อาหารประเภทสำรับ

1. ความหมายและความสำคัญของอาหารประเภทสำรับ

1.1 ความหมายของอาหารประเภทสำรับ คำว่า “สำรับ” หมายถึง ภาชนะ เช่น ถาด เป็นต้น ใส่ถ้วยชามพร้อมบรรจุอาหารคาวหรือหวานเป็นชุด เช่น สำรับคาว สำรับหวาน เป็นต้น

ส่วน “อาหารสำรับ” หมายถึง การจัดอาหารหลายชนิดให้อยู่ในสำรับเดียวกัน เช่น มีข้าว แกงเผ็ด แกงจืด น้ำพริก เป็นต้น สำรับอาหารไทยในทุกมื้อจะถูกจัดขึ้นอย่างพิถีพิถัน กับข้าวทุกจานที่จัดขึ้นจะต้องมีความสัมพันธ์กัน คนไทยจึงมักจัดสรรสำรับต่างๆ ให้มีความสมดุลกัน หากสำรับใดมีอาหารหวานเปรี้ยว ก็ต้องมีอาหารจานหวานอีกอย่างหนึ่งสำหรับกินแก้รสกัน มื้อใดมีอาหารจานเผ็ดก็จะต้องมีอาหารจานเค็มและแกงจืดรวมอยู่ด้วย นับเป็นเอกลักษณ์และภูมิปัญญาของคนไทยในการสร้างสรรค์อาหารต่างๆ ให้มีความเอร็ดอร่อยน่ารับประทาน และยังอุดมไปด้วยคุณค่าทางสารอาหาร

1.2 ความสำคัญของอาหารประเภทสำรับ อาหารประเภทสำรับมีความสำคัญกับคนไทย ดังนี้

1.2.1 แสดงถึงวิถีชีวิตและวัฒนธรรมการรับประทานของคนไทย ซึ่งในสมัยโบราณหรือตามชนบทจะนั่งล้อมวงรับประทานอาหารร่วมกัน โดยมีกับข้าวหลากหลายวางไว้ตรงกลางวง ถึงแม้ว่าในปัจจุบันผู้คนนิยมรับประทานอาหารสำเร็จรูปมากขึ้น แต่ยังคงมีรูปแบบการจัดวางอาหารที่พัฒนามาจากอาหารสำรับ เช่น มีอาหารเปรี้ยวก็มักจะมีอาหารหวานด้วย มื้อที่มีอาหารจานเผ็ดมักจะมีอาหารเค็มและแกงจืดเสริม

1.2.2 ทำให้ผู้บริโภคได้รับประทานอาหารที่หลากหลาย ซึ่งมีรสชาติเข้ากันได้ดีหรือเสริมรสชาติกัน เช่น แกงเผ็ดหรือแกงส้มจะมีปลาเค็มหรือไข่เจียวเป็นเครื่องเคียง ที่สำคัญคือผู้บริโภคจะได้รับสารอาหารหลักที่จำเป็นต่อร่างกายครบทั้ง 5 หมู่

เครื่องเคียง หมายถึง อาหารที่รับประทานคู่กับอาหารอีกอย่างหนึ่ง เช่น ขนมจีนน้ำพริก มีผักสดเป็นเครื่องเคียง ข้าวแช่ มีเครื่องเคียง เช่น ไชโป๊วผัด ปลาแห้งผัดพริกหยวกสอดไส้ หอมสอดไส้ กะปิทอด เป็นต้น

