

อุปกรณ์เครื่องมือและของใช้สำคัญในการบริการอาหาร ได้แก่

1. ครุภัณฑ์หมายถึง เฟอร์นิเจอร์ที่ใช้เป็นโครงสร้างหลักของห้องอาหาร ได้แก่ โต๊ะอาหาร เก้าอี้ ตู้เก็บเครื่องมือเครื่องใช้ต่าง ๆ โต๊ะรับจอง โต๊ะสำหรับบริการแขก รวมถึงรถเข็นอาหาร ครุภัณฑ์หลักที่ควรรู้จัก ได้แก่

1.1 โต๊ะอาหาร (Tables) โต๊ะอาหารเป็นอุปกรณ์สำคัญสำหรับให้แขกนั่งรับประทานอาหาร รูปร่างของโต๊ะที่ใช้โดยทั่วไปมี 3 ลักษณะ คือ กลม สี่เหลี่ยมจัตุรัส สี่เหลี่ยมผืนผ้าเลือกได้ตามความเหมาะสม โดยทั่วไปขนาดความสูงของโต๊ะประมาณ 75 เซนติเมตร แต่โต๊ะที่มีรูปร่างแตกต่างกันนี้มีการกำหนดสัดส่วนของจำนวนที่พนักงานควรจัดให้แขกนั่งตามขนาดความกว้างของโต๊ะ

1.2 เก้าอี้ (Chairs) เก้าอี้ต้องเลือกให้เข้ากับโต๊ะทั้ง ขนาด รูปร่าง สีและลักษณะขนาดของ เก้าอี้โดยทั่วไปมีความสูงประมาณ 45 เซนติเมตร หรือเก้าอี้เด็ก มีความสูงประมาณ 65 เซนติเมตร ขนาดของ เก้าอี้ที่ถูกต้องนั้น เมื่อนั่งแล้วความสูงจากพื้นถึงพื้นเก้าอี้ต้องพอดีกับช่วงขาช่วงล่าง คือ เท้าไม่ลอยขึ้นจากพื้น หรือเข้าชั้นขึ้นมา

1.3 ตู้เก็บเครื่องมือ (sideboard) ตู้เก็บเครื่องมือเป็นอุปกรณ์ที่สำคัญมากสำหรับการเก็บ เครื่องมือเครื่องใช้ในการบริการอาหาร (food service equipment) เช่น มีด ช้อน ส้อมแก้ว ถ้วยชา กาแฟ ผ้าปูโต๊ะ ผ้าเช็ดปาก ถาด ขวดเกลือ ขวดพริกไทย เครื่องปรุงรส ที่เชี่ยบูหรี ไม้จิ้มฟัน ฯลฯ

1.4 โต๊ะเข็นสำหรับบริการลูกค้า (service table or gueridon) โต๊ะสำหรับบริการลูกค้า อาจมีล้อหรือไม่มีก็ได้ขนาดโดยทั่วไปมีความกว้างประมาณ 50 เซนติเมตร ความยาวประมาณ 80 เซนติเมตร โต๊ะบริการนี้ควรมีชั้นวาง 2 ชั้นเพื่อวางเครื่องมือ เครื่องใช้ที่จำเป็นด้านข้างหรือด้านหัวโต๊ะอาจกางปีกออกได้เพื่อใช้เนื้อที่ให้คุ้มค่า



ภาพที่ 1. รถเข็น gueridon

2. เครื่องใช้ประเภทผ้า ในการบริการอาหารและเครื่องดื่มจำเป็นต้องมีผ้าเป็นส่วนประกอบใน ห้องอาหาร ผ้าที่ใช้ในห้องอาหารมีหลายประเภท พนักงานบริการอาหารและเครื่องดื่มควรเลือกใช้ผ้าให้ถูก ประเภท

