

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร

การวิจัยเรื่องพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ตอนปลาย : กรณีศึกษาจังหวัดฉะเชิงเทรา ได้ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. อาหารไทย

- ความสำคัญของอาหารไทย
- การจำแนกประเภทอาหารไทย
- ลักษณะและรสชาติของอาหารไทย
- ประโยชน์ของอาหารไทยในด้านโภชนาการ
- ภูมิปัญญาไทยในอาหารไทย

2. พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

- ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหาร
- พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

3. ลักษณะทั่วไปของจังหวัดฉะเชิงเทรา

- วัฒนธรรมอาหารการกิน
- การจัดการศึกษาในจังหวัดฉะเชิงเทรา

อาหารไทย

ความสำคัญของอาหารไทย

อาหารไทยเป็นมรดกทางวัฒนธรรมอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งมีทั้งอาหารไทยในวังที่เป็นเครื่องเสวยของพระเจ้าแผ่นดิน เจ้านายชั้นสูงที่มีการปรุงแต่งอย่างประณีตบรรจง อาหารคาวและอาหารหวานแต่ละอย่างต้องใช้เวลาในการทำมาก อาหารเหล่านี้นอกจากจะเป็นอาหารเพื่อกินให้อิ่มแล้วยังเป็นอาหารตาอีกด้วย เพราะมีความสวยงามทั้งรูปลักษณะและสีสันที่วิจิตรบรรจงหาชาติใดเสมอเหมือน นอกจากอาหารไทยในวังแล้วยังมีอาหารไทยพื้นบ้านของชาวบ้านทั่วไป (นิธินันท์, 2540: 16) นอกจากนี้สุวรรณ (2546: 36-37) ได้กล่าวถึงอาหารไทยไว้ดังนี้ คือ

1. อาหารไทยเป็นอาหารประจำชาติ และเน้นเอกลักษณ์วัฒนธรรมของชาวไทยมาตั้งแต่โบราณกาล เช่น เรื่องการจัดเตรียม การปรุง การจัดเสิร์ฟ การตกแต่ง การรับประทาน ชาวไทยปฏิบัติกันต่อเนื่องมาตั้งแต่โบราณจนกลายเป็นวัฒนธรรมประเพณีมาจนถึงทุกวันนี้

2. รสชาติและลักษณะของอาหารไทย อาหารไทยมีรสชาติครบทุกรสและยังมีลักษณะเฉพาะตัวโดดเด่นชัดเจน ในการประกอบอาหารไทยแต่ละชนิดจะมีรสชาติหลายรสรวมกัน เมื่อปรุงเสร็จจะได้รสชาติที่ดี กลมกล่อมตามแต่ชนิดของอาหารนั้นๆ เช่น แกงเขียวหวาน มีลักษณะเฉพาะตัวคือ น้ำแกงมีสีเขียวขาวนวล สีเขียวได้มาจากสีพริกสด ใบไม้เช่นใบผักชี ใบโหระพา หรือใบพริก สีขาวได้จากกะทิ เมื่อปนกับเครื่องแกงสีจะออกเขียวขาวนวลๆ ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของแกงเขียวหวาน รสชาติ เค็ม หวาน เค็มได้จากเกลือและน้ำปลา หวานได้จากกะทิและน้ำตาลเล็กน้อย ถ้าเป็นแกงเผ็ดน้ำแกงสีแดงนวล สีแดงได้จากพริกแห้งเมื่อผสมกับกะทิ สีจะออกแดงนวล รสชาติเค็มหวานเล็กน้อย หรือเรียกว่า “เค็มอมหวาน” หรือกลมกล่อม กลมกล่อมตามพจนานุกรมไทย คือพอดีเข้ากันได้ สนับสนุนพอเพียง รสกลมกล่อมรสพอดีที่มาจากรสหลายๆ รส อาจเป็นสองรส สามรส หรือหลายๆ รสรวมกันเกิดเป็นรสใหม่ขึ้นที่นำรับประทาน พอเหมาะพอดีหรืออร่อยมากเป็นที่ชื่นชอบของคนหมู่มาก รสกลมกล่อมไม่มีรสใดเด่นชัดจะเป็นรสเฉพาะของอาหารแต่ละชนิดเท่านั้น

3. อาหารไทยเป็นอาหารที่มีคุณค่าของอาหารครบ 5 หมู่ วัฒนธรรมการรับประทานอาหารของคนไทยคือ รับประทานอาหารแบบล้อมวง มีอาหารหรือกับข้าวอยู่ตรงกลาง อาหารแต่ละอย่างจะครบ 5 หมู่ ในการรับประทานอาหารแต่ละครั้งจะมีอาหารหลายชนิดรวมกัน ย่อมได้คุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ เช่น น้ำพริกปลาหู เป็นอาหารชนิดหนึ่งในสำรับอาหาร ลักษณะอาหารเป็นเครื่องจิ้มรับประทานคู่กับผักสดและปลาหู สำหรับผักนั้นจะเป็นผักสด ผักทอด ผักต้ม แล้วแต่ลักษณะ น้ำพริกหรือแล้วแต่จะชอบ ปลาหู เป็นอาหารประเภทเนื้อสัตว์ให้สารอาหาร โปรตีน ปลาหูทอดใช้น้ำมันให้สารอาหารไขมัน อาหารประเภทข้าว ถั่ว เผือก มัน ให้สารอาหารคาร์โบไฮเดรต ผักต่างๆ ให้สารอาหารเกลือแร่และวิตามิน น้ำพริกกะปิ พริกมะนาว น้ำตาล ให้สารอาหารวิตามินและเกลือแร่ ใน 1 สำรับกับข้าว ไม่ได้มีแต่น้ำพริกเพียงอย่างเดียวยังมีอาหารชนิดอื่นๆ อีก เช่น แกงเผ็ด ผัดผักรวมเครื่องเคียง เป็นต้น ฉะนั้นการรับประทานอาหารไทยในแต่ละมื้อ จะได้คุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่

4. อาหารไทยมีสีสวย น่ารับประทาน โดยการใช้พืชพรรณ ธรรมชาติตามฤดูกาลที่สดใหม่ จึงทำให้สีของผักและของเนื้อสัตว์ดูแปลกตาสวยงามและยังมีการจัดตกแต่งให้สวยงาม

5. อาหารไทย มีพืชผักสมุนไพร และเส้นใยซึ่งช่วยป้องกันโรคมะเร็งไข้เจ็บ ทำให้ร่างกายแข็งแรงสุขภาพดี จิตใจร่าเริงแจ่มใส ทำให้ความเป็นอยู่ในครอบครัวมีความสุข รวมทั้งการอยู่รวมกันเป็นหมู่คณะ เป็นประเทศก็จะมีความสุข สงบตามมา

6. อาหารไทยเป็นสิ่งสะท้อนศิลปวัฒนธรรมไทย อาหารเป็นสิ่งบ่งบอกความเป็นอยู่ การแต่งกาย และวัฒนธรรม ประเพณีของชนชาติในแต่ละภาค แต่ละยุคสมัยได้ เช่น อาหารภาคกลาง อาหารรสกลมกล่อมมีทุกรส พืชพันธุ์ธัญญาหารอุดมสมบูรณ์ ชาวภาคกลางมีความเป็นอยู่รักสงบ สุขกาย สุขใจ ทั้งในส่วนตัว ครอบครัวและหมู่คณะ

การจำแนกประเภทอาหารไทย

วันดี (2532: 206-207) ได้กล่าวเกี่ยวกับอาหารไทยไว้ว่า อาหารไทยแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ อาหารคาวและอาหารหวาน นอกจากนี้ยังมีอาหารว่าง ซึ่งเป็นอาหารคาว หรือ เป็นอาหารหวาน ก็ได้ไว้รับประทานระหว่างแต่ละมื้อ

อาหารคาว หรือเรียกตามภาษาท้องถิ่นว่า “กับข้าว” เป็นอาหารที่ใช้รับประทานคู่กับข้าวมีหลายประเภท เช่น แกง แกงเผ็ด แกงป่า แกงคั่ว แกงคั่วส้ม แกงส้ม แกงจืด ยำ ปลา ต้ม ต้มยำ ผัด น้ำพริกเครื่องจิ้ม เครื่องเคียง เป็นต้น อาหารคาวของคนไทยประกอบด้วยรสทุกรส ทั้งเค็ม หวานเปรี้ยว และรส เผ็ดอีกรสหนึ่ง

อาหารคาวสามารถแบ่งได้หลายประเภทคือ

1. อาหารประเภทแกง แกงของไทยมีหลายชนิด ได้แก่ แกงเผ็ด แกงคั่ว แกงส้ม แกงจืด ต้มยำ ต้มโคล้ง ต้มส้ม ซึ่งจะใส่น้ำมันสัตว์และผักต่างๆ ตามลักษณะของแกงแต่ละชนิด

แกงเผ็ด หมายถึง อาหารคาวที่ประกอบด้วยเครื่องแกงที่เผ็ดร้อน ในภาคกลางจะมีเครื่องปรุงที่คล้ายคลึงกันเกือบทุกจังหวัด คือ จะมีเครื่องปรุงที่ประกอบด้วยพริกแห้ง ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด กระเทียม หัวหอม พริกไทย เกลือ กะปิ เป็นต้น

เครื่องปรุง แกงเผ็ดบางชนิดจะเพิ่มเครื่องเทศ เช่น ลูกผักชียี่หว่าคั่วลงไปด้วย แกงเผ็ดบางชนิดจะเปลี่ยนจากพริกแห้งเป็นพริกสดก็ได้

แกงเผ็ดแบ่งได้ 2 ประเภท คือ

1. แกงเผ็ดใส่กะทิ 2. แกงเผ็ดไม่ใส่กะทิ

2. อาหารประเภทผัด แยกได้เป็น 2 อย่าง คือ ผัดจืด และผัดเผ็ด ผัดจะใช้ผักและเนื้อทุกชนิดปรุงรสด้วยน้ำปลาหรือซีอิ๊วขาว ส่วนผัดเผ็ดใช้เนื้อทุกชนิดผัดกับพริกสด หรือพริกแห้ง ซึ่งอาจจะนำ เครื่องแกงมาผัดแห้ง เช่น พะแนงไก่ ปลาผัดเผ็ด เป็นต้น

3. อาหารประเภทยำ เทียบได้กับสลัดผักของอาหารฝรั่งของยำจะเหมาะกับลิ้นของคนไทยคือ มีรสจัด ยำแบบไทยแยกได้เป็น 2 รส คือ รสหวานและรสเปรี้ยว ยำที่มีรสหวาน ประกอบด้วย กะทิ มะพร้าวคั่ว เช่น ยำถั่วพู ยำทวายเป็นยำห้วปี ส่วนยำที่มีรสเปรี้ยวได้แก่ ยำใหญ่ และยำที่ใช้เนื้อประกอบผัก ยำในภาคกลางโบราณ มียำใส่มะพร้าวคั่ว ถั่วลิสงคั่ว น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาล พริก เช่น ยำถั่วพู ยำหนังหมู ต่อมา ก็มียำที่ไม่ใส่มะพร้าวคั่ว เช่น ยำวุ้นเส้น เป็นต้น

4. อาหารประเภทปิ้งย่าง ทอด นึ่ง นี่เป็นอาหารเรียกน้ำย่อย เป็นอาหารรสจัด กุ้ง หอย ปู ปลา ปลาหมึก ที่จะใช้ปิ้งย่าง ทอด นึ่ง นั้นจะต้องสด น้ำจิ้มต้อง มี 4 รส คือรสเปรี้ยว รสเค็ม หวาน และเผ็ด สำหรับเนื้อสัตว์จะปรุงรสและดับกลิ่นคาวด้วยรากผักชี กระเทียม พริกไทย และเกลือ เช่น กุ้งทอด หมูทอด ปลาทอด จะเผาหรือย่าง เช่น กุ้งเผา ไก่ย่าง เป็นต้น