2. อาหารสี่ภาค

อาหารภาคกลาง เป็นประดิษฐ์กรรมทางวัฒนธรรมที่เกิดจากการผสมผสานวัฒนธรรมจากหลากหลายเชื้อชาติได้แก่ จีน อินเดีย ลาง เขมร พม่า เวียดนาม และประเทศจากชาติตะวันตกที่เข้ามานับตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา อาหารภาคกลางจึงเป็นอาหารที่มีความหลากหลายทั้งในด้านการปรุง รสชาติ และการตกแต่งที่แปลกตา น่ารับประทาน มีความวิจิตรบรรจงประณีตที่ได้มาการถ่ายทอดวัฒนธรรมอาหารจากภายในวัง คนไทยภาคกลางกินข้าวเจ้าเป็นหลัก การรับประทานอาหารในแต่ละมื้อจะจัดเป็นสำรับ มีกับข้าวหลายอย่าง
รสชาติอาหารภาคกลางนับได้ว่ามีความโดดเด่นเป็นพิเศษมากกว่าอาหารภาคอื่น อาหารภาคกลางมีการผสมผสานของหลาหลายรสชาติทั้งรสเปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด เอกลักษณ์ของรสชาติอาหารไม่ได้เกิดจากเครื่องปรุงเพียงอย่างเดียว รสเปรี้ยวที่ใช้ปรุงอาหารอาจได้ทั้งจากมะนาว มะขาม มะกรูด ตะลิงปลิง ส้มแขก ผลไม้บางชนิด เช่น มะดัน มะม่วง เป็นต้น การใช้เครื่องปรุงรสเปรี้ยวที่แตกต่างกันจึงทำให้เกิดความหลากหลายใช้ชนิดของอาหารไทยภาคกลาง เช่น ต้มยำ ใช้มะนาวเพื่อให้รสเปรี้ยว แต่ต้มโคล้งใช้น้ำมะขามเปียกเพื่อให้รสเปรี้ยวแทน นอกจากนั้นยังมีรสเค็ม ที่ได้จากน้ำปลา กะปิ รสขม ที่ได้จากพืชชนิดต่างๆ เช่น มะระ เป็นต้น และความเผ็ด ที่ได้จากพริก พริกไทย และเครื่องเทศ อาหารภาคกลางเป็นอาหารที่มีครบทุกรส ซึ่งอาหารไทยที่ชาวต่างชาติส่วนใหญ่รู้จักและนิยมบริโภคล้วนแต่เป็นอาหารภาคกลางทั้งนั้นไมว่าจะเป็น ต้มยำกุ้ง แกงเขียวหวาน ผัดไทย พะแนง เป็นต้น

อาหารภาคเหนือ ในอดีตบริเวณภาคเหนือของไทยเคยเป็นส่วนหนึ่งของอาณาจักรล้านนามาก่อนโดยศูนย์กลางทั้งหมดอยู่ที่เชียงใหม่ภายหลังคนไทยได้อพยพไปทางใต้และตั้งอาณาจักรสุโขทัย ให้เป็นเมืองหลวงของสยาม หลังจากสมัยสุโขทัย ก็ต่อด้วยอยุธยาเป็นลำดับต่อมาและท้ายสุดที่กรุงเทพฯ ซึ่งเป็นเมืองหลวงของประเทศไทยในปัจจุบัน ช่วงที่อาณาจักรแห่งนี้เรืองอำนาจได้แผ่ขยายอาณาเขตเข้าไปยังประเทศเพื่อนบ้าน เช่น พม่า ลาว และมีผู้คนจากดินแดนต่างๆ อพยพเข้ามาตั้งถิ่นฐานในดินแดนแห่งนี้ จึงได้รับวัฒนธรรมหลากหลายจากชนชาติต่างๆ เข้ามาในชีวิตประจำวันรวมทั้งอาหารการกินด้วย
เนื่องจากทางภาคเหนือมีอากาศที่เย็นจึงทำให้มีพืชผักที่สดกว่าในจังหวัดอื่นๆ ทำให้ส่วนประกอบของอาหารทุกมื้อจะมีผักเป็นส่วนใหญ่ อาหารที่เป็นที่รู้จักกันทางภาคเหนือ บางประเภทก็ได้รับอิทธิพลจากประเทศเพื่อนบ้านอย่างพม่าและลาว จึงทำให้อาหารพื้นบ้านหรืออาหารท้องถิ่นในบางที่อาจจะมีรสชาติที่แตกต่างกันไป
อาหารภาคตะวันออกเฉียงเหนือ(ภาคอีสาน)ภาคตะวันออกเฉียงเหนือหรือที่เรียกติดปากกันว่าภาคอีสานเป็นชุมชนที่มีพื้นที่อันหลากหลายและยังได้รับอิทธิพลวัฒนธรรมการบริโภคจากประเทศลาวซึ่งเป็นประเทศเพื่อนบ้านใกล้เคียงคนไทยมากที่สุด เรียกว่าเป็นบ้านพี่เมืองน้อง ชาวไทยบางชนเผ่าสืบเชื้อสายมาจากลาว พี่น้องลาวบางคนยังอาศัยอยู่ในเมืองไทย อาหารลาวเป็นอาหารที่ได้รับความนิยมมากและมีลักษณะไม่แตกต่างจากอาหารอีสาน

ชาวลาวมีวัฒนธรรมการบริโภคที่เป็นกันเองไม่ยุ่งยากโดยรวมๆ แล้วจะเน้นที่ความมีรสจัดจ้านถึงใจและเน้นรสชาติเปรี้ยว