2.1 ผ้ายันลิ้น (under lay cloth หรือ moleton) หมายถึงผ้าที่ใช้ปูก่อนผ้าปูโต๊ะอาหาร เพื่อป้องกันการลื่นและเกิดเสียงดังขณะบริการ นอกจากนี้ยังเพิ่มความนุ่มให้แก่แขกเมื่อเวลาสัมผัสในขณะที่นั่ง รับประทานอาหาร

2.2 ผ้าปูโต๊ะ (table cloth) ผ้าปูโต๊ะต้องมีสีกลมกลืนกับสีห้อง ส่วนขนาดและลักษณะ

ขึ้นอยู่กับลักษณะและขนาดของโต๊ะ ผ้าปูโต๊ะโดยทั่วไปเมื่อปูโต๊ะแล้ว ชายผ้าควรห้อยลงมาจากขอบโต๊ะไม่น้อยกว่า 30 เซนติเมตร เนื้อผ้าต้องเป็นประเภทไม่ลื่น ซับน้ำได้ดี

2.3 ผ้าเช็ดปาก (napkins) เป็นผ้าสำหรับให้แขกเช็ดปากในขณะที่รับประทานอาหารหรือหลังจากรับประทานอาหารเสร็จเรียบร้อยแล้ว ลักษณะของผ้าเช็ดปากเป็นผ้ารูปสี่เหลี่ยมจัตุรัสโดยทั่วไปมี 2 ขนาด คือ ขนาดเล็กประมาณ 15 20 นิ้ว ขนาดใหญ่ประมาณ 22 – 26 นิ้ว เนื้อผ้าต้องซับน้ำได้ดีไม่ลื่น มีสีที่กลมกลืนกับสีของผ้าปูโต๊ะ นอกจากนี้ยังต้องลงแป้งพอสมควรและรีดให้เรียบ เพราะนอกจากจะทำให้แขกเช็ดปากแล้ว ยังสามารถพับเป็นรูปต่างๆ ประกอบบนโต๊ะอาหารให้สวยงามอีกด้วย

2.4 ผ้าสำหรับพนักงาน (service cloth) เป็นผ้าสำหรับพนักงานเพื่อช่วยในการจับของร้อนหรือเช็ดทำความสะอาดขณะทำการเสิร์ฟอาหาร เช่น รอยเปื้อนบนโต๊ะ โดยทั่วไปจะมีสีขาว สำหรับห้องอาหารชั้นดีพนักงานบริการจะพาดไว้ที่ข้อมือซ้าย

2.5 ผ้าทำความสะอาด (cleaning cloth) เป็นผ้าสำหรับทำความสะอาดอุปกรณ์ต่าง ๆ ซึ่งในการบริการอาหารจะไม่ใช้ผ้าปนกัน เช่น ผ้าเช็ดแก้ว ผ้าเช็ดจาน ผ้าเช็ดโต๊ะ เพื่อความมั่นใจอาจแยกประเภทให้เห็นชัดโดยแบ่งสีของผ้าแต่ละประเภท

3. เครื่องกระเบื้องและจาน (china and dishes) เครื่องกระเบื้องเป็นภาชนะสำหรับเสิร์ฟอาหารและเครื่องดื่มนักจะเลือกแบบและลายให้เข้าชุดกันเพื่อความสวยงามท ำให้อาหารดูน่ารับประทาน

3.1 bread and butter plate เส้นผ่านศูนย์กลาง 5 – 6 นิ้ว นอกจากใช้ใส่ขนมปังแล้วยังสามารถใช้เป็นจานรองสำหรับแยม เนยที่อยู่ในกล่อง กระปุกน้ำตาล เครื่องปรุงอื่น ๆ รวมถึงอ่างล้างมือ (finger bowl) หากบางห้องอาหารไม่มีแฟ้ม (folder) สำหรับใส่บิลให้แขก อาจนำบิลนั้นวางมาบน bread plate ก็ได้



