

มื้ออาหารแบบตะวันตกและลำดับการเสิร์ฟ

มื้ออาหารในวัฒนธรรมตะวันตก

มื้ออาหารสามารถแบ่งตามช่วงเวลา ได้แก่ Breakfast, Brunch, Lunch, Afternoon Tea/High Tea, Dinner หรือ Supper โดยเฉพาะมื้อเย็นที่เป็นพิธีการมากที่สุดในระดับราชสำนักหรือโรงแรมหรู

17 ลำดับของเมนูอาหารฝรั่งเศสแบบคลาสสิก (French Classical Menu)

ลำดับ	ชื่อภาษาฝรั่งเศส	คำอ่าน	ภาษาอังกฤษ	หน้าที่หลัก	ตัวอย่างเมนู	มักใช้ในงาน
1	Hors-d'œuvre	ออร์ส-เคิร์ฟ	Appetizer	เตรียมความ อยากอาหาร	คานาเป้, คาเวียร์	ค็อกเทล, งาน เปิดทางการ
2	Potage	โปตาจ	Soup	เริ่มด้วยอาหาร อุ่น	Consommé, ซุป ครีม	มื้อค่ำโรงแรม, ガ ラ ดินเนอร์
3	Oeuf	เออฟ	Egg	งานไข่ปรุงรส	Omelette, Poached egg	เมนูคลาสสิก
4	Farineux (Pasta/Rice)	ฟารี-เนอู	Pasta / Rice dish	แป้งให้ พลังงาน	Spaghetti, Gnocchi	งาน fine-dining
5	Poisson	ปัว-ซง	Fish	งานปลารสเบา	Sole, Salmon fillet	มื้อหรู, แต่งงาน
6	Entrée	องเตร	Entree	เนื้อหรืองาน หลักเบา	Foie gras, Coq au vin	เมนูสำคัญ
7	Relevé	เรอเลเว	Relevé / Joint	งานเนื้อเข้มข้น	Roast beef, Lamb chop	คอร์สเนื้อหลัก
8	Sorbet	ซอร์-เบ	Sorbet	ล้างลิ้นระหว่าง คอร์ส	Sorbet มะนาว	เปลี่ยนรสก่อน Roast
9	Rôti	โรตี	Roast	งานเนื้อย่าง หลัก	Roast lamb, Duck	มื้อหรู
10	Légumes	เลกูม	Vegetables	ผักเครื่องเคียง	Ratatouille, Gratin	เดิมสีต้นจานหลัก

ลำดับ	ชื่อภาษาฝรั่งเศส	คำอ่าน	ภาษาอังกฤษ	หน้าที่หลัก	ตัวอย่างเมนู	มักใช้ในงาน
11	Salades	ซาลาด	Salad	สดขึ้นก่อนชีส	Caesar, Greek salad	ก่อนชีส/ของหวาน
12	Buffet Froid	บุฟเฟต์ ฟร็ว	Cold Buffet	จัดสำหรับเย็น	Terrine, Ham, Pâté	งานเลี้ยงใหญ่
13	Entremets	องตรอมเมต์	Sweets	ของหวานกึ่งเบา	Mousse, Crepe Suzette	ระหว่าง Dessert
14	Savoureux	ซาวูรู	Savoury	จานเค็มขนาดเล็ก	Canapés, Toasts	เสิร์ฟก่อนหรือหลัง Dessert
15	Fromage	ฟรอมาม	Cheese	ชีสหลากหลายชนิด	Brie, Roquefort	เมนูฝรั่งเศส/อิตาลี
16	Dessert / Fruits & Nuts	เดแซร์	Dessert / Fruits	ของหวานสุดท้าย	Crème Brûlée, Fruits & Nuts	ท้ายสุด
17	Boisson	บัวซง	Beverage	จิบกาแฟหรือเหล้าเบา	Café, Digestif	ปิดมื้ออาหาร

ลำดับการเสิร์ฟแบบดั้งเดิม 13 คอร์ส (Classic French Service – 13 Courses)

อาหารค่ำแบบเป็นทางการของฝรั่งเศสมีการจัดเรียงอาหารเพื่อสร้างความสมดุลของรสชาติ สัมผัส และความหรูหรา โดยมี 13 ลำดับ ดังตารางต่อไปนี้:

ลำดับ	ชื่อภาษาฝรั่งเศส	คำอ่าน	คำเรียกภาษาอังกฤษ	หน้าที่หลัก	ตัวอย่างเมนู	มักใช้ในงาน
1	L'Aperitif	ลา-แป-รี-ทีฟ	Aperitif	เครื่องดื่มกระตุ้นความอยากอาหาร	แชมเปญ, ค็อกเทล	งานเลี้ยง, ค็อกเทลปาร์ตี้
2	L'Hors-d'œuvre	ลอร์ส-เคิร์ฟ	Appetizer	ของว่างก่อนอาหารจานหลัก	คานาเป้, คาเวียร์	งานต้อนรับ, เปิดเมนูพิเศษ
3	La Soupe	ลา-ซูป	Soup	อุ่นร่างกายก่อนโปรตีน	ซุปหัวหอม, คอนซอมเม	เมนูประจำมื้อเย็นโรงแรม
4	Le Poisson	เลอ-ปัว-ซง	Fish	จานปลาให้รสเบา	ปลากระพงอบ, ซอสไวน์ขาว	งานแต่งงาน, กาแลดินเนอร์

5	L'Entrée chaude	ลอง-เตร-โชด	Warm Entrée	งานเนื้อเบา เช่น สตูว์	เปิดซอสส้ม, ไก่ ตุ๋นไวน์	งานระดับหรู, ราชสำนัก
6	Le Relevé	เลอ-เรอ-เล-เว	Main Course	เนื้ออบจานหลัก	โรสบีฟ, ไก่ย่าง อบ	งานทางการ, คอร์สหลัก
7	Le Sorbet	เลอ-ซอร์-เบ	Sorbet	ล้างลิ้น กลับรส กลางมือ	ซอร์เบมะนาว	คอร์สเปลี่ยน โปรตีน
8	Le Rôti	เลอ-โร-ตี	Roast	งานเนื้อย่างหลัก	แกะอบ, เนื้อแกะ ซอสโรสแมรี่	งานหรูหรา, โรงแรมระดับสูง
9	Les Légumes	เล-เลอ-กูม	Vegetables	งานผักเสริม	ราตาตูย, มะเขือ ม่วงอบ	ทุกระดับมือ อาหาร
10	La Salade	ลา-ซา-ลาด	Salad	ปรับลิ้น ให้สดชื่น	ชีซาร์สลัด, กรีก สลัด	เสิร์ฟก่อนชีส/ ของหวาน
11	Le Fromage	เลอ-ฟรอม-มาฌ	Cheese	ปิดท้ายก่อนของ หวาน	บริ, พามซาน	เมนูสไตล์ ฝรั่งเศส/อิตาลี
12	Le Dessert	เลอ-เด-แซร์	Dessert	ขนมหวานปิดท้าย	ครีมบรูลี่, ฟรุต ทาร์ต	ทุกงานเลี้ยง
13	Le Café et Digestif	เลอ-คา-เฟ เอต์ ดิจ-เซส-ตีฟ	Coffee & Digestif	จิบกาแฟ/ลิเกีย ช่วยย่อย	เอสเปรสโซ, คอนญัก	หลังมื้ออาหาร หรู

เหตุผลที่มีหลายลำดับ

อาหารแบบฝรั่งเศสมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างประสบการณ์การกินที่สมดุลและลุ่มลึก โดยแต่ละคอร์สมิหน้ที่เฉพาะ:

- กระตุ้นลิ้นและกระเพาะ (Aperitif, Hors-d'œuvre)
- อุ่นร่างกาย (Soupe)
- เนื้อสัตว์หลากหลาย (Poisson, Entrée, Relevé, Rôti)⁸²
- ปรับรสชาติ (Sorbet, Légumes, Salade)
- เพิ่มความสมบูรณ์ของมื้อ (Fromage, Dessert, Café)

การใช้จริงในโรงแรม

โดยทั่วไป การเสิร์ฟครบทั้ง 13 ลำดับพบได้น้อย มักใช้เพียง 3–5 คอร์สในร้านอาหารหรู เช่น:

