

อาหารตะวันตก Western Cuisine



อาจารย์คันสนีย์ ทิมทอง
สาขาวิชาอุตสาหกรรมบริการอาหาร คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



ครั้งที่ 2 ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอาหารตะวันตก

ประเภทของอาหารตะวันตกตามภูมิภาค

- ❖ อาหารยุโรปตะวันตก
- ❖ อาหารยุโรปตะวันออก
- ❖ อาหารกลุ่มสแกนดิเนเวีย
- ❖ อาหารกลุ่มทวีปอเมริกา



อาหารยุโรปตะวันตก

❖ อาหารฝรั่งเศส

อาหารตะวันตกก็ต้องนึกถึงอาหารฝรั่งเศสเป็นอาหารที่ดีที่สุดในโลก และการปรุงประกอบอาหารของชาวฝรั่งเศสถือเป็นแบบอย่างที่ดี ให้ความสำคัญประกอบอาหารแก่ประเทศต่าง ๆ มากมาย สำหรับในประเทศฝรั่งเศสเองมีการแบ่งระดับของการประกอบอาหารออกเป็นสองแบบ คือ การปรุงอาหารสำหรับชนชั้นล่าง และการปรุงอาหารสำหรับชนชั้นสูง ซึ่งเป็นรูปแบบที่ใช้สำหรับโรงแรมชั้นนำทั่วโลก



อาหารยุโรปตะวันตก

❖ อาหารฝรั่งเศส

ในปัจจุบัน ซึ่งจะคำนึงถึงพ่อครัวที่มีประสบการณ์สูงเป็นผู้ผลิตอาหารรวมทั้งต้องสามารถ ผลิตซอสที่ใช้รับประทานกับอาหารต่าง ๆ ได้ถูกต้องและเหมาะสม ซึ่งซอสนั้นถือเป็นหัวใจของอาหารฝรั่งเศส



อาหารยุโรปตะวันตก

❖ อาหารอิตาลี

โดดเด่นเป็นเอกลักษณ์โดยเฉพาะ อาหารหลักจำพวกพาสต้า กับซอสมะเขือเทศและเพสโตซอส อาหารอิตาลีเป็นอาหารที่มีความโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของชาวอิตาลี ทั้งในเรื่องของรูปแบบ และวิธีการเตรียมการที่แตกต่างไปจากอาหารของ ชาติอื่น นอกจากนั้นอาหารอิตาลียังเป็นอาหารที่นิยมรับประทานทุกชาติ



อาหารยุโรปตะวันตก

❖ อาหารอิตาลี

โดยส่วนใหญ่แล้วอาหารอิตาลีจะมีส่วนประกอบหลักที่สำคัญที่ใช้ในการทำอาหาร คือ มะเขือเทศ และกระเทียม แต่ในบางภาคของอิตาลีคือภาคเหนือ ซึ่งนิยมรับประทานข้าวมากกว่าพาสต้า การรับประทานอาหารของชาวอิตาลีเลียนเกือบจะทุกมื้อ จะมีพาสต้าในรูปแบบต่าง ๆ เช่น สปาเกตตี้ ราวีโอรี มัคกะโรนี เป็นต้น



อาหารยุโรปตะวันตก

❖ อาหารอังกฤษ

สกอตช์บรอต (scotch broth) เป็นที่นิยมรับประทานกันอย่างมากของชาวสกอตโดยเฉพาะในช่วงฤดูหนาว นอกจากนี้ยอร์กเชอร์พุดตั้งเป็นที่รู้จักกันดีทั่วโลก ไม่เพียงแต่เป็นส่วนประกอบรับประทานคู่กับเนื้ออบเท่านั้น แต่อาจทำเป็นอาหารจานแรกรับประทานก็ได้โดยราดเกรวี่ แต่ควรออกเสิร์ฟทันทีร้อน ๆ ในลักษณะของพาย