ภาพที่ 2. Bread and butter plate

3.2 Salad plate เส้นผ่านศูนย์กลาง 7 – 8 นิ้ว ใช้สำหรับการรับประทานอาหารเช้า สลัด อาหารเรียกน้ำย่อย และใช้เป็นจานรองสำหรับผลไม้กุ้งค็อกเทล (shrimp cocktail) โถใส่สลัด (vegetable bowls) โถใส่ซอส (sauce boat) และแก้วไอศกรีมซันเดย์ (ice-cream sundae) โดยที่จำเป็นต้องมีการใช้กระดาษฉลุ (Doily) ปูบนจานก่อน นอกจากนี้สำหรับอาหารบางประเภทที่มีก้างหรือกระดูก พนักงานสามารถใช้ Salad plate สำหรับให้แขกใส่ก้างหรือกระดูกโดยวางบนโต๊ะอาหารทางด้านขวาหรือด้านบน

3.3 Soup plate ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลาง 8 – 10 นิ้ว ใช้สำหรับใส่ซุ๊ป สตูหอยนางรม หอยทาก และอาหารอิตาเลียน



ภาพที่ 3. Soup plate

3.4 Dinner plate เส้นผ่านศูนย์กลาง 10 – 12 นิ้ว สำหรับใส่อาหารจานหลัก อาหารเรียกน้ำย่อย ของหวานที่มีกรรมวิธีในการปรุงแบบ Flambé เช่น crêpe บางครั้งอาจใช้เป็นจานรองจาน อาหารโดยการปูกระดาษขลุ (doily) ก่อน และน าอาหารที่เสิร์ฟมาในถ้วยซุ๊ป

3.5 Soup cup เป็นถ้วย 2 หูสำหรับใส่ซุ๊ปใส แต่ในปัจจุบันนิยมใช้ใส่ซุ๊ปทุกชนิด

3.6 Coffee cup สำหรับชา กาแฟ หรือเครื่องดื่มประเภทนมร้อน

3.7 Espresso cup สำหรับกาแฟประเภท espresso ซึ่งมีความเข้มข้นมาก ถ้วยจะมีขนาดเล็กกว่าธรรมดาอุปกรณ์ประเภทจาน ชาม ดังกล่าวเป็นแต่เพียงตัวอย่างหนึ่งเท่านั้นที่มักพบในโรงแรมต่างๆ ไปในบางแห่งอาจมีอุปกรณ์มากหรือน้อยกว่านี้และประโยชน์ของการใช้สอยอาจแตกต่างกันออกไป ซึ่งพนักงานจะต้องศึกษาจากโรงแรม หรือห้องอาหารที่ตนปฏิบัติงานอยู่

4. จานเพล ชาม (Platters, Bowls) และภาชนะใส่อาหารอื่น

4.1 จานเพล (Platter) เป็นจานสำหรับใส่อาหารขนาดใหญ่อาจมีรูปร่างแตกต่างกันออกไป เช่นกลมใหญ่ รูปไข่สี่เหลี่ยมผืนผ้า หรือเป็นภาชนะก้นตื้นซึ่งอาจมีฝาปิดหรือไม่ก็ได้ปกติแล้วจะใช้สำหรับใส่อาหารประเภทเนื้อหรือปลาที่ปรุงสำเร็จรูปโดยไม่มีน้ำซอส

4.2 Cocotte เป็นหม้อปรุงอาหารรูปกลมหรือรูปไข่สำหรับใส่เนื้อสัตว์ที่มีการปรุงในน้ำซอส

4.3 Vegetable Bowl เป็นโถใส่ผัก อาจใช้สำหรับใส่ข้าว Pasta และมันฝรั่ง ปรากฏทั้งในรูปร่าง

กลม และสี่เหลี่ยม แต่จะต้องมีฝาปิดเสมอ การนำออกมาบริการให้พนักงานจะต้องจัดวางมาบนจานรองที่ปูด้วยกระดาษขลุ

