากที่ต่าง ๆ ทั่วโลก โดยการศึกษาจากตำรับตำราและจากของจริงแล้วนำมาเปรียบเทียบกับอาหารไทยปัจจุบันว่าแตกต่างไปจากอาหารไทยโบราณมากน้อยเพียงใด บาง คนอ้างว่ามีตำราอาหารไทยโบราณ แต่เอาเข้าจริง ๆ ก็มีหลายสูตรหลายตำรา แต่ผมยืนยันว่ามีสูตร อาหารไทยแท้แต่ดั้งเดิมซึ่งเก่าแก่กว่า มีอายุคั้งแต่ปี ค.ศ.1889 (พ.ศ. 2432 หรือ ร.ศ.108) มี หลักฐานยืนยันว่า สูตรเครื่องปรุงอาหารไทยแต่โบราณนั้นไม่ได้ใช้การขังการตวงแบบปัจจุบัน เราก็จึงพยายามจะยึดแบบดั้งเดิมมิให้ผิดเพี้ยน ตำรับอาหารไทยแต่เดิมจะไม่ได้บอกโดยละเอียด แต่จะบอกแค่เพียงว่ามีส่วนผสมอะไรบ้าง เราจึงพยายามใช้วัสดุทุกอย่างตามที่ระบุไว้ในสูตร แล้วก็จึงรู้รสชาติของอาหารตามสูตรเดิมแต่ต่างจากรสชาติของอาหารที่ทำกันในปัจจุบันโดยแท้จริง ตัวอย่าง ต้มยำในสมัยก่อนจะไม่ใช้ความเปรี้ยวจากมะนาว แต่ใช้มะม่วงดิบแทน และที่สำคัญคือ สมัยก่อนไม่มีต้มยำกุ้ง คนโบราณจะทำต้มยำปลา เพราะหาได้ง่ายจากแม่น้ำลำคลองและไม่ใช่ชา เพราะชาจะใช้เฉพาะการต้มชาเท่านั้น รวมถึงไม่มีการใส่เห็ดและมะเขือเทศด้วย มีแค่มะม่วงกับผักชีเท่านั้น ต้มยำปลาแบบโบราณไม่ใส่พริกเผา แต่ใช้มันจากหัวกุ้งที่มีความหวานเป็นเครื่องชูรส แต่สมัยนี้ชอบใช้พริกเผาแทนจนเกร่อ

นอกจากนี้คุณหมอยังยืนยันว่า แกงเผ็ดไก่คือเมนูอาหารจีนแรกที่ได้รับการตีพิมพ์เป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ในปฏิทินและจดหมายเหตุ และบอกด้วยว่าเวลาผมจะอ้างอิงเรื่องอาหารไทย ผมจะต้องบอกได้ชัดเจนว่ามีอ้างอิงไว้ในที่ใดบ้าง ผมจะไม่พูดลอย ๆ จะไม่พูดว่า เขาบอกต่อ ๆ กันมา และผมไม่ค่อยชอบคุยกับพวกที่อ้างว่า เขาบอกต่อ ๆ กันมาด้วย เพราะมันเลื่อนลอย

คนไทยควรภูมิใจและต้องช่วยกันอนุรักษ์อาหารไทยแท้ไว้ เราต้องให้ความสำคัญกับอาหารไทย ผมอยากให้ทุกคนเห็นคุณค่าและรู้ความเป็นมาของอาหารไทย มันอาจไม่ใช่เรื่องผิดที่จะเปลี่ยนให้อาหารไทยดีขึ้น และอร่อยขึ้นตามยุคสมัย แต่ผมอยากให้คนไทยรู้รากเหง้าต้นตำรับเดิมของอาหารไทยด้วย สูตรอาหารไทยที่ผมมีนั้นเป็นของโบราณและเก่าที่สุดในประเทศไทย เก่ากว่าแม่ครัวหัวป่าก์ด้วย ต้องช่วยกันทำให้คนไทยนิยมอาหารไทย นำภาคภูมิใจที่คนทั่วโลกนิยมชมชอบอาหารไทย

แต่น่าเสียดใจที่คนไทยจำนวนไม่น้อยไม่ค่อยกินอาหารไทยบางครอบครัวไม่ทำอาหารไทยกินโดยอ้างว่า ทำยาก ทั้งๆที่มันไม่ได้ยากจนเกินจะทำได้ อาหาร ไทยจึงหายไปจากครัวเรือนของคนไทย โดยเฉพาะบรรดาผู้คนในเมืองใหญ่ หลายคนอ้างว่าไม่มีเวลา ทำอาหารไทย ทั้ง ๆ ที่อาหารไทยหลายชนิดทำได้โดยง่ายและแสนอร่อย

