ภาคผนวก

ภาคผนวกที่ 1 เทคนิคการเลือกซื้อวัตถุดิบที่มีคุณภาพ
ภาคผนวกที่ 2 เทคนิคการเลือกซื้อผักและผลไม้
ภาคผนวกที่ 3 การเก็บรักษาและถนอมวัตถุดิบ
ภาคผนวกที่ 4 หลักและวิธีการปรุงอาหาร
ภาคผนวกที่ 5 เทคนิคการประกอบอาหาร
ภาคผนวกที่ 6 รสชาติอาหารไทย
ภาคผนวกที่ 7 การตรวจเช็คและตกแต่งอาหาร
ภาคผนวกที่ 8 เทคนิคการปฏิบัติงานบุชเชอร์
ภาคผนวกที่ 9 เทคนิคการทำความสะอาดในงานครัว
ภาคผนวกที่ 10 เทคนิคการทำงานบริการ
ภาคผนวกที่ 11 เทคนิคการให้บริการร้านอาหาร
ภาคผนวกที่ 12 คุณค่าทางสารอาหารของพืช ผัก
ภาคผนวกที่ 13 ตัวอย่างแบบประเมินสมรรถนะ

1. เทคนิคการเลือกซื้อเนื้อและชิ้นส่วน

ประเภทและลักษณะของชิ้นส่วนวัว กับการใช้ประกอบอาหารแต่ละประเภท ได้แก่

1.1 เนื้อวัวสันใน (Fillet หรือ Tenderloin) นิยมนำมาย่างทั้งก้อน หรือหั่นบาง ๆ เพื่อนำมาผัด

1.2 เนื้อลูกมะพร้าว (Sirloin tip หรือ Knuckle) นิยมนำมาตุ๋นหรือต้ม

1.3 เนื้อสันนอก (Strip Loin) นิยมนำมาหั่นเป็นชิ้นทำเนื้ออบหรือสเต็ก หรือหั่นบางเพื่อผัด

1.4 เนื้อสันกลางถอดกระดูก (Rib Eye) นิยมนำมาย่างหรือทอด

1.5 เนื้อออกหรือเสือร้องไห้ นิยมนำมาย่างหรือต้ม หรือตุ๋น

1.6 เนื้อน่อง (Fore Shank) หรือน่องลาย นิยมมาทำสตู ตุ๋น เคี่ยว ต้มเปื่อย

1.7 เนื้อสีข้าง เนื้อส่วนท้อง เนื้อหน้าท้อง ปรุงอาหารทั่วไป ราคาถูก เนื้อเหนียว

1. ทักษะการตรวจความสดของเนื้อวัว (อาหารฮาลาล)

1) ต้องไม่แช่แข็ง (ยกเว้นวันพระ กรณีของอิสลาม)

2) มีสีแดงไม่ซีดไม่เขียว มีเลือดปน มีมันสีเหลือง ถ้าเนื้อไม่สดจะมีสีเขียวคล้ำ ๆ (ถ้าเป็นเนื้อควายมันของเนื้อควายจะมีสีขาวกว่า และเนื้อหยาบกว่า)

3) กดดูแล้วจะไม่ยุบ ไม่มีของอื่นเจือปน

2. ทักษะการดูเนื้อของวัวหนุ่มและวัวแก่

1) เนื้อวัวที่ยังหนุ่มยังสาว เนื้อสีแดงและมีไขมันที่แทรกอยู่ในเนื้อ จะดูนุ่ม มีความละเอียดของกล้ามเนื้อ สีของเนื้อปกติสีแดงมัน กระดูกของวัวหนุ่มจะออกสีแดงจับดูยังอ่อน

2) เนื้อวัวแก่ เนื้อจะหยาบขึ้น สีคล้ำกว่า มีพังผืดแทรกอยู่ทั่วไป กระดูกสีขาวแข็งทั้งหมด

3. ทักษะการดูคุณภาพความมีราคาของชิ้นส่วนเนื้อวัว

1) เนื้อสันใน ซึ่งเป็นเนื้อที่มีอยู่ติดอยู่กับกระดูกซี่โครง มีริ้วเดียว ราคาแพงมาก เป็นส่วนที่ดีที่สุด

2) เนื้อสันนอกก็อยู่ถัดออกมาอีกหน่อย รองจากสันใน

3) เนื้อแถวสะโพก เราเรียกว่า เนื้อลูกมะพร้าว ราคาถูก

4) เนื้อแถวเอ็นน่องที่เอามาต้มแกง เนื้อจะออกเหนียว ราคาถูกที่สุด

4. ทักษะการเลือกซื้อเนื้อวัวให้เหมาะสมกับการประกอบอาหารแต่ละประเภท

1) **<u>ซื้อเนื้อมาย่าง</u>** ก็ควรจะซื้อเนื้อประเภทสันใน สันนอก เซอร์ลอยน์ พอร์เตอร์เฮ้าส์ ทีโบนคลับ ซี่โครง พวกนี้ ย่างด้วยไฟแรงแล้ว เนื้ออ่อนนุ่มน่ากินนัก

2) **<u>ซื้อเนื้อไปทอด</u>** ก็คล้าย ๆ คือพวกสันใน สันนอก สะโพก เนื้อใต้ท้อง

3) **<u>นำไปเคี่ยวเป็นเนื้อแกง หรือต้มยำ</u>** ใช้ เนื้อสะโพก เนื้อขาหลัง เนื้อขาหน้า ถ้าจะเคี่ยวเปื่อยกัน เนื้อเอ็นอร่อยมาก แต่เคี่ยวสตูว์ เนื้อท่อนขา และซี่โครงสั้น ก็พอได้

4) **<u>ซื้อเนื้อไปผัด</u>** ก็ต้องเลือกเอาเนื้อที่เปื่อย เช่น สันใน หรือถัดมาหน่อยก็สันนอก หรือ เนื้อใต้ท้องก็พอได้

5) **<u>ซื้อเนื้อไปทำซุป</u>** ใช้หางวัวจะดีกว่า ปัจจุบันมีราคาแพงและหายาก พวกเนื้อสะโพก และเนื้อขาหน้า ขาหลังก็ใช้ได้ดี และราคาไม่แพง

6) **<u>ทำเนื้ออบ</u>** ต้องใช้เนื้อแถวซี่โครง เนื้อเซอร์ลอยน์หรือเนื้อสะโพก อบไม่นานก็เปื่อยเวลาแห้งแล้ว ไม่แข็งกระด้างจนเกินไป

7) **เนื้อเสือร้องไห้"** ที่เรียกกันคือเนื้อส่วนหน้าอก มีมันติด ใช้ย่าง หรือใช้ทำแกงที่ต้องการมัน ส่วนเนื้อพื้นท้องหรือเพลต จะเหนียวมาก เพราะวัวต้องใช้ท้องทำงานมาก เนื้อส่วนนี้เหมาะกับนำมาต้มเปื่อย หรือตุ๋น

2. เทคนิคการเลือกซื้อหมูและชิ้นส่วน

1. ทักษะการตรวจคุณภาพความสดของเนื้อหมู

1) เลือกเนื้อหมูที่มีสีชมพู ไม่ใช่สีแดงสดมากเพราะอาจจะผสมสี ผิวของเนื้อหมูต้องเป็นมันวาวไม่มีพังผืด มันหมูต้องมีสีขาวใส หนังเกลี้ยง เมื่อจับเนื้อหมูจะนิ่มและเมื่อกดเนื้อหมูต้องไม่บุ๋มหรือยุบตัวเนื้อควรเด้งกลับคืนมา เมื่อดมต้องไม่มีกลิ่นเน่าเหม็น

2) การเลือกหมูสามชั้น ควรเลือกที่มีมันบางเป็นมันวาว ระหว่างชั้นของเนื้อหมูสามชั้นต้องไม่มีพังผืด ระหว่างชั้นควรมีเนื้อหมูมาก ๆ หลายชั้น หนังขาว ไม่มีพังผืดระหว่างชั้นหนังหมู สะอาด

3) ถ้าเป็นหมูแช่เย็นค้างคืนเนื้อจะมีสีซีด ไม่ควรใช้ถ้าไม่จำเป็น

2. ทักษะการเลือกเนื้อหมูให้เหมาะสมกับการประกอบอาหาร

1) หมูสามชั้น - เนื้อหมูสามชั้น คือ เนื้อหมูที่มีชั้นเนื้อสลับกับมันหมูและติดหนังเป็นเนื้อส่วนที่นุ่มมาก เหมาะกับการนำไปประกอบอาหาร ต้ม แกง ทอดกรอบ อบ เป็นต้น

2) หมูนสันใน - เนื้อหมูสันใน คือ เนื้อหมูไม่ติดมันมีลักษณะเป็นเส้น ๆ เป็นเนื้อส่วนที่นุ่มมากที่สุด เหมาะกับการนำไปประกอบอาหาร ปิ้ง ย่าง อบ จะให้รสชาติดี

3) หมูสะโพก - เนื้อหมูสะโพก คือ เนื้อหมูติดมันเล็กน้อยแต่ส่วนเนื้อจะมากกว่า เป็นเนื้อส่วนที่นุ่มระดับปานกลาง เหมาะกับการนำไปประกอบอาหาร ผัด ทอด แกง ต้ม เป็นต้น

4) หมูนสันนอก - เนื้อหมูสันนอก คือ เนื้อส่วนกล้ามเนื้อซึ่งจะมีไขมันหมูแทรกและมีติดมันหมูเล็กน้อย เป็นเนื้อส่วนที่นุ่มระดับปานกลาง เหมาะกับการนำไปประกอบอาหาร สเต็กหมู หมูอบ หมูลมควัน เป็นต้น

3. เทคนิคการตรวจสอบการเลี้ยงโดยการเร่งสารเนื้อแดง

1) หมูเลี้ยงปกติ ดูที่บริเวณเนื้อส่วนที่เป็น เนื้อหมูสามชั้น จะมีส่วนของมันอยู่ประมาณ 60 เปอร์เซนต์ เป็นเนื้อแดง 40 เปอร์เซนต์

2) หมูที่เลี้ยงโดยมีการใช้สารเร่งเนื้อแดง จะมีสัดส่วนมันอยู่แค่ ประมาณ 30 เปอร์เซนต์ เท่านั้น

3) เนื้อหมูที่ปนเปื้อนสารเร่งเนื้อแดง ถ้าทิ้งไว้สัมผัสกับอากาศ ประมาร 2-3 ชั่วโมง มักจะมีสีเข้มกว่าเนื้อหมู ที่เลี้ยงตามปกติ

3. เทคนิคการเลือกซื้อเป็ด ไก่และชิ้นส่วน

1. ทักษะการเลือกซื้อไก่ เป็ด

1) ต้องไม่แช่แข็ง (ยกเว้นวันพระ กรณีอาหารฮาลาล)

2) ขนาดได้ตามกำหนด

2. ทักษะการตรวจเช็คความสดของไก่ เป็ด

1) สีไม่เขียวซีด ผิวสด เนื้อใสไม่ขุ่น

2) ไม่มีกลิ่นไม่ดี ไม่ติดขน

3. ทักษะการดูไก่อ่อน ไก่แก่

1) ไก่แก่ ปลายเล็บมน หนังใต้อุ้งเท้าจะหนาแข็ง เดือยจะยาว

2) ไก่อ่อน เล็บจะแหลม หนังใต้อุ้งเท้าจะบาง เดือยจะสั้น ถ้าเป็นสาวจะไม่เห็นเดือยไก่ที่สมบูรณ์ เนื้ออกจะหนาและนุ่ม

4. ทักษะการเลือกซื้อไก่ให้เหมาะกับการประกอบอาหาร

1) **<u>ซื้อไปแกง</u>** ควรซื้อไก่แก่หน่อย โดยสังเกตจากกระดูกซี่โครงตรงลิ้นปี่ ลองกดดู จะไม่อ่อนเหมือนไก่อ่อน และหนังจะมีรอยย่นบ้าง แต่ไม่ถึงกับมีตุ่มขนห่าง ๆ แบบจะเอาไปตุ๋น หรือเคี่ยวเปื่อย ไก่ประเภทนี้ตัวหนึ่งมักจะ

หนักราว 1 ถึง 1 กิโลกรัมครึ่ง อาจจะต้องใช้เวลาเคี่ยวประมาณ 1-2 ชั่วโมง แต่ถ้าไม่อยากจะเคี่ยวนาน จะซื้อไก่ที่เรียกว่า **"บรอยเล่อร์"** ไปก็ได้ เคี่ยวกับกะทิประเดี๋ยวเดียวก็ใช้ได้แล้ว ไก่ชนิดนี้มีอายุราว 8-12 อาทิตย์

2) **เอาไก่ไปย่าง** ควรใช้ไก่เล็กหนักไม่ถึง 1 กิโลกรัม เป็นไก่อ่อน ไก่ชนิดนี้ มีไขมันน้อย เนื่องจากเพิ่งโต และควรใช้ไก่สดที่เพิ่งฆ่าใหม่ ๆ จึงจะอร่อย

3) **ไก่ไปทอด** คล้ายกับซื้อไปย่าง แต่ต้องผึ่งไกให้หนังแห้งเสียหน่อยแล้วจึงชุบแป้งทอด มิฉะนั้น แป้งจะหลุดจากตัวไก่ เพราะความชื้นของไก่ระเหยออกมาเวลาทอด

4) **เอาไก่ไปทำข้าวมันไก่** ต้องซื้อไก่ที่อ้วน ๆ ขนาดน้ำหนัก 1 กิโลกรัมครึ่ง ถึงเกือบ 2 กิโลกรัมต่อตัว การตอนควรตอนด้วยการผ่าสีข้าง ไม่ใช่ใช้ยาตอนที่ฝังตรงท้ายทอยไก่ ไก่ตอนปัจจุบันมีมันมาก และเนื้อยุ่ย เพราะเป็นไก่เลี้ยงกรง ไม่ปล่อยเลี้ยงเหมือนไก่บ้าน ซึ่งเนื้อแน่นและอร่อยกว่า คนจีนนิยมใช้ไก่ชนมาตอน เนื้อจะอร่อยมาก

5. ทักษะการเลือกซื้อเป็ด

เลือกซื้อเป็ดที่อ้วน และให้สังเกตดูว่าเป็ดแก่หรือเป็ดอ่อน สังเกตจากปากและตีนเป็ด ถ้าปากและตีนเป็นสีเหลือง แสดงว่าเป็นเป็ดอ่อน ถ้าเป็นเป็ดแต่ตีนจะมีสีดำ เนื้อจะเหนียวและมีกลิ่นสาบมาก

6. ทักษะการเลือกซื้อเป็ดให้เหมาะกับการปรุงอาหาร

1) เอาเป็ดไปแกงหรือเอาไปตุ๋น ควรเลือกเป็ดอ่อน จะทำง่ายกว่า และควรถอนขนให้หมด เป็ดอ่อนมักจะมีขนอ่อนมาก จงอยปากและตีนจะมีสีเหลือง

2) เอาเป็ดไปย่าง ต้องใช้เป็ดที่มีน้ำหนักหนึ่งกิโลกรัมขึ้นไป เลี้ยงให้อ้วน มีน้ำมันใต้ผิวหนังมาก เวลาย่างไฟแดง หนังเป็ดจะได้พองกรอบน่ากิน

3) เอาเป็ดไปยัดไส้ ต้องใช้เป็ดแก่หน่อย หนังจะได้ไม่เปื่อย เวลายัดไส้หนังไม่ปริ เพราะหนังปริแล้วไม่สวย โดยเฉพาะตอนถอดกระดูกเป็ดแก่ถอดง่ายกว่า

4. เทคนิคการเลือกซื้อปลาสด ปลาแช่แข็ง ปลาทู ปลาเค็ม ปลากรอบ

1. ทักษะการเลือกซื้อปลาสด

1) ขนาดน้ำหนัก ตามต้องการ คือ ขนาดเล็ก 7-9 ขีด ขนาดใหญ่ 3 กก. ขึ้นไป

2) ปลาทะเลต้องไม่แช่แข็ง ปลาทับทิมต้องไม่ตายมีเมือกที่ผิว

2. ทักษะการตรวจคุณภาพปลาสด

1) ตาปลา เปิดโตเต็มที่ ใสไม่ขุ่นเหลืองหรือเป็นสีเทา ไม่ลึกโบ๋หรือยุบ ไม่แห้ง

2) เกล็ดปลาแน่นไม่หลุด สีสดใสเป็นมันเงา ไม่ขุ่นมัว เกล็ดแบนราบเสมอกัน ไม่แห้งหลุดลอก

3) หนัง ควรจะมีเมือกปลาคลุมอยู่ทั่วทั้งตัว เรียบ และชุ่มชื้นอยู่ตลอดเวลา

4) เหงือก ต้องสีแดงสดหรือชมพูสด ไม่เขียวคล้ำครีบปิดสนิท ถ้ามีเมือกก็ต้องเป็นเมือกใส

5) เนื้อปลาไม่แข็งทื่อ เมื่อกดที่ลำตัวแล้วปล่อยเนื้อปลาจะยืดหยุ่นมีสปริงเด้ง กลับ ไม่ยุ่ยไม่บุ๋มตามรอยนิ้วมือ

6) บริเวณใต้ท้องปลาจะต้องสะอาด ไม่ผุ ไม่มีเมือกมาก ท้องแน่นไม่หลุดออกจากกันได้ง่าย

7) ไม่มี กลิ่น เหม็นเน่าหรือมีกลิ่นฉุนของฟอร์มาลิน ไม่มีแมลงวันตอม

8) ถ้านำปลาไปแช่น้ำ ปลาที่ดี จะจมน้ำ

9) ควร ซื้อปลาตามฤดูกาล จะได้ปลาสดใหม่ ราคาถูกและรสชาติดี

10) ปลาเค็ม ให้เลือกที่เนื้อไม่เละ ไม่มีหนอน ไม่มีเกล็ดเกลือ เนื้อปลาไม่แข็งแห้งเกินไป เพราะเป็นปลาที่เก่าเก็บไว้นาน

3. ทักษะการเลือกซื้อปลาตายแล้ว

เช่น ปลาเนื้ออ่อน ปลาสลาด ปลาตะเพียน ปลาเทโพ ปลาบู่ ปลาสลิด ฯลฯ

1) เลือกปลาที่ตายังสดใส เหงือกสีสดแดง หัวปลาและเกล็ดต้องติดอยู่กับตัว

2) ไส้ปลาไม่ทะลัก เนื้อแน่น กดไม่ยุบ

3) ไม่มีกลิ่นเหม็น นอกจากกลิ่นของคาวปลาตามปรกติ

4) การทดสอบความสดโดยการลอยน้ำ ปลาสดจะจมน้ำ ส่วนปลาจวนจะเน่ามีแก๊สมาก จะลอยน้ำ

4. ทักษะการเลือกซื้อเนื้อปลากรายขูด สีจะไม่แดงมากจะสีขาว เนื้อเหนียวไม่เป็นแป้ง

5. ทักษะการซื้อปลากรอบ ต้องแห้ง หอมกลิ่นปลารมควัน

6. ทักษะการเลือกซื้อปลาตามฤดูกาล

1) **ปลาช่อน** จะมีชุกในเดือนมกราคม ถึงเดือนมีนาคม แล้วจะหยุดเพื่อผสมพันธุ์ไปจับกันได้อีกที ก็ราวเดือนพฤศจิกายน ถึงเดือนธันวาคม

2) **ปลาดุก** ก็เช่นเดียวกัน ปลาหมอก็คล้าย ๆ กันด้วย

3) **ปลาไหล** มีมากในเดือนเมษายน ตอนที่น้ำแล้งนี่แหละ ปลาไหลออกเพ่นพ่านมากดักกันได้ทีละหลาย ๆ ตัว

4) ปลากะพงแดง และปลาน้ำดอกไม้ จะมีมากในช่วงเดือนมกราคม

5) ปลาจะละเม็ด จะมีมากในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ถึงเดือนมิถุนายน

6) ปลาจะละเม็ดขาว ปลากระบอก และปลาทูตัวเล็ก จะจับกันมากในช่วงเดือนพฤษภาคมถึงเดือนกรกฎาคม

7) ปลาบู่ ปลาลิ้นหมา ปลาสวายและปลาเทโพ จะมีมากในช่วงตั้งแต่เดือนกรกฎาคมจนถึงเดือนตุลาคม

8) ปลากราย ปลาช่อน ปลาตะเพียน ปลาสลิด ปลาเบญจพรรณ ปลาฉลาด ปลาดุก จะมีมากในช่วงตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน ข้ามปีใหม่จนถึงเดือนมีนาคม ช่วงนี้จะมีปลาออกสู่ตลาดมากทั้งชนิดและจำนวน

9) ปลาทูตัวใหญ่จะมีมากตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน ถึงเดือนมกราคม

10) ปลาเนื้ออ่อนนั้นหารับประทานได้ง่ายเกือบตลอดทั้งปี แต่จะมีน้อยลงในช่วงเดือนเมษายนถึงกรกฎาคม

เดือนที่มีปริมาณปลาและประมงในตลาดมาก

1) มกราคม ปลาแดง ปลาอินทรีย์ ปลาน้ำดอกไม้ ปลากระพงแดง หอยกระพง ปูม้า ไข่จะละเม็ด

2) กุมภาพันธ์ ปลาจาระเม็ด ไข่จาระเม็ด

3) มีนาคม หอยนางรม ไข่จาละเม็ด

4) เมษายน หอยนางรม ไข่จาระเม็ด กุ้งทะเล แมงดาทะเล ไข่แมงดา ปลาจาระเม็ด

5) พฤษภาคม ปลาทู(ตัวเล็ก) กุ้งทะเลทุกชนิด

6) มิถุนายน หอยแมลงภู่ ปลาทู ปลาจาละเม็ด ปลากระบอก ปูม้า ปูทะเล หอยกระพง

7) กรกฎาคม ปลาจาระเม็ดขาว แดง ดำ ปลาทู ปลากระพง ปลาเห็ดโคน ปูทะเล ปูม้า กุ้งทะเล หอยแมลงภู่ หอยกระพง หอยลาย หอยแครง

8) สิงหาคม หอยแมลงภู่ หอยลาย ปลาหมึก ปลาทู

9) กันยายน ปลาลิ้นหมา กุ้งมังกร กุ้งทะเลปลาทู ปลาหมึกสด

10) ตุลาคม ปลาแดง ปลาทู กุ้งทะเล ปลาหมึก กุ้งใหญ่

11) พฤศจิกายน ปลาแดง ปลาทู ปลาไส้ตัน ปลาหมึก(กำลังมีไข่) กุ้งใหญ่

12) ธันวาคม ปลาแดง ปลาทู(โตเต็มที่และมีไข่) ปลาไส้ตัน ไข่จาละเม็ด กุ้งใหญ่

13) อาหารทะเลสดๆที่มีตลอดทั้งปี ปลาอินทรีย์ ปลาจาละเม็ด ปลากระเบน ปลาฉลาม ปลาดาบเงิน ปลาดาบขาว ปลาน้ำดอกไม้ ปลากระพง

ทักษะการตรวจคุณภาพ วิธีเลือกซื้อปลาทู

1. วิธีการเลือกปลาทูสด

1) ลักษณะทั่วไปเช่นเดียวกับการเลือกปลาทั่วไป

2) ปลาทูที่ดีจะมีผิวสีเขียวเหลือบๆ ดูเหมือนประกายรุ้ง ตาไม่แดง เหงือกสีสดแดงแท่าไรยิ่งดี

2. วิธีการซื้อปลาทูนึ่ง

1) ตัวสีเขียว เนื้อจะหวาน

2) ตา ปลาจะต้องอยู่ในสภาพสดใหม่ ไม่มีคราบติดตัวปลา หัวกับตัวไม่หลุดออกจากกัน

3) กลิ่น กลิ่นของปลาทูจะต้องเป็นกลิ่นสด ไม่เหม็นหืน หรือเหม็นเปรี้ยวหรือเน่า

4) เอามือสัมผัสที่ตัวปลา จะไม่มีคราบเหนียวติดมือมา

5) อย่าเลือกเข่งที่อยู่บนหรือล่างเกินไป เพราะเข่งที่อยู่บน ๆ หรือบนสุดเลย แมลงวันมักจะมาตอม อีกทั้งสิ่งสกปรกฝุ่นละอองต่าง ๆ ส่วนเข่งที่อยู่ล่างสุด ก็อาจจะอับเกิน อาจเสียได้ง่าย

3. ช่วงฤดูกาลของเวลาการซื้อปลาทู

1) ปลาทูตัวใหญ่จะมีมากตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน ถึงเดือนมกราคม

2) ปลาทูตัวเล็ก จะจับกันมากในช่วงเดือนพฤษภาคมถึงเดือนกรกฎาคม

ทักษะการตรวจคุณภาพ ปลาเค็ม

1. ดูสีก่อนว่าเป็นปลาสีหรือปลาย้อมสี

2. ดมกลิ่น ปลาเค็มดีจะมีกลิ่นหอมน่ากิน

3. ดูในปากปลา จะต้องไม่มีเม็ดเกลือ ไม่มีขมวน

4. แน่ใจว่าปลาเค็มนั้นไม่ได้ถูกฉีดดีดีทีมาก่อน จึงควรสังเกตว่าปลาเค็มนั้น มีแมลงตอมหรือไม่ ถ้าแม้แต่แมลงก็ยังไม่มาเกาะ แสดงว่าปลาชิ้นนั้นมียาฆ่าแมลงวันแน่

5. เทคนิคการเลือกซื้อ กุ้ง

ประเภทของกุ้งที่ใช้ในการปรุงอาหาร

กุ้งขีแฮ้ เป็นกุ้งที่มีเปลือกสีขาวใส ขาและหางมีสีชมพู เนื้อมีสีชมพูอ่อน รสชาติอร่อย

กุ้งกุลาดำ มีเปลือกสีน้ำเงิน เมื่อต้มสุก เนื้อจะมีสีชมพู ยิ่งต้มนานสียิ่งเข้ม

กุ้งก้ามกราม เป็นกุ้งตัวใหญ่ มี 2 ชนิด คือ กุ้งเปลือกสีน้ำเงิน ซึ่งมีเนื้อนุ่ม และกุ้งเปลือกสีเทาปนสีน้ำเงินหรือชมพู เป็นกุ้งที่มีเนื้อแข็งเมื่อนำไปอบ หรืออย่าง เป็นกุ้งที่นำมาปรุงอาหารได้หลากหลาย เช่น ต้มยำ เผาหรือทอด เพราะเนื้ออร่อยมาก เนื้อแน่น มัน อร่อย ทำให้ราคาที่ขายสูง

ทักษะการตรวจคุณภาพความสดของกุ้ง

ลักษณะของกุ้งสด คือ มี รูปร่างปกติและมีอวัยวะครบ มีสีสดใสตามธรรมชาติ ส่วนหัวและลำตัวอ่อนแต่ยืดหยุ่นติดแน่น เปลือกสดใส ลื่น เมือกใส เป็นเงามันตามธรรมชาติ เนื้อแน่น ใสติดกับเปลือกแน่น ตาเป็นเม็ดกลมสีเข้มใสไม่เหี่ยวบุบ เมื่อปลอกเปลือกแล้วเนื้อใส กุ้งแบบที่มีก้าม ก้ามจะต้องไม่หักหลุด หางต้องมีสีสดใน

กุ้งที่เสื่อมคุณภาพบริเวณหัวจะเปลี่ยนเป็นสีดำ หัวหลุดออกจากตัว เปลือกและเนื้อขุ่น ตัวนิ่ม มีกลิ่นอับเปรี้ยว หรือเน่า ถ้าเกิดการเน่าเสียมากๆตัวจะเปลี่ยนเป็นสีแดง