5. อุปกรณ์ในการรับประทานอาหารของแขก (Cutlery for the Guests) พนักงานที่ท ๑

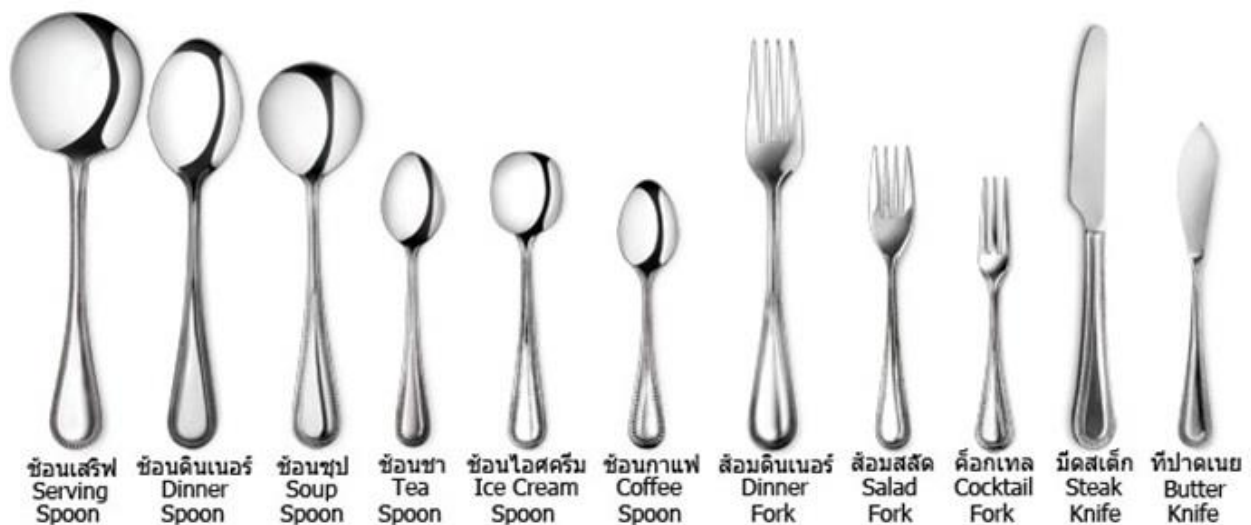
หน้าที่บริการจะต้องมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับอุปกรณ์ในการบริการอาหารและเครื่องดื่มให้กับแขกรวมทั้งอุปกรณ์ที่แขกต้องใช้ในการรับประทานอาหาร

5.1 อุปกรณ์เครื่องเงิน (silver ware or cutlery) แบ่งออกเป็น 3 กลุ่มหลัก คือ เครื่องมือในการรับประทานอาหาร ในอดีตนิยมทำด้วยโลหะเงิน อีกทั้งยังเป็นสิ่งที่สามารถใช้ออกฐานะทางสังคมแต่ในปัจจุบันส่วนใหญ่เป็นโลหะผสมสแตนเลส ราคาถูกดูแลรักษาได้ง่ายแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม

(1) ช้อน (spoon) ใช้กับอาหารและเครื่องดื่ม มีหลายชนิด แต่บนโต๊ะอาหารมาตรฐานจะต้องมีคือช้อนชุป (Soup spoon) ใช้สำหรับรับประทานชุปที่เสิร์ฟมาในถ้วยชุป หรือสำหรับรับประทานอาหารเส้นโดยใช้คู่กับส้อมเนื้อหรือส้อมอาหารเย็นใช้ตักซอสหรือเสิร์ฟขนมปังก็ได้ช้อนหวาน (Dessertspoon) ใช้สำหรับรับประทานของหวานต่าง ๆ

(2) ส้อม (fork) ส่วนใหญ่ใช้เป็นอุปกรณ์ช่วยในการรับประทานอาหาร จัดวางไว้ด้านซ้ายของจานอาหาร และโดยมารยาท ควรถือด้วยมือซ้าย เวลารับประทานอาหาร ส้อมมาตรฐาน คือส้อมอาหารหลักหรือส้อมเนื้อหรือส้อมอาหารเย็น (Dinner fork or Large Fork) อาหารหลัก ผักที่ต้มหรือนึ่งแล้ว และอาหารเส้น ใช้คู่กับมีดเนื้อหรือมีดเย็นส้อมปลา (Fish fork) ใช้สำหรับรับประทานปลาใช้คู่กับมีดปลา หรืออาหารทะเล ส้อมสลัด (Salad fork) ใช้รับประทานอาหาร