5. อาหารประเภทเครื่องจิ้ม เป็นอาหารที่คนไทยชอบรับประทานมากได้แก่ น้ำพริกกะปิ น้ำพริกมะม่วง กะปิคั่ว แสร้งว่า ปลาร้าหลน เต้าเจี้ยวหลน และน้ำปลาร้าหวาน เป็นต้น เครื่องจิ้มนี้จะรับประทานกับผัก ทั้งผักสดและผักสุก ผักสดได้แก่ มะเขือ แตงกวา ผักบุ้ง ขมิ้นขาว ผักสุกได้แก่ หน่อไม้ลวก มะเขือยาวเผาหรือชุบไข่ทอด ชะอมทอด ถ้าต้องการให้อร่อยมากขึ้นก็จะรับประทานกับปลาทอด กุ้งเผาหรือกุ้งต้ม ตัวอย่างเช่น น้ำพริกและผักรับประทานกับปลาทอด หรือกุ้งต้ม หลนกับปลาช่อนทอดและผัก น้ำปลาร้าหวานยอดสะเดากับกุ้งเผา หรือปลาดุกย่าง เป็นต้น

6. อาหารประเภทเครื่องเคียง อาหารไทยจะมีเครื่องเคียงหรือเครื่องแนมประกอบเพื่อชูรสชาติยิ่งขึ้น เช่น แกงเผ็ด จะมีเครื่องเคียงเค็ม ได้แก่ ไข่เค็ม ปลาเค็ม หรือเนื้อเค็ม อาหารบางชนิดจะรับประทานกับผักดอง เช่น แตงกวาดอง ขิงดอง กระเทียมดอง เป็นต้น ผู้ปรุงหรือแม่ครัวจะต้องเลือกจัดให้เข้ากันตามลักษณะของอาหาร

ประเภทของอาหารไทย

คนไทยเป็นชนชาติหนึ่งที่วัฒนธรรมในการกินเป็นแบบฉบับของตนเองมีการประกอบอาหารทั้งวิธีง่ายและวิธีการประณีตสลับซับซ้อนไปจากชนชาติอื่นๆ วัฒนธรรมการกินของคนไทยได้รับอิทธิพลจากสภาพภูมิประเทศที่อยู่ในเขตร้อนแถบมรสุม มีธรรมชาติที่อุดมสมบูรณ์ ประชาชนมีชีวิตสงบร่มเย็น อยู่ดีกินดีมีพืชพันธุ์ธัญญาหารหลากหลายชนิด บรรพบุรุษได้สร้างสมประเพณีการกินอยู่ การปรุงแต่งอาหารการถ่ายทอดจากรุ่นสู่รุ่นและพัฒนา มาจนถึงปัจจุบัน จนเป็น

ประเพณีนิยมในชนชาติมีลักษณะเฉพาะตัว หมายถึง ลักษณะรูป กลิ่น สี ที่มีเฉพาะตัว ไม่เหมือนอาหารของชาติอื่น อาหารไทยมีหลายรสรวมกันเช่นรสเผ็ดนำ มีกลิ่นเครื่องเทศ มีรูปแบบหลากหลาย และผิวสัมผัสต่างกันซึ่งแบ่งได้ดังนี้ (ประพิน, 2536)

ประเภทแกง

แกงหมายถึง วิธีการผสมอาหารหลายๆสิ่งรวมกับน้ำ แยกเป็นแกงเผ็ดกับแกงจืด แกงจืดโดยมากต้องรับประทานร้อนๆจึงจะอร่อย ใส่น้ำมากกว่าแกงเผ็ด น้ำประมาณ 3 ใน 4 ส่วนของเนื้อ เช่นเนื้อ 1 ส่วน น้ำ 3 ส่วน เนื้อในที่นี้หมายถึงเครื่องปรุงที่เป็นเนื้อสัตว์กับผัก ส่วนแกงเผ็ดยังแยกออกไปได้หลายชนิด เช่น แกงคั่ว แกงส้ม แกงเผ็ด ฯลฯ

1. แกงเผ็ด เป็นแกงที่ต้องใช้เนื้อสัตว์ในการปรุงเป็นหลัก มีผักเป็นส่วนประกอบ เนื้อสัตว์ที่นิยมนำมาประกอบได้แก่ เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา และกุ้ง ส่วนผักจะใช้ มะเขืออ่อน มะเขือพวง ถั่วฝักยาว หน่อไม้ ฯลฯ ตกแต่งด้วยพริกชี้ฟ้าสีต่างๆ ใบมะกรูด ใบโหระพา ปรุงรสด้วยน้ำปลา ให้ความเค็ม ใส่น้ำตาลเล็กน้อย เพราะแกงเผ็ดได้ความหวานจากกะทิ แกงเผ็ดสำคัญอยู่ที่การปรุง น้ำพริก ต้องปรุงให้ถูกส่วน โขลกน้ำพริกให้ละเอียด เช่น แกงเผ็ดเนื้อ แกงเผ็ดไก่ แกงเผ็ดหมู แกงเผ็ดปลาราย แกงเขียวหวาน ฯลฯ แกงเผ็ดแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือ แกงเผ็ดที่ไม่ใส่กะทิ เรียกว่า แกงป่า และแกงเผ็ดที่ใส่กะทิซึ่งใช้พริกแห้งมีสีแดง เรียกว่า แกงเผ็ด ถ้าใช้พริกสด สีเขียวเรียกว่าแกงเขียวหวาน แกงเขียวหวานมีส่วนประกอบและลักษณะคล้ายแกงเผ็ด แต่จะมีสีเขียว ซึ่งได้จากพริกชี้ฟ้าสดและใบพริก ใส่มะขามเทศหรือหว่าคั่วโขลกเพื่อให้มีกลิ่นหอม ใส่ใบโหระพาโรยหน้า มีรสหวานมากกว่าแกงเผ็ด

2. แกงคั่ว เป็นแกงที่ต้องใช้เนื้อสัตว์ประเภท ปลาอย่าง ปลาทู ปลาทูน่า หรือกุ้งแห้ง อย่างใดอย่างหนึ่ง โขลกผสมกับเครื่องแกง เพื่อทำให้น้ำแกงข้น มีกลิ่นหอมชวนรับประทาน แกงคั่วจะไม่ใส่เครื่องเทศ เพราะทำให้มีกลิ่นฉุน ผักที่นิยมใส่แกงคั่ว เช่น ผักบุ้ง สับปะรด เห็ด ฟักเขียว แกงคั่วจะใช้ผักเป็นหลัก ส่วนเนื้อปลา กุ้ง หอย เป็นส่วนประกอบรสชาติของแกงคั่วทั่วไป มีสามรส คือเปรี้ยว หวาน เค็ม แต่แกงคั่วบางชนิดจะมีสองรส คือ เค็มกับหวาน เช่น แกงคั่วเห็ด หรือแกงที่มีลักษณะคล้ายแกงคั่ว แต่มีรสชาติออกเค็มอย่างเดียว เช่น แกงขี้เหล็ก แกงป่าชนิดต่างๆ เช่น แกงป่าปลาดุก แกงป่าเนื้อ แกงป่าปลาสับ แกงป่าไก่ เป็นต้น

3. พะเนาง ผัดเผ็ด- พะเนางเป็นอาหารที่จัดอยู่ในพวกแกงเผ็ด เพียงแต่น้ำกะทิ หรือน้ำน้อยกว่าแกงเผ็ด การประกอบอาหารประเภทนี้ทำเช่นเดียวกับแกงเผ็ด ลักษณะจะมีน้ำแบบขลุกขลิก หรือแห้งๆ ปຽງรส เค็ม หวานนิดหน่อย เช่น ผัดเผ็ดกบ ผัดเผ็ดปลาทราย ผัดเผ็ดหมูป่า ส่วนพะเนางมีลักษณะเหมือนแกงเผ็ด เนื้อสัตว์ที่ใช้ต้องเคี้ยวให้นุ่ม การปຽງรส มีรสหวาน เค็ม พอดี ตกแต่งด้วยพริกชี้ฟ้าสด ใบมะกรูด ใบโหระพา

4. แกงส้ม เป็นแกงไม่ใส่กะทินิยมรับประทาน ในครอบครัวคนไทย ส่วนประกอบหลักได้แก่เนื้อปลา หรือกุ้งโขลกใส่น้ำแกง ใส่พืชผักต่างๆ เช่น ผักบุ้ง ผักกระเฉด แตงโมอ่อน ฯลฯ แกงส้มเป็นแกงที่ปຽງรสสามารถ น้ำแกงที่ใสรสชาติอร่อยพอดีทั้งสามรสจะทำได้ยากกว่าแกงชนิดอื่นคือ ไม่เปรี้ยวจนเกินไป หรือเค็มขึ้นหน้า หรือมีรสหวานนำควรปຽງให้กลมกล่อมทั้งสามรส เช่น แกงส้มผักกระเฉดกับปลาช่อน แกงส้มดอกแคกับกุ้ง แกงส้มแตงโมอ่อน แกงส้มผักรวม ฯลฯ

5. แกงเลียง เป็นแกงที่ประกอบด้วย ผัก เนื้อสัตว์ น้ำแกงและเครื่องปຽງ น้ำพริกแกงเลียงจะแปลกกว่าแกงชนิดอื่นๆเพราะมีพริกไทย หัวหอม กระเทียม กุ้งแห้ง ปลาหย่าง หรือปลาทูกรอบ น้ำแกงมีลักษณะข้น ผักที่นิยมใส่ สามารถบอกลักษณะว่าเป็นแกงเลียง คือ ใบแมงลัก มีกลิ่นหอมนำรับประทาน นอกจากนี้ยังมีผัก เช่น ตำลึง ฟักทอง ข้าวโพด หัวปลี บวบ ผักหวาน ฯลฯ เนื้อสัตว์ได้แก่ กุ้งสด เนื้อไก่ ฯลฯ ปຽງรสด้วยน้ำปลา หรือเกลือ

6. ต้มยำ เป็นอาหารที่ประกอบด้วยเนื้อสัตว์เป็นหลัก มีผัก น้ำปลา หรือน้ำซุบ ปຽງรสเปรี้ยว เค็ม เผ็ดเล็กน้อย เนื้อสัตว์ได้แก่ กุ้งสด หมู ไก่ ปลา ฯลฯ ผักที่สามารถบอกลักษณะได้ว่าเป็นต้มยำคือ ตะไคร้ ใบมะกรูด ผักประกอบอื่นๆ ได้แก่ เห็ดนางฟ้า กระหล่ำปลี เห็ดฟาง ปຽງรสด้วย น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำมะขามเปียก

7. แกงจืด เป็นอาหารที่ต้องรับประทานร้อนๆจึงจะอร่อย และคล่องคอ มีส่วนประกอบของน้ำประมาณ 3 ใน 4 ส่วนของเนื้อ ก่อนปຽງแกงจืดต้องต้มกระดูกทำน้ำซุบ กรองแล้วนำขึ้นตั้งไฟอีกครั้ง จึงนำมาแกง เวลาแกงต้องให้น้ำเดือดพล่าน ใส่เนื้อสัตว์ลงไปก่อน จึงใส่ผัก ผักที่ใช้ต้องเลือกว่าชนิดไหนสุกเร็ว หรือบางชนิดต้องเคี้ยวนาน ถ้าเป็นผักที่ต้องเคี้ยวจนเปื่อยก็ใส่พร้อมเนื้อสัตว์ได้ เช่นการต้มจับฉ่าย การต้มน้ำแกงจืด ใช้กระดูกไก่ กระดูกหมูทุบตามข้อให้แตก แช่น้ำเย็นไว้ประมาณหนึ่งชั่วโมง ใส่น้ำให้มากเค็มเกลือเล็กน้อยยกขึ้นตั้งไฟอ่อน เคี้ยวจนน้ำซุบงวด ยกลง กรองพักไว้ นำกระดูกที่ต้มแล้วใส่น้ำยกขึ้นตั้งไฟใส่หัวผักกาดขาว ขึ้นฉ่าย ลงต้มเพื่อทำให้น้ำซุบหวานยิ่งขึ้น แล้วนำมารองด้วยผ้าขาวบางผสมกับน้ำซุบครั้งแรก นำไปทำน้ำแกงจืด

ประเภทผัก

ผักเป็นกับข้าว ของแห้งที่ใส่ผัก เนื้อสัตว์ และน้ำมัน อาหารประเภทผักนี้ต้องใช้น้ำมัน มีกระเทียมเจียวผัดเนื้อสัตว์กับผัก (สุวัฒนา, 2546)