1. กุ้งทะเล (กุลาดำ แชบ๊วย ขาว) ดูสี หัวไม่หลุด สีเนื้อจะใส

4. กุ้งแม่น้ำ (กุ้งก้ามกราม) ดูสี หัวไม่หั สีเนื้อจะใส

2. กุ้งนาง (กุ้งแม่น้ำตัวเมีย) ดิ้น และถ้ามีขาวขุน

3. เนื้อกุ้งแกะ แช่แข็ง

6. เทคนิคการเลือกซื้อปลาหมึก

ประเภทปลาหมึก (ขอบคุณ สำนักพิมพ์อมรินทร์ Cusine)

ปลาหมึกที่นิยามรับประทานได้แก่

1. หมึกกระดอง ลักษณะลำตัวเป็นถุงรูปไข่ ครีบเป็นแผ่นยาวคลุมลำตัวเกือบทั้งหมด มีกระดองคล้ายใบหอยที่เรียกกันว่า ลิ้นทะเล เมื่อปรุงสุกแล้วเนื้อจะค่อนข้างเหนียวและแน่นกว่าปลาหมึกชนิดอื่น

2. หมึกหอม ลักษณะลำตัวเป็นรูปทรงกระบอก มีครีบข้างลำตัวทั้งสองข้าง กว้างและแบนยาวเกือบตลอดลำตัว คล้ายหมึกกระดอง ต่างตรงที่กระดองของหมึกหอมจะบางกว่า จนมองเห็นเส้นกลางกระดองได้ชัดเจน และมีหนวด 10 เส้น เนื้อปลาหมึกจะหนาและเหนียวแต่ไม่เท่าหมึกกระดอง

3. หมึกกล้วย ลักษณะลำตัวค่อนข้างเรียวยาว มีครีบเป็นรูปสามเหลี่ยมเชื่อมกันถึงท้ายลำตัว มีหนวดสั้น 4 คู่และหนวยยาว 1 คู่ ลูกตามีขนาดใหญ่ มีปุ่มดูดเล็ก ๆ มองเห็นได้ชัดอยู่บริเวณหนวด ในลำตัวมีแผ่นใสๆ คล้ายขนนก เมื่อปรุงเสร็จแล้วเนื้อนุ่มเหนียว นิยมรับประทานกันมากที่สุด

4. หมึกยักษ์ ลักษณะลำตัวกลมคล้ายลูกโปร่ง ไม่มีครีบ ไม่มีกระดอง ความยาวของลำตัวประมาณ 6-12 เซนติเมตร และมีหนวด 8 เส้น เมื่อปรุงสุกแล้วเนื้อจะเหนียวและแน่นแต่ไม่เท่าหมึกกระดอง

ทักษะการตรวจเลือกซื้อปลาหมึกสด (ปลาหมึกหอมและปลาหมึกกล้วย)

1. ส่วนหัวจะติดแน่นกับลำตัว
2. เนื้อและหนวดต้องแน่นแข็งไม่เละ ผิวจะเด้ง ถ้าใส่สารหนวดจะเด้งไม่งอลงมาตามทาง
3. ตาปลาหมึกใส
4. เยื้อหุ้มที่ตัวปลาหมึกจะต้องไม่ฉีกขาด หรือมีน้ำหมึกของปลาหมึกไหลซึมออกมา
5. หนังไม่ลอก (สีกระดำกระด่าง) สีขาวแววสดใส ไม่แดง
6. ไม่มีกลิ่นฉุนของฟอร์มารีน

ฤดูกาลที่มีปลาหมึก

1. ปลาหมึกจะมีมากในเดือนพฤศจิกายน ส่วนเดือนอื่น ๆ จะมีน้อยลง

การเตรียมปลาหมึก

ในตัวปลาหมึกจะมีถุงสีดำขนาดเล็กซึ่งเต็มไปด้วยน้ำหมึกไว้ใช้เป็นอาวุธป้องกันตัวและหลบหนีจากศัตรู หลังจากล้างปลาหมึกแล้วควรตัดส่วนนี้ออกก่อน เพราะหากถุงน้ำหมึกแตกจะทำให้เนื้อมีสีดำ ดูไม่น่ารับประทาน จากนั้นลอกเยื่อบาง ๆ บนผิวปลาหมึกออก เฉือนปากและตาทิ้ง เสร็จแล้วหั่นเป็นชิ้นเพื่อใช้ปรุงอาหารตามต้องการ

วิธีลดกลิ่นคาว

ปลาหมึกมีกลิ่นคาวจัด แต่มีวิธีลดกลิ่นคาวง่าย ๆ โดยคลุกเคล้าเนื้อปลาหมึกกับแป้งมันสำปะหลังให้ทั่ว ในอัตราส่วนแป้ง 2 ช้อนโต๊ะต่อปลาหมึก 1 กิโลกรัม หมักทิ้งไว้นานประมาณ 20 นาที แล้วล้างให้สะอาด ก็จะได้ปลาหมึกที่ไม่มีกลิ่นคาวและเนื้อกรอบขึ้น

7. เทคนิคการเลือกซื้อ หอย

ประเภทของหอย

1. หอยฝาเดียว คือหอยที่มีเปลือกเพียงชิ้นเดียวและขดเป็นเกลียว เช่นหอยหวาน หอยขม หอยหลอด

2. หอยสองฝา คือหอยที่มีฝาสองข้างประกบกันและยึดติดกันด้วยเอ็น ในเปลือกประกอบด้วยเนื้อเยื่อหุ้มลำตัว เท้า เหงือก และอวัยวะภายในอื่น ๆ สามารถพบได้ตามชายฝั่งทะเลไปจนถึงท้องทะเลลึก หอยบางชนิดจะ

เกาะกับวัสดุ เช่นไม้ไผ่ โขดหิน หรือฝังตัวอยู่ในทราย หอยสองฝาที่นิยมรับประทานได้แก่ หอยลาย หอยแมลงภู่ หอยตลับ หอยนางรม เป็นต้น

หอยนางรม กาบบนมีขนาดใหญ่และแบนกว่ากาบล่าง ส่วนกาบล่างมีลักษณะโค้งเว้าซึ่งจะมีตัวหอยติดอยู่ มีทั้งชนิดสีน้ำตาลและสีเทา หอยนางรมแบ่งเป็น 2 จำพวกคือ พันธ์เล็กเรียกว่า หอยเจาะ หรือหอยปากจีบ ส่วนพันธ์ใหญ่เรียกว่า หอยตะโกรม รสชาติของหอยนางรมแต่ละชนิดขึ้นอยู่กับแหล่งอาศัย นิยมรับประทานสดเพราะได้รสหวานตามธรรมชาติ จึงควรเลือกหอยนางรมที่สดและสะอาด เพื่อลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคอุจจาระร่วง

หอยขม เป็นหอยน้ำจืดขนาดเล็กที่พบมากในแหล่งน้ำธรรมชาติ มีเปลือกทรงกรวยขดเป็นเกรียว เปลือกหนาและแข็ง หอยขมแต่ละชนิดมีขนาดของเปลือกแตกต่างกัน และมีฝาปิดเปลือกเป็นแผ่นบางๆ ติดอยู่ นิยมนำมาทำแกงคั่ว ซึ่งเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า แกงหอยจุ๊บ ตามลักษณะการรับประทาน

หอยแมลงภู่ มีเปลือกหนา มีลายเป็นเส้นโค้ง หากอาศัยอยู่ในน้ำตลอดเวลาเปลือกจะมีสีเขียวอมดำ ส่วนที่อาศัยอยู่ตามชายฝั่ง เปลือกจะออกสีเหลือง เนื้อหอยจะมีสีเหลืองนวลหรือสีส้ม มีหนวดใช้สำหรับยึดเกาะหลัก หอยชนิดนี้ได้รับความนิยมสูง เพราะสามารถนำมาทำงอาหารได้หลายชนิด

หอยเชลล์ ฝาหอยมีลักษณะเป็นแผ่นทรงกลม คล้ายพัดหรือใบตาล เปลือกแบนและบาง ฝาทั้งสองด้านมีขนาดเท่ากัน ผิวเปลือกภายนอกเรียบเนียน ซีกซ้ายมีสีแดงม่วง อาศัยอยู่ในทะเลน้ำลึก เนื้อหอยเชลล์ลักษณะเป็นก้อนกลมหนา สีขาวนวล ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางครึ่งนิ้วขึ้นไป มีเนื้อสีส้มขนาดเล็กติดอยู่เนื้อนุ่มหวาน มีขายแบบทั้งเปลือกและแกะเนื้อ นอกจากนี้ยังมีเนื้อหอยเชลล์อบแห้ง หรือที่ชาวจีนเรียกว่า กังป่วย สำหรับใช้ต้มน้ำซุปในอาหารจีนชนิดต่าง ๆ

หอยกระพง มีฝาสองฝาขนาดเล็ก เปลือกเปราะบาง รูปร่างคล้ายเมล็ดถั่ว เปลือกมีสีเขียวอมน้ำตาลหรือดำระเรื่อ มีหนวดใช้สำหรับยึดเกาะ นิยมนำมาผัดเผ็ดหรือผัดฉ่า

หอยหวาน จัดอยู่ในกลุ่มหอยฝาเดียว มีเปลือกค่อนข้างหนา ผิวเรียบ เปลือกมีพื้นสีขาวและแต้มสี่เหลี่ยมสีน้ำตาลดำ ขนาดใหญ่เรียงเป็นแถว บริเวณปลายสุดของส่วนหัวที่ขดเป็นเกลียวจะแหลม และมีร่องเกลียวที่ไม่ลึกมาก ฝาปิดเป็นรูปไข่ สามารถปิดช่องลำตัวได้แนบสนิท นิยมนำมาลวกหรือย่างจิ้มน้ำจิ้มซีฟูด

หอยแครง มีลักษณะค่อนข้างกลม เปลือกหนา มีร่องเป็นเส้นโค้งด้านละ 20 ร่อง โดยปรกติเปลือกมีสีน้ำตาลอมดำ แต่ถ้าอยู่ในบริเวณที่น้ำตื้นหรือแห้ง ฝาจะมีสีขาว หอยชนิดนี้อาศัยอยู่แถบชายฝั่งทะเลที่มีโคลน นิยมนำมาลวกหรือเผา รับประทานกับน้ำจิ้มซีฟู้ด

หอยคราง จัดอยู่ในกลุ่มหอยสองฝา ลักษณะคล้ายหอยแครง แต่ขนาดใหญ่กว่า ขอบเปลือกจะเป็นรอยหยักเหมือนฟันปลา เปลือกมีสีเข้มกว่าหอยแครง หรือบางตัวอาจมีสีขาว สีเขียวและมีขนบริเวณฝาปิด จึงมีชื่อเรียกอีกอย่างว่า หอยขน เนื้อค่อนข้างเหนียว นิยมนำมาลวกหรือย่าง รับประทานกับน้ำจิ้มซีฟู้ด หรือทำเมนูแกง

หอยตลับ เป็นหอยสองฝา มีเปลือกหนา สีเหลืองอมน้ำตาลผิวเป็นมัน เนื้อคล้ายหอยลาย แต่มีขนาดใหญ่และหนากว่า มักอาศัยอยู่ตามชายหาด นิยมนำมาผัด ลวก ย่าง และปิ้ง

หอยลาย จัดอยู่ในกลุ่มหอยสองฝา ลักษณะเป็นทรงรี เปลือกไม่หนามาก มีลวดลายสีน้ำตาลเข้ม บางตัวสีน้ำตาลอมเทา ขึ้นอยู่กับแหล่งที่อยู่อาศัย นิยมนำมาทำอาหารประเภทผัด เช่นผัดน้ำพริกเผา ผักฉ่า

ทักษะการตรวจคุณภาพได้แก่

1) ไม่อ้าปาก หรือหักยุบ ถ้าเคาะเปลือก เสียงจะต้องแน่นทึบ มีน้ำหนักเมื่อวางบนฝามือ หอยที่ยังเป็นๆ อยู่นั้นเปลือกจะปิดอย่างรวดเร็วเมื่อสัมผัส แต่ถ้าวางไว้เปลือกจะอ้าออก
2) ไม่มีกลิ่น ถ้ามีเพรียงติดแสดงว่าไม่สะอาด
3) ยังเป็น ๆ อยู่ ดูจากเปลือกที่ปิดสนิทหรือเปิดเล็กน้อยถ้าเอามือไปแตะจะหุบเปลือกอย่างรวดเร็ว

4) ขนาดของหอยที่ควรซื้อ
   (1) หอยแครง ตัวต้องใหญ่
   (2) หอยแมลงภู่ ฝาต้องใหญ่ ฝาเล็กไม่เอา
   (3) หอยลาย แกะเนื้อมาแล้ว หรือเป็นตัว
5) ถ้าซื้อหอยที่แกะเปลือกออกแล้ว เนื้อสีจะต้องสดไม่ซีดขาว ไม่มีเมือกและกลิ่นเหม็น
6) หอยนางรม ตัวหอยจะต้องมีสีครีมตามธรรมชาติ และมีน้ำใส ๆ เคลือบอยู่

การเลือกซื้อหอยตามฤดูกาล

1) **หอยนางรม** ในเดือนเมษายน พฤษภาคม
2) **หอยแมลงภู่** ในเดือนเมษายน ถึงเดือนกันยายน รวม 6 เดือน
3) **หอยแครง** เดือนสิงหาคมดีที่สุด
4) **หอยลาย** เดือนกรกฎาคม ถึงตุลาคม
5) **หอยกะพง** เดือนมกราคมที่ดีที่สุดเหมือนกัน

วิธีการทำความสะอาด

ล้างหอยให้สะอาด จากนั้นใส่น้ำให้ท่วมแล้วบีบน้ำมะนาวลงไป ตามด้วยน้ำส้มสายชูในอัตราส่วน หอย 1 กิโลกรัม ต่อน้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ และน้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ แช่ทิ้งไว้ประมาณ 20 นาที หรือจนเปลือกอ้าออก และคายสิ่งสกปรกออกมามากที่สุด จากนั้นนำไปล้างให้สะอาดอีกครั้ง ก่อนใช้ปรุงตามสูตรต่าง ๆ

เคล็ดลับการปรุงอาหารหอยให้อร่อย

หากต้องการทำหอยลวก ให้ตั้งน้ำให้เดือดจัด แล้วใส่ตะไคร้ ใบมะกรูดลงไปเพื่อดับกลิ่น พอน้ำเดือดอีกครั้งจึงใส่หอยลงลวกประมาณ 10 วินาที แล้วตักขึ้นทันที เรียกว่า “ลวกแบบสะดุ้งน้ำ” ข้อควรระวังคือ ไม่ควรลวกนานเกินไป เพราะเนื้อจะเหนียว ไม่อร่อย สามารถรับประทานกับน้ำจิ้มซีฟู้ด ได้ทันที หรือนำไปยำรสแซบได้อีกหลานเมนู ส่วนเมนูผัดให้ใส่หอยสด ๆ ลงผัดได้เลย เพื่อให้น้ำจากตัวหอยออกมาเพิ่มรสหวานกลมกล่อมยิ่งขึ้น

8. เทคนิคการเลือกซื้อ ปูม้าปูทะเล

ทักษะการตรวจคุณภาพความสดของปู

1) ควรซื้อปูที่ยังเป็น
2) กดดูที่ส่วนท้องต้องแน่นไม่ยุบบุ๋ม เนื้อแน่นกดไม่ลง กระดองไม่นิ่ม เนื้อสีสดใส ไม่หม่น (ออกดำ) ผิวสีเข้ม
3) ตาลักษณะเป็นเม็ดกลม
4) เปลือกและกระดองไม่มีรอยแตกร้าว ก้ามไม่หักเสียหาย
5) ดมกลิ่น ไม่มีกลิ่นเน่า
6) เนื้อปูก้อน ต้องมีสีขาว กลิ่นไม่เหม็น

2. ทักษะการเลือกซื้อปูตามฤดูกาล

1) **ปูทะเล** ควรจะซื้อกินเฉพาะเดือน มิถุนายน ถึง สิงหาคม
2) **ปูม้า** ควรจะซื้อกิน ตั้งแต่เดือน พฤษภาคม ถึง กรกฎาคม

ข้อปฏิบัติสำหรับการประกอบอาหาร Halal

วัตถุดิบการปรุงอาหาร

1. ปลากระพง ต้องเลี้ยงโดยผ่านการรับรองของกรมประมงว่าเจ้านี้รับรองการเลี้ยง (ต้องเลี้ยงถูกวิธีปลอดสารพิษ) ต้องผ่านน้ำล้างให้เลือดที่ติดกับซี่โครงก้างปลา และตัวปลาออกให้หมด

2. ไก่ เป็ด ต้องอิสลามเป็นคนเชือด และต้องได้รับการรับรอง Halal และเครื่องปรุงผงชูรส น้ำปลา น้ำตาล ซอส ต้องมีเครื่องหมาย Halal ทั้งหมด (กำหนดว่าต้องซื้อภายในชุมชนและได้รับการรับอง Halal)

3. กุ้ง หอย ปลาหมึก เป็น Halal ถ้าเป็นสัตว์ที่เลี้ยงต้องผ่านกรมประมง

4. ผัก เพื่อขจัดสารปนเปื้อน ล้างด้วยด่างทับทิม (น้ำลงกระละมังใหญ่ ด่างทับทิม ครึ่งช้อนโต๊ะ ละลายผักแช่ไว้ 5 ที ผ่านน้ำอีกครั้งจนสะเด็ดน้ำ เข้าตู้เย็น

5. ปลิงทะเล ปลาไหลทะเล คือสัตว์ต้องห้ามนำมาปรุงอาหาร เหมือนกับหมู

6. สัตว์ทุกชนิดที่นำมาเป็นอาหาร ต้องไม่เสียชีวิตก่อนการเชือด เช่นไก่เนื้อต้องถูกเชือดจากคนอิสลาม ไก่ต้องไม่เสียชีวิตก่อนถูกเชือด

สภาพแวดล้อมและสถานที่

1. ตรวจสภาพแวดล้อม และอุปกรณ์เครื่องใช้ ก่อนจะเป็น Halal คณะกรรมการจะทำการล้างภาชนะทั้งหมด โดยใช้ดินปลวกละลายกับน้ำและมีพิธีทางศาสนา แล้วล้างน้ำเปล่าอีกรอบ

2. ตรวจเช็ควัตถุดิบเครื่องปรุงทุกอย่าง ต้องเป็น Halal

3. พื้นและฝาผนัง ถ้ากระเบื้องแตกต้องเปลี่ยน การวางอาหารต้องห่างจากพื้น 60 ซมต้องมีชั้นวาง

4. การแต่ง กาย ต้องแต่งตัวมิดชิด มีผ้ากันเปื้อน มีหมวก รองเท้าหุ้มส้น (รองเท้าแตะไม่ได้) ถุงมือบางประเภทต้องใช้ กรณีสัมผัสอาหารโดยตรง

5. การปรุง เช่นน้ำมะนาว น้ำซอส ที่ใส่เป็นพลาสติก ต้องเปลี่ยนเป็นโถแก้ว กล่องโฟมไม่ให้ใช้ ถ้าใช้ต้องใช้แผ่นรองจนมิดชิดถึงจะใส่ของได้

6. หนูและแมลงสาป ใช้ยาฆ่าหนูไม่ได้เพราะถ้าหนูกินยาแล้วไปสัมผัสอาหารจะเกิดอันตราย ต้องใช้การดัก และทำความสะอาดทุกวันเป็นกิจวัตร ต้องตั้งกาวจับ แมลงสาบ 15 วันมีบริษัทมาฉีด

7. อุปกรณ์ของใช้เมื่อทำเสร็จต้องคลุมผ้าขาวบาง และอุปกรณ์ทุกชนิด ของแห้ง ต้องมีใส่ขวดโหลมีฝาปิดและมีวันหมดอายุทุกอย่าง

8. ไข่ไก่ซื้อแล้วต้องล้างด้วยฟองน้ำใส่ตระกร้าให้สะเด็ดน้ำแล้วค่อยมาตอกหรือเจียว

9. แยกสัดส่วนที่เป็นไทยพุทธ กรณีต้องดื่มเหล้าเบียร์

10. ต้องมีอ่างล้างมือ 1 อ่างอย่างน้อย เพื่อให้ลูกค้าล้างมือ

11. ต้องมีห้องน้ำคนพิการ ให้เห็นเด่นชัด เพื่ออำนวยความสะดวกคนพิการ

12. ต้องมีอาหารสุขภาพไม่ต่ำกว่า 5 อย่าง พวกแกงเลียง ยำตะไคร้ ผักสมุนไพร ไก้ต้มยอดมะขามอ่อน ข้าวยำ แกงจืดสาหร่าย

การเตรียมวัตถุดิบสำหรับอาหารฮาลาล

เตรียมปลา

1. ดูความสด (มีเมือก เหงือกแดง) สีไม่ซีด ดูตาแววไม่ขุ่นไม่แดง

2. ดูคุณภาพ ความสด ความสะอาด

3. ขนาด น้ำหนัก

ขนาดเล็ก 7-9 ขีด

ขนาดใหญ่ 3 กกขึ้นไป

4. กุ้ง 40 ตัว กก หรือ 60 ตัว กก

5. ไก่ เล็ก 1.2 กก ใหญ่ 2 ขึ้นไป

6. ถ้าเป็นขึ้น ต้อง Pack

เตรียมปศุสัตว์ (ฮาลาล)

1. วัว ต้องไม่แช่เย็น ยกเว้นวันพระของอิสลาม ไม่ซีดไม่เขียว มีเลือดปน กดดูแล้วจะไม่ยุบ ของเจือปน

เตรียมสัตว์ปีก

1. ไก่ เป็ด ต้องไม่แช่เย็น ขนาดได้ตามกำหนด สีไม่เขียวซีดมีกลิ่นจะไม่ดี ไม่ติดขน

เตรียมอาหารทะเล

1. ปลาทะเล ไม่แช่ ปลาทับทิมต้องไม่ตาย มีเมือก
2. กุ้ง ตาแวว คอไม่หลุด เนื้อใส เปลือกแวว
3. ปู เนื้อแน่นกดไม่ลง กระดองไม่นิ่ม สดสีใส สีเข้ม
4. หอย ไม่อ้าปาก ไม่มีกลิ่น ไม่ติดเพรียง (ติดไม่สะอาด)
5. ปลาหมึก หนังไม่รอก สีขาวแวว ไม่แดง ถ้าใส่สารหนวดจะเด้ง ไม่งอลงมา ตามทาง

เตรียมผัก (ติดดินจะไม่สะอาด)

1. ไม่เหี่ยว ไม่เหลือง สวย(ต้นสมบูรณ์) ไม่ค้างวัน แข็ง
2. ถั่ว ต้องแข็ง ถ้าหลายวันจะนิ่ม
3. แครอท ใบที่ติดมาถ้าเหี่ยวก็นานแล้ว
4. ต้นหอม ไม่เหลือง
5. หัวหอมคัดขนาดใหญ่ กระเทียมสีเข้มจะแกไว้ได้หลายวันสีม่วง ๆ พริกแห้งไม่มีเชื้อรา (แกะมาเมล็ดเขียวๆ ข้างใน) พริกสดดูไม่มีที่เน่าสีแดงเขียวสดไม่เหี่ยวก้านยังสด ต้นหอมดูที่ใบข้างล่างต้องไม่

เหลือง คื่นไช่สีไม่ซีดไม่ช้ำ

6. ตะไคร้ ขาวอวบของเก่าจะเหี่ยว มะกรูด สดเขียวยังกรอบ

เตรียมเครื่องปรุง (ซอส น้ำปลา พริกไท แป้ง

1. สัญญลักษณะ ฮาลาล ใช้ทิพรส

เตรียมเครื่องแกง

1. กะปิ ของอิสลาม
2. เครื่องแกง สีสรรหน้าตา ไม่ดำสีสวย จากร้านอิสลาม
3. กะทิ คั้นสด สีขาว แยกหัว แยกหาง หัวข้นหน่อย
4. มะเขือเทศ แดง สด แข็งไม่นิ่ม สีแดง

เตรียมน้ำพริก

1. พริกแกงสีเม็ดพริกจะสด ไม่ดำ
2. แกงส้ม สีส้มไม่มีตะไคร้
3. แกงแดงจะแดงกว่า แกงเผ็ด จะใส่ตะไคร้
4. แกงมัสมั่น เครื่องเทศจะละเอียดกว่า มีน้ำมัน
5. แกงเขียวหวาน สีเขียว

เทคนิคการเลือกซื้อผัก

การแบ่งประเภทของผัก

ผักประเภทราก ได้แก่

- รากแก้ว ได้แก่ แครอท เทอร์นิพ ผักกาดหัว
- รากแขนง ได้แก่ มันเทศ

ลำต้น

- ลำต้นเหนือดิน ได้แก่ กะหล่ำปม หน่อไม้ฝรั่ง
- ลำต้นใต้ดิน ได้แก่ ขิง ข่า เผือก มันฝรั่ง มันมือเสือ หน่อไม้

ใบ

- ตระกูลหอม ได้แก่ กระเทียม กระเทียมต้น หอมแดง หอมแบ่ง หอมหัวใหญ่
- กลุ่มใบกว้าง ได้แก่ กะหล่ำปลี คะน้า ปวยเหร็ง ผักกาดขาวปลี ผักกาดหอม

ดอก

- ตาดอกอ่อน ได้แก่ กะหล่ำดอก บรอคอลี
- ดอกแก่ ได้แก่ แค โสน

ผล

- ผลอ่อน ได้แก่ กระเจี๊ยบเขียว ข้าวโพดฝักอ่อน แตงกวา ถั่วฝักยาว ถั่วลันเตา บวบเหลี่ยม มะเขือ มะระ
- ผลแก่ ได้แก่ ตระกูลแตง เช่น แตงเทศ แตงโม ฟักทอง มะระ มะเขือ ได้แก่ พริก มะเขือเทศ

หลักการเลือกซื้อผัก

1) เลือกผักตามฤดูกาล ผักหลายชนิดมีเฉพาะในฤดูกาล ทำให้ได้ผักที่มีราคาถูกและมีคุณภาพดี รสชาติอร่อย เพราะด้วยความอุดมสมบูรณ์ของน้ำและสภาพอากาศทำให้พืชผักเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่

2) เลือกผักที่สดใหม่ จากสี ขนาด รูปร่าง ความอ่อนแก่ สด ไม่ช้ำ เนื่องจากผักสดสารอาหารที่มีในผักจะถูกทำลายลงไปเมื่อผักถูกเก็บไว้เป็นเวลานาน การเลือกซื้อผักที่สดใหม่จึงมีผลต่อคุณภาพ ผักมีน้ำเป็นองค์ประกอบ ผักสดที่สดจึงต้องมีลักษณะแข็ง ผิวมีลักษณะตึง มีน้ำหนักดี มีสีเขียวสด ผักที่มีนวลยิ่งจะมีนวลมาก ลำต้นตั้งตรงไม่เหี่ยวงอ ควรพิจารณาดังนี้

1.1 ผักรับประทานใบ ควรเลือกที่สดใหม่ ไม่เหี่ยวช้ำ ลำต้นอวบน้ำ ใบอาจมีรอยแมลงกัดแทะบ้างแสดงว่าปลอดภัยจากสารเคมี มีสีเขียวสด ใบแน่นติดกับโคน

1.2 .ผักรับประทานหัว ควรเลือกหัวหนักเนื้อแน่น น้ำหนักเหมาะสมกับขนาด ถ้าหัวใหญ่น้ำหนักเบาเนื้อจะไม่แน่น

