



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

### รวมลิสต์อาหารภาคกลางรสกลมกล่อมที่ห้ามพลาด

ภาคกลาง นับได้ว่าเป็นอีกภาคหนึ่งในประเทศไทยที่มีความอุดมสมบูรณ์เป็นอย่างมาก จุดเด่นของภาคกลางคือเป็นแหล่งของอู่น้ำที่สำคญ เนื่องจากสภาพทางภูมิประเทศส่วนใหญ่ที่เป็นพื้นที่ที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำลำคลองหลายเส้นที่ตัดผ่าน จึงทำให้ภาคกลางกลายเป็นแหล่งกำเนิดการผลิตอาหารรวมถึงวัตถุดิบที่สำคัญของประเทศในหลาย ๆ ด้านไม่ว่าจะเป็นทางด้านเกษตรกรรม หรือปศุสัตว์ นอกจากนั้นแล้วในบางพื้นที่ของภาคกลางยังมีจังหวัดบางส่วนที่ติดกับทะเลจึงทำให้มีวัตถุดิบอีกมากมายที่ใช้ในการนำมาปรุงอาหารที่หลากหลาย

อาหารภาคกลาง คืออาหารที่คนภาคกลางนิยมนานจนกลายเป็นเอกลักษณ์ และมีรูปลักษณะของ รสชาติที่มีความโดดเด่นแตกต่างไปจากอาหารท้องถิ่นภาคอื่น ๆ ในประเทศไทย อีกทั้งยังถือเป็นประติษฐานทางวัฒนธรรม ที่มีความคิดสร้างสรรค์ โดยเกิดจากการผสมผสานวัฒนธรรมจากหลากหลายเชื้อชาติได้แก่ จีน อินเดีย ลาว เขมร พม่า เวียดนาม รวมไปถึงประเทศในแถบชาติตะวันตกที่เข้ามานับตั้งแต่ครั้งสมัยกรุงศรีอยุธยา

อาหารภาคกลางจึงเป็นอาหารที่มีความหลากหลายทั้งในเรื่องของกรรมวิธีการปรุง รสชาติ และการตกแต่งที่แปลกตา มีความวิจิตรปราณีตบรรจงโดยได้รับการถ่ายทอดวัฒนธรรมมาจากอาหารภายในวัง นอกจากจะเป็นที่ชื่นชอบและนิยมของคนไทยภาคกลางแล้ว คนต่างเชื้อชาติหรือต่างถิ่นฐานที่มาเยือนจำนวนไม่น้อยที่ชื่นชอบเพราะด้วยตัวรสชาติที่มีความอร่อย เปรี้ยว เค็ม และหวานกลมกล่อมลงตัว ให้คุณค่าอาหารสูง มีธาตุและสารอาหารจากเครื่องปรุง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในส่วนของสมุนไพรและเครื่องเทศ ที่มีฤทธิ์ให้สรรพคุณเป็นยาป้องกันและบำบัดโรค ยกตัวอย่างเช่น

**ต้มยำ** หนึ่งในเมนูยอดนิยมนานตลอดกาลที่อยู่คู่กับคนไทยมาเนิ่นนาน มีให้เลือกทั้งน้ำซ้น (จะใส่กะทิลงไป) และน้ำใส(ไม่ใส่กะทิลงไป) เรียกได้ว่าแทบจะไม่มีใครไม่รู้จักเมนูนี้ ด้วยความหอมของตัวเครื่องสมุนไพรที่นำมาปรุงอย่างข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ร่วมกับรสชาติที่จัดจ้าน กลมกล่อมลงตัว ทานคู่กับเนื้อสัตว์ได้หลากหลายตั้งแต่ เนื้อหมู เนื้อไก่ ไปจนสารพัดเนื้อสัตว์จากทะเล

**แกงเขียวหวาน** หนึ่งในเมนูแกงที่ขึ้นชื่อติดอันดับต้น ๆ ของประเทศไทย ด้วยความเผ็ดร้อนของตัวเครื่องพริกแกงเขียวหวาน เมื่อมาผนวกรวมเข้ากับความหอมของหัวกะทิ และสมุนไพร



