

# อาหารประเภทสำหรับ

1. ความหมายและความสำคัญของอาหารประเภทสำหรับ
2. ชนิดของอาหารประเภทสำหรับ
3. การเตรียมและการประกอบอาหารประเภทสำหรับ
4. การจัดและตกแต่งอาหารประเภทสำหรับ



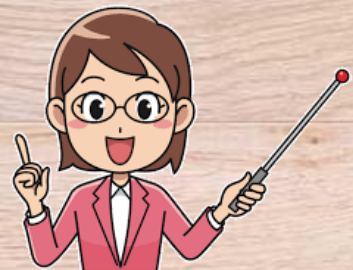


# 1. ความหมายและความสำคัญของอาหารประเภทสำรับ

## 1.1 ความหมายของอาหารสำรับ

คำว่า “สำรับ” หมายถึง ภาชนะ เช่น ถาด ใส่ถ้วยชามพร้อม  
บรรจุอาหารคาวหรือหวานเป็นชุด เช่น สำรับคาว สำรับหวาน เป็นต้น

คำว่า “อาหารสำรับ” หมายถึง การจัดอาหารหลายชนิดให้อยู่  
ในสำรับเดียวกัน เช่น มีข้าว แกงเผ็ด แกงจืด น้ำพริก เป็นต้น



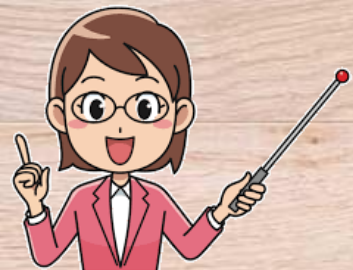


## 1.2 ความสำคัญของอาหารประเภทสำหรับ

1) แสดงถึงวิถีชีวิตและวัฒนธรรมการรับประทานอาหารของคนไทย ซึ่งสมัยโบราณหรือตามชนบทจะนั่งล้อมวงรับประทานอาหารร่วมกัน โดยมีกับข้าวหลายอย่างวางไว้ตรงกลาง

2) ผู้บริโภคได้รับประทานอาหารที่หลากหลาย ซึ่งมีรสชาติเข้ากันได้ดีหรือเสริมรสชาติกัน เช่น แกงเผ็ดหรือแกงส้มจะมีปลาเค็ม หรือไข่เจียวเป็นเครื่องเคียง ที่สำคัญคือผู้บริโภคจะได้รับสารอาหารหลักที่จำเป็นต่อร่างกายครบทั้ง

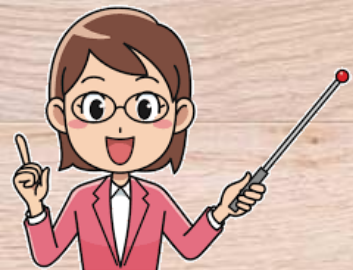
5 หมู่





## 1.2 ความสำคัญของอาหารประเภทสำหรับ

3) ผู้บริโภคได้รับประทานอาหารที่หลากหลาย ซึ่งมีรสชาติเข้ากันได้ดีหรือเสริมรสชาติกัน เช่น แกงเผ็ดหรือแกงส้ม จะมีปลาเค็มหรือไข่เจียวเป็นเครื่องเคียง ที่สำคัญคือผู้บริโภคจะได้รับสารอาหารหลักที่จำเป็นต่อร่างกายครบทั้ง 5 หมู่



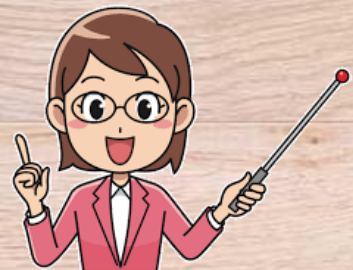


## 2. ชนิดของอาหารประเภทสำหรับ

แบ่งออกเป็นประเภทได้ 2 ประเภท คือ

### 2.1 อาหารคาว

ของไทยมีหลายประเภท ประกอบด้วยรสทุกรส ทั้งเค็ม หวานเปรี้ยว และเผ็ด โดยทั่วไป อาหารคาวสามารถแบ่งได้ดังนี้



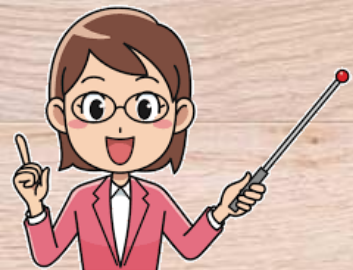


# อาหารประเภทแกง

## 1. แกงเผ็ด

แกงเผ็ด เป็นแกงที่ใช้ น้ำพริกแกง ใส่เครื่องเทศ ใช้เนื้อสัตว์เป็นหลักใช้ผักเป็นส่วนประกอบ เมื่อแกงแล้วจะมีมันลอยหน้า หอมเครื่องเทศ มีรสเค็มหวาน แกงเผ็ดมี 2 ชนิด คือ