- Appetizer – Main – Dessert
- Soup – Main – Cheese – Dessert – Coffee

Légumes (เลอกูมเม่) กับ **Salade (ซาลาด)** แม้จะดูคล้ายกันเพราะเกี่ยวกับ “ผัก” ทั้งคู่ แต่มีความต่างทั้งวัตถุดิบ, วิธีปรุง, และ เวลาเสิร์ฟ

Légumes (เลอกูมเม่) — *Vegetables Course*

- คืออะไร: จาน “ผักปรุงสุก” เช่น ต้ม, นึ่ง, ผัด, ย่าง (grilled / sautéed / steamed vegetables)
- วัตถุประสงค์: เสริมใยอาหารและเพิ่มความสมดุลในมื้ออาหาร โดยเฉพาะหลังโปรตีนหนักอย่าง *roast* หรือ *meat*
- ตัวอย่างเมนู:
 - Grilled asparagus
 - Sautéed zucchini
 - Ratatouille
- ลักษณะ: ผักถูก “ปรุงสุก” และมักเสิร์ฟร้อน จานนี้ถือว่าเป็นอาหารในลำดับหลัก (ไม่ใช่แค่เครื่องเคียง)

Salade (ซาลาด) — *Salad Course*

- คืออะไร: จาน “ผักสด” หรือผักดิบ (raw vegetables) เสิร์ฟเย็น มักมีน้ำสลัด (vinaigrette / creamy dressing)
- วัตถุประสงค์: ช่วย “รีเฟรชลิ้น” และช่วยย่อยหลังจานเนื้อ ช่วยคืนสมดุลหลังจากอาหารจานหนัก
- ตัวอย่างเมนู:
 - Caesar Salad
 - Green leaf salad with vinaigrette
 - Tomato and cucumber salad
- ลักษณะ: สด เย็น เบา และเป็นสัญญาณว่ากำลังเข้าสู่ช่วงท้ายของมื้ออาหารแล้ว

รายละเอียดในลำดับต่าง ๆ

1. Hors-d'œuvre (ออร์ส-เคิร์ฟ) – Appetizer

ของว่างขนาดเล็ก เช่น คานาเป้ คาเวียร์ เพื่อกระตุ้นความอยากอาหารก่อนเข้าสู่จานหลัก ใช้เปิดมื้ออย่างสง่างาม และช่วยให้การรออาหารจานต่อไปไม่เจียบเหงา

2. Potage (โปตาจ) – Soup

ซุปรุ่น ๆ เสิร์ฟเพื่อปรับอุณหภูมิร่างกายและกระตุ้นระบบย่อยอาหาร เช่น ซุปหัวหอม หรือซุปครีมเห็ด เสิร์ฟในปริมาณพอเหมาะ พร้อมขนมปังบาแกตต์

3. Oeuf (เออฟ) – Egg Dishes

จานไข่ที่ผ่านการปรุงอย่างพิถีพิถัน เช่น ไข่ตุ๋น ไข่ลวก ไข่ฟู เสิร์ฟในลำดับต้นเพราะย่อยง่าย เป็นการแสดงฝีมือของเชฟในการควบคุมความร้อน

4. Farineux (ฟารี-เนอู) – Pasta / Rice

แป้ง เช่น พาสต้า ริซอตโต้ หรือ gnocchi ช่วยเสริมพลังงานก่อนเข้าสู่จานโปรตีน เป็นรากฐานของอาหารอิตาเลียน/ฝรั่งเศส และโซว์ซอสได้ดี

5. Poisson (ปัว-ซง) – Fish Course

จานปลาที่รสชาติอ่อน เช่น ปลากระพงขาวนึ่ง เป็นช่วงเปลี่ยนจากเบาไปสู่จานเนื้อ มักจัด plating อย่างหรู เพื่อโชว์ความอ่อนช้อย

6. Entrée (อองเตร) – Entree (Warm starter)

จานเนื้อขนาดเล็ก เช่น ตับห่าน (foie gras) หรือเป็ดย่าง เสิร์ฟก่อนเนื้อจานหลัก ให้เนื้อสัมผัสที่หนักขึ้น แต่ยังไม่ใช่เมนูหลักสุด