1.3 ผักรับประทานผล เลือกตามลักษณะเฉพาะของผักนั้น เช่น ฟักทอง ผลหนักเนื้อแน่นสีเหลืองอมเขียว ผิวขรุขระ แตงร้าน แตงกวา เลือกผิวสีเขียวริ้วขาว ผิวตึง ถ้าผิวเหลืองแสดงว่าเป็นแตงเก่าและเริ่มแก่ ไม่เหี่ยว ไม่มีจุดเสีย เป็นต้น

1.4 ผักที่เป็นหัว ควรเลือกซื้อที่มีน้ำหนักแน่นไม่มีตำหนิ

3) เลือกซื้อผักสดที่มีรูพรุน เป็นรอยกัดแทะของหนอนแมลงอยู่บ้าง ไม่ควร ซื้อผักที่มีใบสวยงาม เพราะถ้าหากว่าหนอนกัด เจาะผักได้ แสดงว่า มีสารพิษ กำจัดศัตรูพืชในปริมาณที่ไม่เป็นอันตรายมาก

4) ผักที่รับประทานใบควรเลือกซื้อผักที่อ่อน สด ใหม่ มีสีเขียว ไม่ช้ำ ไม่แห้ง ใบไม่มีสีเหลืองหรือมีราขึ้น ลำต้นอวบ ผักที่รับประทานหัวควรเลือกซื้อที่สด เมื่อชั่งน้ำหนักดูแล้วหัวจะหนักพอเหมาะกับขนาด ผักที่รับประทานฝักควรเลือกฝักอ่อนๆ และมีสีเขียว ไม่มีแมลงกิน ส่วนผักที่รับประทานผลควรเลือกที่มีผิวบาง ตึง ไม่เหี่ยว และผลหนัก

5) การเลือกซื้ออาหารประเภทผัก ผักที่ใช้เป็นอาหาร ได้มาจากส่วนต่างๆ ของพืช ได้แก่ ใบ ราก ผล เมล็ด ดอก โดยมีวิธีเลือกซื้อผัก เลือกซื้อตามฤดูกาล จะได้ผักที่มีคุณภาพดี ราคาถูก เลือกซื้อจากสี ขนาด รูปร่าง ความอ่อนแก่ สด ไม่ช้ำ เลือกซื้อตามชนิดของผัก เช่น ผักที่เป็นหัว ผักที่เป็นฝัก ผักที่เป็นใบ ผักที่เป็นผล

6) เลือกแหล่งที่ผลิต การเก็บเกี่ยวตามลักษณะที่ถูกต้องตามอายุผัก การใช้สารเคมียาฆ่าแมลงในพืช ต้องฉีดพ่นก่อนการเก็บเกี่ยวไม่น้อยกว่า 2 สัปดาห์

7) เลือกซื้อผักตามลักษณะจำเพาะของผักนั้น ๆ ผักที่ดี เช่น ผักบางอย่างบริโภคในขณะที่ยังอ่อน บางชนิดบริโภคเมื่อแก่จัด ซึ่งส่งผลต่อรสชาติและผิวสัมผัสในอาหาร

เทคนิคการคัดคุณภาพและความปลอดภัยของผัก

ชนิดผัก	เกณฑ์การเลือกผักคุณภาพและความสด
เห็ดเป๋าฮื้อ	เลือกเห็ดที่มีเนื้อหนาและค่อนข้างแข็ง สดไม่เหี่ยว หากใช้ไม่หมดควรเก็บใส่ถุงพลาสติกที่เจาะรู
กุยช่าย	เลือกต้นที่มีลำต้นสีขาวอมเขียวอ่อน สดแข็ง ไม่ช้ำหรือเน่า ใบสีเขียวสด ปลายใบไม่เหลือง
ต้นหอม	เลือกซื้อที่ยังมีรากอยู่ ลำต้นแข็งแรงไม่เหี่ยวมีสีเขียวสด ใบกลมเรียวยาวปลายแหลม
ตะไคร้	เลือกที่ต้นที่มีกาบนอกไม่แห้ง ส่วนหัวที่ติดกับดินจะมีรอยตัดใหม่ๆ หัวใหญ่ ลำต้นไม่เหลืองจนเกินไป ฐานบริเวณลำต้นอวบอ้วนและมีสีม่วงอ่อน
ผักกระเฉด	เลือกยอดใหญ่ อ่อนมาก ต้นไม่แก่ ไม่เหี่ยว อวบ และนมมีสีขาว
ผักชี	เลือกซื้อ ให้เลือกดูตรงส่วนใบ สด ไม่เหลือง ไม่เหี่ยว
หน่อไม้ฝรั่ง ชนิดหน่อเขียว	ลักษณะหน่อตรง สีเขียวเข้ม ผิวเป็นมันเงางาม ปลายหน่อยังไม่บาน ความยาวหน่อส่วนที่เขียวประมาณ 19 ซม. ขึ้นไป
ใบโหระพา	เลือกต้นที่มีใบโตๆ มีสีเขียวเข้ม ใบไม่หยิกงอ ไม่มีจุดด่าง มีดอกน้อย ก้านสีแดง ใบขนาดกลางจะมีกลิ่นหอมกว่าใบใหญ่
ใบชะพูล	ควรเกลือกซื้อใบชะพลูที่สดใหม่ไม่เหี่ยว
ใบบัวบก	เลือกใบบัวบกที่มีขนาดใหญ่มีสีเขียวค่อนข้างเข้ม
ใบมะกรูด	เลือกใบที่ไม่อ่อนเกินไป ใบจะมีความนุ่มสด เป็นมัน
ใบสะระแหน่	เลือกต้นที่มีใบสีเขียวสด ใบโต ไม่มีหนอนกิน ไม่มีใบสีน้ำตาล
กวางตุ้ง	ต้องเลือกต้นที่มีกาบใบกลม ก้านไม่ยาวมาก สีเขียวอ่อน ลำต้นอวบมีสีเขียว เปลือกดูบางใส
ขี้เหล็ก	ให้เลือกเอาใบกลาง ไม่ใช้ยอดอ่อนหรือใบที่แก่เกินไป ส่วนดอกให้เลือกดอกตูมๆ เป็นเม็ดๆ
คะน้า	หากทานก้านคะน้า ซึ่งจะต้องนำก้านมาปอกเปลือก ควรจะเลือกซื้อคะน้าที่ต้นใหญ่ แต่ไม่ควรเลือกที่ต้นแก่ คือดูที่ในรอยตัดตรงโคนต้นจะเห็นเป็นเส้นสีขาวเล็กๆ ยิ่งแก่เส้นสีขาวก็จะยิ่งมีขนาดใหญ่ หากนำไปทำราดหน้า ควรจะเลือกซื้อคะน้าที่เป็นต้นเล็กๆสูงเท่ากัน สูงสัก 6 นิ้ว เพื่อนำไปตัดครึ่งปรุงใส่ในราดหน้า จะได้ไม่ต้องเสียเวลาปอกเปลือก
คื่นฉ่าย	เลือกซื้อต้นที่มีสีเขียวสด ใบใหญ่ ไม่เหลือง ตรงโคนมีสีเขียว ถ้ามีสีเขียวนวลแสดงว่าแก่ ไม่ดี
ชะอม	ควรดูสีเขียวสดยอดอวบเขย่าเบาๆ ไม่มีใบร่วงก็นับว่าสด เมื่อซื้อแล้วควรใช้ให้หมดทันที ไม่ควรเก็บค้างไว้แม้แต่เก็บในตู้เย็นได้ก็ไม่ดี
ตำลึง	ควรสังเกตจากใบของตำลึงให้เลือกตำลึงที่ใบเล็ก อ่อน สด ใบไม่หงิกงอ หากเป็นใบใหญ่ แข็งเป็นแฉกมาก และเป็นสีเขียวเข้มแสดงว่าเป็นตำลึงแก่
ผักแว่น	ควรเลือกที่ใบสด ไม่เหี่ยว ลำต้นอวบ ขาว และมีรอยกัดแทะของแมลง อยู่บ้าง
ผักกาดเขียว กวางตุ้ง	ใบอวบใหญ่ เจริญเติบต็มที่ ยังไม่ออกดอก

ชนิดผัก	เกณฑ์การเลือกผักคุณภาพและความสด
ผักกาดหอม	เลือกต้นที่มีสีเขียวสด ยังไม่ออกดอกและยังอ่อนอยู่ ถ้าแก่จะมีรสขม ไม่เหี่ยว ไม่มีรอยช้ำ ต้นใหญ่อวบ ใบแน่นติดโคน
ผักขม	การเลือกซื้อให้เลือกที่มีทั้งต้นและราก
ผักบุ้ง	มีลำต้นอวบและมียอดติดอยู่ ไม่มีรากบริเวณข้อ ใบสีเขียวสด ความยาวลำต้นประมาณ 10-12 นิ้วจากโคนถึงยอด หากเป็นต้นที่เล็กลีบไปจะเหนียวเคี้ยวยาก
ผักปลัง	เลือกดูยอดอ่อนและดอกที่สด ใหม่ ใบไม่ใหญ่มาก มีรอยกัดแทะของ หนอนแมลงบ้างเล็กน้อย
ยี่หร่า	ควรเลือกซื้อยี่หร่าที่มีลักษณะเป็นเม็ดอยู่ ไม่มีเม็ดแตกหรือป่นละเอียดปนอยู่ ก่อนนำมาใช้ก็ควรคั่วด้วยไฟอ่อนๆ ก่อน เพื่อทำให้มีกลิ่นหอมมากยิ่งขึ้น
กระเจี๊ยบเขียว	ฝักต้องมีห้าเหลี่ยม ความยาวประมาณ 5-12 ซม. ฝักอ่อนเส้นใยน้อยมีสีเขียวสม่ำเสมอทั้งฝัก
กระหล่ำปม	หัวมีสีเขียวสด ผิวไม่ตกสะเก็ดและแตก
กะหล่ำดอก	ดอกควรมีสีขาวนวลหรือสีเหลืองอ่อน ดอกรวมตัวกันแน่น ถ้าดอกมีสีเข้มหรือคล้ำและแยกออกหรือหลวมๆ แสดงว่าแก่เกินไป
กะหล่ำปลี	เนื้อแน่น น้ำหนักมาก ใบหุ้มตรงโคน ดอกควรมีสีขาวนวลหรือสีเหลืองอ่อน ดอกรวมตัวกันแน่น ถ้าดอกมีสีเข้มหรือคล้ำและแยกออก หรือหลวมๆ แสดงว่าแก่เกินไป หัวยังไม่น่วม มีลักษณะแป้น หัวมีน้ำหนักมากเนื้อแน่น เคาะดูมีเสียงหนักแน่น ใบหุ้มชั้นนอกสดมีสีเขียวอ่อนออกขาว
ดอกแค	เลือกใบสด ไม่ร่วง เลือกดอกที่ตูมกำลังจะบาน ก่อนนำไปทำอาหารต้องดึงเอาเกสรออกก่อน จะทำให้มีรสขมน้อยลง
บร็อกโคลี	เลือกดอกที่อัดแน่นและเรียบ สีเขียวเข้มทั่วทั้งดอก ดอกยังไม่บานไม่เหลือง ไม่แห้ง
ผักกาดหัว	เลือกหัวอ่อน ๆ ผิวเรียบไม่งอ
แตงกวา	เลือกแตงกวาที่มีความสด ผิวไม่เหี่ยว เนื้อแน่น ไส้น้อย เปลือกจะมีสีเขียว เป็นริ้ว อย่าเลือกแตงกว่าที่มีสีเหลือง เพราะแสดงว่าแตงกวาเริ่มไม่สดแล้ว ผลตรง ไม่คอดเป็นคอขวด ผิวเขียวดีกว่าผิวขาวนวล ผิวเขียวเนื้อหนาเมล็ดเล็ก เนื้อจะกรอบ กว่าผิวขาวนวล ซึ่งมีเนื้อน้อยและเหนียว ขั้วต้องสด ไม่เหี่ยวหรือมีสีน้ำตาล
แตงร้าน	เลือกลูกที่มีน้ำหนักมาก ลูกยาว สีเขียวอ่อน ไม่มีรอยช้ำ ผิวนวล
ข้าวโพดฝักอ่อน	เลือกฝักที่มีสีเหลืองอ่อนใส ไม่ดำ ความยาวไม่เกิน 9 ซม. ฝักเรียวยาวร่องระหว่างเมล็ดไม่ลึก ถ้าลึกแสดงว่าเป็นข้าวโพดอ่อนที่เริ่มแก่แล้ว
ถั่วแขก	ไม่มีเมล็ดปูดนูน ฝักไม่แก่ ไม่พอง สีเขียวอ่อน ตะเข็มไม่เหนียว เมล็ดในไม่แก่
ถั่วฝักยาว ถั่วพลู ถั่วลันเตา	เลือกฝักอ่อน ๆ สีเขียว เนื้อแน่น ไม่พองไม่ฝ่อ อ้วน ฝักตรง ไม่คดงอ ฝักแก่จะมีสีขาวนวล เม็ดข้างในฝักอวบอิ่มไม่แห้ง
บวบเหลี่ยม	เลือกบวบเหลี่ยมที่มีสันเหลี่ยมสูง เพราะแสดงว่าลูกยังอ่อนอยู่ บวบเหลี่ยมหากยิ่งแก่ สันเหลี่ยมจะยิ่งแบนราบลง สีสดเขียว ผลยาวตรงไม่หักงอ ผลสีเขียวส้มเหลี่ยมเป็นสันคม
พริกแห้ง	ทั้งพริกขี้หนูแห้งและพริกแห้งเม็ดใหญ่ เลือกพริกขี้หนูแห้งสีส้มแดง แห้ง ไม่คล้ำ พริกแห้งเม็ดใหญ่มี 2 ชนิด คือ พริกชี้ฟ้าสุกนำไปตากแดดจนแห้ง และพริกแห้งบางช้างมีเม็ดใหญ่กว่า ทำ

ชนิดผัก	เกณฑ์การเลือกผักคุณภาพและความสด
	ให้แห้งด้วยการรมควัน มีสีแดงคล้ำและกลิ่นหอมกว่า
พริกขี้หนู	เลือกขั้วเขียวสด ถ้าเป็นแบบเด็ดขั้วขาย ให้เลือกส่วนหัวที่ยังขาวอยู่ เพราะแสดงว่าเป็นพริกที่เพิ่งเด็ดขั้วใหม่ ๆ
พริกชี้ฟ้าสีเขียว-แดงสด	เลือกซื้อพริกที่สีผิวเปลือกสดเต่งตึง เนื้อพริกหนาไม่เหี่ยว ขั้วมีสีเขียวสด
พริกหยวก	สีเขียวใส ผิวตึงสดไม่เหี่ยว ขั้วสีเขียว ไม่ช้ำ หรือเน่า
ฟักเขียว	เลือกลูกที่มีน้ำหนักมาก ผิวเปลือกขรุขระ เนื้อจะแน่นกว่าผิวเรียบ เลือกที่ไม่แก่จัดและไม่อ่อน รสชาติจะอร่อย ฟักทองแก่ผิวจะคล้ำออกสีน้ำตาล ควรเลือกสีเขียวเข้ม ส่วนฟักเขียว ควรเลือกกลางๆ ไม่แก่หรืออ่อนเกินไป เนื้อจะแน่น ถ้าแก่เนื้อจะเบาเปลือกหนาแข็ง
ฟักทอง	เลือกลูกที่มีน้ำหนักมาก ผิวเปลือกแข็ง ขรุขระ เนื้อจะแน่น เลือกที่ไม่แก่จัด (ฟักทองแก่ผิวจะคล้ำออกสีน้ำตาล) ควรเลือกสีเขียวเข้ม
มะเขือเปราะ	เลือกผลอ่อน ผิวเกลี้ยง ขั้วเขียวสดติดแน่น น้ำหนักมาก ไม่เหี่ยว ไม่ดำ ไม่ช้ำ ไม่เหลือง
มะเขือยาว	เลือกขั้วติดแน่น สีสด มีน้ำหนัก ไม่เหี่ยว ไม่มีรอยตำหนิ
มะเขืออ่อน	เลือกที่จุกหรือขั้วหรือหมวกมีลักษณะยังนูนๆอยู่ แสดงว่าเป็นมะเขืออ่อน ถ้าจุกหรือขั้วแบนติดกับผล แสดงว่าเป็นมะเขือแก่แล้ว
มะเขือเทศ	เลือกลูกที่มีสีแดงเรื่อๆ ถึงแดงจัด เนื้อแข็งไม่นิ่ม
มะขามแก่	ให้เลือกที่ ฝักแห้ง เปลือกไม่แตกและไม่มีรอยแมลงเจาะ น้ำหนักเบา ใช้มือดีดที่ฝักแล้วมีเสียง
มะขามอ่อน	ยอดอ่อนให้เลือกที่ใบสดไม่ช้ำเป็นใช้ได้
มะนาว	เลือกที่มีเปลือกบาง ผิวเรียบไม่เหี่ยว มีสีเข้ม
มะระ	การเลือกให้ดูที่ผลค่อนข้างขาวหรือเขียวอ่อนมากๆ มีผิวตึง นวล ผลโตยังไม่แก่
สะตอ	เลือกสะตอที่มีฝักใหญ่ ฝักยาว เม็ดข้างในจะใหญ่ที่เรียกว่าสะตอดาน เปลือกของฝักมีสีเขียวสด ไม่มีรอยสีน้ำตาลหรือเหี่ยว ต้องไม่มีรูเจาะไชของหนอน
หอมแดง	หอมแดงที่มีผิวสีม่วงอมแดง ให้กลิ่นที่แรงกว่าหอมแดงที่มีผิวสีออกเหลืองอ่อนซึ่งจะมีรสออกหวานกว่าเล็กน้อย สรรพคุณของหอมแดงช่วยไล่แก๊ส ขับปัสสาวะ และช่วยรักษาอาการไข้
หอมใหญ่	เลือกหัวแน่น ๆ เปลือกแข็ง น้ำหนักมาก ผิวแห้งและเรียบ
มันฝรั่ง	เลือกหัวที่มีเปลือกบาง ไม่เหี่ยว มีตาน้อย
เผือก, มัน	เลือกหัวที่มีน้ำหนักมากๆ ไม่มีแมลงกัด หรือหนูแทะ เนื้อแน่น ผิวเรียบ ไม่มีตำหนิ ใหม่และสดไม่เหี่ยว
แครอท	เลือกหัวยาวเรียวๆ ดูตรงขั้วจะเห็นวงไส้ที่เล็ก ถ้าไส้ใหญ่หัวใหญ่จะแก่ไม่หวานกรอบ สีผิวสดใสไม่งอ
กระชาย	เลือกรากที่สด อวบอ้วน เนื้อจะมีน้ำมาก กลิ่นหอม รสซ่า ล้างให้สะอาดก่อนใช้ ขูดเอาเปลือกออก แล้วล้างอีกครั้ง สรรพคุณ ช่วยไล่แก๊ส, ช่วยในระบบการย่อยอาหาร บรรเทาอาการจุกเสียดกระเพาะอาหาร กระชายยังอุดมด้วยวิตามิน เอ, บี12 และแคลเซียมด้วย
ขมิ้น	ควรเลือกซื้อขมิ้นที่เนื้อแน่น ไม่เหี่ยว สดใหม่
ข่าสด	การเลือกซื้อข่าสดต้องเลือกที่มีลำต้นสีเขียวอ่อนๆ และดูสด ตรงส่วนปลายลำต้นและส่วนที่เป็นเหง้าไม่เหี่ยวหรือเป็นสีน้ำตาล เหง้ามีสีขาว มีกลิ่นเฉพาะ
ขิงอ่อน	วิธีการเลือกซื้อขิงอ่อน อันดับแรกต้องดูที่สีเปลือก เลือกที่เปลือกเป็นสีน้ำตาลทอง แง่งขิงใหญ่

ชนิดผัก	เกณฑ์การเลือกผักคุณภาพและความสด
	มีข้อห่าง และเลือกที่เสี้ยนน้อยรสจะไม่เผ็ดจัด
หัวไชเท้า	เลือกหัวที่ไม่งอ ขนาดกลางยังอ่อนๆ มีผิวเรียบ
หัวผักกาด มันเทศ มันฝรั่ง	เลือกรูปร่างดี ไม่หงิกงอมาก เนื้อแน่นหนัก ผิวค่อนข้างเรียบ ตาไม่ลึก ไม่มีแผล ตำหนิ หรือรอยเน่า

3. ฤดูกาลที่มีผักจำหน่ายจำนวนมาก

เดือน	ผัก
มกราคม :	ต้นหอม คื่นฉ่าย ผักชี ต้นกระเทียม กระเจี๊ยบ ช่อสะเดา ผักกาดขาวปลี บีต ถั่วแขก ผักปวยเล้ง ถั่วลันเตา ผักกวางตุ้ง ดอกแค มะเขือ แครอท กะหล่ำปลี กะหล่ำดอก ช่อมะม่วง ตั้งโอ๋ คะน้า ผักกาดเขียวปลี บวบ มะระ
กุมภาพันธ์ :	มะเขือเทศ มะดัน พริกยักษ์ ผักกาดขาว ผักกาดเขียว มะขามเปียก ผักโขม ตะลิงปลิง แตงกวา มะม่วงดิบ มะนาว หัวไชเท้า
มีนาคม :	เห็ดฟาง ถั่วฝักยาว หอมหัวใหญ่ ยอดกระโดน ใบมะขามอ่อน ผักกวางตุ้ง ผักคะน้า ฟัก มะเขือยาว ยอดจิก มันฝรั่ง มะม่วงดิบ เห็ดฟาง
เมษายน :	ถั่วฝักยาว หอมหัวใหญ่ กระท้อน มะม่วงดิบ มะเขือพวง มะเขือเปราะ เห็ดฟาง มันฝรั่ง ต้นหอม บวบ แตงกวา แฟง
พฤษภาคม :	หอมหัวใหญ่ มะเขือพวง มะเขือยาว มะเขือเปราะ มะเขือเจ้าพระยา ชะอม ถั่วพลู ถั่วฝักยาว มะนาว มะละกอดิบ หน่อไม้ เห็ดโคน มะนาว
มิถุนายน :	มะเขือยาว มะเขือพวง ชะอม ใบมะขามอ่อน แตงกวา ชะพลู ดอกกุยช่าย ผักบุ้ง คะน้า เห็ดเผาะ ผักหวาน มะรุม
กรกฎาคม :	สายบัว ชะพลู สะตอ ระกำ ข่าอ่อน ขิงอ่อน ดอกขจร ผักแว่น ข้าวโพด ข่าอ่อน ยอดตำลึง ผักบุ้งไทย ผักกะเฉด ผักปลัง มะขามอ่อน มะดัน มะนาว
สิงหาคม :	ใบบัวบก ส้มซ่า สายบัว มะขามอ่อน หัวปลี ชะพลู สะตอ ผักกระเฉด ถั่วฝักยาว ข้าวโพด ขิงอ่อน ดอกโสน น้ำเต้า ใบขี้เหล็ก
กันยายน :	บวบ ดอกขี้เหล็ก ขิงอ่อน ผักเพกา สมอไทย มะดัน ดอกโสน ส้มซ่า น้ำเต้า ผักกะเฉด ผักกวางตุ้ง บวบ มะขามอ่อน มะรุม ยอดขี้เหล็ก สายบัว ข้าวโพด
ตุลาคม :	ผักตับเต่า สันตะวา แห้ว บอน กระจับอ่อน คูน เผือก ใบบัวหลวง ถั่วพลู มะระ พริกหยวก สายบัว ผักกระเฉด ผักบุ้ง ขิงสด ใบขี้เหล็ก ผักแว่น เห็ดโคน ส้มซ่า สะเดา
พฤศจิกายน :	เผือก กระชาย ขมิ้นขาว กระจับ ถั่วลิสง ถั่วพู มะขามสด กระชาย ข่าอ่อน มัน ผักกาดขาว สายบัว กระเจี๊ยบ ขนุนอ่อน สะเดา มะนาว มะเขือยาว มะเขือเปราะ
ธันวาคม :	ถั่วลันเตา ถั่วแขก มะเขือม่วง ดอกนางนูน ดอกแค ดอกหอม มะรุม มะขามสุก กระชาย ผักกาดขาวปลี กระหล่ำปลี พริกยักษ์ กระเจี๊ยบ ขิงแก่ ตังโอ๋ ผักชี มะกอสุก

เทคนิคการเลือกซื้อผลไม้

การเลือกผลไม้ ถ้าเลือกซื้อตามฤดูกาลจะได้ของที่มีคุณภาพและราคาถูก เลือกความแก่อ่อนของผลไม้ เพราะผลไม้จะมีรสชาติที่ดีที่สุด เพียงระยะเดียว เช่น ทุเรียน มะละกอ จะรับประทานเมื่อสุก และควรเลือกซื้อตามงบประมาณที่มีอยู่ คือ ถ้ามีงบประมาณจำกัด ควรจะเลือกซื้อผลไม้ที่มีคุณค่าทางอาหารสูงกว่าและมีส่วนที่กินได้มากกว่า เช่น ซื้อกล้วยแทนมังคุด

การสังเกตุเพื่อเลือกซื้อผลไม้ มีหลักดังนี้

1) ดู ขนาด รูปร่างหน้าตา ของผลไม้ ได้สัดส่วนสวยงาม ตามลักษณะที่ควรจะเป็น (ขนาดไม่เล็กไปไม่ใหญ่ไป ตรงตามลักษณะของสายพันธ์ผลไม้ชนิดนั้นๆ) ขนาดสม่ำเสมอ

2) สีควรมีสีเข้มเป็นมัน สม่ำเสมอ ผิวสดใหม่ เปลือกไม่ช้ำ ดำ หรือมีจุดเสีย

3) ขั้วหรือก้านยังเขียวและแข็ง

3) ความสดสะอาด ไม่ช้ำ ไม่แตก ไม่มีรอยจุดจากโรคแมลง

4) หูฟังเสียงที่เกิดจากการดีด เคาะ หรือเขย่า

5) จมูกดมกลิ่น ควรมีกลิ่นหอมชวนทาน ผลไม้บางประเภทอาจมีกลิ่นฉุนเฉพาะตัว ต้องเป็นกลิ่นที่เหมาะสม ไม่ใช่กลิ่นเน่า

6) ลิ้นชิมรส ควรมีรสชาติและรสสัมผัสตามที่ควรจะเป็น เช่นส้มควรหวานฉ่ำน้ำ เมื่อทานเข้าไปแล้วเนื้อไม่แข็งกระด้าง รสเปรี้ยวจนคิดว่าเป็นมะนาว

7) กายสัมผัส เมื่อจับดูรู้สึกถึงความนุ่มนวล หรือแน่นหนา ตามที่ควรจะเป็น ผลไม้หลายอย่างถ้าจับดูแล้วรู้สึกนิ่ม อาจแสดงว่าใกล้จะเสียแล้ว

8) หากมีมดขึ้นตามกิ่งและผล แสดงว่าไม่มีสารพิษตกต้าง หรือมีไม่มากพอหรืออาจใช้สารละลายอย่างใดอย่างหนึ่งล้างก็ลดปัญหาสารพิษลงได้

การเลือกซื้อผลไม้บางชนิด

1) ส้มเขียวหวาน เลือกที่มีเปลือกบาง มีสีเขียวเหลือง น้ำหนักพอสมควร เช่น 1 กิโลกรัม มีส้มอยู่ 7 ลูก
2) สับปะรด เลือกตาใหญ่ เปลือกสีเขียวอมเหลือง
3) มังคุด เลือกขนาดเล็ก ผิวเรียบ
4) ลางสาด เลือกผลยาวรี ผิวสีเหลืองนวล จับดูเนื้อนุ่ม ใกล้ขั้วมีสีเหลืองออกน้ำตาล
5) เงาะ เลือกเงาะสดไม่เหี่ยว
6) ชมพู่ ผิวเรียบไม่มีแมลงกัดกิน ลูกใหญ่
7) องุ่น เลือกที่เป็นพวง ลูกใหญ่