อาหารภาคใต้ อาหารของภาคใต้จะมีรสเผ็ดมากกว่าภาคอื่นๆ แกงที่มีชื่อเสียงของภาคใต้ คือ แกงเหลือง แกงไตปลา เครื่องจิ้ม ก็คือ น้ำบูดู และชาวใต้ยังนิยมนำน้ำบูดูมาคลุกข้าวเรียกว่า 'ข้าวยำ' มีรสเค็มนำและมีผักสดหลายชนิดประกอบ อาหารทะเลสดของภาคใต้มีมากมาย ได้แก่ ปลา หอยนางรม และกุ้งมังกรเป็นต้นอาหารส่วนใหญ่ของคนภาคใต้ มักเกี่ยวข้องกับปลา และสิ่งอื่น ๆ จากท้องทะเล อาหารทะเลหรือปลาโดยธรรมชาติจะมีกลิ่นคาวจัด อาหารภาคใต้จึงไม่พ้นเครื่องเทศ โดยเฉพาะ **ขมิ้น** ดูจะเป็นสิ่งที่แทบจะขาดไม่ได้เลย เพราะช่วยในการดับกลิ่นคาวได้ดีนัก ฉะนั้นจะเห็นได้ว่าอาหารปักษ์ใต้จะมีสีออกเหลือง ๆ แทบทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นแกงไตปลา แกงส้ม แกงพริก ปลาทอด ไก่ทอด ก็มีขมิ้นกันทั้งสิ้น และมองในอีกด้านหนึ่งคงเป็นวัฒนธรรมการกินที่ผสมผสานกลมกลืนกันระหว่างชาวไทยพุทธและชาวไทยมุสลิมในภาคใต้นั่นเอง

3.ชนิดของอาหารประเภทสำรับ

3.1.อาหารคาว สำหรับอาหารคาวแบบไทย ๆ นั้น ประกอบด้วยรสหลัก ๆ 5 รสคือ เค็ม หวาน เปรี้ยว และเผ็ด ซึ่งตามปกติแล้วอาหารคาวที่รับประทานกันโดยทั่วไปจะแบ่งออกได้ 6 ชนิดตามลักษณะวิธีการปรุง คือ

แกง อาหารประเภทแกงมีลักษณะเป็น "กับข้าวที่ปรุงเป็นน้ำ มีชื่อต่าง ๆ กันตามรส วิธีและเครื่องปรุง เช่น แกงจืด เป็นแกงชนิดหนึ่งที่ไม่เผ็ด แกงส้ม เป็นแกงชนิดหนึ่งที่มีรสเปรี้ยว ใช้ผักหรือผลไม้แกงกับกุ้งหรือปลา เป็นต้น

ผัด อาหารประเภทผัด เป็นอาหารที่ปรุงโดยพลิกในกระทะที่มีน้ำมันและน้ำเล็กน้อยจนสุก อาจแยกได้เป็น 2 อย่างคือ ผัดจืดและผัดเผ็ด โดยผัดจืดจะใช้ผักและเนื้อทุกชนิดปรุงรสด้วยน้ำปลาหรือซีอิ้วขาว ส่วนผัดเผ็ดจะใช้เนื้อทุกชนิดผัดกับพริกสดหรือพริกแห้ง เป็นต้น

ยำ อาหารประเภทยำ อาจเทียบได้กับสลัดผักของอาหารตะวันตก โดยรสของยำที่เหมาะ กับลิ้นของคนไทยคือ รสจัด ซึ่งอาจปรุงได้ 2 ลักษณะคือ ยำแบบรสหวาน (ได้แก่ ยำที่ประกอบด้วยกะทิ มะพร้าวคั่ว เช่น ยำถั่วพู ยำทวาย ยำหัวปลี) และยำแบบรสเปรี้ยว (ได้แก่ ยำใหญ่และยำที่ใช้เนื้อประกอบผัก

ทอด เผา หรือย่าง อาหารประเภททอด เผา หรือย่าง เป็นการปรุงรสเนื้อสัตว์ และดับกลิ่นคาวด้วยรากผักชี กระเทียม พริกไทยและเกลือ เช่น ทอดมันปลากราย หมูทอด ปลาเผา ไก่ย่าง เป็นต้น

เครื่องจิ้ม เครื่องจิ้ม เป็นอาหารที่คนไทยชอบรับประทานกันมาก ได้แก่ น้ำพริกกะปิ น้ำพริกมะม่วง กะปิคั่ว แสร้งว่า ปลาร้าหลน เต้าเจี้ยวหลน และน้ำปลาหวาน เป็นต้น โดยอาหารประเภทนี้จะรับประทานกับทั้งผักสดและผักสุก เช่น แตงกวา ผักบุ้ง ขมิ้นขาว หน่อไม้ลวก ชะอมทอด หรืออาจรับประทานกับอาหารคาวประเภทอื่นก็ได้ เช่น น้ำพริกผักรับประทานกับปลาทู