ผักแบ่งได้ 2 ประเภท คือ

- 1 ผักจืด เป็นผักที่ต้องเจียวกระเทียมใส่เนื้อสัตว์ ผักสด เด็มน้ำปลา น้ำตาล รสเค็มหวานผักหรือหวานเล็กน้อย
- 2 ผักเผ็ด เป็นผักที่ต้องใส่เครื่องแกงเผ็ด ผัดกับน้ำมันจนมีกลิ่นหอม ใส่เนื้อสัตว์ ผักใบมะกรูด หรือใบกะเพราตามชอบ รสเผ็ด เค็ม หวานนิดหน่อย

ประเภทยำ

ยำเป็นอาหารที่ประกอบด้วยสมุนไพรต่างๆ มากมายหลายชนิด เช่น ตะไคร้ หัวหอม กระเทียม มะนาว พริกขี้หนู สะระแหน่ ใบมะกรูด พืชผักต่างๆ และ เนื้อสัตว์ต่างๆ ใส่ลงไปตามชนิดของยำ ยำจะมีรสชาติเปรี้ยว เค็ม เผ็ด หวาน การปรุงจะทำให้เนื้อสัตว์สุกก่อนโดยการลวกหรือการรวน คือการ焯ในกระทะใส่น้ำอุณหภูมิพอให้สุก ส่วนพืชผักต่างๆ อาจใช้เป็นผักสดหรือลวกให้สุกก่อนก็ได้ตามแต่ลักษณะของยานั้นๆ ยำอาจจะมีชื่อเรียกกันไปตามลักษณะและการปรุงดังนี้

1. ยำทวาย เป็นอาหารที่ประกอบด้วยผักมากมายหลายชนิดลวกด้วยหางกะทิ เนื้อไก่ต้มสุกฉีก กุ้งแห้งป่น ปลากรอบป่น มีเครื่องปรุงน้ำพริกแกง ประกอบด้วย พริกแห้ง กระเทียม ข่า ตะไคร้ กะปิโขลก ผักสดด้วยหัวกะทิ โรยด้วยงาขาวคั่ว
2. ยำใหญ่ เป็นยำประกอบด้วยเนื้อสัตว์ เครื่องในสัตว์หลายชนิด ต้มแล้วหั่นบางๆ หรือฉีกหั่นฝอย มีผักลวก เช่น ถั่วงอก เห็ดหูหนู น้ำยำจะเหมือนกับน้ำยำทั่วไป มีรสชาติเปรี้ยว เค็ม เผ็ด หวาน แต่จะใส่ไข่แดงต้มลงในน้ำยำ เวลารับประทานนำมาคลุกด้วยกัน โรยหน้าด้วยใบสะระแหน่ ไข่เจียวหั่นฝอย พริกขี้ฟ้าแดง ผักชี

ประเภทต้ม

ต้มเป็นอาหารที่ต้กราดข้าว หรือคลุกข้าวได้ มีรสจัด สิ่งที่ใช้ต้มจะเป็นสัตว์น้ำ เป็นส่วนใหญ่ ส่วนประกอบจะมี สมุนไพร เครื่องเทศ ได้แก่ ตะไคร้ ใบมะกรูด ข่าอ่อน หัวหอมแดง พริกขี้หนู หรือพริกชี้ฟ้า พริกไทยเม็ดเป็นเครื่องปรุง

1. ต้มข่า ส่วนประกอบและรสชาติคล้ายกับต้มยำแต่แตกต่างกันที่น้ำต้ม ต้มยำจะใช้น้ำเปล่า แต่ต้มข่าจะใช้น้ำกะทิแทน จะมีรสหวานมันของกะทิอยู่ด้วย

2. ต้มส้ม ประกอบด้วย ปลา จิงหั่นฝอย พริกแดง ต้นหอมผักชีหั่น หอมแดงเจียว มีเครื่อง น้ำพริก ได้แก่ พริกไทยโขลก หอมแดง รากผักชีหั่น จิง กะปิ ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะขามเปียก รสชาติ หวานเปรี้ยว เค็ม เผ็ดจิง และพริกไทย

ประเภทน้ำพริก เครื่องจิ้ม

เครื่องจิ้มใช้สำหรับคลุกข้าว และแนมด้วยผักสด ผักต้ม หรือผักทอด อาจจะมีเครื่องเคียง เช่น ปลาสุกฟู หมูหวาน ปลาทอด ปลาย่าง เครื่องจิ้มอาจจะเป็นน้ำพริก หรือหล่นก็ได้ รสชาติของเครื่องจิ้มจะมีรสจัดเพราะต้องใช้คลุกข้าว และจิ้มกับผักต่างๆ ส่วนประกอบหลักของเครื่องจิ้มมักประกอบไปด้วย พริก หอม กระเทียม กะปิ ปลาร้า น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว หรือ น้ำมะขามเปียก บางครั้งอาจใช้พืชผักที่มีรสเปรี้ยวในฤดูกาลผสมลงไป เช่น มะม่วง มะดัน มะปราง หรือ ตะลิงปลิง จะได้รสชาติแตกต่างกันไป

1. น้ำพริกเผา ส่วนประกอบ พริกแห้ง ปลากรอบหรือกุ้งแห้งป่น หอม กระเทียม กะปิ มะขามเปียก น้ำตาลปีบ น้ำปลา

2. น้ำพริกกุ้ง ส่วนประกอบ กุ้งสด กะปิเผา กระเทียม พริกขี้หนู รากผักชีโขลก ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว เติมน้ำสุกนิดหน่อย ใส่ผักชีเคล้าเบาๆ

3. น้ำพริกลงเรือ ส่วนประกอบ น้ำพริกกะปิผัดกับกระเทียมเจียวให้หอมแล้วนำมาใส่ ปลาสุกฟู หมูหวาน ไข่เค็ม ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ โรยหน้าด้วยผักชี

4. น้ำพริกเดินดง ส่วนประกอบ พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กะปิ ปรงรสด้วย น้ำมะขามเปียก น้ำปลา น้ำตาลปีบ น้ำพริกที่เหมาะสมสำหรับการเดินป่าในสมัยโบราณ

5. กะปิควั ลักษณะเป็นหลนมีส่วนผสมของกะทิ ส่วนเครื่องน้ำพริกประกอบด้วย พริกแห้ง พริกไทย ตะไคร้ รากผักชี ปลากรอบ กระชาย หอม กระเทียม กะปิ วิธีทำนำหัวกะทิใส่กระทะตั้งไฟให้เดือด ส่วนผสมผัดให้หอมแล้วเติมหางกะทิลงไป ปรงรสด้วยน้ำตาลปีบ ใส่พริกชีฟ้าหั่นเป็นท่อน รสชาติ หวาน มัน เค็ม

6. เต้าหู้ยี้หลน ประกอบด้วย น้ำกะทิตั้งไฟเต้าหู้ยี้บด หอมโขลก เนื้อหมูสับ กุ้งสับ ปรงรสด้วย น้ำมะขามเปียก น้ำตาลปีบ ใส่พริกหั่นเป็นท่อน

7. เต้าเจี้ยวหลน เป็นหลนลักษณะเหมือนกับเต้าหู้ยี้หลนแต่เปลี่ยนเป็นเต้าเจี้ยวแทน

ประเภทเสริมอาหารหลักให้เด่นชัดขึ้น ได้แก่ ห่อหมก ทอดมัน หมี่กรอบ สำหรับทอดมันอาจเป็นอาหารว่างได้ด้วย ห่อหมก เช่น ห่อหมกปลาช่อน ปลากราย ห่อหมกหมู ห่อหมกทะเล ทอดมัน เช่น ทอดมันปลากราย ทอดมันกุ้ง ทอดมันหมู หมี่กรอบ เช่น นิยมรับประทานกับแกงมัสมั่น และอาจรับประทานเป็นอาหารจานแรกได้ด้วย

ประเภทเครื่องแนม ได้แก่ ปลาตุ๋น ปลาทอด หมูหวาน

ประเภทอาหารจานเดียว ได้แก่ ข้าวแช่ ข้าวมันส้มตำ ขนมหินน้ำพริก ขนมหินน้ำยา ขนมหินชานน้ำ ผัดไทย หมี่กะทิ ข้าวคลุกกะปิ อาหารจานเดียวบางชนิดมีเครื่องปรุงครบรสอยู่ในจานเดียว เช่น ข้าวคลุกกะปิ อาหารจานเดียวบางชนิด มีเครื่องประกอบอาหารอีกหลายชนิด ซึ่งมีรสชาติแตกต่างกันทั้งนี้เพื่อให้อาหารหลักเด่นชัดขึ้น เช่น ข้าวมันส้มตำ แกงไก่ ปลาเค็ม

อาหารหวาน

หลังจากการรับประทานอาหารคาวในสำรับแล้ว มักมีอาหารหวาน ซึ่งจะทำด้วยความวิจิตรบรรจง ด้วยส่วนผสมจากพืช ผัก ผลไม้ เช่น กล้วยไข่ กล้วยหักมุก กล้วยน้ำว้า นำมาบวชชี เชื่อม กวน ฉาบเผือก ฉาบมันเทศ มันสำปะหลังเชื่อม ทูเรียน มะม่วง นำมารับประทานกับข้าวเหนียวมูล ก็ได้เป็นขนมอีกชนิด เช่น ข้าวเหนียวมะม่วง ข้าวเหนียวทุเรียน พวกผักต่างๆ ที่นำมาทำขนม ได้แก่ ดอกโสน ฟักทอง ฟักเขียว ไข่เป็ด ไข่ไก่ ที่ขาดไม่ได้คือน้ำตาลทราย น้ำกะทิ กรรมวิธีที่ใช้ประกอบเป็นขนมก็มีมากมายหลายอย่าง (นิรันดร์, 2540)

ประพิน คำนพณิชย์ (2536: 10 - 11) ได้กล่าวเกี่ยวกับอาหารหวานไว้ว่า อาหารหวานและผลไม้รับประทานหลังจากรับประทานอาหารคาวในมื้อใหญ่หรือมื้ออาหารว่าง อาหารหวานหรือที่เรียกว่าขนม มีหลากหลายชนิดทั้งที่เป็นขนมแห้ง ขนมน้ำ ขนมหวานประเภทแห้ง แบ่งเป็น 2 ชนิด คือ ขนมหวานประเภทนุ่มและขนมหวานประเภทกรอบ ขนมน้ำแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ ขนมหวานใสกะทิ และขนมหวานไม่ใสกะทิ

ขนมหวานประเภทนุ่ม ได้แก่ ขนมตาล ขนมเปียกปูน สังขยาฟักทอง ขนมเล็บมือนาง ขนมชั้น ขนมกล้วย ขนมมันเทศ ขนมเผือก ขนมมันสำปะหลัง ขนมจีบหนู ตะโก้ ลี้มกลั่น วุ้นกะทิ ขนมสอดไส้ ทองหยิบ ฝอยทอง เม็ดขนุน ข้าวเหนียวแดง ขนมปุยฝ้าย ระเบิด ข้าวเหนียวมูนหน้าต่างๆ ข้าวต้มมัด ขนมครก ถั่วแปบ ขนมต้มขาว ฯลฯ

ขนมหวานประเภทกรอบ ได้แก่ กรอบเค็ม กรอบแครง ดอกจอก โสมนัส กล้วยฉาบ ไข่หงส์ มะพร้าวแก้ว ขนมฝั ง ดอกคำควน นางเล็ด ขนมเบื้องไทย ทองม้วน กล้วยแขก มันรังกทอด ข้าวเม่าทอด

ขนมหวานประเภทใสกะทิ ได้แก่ กล้วยบวชชี บัวลอย ถั่วดำแกงบวด ข้าวเหนียวน้ำกะทิ ทูเรียน ทับทิมกรอบ ชำหริ่ม ฟักทองแกงบวด มันแกงบวด แดงไทยน้ำกะทิ ขนมปลากริมไข่เต่า

ขนมหวานไม่ใสกะทิ เรียกว่าลอยแก้ว ได้แก่ ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวลอยในน้ำเชื่อม เจือเกลือเล็กน้อย เช่น กระท้อนลอยแก้ว สับปะรดลอยแก้ว เงาะลอยแก้ว ลำไยลอยแก้ว ลูกตาลลอยแก้ว