ฤดูกาลที่มีผลไม้จำหน่ายจำนวนมาก

เดือน	ผลไม้
มกราคม :	สมเกลี้ยง สับปะรด ฝรั่ง กระจับ มะขามป้อม ละมุด อ้อย องุ่น ชมพู่ มะตูม ลูกตาลอ่อน ส้มจุก แตงโม ส้มเขียวหวาน (เพชรบูรณ์) กล้วยหอม ชมพู่มะเหมี่ยว ชมพู่กะเทย พุทรา
กุมภาพันธ์ :	องุ่น มะขามเทศ มะขามป้อม อ้อย ชมพู่ สับปะรด แตงโม กล้วยหอม ลูกตาลอ่อน มะตูม
มีนาคม :	กล้วยน้ำว้า กล้วยหอม ขนุน มะปราง มะม่วง แตงโม
เมษายน :	ทุเรียน ลูกหว้า มะไฟ มะม่วง ลิ้นจี่ แตงโม ขนุน ชมพู่ กล้วยหอม
พฤษภาคม :	เงาะ ลูกหว้า ลิ้นจี่ มะม่วง ขนุน ทุเรียน ระกำ
มิถุนายน :	มังคุด ระกำ กระท้อน สับปะรด เงาะ ทุเรียน ขนุน มะละกอสุก
กรกฎาคม :	กล้วยไข่ กล้วยหอม กล้วยหักมุก กล้วยน้ำว้า มะยม อ้อย ส้มโอ แตงไทย สับปะรด น้อยหน่า ลำใย สายบัว ลางสาด ส้มเขียนหวาน (เพชรบุรี) ฝรั่ง
สิงหาคม :	กล้วยไข่ กล้วยหอม ฝรั่ง ส้มโอ มะยม มะเฟือง น้อยหน่า ลำใย ลางสาด ส้มเกลี้ยง สับปะรด
กันยายน :	มะยม ลางสาด กล้วยหอม กล้วยน้ำว้า กล้วยไข่ ฝรั่ง ส้มโอ สับปะรด มะเฟือง มะกอกน้ำ มะเฟือง
ตุลาคม :	กล้วยน้ำว้า กล้วยไข่ กล้วยหอม มะเฟือง ส้มเขียวหวาน มะขามป้อม สาเก ขนุน มันแกว องุ่น ส้มเกลี้ยง ฝรั่ง ลางสาด

เดือน	ผลไม้
พฤศจิกายน :	ละมุด มะขามป้อม กล้วยน้ำว้า กล้วยไข่ กล้วยหอม มันแกว ฝรั่ง ส้มเขียวหวาน (บางมด) องุ่น อ้อย แตงโม มะละกอ
ธันวาคม :	ทุเรียน ลูกหว้า มะไฟ มะม่วง ลิ้นจี่ แตงโม ขนุน ชมพู่ กล้วยหอม

เทคนิคการตรวจคุณภาพเครื่องปรุงรส

1) สะอาด ปลอดภัย ได้มาตรฐาน โดยสังเกตจากลักษณะทั่วไปของเครื่องปรุงรสอาหาร

2) ภาชนะบรรจุต้องสะอาด ควรปิดสนิท ในกรณีเป็นภาชนะกระป๋อง ต้องอยู่ในสภาพดี เรียบทั้งฝาและก้น

3) ฉลาก จะต้องแสดงชื่อเครื่องปรุงรสอาหาร น้ำหนักสุทธิ/ปริมาณสุทธิเป็นระบบเมตริก

4) ส่วนประกอบ เครื่องหมายมาตรฐาน (อย./หรือ มอก.)ชื่อ และที่ตั้ง สถานที่ผลิต วัน เวลาที่ผลิต/หมดอายุ

5) สภาพของอาหาร ต้องสะอาด ไม่มีตะกอน มีลักษณะเป็นเนื้อเดียวกัน หรือลักษณะตามธรรมชาติของเครื่องปรุงรสอาหาร เช่น น้ำปลา ซีอิ้ว ต้องใส ไม่มีตะกอน

6) ไม่ซื้อเครื่องปรุงรสอาหารที่แบ่งขาย ไม่มีฉลาก และเครื่องหมายเลขทะเบียนตำรับอาหาร เพราะอาจจะเป็นอันตรายจากสารเคมีที่ใช้ในการปน ปลอมได้

เทคนิคการตรวจสอบอาหารกระป๋อง

1. ดูลักษณะกระป๋อง โลหะของกระป๋องต้องสุกใสเป็นเงางาม ต้องไม่บุบบี้หรือโป่งพอง ตะเข็บหรือรอยต่อต้องเรียบร้อยและ แน่นหนา ขอบกระป๋องต้องอยู่ในรูปเดิม ไม่นูนหรือโป่งออกมา และกระป๋องต้องไม่เป็นสนิม

2. เมื่อกดนิ้วลงไปบนฝากระป๋อง ถ้าฝากระป๋องบุบหรือยุบลงไป หรือส่วนอื่นของฝากระป๋อง หรือตัวกระป๋องโป่งหรือพองออก ไม่ควรเลือกอาหารกระป๋องนั้น

3. เมื่อเขย่ากระป๋อง ถ้ามีเสียงกระฉอกของน้ำกับอากาศ ไม่ควรซื้อหรือกินอาหารในกระป๋องนั้น

4. เมื่อเปิดกระป๋อง ถ้ามีอากาศ(ลม)พุ่งออกมาจากภายในกระป๋อง ห้ามกินอาหารในกระป๋องนั้น

5. เมื่อเปิดกระป๋องแล้วได้กลิ่นบูดเน่า หรือกลิ่นผิดแปลกไปจากที่เคยใช้หรือเคยกิน ห้ามชิม และห้ามกินอาหารในกระป๋องนั้นเป็นอันขาด

6. เมื่อเทอาหารออกจากกระป๋องแล้ว ถ้าภายในกระป๋องมีสนิม หรือมีรอยถลอก หรือรอยด่างของโลหะ ไม่ควรกินอาหารในกระป๋องนั้น

7. ควรดูที่ฉลาก วันเดือนปีที่ผลิต ไม่ควรซื้ออาหารกระป๋องที่เก็บไว้นาน

1. การทำความสะอาด

1.1 การทำความสะอาดปลา

1) มีเทคนิคการทำความสะอาดในจุดที่ขอดเกร็ดยากได้แก่จุดใต้ครีบและใต้ท้อง ต้องยกครีบใต้แกล้มแล้วใช้ที่ขอด ถ้าไม่ออกก็ใช้มีดตัวเล็กขอดออก

2) การทำความสะอาดปลาด้วยการล้าง เอาใส้ออก เหงือกออก ล้างเลือด Pack เข้า Rack ใส่ตู้แช่ ห่อฟิล์มเพื่อจะได้เก็บได้นานและทำให้เนื้อไม่ติดน้ำแข็ง อยู่ทรง ไม่งอ ไม่คด ง่ายต่อการดูแลและการนับ เช่นปลากระพง

3) เวลาควักใส้ปลาตัวกลม เช่นปลาดุก ปลาช่อน ใช้มีดปลายแหลม กรีดที่ท้องปลา (ระวังอย่าให้ดีแตก) แล้วจึงควักใส้

4) การล้างปลา ให้ใช้น้ำเกลือล้างจะช่วยให้ปลามีรสชาติดียิ่งขึ้น และยิ่งปลาที่มีเมือกมาก การใช้เกลือป่นทามือและทาที่ตัวปลา จะทำให้จับถนัดมือยิ่งขึ้น

1.2 การทำความสะอาดกุ้ง

1) ตัดหนวดตัดก้ามยาวออก แล้วล้างทำความสะอาดคราบและเศษดิน ทรายและสิ่งสกปรกติดอยู่ ถ้าเป็นกุ้งตัวใหญ่จะมีทรายติดตามปรี

2) เวลาล้างกุ้ง ให้เติมเกลือแกงลงไปเล็กน้อยและให้ใช้ตะเกียบเขี่ยเคล้าให้ทั่ว เพื่อที่จะช่วยให้กุ้งคายดินและสิ่งสกปรกออกมาเร็วขึ้นกว่าการล้างกุ้งด้วยน้ำเปล่า

1.3 การทำความสะอาดหอย

1) วิธีทำความสะอาดหอยแครง ล้างทำความสะอาดเปลือกหอยแครงหลายๆครั้ง แล้วเทใส่ในกะละมังเติมน้ำให้ท่วมหอยแครง จากนั้นให้โขลกพริกขี้หนูสดพอแหลกประมาณ 1 กำมือนำเทลงใส่ในน้ำที่มีหอยแครงอยู่ ทิ้งไว้ประมาณ 30 นาที ความเผ็ดของพริกขี้หนูจะทำให้หอยแครงคายดินออกมา จากนั้นจึงนำไปล้างทำความสะอาดอีก 1-2 ครั้ง แล้วจึงนำหอยแครงไปลวกหรืออย่างตามต้องการ หรือ

2) วิธีการ ที่จะให้หอยคายดิน หรือทรายที่อยู่ในตัวหอยออกมา ก็คือให้นำหอยลงแช่ในน้ำผสมเกลือเล็กน้อย กะให้น้ำพอท่วมตัวหอย ทิ้งไว้นิ่งๆ สักพักหอยก็จะคายสิ่งสกปรกออกมา จากนั้นค่อยล้าง และนำไปปรุงอาหารต่อไป

3) วิธีการล้างหอยขม เทคนิคมีอยู่ว่า ให้นำหอยขมแช่น้ำทิ้งไว้สัก 1 คืน เพื่อให้หอยขมคายดินที่มีอยู่ในตัวออกให้หมด แต่ถ้าหากว่าไม่มีเวลา ทุบพริกแห้ง 4-5 เม็ดลงในน้ำที่ใส่แช่ตัวหอยลงไปด้วย เพียง 1- 2 ชั่วโมง หอยขมเหล่านั้นก็จะคายดินออกหมด สามารถเอาไปประกอบอาหาร

4) วิธีล้างหอยแมลงภู่ ส่วนของหอยที่เราจะต้องทำความสะอาดมีด้วยกัน 2 ส่วน นั่นก็คือ ส่วนของขนขยุก ๆ ที่เหลื่อมล้ำออกมาจากตัวหอย และส่วนของปุ่มขาว ๆ คล้ายหินปูนที่เกาะบนตัวหอย

ส่วนขนของหอย ใช้วิธีเอามือดึงออกถ้าหอยสดใหม่มาก ๆ จะดึงยากนิดหน่อย

ส่วนของปุ่มขาว ใช้มีดกระเทาะออก

จากนั้นก็เอาไปล้างน้ำซะ 2-3 รอบ รอบแรกน้ำจะค่อนข้างดำ มีพวกเศษของปุ่มขาว ๆ ที่หลุดออกมา รอบสองน้ำจะใสขึ้นมาหน่อย แต่ก็ยังขุ่นอยู่ รอบ 3 นำหอยแมลงภู่ไปแช่ในน้ำเกลือให้น้ำท่วมตัวหอย ปริมาณเกลือต้องไม่มาก ให้พอประมาณกับปริมาณหอย ทิ้งไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง โดยปล่อยน้ำนิ่งอยู่ตลอด หลังจากนั้นหอยจะค่อย ๆ คลายสิ่งสกปรกออกมา แล้วค่อยนำไปล้างน้ำสะอาดอีก 1 รอบ รอบสุดท้ายของการล้างน้ำ ให้ใส่น้ำในกาละมังเยอะหน่อยแล้วดูว่าหอยตัวไหนลอยแสดงว่าตายและอาจจะเน่าได้ให้เลือกทิ้งไป แล้วเอาหอยที่ล้างเสร็จแล้ว ใส่ตะกร้าโปร่ง ๆ ไว้ให้สะเด็ดน้ำ

5) หอยลาย ปกติไม่ค่อยอมทรายหรือเลนไว้ เอามาแช่น้ำซักครึ่งชั่วโมงมันก็จะคายทรายและเลนออกมาหมดแล้ว แต่ถ้าแช่นานๆ หอยลายก็อาจจะตายและมีกลิ่นไม่น่ารับประทาน ให้ละลายเกลือทะเล ประมาณ 1 ช้อนชาต่อน้ำ 1 ลิตร แล้วค่อยนำหอยลงไปแช่ เมื่อแช่จนหอยคายทรายออกมาดีแล้ว ค่อยนำมาล้างด้วยน้ำสะอาดแล้วนำไปผัดเลย

1.4 การทำความสะอาดปลาหมึก

1) การทำความสะอาดปลาหมึก โดย ผ่าท้อง ดึงครีบและเอาไส้ออก หั่นเป็นตารางและแบ่งเป็นชิ้น

2) เทคนิคการล้างปลาหมึกให้สะอาดปราศจากกลิ่นและเมือก โดยล้างน้ำและคลุกแป้งมันเพื่อดูดซับกลิ่นและล้างทราย จากนั้นล้างแป้งมันออก

2. เทคนิคการเก็บรักษาวัตถุดิบ

1) การเก็บเนื้อหมู เนื้อวัว ควรล้างให้สะอาด ตัดแบ่งเป็นชิ้นย่อย ๆ ไว้ตามประเภทอาหารที่จะปรุง หรือตามปริมาณต่อครั้งที่จะใช้ เช่นแบ่งเป็นชิ้นพอสับทำแกงจืด หรือทำลาบ จากนั้นก่อนเก็บต้องหุ้มฟิล์ม หรือใส่ถุงพลาสติแยกเป็นชิ้น (ไก่ หมู) และใส่กล่องของแต่ละอย่าง นำเข้าตู้แช่แข็ง เมื่อจะใช้นำออกมาทิ้งให้หายแข็งตัวหรือแช่น้ำทั้งถุงพลาสติก หรือก่อนใช้ให้แยกออกมาแช่ในตู้เย็นปกติ 1 คืนเพื่อละลายน้ำแข็ง

2) การเก็บปลาให้ทำความสะอาดปลา (ขอดเกล็ด ควักไส้ ล้างน้ำสะอาด) ก่อนการเก็บ กรณีเก็บเนื้อปลาให้แล่เป็นชิ้นขนาดสำหรับการประกอบอาหารแต่ละชนิด หุ้มฟิล์ม หรือทำเป็นชิ้นตามแต่ชนิดของปลา เก็บใส่ถุงพลาสติกปิดสนิท หรือกล่องพลาสติก แช่แข็ง ปลาสามารถเก็บได้ราว 5-7 วัน

3) การเก็บกุ้ง กุ้งฝอย และกุ้งลอบสเตอร์ เอาปลือกออก ผ่าเอาขี้ออก ทำความสะอาด เก็บไว้ในถุงปิดสนิทหรือกล่องพลาสติก เข้าตู้เย็น แล้วนำไปใส่ไว้ในช่องแช่แข็ง ด้วยวิธีการนี้ กุ้ง หรือหอยสามารถเก็บได้ราว 3-4 วัน

4) กุ้ง ลอบสเตอร์ หอยนางรม หอยแมลงภู่ ที่ยังสด สามารถเก็บไว้ในถุงแล้วนำแช่ช่องแช่แข็ง ซึ่งจะอยู่ได้สูงสุด 10 วัน

5) เนื้อหอย และเนื้อปลา สามารถแช่ในน้ำแล้วเก็บแช่แข็งที่อุณหภูมิตั้งแต่ -17 องศาเซลเซียสลงไป สามารถเก็บไว้นาน 4-6 เดือน หากต้องการนำมาทำอาหาร ให้ย้ายมาใส่ไว้ในตู้เย็นช่องปกติ 1 คืน เพื่อละลายน้ำแข็ง แล้วยกออกจากน้ำเมื่อต้องการนำไปทำอาหาร

6) หอยเปลือกแข็งที่ยังมีชีวิต ล้าง ใส่ถุง ใส่กล่อง เขียนรายละเอียด สามารถอยู่ในตู้เย็นปกติได้ราว 7-10 วัน โดยรักษาอุณหภูมิที่ 1-3 องศาเซลเซียส

7) ปูนิ่ม สามารถเก็บไว้ได้นานสองวันโดยการห่อแล้วแช่ช่องแช่แข็ง แต่มันจะสามาถรอยู่ได้นานถึง 6 เดือน หากห่อด้วยพลาสติดหลาย ๆ ชั้น แล้วเก็บไว้ในช่องแช่แข็งที่อุณหภูมิ -17 องศาเซลเซียส และหากต้องการนำมาทำอาหารจะต้องแช่ไว้ในตู้เย็นเป็นเวลาหนึ่งคืนเพื่อละลายน้ำแข็งเท่านั้น

8) ปลาหมึก เทคนิคการนำปลาหมึกเข้าเก็บในตู้แช่แข็งโดย ทำให้ปลาหมึกสะเด็ดน้ำใส่ถุงและเรียงเข้าเก็บตู้เย็นตามระบบ FIFO

9) เก็บผัก แยกประเภท ล้าง ใส่ตะกร้า สะเด็ดน้ำ นำไปใส่ตู้

10) เก็บเครื่องเทศ (หอม กระเทียม พริกไทย) ข่า ตำไคร้ ใบมะกรูด เก็บเข้าตู้ ได้ถูกต้องตามวิธีการเก็บรักษา ถ้าเป็นของแห้งเก็บข้างนอก (herb เก็บข้างนอก) ตามชั้นวาง (FIFO)

11) สามารถเก็บผลไม้ แยกชนิด เข้าห้องเย็นได้ถูกต้องตามวิธีการเก็บรักษาผลไม้

3. เทคนิคการทำให้วัถตุดิบไม่เสื่อมคุณภาพ

1) การทำความสะอาด : ควรล้างด้วยน้ำสะอาด เพื่อลดปริมาณแบคทีเรียที่ปนเปื้อน

2) การให้ความเย็น : ให้ความเย็นที่อุณหภูมิ 0°C โดยใส่น้ำแข็งอย่างเพียงพอ โดยน้ำแข็งต้องสะอาด ทำจากน้ำที่มีคุณภาพดี เช่น น้ำประปา

4. การทำความสะอาดตู้แช่แข็งที่ปลอดภัย และอย่างมีประสิทธิ์ภาพ

1) ก่อนอื่นต้องตัดไฟก่อนโดยการตัดแยกสวิตช์ไฟฟ้า

2) ตรวจสอบปลอกฉนวนสายไฟมีการถลอก หรือเสื่อมสภาพหรือไม่

3) สินค้าทั้งหมดในห้องเย็นต้องย้ายไปยังห้องเย็นอื่นที่มีอุณหภูมิเหมาะสม

4) ผิวภายในควรจะทำความสะอาดด้วยน้ำร้อน และน้ำยาทำความสะอาดผิวอย่างอ่อนๆ (Mild Detergent)

5) อาหารที่ตกออกมาจากภาชนะห่อหุ้ม ขยะหรือเศษผงต่าง ๆ ให้นำออกไปทิ้งให้หมด

6) ควรพิจารณาดูขอบยางวงกบประตู ฮีทเตอร์ และมือจับ ว่าอยู่ในสภาพดีหรือไม่

7) ผิวภายในทั้งหมดจะต้องแห้ง ปราศจากหยดน้ำ

8) ฝุ่นผง สิ่งสกปรก และคราบตะกรัน อาจจะเกาะติดตรงบริเวณคอนเดนเซอร์ (คอล์ยร้อน) ให้ทำความสะอาดพร้อมกันไปด้วย

9) ต้องมีการตรวจสอบอุณหภูมิห้องเย็นว่าได้ตามข้อกำหนด หรือไม่ ก่อนที่จะนำผลิตภัณฑ์สินค้ามาเก็บรักษาอีกครั้ง

5. การละลายน้ำแข็ง มีข้อควรระวัง ดังนี้ :

1) น้ำแข็งบริเวณคอล์ยเย็น หรือตามพื้นผิวภายในห้องเย็น เป็นการบ่งบอกว่าจะต้องทำการละลายน้ำแข็งแล้ว

2) การละลายน้ำแข็งแบบอัตโนมัติ จะทำให้อุณหภูมิห้องเย็นสูงขึ้นชั่วขณะ

3) เครื่องจักรหรืออุปกรณ์บางอย่าง อาจจะต้องการความระมัดระวังขณะละลายน้ำแข็ง บางครั้งอาจจะต้องละลายด้วยมือ (Manual Defrost) ให้ศึกษาจากคู่มือของเครื่องจักร

4) ควรละลายน้ำแข็งอย่างสม่ำเสมอตามคู่มือการติดตั้งเพื่อให้ได้ประสิทธิภาพสูงสุด

5) ไม่ควรใช้ของแหลมหรือของมีคมในการกะเทาะ หรือสกัดน้ำแข็ง ซึ่งอาจจะไปทำลายผิวท่อ และครีบถ่ายเทความเย็นให้เสียหายได้

6) ควรจะดูดน้ำยา (Pump Down) ในคอล์ยเย็นให้เหลือน้ำยาให้น้อยที่สุดก่อนที่จะละลายน้ำแข็ง เพื่อช่วยให้ละลายน้ำแข็งได้เร็วขึ้นและเกิดความเสี่ยงจาการกระแทกของน้ำยาเหลว (Liquid Hammer)

6. การตรวจสอบสมรรถนะตู้เย็น

1) ควรจะมีอุปกรณ์อ่านอุณหภูมิของห้องเย็น หรืออุปกรณ์ทุกตัว

2) ควรจะมีฉลากติดบอกแสดงอุณหภูมิที่เหมาะสม และชนิดของสินค้าที่เก็บ

3) อุณหภูมิต้องมีการตรวจเช็ค และบันทึกเป็นช่วงๆ ของเวลา

4) ประตูห้องเย็น หรือตู้เย็นควรจะปิดแน่นตลอดเวลา

- บริเวณคอล์ยร้อนชนิดระบายด้วยอากาศ หรือบริเวณหอผึ่งน้ำ อีแว็ปปอเรตีฟคอนเดนเซอร์ จะต้องไม่มี สิ่งใดกีดขวางการถ่ายเทของอากาศ เพื่อที่จะช่วยให้ประหยัดค่าไฟฟ้าลงได้
- บริเวณหน้าประตูห้องเย็น ควรจะมีม่านพลาสติก หรือ ม่านอากาศซึ่งก็จะช่วยให้ประหยัดค่าไฟฟ้าได้

การล้างผัก

ผักแต่ละชนิดได้รับการดูแลที่แตกต่างกันเพื่อความสะอาดของผักแต่ละชนิดด้วยขั้นตอนดังนี้

1. ตัดรากหรือส่วนที่ไม่ต้องการออก
2. ล้างผักอ่อนหั่นหรือเด็ด
3. ล้างด้วยน้ำสะอาดอย่างน้อย 2 ครั้งหรือล้างให้น้ำผ่านโดยใช้น้ำแรง ๆ
4. แช่ผักลงในน้ำไว้สักครู่ แล้วจึงเก็บผักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำ
5. ผักไม่มีใบ เช่นถั่วฝักยาว ควรล้างผักทั้งฝักก่อน
6. ผักเมล็ดและผลที่ติดดิน ควรแช่น้ำให้ดินอ่อนตัว จะล้างออกได้ง่ายและผักไม่ช้ำ
7. ผักดอก เช่นดอกกระหล่ำปลี ควรแช่น้ำเกลือไว้ประมาณ 10 นาที เพื่อให้ตัวแมลงต่าง ๆ หลุดออกและแช่น้ำเปล่าอีกครั้ง

8. ผักใบ เช่นผักกาดขาว ผักกาดหอม ควรแกะออกเป็นใบ ๆ ออกจากต้นจึงนำไปล้างเพื่อให้ดินตามซอกใบหลุดออก

9. การล้างผัดสดด้วยน้ำสะอาดจนหมดดินแล้ว ควรล้างด้วยน้ำยาสำหรับล้างผักอีกครั้ง เพื่อให้ไข่ของตัวหนอนและพยาธิหลุดออกจากผักได้เกือบหมด นอกจากนั้นเราควรแช่ผักในน้ำยาไอโอดีนโดยผสมไอโอดีน 100 ส่วนในน้ำล้านส่วน แช่ไว้ประมาณ 10 นาที จะช่วยทำลายพวกไข่หนอนและพยาธิหรือใช้น้ำด่างทับทิมล้างผักให้สะอาด

การเตรียมผักเพื่อประกอบอาหาร

ถ้าต้องการผักสุกควรเลือกใช้วิธีการต้ม นึ่ง ลวก โดยใช้วิธีใดวิธีหนึ่ง เพื่อความเหมาะสมกับลักษณะของผัก การลวกผักควรต้มน้ำเดือด ใส่เกลือและน้ำตาลเล็กน้อย ลวกในน้ำร้อน ตักขึ้นผ่านน้ำเย็นจัด พักให้สะเด็ดน้ำ นำมาหั่นเป็นชิ้นตามต้องการ

ขอบคุณ เมนูและเกร็ดความรู้จาก เบทาโกร

ระยะเวลาในการจัดเก็บวัตถุดิบและอาหารในตู้เย็นเพื่อนำมาบริโภคได้อย่างปลอดภัย

1. ปลา และ อาหารทะเล 12 ชม.
2. เนื้อบด และเครื่องในสัตว์ 1 วัน
3. ไก่สด หรือ เนื้อสด 2 วัน
4. ไส้กรอก หรือ เบคอน 7 วัน
5. เนื้อสัตว์ปรุงสุก เช่น แฮม เนื้ออบ 2 วัน
6. ผักสลัด 2-3 วัน
7 .ผักใบเขียว 3-4 วัน
8. ผลไม้สุก 1-2 วัน
9. ผลไม้ที่มีเปลือกหนา 3-7 วัน
10. นมสด 4-5 วัน
11. เนยแข็ง 3-7 วัน
12. อาหารที่บรรจุในถุงสูญญากาศ 1-2 สัปดาห์

ระยะเวลาในการจัดเก็บวัตถุดิบและอาหารในตู้แช่แข็ง

1. ผักลวกสุก 10-12 เดือน
2. ผักสด 3-4 สัปดาห์
3. น้ำผลไม้ 4-6 เดือน
4. อาหารทะเล เช่น กุ้ง หอย 2-3 เดือน
5. ปลา 3-4 เดือน
6. เนื้อวัว เนื้อแกะ เนื้อหมู เนื้อไก่-เป็ด 4-6 เดือน
7. เครื่องในสัตว์ 3-4 เดือน
8. เบคอน ไส้กรอก 2-3 เดือน
9. แฮม 3-4 เดือน
10. อาหารปรุงสำเร็จ (prepared meal)4-6 เดือน
11. ซุป หรือ ซอส 3 เดือน
12. ไอศครีม 3-4 เดือน
13. ขนมเค็ก 4-6 เดือน

มาตรวัดเครื่องปรุงอาหาร

ปริมาณ	หน่วยวัด/ตวง	เทียบเท่า	ปริมาณ	หน่วยวัด/ตวง
1	หยิบมือ	**เทียบเท่า**	1/2	ช้อนชา
1	ช้อนโต๊ะ	**เทียบเท่า**	3	ช้อนชา
4	ช้อนโต๊ะ	**เทียบเท่า**	1/4	ถ้วยตวง
5 1/3	ช้อนโต๊ะ	**เทียบเท่า**	1/3	ถ้วยตวง
8	ช้อนโต๊ะ	**เทียบเท่า**	1/2	ถ้วยตวง
12	ช้อนโต๊ะ	**เทียบเท่า**	3/4	ถ้วยตวง
16	ช้อนโต๊ะ	**เทียบเท่า**	1	ถ้วยตวง
1	ออนซ์ (น้ำ)	**เทียบเท่า**	2	ช้อนโต๊ะ
1	ถ้วยตวง	**เทียบเท่า**	1	ไปน์ (น้ำ)
14	ออนซ์	**เทียบเท่า**	1	ถ้วยตวง
2	ไปน์ (4 ถ้วย)	**เทียบเท่า**	1	ควอตซ์
4	ควอตซ์	**เทียบเท่า**	1	แกลลอน
8	ควอตซ์	**เทียบเท่า**	1	เป็ค (Peck)
4	เป็ค	**เทียบเท่า**	1	บูเชล (Bushel)
16	ออนซ์	**เทียบเท่า**	1	ปอนด์ (Pound)