คนไทยทุกคนควรตระหนักในคุณค่าและเอกลักษณ์ของตำรับอาหารไทยแท้ ซึ่งเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ เป็นรากฐานวัฒนธรรมที่อยู่คู่กับสถาบันครอบครัวไทยมาช้านาน เราต้องช่วยกันรักษาไว้ก่อนที่อาหารไทยแท้ ๆ จะสูญหายไปกับค่านิยมอาหารดาด ๆ หรืออาหารถุงพลาสติกที่ไร้ทั้งรสชาติและศิลปะ นอกจากแค่เพียงช่วยให้ท้องอืดเท่านั้น

จุดเด่นของอาหารไทย

## 2.5 จุดเด่นของอาหารไทย ได้แก่ รสชาติ สมุนไพร เครื่องเทศต่างๆ

อาหารประเทศเราจะมีรสชาติครบเครื่อง เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม และที่สำคัญคือความเผ็ด มักนิยมหาสมุนไพรมาเป็นส่วนประกอบให้กับอาหารในแต่ละชนิด เช่น พริก มะนาว ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด เป็นต้น

อาหารไทยมีความเหมาะสมกับ สุขภาพคือคนไทยนิยมกินข้าวร่วมกับกับข้าวที่เป็นสารที่มีอาหารอย่าง น้อย 2-3 อย่างในสำหรับซึ่งกับข้าวไทยมีความหลากหลายของชนิดอาหารทำให้การกินอาหารของ คนไทยสามารถสับเปลี่ยนหมุนเวียนรายการอาหารได้ มาก ดังนั้น อาหารไทยในแต่ละมื้อ จึงถือได้ว่าเป็นอาหารที่มีครบแทบทุกหมู่ ทำให้ได้รับสารอาหารค่อนข้างครบถ้วน จากการวิเคราะห์คุณค่าอาหารไทยพื้นเมืองที่นิยมของแต่ละ ภาค พบว่า มีคุณค่าทางโภชนาการที่เหมาะสมสำหรับเป็นอาหาร 1 มื้อ คือ ปริมาณพลังงานที่ได้รับจะไม่มากจนเกินไป และสัดส่วนของพลังงานที่ได้จากสารอาหารหลักอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม

นอกจากคุณประโยชน์ของอาหารไทย ทางด้านโภชนาการแล้ว การใช้สิ่งที่ได้มาจากธรรมชาติมาช่วยในการปรุงแต่ง อาหาร เช่น การใช้สีจากดอกไม้ ใบไม้ การใช้ยางมะละกอทำให้น้ำมันเปื่อย การใช้ขมิ้นชันทำให้อาหารกรอบ สารต่างๆ เหล่านี้นอกจากจะช่วยให้อาหาร มีรสชาติและสีที่สวยงามแล้ว สิ่งเหล่านี้ยังมีความปลอดภัยกว่าการใช้ สารสังเคราะห์ต่างๆ จุดเด่นอีกอย่างของอาหารไทยคือ การใช้เครื่องเทศชนิดต่างๆ เพราะนอกจากจะทำให้อาหารมีรสและกลิ่นตามที่ต้องการแล้ว ส่วนใหญ่ยังมีสรรพคุณทางยา เช่น กระเทียม มีฤทธิ์อย่างอ่อนในการลดระดับไขมันใน เลือด ลดความดันโลหิต และจากการศึกษาในหลอดทดลองพบว่า สามารถยับยั้งการเกิดมะเร็งได้ พริกสดสามารถยับยั้งการหดตัวของหลอดเลือด ซึ่งมีฤทธิ์ต้านการอักเสบ ตะไคร้ช่วยลดความดันโลหิตและป้องกันการเกิดมะเร็ง เรียง ดังนั้น จึงเห็นได้ว่าอาหารไทยเป็นอาหารเพื่อสุขภาพทั้งในแง่คุณค่าทาง โภชนาการและคุณค่าของพืชสมุนไพรที่ได้จากพืชผักและเครื่องเทศของไทย โดยแท้จริง