อาหารยุโรปตะวันตก

❖ อาหารอังกฤษ

โดยทั่วไปจะนึกว่าเป็นของหวานแต่ชาวอังกฤษนิยมทำเป็นอาหารจานแรกหรือจานหลักรับประทานกันโดยทั่วไป ของหวานที่ถือว่าเป็นของชาวอังกฤษโดยแท้จริงคือพุดดิ้ง และเป็นของหวานที่มีชื่อเสียงไปทั่วโลก เช่นเทรียเคิลพุดดิ้ง (treacle pudding) หรือ ซัสเซกพุดดิ้ง (sussex pond pudding) เป็นต้น



อาหารยุโรปตะวันตก

❖ อาหารเยอรมัน

อาหารของชาวเยอรมันที่มีชื่อเสียงไปทั่วโลก และเป็นอาหารที่ชาวอเมริกาส่วนใหญ่นิยมมาก เช่นไส้กรอกเยอรมัน กะหล่ำปลีดอง หรือซาวเออร์เคราต์ (sauerkraut) แฮมเบอร์เกอร์ซึ่งเป็นเนื้อมดผสมส่วนผสมอื่น และปิ้งให้เป็นรูปทรงกลมแบน มีแหล่งกำเนิดจากเมืองแฮมเบิร์ก ที่ชาวอเมริกันนิยมรับประทาน



อาหารยุโรปตะวันตก

❖ อาหารเยอรมัน

ซूपที่ถือว่าเป็นซूपประจำชาติ คือ ซุปปลาไหล และรวมทั้งอาหารจานหลักคือ ซาวเออร์บราเทิน (sauerbaten) ซึ่งนำเนื้อมาทำการหมักกับน้ำส้ม และ ส่วนผสมอื่น จนกระทั่งเนื้อนั้นออกกรดเปรี้ยวได้ที่ นำมาทำการปรุงจนเนื้อนั้น สุกและเปื่อย การรับประทานกะหล่ำปลีดองของชาวเยอรมัน



อาหารยุโรปตะวันตก

❖ อาหารสวิส

วัฒนธรรมทางด้านอาหารได้รับอิทธิพลมาจากทั้งสามประเทศที่มีดินแดนเป็นเขตติดต่อกัน โดยทางด้านตะวันออกและเหนือติดกับประเทศเยอรมนี ทางด้านทิศตะวันตกติดกับประเทศฝรั่งเศส และทางใต้ติดกับประเทศอิตาลี ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ได้ชื่อว่าเป็นแหล่งผลิตของชีส ช็อกโกแลต และไวน์ ที่มีชื่อเสียงและดีที่สุดในเดียวกับประเทศฝรั่งเศส ทางด้านอาหารส่วนใหญ่แล้วจะได้รับเอามาจากทางด้านฝรั่งเศสเป็นส่วนใหญ่



อาหารยุโรปตะวันตก

❖ อาหารสวิส

แต่ที่จะถือว่าเป็นอาหารประจำชาติที่สำคัญ และมีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักกันดีทั่วโลกคือ ฟองดู (fondue) ซึ่งทำมาจากสวิสชีส ไวน์ขาว และเหล้าเชอริ (kirsch) รับประทานควบคู่กับขนมปัง อาหารอีกชนิดหนึ่งที่สำคัญคือ berner platte จะประกอบไปด้วยเนื้อหลายชนิด เช่น ลิ้นวัวรมควัน แฮม หรือเนื้อหมูเบคอน ไส้กรอกรมควัน และเนื้อวัว รับประทานควบคู่กับกะหล่ำปลีดอง



อาหารยุโรปตะวันตก

❖ อาหารสเปนและโปรตุเกส

อาหารสเปนส่วนใหญ่เครื่องปรุงที่ใช้ประกอบไปด้วยน้ำมันมะกอก กระเทียม หอมฝรั่ง และปาปิก้า เป็นจำนวนมากในการปรุงอาหารและ ด้วยเหตุผลที่ประเทศสเปนและโปรตุเกสมีพื้นที่ติดกับทะเลทำให้อาหาร จำพวกปลาและอาหารทะเลอื่น ๆ เป็นที่นิยมนำมาทำเป็นอาหาร รับประทานเป็นจำนวนมากอาหารทะเลที่มีชื่อเสียงของสเปน คือ พาเอลลา วาเลนเซียนา (paella valenciana)