อาหารหวานของคนไทยมีทั้งชนิดน้ำและแห้งส่วนมากปรุงด้วยกะทิ น้ำตาล และแป้งเป็นหลัก เช่น กล้วยบวชชี ขนมหียกปูน ขนมหียไส้ (สอคไส้) ขนมหียวน เป็นต้น ในสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ชาวยุโรปได้สอนการทำขนมด้วยไข่ให้แก่คนไทยหลายอย่าง เช่น ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง สังขยา และขนมหม้อแกง

เมืองไทยมีผลไม้มากมายหลายชนิด จึงต้องหาวิธีเก็บรักษาผลไม้เหล่านั้นไว้รับประทานนานๆ คนไทยมีวิธีการถนอมอาหารหลายวิธี เช่น มะม่วงดอง มะยมดอง วิธีกวน เช่น กล้วยกวน ทุเรียนกวน สับปะรดกวน วิธีตาก เช่น กล้วยตาก วิธีเชื่อม เช่น กล้วยเชื่อม สาเกเชื่อม วิธีแช่อิ่ม เช่น มะดันแช่อิ่ม พักแช่อิ่ม เป็นต้น

ขนมหวานชนิดแห้ง รับประทานได้ตลอดเวลาส่วนมากจะเป็นขนมอบเพื่อเก็บใส่ขวดโหลไว้ได้นาน เช่น ขนมหียกลีบดำ ขนมหียสนัสน์ ขนมหียน้ำวน ขนมหียม่วง ขนมหีย เป็นต้น

ขนมไทยสมัยโบราณ จะแสดงฝีมือในการสลัก แกะหรือปั้นเป็นรูปต่างๆ และจะอบให้หอมด้วยกลิ่นกุหลาบ มะลิ กระดังงา หรือวันเทียน เอกลักษณ์ของขนมไทยคือการตั้งชื่อที่เป็นมงคลมีความไพเราะ

ขนมไทยที่มีชื่อเป็นมงคลมักใช้ในงานพิธีสมรสจะมีชื่อที่มีความหมายเพื่อให้เจริญรุ่งเรืองในด้านทรัพย์สิน เกียรติยศและมีความยั่งยืนในชีวิตคู่ การจัดควรจัดให้เป็นเลขคู่ ขนมที่มีมงคลนามมีความหมายได้แก่

ขนมถ้วยฟู มีความหมายถึง การใช้ชีวิตคู่ของบ่าวสาวประสบแต่ความเจริญงอกงาม กอปรไปด้วยความสุข ความเจริญ ทรัพย์สิน เงินทอง เพิ่มทวีคูณ ดังเช่น ขนมหียฟู

ขนมฝอยทอง มีความหมายถึง การใช้ชีวิต คู่ทั้งสอง จะมีแต่ความรักกันให้ยาวนาน ต่อไปไม่ขาดตอน ไม่จืดจาง เหมือนขนมฝอยทอง

ขนมทองหยิบ มีความหมายถึง การใช้ชีวิต คู่ทั้งสองจะทำการค้าหรือกิจการใดๆ ก็ขอให้โชคดี หยิบได้แต่เงินและทองตลอดไป หรืออีกนัยหนึ่งก็คือ ขอให้ทั้งสองไม่ว่าจะคิดหรือหยิบทำอะไรก็ขอให้เกิดเป็นทองทุกๆ อย่างไป

ขนมทองหยอด มีความหมายถึง การใช้ชีวิตคู่ทั้งสองมีแต่เงินแต่ทอง ทรัพย์สิน บริวาร ไหลมาไม่ขาดมือ

ขนมเม็ดขนุน มีความหมายถึง การใช้ชีวิตคู่ทั้งสองจะมีแต่คนช่วยเหลือสนับสนุนไม่ว่าจะหันไปทางใด ถ้าหากทำกิจการค้าขายก็ขอให้มีความอุดมหนุน คำจูงการนั้นๆ เจริญงอกงามยิ่งขึ้นไป

ขนมข้าวเหนียว มีความหมายถึง การใช้ชีวิตคู่ทั้งสองจะมีแต่ความรัก ประคอง อดทน แน่นเหนียว ดังข้าวเหนียวเกาะตัวกันแน่นไม่แยกจากกัน

ขนมที่กล่าวมา มีความหมายแสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาของคนไทยในอดีตจะนำสิ่งต่างๆ รอบตัวมาผนวกกับความเชื่อที่ตนมีอยู่ในชีวิตประจำวันทั้งอาหารคาวและอาหารหวานของไทย ล้วนเป็นเอกลักษณ์สอดคล้องกับวิถีชีวิตของคนไทยมาช้านาน แต่ปัจจุบันนี้พื้นฐานทางเศรษฐกิจ และสังคมที่เปลี่ยนไป ได้นำวิทยาการและเทคโนโลยีใหม่ๆ เข้ามาดำเนินชีวิตมากขึ้น ในสังคมมีการเปลี่ยนแปลงเรื่องค่านิยมรับเอาวัฒนธรรมต่างชาติที่มีอิทธิพลเหนือวัฒนธรรมไทยอย่างขาดการ เลือกสรรก่อให้เกิดการละทิ้งวัฒนธรรมไทยที่เป็นเอกลักษณ์ของชาติ (ปรารพ, 2532)

อาหารว่าง หมายถึง อาหารระหว่างมื้อ เป็นอาหารรับประทานเล่น ที่มีปริมาณอาหาร น้อยกว่าอาหารประจำมื้อ อาหารว่างมักจะจัดเป็นสำหรับเล็กๆ ที่จะทำให้ไม่อิ่มหนักจนเกินไป ถ้า จัดในเวลาก่อนอาหารมื้อหลัก ใช้เป็นอาหารที่กระตุ้นให้อยากรับประทานอาหารเรียกว่าอาหาร เรียกน้ำย่อย (Appetizers) มักประดิษฐ์ประดอยให้เป็นคำเล็กๆ มีรูปแบบสวยงาม และสะดวกใน การรับประทาน ที่รับประทานกับ น้ำชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มอื่นๆ ในตอนบ่าย ได้แก่ สาเก ไข่ต้ม ปั่นลิบนิ่ง – ทอด ข้าวเกรียบปากหม้อ ข้าวตังเมี่ยงลาว ข้าวตังหน้าตั้ง ขนมปังหน้าหมู หรืออาจ เป็นขนมหวาน เช่น ขนมใส่ไส้ ขนมเบื้อง ข้าวเม้าทอด กล้วยทอด

ประเพณี (2536) ได้แบ่งประเภทอาหารว่างไว้ต่าง ๆ คือ

อาหารว่างประเภททอด เช่น ปอเปี๊ยะทอด ขนมปังหน้าหมู กะหรี่ปั๊บ ปั่นลิบทอด
กระทงทอง ทองพลุ ฯลฯ

อาหารว่างประเภทหนึ่ง เช่น สาकुไส้หมู ข้าวเกรียบปากหม้อ ขนมจีบไทย ปั่นขลิบหนึ่ง
ช่อม่วง เรไรหน้าปู

อาหารว่างประเภทปิ้ง –ย่าง เช่น หมูสะเต๊ะ ไก่ปิ้ง หมูปิ้ง ปลาหมึกปิ้ง อาหารว่าง
นิยมรับประทานกันในระหว่างมือเช้ากับมือกลางวันหรือระหว่างมือกลางวันกับมือเย็น
เวลารับประทานมีดังนี้ เวลา 10.00 น. – 11.00 น. และเวลา 14.00 น. - 15.00 น.

ลักษณะและรสชาติของอาหารไทย

ประพิน (2536) ได้กล่าวเกี่ยวกับอาหารไทยไว้ว่าอาหารไทย เป็นอาหารที่ประกอบด้วยรส
เข้มข้น มีเครื่องปรุงหลายอย่าง รสชาติอาหาร แต่ละอย่างมีรสเฉพาะตัว การใช้เครื่องปรุงรสต่างๆ
ก็ไม่เหมือนกัน ผู้ประกอบอาหารไทยต้องศึกษาจากตำราอาหารไทยและผู้เชี่ยวชาญ การทำ
อาหารไทยให้อร่อยต้องใช้ความชำนาญและประสบการณ์ตลอดจนกรรมวิธีในการประกอบ
อาหารไทย ผู้ทำจะต้องพิถีพิถัน ประณีตมีขั้นตอนเพื่อให้อาหารน่ารับประทาน

รสชาติของอาหารไทย

รสเค็ม อาหารไทยได้รสเค็มจากน้ำปลาเป็นส่วนใหญ่ การประกอบอาหารไทยเกือบทุก
ชนิดถ้าต้องการรสเค็มแล้วจะขาดน้ำปลาไม่ได้เลย สังเกตจากเวลารับประทานอาหาร จะต้องมีส่วน
น้ำปลาเล็กๆ รวมอยู่ในสำรับอาหารแต่บางครั้งนอกจากน้ำปลาแล้ว ยังใช้เกลือหรือซีอิ๊วขาวเป็นตัว
ปรุงรสอาหารให้เกิดความเค็ม

รสหวาน การประกอบอาหารไทยรสหวาน โดยทั่วไปในอาหารไทยใช้น้ำตาลทรายใน
การประกอบอาหารแล้ว ยังมีน้ำตาลอีกหลายชนิด เช่น น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลทรายแดง
น้ำตาลโตนด น้ำตาลงบ

รสเปรี้ยว อาหารไทยนอกจากจะได้จากน้ำส้มสายชูแล้วยังมีมะนาว และที่นำมาใช้
ประกอบอาหารกันมาก โดยที่ประเทศอื่นๆไม่มีใช้ก็คือ ความเปรี้ยวที่ได้จากน้ำส้มมะขามเปียก
น้ำมะกรูด น้ำส้มซ่า นอกจากนั้นน้ำเปรี้ยวจากใบมะขามอ่อน ใบมะดัน ใบส้มป่อย มะดัน
ซึ่งรสเปรี้ยวจากสิ่งเหล่านี้มีแต่ในอาหารไทย

รสเผ็ด รสชาติอาหารของประเทศใดก็ไม่เผ็ดร้อนเหมือนอาหารไทย รสเผ็ดที่ได้จากอาหาร มาจากพริกชี้หนู พริกชี้ฟ้าสด ยังนำมาตากแห้งเป็นพริกแห้ง คั่วแล้วป่นเป็นพริกป่น รสเผ็ดเป็นรสที่อาหารไทยจะขาดไม่ได้ในการประกอบอาหารคาวชนิดที่ต้องมีรสเผ็ด การจะใส่พริกมากน้อยขึ้นอยู่กับความต้องการของผู้บริโภค

รสมัน อาหารไทยได้รับมันจากน้ำกะทิและน้ำมันเป็นส่วนใหญ่ ในการประกอบอาหารไทยโดยเฉพาะอาหารประเภทแกงกับขนมไทย ความมันที่ได้จะมาจากแกงที่ใส่กะทิ เช่น แกงหมูเทโพ แกงเขียวหวาน ขนมชั้น ตะโก้ เป็นต้น ฉะนั้นรสชาติของอาหารไทยจึงมีความกลมกล่อมจากรสชาติต่างๆ

อาหารไทยภาคกลาง

เป็นอาหารที่ค่อนข้างประณีต บรรจง ทั้งรสชาติ การตกแต่ง และสีส้ม รสชาติเด่นของอาหารไทยภาคกลางจัดได้ว่าเป็นรสกลางๆ คือ รสไม่จัดเกินไปโดยมีทั้งรสเปรี้ยว มัน เค็ม หวาน อาหารส่วนใหญ่ประกอบด้วยกะทิ โดยมีลักษณะเฉพาะ คือ เป็นอาหารที่มีการประดิษฐ์ตกแต่งสวยงาม อาหารมักมีของแถมเช่น แกงเผ็ดแถมด้วยปลาเค็ม น้ำพริกขี้หนูละเล แยมด้วยหมูหวาน เป็นภาคที่มีอาหารว่างมากกว่าภาคอื่นๆ เช่น ไข่กรอก ปลาแยม ข้าวตังหน้าตั้ง

กอบแก้ว (2542) ได้แบ่งประเภทอาหารไทยภาคกลางโดยใช้การแบ่งลักษณะอาหาร เครื่องปรุงที่ใช้ รวมทั้งรสชาติ ซึ่งแต่ละประเภทมีลักษณะที่แตกต่างกัน ดังนี้