(3) มีด (knife) เป็นอุปกรณ์หลักในการรับประทานอาหาร จัดไว้ขวามือ และโดยมารยาทควรถือด้วยมือขวา มีดมาตรฐาน คืออาหารหลัก หรือมีดเนื้อ หรือมีดอาหารเย็น (Dinner knife or Meat Knife) มีด ใช้สำหรับรับประทานอาหารหลักมีดเล็ก (Small Knife) มีดเล็ก (Small Knife) ใช้สำหรับรับประทานอาหารเช้า อาหารเรียกน้ำย่อย สลัดของหวาน ผลไม้และเนยแข็งมีดปลา (Fish Knife) ใช้สำหรับรับประทานอาหารพวกปลา หรืออาหารทะเลมีดเนย (Butter Knife) ใช้สำหรับทาเนยหรือแยม



ภาพที่ 4. อุปกรณ์ Silver ware

การจัดเตรียมห้องอาหาร

ก่อนเปิดห้องอาหารเพื่อบริการอาหารและเครื่องดื่มให้แขก ว่าเป็นที่จะต้องมีการเตรียมการให้พร้อม เพื่อให้การบริการเป็นไปได้อย่างไม่ติดขัด ทั้งนี้ที่เปิดห้องอาหารและมีผู้เริ่มเข้ามาใช้บริการจะไม่มีเวลาในการจัดหาหรือเตรียมอะไรได้มากนัก ดังนั้นก่อนการเปิดห้องอาหารบริการ ต้องมั่นใจว่าทุกอย่างได้เตรียมไว้พร้อมแล้วตั้งแต่การทำความสะอาดบริเวณห้องอาหาร การจัดเตรียมและทำความสะอาดเครื่องมือเครื่องใช้ในการบริการอาหารและเครื่องดื่ม การจัดตู้เก็บเครื่องมือ การส่งผ้าใช้แล้วคืนและเบิกผ้าใหม่ การตรวจสอบและจัดเพิ่มเติมเครื่องใช้การจัดโต๊ะอาหาร และการตรวจสอบความเรียบร้อยทั้งหมดของห้องอาหารก่อนเปิดบริการ

1. การทำความสะอาดบริเวณห้องอาหารห้องอาหาร ว่าเป็นที่จะต้องมีการทำความสะอาดพื้นหน้าต่างผนัง โตะ เก้าอี้และบริเวณให้สะอาดอยู่เสมอเพื่อให้ห้องอาหารมองดูสะอาด สวยงาม ถูกสุขลักษณะ ท าให้เกิดความรู้สึกที่ดีกับแขก เป็นการส่งเสริมความประทับใจให้อยากมาใช้บริการอีก

1.1 การทำความสะอาดพื้น หน้าต่าง ผนัง การทำความสะอาดพื้นจะต้องน ำเก้าอี้วางไว้บนโตะ โดยใช้ส่วนที่เป็นที่นั่งวางบนโตะ เพื่อมิให้เป็นรอยขีดข่วน แล้วจึงปิดกวาด ถูพื้น หรือใช้เครื่องดูดฝุ่นถ้าพื้นเป็นพรมการปิดกวาดจะเริ่มจากหน้าต่าง ผนังห้อง ไปยังประตูห้องอาหารตามล าดับ เมื่อเสร็จเรียบร้อยแล้วจึงจัดโตะเก้าอี้ให้อยู่ในตำแหน่งเดิม