อาหารยุโรปตะวันตก

❖ อาหารสเปนและโปรตุเกศ

ในการรับประทานอาหารของชาวโปรตุเกสส่วนใหญ่แล้วจะเลือกของที่ดีที่สุดนำมาปรุงอาหารมากกว่าการรับประทานอาหารกระป๋อง อาหารพื้นเมืองที่มีชื่อเสียงคือ บาคาลเฮา (bacalhau) ปรุงมาจากปลาคอดอบ เมื่อสุกได้ที่จับปรุงแต่งด้วยไข่ต้มสับหยาบ ๆ และโรยด้วยพาร์สลีย์นำออกเสิร์ฟร้อน ๆ



เริ่มช่วงที่ 2

อาหารยุโรปตะวันออก

❖ อาหารรัสเซีย

- เหล้าводก้า (vodka)
- บีตซूप (beet soup) ซึ่งทำมาจากหัวบีต ในภาษารัสเซียเรียกว่า บอร์ช (borscht)
- ซาวเออร์เคราต์ซूप (sauerkraut soup)
- คูลีเบียกา (koulebiaker) คือพายของชาวยุโรปตะวันออก ที่นิยมทำรับประทาน สอดไส้เนื้อหรือปลา
- ชิกเกนเคียฟ (chicken kiev)



อาหารยุโรปตะวันออก

❖ อาหารโปแลนด์

- โปแลนด์เป็นประเทศที่มีวัฒนธรรมเก่าแก่ชาติหนึ่งในยุโรปตะวันออก อาหารการกินมีเอกลักษณ์เฉพาะตัวและไม่ค่อยรับเอาวัฒนธรรมในเรื่องของอาหารชาติอื่นมาผสมผสาน แต่เมื่อมองในภาพรวมแล้วอาหารของชาวโปแลนด์จะมีส่วนคล้ายกับชาติในยุโรปตะวันออกโดยทั่วไป



อาหารยุโรปตะวันออก

❖ อาหารโปแลนด์

- อาหารหลักที่ชาวโปแลนด์นิยมนำมาทำเป็นอาหารรับประทาน คือ ปลา น้ำจืด แฮม เนื้อหมู ครีมเปรี้ยว ขนมปังดำ เห็ด แดงกวา เนื้อสัตว์ต่าง ๆ กะหล่ำปลีดอง เห็ดเป็นพืชที่ชาวโปแลนด์นิยมนำมาทำอาหารมาก ด้วยเหตุที่พื้นที่ส่วนใหญ่ของประเทศเป็นภูเขาและป่าเขาจะมีเห็ดขึ้นอยู่เป็นจำนวนมากหลายชนิด
- ของหวานที่ชาวโปแลนด์นิยมรับประทานอยู่เสมอคือ บับกา (babka)



อาหารยุโรปตะวันออก

❖ อาหารฮังการี

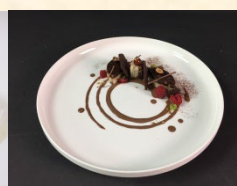
- อาหารฮังการีมีชื่อเรียกว่า ฮังการีเยนกุลาส ประกอบด้วยเนื้อไก่หรือเนื้อวัวแต่งกลิ่นและสีด้วยพริกป่น ใส่ครีมเปรี้ยวก่อนเสิร์ฟคู่กับดัมปลิง (อาหารยัดไส้ชิ้นเล็กๆ) และเบคอนแดงทอดกับปาปิกา