เครื่องเคียง อาหารไทยจะมีเครื่องเคียงหรือเครื่องแนมประกอบเพื่อชูรสชาติให้อร่อยยิ่งขึ้น เช่น แกงเผ็ด จะมีของเค็มเครื่องเคียง ได้แก่ ไข่เค็ม ปลาเค็ม หรือเนื้อเค็ม อาหารบางชนิดจะรับประทานกับผักดอง เช่น แตงกวาดอง ขิงดอง กระเทียมดอง

อาหารหวาน อาหารหวานของไทยมีทั้งชนิดน้ำและแห้ง ส่วนมากปรุงด้วยกะทิ น้ำตาล และแป้งเป็นหลัก เช่น กล้วยบวชชี ขนมเปียกปูน ขนมใส่ไส้ เป็นต้น โดยในสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ชาวยุโรปได้ถ่ายทอดการทำขนมด้วยไข่ให้คนไทยหลายอย่าง เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง สังขยา และขนมหม้อแกง ส่วนขนมหวานชนิดแห้งมักเป็นขนมอบ ที่สามารถเก็บใส่ขวดโหลไว้ได้นาน เช่น ขนมกลีบลำดวน ขนมโสมนัส ขนมหน้านวล เป็นต้น

นอกจากนี้ เนื่องจากเมืองไทยมีผลไม้มากมายหลายชนิด ดังนั้นอาหารหวานของไทยหลายอย่างจึงปรุงจากการเก็บถนอมอาหาร สารพัดวิธี เช่น วิธีดอง (มะม่วงดอง มะยมดอง) วิธีกวน (กล้วยกวน ทุเรียนกวน) วิธีตาก (กล้วยตาก) วิธีเชื่อม (สาเกเชื่อม กล้วยเชื่อม) และวิธีแช่อิ่ม (มะดันแช่อิ่ม ฟักแช่อิ่ม) เป็นต้น โดยขนมไทยในสมัยโบราณ ผู้ปรุงจะแสดงฝีมือในการสลัก แกะ หรือปั้นเป็นรูปต่าง ๆ และจะอบให้หอมด้วยกลิ่นกุหลาบ มะลิ กระดังงา หรือควันเทียน มิใช่เพียงรสชาติและความอร่อยที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัวเท่านั้น หากแต่อาหารไทยทั้งคาวและหวาน ยังอุดมด้วยคุณค่าทางโภชนาการ จนได้รับการกล่าวขวัญไปทั่วโลก

4.หลักการเตรียมและการประกอบอาหารประเภทสำรับ ต้องคำนึงถึงหักต่อไปนี้

4.1 คุณค่างทางโภชนาการ อาหารหลัก 5 หมู่

4.2 หลักของเศรษฐกิจ ฐานะของครอบครัว

4.3 งบประมาณที่จะทำในแต่ละมื้อ

4.4 ผู้รับประทานอาหารหรือสมาชิกในครอบครัวกี่คน กี่วัย

4.5 เวลาหรือมื้อของอาหาร อาหารนั้นเหมาะสมกับมื้อใด

4.6 ลักษณะของอาหารแต่ละชนิดในแต่ละมื้อ ต้องมีหลากหลาย

4.7 ชนิดหรือประเภทของอาหาร ในแต่ละมื้อควรมีอาหารต่างกัน

4.8 .การจัดอาหาร ควรเปลี่ยนรายการอาหารทุกวัน

4.9 ฤดูกาลของอาหาร วัสดุที่จะเลือกซื้อในเวลานั้น

5.การจัดและตกแต่งอาหารประเภทสำรับ

การจัดอาหารสำรับคาว

การจัดอาหารสำรับคาวเป็นการนำอาหารคาวที่ประกอบเสร็จแล้วมาจัดใส่ภาชนะให้ถูกต้องและเหมาะสมกับลักษณะของอาหาร

หลักในการจัดอาหารสำรับคาว ควรพิจารณาองค์ประกอบต่อไปนี้

1. ขนาดและสัดส่วน โดยจัดอาหารให้มีขนาดและสัดส่วนเหมาะสมกับภาชนะ เช่น ภาชนะขนาดเล็กควรจัดอาหารให้มีปริมาณพอดี ไม่ล้นออกนอกภาชนะ ถ้าเป็นโต๊ะอาหารขนาดเล็ก ภาชนะที่ใช้ควรมีสัดส่วนที่เหมาะสม ไม่มีขนาดใหญ่จนแน่นโต๊ะอาหารหรือขนาดเล็กจนตักอาหารไม่ถนัด