ที่มา : วัลยา ภู่ภิญโญ. (2542). สารพันอาหารไทย. กรุงเทพฯ : ดุจลดา ครีเอชั่น

เครื่องปรุงรสสำหรับอาหารไทย (ขอขอบคุณ ezythaicooking.com)

อาหารไทยเป็นอาหารที่มีรสชาติกลมกล่อม ซึ่งนอกจากวัตถุดิบหลากหลายที่ใช้ในการปรุงอาหารไม่ว่าจะเป็นเนื้อสัตว์ ผัก และสมุนไพรต่างๆแล้ว เครื่องปรุงรสยังเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้รสชาติอาหารดีขึ้นอีกด้วย ซึ่งเครื่องปรุงรสที่นิยมใช้กันอย่างแพร่หลาย มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. รสหวาน : รสหวานที่สัมผัสได้ในอาหารไทยนั้น ส่วนหนึ่งได้มาจากความหวานของเนื้อสัตว์ที่ใช้ประกอบอาหารเอง ขณะที่อีกส่วนหนึ่งเกิดจากการปรุงรสหวานเพิ่มเติม จากการใส่ น้ำตาล ลงไป ซึ่งน้ำตาลนั้นมีหลายรูปแบบ ทั้งน้ำตาลทรายขาว, น้ำตาลทรายแดง และน้ำตาลปี๊บ ซึ่งน้ำตาลแต่ละชนิดก็จะมีความหวานและความหอมที่ต่างกันด้วย

น้ำตาลทรายขาวจะมีรสหวานมาก และจะไม่เปลี่ยนสีของอาหารที่ปรุงรสเพิ่มลงไป ขณะที่ น้ำตาลมะพร้าว (น้ำตาลปี๊บ) จะมีรสหวานที่อ่อนลงเมื่อเทียบกับน้ำตาลทรายขาว ซึ่งเหมาะสำหรับปรุงรสหวานอาหารประเภทแกงต่าง ๆ ซึ่งใช้กะทิเป็นส่วนประกอบสำคัญ น้ำตาลมะพร้าวเมื่อนำไปปรุงอาหารอื่นๆ ไม่ว่าจะเป็นประเภทเส้นก๋วยเตี๋ยวผัดหรือนำไปต้มพะโล้ จะช่วยให้รสชาติอาหารดีขึ้นและกลิ่นยังหอมชวนรับประทานอีกด้วย สำหรับน้ำตาลทรายแดง ก็เหมาะกับการประกอบอาหารเช่นกัน และยังนิยมใช้ทำขนมหวานต่างๆ

2. รสเค็ม : รสเค็มสำหรับอาหารไทยส่วนมากจะเกิดจากการปรุงรสด้วย น้ำปลา (Fish Sauce) และเกลือ น้ำปลานั้นนอกจากจะเพิ่มรสเค็มให้อาหารที่ใส่ลงไปแล้ว ยังให้กลิ่นที่หอมเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทยอีกด้วย นอกจากน้ำปลาและเกลือแล้ว ซ๊อสถั่วเหลือง (ซิอิ๊ว) และซ๊อสปรุงรสยังช่วยเพิ่มรสเค็มให้อาหารไทยได้เช่นกัน

3. รสเปรี้ยว : รสเปรี้ยวของอาหารไทยได้มาจากการปรุงรสโดยใส่ น้ำมะนาว, น้ำมะขาม, น้ำมะกูด และน้ำส้มสายชู ซึ่งใช้ต่างกันตามประเภทของอาหารที่ปรุง ยกตัวอย่างเช่น กรณีทำอาหารประเภทยำ นิยมใช้น้ำมะนาวในการปรุงรสเปรี้ยวเพราะจะ

ได้กลิ่นที่หอมน่ารับประทาน ขณะเดียวกันน้ำมะขามจะให้ทั้งรสเปรี้ยวและรสหวาน ซึ่งเหมาะกับการปรุงรสอาหารที่ใช้กับน้ำตาลมะพร้าว เพื่อให้รสชาติของอาหารจานนั้นหอมและรสดีขึ้น น้ำมะกรูดมักจะใช้เฉพาะอาหารพิเศษที่ต้องการความเปรี้ยวและกลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ โดยฉพาะเมื่อนำไปผสมกับน้ำมะนาวและปรุงรสในอาหารประเภทต้มยำ จะทำให้กลิ่นของอาหารหอมและชวนน่ารับประทานเป็นอย่างมาก

4. รสเผ็ด : รสเผ็ดของอาหารไทย เป็นเอกลักษณ์ที่ทำให้ชาวต่างชาติจดจำอาหารไทยได้เป็นอย่างดี ซึ่งรสเผ็ดนั้นได้มาจากการปรุงรสด้วยพริก ที่มีทั้งพริกสดและพริกแห้ง พริกมีหลายประเภทแต่โดยทั่วไปแล้ว พริกที่มีขนาดใหญ่จะมีรสเผ็ดน้อยกว่าพริกที่มีขนาดเล็ก ความหอมของพริกแต่ละชนิดก็ต่างกันด้วย จากข้อมูลการวิจัย พริกมีสรรพคุณช่วยให้เจริญอาหาร ส่งผลให้อาหารที่มีพริกเป็นส่วนประกอบจะช่วยให้ทานอาหารมื้อนั้นๆได้มากขึ้น

น้ำพริก และ เครื่องแกง

เครื่องแกงถือเป็นหนึ่งในวัตถุดิบที่สำคัญมากอย่างหนึ่งในการปรุงอาหารไทย ซึ่งใช้ประกอบอาหารมากมายหลายประเภทด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นอาหารประเภทแกง, ผัด และอื่นๆ เครื่องแกงที่ใช้เป็นประจำในการประกอบอาหารไทยนั้นมีหลายอย่าง โดยแตกต่างกันในด้านของวัตถุดิบที่นำมาผสมทำเป็นเครื่องแกงและวัตถุประสงค์ในการนำเครื่องแกงนั้นไปประกอบอาหาร

สำหรับเครื่องแกงที่ขาดมิได้ในการประกอบอาหารไทย มีหลักๆ ดังต่อไปนี้ :น้ำพริกแกงเขียวหวาน น้ำพริกแกงแดง น้ำพริกแกงมัสมั่น น้ำพริกแกงพะแนง น้ำพริกแกงส้ม น้ำพริกเผา น้ำพริกผัดพริกขิง น้ำพริกแกงกะหรี่ น้ำพริกแกงคั่ว

ส่วนประกอบของเครื่องเทศสดของแกงหลักหลากชนิดของไทย

1. แกงเลียง : พริกแห้ง หอมแดง พริกไทย กะปิ
2. แกงส้ม : พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง ข่า กะปิ เกลือ
3. แกงคั่ว : พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง ข่า ตะไคร้ กะปิ เกลือ
4. แกงเผ็ด : พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง ข่า ตะไคร้ กะปิ เกลือ ยี่หร่า พริกไทย ลูกผักชี รากผักชี ผิวมะกรูด
5. แกงเขียวหวาน : พริกขี้หนูสด กระเทียม หอมแดง ข่า ตะไคร้ กะปิ เกลือ ยี่หร่า พริกไทย ลูกผักชี รากผักชี ผิวมะกรูด
6. พะแนง : พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง ข่า ตะไคร้ กะปิ เกลือ ยี่หร่า พริกไทย ลูกผักชี รากผักชี ผิวมะกรูด
7. แกงกะหรี่ : พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง ข่า ตะไคร้ กะปิ เกลือ ยี่หร่า ลูกผักชี ผิวมะกรูด
8. แกงมัสมั่น: พริกแห้ง กระเทียม หอมแดง ข่า ตะไคร้ กะปิ เกลือ ยี่หร่า พริกไทย ลูกผักชี ลูกกระวาน ผิวมะกรูด กะปิ กานพลู ลูกจันทร์ ดอกจันทร์ กานพลู

การใช้สีอาหารจากธรรมชาติ

- สีเหลือง : ขมิ้นสด ล้างนำมาปอกเปลือก บดหรือโขลกเติมน้ำ กรองด้วยผ้าขาวบาง จะได้น้ำสีเหลือง น้ำไปแต่งสีอาหารได้ ขมิ้นอ้อย ดอกโสน ใช้ดอกโสนผสมกับข้าวจ้าวแช่น้ำ โม่จะได้แป้งสีเหลือง
- สีเหลือง- ส้ม : นำดอกกรรณิการ์ เด็ดส่วนของดอกที่เป็นหลอดสีส้ม เติมน้ำกรอง จะได้น้ำสี เหลืองหญ้าฝรั่น เอาน้ำร้อนชงลงในหญ้าฝรั่นจะได้น้ำสีเหลือง หรือถ้าเป็นข้าวหมกไก่ ใช้หญ้าฝรั่นหุงปนกับข้าว
- สีเหลือง – แดง : เอาดอกของต้นคำฝอย มาชงในน้ำร้อน จะได้เป็นสีเหลืองส้ม
- สีแดง : แกะครั่งออกจากไม้ แช่ในน้ำร้อน สีของครั่งจะละลายออกมาเป็นสีแดง กรองกากออกใช้เป็นสีแต่งอาหารได้ ได้จากพริกสุกที่มีสีแดง เอาพริกสุกมาต้ม ยีให้เละ ใช้ทำซอสพริก มะเขือเทศสุกสีแดง นำมาทำซอส จะได้สีแดง ฝาง ใช้ส่วนของแก่น นำมาแช่น้ำจะได้น้ำสีชมพูเข้ม
- สีน้ำเงิน : เอากลีบดอกอัญชันมาบดเติมน้ำเล็กน้อย ใส่ผ้าขาวบางกรอง คั้นเอาน้ำออกจะได้น้ำสีน้ำเงินเข้ม ถ้าใส่น้ำมะนาวจะได้สีม่วง

- สีดำ : เอากากมะพร้าวที่เป็นเส้นใยสีน้ำตาล นำมาเผาไฟจนเป็นถ่านแดง เอาน้ำมาดับบดให้ละเอียด เติมน้ำกรองผงออกจะได้น้ำสีดำ ไว้ทำขนม เอาถั่วดำทั้งเม็ดมาบดกับแป้ง จะได้เนื้อถั่วดำ เป็นสีดำทำไส้ขนม
- สีเขียว : ใช้ใบเตยหอม ล้างน้ำให้สะอาด นำมาหั่นตามขวาง โขลกให้ละเอียดเติมน้ำเล็กน้อย กรองจะได้น้ำสีเขียว
- สีน้ำตาล : ได้จากน้ำตาลทราย หรือน้ำตาลปึก น้ำตาลโตนด เคี่ยวไฟอ่อนๆจะได้เป็นสีน้ำตาลเมื่อเอามา ละลายในน้ำจะได้สีน้ำตาลตามที่ต้องการ

ที่มา : วัลยา ภู่ภิญโญ. (2542). *สารพันอาหารไทย*. กรุงเทพฯ : ดุจลดา ครีเอชั่น

วิธีการปรุงอาหารไทย (ขอบขอบคุณ ThaifoodDB.com)

อาหารไทย เอกลักษณ์ของความเป็นไทย การทำอาหารไทย นั้นมีความแปลก แตกต่างกันไปตาม แต่ภูมิภาคของประเทศไทย เมนูอาหาร มีหลากหลาย เกิดจากวิธีการทำอาหาร ที่มีรายละเอียดเล็กๆ น้อยๆ ที่บางครั้งผู้ที่สนใจอยากเรียน ทำอาหารไทย ยังอาจเกิดความสับสน

การต้ม : คือ การทำอาหารให้สุก โดยการนำอาหาร (วัตถุดิบและเครื่องปรุง) ใส่ในภาชนะ พร้อมกับน้ำ นำไปตั้งไฟให้เดือด (หรือจะนำน้ำใส่ภาชนะให้ความร้อน จนน้ำเดือด แล้วค่อยใส่อาหารลงไปต้มก็ตามแต่) จนสุกตามต้องการ อาจแค่พอสุก หรือต้มจนเปื่อยก็ได้ อาหารไทยประเภทต้ม มีหลากหลายชนิด เช่น ต้มยำ ต้มโคล้ง ต้มข่า ต้มพะโล้ ต้มส้ม ความต่างเกิดจากสมุนไพรและเครื่องเทศ ที่นำมาใช้ปรุงแต่งกลิ่นและรส บ้างก็เรียกต้มว่า แกง ซึ่งก็มีหลากหลายชนิดเช่นกัน เช่น แกงเผ็ด แกงป่า แกงเทโพ แกงเขียวหวาน เป็นต้น

การตุ๋น : เป็นวิธีทำให้อาหารสุก ด้วยการเอาอาหารใส่ในภาชนะที่มีน้ำ แล้วทำให้อาหารสุกด้วยความร้อน อย่างช้าๆ โดยเน้นให้อาหารสุกจนเปื่อยนุ่ม ในการตุ๋นอาหาร ส่วนผสม เนื้อสัตว์ ผัก มักจะถูกหั่นเป็นชิ้นๆ ขนาดใกล้เคียงกัน ใส่ลงในหม้อต้ม และเติมน้ำลงไปพอท่วม ปิดฝาให้สนิท ตั้งไฟอ่อนๆ เพื่อค่อยๆตุ๋น ให้อาหาร สุกอย่างช้าๆ
การตุ๋น จะช่วยรักษาคุณค่าทางอาหาร ไว้ได้มาก เพราะสารอาหารที่สำคัญจากเนื้อสัตว์ ผักและสมุนไพรต่างๆ จะยังคงอยู่ในน้ำซุปที่ได้จากการตุ๋น การตุ๋น ช่วยให้ เนื้อสัตว์ที่หยาบกระด้างนุ่มน่ารับประทานมากขึ้น น้ำที่ได้จากการตุ๋น จะมีรสชาติอร่อย ซึ่งสามารถนำมาใช้ ปรุงเป็นน้ำราด เสริฟกับอาหารได้อีกด้วย

การนึ่ง : เป็นวิธีการทำอาหารให้สุก โดยการวางอาหารบนชั้นวางของลังถึง เหนือหม้อ ที่มีน้ำเดือด แล้วปิดฝาครอบลังถึงไม่ให้ไอน้ำออก จะเห็นได้ว่า อาหารจะสุกโดยอาศัยความร้อนจากไอน้ำ โดยอาหารจะไม่ได้สัมผัสกับน้ำ โดยตรงเหมือนกับการต้ม คุณค่าของสารอาหารจะยังอยู่บนเนื้ออาหารอย่างครบถ้วน (นอกจากสารอาหารที่สลายตัวเมื่อได้รับความร้อน) อีกทั้งรสชาติของอาหาร ก็จะอยู่ในเนื้ออาหารอย่างเต็มที่ อาหารประเภทนึ่ง จึงจัดเป็นอาหารสุขภาพก็ว่าได้ เพราะเราจะเห็นได้ว่า อาหารประเภทนึ่งนั้น แทบไม่ต้องใช้น้ำมัน ในการประกอบอาหารเลย เคล็ดลับความอร่อย ของการทำอาหารประเภทนึ่ง จึงอยู่ที่ความสดของวัตถุดิบที่นำมานึ่ง โดยเฉพาะปลา ปลายิ่งสด ยิ่งนึ่งทานได้อร่อย ปลาแช่เย็นหรือแช่แข็งซะแล้ว นำมานึ่งอย่างไรความอร่อยก็ลดลง

การผัด : คือ การเอาวัตถุดิบที่ใช้เป็นอาหาร ใส่ลงในกระทะที่มีน้ำมันหรือน้ำเล็กน้อย ตั้งไฟแล้วพลิกกลับไปมาจนสุก ซึ่งการผัด ก็คือ การทำให้อาหารชนิดเดียว หรือหลายชนิด สุกรวมกันเป็นอาหารชนิดเดียวกัน และรสชาติอย่างใดอย่างนึ่ง เดิมทีอาหารหลักของคนไทยได้แก่ อาหารประเภทต้ม ปิ้ง ย่าง ซึ่งส่วนใหญ่ใช้หม้อในการปรุง การผัดนั้นได้รับอิทธิพลมาจากจีน เมื่อคนจีนนำกระทะมากับเรือสำเภา เข้ามาค้าขายกับไทย อาหารประเภทผัดจึงเกิดขึ้นมากมาย การผัดเป็นวิธีปรุงอาหารไทยที่ง่าย ไม่ยุ่งยาก แต่ระยะเวลา ที่ใช้ในการผัดจะสั้น ดังนั้นวัตถุดิบ วัตถุดิบต่างๆ จะต้องเตรียมให้พร้อม ก่อนเริ่มผัด เวลาผัดจะต้องเอากระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันจนร้อนได้ที่ก่อน ถึงจะใส่วัตถุดิบ (เนื้อสัตว์ หรือ ผัก) ลงไปผัดโดยใช้ตะหลิว (ทั้งที่ทำจากโลหะ หรือไม้) เพื่อกลับ และคนอาหารในกระทะอย่างรวดเร็ว การผัดที่ใช้ไฟแรงและเร็วจะชูรสและกลิ่นของผักสมุนไพร ให้โดดเด่นขึ้นเมื่อส่วนผสมสุก รีบปรุงรสและนำตักขึ้น จากกระทะเสิร์ฟขณะที่อาหารยังร้อนๆ เคล็ดลับความอร่อย ของการทำอาหารประเภทผัด นั้น อยู่ที่ความสุกกำลังดีของอาหารที่ผัด ดังนั้นผู้ทำอาหาร ต้องมีความรู้ความเข้าใจ ถึงระยะเวลาในการสุกของวัตถุดิบที่นำมาผัด ที่ทำให้อาหารที่ผัดเสร็จมีรสชาติที่ดีที่สุด อาหารแต่ละชนิด ใช้เวลาในการสุกไม่เท่ากัน ตัวอย่างเช่น การผัดอาหารที่มีส่วนผสมของกุ้ง ควรใส่กุ้งเป็นลำดับหลังๆ เพราะกุ้งจะสุกง่ายและถ้าสุกนานเกินไปจะเหนียว ทานไม่อร่อย

การทอด : คือ การทำอาหารให้สุกด้วยน้ำมันที่เดือด เช่น ทอดปลา ทอดเนื้อ เรียกสิ่งที่ทำให้สุก ว่า ปลาทอด เนื้อทอด เป็นต้น อาหารประเภททอด เกิดจากการทำให้อาหารสุกด้วยน้ำมัน โดยการใส่เนื้อสัตว์หรือผัก ลงไปในน้ำมันที่ตั้งจนร้อน ทั้งนี้จะต้องใช้น้ำมัน มากพอที่จะท่วมอาหารที่จะทอด ภาชนะที่ใช้ทอด นั้น ปัจจุบันมีหลากหลายแบบ จากในอดีตเป็นกระทะแบบหลุม ปัจจุบัน มีกระทะชนิดแบน ที่มีขอบสูงพอประมาณ ก็นำมาใช้ทอดได้ หรือแม้แต่มีผู้ผลิต หม้อทอด ขึ้นมาจำหน่ายเป็นแบบไฟฟ้า ซึ่งสามารถตั้งอุณหภูมิของน้ำมันได้ ทำให้การทอดทำได้สะดวกขึ้นไปอีก

วิธีการทอดอาหาร เริ่มจาก ตั้งกระทะบนเตา ใส่น้ำมันสำหรับทอดอาหารลงไป รอจนอุณหภูมิของน้ำมัน ร้อนได้ที่ จึงใส่อาหารลงทอด (อุณหภูมิของน้ำมันที่ใช้ในการทอด มีส่วนสำคัญมากในการปรุงอาหาร ถ้าน้ำมันไม่ร้อน เมื่อใส่อาหารลงไปทอด จะทำให้อาหารอมน้ำมัน เลี่ยน ไม่น่าทาน แต่ถ้าน้ำมันร้อนจัดเกินไป อาหารที่ทอดก็จะไหม้ อุณหภูมิน้ำมันที่เหมาะสำหรับการทอดอยู่ที่ 180 องศาเซลเซียส (หรือประมาณ 350 องศาฟาเรนไฮต์) เมื่อทอดเสร็จแล้ว ควรสะเด็ดน้ำมันออกจากอาหารที่ทอด โดยใช้ ตะแกรงลวดโลหะ จากนั้นวางพักบน กระดาษซับน้ำมันด้วย ก็ยิ่งดี อาหารที่ผ่านการสะเด็ดน้ำมันเป็นอย่างดี จะช่วยให้อาหารคงความกรอบได้นานขึ้นอีกด้วย

การเจียว : คือ การทอดอาหารให้สุกหรือกรอบ ด้วยน้ำมัน อีกแบบนึ่ง ซึ่งอาหารที่นำมาเจียวนั้น มักเป็นอาหารที่ละเอียด หรือเป็นฝอย เช่น การเจียวไข่ เจียวหอม เจียวกระเทียม

การคั่ว : คือ การนำอาหาร ใส่กระทะ ตั้งไฟให้ร้อน แล้วใช้ตะหลิว เขี่ยคนอาหารกลับไปมา จนอาหารสุกหรือเกรียม เรามักใช้คำว่า คั่ว กับอาหารที่มีลักษณะเป็นเม็ดแห้ง เช่น คั่วถั่ว คั่วงา

การรวน : คือการเอาอาหารสด เช่น หมูสด มาหั่นเป็นชิ้นๆ แล้วทำให้อาหารสุก ด้วยน้ำมันหรือน้ำในปริมาณน้อย การรวนอาหารนี้ เป็นขั้นตอนหนึ่งในการประกอบอาหารบางเมนู ตัวอย่างเช่น ลาบหมู เราจะน้ำเนื้อหมูบด มารวนให้สุก ก่อนน้ำไปปรุงรส บางครั้งเรารวนอาหาร เพื่อใช้ในการถนอมอาหาร ทำให้เก็บไว้ได้นานขึ้น เป็นต้น

การปิ้ง : เป็นวิธีทำให้อาหารแห้งสุก ด้วยไฟโดยการวางอาหาร บนตะแกรงเหนือไฟอ่อนๆ การปิ้งต้องปิ้งให้ผิวสุกเกรียมหรือกรอบ เช่น เช่น ปิ้งปลาแห้ง ปิ้งเนื้อแห้ง การปิ้งข้าวตัง การปิ้งกล้วย การปิ้งขนมหม้อแกง (ตามแบบสมัยโบราณปิ้งด้วยเตาถ่าน มิได้ใช้เตาอบเหมือนปัจจุบัน)

การย่าง หมายถึง การทำอาหารให้สุก โดยวางอาหารไว้เหนือไฟอ่อนๆ หมั่นกลับไปกลับมา จนข้างในสุกและข้างนอกอ่อนนุ่มหรือแห้งกรอบต้องใช้เวลานานพอสมควร จึงจะได้อาหาร ที่มีลักษณะรสชาติดี เช่น การย่างปลา ย่างเนื้อสัตว์ต่างๆ อาหารอาจวางไว้บนตะแกรง หรือกระทะ ที่ให้ความร้อนอยู่ด้านล่าง โดยอาจเป็นเตาถ่าน เตาไฟฟ้า หรือกระทะไฟฟ้า

สำหรับ การย่างกับอาหารไทย อาหารอาจถูกย่างโดยตรงกับไฟ หรืออาหารอาจถูกห่อด้วยวัสดุอย่างอื่น ก่อนนำไปย่าง ทั้งที่เป็นวัสดุธรรมชาติ อย่าง ใบตอง หรือใบเตย ซึ่งจะทำให้อาหาร มีกลิ่นหอม น่ารับประทาน หรือห่อด้วย วัสดุสังเคราะห์ อย่าง อลูมิเนียมฟลอยด์ การทำอาหารประเภทย่าง ให้น่ารับประทาน ต้องคำนึงถึง การกระจายความร้อน ดังนั้นความหนา หรือขนาดของชิ้นอาหารที่ นำมาย่าง ที่พอเหมาะ ที่จะทำให้อาหารสุก ทั่วถึงภายใน โดยที่ภายนอก ไม่ไหม้เกรียมไปเสียก่อน

การเผา : คือ การทำให้อาหารสุก โดยใช้ไฟแรง (แรงกว่าการปิ้ง หรือการย่าง) เปลวไฟอาจมีการสัมผัสถึงเนื้ออาหาร เราจึงมักใช้วัสดุอื่นๆ ห่อหุ้มอาหารไว้ก่อนนำไปเผา ที่มักใช้กัน อาจเป็นวัสดุธรรมชาติ อย่าง ใบตอง ใบบัว หรือ ใบเตย การใช้ใบไม้ห่ออาหารแล้วนำไปเผา จะทำให้ได้อาหาร ที่มีกลิ่นหอมเพิ่มขึ้นอีกด้วย สมัยโบราณมีการใช้ดินเหนียว มาห่ออาหารก่อนน้ำไปเผาอีกด้วย สมัยปัจจุบัน คนในเมืองหาใบไม้มาห่ออาหารไม่สะดวก มีการใช้อลูมิเนียมฟอยส์มาใช้ห่ออาหาร ก่อนนำไปเผา

การหุง : คือ วิธีการทำให้อาหารสุกด้วยไฟ คล้ายวิธีต้ม เป็นการทำให้อาหารสุก โดยใส่น้ำพร้อมอาหารที่ต้องการ ในปริมาณที่พอเหมาะ ให้ความร้อน เมื่อน้ำแห้ง อาหารจะสุกพอดีโดยไม่ต้องรินน้ำออก (จุดนี้เองที่แตกต่างจากการต้ม)

การลวก : คือวิธีการทำให้อาหารสุกโดยเร็ว โดยแช่อาหารลงในน้ำร้อนที่ร้อนจัด แล้วนำขึ้นจากน้ำร้อนอย่างรวดเร็ว การลวกนี้มัก ใช้เป็นขั้นตอนหนึ่งในการเตรียมทำอาหารประเภทยำ ซึ่งส่วนผสมที่จะใช้ยำ อย่างเช่น กุ้ง ปลาหมึก วุ้นเส้น เราต้องนำไปลวก ก่อนนำมายำเป็นต้น

การตำ คือ การนำอาหารอย่างหนึ่งอย่างใด หรือหลายๆ อย่างมารวมกัน แล้วตำเข้าด้วยกันบางอย่างอาจตำเพื่อนำไปประกอบอาหารและบางอย่างตำเป็นอาหาร เช่น ปลาป่น กุ้งป่น น้ำพริกสด น้ำพริกแห้ง น้ำพริกเผา พริกกับเกลือ ส้มตำ

การยำ คือ การนำผักต่างๆ เนื้อสัตว์และน้ำปรุงรสมาเคล้าเข้าด้วยกัน จนรสซึมซาบเสมอกัน ยำของไทยมีรสหลักอยู่ 3 รส คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน สำหรับน้ำปรุงรสจะราดก่อนเวลารับประทานเล็กน้อยทั้งนี้เพื่อให้ยำมีรสชาติดี ยำผัก เช่น ยำผักกระเฉด ยำถั่วพู ยำเกสรชมพู่ ฯลฯ ยำเนื้อสัตว์ เช่น ยำเนื้อต่างๆ ยำไส้กรอก ยำหมูยอ ฯลฯ