อาหารยุโรปตะวันออก

❖ อาหารฮังการี

- กูลาช เป็นสตู เนื้อสัตว์และผักที่ปรุงรสด้วยปาปริกาและเครื่องเทศอื่นๆ ต้นกำเนิดมาจากฮังการีในสมัยกลาง กูยาชเป็นอาหารยอดนิยมซึ่งรับประทานกันเป็นหลักในยุโรปกลาง แต่ก็มีรับประทานในส่วนอื่นๆ ของยุโรปเช่นกัน มันเป็นหนึ่งในอาหารประจำชาติของฮังการีและเป็นสัญลักษณ์หนึ่งของประเทศ



อาหารยุโรปตะวันออก

❖ อาหารรูเมเนีย

- ข้าวโพดเมล็ดบดละเอียดที่ชาวอเมริกันนำมาทำเป็นอาหารและของหวานในปัจจุบันมีแหล่งกำเนิดจาก ประเทศรูเมเนีย ซึ่งเรียกว่า มามาติกา (mamaliga) ชาวรูเมเนียนิยมรับประทานทั้งแบบร้อนและเย็น
- อิกรา (ikra) คือไข่ปลาคาเวียร์ที่ชาวรูเมเนียน นิยมนำมาทำเป็นอาหารเรียกน้ำย่อย จะเสิร์ฟเป็นอาหารจานแรกพร้อมกับเครื่องดื่ม โดยทั่วไปแล้วมัก รับประทานกับปลาเฮอรัริง และมะเขือเทศเทศ



อาหารยุโรปตะวันออก

❖ อาหารรูเมเนีย

- ซุปที่ถือว่าเป็นซุปประจำชาติ คือ ซุปเปรี้ยว (sour soup) ซึ่งเรียกว่า ทชอร์บาส (tchobas)
- อาหารจานหลักที่ถือว่าเป็นอาหารประจำชาติที่สำคัญ คือ ชิเวตช์ (chivetch)



อาหารยุโรปตะวันออก

❖ อาหารยูโกสลาเวีย

- อาหารที่ขึ้นชื่อและทำรับประทานกันมากคือ ซีวาปซีซี (cevapcici) เป็นไส้กรอกที่ทำจากเนื้อวัวหรือเนื้อลูกวัว ทำการย่างบนเตาถ่านให้สุกหรือแม้แต่จะใช้เนื้อปลา เนื้อแกะ หรือเนื้อไก่ แทนได้
- อาหารอีกอย่างที่แม่บ้านชาวสลาฟนิยมทำรับประทานกันอยู่เสมอคือ ไก่จวงอบรับประทานคู่กับกะหล่ำปลีดอง



อาหารยุโรปตะวันออก

❖ อาหารยูโกสลาเวีย

- ชาวสลาฟมักนิยมรับประทานผลไม้และชีสเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นขนมหวานที่ทำจึงมีผลไม้เข้ามาเป็นส่วนประกอบหลักใหญ่โดยเหตุที่ประเทศยูโกสลาเวียมีการเพาะปลูกต้นพลัม (plum) เป็นจำนวนมากลูกพลัมได้รับประทานแบบสด ตากแห้ง ดองหรือเชื่อม



เริ่มช่วงที่ 3

อาหารกลุ่มสแกนดิเนเวีย

❖ อาหารสวีเดน

- ประเทศสวีเดนถือว่าเป็นแหล่งต้นกำเนิดของแซนด์วิชเปิดหน้า หรือเรียกอีกอย่างว่าคานาเป้ (canape)
- ชาวสวีเดนจะดื่มเครื่องดื่มที่เรียกว่า สแนป (snaps) จัดอยู่ในประเภทของบรันดี และจะดื่มน้ำเย็นตา ก่อนดื่มจะเอาขวดของบรันดีหรือสแนปแช่ในถังน้ำแข็งให้เย็นจัด แล้วค่อยยกไปตั้งโต๊ะทำการเสิร์ฟ