แกงจืด ลักษณะมีน้ำมาก : เนื้ออาหารประมาณ 3: 1 น้ำแกงใส ไม่มีน้ำมันลอยหน้า ยกเว้น น้ำมันที่ติดมากับกระเทียมเจียว รสเค็มเล็กน้อย และรสจากพืชผัก กลิ่นหอมของรากผักชี กระเทียม พริกไทย และเนื้อสัตว์ กับผักที่ใช้มีสีเขียวหรือหลายสี เช่น แกงจืดตำลึง แกงจืดวุ้นเส้น แกงจืดผักกาดขาว เป็นต้น

แกงเลียง มีน้ำแกงข้นขึ้นกว่าแกงจืดเล็กน้อย เพราะมีเครื่องแกงและเนื้อสัตว์โขลกละเอียดผสมในน้ำแกง รสเค็มเล็กน้อยจากกะปิและน้ำปลา เผ็ดเล็กน้อยจากพริกไทย และรสเผ็ดจืดจากการใส่พริกชี้หนูสด รสหวานจากเนื้อสัตว์ ผักและหัวหอม กลิ่นของเครื่องแกงทั้งหมดและกลิ่นหอมจากใบแมงลัก

แกงเผ็ดใส่กะทิ ลักษณะเป็นน้ำแกงข้น ใช้ปลาหรือเนื้อเป็นหลัก ใช้ผักเป็นส่วนประกอบ
 ลัดส่วนน้ำ : เนื้ออาหารประมาณ 2: 1 ขณะแกงร้อน น้ำแกงจะขึ้นปานกลาง เมื่อแกงเย็นลง
 น้ำแกงจะข้นขึ้นอีก ใช้กะทิเป็นน้ำแกง ใช้เครื่องปรุงรสน้ำพริกแกง ได้แก่ แกงแดง
 แกงไก่ใส่หน่อไม้ แกงเขียวหวาน พะแนง แกงมัสมั่น แกงจืด เป็นต้น

แกงเผ็ดใส่กะทิที่มีรสเปรี้ยว เค็มหวาน ประเภทแกงคั่วส้ม ได้แก่ แกงหมูเทโพกับผักบุ้ง
 แกงคั่วหน่อไม้ดอง แกงคั่วสับปะรด แกงคั่วผักบุ้งกับปลาเค็ม เป็นต้น

แกงไม่เผ็ดใส่กะทิ ได้แก่ ต้มข่าไก่ ต้มข่าห้วปลี ต้มกะทิสายบัว กับปลาหนึ่ง

แกงเผ็ดไม่ใส่กะทิ มีรสเผ็ด จากพริกและพริกไทย ได้แก่ แกงป่า ปลา เนื้อ ไก่ กุ้ง หมู

แกงเผ็ดไม่ใส่กะทิที่มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ได้แก่ แกงส้มผักต่างๆ อาจเป็นผักชนิด
 เดียวกันหรือรวม เช่น แกงส้มผักกะเจต แกงส้มกะหล่ำปลี แกงส้มดอกแค

แกงไม่ใส่กะทิที่มีรสเปรี้ยว เค็มเผ็ด ได้แก่ ต้มยำกุ้ง ไก่ หมู ปลา และต้มโคล้ง

ผัด ลักษณะคืออาหารประเภทแห้งที่ปรุงให้สุกในกระทะ บางชนิดมีผักลวกๆ ใส่เนื้อสัตว์
 เล็กน้อย บางชนิดมีเนื้อกับเครื่องปรุงรส กลิ่น ใส่ผักเล็กน้อยมี 2 ประเภทคือ ประเภทรสจัด
 จะรสเค็มนำ และหวานกลมกล่อม บางชนิดมีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน อีกประเภทหนึ่งคือ ผัดเผ็ด
 ชนิดใช้พริกหั่นใส่อาหารที่ผัด เช่น ผัดกระเพรากุ้ง ไก่ มีรสเผ็ดชนิดใช้ พริกแกง เช่น
 ผัดเผ็ดปลาชุก ผัดหมูป่า เป็นต้น

พล่า ลักษณะ มีเนื้อสัตว์ปรุงดิบๆ สุกๆ เป็นส่วนใหญ่ มีตะไคร้หั่นบางๆ เป็น
 ส่วนประกอบ รสเปรี้ยว เค็ม เผ็ด เหมือนกับยำ กลิ่นคล้ายกับยำ ต่างกัน ตรงมีกลิ่นหอมตะไคร้
 เพิ่มขึ้น สีสตามเครื่องปรุง

งบ ประกอบด้วยเนื้อสัตว์ได้แก่ ปลา ไก่ หมู หรือเนื้อสัตว์อื่นๆ คลุกกับน้ำพริกแกงใส่ผัก
 ประเภทใบโหระพา หรือใบมะกรูด งบไม่นิยมใส่กะทิ ห่อด้วยใบตอง แล้งปิ้งไฟอ่อนๆ ให้แห้ง

เครื่องจิ้ม มีน้ำพริก หลน น้ำปลาหวาน ลักษณะเป็นของเหลวข้น อาจจะมีเนื้ออาหารเป็นชิ้นเล็กๆ ผสมอยู่ด้วย รับประทานกับผัก รสจัด มีหลายรสรวมกันอยู่ เช่น เค็มเผ็ด เปรี้ยว หวาน กลิ่นและสีต่างกันไปตามเครื่องปรุง

เครื่องแนม คือ อาหารที่ใช้รับประทานคู่กับแกงและเครื่องจิ้ม จัดเป็นกับข้าวชนิดหนึ่งเช่น น้ำพริกรับประทานกับปลาทอด แกงเผ็ดรับประทานกับปลาสดทอดหรือปลาเค็มทอด แกงส้ม รับประทานกับหมูทอด น้ำปลาหวาน รับประทานกับปลาคูฟู สะเดา เป็นต้น

อาหารไทยภาคกลางประเภทอาหารจานเดียว มักรับประทานพร้อมเครื่องเคียง ทำให้ อาหารสมบูรณ์ครบ 5 หมู่ นอกเหนือจากเป็นอาหารหลักแล้ว ยังเป็นอาหารว่างได้อีกด้วย เช่น ขนมน้ำยา ขนมน้ำพริก ขนมน้ำชา น้ำ ข้าวคลุกกะปิ หมี่กะทิ ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย ข้าวผัดต่างๆ

อาหารไทยภาคกลางประเภทของว่าง ได้แก่ ขนมหิโตะไทย สาเกใส่หมู ปั่นขลิบหนึ่ง ข้าวตังหน้าตั้ง ไส้กรอกปลาแนม กระทงทอง ข้าวเกรียบปากหม้อ

ประโยชน์ของอาหารไทยในด้านโภชนาการ

จากการศึกษาพบว่า ผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่ให้คำจำกัดความของอาหารไทยว่าเป็นอาหารที่มีความหลากหลายทั้งรสชาติและส่วนประกอบ (เครื่องปรุง) โดยเน้นว่าเป็นอาหารรสจัดมีครบทุกรสทั้ง เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม และเผ็ด แต่มีความกลมกล่อมพอดีและรสชาติที่ลงตัวไม่มีรสใดโดดเด่นมากเกินไป เป็นอาหารที่มีกลิ่นหอมจากสมุนไพรและเครื่องเทศซึ่งแตกต่างจากอาหารของประเทศเพื่อนบ้านที่มีการใช้เครื่องเทศมากกว่าเครื่องเทศแห้ง จึงให้กลิ่นและรสที่ดีกว่า นอกจากนี้ อาหารไทยยังมีเอกลักษณ์โดดเด่นด้านคุณค่าที่มีต่อสุขภาพ เนื่องจากสรรพคุณทางยาของเครื่องเทศและสมุนไพรที่ใช้ ซึ่งวันดี(2532) กล่าวว่าอาหารไทยมีคุณค่าทางโภชนาการคือ

1. อาหารที่ให้พลังงานจำพวกแป้ง ได้แก่ ข้าวทุกชนิด เช่น ข้าวเจ้า ข้าวโพด ข้าวเหนียว รวมทั้งเผือก มันเทศ มันสำปะหลัง และถั่วต่างๆ คนไทยใช้วัตถุดิบเหล่านี้ทำทั้งอาหารหวานและอาหารคาว ขนมหิโตะมีแป้งและน้ำตาลเป็นส่วนประกอบสำคัญ เช่น บัวลอย ถั่วดำต้มน้ำตาล มันแกงบวด เป็นต้น คนไทยส่วนใหญ่รับประทานข้าวทุกมื้อ มื้อเย็นเป็นมื้อที่รับประทานมาก

ที่สุด แต่ปัจจุบันนี้ความนิยมในการรับประทานมีเหี้ยนมากที่สุดและการรับประทานข้าวมากกว่าอย่างอื่นๆ ได้เริ่มเปลี่ยนแปลงไปแล้ว

2. อาหารที่สร้างและซ่อมเสริมร่างกายได้แก่ เนื้อ นม ไข่ คนไทยนิยมนำไข่เป็ดและไข่ไก่มาปรุงเป็นอาหารมากมายหลายอย่าง นอกจากทั้งสองชนิดแล้ว ยังมีไข่ปลาจะละเม็ด ไข่่นกกระทา และไข่อื่นๆ อีก อาหารที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง คือ เนื้อสัตว์ทุกชนิด ซึ่งคนไทยทุกๆ ไปยังรับประทานอยู่ในสัดส่วนที่ต่ำ เพราะบางครั้งรอบครัวไม่สามารถซื้อหามาได้เนื่องจากความจำเป็นทางเศรษฐกิจ แต่คนเหล่านั้นจะรับประทานถั่วต่างๆ และผลิตผลจากถั่ว เช่น เต้าหู้ นมถั่วเหลือง ซึ่งมีคุณค่าใกล้เคียงเนื้อสัตว์ทดแทนได้

3. อาหารที่ช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงาน คือ ไขมัน ซึ่งได้จากสัตว์และพืช ไขมันจากสัตว์ ได้จากมันของสัตว์ต่างๆ เช่น มันหมู มันวัว มันไก่ และไข่แดง ไขมันจากพืชได้จาก มะพร้าว ซึ่งคนไทย ใช้น้ำกะทิปรุงอาหาร ทั้งหวานและขม นอกจากนั้น ยังได้ไขมันจากถั่ว งา และธัญพืชต่างๆ

4. อาหารที่ป้องกันและต้านทานโรค ได้แก่ ผักและผลไม้ ซึ่งประเทศไทยมีอุดมสมบูรณ์ คนไทยรับประทานทั้งใบ ดอก ผล ต้น เมล็ด ของผัก ซึ่งให้วิตามินสูง เช่น ฟักทอง มะเขือเทศ ตำลึง ผักกาด ผักบุ้ง เป็นต้น ผลไม้ของไทยมี มากมายหลายชนิด หมุนเวียนตลอดปี ผลไม้ที่ให้วิตามินซี วิตามินเอ และเกลือแร่ เช่น มะละกอ มะม่วง ส้ม และกล้วยต่างๆ สามารถรับประทานได้ทั้งสด หรือ นำมาต้ม เผา เชื่อม และกวนเก็บไว้ได้ด้วย การปรุงอาหารของคนไทยในปัจจุบัน พยายามเลือกอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเพื่อให้ได้สารอาหารครบทั้ง 6 พวก คือ คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ วิตามิน และน้ำ

คุณสมบัติเป็นยาสมุนไพรของเครื่องปรุงอาหาร

อาหารไทยแต่ละชนิด ประกอบด้วยเครื่องปรุงมากมายซึ่งจะแตกต่างกันไปตามลักษณะการปรุง เครื่องปรุงและส่วนประกอบไม่ว่าจะเป็นเครื่องแกงและพืชผักที่ใส่ลงไปในอาหารล้วนมีคุณสมบัติเป็นยาสมุนไพรซึ่งแต่ละชนิดสามารถเป็นยารักษาอาการ หรือป้องกันโรคต่างๆ ได้