2. ความกลมกลืน โดยจัดอาหารให้กลมกลืนกับภาชนะ เช่น อาหารประเภททอดควรจัดใส่จาน อาหารประเภทน้ำควรจัดใส่ชาม อาหารภาคเหนือควรจัดแบบขันโตก อาหารภาคกลางควรจัดใส่จานที่ดูสวยงามสะอาด หรือมีลวดลายแบบไทย นอกจากนี้ผลไม้ควรจัดใส่ตะกร้าหรือถาดไม้

การตกแต่งอาหารให้น่ารับประทาน

3. เอกภาพ โดยการรวมกลุ่มการจัดโต๊ะอาหาร เช่น การจัดจาน ช้อน ส้อม หรือชุดอาหารให้เข้าชุดกัน สำหรับการจัดอาหารในจานควรจัดให้พอเหมาะ ไม่แผ่กระจายซึ่งยากต่อการรับประทาน

4. การซ้ำ โดยทำในลักษณะเดิม ซึ่งเป็นการตกแต่งอาหารหรือภาชนะในลักษณะซ้ำกันแบบเดิม เช่น การวางแตงกวาเรียงรอบขอบจาน เพื่อเน้นการจัดอาหารให้น่ารับประทาน

5. จังหวะ โดยจัดจังหวะในการตกแต่งอาหาร การจัดโต๊ะอาหารหรือการจัดตกแต่งอาหารในภาชนะ เช่น การวางแตงกวาสลับกับมะเขือเทศเรียงรอบขอบจาน การจัดวางแจกันดอกไม้หรือเชิงเทียนบนโต๊ะอาหาร

6. การเน้น โดยเน้นการตกแต่งบรรยากาศบริเวณที่รับประทานอาหาร และเน้นสีสันในการตกแต่งอาหาร เช่น การจัดดอกไม้เพื่อสร้างบรรยากาศบนโต๊ะอาหาร การแกะสลักผักและผลไม้

7. ความสมดุล โดยจัดอาหารหรือโต๊ะอาหารให้มีความสมดุล ช่วยให้พื้นที่ที่จัดมีน้ำหนักในการจัดวางอย่างลงตัว ไม่หนาแน่น หยิบใช้สอยได้ง่าย และดูสวยงาม เช่น การจัดอาหารในงานเลี้ยง พื้นที่ที่จัดไม่ควรอยู่รวมกัน เพราะจะทำให้เกิดความหนาแน่น ควรกระจายให้เกิดความสมดุล โต๊ะวางอาหารควรจัดอยู่ในบริเวณพื้นที่กว้าง เพื่อสะดวกในการตักอาหาร ขนมหวานหรือผลไม้ควรแยกออกไปวางอีกบริเวณหนึ่ง เพื่อสร้างความสมดุล นอกจากนี้การจัดอาหารในจานควรคำนึงถึงความสมดุล เพราะจะทำให้อาหารดูน่ารับประทาน

8. การตัดกัน โดยเน้นการตัดกันระหว่างการตกแต่งอาหารหรือโต๊ะอาหาร การจัดอาหารและสีของอาหาร แต่ไม่ควรจัดให้ตัดกันในปริมาณมากเกินไป เพราะจะทำให้ขาดความน่าสนใจสำหรับสีที่ใช้ในการตกแต่งอาหาร ควรเลือกใช้สีจากธรรมชาติเพื่อความปลอดภัย เช่น สีเขียวจากใบเตย สีน้ำเงินหรือม่วงจากดอกอัญชัน สีเหลืองจากฟักทองหรือขมิ้น

วิธีการจัดอาหารสำรับคาว ทำได้ดังนี้

1. อาหารประเภทแกง ควรจัดใส่ชามหรือถ้วยใหญ่ก้นลึก

2. อาหารประเภทผัด ทอด ยำ ตำ หรือพล่า ควรจัดใส่จานกลมก้นลึกเล็กน้อย จานเปลหรือจานที่มีลวดลายสวยงาม

3. อาหารประเภทเครื่องจิ้มหรือน้ำพริก ควรจัดใส่ถ้วยเล็กก้นลึก ขนาดพอเหมาะกับจานผักที่รับประทานคู่กัน หรือวางบนจานแบนใหญ่ที่มีผักสดหรือผักต้มวางเรียงโดยรอบ

4. อาหารประเภทเครื่องเคียง ควรจัดใส่จานก้นแบนหรือใส่ถ้วยเล็กก้นลึก ตามลักษณะของเครื่องเคียงนั้นๆ