1.2 การทำความสะอาดโตะ เก้าอี้จะทำความสะอาดเฉพาะบริเวณที่นั่งเท่านั้น แต่ต้องเช็ดให้ทั่วตามรอยต่อ หรือที่มีเศษอาหารและฝุ่นเกาะอยู่ โตะอาหารที่ปิดทับด้วยกระจก ทำความสะอาดโดยใช้ผ้าหมาด ๆ เช็ดก่อน แล้วจึงใช้ผ้าแห้ง หากมีรอบเปราะเปื้อนสกปรกและเช็ดออกยาก ควรใช้น้ำร้อนจะท าให้เช็ดออกง่ายขึ้น

2. การทำความสะอาดเครื่องมือเครื่องใช้ในการรับประทานเครื่องมือเครื่องใช้ในการรับประทานอาหาร และเครื่องดื่มที่จะต้องเตรียมทำความสะอาดไว้ก่อนเปิดบริการ ได้แก่ จาน มีด ส้อม ช้อน ซึ่งเครื่องมือเครื่องใช้แต่ละชนิดมีวิธีทำความสะอาด ดังนี้

2.1 การทำความสะอาดแก้ว แก้วที่จะทำความสะอาดจะต้องผ่านการล้างให้สะอาดก่อน จึงนำมาเช็ดให้สะอาดอีกครั้ง เพื่อให้แน่ใจว่าสะอาดจริง ๆ

2.2 การทำความสะอาดจาน มีวิธีคล้ายกับการทำความสะอาดแก้ว คือวางผ้าเช่นเดียวกัน มือทั้งสองข้าง หมุนจานที่มีผ้าในมือพร้อมเช็ดไปในตัวจนสะอาด

2.3 การทำความสะอาด มีด ช้อน ส้อม วางผ้าเช่นเดียวกับการเช็ดแก้ว น ำมีด ช้อนหรือส้อมใส่ในมือซ้าย กำไว้และใช้มือขวาจับผ้าทำความสะอาดที่ละเล่ม

การจัดโต๊ะ

การจัดโต๊ะ เป็นขั้นตอนหนึ่งในการเตรียมห้องอาหารให้พร้อมที่จะบริการแก่แขก หลังจากที่ได้ทำความสะอาดบริเวณห้องอาหาร เครื่องมือเครื่องใช้และจัดเตรียมสิ่งต่าง ๆ ให้เพียงพอสำหรับการบริการ ซึ่งมีวิธีการดังนี้

1. การจัดโต๊ะอาหาร (Table setting)

1.1 การจัดโต๊ะและเก้าอี้สำหรับบริการทั่วไปโดยปกติโต๊ะอาหารมักจะจัดในลักษณะเดิมทุกวัน

ยกเว้นเมื่อมีการจัด ตามความต้องการของลูกค้า รูปแบบของโต๊ะอาหาร ได้แก่ โต๊ะกลม โต๊ะสี่เหลี่ยมจัตุรัส โต๊ะสี่เหลี่ยมผืนผ้าการจัดโต๊ะและเก้าอี้ในห้องอาหารควรจัดให้ห่างกันพอสมควร เพื่อให้ลูกค้ารู้สึกผ่อนคลาย ไม่แออัด มีความเป็นสัดส่วนและส่วนตัว และเพื่อให้พนักงานเข้าไปบริการได้อย่างสะดวก จัดตามแผนผังที่กำหนด โดยคำนึงถึงความเป็นระเบียบสวยงาม

1.2 การจัดโต๊ะและเก้าอี้ในงานจัดเลี้ยง การจัดโต๊ะในงานเลี้ยงขึ้นอยู่กับ

- ประเภทและรูปแบบของการบริการ เช่น การจัดเลี้ยงแบบ buffet แบบ cocktailแบบบริการที่โต๊ะ ทั้งการเลี้ยงอาหารกลางวันและอาหารค่ำ
- วัตถุประสงค์และความต้องการของเจ้าภาพ ซึ่งต้องการจัดเป็นแบบพิธีการ(Formal) หรือ ไม่เป็นทางการ (Informal)