กัญญา (2536 : 54) ได้กล่าวไว้ว่าคุณค่าทางอาหารและสรรพคุณทางด้านยาของสมุนไพรประจำบ้าน เช่น หัวหอม หัวกระเทียม เป็นที่รู้จัก และยอมรับกันมานาน โดยใช้เป็นเครื่องปรุงแต่งกลิ่นอาหาร และใช้เป็นส่วนประกอบในยาพื้นบ้าน ปัจจุบันใช้เป็นอาหารเสริมสุขภาพ เป็นที่สนใจอย่างกว้างขวางในวงการแพทย์แผนใหม่ โดยเฉพาะในประเทศพัฒนาแล้วนิยมบริโภคอย่างแพร่หลาย การบริโภคอาหารสมุนไพร นอกจากจะช่วยให้อาหารรสชาติดีแล้วยังเพิ่มคุณค่าทางอาหารและช่วยให้สุขภาพแข็งแรง

ดวงจันทร์ (2548) ได้สรุปสรรพคุณทางยาของพืชผักและสมุนไพรที่ใช้ในครัวไทยดังต่อไปนี้

1. กระเทียม (Garlic) รสเผ็ดร้อน สร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย ลดระดับไขมันและคอเลสเตอรอล ป้องกันหัวใจ ไขมันในลำไส้ ใช้รักษากลากเกลื้อน สร้างเอนไซม์ Glutathione ซึ่งช่วยทำลายพิษในร่างกาย
2. กระชาย (Finger root) รสเผ็ดร้อน มีสาร antioxidant ป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ
3. กะเพรา (Holly basil) รสเผ็ดร้อน แก้โรคกระเพาะ ปวดท้อง จุกเสียด ท้องขึ้น
4. ข่า (Galangal) รสเผ็ดร้อน ช่วยขับลมแก้ลมป่วง แก้ฟกช้ำ บรรเทาอาการเหงือกอักเสบ รักษา กลากเกลื้อน
5. ข้าวกล้อง (Brown rice) อุดมไปด้วยวิตามินบีรวม แร่ธาตุ โปรตีนและกากใย ลดอาการชาตามปลายนิ้วมือ และเท้า ช่วยในการขับถ่าย
6. ตะไคร้ (Lemon grass) บำรุงธาตุ แก้โรคทางเดินปัสสาวะ ขับเบา ขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ จุกเสียด
7. ตำลึง (Ivy gourd) มีวิตามินเอและแคลเซียมสูง บำรุงกระดูก และฟัน ใช้รักษาอาการแพ้ลมพิษ แมลงสัตว์กัดต่อย ถูกรัง บิดาเย ลดเบาหวาน
8. บัวบก (Indian penny) แก้อ่อนเพลีย รักษาแผล ไฟไหม้ น้ำร้อนลวก แก้ช้ำใน

9. ฟักทอง (Pumpkin) เมล็ดเป็นยาขับพยาธิ เนื้อมีวิตามินเอสูง บำรุงสายตา รักษาผิว
เพิ่มความแข็งแรงให้กับเยื่อหุ้มเซลล์
10. มะขาม (Tamarind) เป็นยาระบายอ่อนๆ ลดอาการไอ ขับเสมหะ เนื้อของเมล็ดมะขามใช้
ถ่ายพยาธิ
11. ถั่วงู (Wing bean) อุดมไปด้วยสารอาหารวิตามิน แร่ธาตุ โปรตีน และไขมัน
บำรุงสุขภาพ
12. ถั่วเหลือง (Soy bean) เป็นแหล่งโปรตีนแทนเนื้อสัตว์ มีฤทธิ์ถอนพิษ ขับปัสสาวะ
บำรุงเลือด ลดอาการวูบวาม เนื่องจากหมดประจำเดือน ป้องกันโรคกระดูกพรุน
13. ถั่วแดง (Red bean) ขับปัสสาวะ แก้อักเสบ ถอนพิษ ไฟลามทุ่ง รักษาอาการไตอักเสบ
รักษาอาการเหน็บชา
14. ถั่วลิสง (Pea nut) รักษาโรคเลือดออกไม่หยุด เลือดกำเดาไหล จำเลือดตามผิวหนัง รักษา
อาการไตอักเสบ เรื้อรัง รักษาอาการมดกิดระดูขาว นอนไม่หลับ
15. ถั่วฟักยาว (Cow pea) บำรุงธาตุ บำรุงลมปราณ ช่วยระบบย่อยให้เป็นปกติ
แก้กระหายน้ำ
16. ถั่วดำ (Black bean) ขับปัสสาวะ ระบายเหงื่อออกมากขณะหลับ ถอนพิษ
17. ถั่วเขียว (Green bean) ขับปัสสาวะ แก้บวม ถอนพิษ แก้อ่อนใน ทำให้รู้สึกสดชื่น
18. ขอ (Indian mulberry) บำรุงธาตุ ขับลม แก้อาเจียน ปรับประจำเดือน
19. มะนาว (Lemon) บำรุงธาตุ ขับลม ขับเสมหะ ฆ่าเชื้อที่ทำให้เจ็บคอ
20. แตงกวา (Cucumber) แก้อ่อนใน ขับปัสสาวะ

21. ฟักเขียว (Wax gourd) รักษาโรคปอดอักเสบ ลำไส้อักเสบ ขับปัสสาวะ
22. มะเขือ (Egg plant) เป็นยาสมาน ละลายเลือดคั่ง ห้ามเลือด ระงับปวด ถอนพิษ ขับปัสสาวะ แก้ไขข้ออักเสบ รักษาอาการมดกิดระดูขาว
23. งา (Sesame) สรรพคุณ ระบายท้อง ปรับเลือดลม บำรุงผมให้ดกดำ บำรุงตับ แก้โรคโลหิตจาง
24. พริกไทย (Pepper) ขับลม บำรุงกระเพาะอาหาร แก้อ่อนเพลียเนื่องจากอากาศเปลี่ยน แก้คลื่นไส้อาเจียน
25. พริก (Chili) กระตุ้นระบบย่อย ช่วยให้เจริญอาหาร กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต ระงับการแพร่ของเชื้อโรค ลดอาการปวดบวม เนื่องจากกล้ามเนื้อและเอ็นอักเสบ
26. ใบแมงลัก (Sweet basil) เมล็ดแก้ท้องผูก ลดความอ้วน
27. ต้นหอม (Spring onion) ขับเหงื่อ กระตุ้นน้ำย่อย ฆ่าเชื้อโรค รักษาไข้หวัด โพรงจมูกอักเสบ ใช้ฟอกรักษาผิวหนังคัน
28. ผักชี (Coriander) กินแก้โรคหัด และหัดเยอรมัน กระตุ้นการไหลเวียนของโลหิต
29. สะระแหน่ (Mint leaves) ขับเหงื่อคลายร้อน ทำให้สมองโปร่ง แก้ไขหวัดระยะแรกๆ
30. มะเขือเทศ (Tomato) รักษาความดันโลหิตสูง ถอนพิษ แก้อ่อนเพลีย กระตุ้นกล้ามเนื้อเรียบ
31. มันเทศ (Sweet potato) บำรุงธาตุ บำรุงเลือดลม รักษาอาการตาบอดกลางคืน
32. เผือก (Taro) บำรุงธาตุ แก้อักเสบ ระงับปวด ถอนพิษ แก้อ่อนเพลีย รักษาอาการหลอดลมอักเสบ
33. กระเจี๊ยบ (Roselle) แก้ขัดเบา ขับปัสสาวะ ลดความดันโลหิต ละลายเสมหะ ลดเบาหวาน

34. เตย (Pandean Leaves) บำรุงร่างกาย ทำให้สดชื่น แก้กระหายน้ำ

35. กล้วยน้ำว่า (Banana) ช่วยให้ระบบขับถ่ายเป็นปกติ รักษาอาการท้องเดิน (กล้วยดิบ)

ภูมิปัญญาไทยในอาหารไทย

สุมน (2548) ได้กล่าวไว้เกี่ยวกับภูมิปัญญาไทยในอาหารไทยว่า นับเป็นภูมิปัญญาของชาวบ้านทั่วไป คือรับประทานข้าว ผัก ปลา และน้ำพริก เป็นอาหารพื้นบ้าน ส่วนเนื้อสัตว์และไขมันนั้น แต่ก่อนคนไทยรับประทานไม่มากนัก มานิยมรับประทานกันเมื่อได้รับอิทธิพลจากอาหารต่างชาติ แม้จะมีการนำเนื้อสัตว์มาแกง ผัด ยำ ลาบ แต่มักรับประทานกับผักนานาชนิด หรือนำผักต่างๆ เช่น มะเขือ ถั่ว หน่อไม้ ยอดมะพร้าว มาใส่ในแกง อาหารประเภทลาบ มีผักสดหลายชนิด รวมถึงสมุนไพรที่หาได้ง่าย รับประทานควบคู่ไปกับการรับประทานข้าวกับแกง น้ำพริกผักจิ้มและของแนมต่างๆ เช่น ปลาทอด ไข่ต้ม หมูหวาน แคมหมู นับได้ว่าสารอาหารครบ 5 หมู่แล้ว การเก็บถนอมอาหารแบบไทยโดยใช้วิธีทาเกลือ หมักเกลือ ย่าง ตากแห้ง คอง หรือแช่เย็น เก็บไว้ได้นานเช่น เนื้อเค็ม ปลาเค็ม ปลาย่าง ปลาร้า เนื้อแห้ง หมูเค็ม ไข่เค็ม หน่อไม้ดอง ผลไม้ดอง และผลไม้แช่อิ่ม อาหารไทย มีเครื่องปรุงรสหลายอย่างที่มีอยู่ประจำครัว คือ เกลือ น้ำปลา น้ำตาลปึก มะขามเปียก มะนาว พริกป่น พริกไทย ชีวิตประจำวันที่เร่งรีบในปัจจุบันทำให้แม่บ้าน ไม่มีเวลาเตรียมอาหารที่เต็มสำหรับจึงมีอาหารจานเดียวหรืออาหารจานด่วนเป็นที่นิยมนักมากเช่น ขนมจีนราดแกงต่างๆ ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย ข้าวผัด ข้าวราดหน้าต่างๆ อาจมีของแนมเช่น ไข่ต้ม ไข่ดาว ปลาทอด และที่ขาดไม่ได้คือน้ำปลามะนาวพริกขี้หนู

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร

พฤติกรรมการบริโภคอาหาร หรือ พฤติกรรมการกินอาหาร หรือบริโภคนิสัย ได้มีผู้ให้ความหมายต่างกันไป สมใจ (2532: 33) ได้ให้ความหมายว่า บริโภคนิสัย หมายถึง ลักษณะหรือการกระทำอันซ้ำซาก ซึ่งบุคคลหนึ่งทำด้วยความเต็มใจ เพื่อให้การกินอาหารของบุคคลนั้นบรรลุถึงความประสงค์ทางด้านอารมณ์และสังคม เป็นการกระทำที่สืบเนื่องกันมาเป็นระยะเวลายาวนานยากที่จะเปลี่ยนแปลง นอกจากนี้วรารัตนา (2538) และกัลยา (2541) ได้ให้ความหมายคล้ายๆกันคือ การปฏิบัติหรือแสดงออกเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่กระทำเป็นประจำ ได้แก่ การรับประทานอาหารหรือไม่รับประทาน จำนวนมือที่รับประทาน การเลือกชนิดของอาหาร การเตรียม การปรุง

การบริโภค สุขนิสัยการบริโภค และความรู้สึกต่างๆต่อการบริโภค จากการศึกษาอาจกล่าวได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารหรือบริโภคนิสัยเป็นพฤติกรรมของบุคคลที่กระทำด้วยความคิด ความรู้สึก ความชอบ ความเคยชินเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ทำอยู่เป็นประจำ เพื่อสนองความต้องการของตนเอง และสังคมวัฒนธรรม ได้แก่ ชนิดของอาหาร การเลือกรับประทานอาหาร และจำนวนมื้อของอาหารที่รับประทานในแต่ละวัน

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหาร

วคินา (2536) กล่าวถึงปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการบริโภคอาหารได้แก่ปัจจัยในด้านต่างๆดังนี้

1. ทางด้านกายภาพ (Physical Factor) หมายถึง สภาพทางภูมิศาสตร์ของชุมชนเป็นตัวกำหนดชนิดอาหารที่สามารถหาได้ เช่นอยู่ใกล้ทะเลจะได้อาหารจากการประมง ถ้าภูมิศาสตร์ดิน น้ำ ภูมิอากาศ เป็นตัวกำหนดชนิดของอาหาร พืชและสัตว์ในแต่ละท้องถิ่นจะเป็นเครื่องกำหนดแบบแผนของลักษณะอาหารที่ชุมชนบริโภคได้