อาหารกลุ่มสแกนดิเนเวีย

❖ อาหารสวีเดน

- ชาวสวีเดนโดยทั่วไปนิยมรับประทานซูปรุ่นที่มีกลิ่นหอมชวนน่ารับประทาน โดยเฉพาะซูปกะหล่ำปลี นอกจากนี้อาหารจานหลักส่วนใหญ่จะเป็นปลาที่ทำการปรุงในรูปแบบต่าง ๆ เช่น พิชพุดดิ้ง และสลัดปลาเฮอรัริง แต่อาหารที่ทำมาจากปลาแซลมอนที่มีชื่อเสียงของสวีเดนคือ ลักซ์ เมด ซิตรองแซส (lax med citronasa) คือปลาแซลมอนราดด้วยซอสมะนาว



อาหารกลุ่มสแกนดิเนเวีย

❖ อาหารนอร์เวย์

- ปลาเฮอ์ริง ปลาคอด ปลาแมกเคอเรล และอื่น ๆ มีความสำคัญต่อการดำรงชีพของชาวนอร์เวย์ โดยเฉพาะปลาเฮอ์ริงที่นำมารับประทานแบบสด แบบตากแห้ง แบบรมควัน แบบหมักเกลือ หมักเค็รืองเทศ หรือดองเก็บไว้รับประทาน และนิยม นำปลาเฮอ์ริงมาทำเป็นซูป



อาหารกลุ่มสแกนดิเนเวีย

❖ อาหารฟินแลนด์

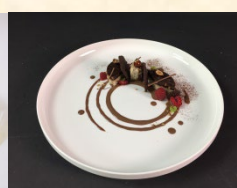
- ซุปที่ชาวฟินแลนด์นิยมรับประทานมากคือซุปแตงกวา
- อาหารประจำชาติ คือ ไพร์กกา (piirakka) คือแป้งพายที่สอดไส้ด้วยเครื่องปรุงของส่วนผสมเนื้อ หรือปลา โดยทำให้เป็นรูปทรงต่าง ๆ คล้ายกับขนมหวานของชาวเดนมาร์กที่เรียกว่าเดนิชเพรสตี้



อาหารกลุ่มสแกนดิเนเวีย

❖ อาหารฟินแลนด์

- ของหวานของ ชาวฟินแลนด์ เช่นแพนเค้กรับประทานคู่กับ ลินกอนเบอร์รี่ซอส (lingonberries) ซึ่งมีส่วนคล้ายกับลูกแครนเบอร์รี่ หรืออาจใช้ผลไม้อื่น ๆ ในตระกูลเบอร์รี่มาใช้ทำของหวานอื่น ๆ เช่น เค้กสตอเบอร์รี่ ที่รับประทานกันเป็นประจำ



อาหารกลุ่มสแกนดิเนเวีย

❖ อาหารเดนมาร์ก

- อาหารของชาวเดนมาร์กก็คล้ายคลึงกับประเทศกลุ่มสแกนดิเนเวียอื่น ๆ แต่สิ่งที่ทำให้ชาวเดนมาร์กมีชื่อเสียงในเรื่องของแซนด์วิชเปิดหน้า เพราะเป็นผู้ทำให้เกิดความหลากหลายขึ้นมาอย่างมากมาย จนเป็นที่แพร่หลายไปทั่วโลก
- สมอ์บอ์รด (smorrebrold)



เริ่มช่วงที่ 4

อาหารกลุ่มทวีปอเมริกา

❖ อาหารอเมริกัน

- อาหารอเมริกันเขตภาคตะวันออกมีอาหารพิเศษที่มีชื่อคือหอยลายทอด (clam fritters) แคลมชาวเดอร์ (clam chowder) แพนเค้กบลูเบอร์รี่ (blueberry pancake) บอสตัน เบก บีน (boston baked bean) บราวน์เบรด (brown bread) และอินเดียนพุดดิ้ง (indian pudding) เป็นต้น