การแกง หมายถึง อาหารน้ำ ซึ่งใช้เครื่องปรุงโขลกละเอียด นำมาละลายกับน้ำ หรือน้ำกะทิ ให้เป็นน้ำแกง มีเนื้อสัตว์ชนิดใดชนิดหนึ่งผสมกับผักด้วย เช่นแกงส้ม แกงเผ็ด แกงคั่ว

การหลน หมายถึง การทำอาหารให้สุกด้วยการใช้กะทิข้นๆ มี 3 รส เปรี้ยว เค็ม หวาน ลักษณะน้ำน้อย ข้น รับประทานกับผักสด เพราะเป็นอาหารประเภทเครื่องจิ้ม เช่น หลนเต้าเจี้ยว หลนปลาร้า หลนเต้าหู้ยี้ ฯลฯ

การกวน หมายถึง การนำอาหารที่มีลักษณะเป็นของเหลวมารวมกัน ตั้งไฟแรงปานกลางใช้เครื่องมือชนิดใดชนิดหนึ่งคนให้เร็วและแรงจนทั่วกัน คือข้นและเหนียว ใช้มือแตะอาหารไม่ติดมือ เช่น การกวนกาละแม ขนมเปียกปูน ตะโก้ ถั่วกวน ฯลฯ

การจี่ หมายถึง การทำอาหารให้สุกด้วยน้ำมัน โดยการทาน้ำมันน้อยๆ พอให้ทั่วกระทะแล้วตักอาหารใส่ กลับไปกลับมาจนสุกตามต้องการ เช่น การทำขนมแป้งจี่ ขนมบ้าบิ่น เป็นต้น

การหลาม หมายถึง การทำอาหารให้สุกในกระบอกไม้ไผ่โดยใช้ไม้ไผ่สดๆ ตัดให้มีข้อติดอยู่ข้างหนึ่ง แล้วบรรจุอาหารที่ต้องการหลามในกระบอกไม้ไผ่นั้น ก่อนหลามต้องใช้กาบมะพร้าวห่อใบตอง อุดปากกระบอกเสียก่อน แล้วนำไปเผาจนสุก เช่น การหลามข้าวหลาม ฯลฯ

เทคนิคในการทำอาหารไทยให้อร่อย

น้ำพริกกะปิ เป็นอาหารโปรดของคนไทยสมัยก่อน จะขาดในสำรับไม่ได้ เวลาตำ ก็ดูว่าน้ำพริกนั้นจิ้มกับอะไร ถ้าจิ้มกับผักต้ม กะปิจะต้องเหลวหน่อย มีรสเค็ม เปรี้ยว หวาน ให้มากหน่อย แต่ถ้าไปจิ้มกับผักดอง ก็ต้องลดเปรี้ยวลง ถ้าไปจิ้มกับผักดิบ หรือผักชุปแป้งทอด เช่น มะเขือยาว หรือชะอมชุบไข่ หรือคลุกข้าว น้ำพริกก็จะต้องข้นหน่อย มีรส เปรี้ยว เค็ม หวาน สมดุลกลมกล่อมเท่า ๆ กัน ถ้ากลัวคนกินจะเหม็นกะปิ เพราะกะปิไม่ดีพอ หรืออะไรก็แล้วแต่ ชาววังท่านแนะว่า ก็ควรบีบมะนาวใส่ลงไปในกะปิก่อน และถ้ากลัวจะต้องใช้กะปิเยอะ ๆ ก็ควรใส่กุ้งแห้งลงไปโขลกด้วยนี่เป็นวิธีการของคนเก่าคนแก่ทั้งนั้น

การผัด จะต้องเข้าใจว่า จะผัดอะไรต้องใชไฟแรง ๆ เตรียมเครื่องปรุงไว้ให้พร้อม พวกส่วนผสมของน้ำ ๆ เช่น น้ำปลา ซีอิ๊ว น้ำมันหอย น้ำมันงา เหล้า อะไรพวกนี้ก็เตรียมไว้ใกล้มือ ไม่ใช่ผัดไปใส่ไปทีละอย่าง พอดีผักจะเหนียวและสีไม่สวย คนจีนนิยมลวกผักเสียก่อนหน่อยหนึ่ง แล้วค่อยผัดนัยว่าทำให้ผักสีสวย ไม่ต้องผัดนาน และผักก็กรอบอร่อยดีด้วย

เวลาผัดน้ำพริกแกงต้องผัดกับกะทิที่เคี่ยวจนแตกมัน ผัดนานสัก 5 นาที จนกลิ่นหอม จึงค่อย ๆ เติมน้ำกะทิลงไปอีกได้ทีละน้อย ต้องผัดให้หอมกลิ่นส่วนผสมและเครื่องเทศฟุ้งไปทั้งบ้านถึงจะเรียกได้ว่าแกงเป็น เมื่อผัดจนหอมและมีสีสันสวย จึงค่อยใส่เนื้อสัตว์ลงไปเคล้ากับน้ำพริกให้น้ำพริกเข้าเนื้อจึงตักใส่หม้อ ใส่ใบมะกรูดฉีก น้ำปลา น้ำตาล หรือส้มมะขามเปียก ตามสูตรของแกงนั้น ๆ อย่างแกงคั่วส้มหมูเทโพหรือแกงส้มปลาช่อน เราจะต้องปรุงน้ำแกงให้เปรี้ยวเสียก่อน จึงค่อยใส่ผักบุ้งเพื่อผักบุ้งจะได้สีเขียวสด ไม่ดำคล้ำ เสียความน่ากิน

การทอด จะทอดอะไรก็แล้วแต่ ต้องดูเป็นว่าน้ำมันในกระทะนั้นร้อนพอหรือยังหรือว่าต้องรู้จักทดสอบเป็น เช่น หยดแป้งหรือไข่ลงไปเล็กน้อย เพื่อดูปฏิกิริยาว่ามันดิ้นพราด ๆ แค่ไหน คนทำครัวเก่ง ๆ จะดูน้ำมันเกิดพรายหรือเป็นควันแค่ไหนจึงจะพอ

การทอดปลาสด ก็ต้องรู้ว่าทอดยังไงปลาที่ทอดจึงจะนอนท่าสวยงาม ไม่คด ๆ งอ ๆ ทำให้ไม่น่ากิน การทอดปลาสดที่แกะกระดูกออกแล้วเวลาหย่อนลงทอดต้องรอให้น้ำมันร้อนจัดแล้วเอาทางด้านหนังปลาลงทอดฉ่าก่อนแล้วพยายามใช้ตะหลิวกดชิ้นปลาไว้จนหนังปลาจะหยุดหดตัว ชิ้นปลาจะได้ไม่หงิก ๆ งอ ๆ แล้วจึงค่อยกลับเอาทางด้านเนื้อลงทอดต่อไป แต่ถ้าจะทอดปลาดุกอุย หรือปลาเนื้อขาวอย่างที่ตะกุยเนื้อจนเป็นปุยเพื่อทอดให้เป็นปลาฟู จะเอาไปยำหรือเอาไปใส่น้ำพริกลงเรือก็แล้วแต่ ต้องเอาทางด้านเนื้อลงก่อน เพราะถ้าทางด้านหนังลง มันจะกระเด็นมาก เวลาทอดต้องหมั่นเอาไม้ปลายแหลมเขี่ย ๆ เนื้อปลาดุกให้มารวม ๆ กัน มันจะรวมกันเป็นอันดี เราก็คอยตะล่อมให้มันมารวมที่ตัวปลา ทอดจนเหลืองกรอบทั่วกันจึงตักขึ้นมาวางบนกระดาษซับน้ำมัน

แต่ทอดปลาทูนึ่ง ต้องระวังไปอีกแบบหนึ่ง ต้องผึ่งให้น้ำปลาทูนึ่งแห้งเสียก่อนเวลาทอดต้องใช้ไฟแรงเพื่อให้หนังปลาแห้งและเหลืองเร็ว ปลานึ่งสุกแล้วไม่ต้องทอดนานก็ได้ทอดเสร็จแล้วจึงแกะเอาเนื้ออย่าไปแกะเนื้อก่อนแล้วเอาไปทอดจะทำให้เหม็น

เคล็ดลับเล็กๆ น้อยๆ ในการปรุงอาหารจากผักด้วยวิธีการต้ม

- พยายามใช้น้ำให้น้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ในการต้มผัก
- ก่อนจะนำผักลงต้มควรจะรอให้น้ำเดือดเสียก่อน จึงใส่ผักลงไป ไม่ควรแช่ไว้ในนั้น
- ผักสีเขียวควรทำให้สุกโดยวิธีการลวกหรือให้ใส่ลงไปในน้ำเดือด และพอน้ำเดือดอีกทีก็ให้ตักขึ้นทันที
- ผักที่เป็นหัว เช่น หัวผักกาด แครอต ควรต้มในน้ำเดือดอ่อนๆ และ ควรต้มทั้งหัวไม่ควรหั่นหรือฝาน จะช่วยรักษาคุณค่าทางอาหารไว้ได้มากกว่าการหั่นแล้วนำไปต้ม
- ทุกครั้งที่ต้มผักควรปิดฝาหม้อ เพื่อให้น้ำเดือดและผักสุกเร็วขึ้น ผักยิ่งอยู่ในน้ำร้อนนานๆ คุณค่าก็จะน้อยลง

เทคนิคในการประกอบอาหาร (ขอบคุณ http://pirun.ku.ac.th/~b521010043/Untitled-4.html**)**

การเตรียมอาหารหมายถึงวิธีการต่าง ๆ ที่ทำให้อาหารพร้อมที่จะบริโภคได้ เช่น การปอก หั่น ต้ม ทอด อบ ปิ้ง ย่างฯลฯ อาหารจะสุกและพร้อมที่จะบริโภคได้นั้นจะต้องประกอบไปด้วยกระบวนการหลาย ๆ แบบดังกล่าว แต่ละวิธีก็ต้องมีกระบวนการพิเศษในตัวของมัน การปรุงอาหารที่ถูกหลักจะต้องเป็นไปอย่างถูกวิธี และสงวนคุณค่าอาหาร ผู้ประกอบอาหารจึงควรรู้จักเทคนิคในการประกอบอาหาร คือ

1. การแบ่งอาหารออกเป็นส่วน ๆ ให้มีขนาดเล็กลง ได้แก่ การปอก หั่น ตัด ฉีก ตำ คั้น ครูด บด ปั่น โขลก สับ วิธีการนี้เป็นการช่วยให้อาหารมีขนาดเล็กลง ย่อยง่ายขึ้น แยกส่วนที่กินไม่ได้ทิ้งไป ตัดส่วนที่สกปรกออกทิ้ง แต่วิธีการนี้อาจมีผลเสียบ้าง เช่นการสูญเสียวิตามินในอาหารเพราะต้องแช่อาหารในน้ำ เพื่อล้างสิ่งสกปรกออกให้หมด

2. การคลุกและผสม ได้แก่ การตี กวน คน ขยำ คลุก นวด วิธีการเหล่านี้จะช่วยให้อาหารมีรสดีน่ารับประทาน

3. การหุงต้ม หมายถึงวิธีการต่างๆ ที่ใช้ความร้อนโดยอาศัยอากาศและน้ำเป็นตัวกลาง เช่น การปิ้ง ย่าง เป็นการหุงต้มโดยใช้อากาศเป็นตัวกลาง เหมาะสำหรับการปรุงเนื้อสัตว์ให้มีรสอร่อยขึ้น เช่น ไก่ย่าง กุ้งเผา เนื้อย่าง ฯลฯ การหุงต้มโดยใช้น้ำมันและความร้อนเป็นตัวกลาง เช่น การต้ม ตุ๋น เคี่ยว ลวก การหุงต้มชนิดนี้เป็นการใช้ความร้อนและน้ำเป็นตัวกลาง

หลักการหุงต้ม

การประกอบอาหารเพื่อให้อาหารสะอาดถูกสุขลักษณะ รักษาคุณค่าของอาหาร ทำให้อาหารมีกลิ่น รสดี น่ารับประทาน การหุงต้มอาหารชนิดต่าง ๆ มีความสำคัญมาก ไม่ว่าจะเป็น ข้าว เนื้อสัตว์ ไข่ ผัก ผลไม้ ผู้ประกอบอาหารจึงควรมีหลักในการหุงต้ม ดังนี้

การหุงต้มข้าว

สิ่งที่ควรทำ

1. เก็บกากข้าวและสิ่งสกปรกทิ้งก่อนที่จะใส่น้ำลงไป
2. ใส่น้ำแต่น้อยเวลาซาวข้าว ถ้าใช้น้ำมากทำให้เสียวิตามินและเกลือแร่
3. ควรหุงข้าวด้วยวิธีนึ่ง
4. ควรกินข้าวที่ได้รับการขัดสีแต่น้อย เช่น ข้าวแดง ข้าวนึ่งก่อนสี เพราะจะมีวิตามินและเกลือแร่สูงกว่าข้าวที่ถูกขัดสีจนขาว
5. เก็บกากข้าวและสิ่งสกปรกทิ้งก่อนที่จะใส่น้ำลงไป

สิ่งที่ไม่ควรทำ

1. อย่าซาวข้าวหลาย ๆ ครั้ง
2. อย่าคนข้าวบ่อยครั้งจะทำให้เมล็ดข้าวหัก
3. อย่าแช่ข้าวด้วยน้ำมากและเป็นเวลานาน

การหุงต้มเนื้อสัตว์

สิ่งที่ควรทำ

1. อาหารเนื้อสัตว์ ต้องทำให้สุกก่อนรับประทาน ความร้อนจะช่วยฆ่าพยาธิหรือเชื้อโรค
2. ล้างเนื้อสัตว์ให้สะอาดก่อนหั่น
3. เวลาเคี่ยวเนื้อสัตว์ ถ้าไม่ต้องการน้ำแกงควรใส่น้ำแต่น้อย เพื่อสงวนคุณค่าอาหาร
4. ปิดภาชนะเวลาหุงต้ม เพื่อป้องกันการสูญเสียวิตามิน

สิ่งที่ไม่ควรทำ

1. อย่ากินปลาดิบหรือเนื้อสัตว์ดิบ ๆ
2. อย่าแช่เนื้อสัตว์ในน้ำเพราะจะทำให้เสียคุณค่าทางโภชนาการและเสียรส
3. อย่าล้างเนื้อเมื่อหั่นแล้ว
4. อย่าใช้ไฟแรงจะทำให้เนื้อหดตัว เหนียว

การหุงต้มไข่

สิ่งที่ควรทำ

1. การหุงต้มไข่จะช่วยทำลายเชื้อโรคและช่วยให้ย่อยง่ายขึ้น
2. ไข่ที่ต้มแล้ว ควรแช่น้ำเย็นทันทีเพื่อให้แกะเปลือกออกง่าย
3. การทอดไข่ ใช้น้ำมันร้อนจัด ระยะเวลาสั้น

สิ่งที่ไม่ควรทำ

1. อย่ากินไข่ดิบ เพราะย่อยยากและอาจมีเชื้อโรค
2. อย่าให้น้ำเดือดพล่านหลังจากใส่ไข่ลงต้ม
3. อย่าใช้ไฟแรง

ผลไม้

สิ่งที่ควรทำ

1. ควรกินผลไม้สด เพราะให้ประโยชน์มากกว่า ผลไม้กวน ตากแห้ง เชื่อม
2. ล้างผลไม้ให้สะอาดทั้งเปลือก ไม่ควรปอกเปลือกทิ้งโดยไม่จำเป็น

สิ่งที่ไม่ควรทำ

1. อย่าปอกเปลือกหรือหั่นผลไม้ก่อนล้าง
2. อย่าแช่ผลไม้ในน้ำปูนนานเกินไป การแช่น้ำปูนช่วยให้ผลไม้กรอบแต่อาจทำให้สูญเสียวิตามินได้

การหุงต้มผัก

สิ่งที่ควรทำ

1. ถ้าต้องการกินผักดิบ ต้องล้างผักให้สะอาดก่อนแล้วแช่ด้วยน้ำด่างทับทิม
2. ควรเก็บผักไว้ในที่ร่มและเย็น พรมน้ำแล้วห่อเก็บไว้ จะช่วยให้ผักสด
3. ล้างผักให้สะอาดก่อนหั่น
4. ผักที่มีเปลือก เช่น แตงกวาต้องล้างให้สะอาดก่อน ถ้าจำเป็นต้องปอกเปลือกควร ปอกบาง ๆ
5. ในการประกอบอาหารผัก ควรใช้วิธีลวกนึ่งหรือผัดในกระทะเหล็กเพื่อจะได้ธาตุเหล็ก

สิ่งที่ไม่ควรทำ

1. อย่ากินผักที่ไม่สะอาด เพราะจะทำให้เป็นโรคเกี่ยวกับทางเดินอาหารหรือพยาธิลำไส้
2. อย่าแช่ผักไว้ในน้ำนาน
3. อย่าเตรียมผักไว้ล่วงหน้านาน เพราะวิตามินซีในผักจะสูญเสียได้ง่ายเมื่อถูกอากาศ

4. อย่าต้มผักถ้าไม่จำเป็น เพราะวิตามินและเกลือแร่บางชนิดจะละลายลงไปอยู่ในน้ำ
5. อย่าเทน้ำต้มผักทิ้ง พยายามหาทางใช้น้ำต้มผักเป็นน้ำแกงจืด

การหุงต้มอาหารให้ได้ผลดีต้องประกอบด้วย

1. ต้องมีเครื่องประกอบพร้อม เช่น กะปิ น้ำปลา หอม กระเทียม น้ำมัน เนย ฯลฯ
2. ต้องใช้ของดีถ้าใช้ของไม่ดีจะทำให้เสียรส
3. ต้องมีเครื่องมือเครื่องใช้พร้อม เช่น กระทะ ตะหลิว เครื่องปั่น เครื่องตี
4. ต้องชั่ง ตวง ให้ถูกต้อง เช่น ตวงของแห้งไม่อัดแน่น หรือเขย่าถ้วยตวง
5. ต้องทำตามตำรับ ส่วนผสมอย่างไหนใส่ก่อนใส่หลัง หมั่นฝึกหัด และหาความรู้เพิ่มเติมจากตำราหลาย ๆ เล่ม

หลักของการทำครัวมีอยู่ 3 ข้อ คือ

1. ก่อนทำ การจะทำงานใด ๆ ต้องคิดวางโครงการที่ทำจะเสียก่อนว่าจะทำอะไรบ้าง เมื่อคิดว่าจะทำอะไรแล้ว ก็ต้องคิดต่อไปดังนี้

ก. สิ่งที่จะทำนั้นมีข้อมูล หรือมีตำราถูกต้องแล้วหรือยัง ควรค้นคว้าหาความรู้ให้ครบถ้วนเสียก่อน

ข. จะต้องมีเครื่องมือเครื่องใช้อะไรบ้างในการทำ เตรียมไว้ให้พร้อม และนำออกมาทำความสะอาดไว้ก่อน เพื่อไม่ต้องเสียเวลา

ค. เตรียมส่วนผสมไว้ให้ครบ ก่อนจะไปซื้ออาหารควรมีบัญชีรายการอาหาร เพื่อจะได้ไม่หลงลืม ทำให้เสียเวลา หรือเสียรสชาติถ้าผสมไม่ครบสูตร

2. กำลังทำ ขณะที่ลงมือทำงาน ควรมีหลักดังนี้ คือต้องวางวิธีทำไว้เป็นแนวปฏิบัติ ไม่ควรทำไปตามใจชอบ ผลของงานย่อมไม่เรียบร้อย ควรทำตามลำดับขั้นการทำงาน

3. ทำแล้ว การทำงานทุกอย่างต้องใช้ข้อนี้ มิฉะนั้นงานจะยุ่งมาก คือ เมื่อทำแล้วต้องเก็บล้าง ทำความสะอาดให้เรียบร้อย และเก็บเข้าที่ให้เป็นระเบียบด้วย ซึ่งทั้งหมดนี้ขึ้นอยู่กับความว่องไว ความเป็นระเบียบและความสะอาดเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้ การทำอาหารสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

เทคนิคการปรุงอาหาร

1) เทคนิคการใส่เครื่องปรุงอะไรก่อนและหลัง
2) ซีฟู้ด ต้องเครื่องเทศ และตามซีฟู้ด ตัดด้วยไวน์ (ถ้าไม่ใส่จะมีกลิ่นคาว) (ถ้าอาหารไทยไม่ใส่ไวน์)
3) สเต็ก ตัดให้เลือดซึมออกแล้วค่อยหมัก และใส่ไวน์กับเครื่องปรุง Aroma หมัก 2-3 นาที ให้ซึมเข้าเนื้อ แล้วเอาไปย่างได้
4) เน้นรสชาติ ให้เครื่องถึง (น้ำพริก ข่าตะไคร้ ใบมะกรูด ครบได้ตามสัดส่วน) เครื่องแกงต้องดี
5) ผักใส่ทีหลัง เนื้อลงก่อน ผักสุกง่ายใส่สุดท้าย
6) ยำ ลวกหรือย่างเนื้อ หั่นผักเครื่องเทศ และทำน้ำยำ และคลุกกัน คลุกใช้สองมือใส่ถุงมือ หรือทัฟพี คลุกเคล้าให้เข้ากัน ให้ล่วน (เข้าเนื้อ) และเข้ากันกับน้ำยำเข้าในเนื้อ ชิมรสว่ามีความกลมกลืนหรือไม่
7) การปรับรสอาหาร ต้องให้เปี้ยวนำ และตามด้วยน้ำปลา และน้ำตาล ตัวปรุงรส เพราะเค็มและหวาน แก้ยาก ถ้าไม่เค็มไปเพิ่มปริมาณ (ถ้าเป็นสูตรจะดี)
8) ผัก บางอย่างใส่เหล้าจีน เพื่อให้รสชาติหอม (ไก่ผัดเม็ดมะม่วง) แป้งมัน เพื่อความเข้มข้น ตามสูตรอาหาร
9) ผัก ถ้าสุกยากต้องลวกให้สุกก่อน และลวกอย่าลวกพร้อมกัน แยกลวกแล้วเอามาผัดรวมกัน เพราะสุกไม่พร้อมกัน ลวกแล้วใส่น้ำเย็นทำให้ดูสดตลอด

10) ตุ๋น ต้องใช้เวลา เช่นตุ๋นน่องวัว ต้องทำไว้ก่อน แล้วเอามาอุ่น Pack ต่อที่ หลักการตุ๋น ที่เหนียวใส่พวกสัปปะรด คุมไฟให้เหมาะสม และพยามคนไม่อย่างนั้นจะไหม้ ไฟควรอ่อน น้ำต้องท่วมเนื้อพอดี (เสมอระดับเนื้อ) ใส่เครื่องเทศตอนน้ำเดือด เนื้อใส่ตอนน้ำเดือด ปล่อยเคี่ยว

11) ตุ๋นของฝรั่ง ต้องผัดก่อนแล้วจึงเอามาตุ๋น ไฟอ่อนเหมือนกัน หมั่นคน

หลักการตกแต่งอาหารเครื่องเคียงและผัก เครื่องเทศ

1) การโรยกระเทียมเจียว มือเขย่าให้ลงที่ละน้อย กระจายได้ทั่ว
2) การเรียงสะระแหน่เอายอดขึ้นใช้ก้านเสียบในอาหาร
3) ผักรองจานได้แก่ผักกาดหอม 4 ใบเรียงให้เต็มจานปลายต้องเสมอจาน
4) มะเขือเทศ แตงกวา ผักดอง ใช้ใบสลัดวางรอง มะเขือเทศวางข้างบนเรียงซ้อน
5) พริกแดงหั่นเฉียง ใช้โรยบนตัวปลาโรยทั่วแต่หางไปถึงหัวปลา
6) ผักบางอย่างต้องลวก (บวบงู แครอท ดอกกระหล่ำ มะระจีน กระหล่ำปลี มะเขือ)
7) ผักที่ไม่ต้องลวกได้แก่ ลวกพวกแตง ผักกาดขาว เพราะลวกแล้วไม่สวย ถั่วผักยาวถ้าลวกแล้วใช้ไม่ได้

เทคนิคและวิธีการการล้างกระทะ

1) สามารถใช้ไม้ล้างกระทะหรือฟองน้ำ ล้างทำความสะอาดกระทะ ควรล้างกระทะขณะที่กระทะร้อนจะขจัดคราบมันได้ดีกว่า

2) ก่อนการใช้งาน ควรล้างทำความสะอาดภาชนะด้วยน้ำยาล้างจานด้วยฟองน้ำที่อ่อนนุ่ม และเช็ดให้แห้ง หลังจากนั้นนำน้ำมันพืชที่ใช้ปรุงอาหารทาบนพื้นผิวภายในให้ทั่วก่อนนำไปตั้งบนไฟอ่อนๆ เพื่อเป็นการปรับสภาพของภาชนะ

3) หลังการใช้งาน ไม่ควรแช่หรือล้างในน้ำเย็นทันที เพราะจะทำให้ภาชนะปรับอุณหภูมิความร้อนไม่ทัน และเช็ดให้แห้งหลังใช้งานทุก

อาหารประเภทยำ ทำยังไงให้อร่อย

หากจะแยกประเภทของอาหารจานยำแล้ว จะแยกประเภทย่อยๆ ออกไปอีกเป็น 2 กลุ่มหลักๆ คือ ยำเนื้อสัตว์ กับ ยำผักผลไม้ ซึ่งพื้นฐานรสชาติของวัตถุดิบหลัก ที่นำมายำนั้นไม่เหมือนกัน เราจะสังเกตได้ว่าเวลาเป็น ยำเนื้อสัตว์ เราต้องใส่ผักตระกูลสมุนไพร ที่มีกลิ่นแรงลงไป (อาทิ หอมแดง หอมใหญ่ คื่นไฉ่ กระเทียม) เพื่อกลบกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ และมักยำให้มีรสจัดจ้าน แต่หากเป็นยำผักผลไม้ บทบาทของเครื่องสมุนไพรกลิ่นแรง เหล่านี้ก็จะลดลงไป ยำผลไม้บางจาน ไม่ใส่แม้กระทั่งกระเทียม วิธีทำอาหารประเภทยำให้อร่อย มีสิ่งที่ต้องคำนึงถึงหลักๆ ได้แก่

1. ความสดใหม่ของส่วนผสม ยังคงความเป็นหัวใจหลัก สำคัญของความอร่อยอยู่ตลอดกาล

2. น้ำยำ ให้ผสมน้ำยำขึ้นมาก่อน แล้วค่อยเอาไปคลุกกับส่วนผสมอย่างอื่น น้ำยำทำง่ายๆ ละลายน้ำตาลในน้ำร้อน คนให้ละลายเป็นน้ำเชื่อมข้นพอควร พักไว้ให้หายร้อน จากนั้นผสมน้ำปลา และน้ำมะนาว ในสัดส่วนเท่าๆกัน ใส่เกลือเล็กน้อย คนให้ละลาย ผสมน้ำเชื่อมลงไป (ถ้าไม่อยากทำน้ำเชื่อม จะใช้ตักน้ำตาลใส่ลงไปคนให้ละลายก็ได้แต่จะใช้เวลานิดนึง จากนั้นชิมให้ได้รสที่ชอบ โดยมากจะแนะนำให้มี รสเปรี้ยว เค็ม หวาน เท่าๆ กันไว้ก่อน