2. ปัจจัยทางด้านชีวภาพ (Biological Factor) หมายถึง ชนิดและปริมาณของสารอาหารที่ร่างกายต้องการ เช่น อายุ เพศ วัย และการทำงานของอวัยวะในร่างกาย เช่น การขับถ่าย การดูดซึมอาหาร เป็นต้น

อายุ พลังงานที่ต้องการขึ้นพื้นฐานแต่ละวัยมีความแตกต่างกัน

เพศ หญิงและชายถึงแม้จะมีน้ำหนักและส่วนสูงเท่ากัน ความต้องการพลังงานขึ้นพื้นฐานไม่เท่ากัน

วัย การที่ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปตามช่วงเวลาจากทารกไปจนถึงวัยชรา มีความต้องการอาหารต่างกันด้วย

3. ปัจจัยทางด้านแวดล้อมสังคม

รายได้ของครอบครัว ถ้าพิจารณาความสัมพันธ์ระหว่างครอบครัวที่มีรายได้น้อยมากที่เรียกว่า ไม่เคยอยู่ดีกินดีมาก่อนโดยปกติอาหารที่กินก็ไม่ค่อยจะเพียงพอกับความต้องการของ

ร่างกาย จากการศึกษาของ สุกรี วิยะทัศน์ (2531: บทคัดย่อ) ปัจจัยทางด้านเศรษฐกิจ ได้แก่ รายได้ของครอบครัวมีผลต่อภาวะทุพโภชนาการของเด็ก คือ ครอบครัวที่มีรายได้ต่ำมีผลต่อภาวะทุพโภชนาการสูง

การศึกษา ความรู้เรื่องคุณค่าของอาหาร อาจเป็นเหตุผลสำคัญในการตัดสินใจเลือกซื้อ การที่บุคคลนิยมรับประทานอาหาร เพราะรู้คุณค่าอาหารนั้น แสดงให้เห็นความสำคัญของการให้ความรู้ทางโภชนาการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยเด็กอันเป็นวัยที่นิสัยการรับประทานอาหารกำลังจะเกิดขึ้น การศึกษาของบิดามารดามีความสำคัญกับการบริโภคอาหารของครอบครัว ถ้าบิดามารดามีความรู้ในเรื่องอาหารสามารถเลือกอาหารที่มีประโยชน์ หลีกเลี่ยงอาหารที่ไม่มีประโยชน์ แต่ถ้าบิดามารดาไม่มีการศึกษา แต่ขาดความรู้ทางด้านโภชนาการจะสามารถศึกษาได้จากเอกสาร ตำรา ฟังวิทยุ คุโทรทัศน์ เพื่อช่วยเปลี่ยนแปลงนิสัยการบริโภคอาหารให้ดีขึ้น นเรศ นิลประดิษฐ์ (2539:บทคัดย่อ) พบว่า การที่มารดามีความรู้ดีจะมีประโยชน์ต่อสมาชิกในครอบครัว เพราะมารดาเป็นผู้ที่รับผิดชอบในเรื่องการจัดอาหาร ประุงอาหารซึ่งสามารถเลือกอาหารที่มีประโยชน์ให้กับสมาชิกในครอบครัวได้จากความหมายของพฤติกรรมการบริโภคอาหาร ได้มีผู้ให้ความหมายไว้มากมาย ดังนั้นผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่า พฤติกรรมการบริโภคอาหารหมายถึง ความประพฤติ การปฏิบัติหรือการแสดงออกที่เกี่ยวกับการเลือกบริโภคอาหาร สุขลักษณะและวิธีการรับประทานอาหาร ทั้งที่สังเกตได้ และสังเกตไม่ได้

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่น

พฤติกรรมการบริโภคของเด็กวัยรุ่น ในวัยรุ่นร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว มีกิจกรรมต่างๆ มากขึ้น มีการไม่สมดุลของกระบวนการเผาผลาญอาหารในร่างกาย อันเนื่องมาจากการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วของอวัยวะต่างๆ นอกจากนี้วัยรุ่นชอบความเป็นอิสระและตัดสินใจด้วยตนเอง มักมีความกดดันทางอารมณ์ จากการเรียนและความสัมพันธ์ในครอบครัว ในปัจจุบันอิทธิพลของการโฆษณา มีบทบาทต่อเด็กวัยรุ่นเป็นอย่างมาก สิ่งต่างๆ เหล่านี้ล้วนมีผลต่อพฤติกรรมการกินอาหารทั้งสิ้น (อบเชย, 2542)

พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นโดยทั่วไปขึ้นอยู่กับครอบครัว สิ่งแวดล้อมทางด้านสังคม วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี ความเชื่อ ค่านิยมในการบริโภค การเผยแพร่ข้อมูลข่าวสาร การให้ความรู้ทางด้านโภชนาการ จากสื่อมวลชน เช่น หนังสือพิมพ์ วารสาร หนังสือ วิทยุ โทรทัศน์ และภาพยนตร์ รวมถึงกลุ่มเพื่อน ซึ่งสิ่งเหล่านี้ เป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นเป็นอย่างมาก พฤติกรรมการบริโภคส่วนบุคคลขึ้นอยู่กับ ความรู้ ความเชื่อ

อุปนิสัย ความชอบ และการตอบสนองของร่างกาย เช่น รูป รส กลิ่น สี ความหิว ความอิ่ม ซึ่งพฤติกรรมบางอย่างเป็นวิวัฒนาการมาโดยกำเนิด แต่ส่วนใหญ่ เป็นพฤติกรรมเรียนรู้บนพื้นฐานจิตวิทยา ความเชื่ออำนาจทางเศรษฐกิจของครอบครัว และสิ่งแวดล้อม จนกลายเป็นบริโภคนิสัยส่วนบุคคล (ยิ่งยง, 2536) นอกจากบริโภคนิสัยจะมีภูมิหลังมาจากครอบครัวเป็นปัจจัยเดิม ปัจจัยอื่นๆที่มีความสำคัญต่อพฤติกรรมการบริโภค คือ ประเพณีวัฒนธรรมและสภาพแวดล้อม ปัจจัยเหล่านี้จะสนับสนุนให้คนรับรู้เรื่องอาหาร ซึ่งถ้าได้รับรู้มาอย่างเหมาะสมและถูกต้อง ก็จะเป็นผลดีต่อสุขภาพ ในทางตรงกันข้าม ถ้าหากรับรู้มาอย่างผิดๆก็จะเกิดผลเสียต่อสุขภาพได้เช่นกัน (ไกรสิทธิ์ และคณะ, 2534)

ในปัจจุบันวิถีการดำรงชีวิตของวัยรุ่นที่เปลี่ยนแปลงไปจากเดิม มีการรับแบบอย่างการบริโภคอาหารแบบตะวันตก จึงทำให้วัยรุ่นมีพฤติกรรมการบริโภคที่เปลี่ยนแปลงไป กล่าวคือ มีการบริโภคอาหารประเภทไขมันและน้ำตาลสูงขึ้น จากผลการศึกษาของกุลวดี (2539: 35) พบว่านักเรียนส่วนใหญ่ชอบบริโภคอาหารฟาสต์ฟู้ด อาหารฟาสต์ฟู้ดที่นักเรียนนิยมบริโภคได้แก่ ไก่ทอด พิซซ่า และมันฝรั่งทอด การบริโภคอาหารประเภทผักและผลไม้มีน้อยลง (วลัย, 2537: 50-55) จากการศึกษาของฉวีวรรณ (2537: 44-45) พบว่าวัยรุ่นร้อยละ 11.43 นิยมรับประทานผลไม้สดเป็นอาหารว่าง อีกทั้งพบว่า พฤติกรรมการบริโภคที่ไม่เหมาะสม เช่น อดอาหารเป็นบางครั้ง ชอบกินอาหารจุบจิบ บริโภคผักและผลไม้ไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย มีความเชื่อที่ผิดในเรื่องอาหาร และหลงเชื่อคำโฆษณาทางโทรทัศน์และวิทยุที่เกินความจริง เช่น รับประทานผลิตภัณฑ์ลดน้ำหนัก รับประทานอาหารรสจัด และดื่มน้ำอัดลม (อัมพวัลย์, 2541: 32-33) พฤติกรรมการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในปัจจุบันที่ไม่พึงประสงค์เนื่องจากขาดความรู้ มีความเชื่อที่ผิด มีประสบการณ์สะสมที่ผิด สภาวะแวดล้อมเช่น ขาดแหล่งอาหาร และขาดบริการสาธารณะสุข ซึ่งในปัจจุบันการเลือกบริโภคอาหารส่วนใหญ่มีอิทธิพลของสื่อโฆษณา และการกระจายของอาหารคือมีการขายอาหารทั่วไปมีการส่งอาหารถึงบ้าน ทั้งอาหารที่มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ ดังนั้นการเลือกซื้ออาหารจึงขึ้นอยู่กับความรู้ของผู้บริโภคเป็นสำคัญ

วัยรุ่นเป็นระยะที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วมากอีกระยะหนึ่ง อาหารมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตของร่างกายมาก ถ้าระยะนี้ร่างกายได้รับอาหารที่ดีจะมีผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่ และเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ วัยรุ่นเป็นวัยหนึ่งที่มีการเลือกบริโภคอาหารตามอย่างเพื่อน โดยชอบบริโภคอาหารหรูหรา เพื่อเป็นที่ยอมรับของกลุ่มและสังคม โดยไม่คำนึงถึงคุณค่าทางโภชนาการ วัยรุ่นส่วนใหญ่มักงดบริโภคอาหารมื้อหลักโดยเฉพาะมื้อเช้า เนื่องจากนอนตื่นสายโดยจะรับประทานรวมกับอาหารมื้อกลางวัน วัยรุ่นมักรักสวยรักงามและ

คำนึงถึงรูปร่างของตนเองมาก พร้อมๆกับบางครั้งคิดว่า ตัวเองเป็นผู้ใหญ่แล้ว จึงดื่มชา กาแฟแทนนมที่เคยดื่มมาแต่เด็ก ส่วนผู้หญิงบางคนจะกลัวอ้วนจึงอดมือกินมือ ซึ่งมือที่วัยรุ่นควรบริโภคมากที่สุดคือ มือเช้า (Singleton and Rhoads, 1982)

จากการศึกษาของสันสนีย์ (2533) พบว่าการบริโภคอาหารหลักของวัยรุ่นไทยนิยมบริโภคอาหารนอกบ้านถึง 2 มือได้แก่ มือเช้าคิดเป็นร้อยละ 59.27 และมือกลางวันคิดเป็นร้อยละ 95.8 อาหารมือเช้าที่วัยรุ่นไทยนิยมบริโภคได้แก่ ข้าวสวยกับข้าวหลายชนิด และข้าวราดแกง อาหารมือกลางวันที่วัยรุ่นไทยนิยมบริโภคได้แก่ ข้าวราดแกงและก๋วยเตี๋ยว อาหารมือเย็นที่วัยรุ่นไทยนิยมบริโภคได้แก่ ข้าวสวยกับ กับข้าวสองชนิด ก๋วยเตี๋ยวและข้าวผัดต่างๆ

ลักษณะทั่วไปของจังหวัดฉะเชิงเทรา

จังหวัดฉะเชิงเทราอยู่ในภาคกลางของประเทศไทย อยู่ห่างจากกรุงเทพมหานครฯ ไปตามทางหลวงหมายเลข ๑ ประมาณ 100 กิโลเมตร. มีพื้นที่ประมาณ 3,395,000 ไร่ หรือ 5,422.99 ตารางกิโลเมตร ตั้งอยู่ริมแม่น้ำบางปะกง มีความอุดมสมบูรณ์ สาเหตุที่เรียก จังหวัดฉะเชิงเทราว่าแปดริ้วเพราะว่าปลาช่อนเมืองนี้ชุกชุมและมีขนาดใหญ่ เมื่อแล่นเนื้อทำเป็นปลาแห้ง จะทำเป็น 4 ริ้วหรือ 5 ริ้วไม่ได้ ต้องทำเป็นแปดริ้ว อันเป็นชื่อสามัญของจังหวัดฉะเชิงเทรา ฉะเชิงเทราเป็นจังหวัดที่อุดมสมบูรณ์ตั้งอยู่บริเวณที่ราบลุ่มแม่น้ำบางปะกงและสาขา หรือที่เรียกว่าที่ราบฉะเชิงเทรา ประชากรส่วนใหญ่ประกอบอาชีพการเกษตรและเลี้ยงสัตว์ (ขงยุทธและคณะ, 2543)