- แกงเผ็ดแบบไม่ใส่กะทิ แต่ใช้น้ำมันแทน มีลักษณะสีแดง เช่น แกงป่า แกงไตปลา แกงแค เป็นต้น

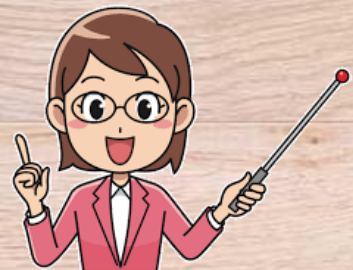




# อาหารประเภทแกง

## 1. แกงเผ็ด

- แกงเผ็ดแบบใส่กะทิ แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ
  - ชนิดที่ใส่พริกแห้งเป็นส่วนประกอบ
  - ชนิดที่ใส่พริกสดสีเขียวจัด พริกชี้ฟ้า พริกชี้หนู เมื่อแกงแล้วจะมีสีเขียวมนลอยหน้ากว่าแกงเผ็ด เช่น แกงเขียวหวานไก่ แกงเขียวหวานปลาตุก เป็นต้น



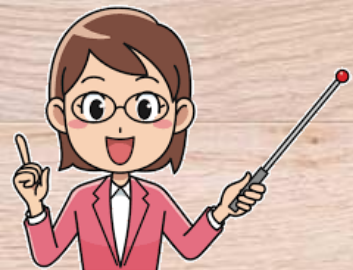


# อาหารประเภทแกง

## 2. แกงคั่ว

เป็นแกงที่ใช้ น้ำพริกแกงใส่กะทิ แต่เป็นน้ำพริกแกงไม่ใส่เครื่องเทศ ใช้ผักเป็นหลักและมีเนื้อสัตว์เป็นส่วนประกอบแกงคั่วมี 2 ชนิด คือ

- แกงคั่วมี 2 รส คือ เค็ม หวาน เช่น แกงอ่อมมะระ แกงขี้เหล็ก
- แกงคั่วมี 3 รส คือเปรี้ยว เค็ม หวาน รสเปรี้ยวได้จากผักที่ใส่หรือน้ำมะขามเปียก เช่น แกงคั่วสับปะรด แกงคั่วหน่อไม้ดอง แกงหมูเทโพ เป็นต้น



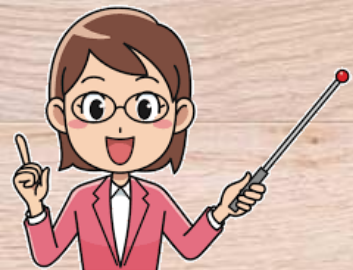


# อาหารประเภทแกง

## 3. แกงส้ม

เป็นแกงที่ใช้ น้ำแกงแต่ไม่ใส่กะทิ ลักษณะออกสีส้มมี 3 รส คือเปรี้ยวนำเค็ม และหวานเล็กน้อย แกงส้มมี 3 ชนิด คือ

- แกงส้มพริกสด เช่น แกงส้มพริกสดผักบุ้งกับกุ้งสด เป็นต้น
- แกงส้มพริกแห้ง เช่น แกงส้มดอกแคกับกุ้ง แกงเหลือก เป็นต้น
- แกงบอน ใช้ น้ำพริกแกงส้ม และจะใช้เนื้อปลาอย่างหรือต้มและเนื้อปลาเค็มปิ้งผสมลงไป



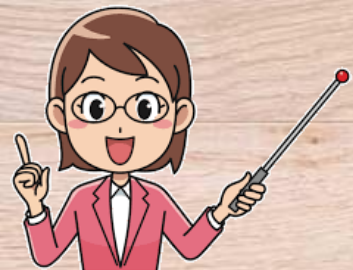


# อาหารประเภทแกง

## 4. แกงมัสมั่น



เป็นแกงที่ใช้ น้ำพริกแกงเช่นเดียวกับ  
แกงเผ็ด แต่เพิ่มเครื่องเทศ คือ ลูกกระวาน  
ดอกจันทน์ อบเชย กานพลู เป็นแกงที่มี 3  
รส มีลักษณะมันล่อยหนามาก มีสีแดง