อาหารกลุ่มทวีปอเมริกา

❖ อาหารอเมริกัน

- ฮอทดอก และแฮมเบอร์เกอร์ จะถือว่าเป็นอาหารประจำชาติอเมริกาก็ได้ เพราะชาวอเมริกันส่วนใหญ่นิยมรับประทานกันแทบทุกคน ทั้งที่ต้นกำเนิดมาจากทางประเทศทางยุโรป



อาหารกลุ่มทวีปอเมริกา

❖ อาหารเม็กซิกัน

- เทคิลา (tequila)
- ทอร์ทิลลาส (tortillas)
- โทสทาโดส (tostados) และทาโค (taco)
- โมลเดอกัวโจโลต (mole de guajolote) คือไก่ย่างในซอสช็อกโกแลต ซึ่งอาหารจานนี้จะประกอบด้วยเครื่องปรุงหลายชนิด แต่มีอยู่ชนิดหนึ่งที่แปลกออกไป คือช็อกโกแลต



อาหารกลุ่มทวีปอเมริกา

❖ อาหารกลุ่มอเมริกากลาง

- อาหารกลุ่มประเทศอเมริกากลาง หรือลาตินอเมริกา ได้แก่ ประเทศ กัวเตมาลา ฮอนดูรัส เอลซาลวาดอร์ นิคารากัว คอสตาริกา ปานามา นิยมรับประทานข้าวเป็นหลัก



อาหารกลุ่มทวีปอเมริกา

❖ อาหารบราซิล

- ประเทศบราซิลปลูกกาแฟเป็นพืชเศรษฐกิจส่งออกขายไปทั่วโลก
- พายกึ่งที่เรียกว่า เอ็มพาดินฮา เดอ คามาโร (empadinhas de camaroes) นิยมรับประทานเป็นอาหารว่าง
- นิยมรับประทานเนื้อโดยทำการย่างบนเตาถ่านที่เรียกว่า ชูราสโค (churrasco) ซึ่งเนื้อในขณะที่ย่างนั้นจะทำการโรยด้วยแป้งที่เรียกว่า มานดิโอกา (mandioca) ซึ่งทำมาจากหัวที่อยู่ใต้ดินของต้นมันสำปะหลัง



อาหารกลุ่มทวีปอเมริกา

❖ อาหารบราซิล

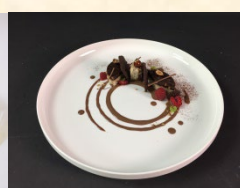
- อาหารประจำชาติของชาวบราซิล คือ ไฟเฮาดา (feijoada) คืออาหารที่ทำมาจากถั่วชนิดต่าง ๆ เป็นหลัก และจะประกอบไปด้วย เนื้อ ข้าวและเครื่องเทศ
- อาหารอีกชนิดหนึ่งที่ชาวบราซิลนิยมรับประทาน คือ ยอดของต้นปาล์ม ซึ่งเป็นเนื้อแกนในต้นปาล์มส่วนยอด นำมาทำเป็นผักสลัด



อาหารกลุ่มทวีปอเมริกา

❖ อาหารอาร์เจนตินา

- อาร์เจนตินา สภาพภูมิประเทศอาร์เจนตินาเป็นทุ่งหญ้าที่อุดมสมบูรณ์รวมทั้งสภาพภูมิอากาศเหมาะที่จะเลี้ยงวัว เนื้อที่มีคุณภาพดีพันธุ์ต่าง ๆ เป็นประเทศที่ส่งเนื้อวัวออกไปขายทั่วโลก
- ด้วย อาหารประจำชาติที่นิยมรับประทานกันโดยทั่วไปคือ พูชีโร (puchero) ซึ่งเป็นซุปเนื้อผสมกับผักหลายชนิด หรือสตูว์เนื้อที่เรียกว่า คาร์บอน (carbonada)
- ของหวาน เช่น ดูลชี เดอ ลิชี (dulce de leche)



ข้อมูลติดต่อ

สาขาวิชาอุตสาหกรรมบริการอาหาร
คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
E-Mail Sansanee.th@rmutp.ac.th

