

# อาหารไทย

## ฉายาภูมิปัญญาวิถีวัฒนธรรม

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยหลักในการดำรงชีพของมนุษย์และจากค่านิยมการบริโภคในปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงไปเลียนแบบวัฒนธรรมการบริโภคตามแบบตะวันตก

ขณะที่ข้าวเป็นอาหารหลักของคนไทย การประกอบอาชีพมันแต่อดีตวันวานจวบจนปัจจุบันที่ยังคงทำนาปลูกข้าว อีกทั้งมีประเพณีวิถีชีวิตผูกพันเกี่ยวกับ

ข้าวเพื่อผลแห่งความอุดมสมบูรณ์ของถิ่นอาหารและ จากภูมิปัญญาวิถีการกินอาหารของคนไทย ซึ่งฉายให้เห็นถึงความหมายความสำคัญ

ส่วนหนึ่งจากความรู้ที่เผยแพร่ กล่าวถึงข้าวไทยซึ่งจากการศึกษาทางโบราณคดี พบเมล็ดข้าวที่ปลูกโดยมนุษย์สำหรับกินเป็นอาหารมาตั้งแต่สมัยก่อนประวัติศาสตร์และจากการศึกษาลักษณะเมล็ดข้าวที่พบในแหล่งโบราณคดีพบว่า สมัยก่อนประวัติศาสตร์ถึงสมัยประวัติศาสตร์ยุคต้น ปลูกข้าวเหนียว

ชนิดเมล็ดใหญ่และเมล็ด



ป้อมเป็นอาหาร

ต่อมาในสมัยทวารวดี เริ่มนิยมข้าวชนิดเมล็ดยาวรีที่นำเข้ามาโดยพ่อค้าชาวอินเดีย ซึ่งนักโบราณคดีเชื่อว่า เจ้าผู้ครองนครเป็นผู้ริบวัฒนธรรมการกินข้าวชนิดนี้เข้ามาก่อนที่จะนิยมกันในหมู่คนทั่วไป จึงเรียกชื่อข้าวประเภทนี้ว่า ข้าวเจ้าหรือ ข้าวของเจ้านาย

นอกจากนี้ในสมัยกรุงศรี

อยุธยา ยังนิยมกินข้าวเจ้า อีกทั้งยังปลูกมากจนสามารถส่งขายเป็นสินค้าออกสำคัญจวบถึงสมัยรัตนโกสินทร์ ข้าวพันธุ์พื้นเมืองที่มีคุณสมบัติดี คือ ข้าวหอมมะลิ ซึ่งมีลักษณะเมล็ดขาวใส



เหมือนดอกมะลิ มีกลิ่นหอมเหมือนใบเตย จึงเรียกว่า ข้าวหอมขาว เหมือนมะลิ แต่ภายหลัง



เรียกสั้นลงเป็น ข้าวหอมมะลิ ซึ่งเป็นที่นิยมกันว่าเป็นข้าวหอมอร่อยที่สุดชนิดหนึ่ง

ไม่เพียงเท่านั้น อาหารไทยยังปรุงจากพืชผัก เนื้อสัตว์นานาชนิด าลาจากธรรมชาติรอบตัวและด้วยวิธีการแยบยล ทดลอง คัดสรรและผสมผสานอย่างเหมาะสม รวมทั้งสืบทอดต่อกันมายาวนานซึ่งแต่ละภูมิภาคจะมีความแตกต่างกัน อาหารไทยจึงมีความหลากหลาย



สัมพันธ์กับทรัพยากร สภาพภูมิประเทศและหลักโภชนาการ

จากภูมิปัญญาไทยการทำความเข้าใจจักรวรรดิชาติจึงทำให้เกิดการสร้างสรรคอาหารที่มีคุณค่าสอดคล้องกับความต้องการของร่างกาย สามารถปรับเปลี่ยนพืชผัก เนื้อสัตว์ปรุงได้ตามฤดูกาลและสภาพพื้นที่ อีกทั้งการเรียนรู้แปรรูปอาหารเพื่อถนอมรักษาให้เก็บไว้บริโภคได้ยาวนานยังก่อเกิดอาหารขึ้นอีกหลายชนิด

และด้วยความโดดเด่นอาหารไทยยังสามารถประยุกต์เข้ากับรูปแบบอาหารแบบดั้งเดิม กลิ่นไออาหารต่างชาติได้หลากหลาย อาหารไทยภูมิปัญญาไทยที่ปรากฏสืบต่อกันมาจึงมีความหมายสำคัญต่อการศึกษาเป็นแบบอย่างให้คนรุ่นหลังสืบสาน.