- ขนาดและรูปร่างสถานที่ เช่น จัดภายในห้อง หรือจัดที่สนามหญ้า
ปัจจัยที่ทำให้ภัตตาคารหรือห้องอาหารกำหนดรูปแบบการให้บริการ

1. ลักษณะและรูปแบบการบริการของภัตตาคาร มีการกำหนดลักษณะการบริการภายในภัตตาคารหรือห้องอาหาร ว่าต้องการบริการแบบใดให้เป็นลักษณะเฉพาะตัวที่แน่นอน เช่นห้องอาหารทั่วไป ห้องอาหารไทยห้องอาหารจีน

2. ลักษณะของอาหารในเมนูรายการอาหารต่าง ๆ ที่กำหนดขึ้น เป็นสิ่งที่กำหนดลักษณะรูปแบบของการบริการอาหารแต่ละงานที่แขกเลือกสั่งรายการอาหาร ในเมนูจะบ่งบอกถึง

ลักษณะของอาหารที่จะเสิร์ฟและรูปแบบการบริการ เช่น รายการอาหารชุดควรจัดเสิร์ฟตามลำดับและต้องจัดอุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ในการรับประทานอาหารให้แก่แขกเพิ่ม

สิ่งที่ต้องคำนึงในการจัดโต๊ะอาหาร

1. ความสะอาด เครื่องมือเครื่องใช้ทุกอย่างที่ใช้ในการจัดโต๊ะต้องสะอาด ผ้าปูโต๊ะผ้าเช็ดมือสะอาดรีดเรียบ เครื่องใช้ประเภทช้อน ส้อม มีด สะอาดขึ้นเงา แก้วใสสะอาด ถ้วยชามจานสะอาด ไม่มีคราบน้ำ ตลอดจนอาหารที่จัดลงจานต้องจัดอย่างสะอาด

2. ความมีระเบียบ จัดวางภาชนะให้ถูกที่และเป็นไปตามสากลนิยม เช่น วางจานห่างช้อนส้อม มีด ห่างขอบโต๊ะ 1 นิ้วเท่า ๆ กัน และมีดกับส้อมวางห่างกันเท่ากับวางช้อนหรือส้อมห่างจากจาน Main Dish แก้วน้ำวางขวามือห่างจากปลายมีด ½ นิ้ว จานขนมปังวางด้านซ้าย วางมีดเนย มีดเนื้อโดยหันคมเข้าในเป็นต้น

การจัดเตรียมบาร์

บาร์หมายถึงบริเวณที่ใช้ในการเตรียม ผสม และเสิร์ฟเครื่องดื่ม เป็นที่ทำงานของพนักงานผสมเครื่องดื่มหรือบาร์เทนเดอร์การจัดบริเวณบาร์จะแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ บริเวณที่ใช้ในการผสมเครื่องดื่มต่อหน้าแขก ที่เรียกว่า under bar ซึ่งมีลักษณะคล้ายกับโต๊ะทำด้วยเหล็กปลอดภัย มีความสูงประมาณ 30 นิ้ว ลึกประมาณ 16 นิ้ว และส่วนล่างสูงประมาณ 6 นิ้ว และส่วนที่ใช้เป็นที่เก็บเครื่องมือ เครื่องใช้และอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ใช้ในการผสมประดับและเสิร์ฟเครื่องดื่ม รวมทั้งเป็นที่เก็บเครื่องมือต่าง ๆ ได้แก่ เบียร์สุรา ไวน์สิ่งผสม(Mixer) เช่น น้ำอัดลม น้ำผลไม้ น้ำเชื่อมเครื่องดื่มที่ขายเป็นขวด แลอุปกรณ์อื่น ๆ เช่น เขยือกไวน์ (winecarafes) ผ้าเช็ดปาก ไม้ขีด ที่เสียบผลไม้ประดับ (Cocktail pick) กระจาดรองแก้ว (coaster) หลอด ก่อนที่จะเปิดห้องอาหาร