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

ไทยที่ใส่ลงไปอย่างกระชาย มะเขือพวง ใบโหระพา ทำให้เพิ่มความอร่อยของรสชาติให้ตัวแกงเขียวหวานยิ่งขึ้น

**น้ำพริกกะปิ** เมนูเครื่องจิ้มที่รสชาติจัดจ้าน ด้วยตัวกลิ่นของกะปิที่มีความหอม เมื่อนำมาทำเป็นเครื่องจิ้ม ทานคู่กับปลาทอด ผักสดหรือผักลวก ไข่ชะอมทอด มะเขือยาวชุบแป้งทอด ยิ่งอร่อยมากขึ้น ส่วนใหญ่ร้านค้าจะปรุงให้ไม่จัดเกินไปเพื่อให้ทั้งคนไทยและต่างชาติสามารถทานได้

**ยำปลาตุ๋น** เนื้อปลาทูนำมาย่างจนแห้งและนำไปทอดจนฟูกรอบ ทานคู่กับน้ำย่ำรสชาติกลมกล่อมลงตัวครบรสทั้ง เปรี้ยว เค็ม หวาน และมีการใส่พริกลงไปเพื่อเพิ่มความจัดจ้าน

**ไข่พะโล้** เมนูที่หลายคนคุ้นเคย ทานได้ทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ด้วยความหวานกลมกล่อมของน้ำซุบที่มีส่วนผสมของเครื่องเทศอย่างลูกผักชี และยี่ห่วย แทรกซึมเข้าเนื้อไข่จนเข้มข้น ส่วนมากคนนิยมใส่หมูและเต้าหู้เพื่อเพิ่มรสชาติและเนื้อสัมผัสที่หลากหลายมากขึ้น ยิ่งได้ทานพร้อมกับข้าวสวยร้อนๆ ยิ่งลงตัว

**ข้าวเหนียวมะม่วง** หนึ่งในเมนูอาหารหวานยอดนิยมที่ไม่่ว่าจะคนไทยหรือคนต่างชาติต่างต้องเคยลิ้มลองรสชาติ ด้วยความหอมมันจากตัวกะทิที่ราดบนข้าวเหนียวมูล โรยด้วยถั่วทองคั่วกรอบ ตัดเลี่ยนด้วยมะม่วงน้ำดอกไม้สุกที่รสชาติเปรี้ยวอมหวานกำลังดี

นอกจากนี้แล้วอาหารภาคกลาง ยังมีการคิดค้นขึ้นเพื่อปรับตัวให้เหมาะแก่ฤดูกาลและสภาพอากาศอีกด้วย ยกตัวอย่างเช่น ในฤดูร้อนที่สภาพอากาศค่อนข้างที่จะร้อน อบอ้าว ก็จะมีเมนูอาหารที่ช่วยในการดับคลายร้อน เพิ่มความสดชื่นให้แก่ร่างกาย ได้แก่ ข้าวแช่ อาหารไทยโบราณที่มีการประกอบไปด้วย ข้าวลอยในน้ำอบดอกมะลิหอม เครื่องกับข้าว ได้แก่ ลูกกะปิทอด พริกหยวกสอดไส้ หัวหอมสอดไส้ชุบแป้งทอด ปลาแห้งผัดหวาน มีผักเป็นของแถม ได้แก่ มะม่วงดิบ แตงกวา กระชาย และต้นหอม ขนมะลิซาวน้ำ อีกหนึ่งเมนูอาหารไทยโบราณที่รับประทานกับสับปะรด ชিংอ่อนซอย กระเทียมซอย กุ้งแห้งป่น กะทิข้น น้ำตาลทราย ราดด้วยพริก น้ำปลา มะนาว