ส่วนรสเผ็ด ให้เอากระเทียม พริกขี้หนู โขลกให้เข้ากัน (จะใช้ซอยพริกขี้หนู หรือบุบพอแตกก็ได้ รสชาติก็จะเผ็ดน้อยลง แล้วค่อยเอามาผสมลงในน้ำยำที่เตรียมไว้ เวลาใส่อาจไม่ต้องใส่พริกกระเทียม ที่ตำเตรียมไว้ทีเดียวทั้งหมด เพราะถ้าเผ็ดเกินไปจะแก้ยาก ตักพริกใส่พอประมาณ ชิมแล้วเผ็ดน้อยไปค่อยเติมดีกว่า

3. ขั้นเวลายำ ก็สำคัญ เวลายำให้คลุกส่วนผสมหลัก ให้พอเข้ากันก่อน (ยกเว้นส่วนผสมที่มีความกรอบ เอาไว้ใส่ทีหลัง) จากนั้นผสมน้ำยำลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน ชิมและปรุงรสเพิ่มตามชอบ จากนั้นจึงใส่ของกรอบลงไป เคล้าให้เข้ากัน เป็นอันใช้ได้

ถ้าคุณชอบรสกระเทียมดอง นอกจากเนื้อกระเทียม ใส่น้ำกระเทียมดอง ก็ช่วยชูรสยำ ของเราให้อร่อยยิ่งขึ้นได้

ต้มปลาไม่ให้มีกลิ่นคาว

เวลาต้มปลา ให้เติมใบชาจีนลงไปสัก 6-7 ใบ ใบชาจะช่วยดับกลิ่นเหม็นคาวของปลา และหากอยากจะเพิ่มรสชาติให้ปลาอร่อยยิ่งขึ้นให้ทุบหัวหอมแดงใส่ลงไปสัก 2-3 หัว เพียงแค่นี้ปลาต้มก็จะไม่มีกลิ่นคาวแถมยังมีรสชาติที่อร่อยยิ่งขึ้น

ทำอาหารทะเลให้ปลอดคาว

วิธีแรกคือ ให้คุณนำอาหารทะเลประเภทปลา ปู กุ้ง หอย มาต้มในน้ำเดือดก่อนนำไปปรุง ความร้อนจะช่วยให้โปรตีนที่อยู่ในเนื้อสัตว์เหล่านี้ออกมาและโปรตีนนี่แหละ ที่เป็นต้นเหตุของกลิ่นคาว

หากจะทอดอาหารทะเล ควรรอให้น้ำมันเดือดจัดจึงใส่อาหารทะเลลงไป วิธีนี้จะช่วยให้อาหารไม่คาว และไม่ติดกระทะลองทาอาหารทะเลด้วยน้ำมะนาวให้ทั่ว ทิ้งไว้สักครู่ กลิ่นคาว ๆ จะจางไป

เรียบเรียงโดย เพ็ชรสังข์.คอม ภาพประกอบจากอินเตอร์เน็ต

เคล็ดลับการทอดปลาสดๆ

ถ้าเป็นปลาที่แล่เอาก้างออกแล้ว เวลาทอดให้เอาด้านที่เป็นหนังปลาลงก่อนค่ะ ใช้ตะหลิวกดชิ้นปลาไว้จนกว่าจะหยุดหดตัว ปลาจะได้ไม่งอ จากนั้นค่อยกลับเอาทางเนื้อลงทอดจนเหลืองกรอบเท่านี้ก็เหลืองสวยน่ารับประทาน

ขอขอบคุณ ที่มา : นิตยสารเรื่องผู้หญิง ภาพประกอบจากอินเตอร์เน็ต

วิธีกำจัดกลิ่นอาหารที่ทำจากปลา

ปลาทูทอด หรือปลาสลิดทอดเหล่านี้จะส่งกลิ่นอบอวลไปทั่ว วิธีกำจัดกลิ่นง่ายๆ ก็คือใช้น้ำส้มสายชูผสมน้ำครึ่งต่อครึ่งใส่หม้อแล้วต้มให้เดือดไปเรื่อยๆ กลิ่นของน้ำส้มสายชูต้มกับน้ำจะกลบกลิ่นปลาไปได้อย่างรวดเร็ว

ขอขอบคุณ ที่มา : spicy ภาพประกอบจากอินเตอร์เน็ต

ไข่ต้มทำยังไงให้น่ากิน

วิธีการต้มไข่นั้นให้ใส่น้ำแล้วนำไปตั้งไฟให้เดือดก่อน แล้วจึงนำไข่ใส่ลงไป จับเวลาประมาณ 4 นาที แล้วให้ตักไข่ขึ้นมานำไปแช่ในน้ำเย็นทันที จะช่วยทำให้ปอกเปลือกไข่ได้ง่ายขึ้น และไข่ที่ได้ไข่แดงก็จะสุกแบบเหลวนิดๆ หรือที่เรียกกันว่าไข่ยางมะตูม แต่ถ้าหากว่าอยากได้ไข่ที่เหลวหรือว่าแข็งกว่าเดิมก็ให้ปรับเพิ่มหรือลดเวลาครั้งละ 20 วินาที ก็จะได้ไข่ต้มที่มีไข่แดงเหลวกำลังดี

ต้มไข่อย่างไรให้ไข่แดงอยู่ตรงกลาง

เวลาต้มไข่คุณหมั่นคนมันบ่อยๆ ให้ไข่แดงได้กลับตัวพลิกไปพลิกมาอยู่เสมอ แค่นี้ไข่แดงก็จะไม่เอียงซ้ายเอียงขวา อยู่ตรงกลางพอดี

ปอกเปลือกไข่ต้มให้สวยน่ารับประทาน

นำไข่ต้มสุกใส่ภาชนะใส่น้ำลงไปให้ท่วมแล้วปิดฝา จากนั้นก็เขย่าแรงๆ น้ำจะเข้าไปแทรกตัวในรอยแตกและการกระแทกกันของไข่ก็เป็นการบุบเปลือก ซึ่งจะทำให้ปอกไข่ได้ง่ายดายและสวยงามน่าทาน

ขอขอบคุณ นิตยสารเรื่องผู้หญิง ภาพประกอบจากอินเตอร์เน็ต

ปอกเปลือกไข่ต้มง่าย

ขณะที่ต้มไข่ให้ใส่เกลือลงไปประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ต่อ น้ำ 1 ลิตร แล้วก็ต้มตามปกติจะทำให้ปอกเปลือกไข่ได้อย่างง่ายดาย หมดปัญหาเรื่องปอกเปลือกยาก

เทคนิคเจียวไข่ให้หนานุ่ม

เริ่มแรกเลยไข่ไก่ที่ใช้ต้องสดใหม่และถ้าจะทำไข่เจียวแบบหนาๆ เวลาเจียว จะต้องใช้ไข่อย่างน้อย 4-5 ฟองขึ้นไป ให้ตอกไข่ใส่ในชาม แล้วปรุงรสด้วยน้ำปลาตามชอบและตีไข่ให้เข้ากัน ตั้งกระทะใส่น้ำมันลงในกระทะต้องใช้น้ำมันเยอะหน่อย กรอกน้ำมันบนผิวกระทะเล็กน้อยเพื่อให้น้ำมันเคลือบกระทะ รอจนน้ำมันร้อนจัดแล้วจึงเทไข่ทั้งหมดลงในกระทะ ด้วยปริมาณไข่ที่มากจะสังเกตได้ว่าไข่บริเวณขอบและไข่ที่อยู่ด้านล่างจะสุกก่อน ส่วนไข่ด้านบนจะยังเป็นน้ำไข่ดิบอยู่รอสักครู่จนไข่ด้านล่างเริ่มสุกพอประมาณ ใช้ตะหลิวเจาะตรงกลางไข่ให้เป็นรอยบาก จากนั้นแซะไข่จากด้านล่างยกขึ้นให้น้ำไข่ดิบไหลจากช่องตรงกลางลงมาสัมผัสผิวกระทะ อาจแยกแซะฝั่งซ้าย 1 ครั้ง ฝั่งขวา 1 ครั้งรอครู่หนึ่งจนน้ำไข่ที่ไหลลงไปเริ่มสุก ถ้ายังมีน้ำไข่ค้างอยู่อีกให้ทำอีกแต่ถ้าไม่มีแล้วก็ให้กลับไข่ (ใช้ฝีมือนิดนึงถ้าอยากให้ไข่เจียวดูเป็นแผ่นกลมแต่ถ้ายากเกินความสามารถก็แบ่งไข่กลับด้านทีละครั้งก็ได้) ถ้าเริ่มมีควันขึ้น แสดงว่ากระทะอาจร้อนจัดเกินไปให้ลดไฟลงเล็กน้อย จะสังเกตได้ว่าไข่จะดูฟูขึ้น ๆ พอสุกสีสวยก็ตักขึ้นใส่จานเสิร์ฟได้เลย

เรียบเรียงโดย เพ็ชรสังข์.คอม ภาพประกอบจากอินเตอร์เน็ต

ลวกหอยแมลงภู่ไม่ให้เหม็นคาว

ทุบตะไคร้ที่ใส่ในต้มยำลงไปในน้ำลวกหอยเท่านั้นแหละกลิ่นคาวจะหายไปทันที เห็นไหมค่ะว่าง่ายๆ แค่นี้คุณเองก็ทำได้ค่ะ

เรียบเรียงโดย เพ็ชรสังข์.คอม ภาพประกอบจากอินเตอร์เน็ต

วิธีลวกหอยแครงให้น่าทาน

ลวกหอยแครงดิบไป สุกไป ไม่พอดี ทำให้หอยเสียรสชาติแก้โดย วิธีการลวกหอยแครงให้อร่อยน่าทาน เพียงแค่ล้างหอยแครงให้สะอาด ต้มน้ำให้เดือด เอาน้ำส้มสายชูหรือน้ำมะนาวผสมลงในน้ำ คนให้เข้ากัน เอาหอยแครงลงลวกประมาณ 1 นาที จากนั้นนำไปแช่น้ำเย็น ก็จะได้หอยแครงที่หวานอร่อยน่ารับประทาน

ขอขอบคุณ ที่มา : นิตยสาร Spicy ภาพประกอบจากอินเตอร์เน็ต

เคล็ดลับทำให้หอยคายดินออกมา

เริ่มจากให้ล้างดินที่สกปรกออกจากตัวหอยให้หมด อาจแช่ในน้ำสะอาดหลาย ๆ น้ำหรือถ้าสกปรกมากให้ใช้แปรงขัดที่เปลือกหอยด้วย **หรือแช่น้ำเกลือทิ้งไว้สักพัก** อาจใส่พริกขี้หนูบุบ ๆ ลงไปในน้ำด้วยจะแช่ให้หอยระคายเคืองและคายดินหรือสิ่งสกปรกออกมาง่ายขึ้นโดย ไม่ต้องเปลืองแรง **จะได้หอยที่สะอาดปราศจากดิน ทราย**

เรียบเรียงโดย เพ็ชรสังข์.คอม ภาพประกอบจากอินเตอร์เน็ต

วิธีต้มไก่ไหว้ให้สุกทั่ว และหนังไม่ลอก

เริ่มจากทำความสะอาดไก่ทั้งตัว ใช้แหนบดึงขนไก่ที่ตกค้างตามที่ต่างๆ ออก แล้วล้างให้สะอาด อย่าลืมล้างข้างในตัวไก่ด้วย ลองล้วงดูในบริเวณซี่โครง ถ้าแม่ค้าลืมควักปอดออกให้ควักปอดกับก้อนเลือดที่ค้างอยู่ด้านในออกด้วย ใส่เกลือลงในท้องไก่ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ จับขายัดใส่เข้าไปในท้อง ไก่ไหว้ต้องเก็บขาไว้อย่าตัดทิ้งเอาเชือกผูกคล้องที่บริเวณปีกไก่

ตั้งน้ำต้มให้เดือด กะปริมาณน้ำให้เมื่อใส่ไก่ลงต้มแล้วน้ำต้องท่วมตัวไก่ ใส่ไก่ลง ขยับให้น้ำเข้าด้านในของตัวไก่ พอน้ำเริ่มเดือดอีกครั้งจึงหรี่ไฟลง ช้อนฟองออกให้หมด ต้มประมาณ 15-20 นาที (แล้วแต่ไก่ตัวใหญ่หรือเล็ก) หมั่นช้อนฟองออก เพราะฟองถ้าไปติดบนตัวไก่จะทำให้หนังไก่ดูเลอะ พอครบเวลา ยกไก่ขึ้นให้พ้นน้ำ (ถ่ายน้ำออกจากตัวไก่)

จากนั้นพลิกไก่อีกด้านใส่ลงต้มต่อ วิธีนี้ช่วยให้มั่นใจได้ว่าด้านในสุกทั่วแน่นอน ต้มต่ออีกประมาณ 15-20 นาที จนไก่สุก แค่นี้ก็จะได้ไก่ที่สวยสมบูรณ์

ขอขอบคุณ ที่มา : นิตยสารเรื่องผู้หญิง ภาพประกอบจากอินเตอร์เน็ต

เคล็ดลับขจัดกลิ่นสาบไก่ให้หมดไป

นำไก่ไปแช่ในน้ำเบกกิ้งโซดา โดยนำเบกกิ้งโซดามาราดให้ทั่วตัวไก่ จากนั้นก็นำไปแช่ตู้เย็นประมาณ 1 ชั่วโมง จึงนำมาประกอบอาหารได้ตามปกติ ไก่ก็จะไม่มีกลิ่นสาบมาทำให้เสียรสชาติและยังดูสดใหม่อีกด้วย

ขอขอบคุณ ที่มา : นิตยสารเรื่องผู้หญิง ภาพประกอบจากอินเตอร์เน็ต

ผัดเผ็ดถั่วฝักยาวให้สีเขียวน่ากิน

ให้นำถั่วฝักยาวที่จะนำมาผัดเผ็ดไปลวกน้ำร้อนที่เดือดจัดเสียก่อน แล้วเอาขึ้นมาผัดโดยเร็ว แค่นี้ก็จะทำให้เมนูผัดเผ็ดถั่วฝักยาวจะมีสีสันสดใสน่ารับประทาน

เรียบเรียงโดย เพ็ชรสังข์.คอม ภาพประกอบจากอินเตอร์เน็ต

เคล็ดลับง่ายๆ ทำให้มะระไม่ขม

วิธี ที่จะทำให้มะระของคุณไม่ขมก็คือ เมื่อหั่นมะระเป็นชิ้นๆ เรียบร้อยแล้ว ให้เอาเกลือป่นลงไปคลุกให้ทั่ว ทิ้งไว้สักครู่ แล้วล้างเกลือออก มะระก็จะไม่ขม

ขอขอบคุณ ที่มา : นิตยสาร Spicy ภาพประกอบจากอินเตอร์เน็ต

เคล็ดลับเส้นมะละกอกรอบอร่อย

เคล็ดลับที่จะทำให้เส้นมะละกอกรอบอร่อย เพียงแค่คุณนำเส้นมะละกอที่สับเอาไว้มาแช่ลงอ่างน้ำเปล่า (น้ำพอท่วมเส้น) จากนั้นก็ใส่เปลือกมะนาวตามลงไป หรือจะบีบน้ำมะนาวลงไปด้วยก็ได้ แล้วคลุกเคล้าเส้นมะละกอให้เข้ากับน้ำทิ้งไว้สักครู่จึงนำขึ้นมาสะเด็ดน้ำ เมื่อนำมาตำ ก็จะได้ส้มตำที่มีเส้นกรอบอร่อย

ขอขอบคุณ ที่มา : spicy ภาพประกอบจากอินเตอร์เน็ต

การทำหมูสับแกงจืดให้นุ่มอร่อย

ทำแกงจืดหมูสับ หมูสับเนี่ยมักจะแข็งกระด้าง ไม่น่าทาน การทำให้หมูสับนุ่มอร่อย แคใช้เนื้อหมูสามชั้นในการทำหมูสับแกงจืด ถ้ากลัวอ้วนจะใช้เนื้อส่วนอื่นก็ได้แต่ควรมีส่วนของมันหมูติดเข้าไปบ้าง แล้วผสมด้วยน้ำซุบซึ่งทิ้งไว้ให้เย็นแล้วให้เนื้อหมูมีลักษณะนุ่ม ชุ่มน้ำเล็กน้อยเมื่อนำไปทำแกงจืดเนื้อหมูสับก็จะนุ่มอร่อย

เรียบเรียงโดย เพ็ชรสังข์.คอม ภาพประกอบจากอินเตอร์เน็ต

วิธีต้มน้ำซุปให้อร่อย

น้ำซุปไก่ : เริ่มจากล้างซี่โครงไก่ ลอกเอาหนังและไขมันออก สับเป็นชิ้นใหญ่ ๆ ต้มน้ำให้เดือดจัด นำโครงไก่ลวกประมาณ 5-6 วินาที แล้วจึงนำมาใส่หม้อ ใส่น้ำพอให้ท่วมโครงไก่เล็กน้อย ใส่หัวไชเท้าประมาณครึ่งหัว ยกขึ้นตั้งไฟโดยใช้ไฟปานกลางค่อนข้างอ่อน เมื่อน้ำเดือด จึงเปลี่ยนเป็นไฟอ่อน ใส่คื่นฉ่าย 2 ต้น หมั่นคอยช้อนฟองทิ้ง เคี่ยวจนน้ำเหลือประมาณ 2 ใน 3 ปิดไฟ แล้วยกลงกรอง

น้ำ ซุปหมู : ทำเช่นเดียวกับน้ำซุปไก่ คือ ล้างกระดูกหมู และสับกระดูกหมูตรงข้อต่อให้แตก นำไปลวกในน้ำร้อนจัด แล้วต้มในหม้อที่ใส่น้ำพอท่วมกระดูกหมู ยกขึ้นตั้งไฟปานกลางค่อนข้างอ่อน ใส่หัวไชเท้า พอน้ำเดือด เปลี่ยนเป็นไฟอ่อน ใส่คื่นฉ่าย เคี่ยวจนน้ำเหลือ 2 ใน 3 ปิดไฟ แล้วยกลงกรอง

น้ำ ซุปผัก : โดยใช้ฟักเขียว 1 ลูก หัวไชเท้า 2 หัว เห็ดหอม 5 ดอก เริ่มจากปอกฟักเขียว หั่นเป็นชิ้นพอประมาณ หัวไชเท้าปอกเปลือก และหั่นเป็นแว่นหนาประมาณ 1 ซ.ม. ใส่ผักทั้งหมดลงในหม้อ ใส่น้ำพอประมาณ ต้มด้วยไฟปานกลาง จนความหวานจากฟัก และหัวไชเท้าออก ใส่เกลือ พริกไทยเม็ดบุบ เคี่ยวจนน้ำเหลือประมาณ 2 ใน 3 ปิดไฟ แล้วยกลงกรอง

ส่วนเคล็ดลับความอร่อย คือ การจะเลือกน้ำซุปชนิดไหน ควรพิจารณาจากเนื้อสัตว์ที่จะใส่ในอาหารชนิดนั้น ๆ เช่น ถ้าแกงจืดหมูสับ ก็ควรใช้น้ำซุปหมู แต่ถ้าแกงจืดไก่สับ ก็ควรใช้น้ำซุปไก่ เป็นต้น

การเก็บซุป คือ ถ้าทำอาหารทุกวัน อาจทำน้ำซุปครั้งละมาก ๆ แล้วเก็บใส่ขวดที่มีฝาปิด เพื่อไม่ให้สัมผัสอากาศ เพราะจะทำให้เสียเร็ว แต่หากต้องการเก็บไว้นาน ๆ อาจตักใส่ถุงพลาสติก ขนาดพอใช้ 1 ครั้ง แล้วแช่ช่องแช่แข็ง เมื่อจะใช้ก็นำออกมาใช้ครั้งละ 1 ถุง

ขอขอบคุณ ที่มา : หนังสืออาหารไทย ภาพประกอบจากอินเตอร์เน็ต

การลวกผักให้มีสีเขียว

การลวกผักให้สวยสามารถทำได้โดย การตั้งน้ำให้เดือด ใส่น้ำมันพืช 2 ชต. เกลือป่น 1ชช. น้ำตาลทราย 2 ชต. ต่อน้ำ 10 ถ. พอน้ำเดือดนำผักลงลวก พอสุกตักขึ้น ใส่ลงในอ่างน้ำเย็นจัดๆโดยเติมน้ำแข็งเพื่อให้น้ำเย็นจัด พอผักคลายความร้อนเก็บ ผักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ ผักลวกที่ได้จะมีสีเขียวสดและมีความเงาดูน่ารับประทาน (การแช่ ผักในน้ำเย็นจัดๆเป็นการเปลี่ยนสภาพจากร้อนมาเป็นเย็นอย่างรวดเร็วจะทำให้ได้ผัก ลวกที่มีสีสันสวยงาม)

เรียบเรียงโดย เพ็ชรสังข์.คอม ภาพประกอบจากอินเตอร์เน็ต

ต้มผัก

ผักต้มเป็นอาหารที่เราใช้รับประทานคู่กับน้ำพริก เช่น ถั่วฝักยาว ผักบุ้ง กวางตุ้ง บวบ ฯลฯ เมื่อต้มไว้นานและทิ้งไว้จะมีสีเขียวคล้ำ ดูแล้วไม่น่ารับประทาน โดยเฉพาะเมื่อจัดใส่จานหรือสำรับพร้อมน้ำพริกจะยิ่งดูไม่น่ารับประทาน มีเคล็ดลับในการต้มดังนี้

- **ให้ใส่เกลือป่นลงในน้ำที่จะต้ม** ผักก็จะเขียว ถ้าต้องการให้กรอบด้วยก็ไม่ยาก เมื่อต้มหรือลวกผักเสร็จแล้ว รีบราดด้วยน้ำเย็นให้สะเด็ดน้ำ หยดน้ำมันพืชลงไปคลุกเคล้าจะทำให้ผักมีสีเขียวกรอบ และผิวมัน ดูน่ารับประทานมาก
- **ถ้าเป็นผักสีขาวเช่น** กะหล่ำปลี หัวไชเท้า ให้ใส่น้ำส้มสายชูลงไปในน้ำต้ม จะช่วยให้ผักสีขาวสะอาดน่ารับประทานยิ่งขึ้น ผักหัวควรต้มทั้งเปลือกแล้วรีบล้างด้วยน้ำเย็น จะทำให้ปอกง่ายขึ้น

- **ข้าวโพดเป็นธัญพืชเมล็ดสีเหลือง** สีขาว สีม่วง สามารถนำมาปรุงอาหารได้หลายรูปแบบ แต่ที่นิยมกันมากคือนำมาต้ม ข้าวโพดเป็นธัญพืชที่สุกง่าย ไม่ควรต้มนานจะทำให้ข้าวโพดเหี่ยว หมดรสหวาน ก่อนต้มต้องต้มน้ำให้เดือดก่อนจึงใส่ข้าวโพด ไม่ต้องปิดฝา ไม่ต้องใส่เกลือ ต้มประมาณ 8 นาที จึงเอาข้าวโพดขึ้นทาด้วยเกลือผสมน้ำตาล ข้าวโพดจะนิ่มน่ารับประทาน

ขอขอบคุณ ที่มา : นิตยสาร แม่บ้าน ภาพประกอบจากอินเตอร์เน็ต

ต้มปลาไม่ให้เละ

การต้มปลาโดยมากแล้วจะทำให้ปลานั้นเละ หากเราต้องการให้ปลาที่ต้มนั้นไม่เละ ให้ทำการบีบน้ำมะนาวลงไปในน้ำที่ต้มนิดหน่อย จะช่วยทำให้ปลาคงรูปได้

ต้มปลาไม่ให้คาว

ปลาโดยทั่วไปจะมีกลิ่นคาว หากว่าเราต้องการให้ปลาที่เราต้มนั้นไม่มีกลิ่นคาว ให้ทำการเติมน้ำสมสายชูลงไปเล็กน้อยในน้ำที่เดือด แล้วค่อยนำปลาลงไปต้ม จะทำให้ปลาไม่มีกลิ่นคาว

เคล็ดลับการต้มเนื้อให้นุ่ม

นำเนื้อที่เตรียมไว้มาคลุกกับน้ำสับปะรดแล้วหมักทิ้งไว้ 20-30 นาที จึงนำมาต้มก็จะทำให้เนื้อนุ่มเปื่อย ส่วนการทำให้เนื้อมีกลิ่นหอมไม่เหม็นคาวนั้นให้ใช้รากผักชีและพริกไทยบุบพอแตก พร้อมกับใส่เกลือลงไปเล็กน้อยในหม้อต้มขณะที่กำลังเดือด จากนั้นก็ลดไฟเป็นไฟอ่อนแล้วเคี่ยวให้เนื้อเปื่อยและคอยช้อนฟองทิ้งเรื่อยๆ นำเครื่องเทศเช่นกานพลู โปยกั๊ก (นำไปคั่วให้หอมก่อน) มาห่อด้วยผ้าขาวบางแล้วใส่ลงในหม้อต้มเนื้อ เมื่อเนื้อเปื่อยดีแล้วก็ตักเครื่องเทศออก

ขอขอบคุณ ที่มา : spicy ภาพประกอบจากอินเตอร์เน็ต

วิธีทำต้มยำกุ้งให้ถึงรสต้มยำ

กุ้งที่จะนำมาทำต้มยำได้อร่อยนั้นได้แก่กุ้งแชบ๊วยหรือกุ้งนาง ถ้าเป็นกุ้งแม่น้ำได้ก็จะยิ่งดี กุ้งควรเป็นกุ้งสด เวลาแกะกุ้งให้ไว้หาง เวลาใส่ในน้ำร้อนจะได้ไม่หดมาก ผ่าหลังและดึงเส้นดำออก น้ำที่ใช้ควรเป็นน้ำซุป อาจเป็นน้ำซุปไก่ก็ได้ ตั้งไฟจนน้ำซุปเดือด จากนั้นจึงใส่ตะไคร้ พอน้ำซุปเดือดมีกลิ่นโชยขึ้นมา จึงใส่พริกขี้หนูทุบ กุ้ง และใบมะกรูด ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำมะนาวและพริกเผา ปิดไฟ หลังจากกุ้งสุกแล้ว พยายามอย่าให้เดือดต่อเพราะจะทำให้กุ้งหดตัวเล็กลง และเนื้อแข็ง ทานต้มยำกุ้งให้อร่อยต้องทานตอนร้อนๆ แบบว่าทำเสร็จแล้วทานเลย หากทิ้งไว้จนเย็นแล้วนำมาอุ่นใหม่ กุ้งจะหดแข็ง ทานไม่อร่อย ส่วนมะนาวถ้าเอามาเดือดซ้ำรสก็จะเปลี่ยนอีกด้วย

เผามะเขือยังไงให้อร่อยและดูดี

เวลาเผามะเขือควรใช้ไฟแรง ในการเผาเพื่อให้สุกจนทั่วทั้งผล จากนั้นก็นำมะเขือไปแช่น้ำเย็นไว้สักพัก แล้วนำขึ้นมาสะเด็ดน้ำค่ะ ทำการลอกเปลือกมะเขือออก ผลที่ออกมาคือมะเขือที่เผาจะนุ่ม สีสวย น่ารับประทาน

ขอขอบคุณ ที่มา : นิตยสารเรื่องผู้หญิง ภาพประกอบจากอินเตอร์เน็ต

เคล็ดลับทอดกุ้งให้ตัวตรง

นำกุ้งสดมาแกะเปลือกออก ตัดส่วนหัวทิ้งแล้วบั้งส่วนตัว ใช้สันมีดดัดหลังกุ้งให้ตัวตรง แล้วให้นำไปชุบแป้งสาลีก่อนแล้วค่อยนำมาชุบแป้งโกกิ นำลงไปทอดโดยให้ใช้ไฟกลาง ก็จะได้กุ้งทอดตัวตรงน่ารับประทานค่ะ