## 2.6 เอกลักษณ์อาหารไทย เสน่ห์ที่คนไทยควรมองใจ 2.6.1 อาหารไทยมีข้าวเป็นอาหารหลัก

อาหารหลักของคนไทยที่มีมาตั้งแต่สมัยโบราณนั้นก็คือ “ข้าว” ไม่ว่าจะป็นข้าวเจ้าหรือข้าวเหนียวก็ตาม ซึ่งเราจะนิยมบริโภคข้าวใน ทุกมื้ออาหาร โดยมี “กับข้าว” กินคู่กับข้าวเสมอ ซึ่งกับข้าวจะแบ่ง ออกเป็น 6 ประเภท แกง, ยำและพล่า, ฆ้ำพริกหรือเครื่องจิ้ม, ผัด, เครื่องเคียงและของแถม จัดเป็นเอกลักษณ์ในการกินของคน ไทยที่มีมาแต่สมัยโบราณและสืบทอดมาจนถึงปัจจุบัน

### 2.6.2 อาหารไทยในหนึ่งคำมี 7 รสชาติ

ความพิเศษของอาหารไทยที่ทำให้เราแตกต่างจากชาติอื่น ๆ นั่นก็คือ รสชาติอาหารที่มีถึง 7 รสชาติใน 1 คำ อย่างเช่น เมนู “เมี่ยงคำ” ที่มีรสเปรี้ยวจากมะนาว รสหวานจากฆ้ำตาลปีบ รสเค็มจาก กะปิ

รสขมและรสปร่าจากขิง รสมันจากมะพร้าวคั่ว และรสฝาดจากใบชะพลูและเปลือกมะนาว ทำให้เห็นถึงการผสมผสานรสชาติจากวัตถุดิบต่าง ๆ ให้เข้ากับและลงตัวในเมนูนั้น ทำให้เกิดเป็นความพิเศษของรสชาติอาหารไทย

2.6.3 อาหารไทยพิถีพิถันทุกขั้นตอน อาหารไทยถือเป็นสุดยอดของการใส่ใจในทุกขั้นตอน ไม่ว่าจะเป็นอาหารคาวและของหวาน ซึ่ง มีขั้นตอนการทำที่มีความพิถีพิถัน การเลือกวัตถุดิบ การปรุงรส และการจัดเสิร์ฟ ยกตัวอย่างเช่นแกง เขียวหวาน ที่ต้องใช้พริกแกงที่ได้จากพริกเขียวนำมาตำผสมกับวัตถุดิบอื่น ๆ จนละเอียด ก่อนนำไป ผัดกับกะทิที่คั้นสด โดยกะทิต้องแตกมันก่อนถึงจะผัดกับพริกแกงได้ ซึ่งกว่าจะได้แกงหนึ่งหม้อต้องใช้เวลาและพิถีพิถันในทุกขั้นตอน ส่วนขนมไทย อย่างลูกชุบ ยังต้องกวนและปั้นด้วยมือให้เป็นรูปผลไม้ต่าง ๆ นำมาทาสี ก่อนนำไปชุบกับวุ้นให้เกิดความเงา และนำมาอบควันเทียนเพื่อเพิ่มกลิ่นหอมทั้งหมดนี้ทำให้เห็นถึงความพิถีพิถันและใส่ใจในทุกขั้นตอนของอาหารไทย

#### 2.6.4 อาหารไทยเน้นความประณีต

อาหารไทยไม่ใช่แค่รสชาติที่ดีเท่านั้น แต่ยังต้องมีความสวยงามเพื่อเป็นอาหารตา การแกะสลักผักและผลไม้คือเป็นงานที่ประณีตและบรรจง ในการสลักปลายมีดลงบนผักและผลไม้เกิดลวดลายที่สวยงาม เพื่อนำมาประดับตกแต่งบนสำหรับอาหาร นอกจากความสวยงามแล้วผักและผลไม้ที่นำมาแกะสลัก ยังสามารถรับประทานได้อีกด้วย

2.6.5 อาหารไทยกับการใช้บรรจุภัณฑ์จากธรรมชาติ การใช้วัสดุจากธรรมชาติ เช่น กระบอกลูกไม้ ใบบอง ใบมะพร้าว หวายมาห่ออาหารและบรรจุ อาหาร ผสมผสานกับเทคนิคการห่อมัด รัด ร้อย จนทำให้กลายเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทยขึ้น อย่างเช่นเมนู ข้าวต้มมัดที่ใช้ใบบองในการห่อข้าว มัดด้วยตอกก่อนนำไปนึ่งให้สุก นอกจากใช้วัตถุดิบจากธรรมชาติแล้วยังได้กลิ่นหอมจากใบบองในอาหารอีกด้วย