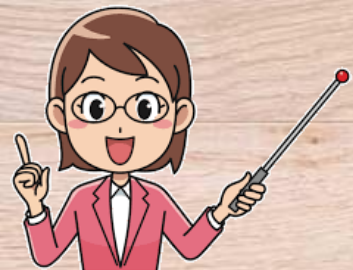


# อาหารประเภทแกง

## 5. แกงกะหรี่



เป็นแกงที่ใช้ น้ำพริกแกงเช่นเดียวกัน  
กับแกงเผ็ด แต่ลดพริกแห้ง ผิวมะกรูด เพิ่ม  
ผงกะหรี่แทน เป็นแกงที่มีรสเค็มและหวาน สี  
เหลืองแดง ไม่เผ็ดมาก



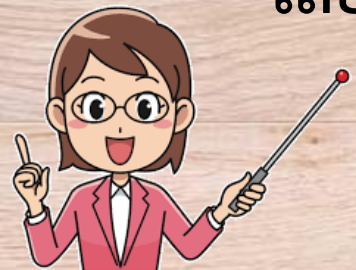


# อาหารประเภทแกง

## 6. แกงเลียง



เป็นแกงที่เผ็ดร้อนโดยพริกไทย นิยมรับประทานร้อนๆ เช่น แกง  
เลียงน้ำเต้า เป็นต้น



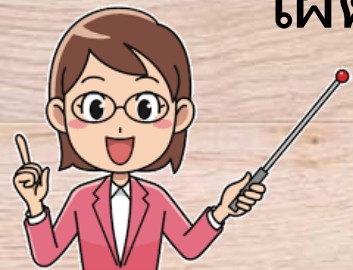


# อาหารประเภทแกง

## 7. ต้มส้ม



เป็นแกงที่เผ็ดร้อนด้วยพริกไทยและขิงมี 3 รส คือ เปรี้ยว เค็ม  
เผ็ด เช่น ต้มส้มปลาทุสด เป็นต้น

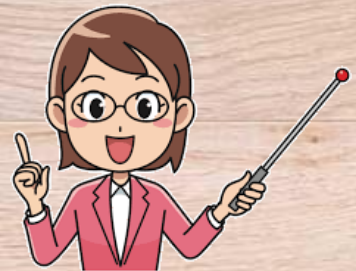




# อาหารประเภทแกง

## 8. ต้มยำ

เป็นแกงที่ประกอบด้วยเนื้อสัตว์ ผัก น้ำซุปรหรือกะทิ ประูงให้มีรสเปรี้ยว เค็ม เผ็ด บางทีก็ใส่น้ำพริกเผาด้วย นิยมรับประทานร้อนๆ เช่น ต้มยำกุ้ง ต้มยำไก่ เป็นต้น



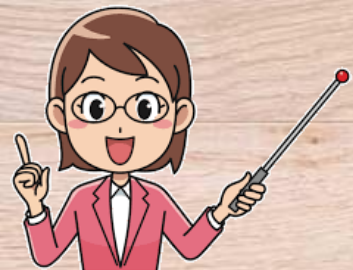


# อาหารประเภทแกง

## 9. แกงจืด



มีน้ำมาก น้ำประมาณ 3 ใน 4 ส่วน  
ของเนื้อ ต้องรับประทานร้อนๆ จึงจะอร่อย  
เช่น แกงจืดลูกรอก แกงจืดวุ้นเส้น เป็นต้น

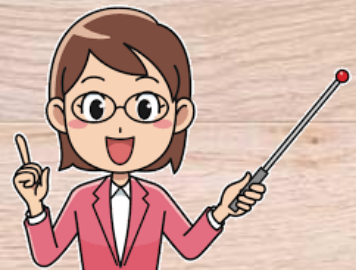




# อาหารประเภทผัด

## 1. ผัดจืด

ใช้ผักและเนื้อสัตว์ทุกชนิดปรุงรสด้วยน้ำปลา หรือซีอิ๊วขาวตามชอบ เช่น ผัดถั่วงอก ผัดฟักทอง ผัดเปรี้ยวหวาน เป็นต้น



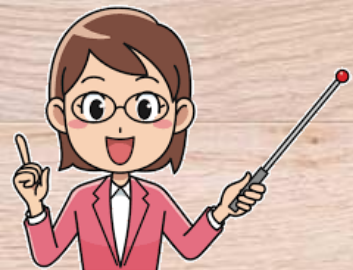


# อาหารประเภทผัด

## 2. ผัดเผ็ด

ใช้เนื้อสัตว์ทุกชนิดผัดกับพริก มี 2 ชนิด คือ

- ผัดเค็มแบบใช้เครื่องแกง เช่น พะแนงไก่ ผัดเผ็ดปลาดุก ผัดผริกขิง ถั่วฝักยาว เป็นต้น ประุงรสเค็ม หวานเล็กน้อย
- ผัดเผ็ดแบบใช้พริกแกงสด เช่น ผัดกะเพราไก่ ผัดพริกกุ่ม ผัดฉ่า ปลาดุก เป็นต้น ประุงรสเค็ม หวานเล็กน้อย