7. Relevé (เรอเลเว) – Main Course / Joint

จานเนื้อชิ้นใหญ่ เช่น Roast beef, Lamb joint หรือ ไก่จวง เสิร์ฟพร้อมซอสเข้มข้น เป็นคอร์สหลักของมื้อ ถือเป็นหัวใจของการเสิร์ฟ

8. Sorbet (ซอร์เบ) – Palate Cleanser

ของเย็นรสเปรี้ยว เช่น มะนาว เซอร์เบท เพื่อ “ล้างลิ้น” ก่อนเริ่มคอร์สที่ 2 ของเนื้อ ทำให้ลิ้นกลับมา “เป็นกลาง” พร้อมรับรสใหม่

9. Rôti (โรตี) – Roast

เนื้ออบอีกรอบที่เข้มข้นกว่าเดิม เช่น เป็ดอบ เนื้อแกะ มักเสิร์ฟกับน้ำเกรวี่หรือไวน์แดง ใช้ตัดกับรสเย็นของเซอร์เบก่อนหน้า เป็นการ “ขจัด” ความหิว

10. Légumes (เลกูม) – Vegetables

ผักที่ปรุงพิเศษ เช่น ราวาตูยหรือผักอบชีส เป็น side dish เสริมรสและสีให้จานเนื้อ เป็นการแสดงความสมดุลของรสชาติและโภชนาการ

11. Salades (ซาลาด) – Salad

สลัดสด ราดน้ำส้มสายชูหรือซอสเบา ๆ เพื่อคืนความสดชื่นก่อนเข้าสู่ของหวาน เป็นจานที่มักเสิร์ฟ “หลังเนื้อ” ตามแบบฝรั่งเศส (ต่างจากอเมริกัน)

12. Buffet Froid (บูฟเฟต์ ฟร็ว) – Cold Buffet

อาหารเย็น เช่น แฮม พาเต้ เทอร์รีน หรือเนื้อรมควัน เสิร์ฟแบบ “งานรวม” เพื่อแชร์กัน มักใช้โชว์ฝีมือ charcuterie ของเชฟ

13. Entremets (อองตรอเมต์) – Sweet Dishes

ของหวาน เช่น มูส, พุดดิ้ง, แพนเค้ก เกรปชูเชด เสิร์ฟในปริมาณพอเหมาะ สร้างความประทับใจช่วงท้าย

14. Savoureux (ซาวัรู) – Savoury

จานเค็มเบา ๆ ที่มีชีสหรือเกลือ เช่น คานาเป้ หน้าปลาหรือไส้กรอกเล็ก ๆ มีไว้เพื่อ “รีเซ็ตรส” ก่อนเข้าสู่ชีสเต็มตัว

15. Fromage (ฟรอมมาฌ) – Cheese Course

ชีสฝรั่งเศสหลากชนิด เช่น บริ, คาม็องแบร์, ร็อกฟอร์ เสิร์ฟคู่ไวน์หรือขนมปัง เป็นวัฒนธรรมการปิดท้ายอาหารอย่างมีรสนิยมน

16. Dessert / Fruits & Nuts (เดแซร์) – Dessert

ผลไม้สด ถั่วอบ หรือขนมปิดท้าย เช่น แครมบรูเล่ ทาร์ตผลไม้ หรือช็อกโกแลต คบท้ายให้ความสดชื่น

17. Boisson (บัวซอง) – Beverage

กาแฟร้อน หรือเครื่องดื่มช่วยย่อย (digestif) เช่น คอนญัก เหล้าเบา ๆ ปิดท้ายอย่างผู้ดี เป็นช่วงพูดคุยผ่อนคลายหลังจากอาหารจบลง

สรุป

ลำดับอาหารฝรั่งเศส 17 คอร์สนี้ไม่ใช่เพื่อ “กินอิม” แต่เพื่อ “กินอย่างมีศิลปะ” แต่ละจานทำหน้าที่เฉพาะ เช่น ถั่วลิสง ตักรส หรือแสดงวัตถุดิบคุณภาพ ปัจจุบันมักย่อเหลือ 5–7 คอร์ส แต่เข้าใจลำดับนี้จะช่วยให้นักศึกษาคิดและออกแบบเมนูได้