เมนูทั้งหมดที่ยกตัวอย่างมาไว้ข้างต้นสามารถหาทานได้ตามร้านทั่วไปในภาคกลาง อย่างเช่นจังหวัด กรุงเทพมหานคร, นนทบุรี, นครปฐม, อยุธยา, นครสวรรค์ เป็นต้น ตั้งแต่ริมท้องถนน ตลาด ร้านอาหาร ห้างสรรพสินค้าไปจนถึงระดับภัตตาคาร โรงแรมหรู ซึ่งนอกจากนี้ยังมี



สถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทยจังหวัดปัตตานี กรมประชาสัมพันธ์

ที่อยู่ 352 ม.6 ถ.ปากน้ำ ต.รูสะมิแล อ.เมืองปัตตานี จ.ปัตตานี 94000

Page : Facebook สวท.ปัตตานี NEWS โทร. 0-7346-0064

เมนูอีกมากมายหลายร้อยกว่าเมนูที่ขึ้นชื่อและสามารถหารับประทานกันได้ทั้งภาคกลางของประเทศไทย

### ลักษณะของอาหารท้องถิ่นไทยภาคกลาง

**1.รสชาติ** อาหารท้องถิ่นไทย ภาคกลาง โดยทั่วไปมีสามรส เปรี้ยว เค็ม หวาน บางชนิดมีเผ็ด มัน ขม เมื่อปรุงเสร็จ จะได้รับรสกลมกล่อม

**2.รูปร่างลักษณะ** ของอาหารภาคกลาง เป็นภาคที่อุดมสมบูรณ์ ประชากรจะอยู่อย่างมีความสุข กอปรกับภาคกลาง เป็นที่ตั้งของเมืองหลวง ในวังหลวง มีการประดิษฐ์ประดอย จัดแต่งอาหารและวัสดุ ที่ประกอบอาหารสวยงาม เมื่อปรุงเสร็จอาหาร ก็จะนำรับประทาน

**3.กลิ่นและสี** อาหารท้องถิ่นไทยภาคกลาง กลิ่นนั้นจะหอมนำรับประทาน เช่น แกงเผ็ด แกงส้ม ก็จะหอมกลิ่นพริก เป็นหอมฉุน ถ้าเป็นขนมก็กลิ่นจะหอมหวาน

**4.เครื่องเคียง** หมายถึง อาหารที่รับประทานคู่ กับอาหารอีกอย่างหนึ่ง เช่น ขนมจี้ยน้ำพริก มีเครื่องเคียงมากมาย ทั้งผักสด ผักทอด ทอดมัน เป็นต้น

**วิธีการปรุงอาหารภาคกลาง** มีความหลากหลาย ซับซ้อน มีกรรมวิธีในการปรุงที่หลากหลายแบบ ได้แก่ แกง ต้ม ผัด ทอด ยำ เครื่องจิ้ม เช่น น้ำพริก หลน เป็นต้น อาหารในสำรับ มักประกอบด้วยอาหาร 4 ประเภทด้วยกัน คือ แกงเผ็ด แกงจืด ผัดหรือทอด และน้ำพริก รสชาติของอาหารไทยมักจะออกรสเผ็ด ดังนั้นจึงต้องมีอาหารรสเค็ม หรือเปรี้ยวๆ หวานๆ แฉม เพื่อช่วยบรรเทา ความเผ็ด ดังนั้นคำว่า “เครื่องเคียง หรือ เครื่องแฉม” หมายถึง อาหารชนิดใดชนิดหนึ่งที่จัดเพิ่มขึ้นให้กับอาหารหลักในสำรับ เพื่อช่วยเสริมรสชาติอาหาร ในสำรับนั้นให้สมบูรณ์ ยิ่งขึ้นอร่อยมากขึ้น

ผู้จัดทำ/เรียบเรียง : นางสาวณัฐนันท์ คงทน / นสม.ชก

หน่วยงาน : ฝ่ายข่าวและรายการ สวท.ปัตตานี

แหล่งที่มา : การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) <https://shorturl.asia/yJe3H/>

ข่าวล่องอามา <https://shorturl.asia/Pd1GI>