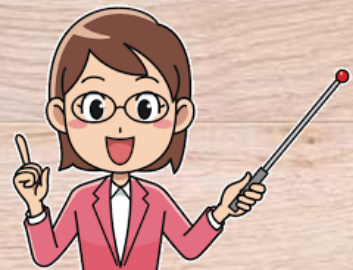




# อาหารประเภทยำ

## 1. ยำที่มีรสหวาน

ประกอบด้วย กะทิ มะพร้าวคั่ว เช่น ยำถั่วพู ยำทวาย ยำหัวปลี  
เป็นต้น ประจุรสหวานเปรี้ยว เค็ม



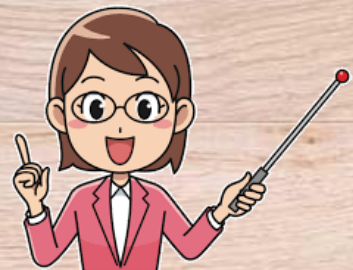


# อาหารประเภทยำ

## 2. ยำที่มีรสเปรี้ยว

ใช้เนื้อสัตว์ทุกชนิดผัดกับพริกมี 2 ชนิด คือ

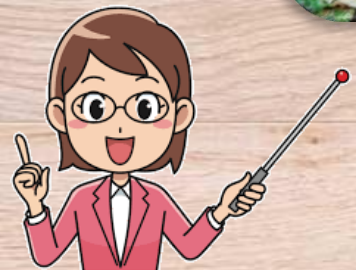
- ยำที่ใช้เนื้อสัตว์สุก ประุสรสเปรี้ยว เค็ม หวาน เช่น ยำใหญ่
- ปลา ใช้เนื้อสัตว์สุกๆ ดิบๆ ประุสรสเปรี้ยว เค็ม รสหวานจากเนื้อสัตว์ เช่น ปลาเนื้อ ปลากุ้ง ลาบ น้ำตก เป็นต้น





# อาหารประเภททอด เผา หรือย่าง

- อาจเป็นผัก เช่น ชะอมชุบไข่ทอด มะเขือเผา เป็นต้น
- เนื้อสัตว์จะปรุงรสและดับกลิ่นคาวด้วยรากผักชี กระเทียม พริกไทย และเกลือ เช่น กุ้งทอด หมูทอด ปลาทอด
- ใช้วิธีเผา หรือย่าง เช่น กุ้งเผา ไก่ย่าง ปลาเผา เป็นต้น

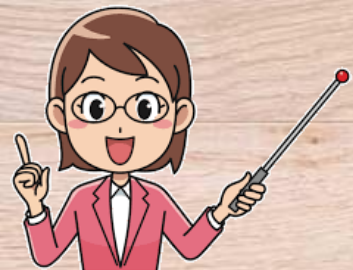




# อาหารประเภทเครื่องจิ้ม

## 1. หลน

หลน มีลักษณะค่อนข้างข้น มีส่วนผสมของกะทิและเนื้อสัตว์  
รวมกัน เช่น เต้าเจี้ยวหลน ปลาร้าหลน กะปิควั เป็นต้น

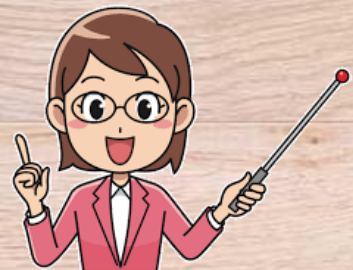




# อาหารประเภทเครื่องจิ้ม

## 2. น้ำพริก แบ่งออกเป็น 2 รส คือ

- เปรี้ยว เค็ม หวาน เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกมะม่วง น้ำพริกลงเรือ น้ำปลาหวานยอดสะเดา น้ำพริกอ่อง เป็นต้น
- เปรี้ยว เค็ม เช่น น้ำพริกปลาเค็ม น้ำพริกปลาป่น น้ำพริกมะม่วง เป็นต้น





# อาหารประเภทเครื่องเคียง



อาหารไทยมักจะมีเครื่องเคียงหรือเครื่องแนม ประกอบเพื่อชูรส เช่น แกงเผ็ดจะมีของเค็มเป็นเครื่องเคียง ได้แก่ ไข่เค็ม ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ไข่เค็ม และ ปลาหมึกแห้ง หรือแกงกะหรี่ไก่จะรับประทานกับ อาจาด หรือยำ อาหารบางชนิดรับประทานกับผักดอง เช่น แตงกวาดอง ขิงดอง กระเทียมดอง เป็นต้น ผู้ปรุง จะต้องเลือกจัดให้เข้ากันตามลักษณะของอาหาร