#### 2.6.6 อาหารไทยเป็นยา

อาหารไทยอุดมด้วยพืชผักสมุนไพรหลายชนิด ซึ่งมีสรรพคุณทางยาจากสารพฤกษเคมี ช่วยในการรักษาสุขภาพให้เป็นปกติกับปรับปรุงสุขภาพให้ดีขึ้น เช่น แกงเลียง แกงโบราณเก่าแก่ ช่วยในการขับลม ทั้งผักที่ใส่ยังให้ประโยชน์ต่างกันออกไปขึ้นอยู่กับฤดูกาล เช่น

**ฤดูร้อน** เป็นช่วงที่อากาศร้อนจัด เกิดอาการร้อนในขึ้นบ่อย ๆ ควรใส่ผักที่ทำให้รู้สึกเย็น เช่น ฟักเขียว กล้วยเต้า แตงกวา หลีกเลียงผักที่มีรสเผ็ดร้อน ใส่พริกไทยและใบแมงลักแต่พอสมควร **ฤดูฝน** เป็นช่วงที่มีอาการท้องอืดได้ง่าย จึงควรใส่ผักที่มีรสเผ็ดร้อน ได้แก่ ต้นข่าอ่อน ต้นกระเทียมอ่อน

**ฤดูหนาว** เป็นช่วงที่มีอากาศเย็น แห้ง มีอาการท้องผูกได้ง่าย ควรเลือกผักรสมัน เนื้อแข็งกรอบ เพื่อเพิ่มกากใย เช่น ผักเหมียง ผักหวานป่า ผักหวานบ้าน เป็นต้น

#### 2.6.7 อาหารไทยเป็นที่นิยมของนานาชาติ

ต้มยำกุ้ง,แกงเขียวหวาน,ผัดไทย,ผัดกะเพรา,แกงเผ็ดเปิดอย่าง,ต้มข่าไก่,ยำเนื้อ,หมูสะเต๊ะ,ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์,แกงพะเนียง

อาหารไทยถือเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมจากต่างชาติ ด้วยความพิถีพิถันในขั้นตอนการทำ จนไปถึงการใช้วัตถุดิบที่มีความเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว และใน 1 คำมีถึง 7 รสชาติ จัดเป็นอาหารที่อะเมซิ่งและน่าลิ้มลองของชาวต่างชาติ

**บทที่ 3 วิธีการดำเนินงานการวิจัย**  
**งานวิจัย เรื่อง อาหารไทยใส่ใจคุณค่ามีขั้นตอนวิธีการดำเนินงานการวิจัยตามหัวข้อดังต่อไปนี้**

---

**3.1 ขั้นตอนการดำเนินงาน**

- 3.1.1 เขียน story board
- 3.1.2 เตรียมองค์ประกอบต่างๆ ที่ต้องใช้
- 3.1.3 ตัดต่องานวิดีโอ
- 3.1.4 ใส่เอฟเฟ็กต์ / ตัดต่อใส่เสียง
- 3.1.5 แปลงวิดีโอ เพื่อนำไปใช้งานจริง

**3.2 วิดีโอของอาหารไทยใส่ใจคุณค่า**

คณะผู้จัดทำได้มองเห็นถึงคุณค่าเอกลักษณ์อาหารของไทยที่มีรสชาติดั้งเดิมให้คงอยู่คู่ประเทศไทยตลอดไปจึงจัดทำคลิปขึ้นเพื่อเผยแพร่ความรู้เรื่อง อาหารไทย ให้ผู้ที่สนใจได้ศึกษา

<https://youtu.be/kYPD7hY4Cb4>

บทที่ 4  
ผลการวิเคราะห์

งานวิจัย เรื่อง อาหารไทยใส่ใจคุณค่า ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ที่ได้ดังต่อไปนี้

---

เรื่อง อาหารไทยใส่ใจคุณค่า

**4.1 วัตถุประสงค์เพื่อ**

- 4.1.1 เพื่อศึกษาเอกลักษณ์และคุณค่าของอาหารไทย
- 4.1.2 เพื่อศึกษาการอนุรักษ์อาหารไทย
- 4.1.3 เพื่อเผยแพร่ความรู้เรื่อง อาหารไทย ให้ผู้ที่สนใจได้ศึกษา

**4.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล**

คณะผู้จัดทำได้มองเห็นถึงคุณค่าเอกลักษณ์อาหารของไทยที่มีรสชาติดั้งเดิมให้คงอยู่คู่ประเทศไทยตลอดไปจึงจัดทำคลิปขึ้นเพื่อเผยแพร่ความรู้เรื่อง อาหารไทย ให้ผู้ที่สนใจได้ศึกษา