ผลผลิตทางการเกษตรที่มีชื่อเสียงคือ ข้าวหอมมะลิ จากอำเภอบางคล้าได้ชื่อว่าเป็นข้าวต้นพันธุ์ ซึ่งกรมส่งเสริมการเกษตรได้นำไปผสมพันธุ์ และได้ข้าวลูกผสมที่มีชื่อเรียกว่า ข้าวดอกมะลิ ๑๐๕ นับว่าเป็นเกียรติประวัติของจังหวัดฉะเชิงเทรา ที่เป็นแหล่งปลูกข้าวพันธุ์ดีที่สุดในประเทศ นอกจากนี้ข้าวหอมมะลิจากอำเภอรสาแสนยังเป็นข้าวที่มีคุณภาพดีและมีชื่อเสียงของจังหวัดอีกด้วย

มะม่วง เป็นผลไม้ที่มีชื่อเสียงมาก เพราะมีรสชาติดี สามารถผลิตได้เป็นอันดับหนึ่งของประเทศ จังหวัดฉะเชิงเทราเป็นแหล่งเพาะปลูกมะม่วงที่สำคัญของประเทศ เพราะมีคุณภาพดินที่เหมาะสม ส่วนใหญ่ปลูกในเขตอำเภอสนามชัยเขต อำเภอนมสารคาม อำเภอเมือง อำเภอเมือง

อำเภอแปลงยาว อำเภอบางคล้าและกิ่งอำเภอคลองเขื่อน โดยเฉพาะมะม่วงจากอำเภอบางคล้าและกิ่งอำเภอคลองเขื่อน สร้างชื่อเสียงให้กับจังหวัดเป็นอย่างมาก เพราะเป็นมะม่วงที่มีรสชาติที่ดีที่สุดมานานกว่า 170 ปี พันธุ์มะม่วงที่นิยมปลูกคือ เขียวเสวย มะม่วงพิมเสน หนองแซง เจ้าคุณทิพย์ ฯลฯ มะม่วงที่สร้างชื่อเสียงให้กับจังหวัดฉะเชิงเทราคือมะม่วงแรด

มะพร้าว เป็นผลผลิตที่มีชื่อเสียงของจังหวัด โดยเฉพาะมะพร้าวน้ำหอมปลูกมากที่อำเภอเมือง อำเภอบางคล้า และกิ่งอำเภอคลองเขื่อน

ละมุด ปลูกมากที่อำเภอบ้านโพธิ์ มีหลายพันธุ์ คือ พันธุ์มะกอก พันธุ์ไข่ห่าน พันธุ์ลีดา ซึ่งสร้างชื่อเสียงให้กับจังหวัดคือ ละมุดพันธุ์มะกอก ของอำเภอบ้านโพธิ์ซึ่งได้รับรางวัลชนะเลิศในงานของศูนย์ศึกษาการพัฒนาเขาหินซ้อน

สับประรด เป็นพืชอีกชนิดหนึ่งที่ปลูกในจังหวัดฉะเชิงเทรา ในอดีตพื้นที่ดอนริมคลองท่าลาดในเขตอำเภอนมสารคาม เคยเป็นแหล่งปลูกสับประรดพันธุ์ดี มีรสหวานอร่อย มีชื่อเรียกว่า สับประรดท่าลาด (สามัญศึกษาจังหวัดฉะเชิงเทรา, 2539: 47)

จาก เป็นพืชเศรษฐกิจชนิดหนึ่งของจังหวัด ขึ้นอยู่บริเวณป่าชายเลนที่เรียกว่า ป่าเลนน้ำเค็มหรือป่าเลน ป่าจากนี้พบมากบริเวณอำเภอบางคล้า อำเภอเมือง ฯลฯ ต้นจากมีประโยชน์หลายอย่าง ซึ่งทำรายได้ให้ชาวแปดริ้วเป็นจำนวนไม่น้อย เช่น ใบจากสามารถนำมาทำหลังคาบ้าน และยังสามารถนำมาห่อขนม เรียกว่า ขนมจาก ซึ่งขนมจากของแปดริ้วมีชื่อเสียงทางด้านรสชาติและความอร่อย นอกจากนี้ยังสามารถนำใบจากมาผึ่งแดดให้แห้งแล้วนำมาผายยาสูบ ต้นจากยังมีลูกที่สามารถนำมาทำขนมหวาน โดยรับประทานลูกจากกับน้ำเชื่อมได้อีกด้วย

วัฒนธรรมอาหารการกิน

ชาวแปดริ้ว มีการถ่ายทอดวัฒนธรรมการกินอยู่ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน โดยได้รับการปลูกฝังถ่ายทอดในเรื่องโภชนาการมาเป็นเวลาช้านาน มีความสามารถในการประกอบอาหารทั้งคาวและหวาน รู้จักการถนอมอาหาร รู้จักนำผลผลิตทางธรรมชาติมาประกอบในการปรุงรสอาหาร เช่น ใบเตยวัลย์หญ้านาง ใช้แกงหน่อไม้ การทำขนมดอกโสน การชูดกลอย มันเสา นำมาทำเป็นขนมรับประทาน ซึ่งนอกจากจะคงไว้ซึ่งคุณค่าทางโภชนาการแล้ว ยังช่วยเพิ่มสีสันรสชาติให้ชวนรับประทานมากขึ้นอีกด้วย นอกจากนี้ยังมีความรู้เกี่ยวกับอาหารแสดงอีกว่า คนป่วยไม่ควร

รับประทานอาหารเหล่านี้คือ หน่อไม้ ละมุด ฝรั่ง แดงโม ข้าวโพด เพราะจะทำให้ไส้กลับ ในรายที่เป็นเด็กอาจมีอาการชักได้ ส่วนเรื่องการถนอมอาหารนั้นได้มีการถนอมอาหารที่เป็นประเภทประเภทผักและผลไม้ที่มีอยู่ในท้องถิ่น เช่น มะม่วงคอง มะม่วงแช่อิ่ม มะคังคอง มะกอกคอง กระท้อนแช่อิ่ม นอกจากนี้ยังมีการทำขนมหวานต่างๆ เช่น ขนมชั้น ขนมหม้อแกง ทองหยิบ ทองหยอด เม็ดขนุน และฝอยทอง ซึ่งเป็นขนมที่มีคุณภาพโดยนำวัตถุดิบจากชุมชนในหมู่บ้าน เช่น ไข่ มะพร้าว มาทำขนม โดยนำไปจำหน่ายตามงานต่างๆ ซึ่งหน่วยราชการจัดและจำหน่ายไปยังจังหวัดใกล้เคียง สามารถทำรายได้ให้แก่ครอบครัว และได้รับโลรางวัลการประกวดกลุ่มแม่บ้านเกษตรดีเด่นในระดับจังหวัด ประจำปี 2541 และโลรางวัลจากอธิบดีกรมพัฒนาชุมชน นอกจากนี้ยังได้ทูลเกล้าฯ ถวายสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาสยามบรมราชกุมารีด้วย

การจัดการศึกษาในจังหวัดฉะเชิงเทรา

ชาวแปดริ้วได้ชื่อว่าเป็นผู้ที่มีความรู้และมีโอกาสทางการศึกษาอย่างดีมาเป็นเวลาช้านาน จนอาจเรียกได้ว่าเป็นผู้นำและผู้ริเริ่มต้นความรู้ และความคิดใหม่ๆ ให้กับคนไทยเลยทีเดียว ตั้งแต่อดีตกาลชาวฉะเชิงเทราเป็นผู้นำความคิดทางด้านการปกครองของไทย เมื่อครั้งที่ฉะเชิงเทราทำการสร้างบ้านแปงเมืองใหม่ ในรัชสมัยของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ ๕ กระทรวงมหาดไทยได้จัดตั้งโรงเรียนสอนวิชาในหน้าที่ปกครองขึ้นในมณฑลต่างๆ เรียกได้ว่าเป็นสถาบันแห่งแรกที่เปิดสอนวิชาการปกครองสมัยใหม่ มีหลักสูตรและมีประกาศนียบัตรรับรองมาตรฐานของผู้ศึกษาในสมัยนั้นมีมณฑล 3 แห่งที่ได้รับการคัดเลือกให้เปิดสอนวิชาดังกล่าวนี้คือ มณฑลพิษณุโลก มณฑลอยุธยา และมณฑลปราจีน อันเรียกได้ว่าเป็นมณฑลครูด้านการปกครอง เมืองฉะเชิงเทราก็เป็นที่ตั้งโรงเรียนสอนวิชาการปกครองของมณฑลปราจีน นับเป็นเมืองบุกเบิกเมืองหนึ่งที่เป็นแหล่งความรู้อันทันสมัย พอจะนับเนื่องเป็นสถาบันการศึกษาแห่งแรกของชาติไทยได้ (ยงยุทธและคณะ, 2543: 69)

ต่อมาจังหวัดฉะเชิงเทราได้จัดตั้งโรงเรียนรัฐบาลประจำจังหวัดขึ้นโดยเป็นโรงเรียนชาย 3 แห่ง และโรงเรียนหญิง 1 แห่ง นอกจากนี้มีโรงเรียนตามวัดซึ่งกรมการอำเภอ กับเจ้าอาวาสได้จัดตั้งขึ้นตามท้องที่ และมีเอกชนขออนุญาตจัดตั้งโรงเรียนเอกชนขึ้นบางแห่ง ในปัจจุบันจังหวัดฉะเชิงเทรา มีสถานศึกษาที่จัดการศึกษาหลายระดับ ตั้งแต่ระดับก่อนประถมศึกษาจนถึงระดับอุดมศึกษา รวมทั้งมีการจัดการศึกษาสายอาชีพต่างๆ อีกมากมาย หน่วยงานที่รับผิดชอบในการจัดการศึกษามีสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา และ

สถาบันราชภัฏ (ยงยุทธและคณะ, 2543) ในปีพุทธศักราช 2542 ได้มีการปฏิรูปการศึกษาขึ้น โดยรวมโรงเรียนระดับประถมและโรงเรียนระดับมัธยมให้สังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยแบ่งเป็นเขตพื้นที่การศึกษา สำหรับจังหวัดฉะเชิงเทราสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาฉะเชิงเทรา แบ่งการศึกษาขั้นพื้นฐานออกเป็น 2 เขต คือ เขต 1 และเขต 2

เขต 1 ประกอบด้วย อำเภอเมือง อำเภอบางน้ำเปรี้ยว อำเภอบางปะกง อำเภอบ้านโพธิ์ มีโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จำนวน 17 โรงเรียน
โรงเรียนระดับประถมศึกษา จำนวน 25 โรงเรียน

เขต 2 ประกอบด้วย อำเภอบางคล้า อำเภอแปลงยาว อำเภอพนมสารคาม อำเภอท่าตะเกียบ อำเภอราชสาสน์ อำเภอสนามชัยเขต มีโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา จำนวน 13 โรงเรียน
โรงเรียนระดับประถมศึกษา จำนวน 25 โรงเรียน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา, 2547)

สมมติฐานการวิจัย

ลักษณะพื้นฐานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจังหวัดฉะเชิงเทรา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารไทย

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการตรวจสอบเอกสารจึงได้กำหนดกรอบแนวคิดในการทำวิจัยดังนี้

ตัวแปรต้น

ลักษณะพื้นฐานของนักเรียน

1. เพศ
2. ระดับการศึกษาของบิดา
3. ระดับการศึกษาของมารดา
4. อาชีพของบิดา
5. อาชีพของมารดา
6. รายได้ของครอบครัว

ตัวแปรตาม

พฤติกรรมการบริโภคอาหารไทยในด้าน

1. ประเภทของอาหาร
2. ความบ่อยของการรับประทาน
3. สถานที่ที่รับประทาน
4. โอกาสในการรับประทาน
5. จำนวนมื้อที่รับประทาน