

สำหรับอาหารไทย

อาหารมื้อหลักของคนไทยเป็นอาหารชุด ประกอบด้วยข้าวและกับข้าวหลายอย่าง ที่มีสีสัมผัสและรสชาติแตกต่างกัน แต่กลมกลืนกันเพราะมีทั้งของกินแก่และของแถมที่เรียกว่า เครื่องเคียง และ เครื่องแนมจัดวางรวมกันภาคกลางเรียกว่า “สำหรับ” ภาคใต้ เรียกว่า “หมรับ” ภาคเหนือเรียกว่า “ชั้นโตก”และ ภาคอีสานเรียกว่า “พาข้าว” อาหารไทยจึงเป็นอาหารที่เสพทั้งทางตาและลิ้น เพราะอาหารในสำหรับของทุกภาคมีหลายรสชาติและหลายสีสัมผัส

อาหารในสำหรับ ประกอบด้วย เครื่องจิ้ม ๑ อย่าง จะเป็นน้ำพริก หรือ หลน พร้อมผักสดตามฤดูกาลหรือผักลวกเป็นหลัก พร้อมด้วย เครื่องแนม ๑ อย่าง และแกง ๑ อย่าง เช่น น้ำพริกกะปิ เครื่องแนมได้แก่ ปลาทุททอดหรือปลาสดทอด กินคู่กับผักสดหรือชะอมชุบไข่ทอด แกง ๑ อย่าง เช่น แกงเขียวหวานเนื้อ สิคัลล่าของน้ำพริกจะตัดกันกับสีเขียวอมเหลืองของชะอมชุบไข่ทอดและสีเขียวของผักสด รวมทั้งสีเขียวจากสมุนไพรต่างๆในแกงเผ็ด รสชาติเค็ม เปรี้ยว หวาน เผ็ดของน้ำพริกกะปิและเครื่องเทศจะถูกลดให้อ่อนลงเมื่อกินร่วมกับผักสด และเครื่องแนม ขณะเดียวกันของหวานที่กินตามมาซึ่งส่วนใหญ่เป็นผลไม้สดจะช่วยลดรสเค็มและรสเผ็ดหรือที่เรียกว่า “กินล้างปาก” เพื่อให้รสของอาหารที่คงค้างอยู่ที่ลิ้นกลับคืนสู่ความสมดุล นอกจากอาหารในชีวิตประจำวันแล้ว อาหารสำหรับเลี้ยงพระสงฆ์ในยามทำบุญ คนภาคกลางก็นิยมจัดเป็นสำหรับเรียกว่า “สำหรับพระ” แต่จะมีอาหารหลากหลายมากขึ้น ส่วนใหญ่เป็นอาหารที่ทำยากและหายาก ประกอบด้วย สำหรับคาวและสำหรับหวาน แกงต้องมีทั้งแกงเผ็ดและแกงจืด สำหรับหวานมีขนมหวาน ๕-๖ อย่าง รวมกับผลไม้และเนื่องจากในอดีต ภาคกลางยังเป็นศูนย์กลางของการปกครอง อาหารของราชสำนัก หรือ “สำหรับอาหารชาววัง”ถือว่าเป็นเลิศของอาหารไทย มีความหลากหลายและประณีตยิ่งขึ้นไปอีกอาหารไทยในแต่ละภาคจะมีรสชาติแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับสภาพนิเวศทางธรรมชาติและรสนิยมของท้องถิ่นรสอาหารภาคกลางมี ๔ รส เปรี้ยว เค็ม เผ็ดและหวาน ส่วนอาหารภาคเหนือส่วนใหญ่รสไม่เข้มข้น เน้นมัน เค็ม อาหาร ภาคอีสานมีรสชาติเค็มและเผ็ดจัด ส่วนอาหารภาคใต้มีรสเค็มและเผ็ดร้อน เนื่องจากอาหารไทยส่วนหนึ่งนำมาจากอาหารชนชาติต่างๆที่มีความสัมพันธ์กันมาแต่โบราณ เช่น อาหารแขก อาหารจีน อาหารของชนชาติต่างๆจึงเข้ามาผสมผสานอยู่ในสำหรับอาหารไทยและถูกปรุงให้เข้ากับรสแบบไทย เสน่ห์ของอาหารไทยจึงอยู่ที่ความมีหลายรสชาติในสำหรับเดียวกัน

สำหรับอาหารไทยมีคุณค่าทางโภชนาการสูงเพราะมีความหลากหลายของเนื้อสัตว์ และพืชผัก รวมทั้งเครื่องเทศสมุนไพรที่แตกต่างกันไปในการรับประทานแต่ละวันแต่ละฤดูกาล อาหารส่วนใหญ่เป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณทางยา เช่น กระเทียม ช่วยลดความดันโลหิต พริกขี้หนูสดมีวิตามินเอ ช่วยขับเหงื่อ หอมแดงแก้หวัด ตะไคร้ ขมิ้นแก้ท้องอืด ฯลฯ อาหารไทยจึงเป็นอาหารสุขภาพปัจจุบันภัตตาคารและร้านอาหารไทยในต่างประเทศนิยมขายอาหารไทยเป็นจานๆ แบบฝรั่งโดยขาดความเข้าใจในวัฒนธรรมการกินอาหารแบบไทยซึ่งมีทั้งศาสตร์และศิลป์ การกินอาหารเป็นสำหรับนอกจากจะได้คุณค่าทางอาหารครบถ้วนแล้วยังเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนมนุษย์ในวงสำหรับอาหารอีกด้วย