**4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล**

ผู้ที่สนใจศึกษาสามารถคลิกลิ้งค์ที่ให้ไว้เพื่อศึกษาข้อมูลที่มีประโยชน์และมองเห็นถึงคุณค่าเอกลักษณ์ของรสชาติอาหารไทยแบบดั้งเดิม <https://youtu.be/kYPD7hY4Cb4>

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

งานวิจัย เรื่อง อาหารไทยใส่ใจคุณค่า ผู้วิจัยเสนอการสรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะรวมถึง ปัญหาในการวิจัยตามล าดับ ดังนี้

---

#### 5.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 5.1.1 เพื่อศึกษาเอกลักษณ์และคุณค่าของอาหารไทย
- 5.1.2 เพื่อศึกษาการอนุรักษ์อาหารไทย
- 5.1.3 เพื่อเผยแพร่ความรู้เรื่อง อาหารไทย ให้ผู้ที่สนใจได้ศึกษา

#### 5.2 สรุปผลการวิจัย

อาหารไทย เกิดจากการผสมผสานวัฒนธรรมที่สั่งสมมาเป็นการบันทึกธรรมเนียมและภูมิปัญญาที่บรรพบุรุษถ่ายทอดให้อนุชนรุ่นหลัง ถือว่ามีลักษณะโดดเด่นเป็นพิเศษ เนื่องจากประเทศไทยเป็นอยู่ช้ำอู่มีอาหารตามธรรมชาติที่มี ลักษณะพิเศษตามภูมิอากาศและภูมิประเทศที่หลากหลายตลอดทั้งปี รวมทั้งคนไทยมีศิลปะอยู่ในสายเลือดอยู่แล้ว จึงแสดงออกซึ่งศิลปวิทยาของตนในรูปแบบการปรุงแต่ง และการกินอาหารที่มีลักษณะเฉพาะ ตั้งแต่เรื่องของการผสมกลม กลืนในการปรุงแต่งกลิ่น รส ให้กลม กล่อมอร่อยและรสจัดอย่างโดดเด่นเป็นพิเศษ ในเรื่องการจัดรูปแบบและแกะสลัก ตกแต่งสีสันทสวยงาม วิจิตรบรรจง ในเรื่องของการผสมผสานทางคุณค่าอาหารและสรรพคุณทางยาเพื่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ สูงสุดทั้งในแง่การป้องกัน การบำรุงและการรักษา ตลอดจนการใช้อาหารเป็นเครื่องแสดงความผูกพัน ในหมู่ญาติมิตร และเป็นเครื่องแสดงฐานะทางสังคม รวมทั้งการใช้อาหารเป็นสื่อทางความเชื่อและ พิธีกรรมต่าง ๆ อาหารไทยเป็นวัฒนธรรมที่สืบทอดกันมานาน แต่แม้จะมีเอกลักษณ์และความโดดเด่น จากส่วนผสมจากสมุนไพรแต่อาหารในแต่ละภูมิภาคก็มีความแตกต่างกันอาหารไทย เป็นอาหารประจำ ของประเทศไทย ที่มีการสั่งสมและถ่ายทอดมาอย่างต่อเนื่องตั้งแต่อดีต จนเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติ ถือได้ว่าอาหารไทยเป็นวัฒนธรรมประจำชาติที่สำคัญของไทย จึงจัดทำฉบับขึ้นเพื่อเผยแพร่ความรู้เรื่อง อาหารไทย ให้ผู้ที่สนใจได้ศึกษา

#### 5.3 ข้อเสนอแนะ

- 5.3.1 ควรอนุรักษ์ความเป็นอาหารไทย ทั้งรสชาติและกลิ่นฉุนที่มีเอกลักษณ์โดดเด่นเป็นอาหารประจำชาติของประเทศไทย



## บรรณานุกรม

อาหารไทยมีคุณค่าและประโยชน์อย่างไร

<https://waterlibrary.com/how-is-thai-food-valuable-and-useful/>

วิธีทำต้มยำกุ้งน้ำข้น

<https://food.mthai.com/food-recipe/88943.html>

7 เอกลักษณ์อาหารไทย เสน่ห์ที่คนไทยควรภูมิใจ อ่านต่อได้ที่

<https://www.wongnai.com/food-tips/7-identities-of-thai-food>

เอกลักษณ์อาหารไทย

<https://sites.google.com/site/xaharthiyrslais/xahar-thiy>

ภาคผนวก



น้ำเปล่า / Water



ผักชี / Coriander