เรียบเรียงโดย เพ็ชรสังข์.คอม ภาพประกอบจากอินเตอร์เน็ต

ทอดอาหารอย่างไรไม่ติดกระทะ

แค่หั่นขิงประมาณ 3-5 ชิ้น ใส่ลงไปในกระทะที่มีน้ำมันอยู่ เมื่อขิงมีสีเหลืองแล้วให้ใส่อาหารที่เราจะทอดลงไป ก็จะได้อาหารทอดที่มีหน้าตาสวยสีสันน่ารับประทาน แล้วยังมีกลิ่นหอมของของอีกด้วย

ขอขอบคุณ ที่มา : นิตยสาร Spicy ภาพประกอบจากอินเตอร์เน็ต

ทอดปลาไม่ติดกระทะ

ปลาที่มีความสดใหม่ เมื่อทอดหนังปลาจะไม่ติดกระทะ ต่างกับปลาที่ไม่สด เมื่อทอดแล้วหนังปลาจะติดกับกระทะ

วิธีการทอดปลาแล้วติดกระทะ คือ หลังจากขอดเกล็ดปลาเสร็จแล้ว นำไปล้างน้ำให้สะอาด ซับเนื้อปลาให้แห้ง แล้วใช้น้ำมะนาวทาให้ทั่วคลุกด้วยเกลือป่น แล้วค่อยนำลงทอดในน้ำมันร้อน รอจนปลาลอยตัวขึ้นมาจึงค่อยพลิกกลับอีกด้านหนึ่ง (น้ำมันที่มีความเหมาะสมในการทอดปลาคือ น้ำมันจากสัตว์ หรือน้ำมันปาล์ม)

ขอบคุณ หนังสือพิมพ์เดลินิวส์

เทคนิคป้องกันอาหารดูดน้ำมัน

ใส่น้ำส้มสายชูลงไปในน้ำมันซักเล็กน้อย น้ำส้มสายชูจะป้องกันไม่ให้อาหารอมน้ำมัน

ขอขอบคุณ ที่มา : นิตยสารเรื่องผู้หญิง ภาพประกอบจากอินเตอร์เน็ต

ทอดอาหารอย่างไรให้อร่อย

วิธีหมักให้เนื้อนุ่ม ส่วนใหญ่แล้วของทอด เราจะใช้การหมักกับผงปรุงรสแต่ความจริงแล้วใช้แค่น้ำปลา ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทรายเล็กน้อยก็ แล้วใส่พริกไทย กระเทียม รากผักชีโขลกละเอียดลงไป แล้วคลุกด้วยแป้งชุบแป้งทอด ไม่ต้องละลายน้ำ ทิ้งไว้สักครู่ ที่ใช้การหมักแบบนี้ก็เพื่อดึงความหวานจากเนื้อสัตว์ให้ออกมาหวานนุ่มแบบธรรมชาติโดยไม่ต้องอาศัยผงปรุงรสต่างๆ

ทอดให้กรอบนอก นุ่มใน ทอดเนื้อสัตว์ที่คลุกเครื่องปรุงทิ้งไว้ด้วยไฟปานกลาง ใส่น้ำมันพอท่วมอย่างกน้ำมันทอดให้สุก แล้วนำขึ้น จากนั้นเร่งไฟให้แรงขึ้น นำลงทอดอีกครั้ง อย่างเร็วๆ ก็จะได้อาหารทอดที่กรอบนอกนุ่มในไม่อมน้ำมันอีกด้วย

วิธีทอดไก่ ให้กรอบนอก นุ่มใน

ใช้ เนื้อไก่ ล้างแล้วผึ่งให้แห้ง ตำกระเทียมพริกไทยเม็ดให้เข้ากัน ใส่เกลือ นำไปหมักกับไก่อย่างน้อยครึ่งชั่วโมง จากนั้นเรียงใส่จาน นำไปนึ่งในลังถึง เวลานำลงนึ่งต้องให้น้ำเดือดก่อน นึ่งจนไก่พอสุก จากนั้นนำออกจากลังถึง ปล่อยให้เย็นตัวลง พร้อมทั้งผึ่งให้แห้ง

นำไก่ไปคลุกกับแป้งสาลี (หรือจะใช้แป้งชุบทอด ที่ขายกันทั่วไปก็ได้) คลุกกับแป้งแห้ง ๆ จากนั้นชุบด้วย ไข่ไก่ที่ตีเข้ากันแล้ว แล้วนำไปคลุกเกล็ดขนมปัง แล้วเอาไปทอด ในน้ำมันร้อนจัด ด้วยไฟปานกลาง พอเกล็ดขนมปังสุกเหลือจึงช้อนขึ้นพักสะเด็ดน้ำมัน เท่านี้ก็จะได้ไก่ทอด กรอบนอกนุ่มใน

อีกวิธีหนึ่ง ถ้าไม่ชอบ แบบชุบเกล็ดขนมปังทอด หลังจากนึ่งเสร็จ รอจนไก่เย็นตัวลงแล้ว นำไปชุบกับแป้งทอดกรอบ เคล็ดลับสำคัญ อยู่ที่ เวลาผสมแป้งกับน้ำ ให้ใช้น้ำเย็น ผสมให้แป้งข้นพอชุบติด จุ่มไก่ลงทอด ในน้ำมันร้อนจัดเช่นกัน ก็จะได้ไก่ทอดกรอบ นอกนุ่มในอีกแบบนึง

สำหรับการทอดอาหาร ไม่ควรใส่เครื่องหมักลงไปทอดด้วยเพราะจะทำให้ไหม้เร็ว และไม่หอมอร่อย ควรเขี่ยกระเทียม เครื่องหมักออกและนำลงทอดทีหลัง โดยทอดให้เหลืองกรอบ แล้วนำมาโรยลงบนอาหารทอด

ขอขอบคุณ ที่มา : นิตยสารเรื่องผู้หญิง ภาพประกอบจากอินเตอร์เน็ต

เคล็ดลับทอดใบมะกรูดให้มีสีเขียวใส

เริ่มจากการเลือกใบมะกรูดที่ไม่แก่และไม่อ่อนจนเกินไป เพราะถ้าอ่อนเกินไปเวลาทอดก็จะไม่กรอบ หรือถ้าแก่เกินไปก็จะมีเส้นใยเยอะและแข็ง โดยจะต้องทอดในน้ำมันเยอะและไฟร้อนปานกลาง เมื่อใส่ใบมะกรูดลงไปน้ำมันจะกระเด็น เมื่อน้ำมันหยุดกระเด็นก็ให้ตักขึ้นจากกระทะได้เลย ใบมะกรูดทอดก็จะกรอบและมีสีเขียวใสน่ารับประทาน

ขอขอบคุณ ที่มา : spicy ภาพประกอบจากอินเตอร์เน็ต

เทคนิคการทอดอาหารไม่ให้เลี่ยน

อาหารที่ต้องใช้น้ำมันทอด ไม่ว่าจะเป็น ปาท่องโก๋ ขนมปังหน้าหมู ไข่เจียว ให้ใส่น้ำส้มสายชูลงไปในน้ำมันที่จะใช้ทอดเล็กน้อย แล้วก็ทอดตามปกติเพียงเท่านี้อาหารที่ทอดก็จะไม่อมน้ำมันและไม่ทำให้เลี่ยน

ขอขอบคุณ นิตยสารเรื่องผู้หญิง ภาพประกอบจากอินเตอร์เน็ต

วิธีย่างปลาไม่ให้มีกลิ่นคาว

ก่อนที่จะนำปลาไปย่างให้ล้างและทำความสะอาดปลาตามปกติ จากนั้นให้นำน้ำมะนาวมาทาให้ทั่วตัวปลา จะช่วยดับกลิ่นคาวในตัวปลาได้เป็นอย่างดี เสร็จแล้วนำตะแกรงที่จะย่างปลามาตั้งไฟให้ร้อนเสียก่อน แล้วจึงค่อยวางปลาลงบนตะแกรง พอตัวปลาเริ่มแห้งให้ทาน้ำมันลงบนตัวปลาให้ทั่วเพื่อป้องกันไม่ให้ปลาติดตะแกรงขณะย่าง

ขอขอบคุณ ที่มา : Spicy ภาพประกอบจากอินเตอร์เน็ต

ทำแกงเผ็ดให้น้ำข้นน่าทาน

ให้รวนเนื้อหมูหรือไก่ที่จะใช้ใส่แกง แล้วตักพักไว้ จากนั้นก็นำหัวกะทิมาผัดในกระทะ ให้แตกมันพอควรแล้วจึงใส่พริกแกงลงไปผัดตาม ผัดให้พริกแกงมีกลิ่นหอม แล้วค่อยใส่เนื้อไก่ที่เตรียมไว้คราวแรกลงไปด้วย หลังจากนั้นก็ทำตามขั้นตอนปกติ เพียงเท่านี้น้ำแกงก็จะข้นแบบราดข้าวติด หรือจะทานกับขนมจีนก็เข้มข้นน่าทาน

ขอขอบคุณ ที่มา : spicy ภาพประกอบจากอินเตอร์เน็ต

วิธีทำแกงส้มปลาช่อนไม่ให้มีกลิ่นคาว

วิธีป้องกันไม่ให้เกิดกลิ่นคาวจากปลาช่อน คือ ก่อนจะใส่เนื้อปลาช่อนเป็นชิ้น ๆ ลงในหม้อ ต้องรอให้น้ำเดือดพล่านหอมพริกแกงเสียก่อน แล้วหั่นข่าสัก 4-5 แว่นบาง ๆ ล้างน้ำให้สะอาด ทุบเบา ๆ ให้พอแหลก แล้วใส่ลงไปในหม้อแกง อีกสักครู่ค่อยใส่ชิ้นปลาตามลงไป ข่าจะช่วยดับกลิ่นปลาช่อนไม่ให้คาวจนเสียรสแกงได้ดี

แกงส้มอร่อยนั้น ผักจะต้องกรอบอร่อย การทำแกงส้มให้ผักกรอบอร่อย เริ่มจากการต้มน้ำซุป แล้วใส่ผักที่ต้องการให้เปื่อย เช่น มะละกอ ลงไปในน้ำแกง และเคี่ยวจนเปื่อยได้ที่ พร้อมปรุงรสให้ได้รสชาติตามต้องการ โดยอาจจะเผื่อให้รสชาติเข้มกว่าที่ชอบเล็กน้อย เพราะเวลาใส่ผักแล้ว น้ำผักจะออกมาอีกนิดหน่อย ทำให้ได้รสชาติกำลังดี **จากนั้น ต้มน้ำแกงส้มให้เดือดจัด** พร้อมจัดผักที่ต้องการความกรอบ เช่น ผักกะเฉด ผักกาดขาว ถั่วฝักยาว ผักบุ้ง ใส่ถ้วย แล้วตักน้ำแกงส้มราด 2-3 ครั้ง จนผักสุกพอดี ก็จะได้แกงส้มที่ผักกรอบอร่อย

ขอขอบคุณ ที่มา : หนังสืออาหารไทย ภาพประกอบจากอินเตอร์เน็ต

เทคนิคการทำน้ำจิ้มซีฟู้ด

น้ำจิ้มเป็นสิ่งที่เพิ่มรสชาติให้กับอาหาร ยิ่งถ้าเป็นน้ำจิ้มซีฟู้ดที่มีรสแซบ เผ็ด หวาน เปรี้ยวซี้ดซ้าดเพียงถ้วยเดียวก็สามารถเพิ่มรสอร่อยได้หมดทั้งเมนูอาหารทะเล หมู ไก่ และเนื้อ น้ำจิ้มซีฟู้ดไม่ได้มีดีแค่ใช้จิ้มเพียงอย่างเดียวเท่านั้น สามารถนำมาประยุกต์ปรุงอาหารรสจัดจานเด็ดให้อร่อยได้อย่างง่ายดาย น้ำจิ้มซีฟู้ดใช้ส่วนผสมที่ไม่ยุ่งยากและทำได้ง่าย ครบทุกรสถูกปากคนไทย สูตรน้ำจิ้มซีฟู้ดที่ใช้กระเทียมดองเป็นส่วนผสม, น้ำจิ้มซีฟู้ดสูตรที่ใช้สับปะรดเป็นส่วนผสม และสูตรที่ใช้แค่น้ำปลา น้ำมะนาว พริกขี้หนู กระเทียมเป็นส่วนผสม แต่ละสูตรมีรสชาติของน้ำจิ้มที่แตกต่างกันออกไป

1. น้ำจิ้มซีฟู้ด (สูตรกระเทียมดอง)

ส่วนประกอบและเครื่องปรุงน้ำจิ้มซีฟู้ด (สูตรกระเทียมดอง)

1. กระเทียมดองประมาณ 3 – 5 กลีบ
2. พริกขี้หนูสีแดงกับสีเขียวคละกันไปประมาณ ½ ถ้วยตวง (หรือตามชอบได้เลยนะคะ ใส่เพิ่มหรือลดได้ตามต้องการค่ะ)
3. น้ำปลาประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ
4. น้ำตาลทรายประมาณ ½ ช้อนชา
5. น้ำมะนาวประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ
6. น้ำต้มสุกประมาณ ½ ช้อนโต๊ะ
7. เกลือประมาณ ½ ช้อนชา
8. ผักชีซอย
9. น้ำกระเทียมดองประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ

ขั้นตอนและวิธีทำน้ำจิ้มซีฟู้ด (สูตรกระเทียมดอง)

1. โขลกพริกขี้หนู กับกระเทียมดองให้ละเอียดเข้ากัน
2. เติมน้ำตาลทราย และเกลือลงไปแล้วใช้สากคนๆให้น้ำตาลทรายและเกลือละลายเข้าด้วยกัน
3. ปรุงรสชาติด้วยน้ำปลา น้ำมะนาว และน้ำต้มสุกแล้วใช้สากคนให้เข้ากันอีกครั้ง
4. ใส่ผักชีซอยลงไป เพื่อเพิ่มสีสันให้กันน้ำจิ้มซีฟู้ดของเรา คนให้เข้ากันอีกครั้งเป็นอันเสร็จเรียบร้อยพร้อมเสิร์ฟ

2. น้ำจิ้มซีฟู้ด (สูตรสับปะรด)

ส่วนประกอบและเครื่องปรุงน้ำจิ้มซีฟู้ด (สูตรสับปะรด)

1. เนื้อสับปะรดหั่นประมาณ 80 กรัม (หรือประมาณ ½ ถ้วย)
2. กระเทียม 6 กลีบ
3. พริกขี้หนู ½ ถ้วยตวง (หรือตามชอบได้เลยนะคะ ถ้าชอบรสจัดจะใส่เพิ่มก็ได้)
4. รากผักชี 5 – 6 ราก
5. น้ำส้มสายชู 50 กรัม
6. น้ำปลา 45 กรัม
7. มะนาว 25 กรัม
8. เกลือประมาณ 1 ช้อนชา
9. ผงชูรสประมาณ 1 ช้อนชา (หรือใส่เพียงเล็กน้อยก็พอค่ะ สำหรับคนที่แพ้ หรือไม่ชอบผงชูรสไม่ต้องใส่ก็ได้)

ขั้นตอนและวิธีทำน้ำจิ้มซีฟู้ด (สูตรสับปะรด)

1. เตรียมเครื่องต่างๆเอาไว้ตามสูตรที่กล่าวมาข้างต้นเลย
2. นำรากผักชีมาสับหยาบๆ เวลาใส่ลงเครื่องปั่นจะได้ปั่นง่ายๆ และละเอียดขึ้น
3. สับพริกกับกระเทียมพอหยาบๆด้วยเช่นกัน
4. นำส่วนผสมต่างๆใส่ลงเครื่องปั่นให้หมดเลยค่ะ (ถ้าต้องการให้น้ำจิ้มซีฟู้ดออกสีเขียวด้วย ใส่ใบผักชีลงไปปั่นด้วยได้เลย)
5. ชิมรสชาติว่าได้รสที่ต้องการหรือเปล่า ถ้ายังสามารถเติมรสตามชอบได้เลยค่ะ เพียงเท่านี้ก็จะได้น้ำจิ้มซีฟู้ด (สูตรสับปะรด) รสชาติจัดจ้านแล้ว

คำแนะนำ : ลองใช้น้ำจิ้มซีฟู้ด (สูตรสับปะรด) นำมายำกับพวกเครื่องทะเลก็อร่อยไปอีกแบบค่ะ หรือราดบนเนื้อย่างก็อร่อย

3. น้ำจิ้มซีฟู้ด (สูตรทั่วไป)

ส่วนประกอบและเครื่องปรุงน้ำจิ้มซีฟู้ด (1)

1. พริกขี้หนูเขียวสับ 10 เม็ด
2. กระเทียมสับ 2 ช้อนโต๊ะ
3. น้ำมะนาว 4 – 5 ช้อนโต๊ะ
4. น้ำปลา 3 – 4 ช้อนโต๊ะ
5. น้ำตาลทราย 4 ช้อนชา
6. ผักชีซอยละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ
7. สะระแหน่ซอยละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ
8. เกลือป่นเล็กน้อย

ขั้นตอนและวิธีทำน้ำจิ้มซีฟู้ด (1)

เตรียมส่วนผสมต่างๆน้ำจิ้มซีฟู้ดตามข้องความข้างต้น แล้วผสมส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลทราย และเกลือป่นเล็กน้อย ชิมรสชาติตามชอบค่ะ เท่านี้ก็พร้อมเสิร์ฟแล้ว (ถ้าต้องการเก็บไว้ทานนานๆเก็บใส่ขวด แล้วนำไปแช่ในตู้เย็น)

ส่วนประกอบและเครื่องปรุงน้ำจิ้มซีฟู้ด (2)

1. น้ำมะนาวประมาณ 7 ช้อนชา
2. น้ำปลาอย่างดี 3 ช้อนชา
3. พริกขี้หนูสดสับ 2 ช้อนชา
4. น้ำตาลทรายประมาณ 1 – 2 ช้อนชา
5. กระเทียมสับหยาบๆ 2 – 3 ช้อนชา
6. ผักชีซอยสำหรับโรยหน้านิดหน่อย

ขั้นตอนและวิธีทำน้ำจิ้มซีฟู้ด (2)

นำส่วนผสมทุกอย่างผสมรวมกัน ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว น้ำปลา และน้ำตาลทราย ชิมรสตามชอบ สูตรนี้จะออกเปรี้ยวหน่อย สุดท้ายก็โรยหน้าด้วยผักชี เราก็จะได้น้ำจิ้มซีฟู้ดแบบไทยๆ ที่สีสันแสบทรวง รสชาติอร่อย

หลักเบื้องต้นของการปรุงอาหาร

1. อาหารที่ออก**รสหวาน**ถึงจะอร่อย มีขนมจีนน้ำพริก แกงมัสมั่น พะแนง ผักเปรี้ยวหวาน พะโล้ หมูต้มหวาน

2. อาหารที่ออก**รสเค็ม** น้ำยา แกงเผ็ด แกงคั่ว ผัดเผ็ด ผัดผัก ต้มยำ แกงจืด อาหารพวกย่าง เผา ปิ้ง

3. อาหารที่ออก**สามรส** อาหารประเภทต้มยำ ต้มโคล้ง แกงส้ม พวกยำ พล่าต่างๆ

4. อาหารที่มี**เครื่องจิ้ม**มักจะปรุงให้มีรสอ่อน เช่นทอดมันปลา ทอดมันกุ้ง แต่เครื่องจิ้มบางอย่างอาจมีหวานนำ

หลักการปรุงอาหารง่ายๆ

1. ถ้าอาหารมี**รสเค็ม** ต้องเผื่อสำหรับความเค็มที่จะผสมกับผักและเนื้อ ไม่ควรปรุงให้รสจัด เพราะถ้าปรุงจัดแล้วแก้ยาก ควรปรุงปานกลาง สามารถรับประทานได้เปล่าๆ

2. ถ้าต้องการ**สามรส** ให้ใส่น้ำปลา น้ำตาล น้ำส้มมะขาม หรือน้ำมะนาว อย่างละเท่ากัน

3. ถ้าให้มี**รสหวาน**นำหน้า ก็ให้ใส่น้ำตาลเพิ่มอีกครึ่งหนึ่งของส่วนน้ำตาลทั้งหมด

4. ถ้ามี**รสเปรี้ยว เค็ม** ให้ใช้น้ำปลากับมะนาวอย่างละเท่ากัน อาหารพวกปิ้งจะช่วยชูรสด้วยเครื่องจิ้ม ให้มีรสเค็มอ่อนๆ เข้าไว้ถ้าเค็มจัดจะเสียรสหมด

ที่มา : วัลยา ภู่ภิญโญ. (2542). *สารพันอาหารไทย.* กรุงเทพฯ : ดุจลดา ครีเอชั่น.

ระดับของรสชาติแกงไทย

เมื่อกล่าวถึง แกงไทย หลายคนอาจนึกถึงแกงที่มีน้ำเป็นส่วนประกอบมีรสชาติที่เผ็ดร้อนและมีเครื่องแกงเป็นส่วนประกอบ หากแต่ แกงไทย ยังรวมถึงกับข้าวที่เป็นน้ำ ซึ่งมีชื่อต่างๆตามวิธีการปรุงและเครื่องปรุง เช่น แกงจืด แกงเผ็ด แกงส้ม เป็นต้น หากจะเรียงลำดับแกงตามรสชาติจากที่อ่อนเครื่องเทศที่สุด ไปจนถึงแกงเผ็ดที่ต้องใช้เครื่องเทศหลายชนิด ต้องเริ่มจาก แกงร้อน เป็นแกงที่มีรสชาติอ่อนที่สุด มีลักษณะเหมือนหรือคล้ายกับสุกี้ยากี้อาหารของญี่ปุ่น หรือต้มจืดของจีน โดยการโขลกกระเทียม รากผักชี พริกไทยลงไปผัดจนหอมก่อนเติมส่วนประกอบอื่น จึงมีความหอมและร้อนด้วยรสชาติพริกไทย

1. แกงเลียง เป็นแกงดั้งเดิมของไทยตั้งแต่โบราณ ที่มีความเผ็ดร้อนจากพริกไทยมากขึ้นและความหอมจากกระชายและใบแมงลัก ประกอบด้วยผักหลายชนิดจึงได้รสหวานจากผัก ความจริงแกงเลียงมีส่วนประกอบคล้ายกับน้ำพริก เพราะใส่กะปิ เมื่อแกงเสร็จแล้ว จะใส่ใบแมงลักเพื่อให้ได้กลิ่นหอม ไม่เหม็นเขียวกลิ่นของใบแมงลัก จึงเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของแกงเลียง

2. ต้มส้ม สยามเป็นประเทศที่มีความอุดมสมบูรณ์มีทรัพย์ในดิน สินในน้ำ และมีวิถีชีวิตที่ผูกพันกับข้าวและปลา อาหารที่ทำจากปลาจึงเป็นต้นตำรับอาหารในยุคต้นๆ ของพัฒนาการทางด้านอาหารการกินของไทย แต่เนื่องจากปลานั้นมีกลิ่นคาว คนโบราณจึงหาวิธีการต้มปลาเพื่อดับกลิ่นคาว ด้วยการซอยขิงลงไปด้วยจึงเกิดเป็นตำรับ ‘‘ต้มส้ม’’ ซึ่งเป็นแกงที่มีเครื่องแกงเหมือนแกงเลียงทุกประการเพียงแต่เพิ่มขิงซอยลงไปและปรุงรสชาติด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำปลา และน้ำตาลโดยให้มีรสเปรี้ยวนำ จากต้มส้มที่รสชาติละมุนละไม ถ้าเพิ่มความเผ็ดร้อนขึ้นมา เป็นแกงส้ม

3. แกงส้ม แกงชนิดหนึ่งที่มีลักษณะคล้ายแกงเผ็ด แต่ไม่มีการใส่เครื่องเทศและกะทิ เนื้อสัตว์ที่ใส่ลงไปจะช่วยเพิ่มความเข้มข้นให้กับแกง นิยมใช้กุ้งแห้ง กุ้งสด หรือเนื้อปลาก็ได้ ถ้าเป็นกุ้งแห้งมักนิยมโขลกรวมกับเครื่องแกง หากเป็นกุ้งหรือเนื้อปลาสดจะนำไปต้มก่อนแล้วแกะเนื้อมาโขลกรวมกับเครื่องแกง รสชาติของแกงส้มจะมีความเข้มข้นกว่าต้มส้ม โดยมีรสเปรี้ยวนำตามด้วยรสเค็ม และรสหวานของผักสด ผักที่นิยมใส่ในแกงส้มเป็นผักพื้นบ้านที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น เช่น มะละกอ ดอกแค เป็นต้น

4. แกงบวน แกงบวน เป็นแกงที่รับวัฒนธรรมอาหารจากมอญ-เขมร ตั้งแต่สมัยทวารวดี ท่านผู้หญิงเปลี่ยนภาสกรวงศ์ เป็นผู้ที่กล่าวไว้ว่า “คนที่จะเป็นแม่ครัวได้จะต้องแกงบวนเป็น” แสดงให้เห็นถึงความพิเศษของการทำแกงบวน

ซึ่งจะปรุงรสให้หวาน เค็ม ลักษณะของเครื่องแกงเหมือนกับแกงเผ็ดทั่วไปใช้เครื่องในหมูต้มผัดกับเครื่องแกงที่ประกอบด้วยหอมเผา กระเทียมเผา ข่า ตะไคร้ พริกไทย ต้มกับน้ำคั้นจากใบไม้ เช่น ใบมะตูม มะขวิด

5. แกงบอน เป็นแกงที่ต้องใช้ฝีมือเนื่องจาก ใบบอนเป็นพืชที่คัน แม่ครัวที่มีฝีมือเท่านั้นที่จะแกงบอนให้รับประทานได้โดยไม่คัน คนไทยโบราณมีเคล็ดว่า ขณะที่กำลังแกงหรือเตรียมแกง ห้ามพูดเรื่องคัน มิฉะนั้นเมื่อแกงเสร็จแล้วเวลารับประทานจะคันปาก แกงบอนจะเป็นแกงที่ทำด้วยปลาจึงมีกระชายเป็นส่วนประกอบ

6. แกงคั่ว เป็นแกงที่ใส่กะทิ เนื้อสัตว์ ที่เรียกว่าแกงคั่วก็เพราะต้องคั่วน้ำพริกแกงกับกะทิให้หอมเสียก่อน จึงใส่เนื้อสัตว์และผักโรยหน้าด้วยใบมะกรูดฉีกหรือหั่นฝอย แกงคั่วที่มีรสเปรี้ยวนำ เช่น แกงคั่วส้ม แกงคั่วมะระ

7. แกงเผ็ด เป็นแกงที่มีเครื่องแกงคั่ว มาเพิ่มเติมเมล็ดผักชีและเมล็ดยี่หร่าคั่วลงไปโขลกกับเครื่องแกงจะได้เครื่องแกงเผ็ด ถ้าเป็นแกงเผ็ดเนื้อ จะนิยมใส่ลูกจันทร์ลงไปด้วย แต่ถ้าเป็นแกงเผ็ดปลา โดยเฉพาะปลาดุกจะเติมกระชายและถ้าเป็นแกงเผ็ดปลาไหลจะเติมเปราะหอมแห้งเป็นส่วนประกอบด้วย

8. แกงเขียวหวาน มีเครื่องแกงเป็นแกงเผ็ด แต่ใช้พริกสดสีเขียวแทนพริกแห้ง จะได้แกงชนิดใหม่ที่มีชื่อเรียกว่าน้ำพริกแกงเขียวหวาน สีเขียวได้มาจากเนื้อพริก แต่ถ้าต้องการให้สีของแกงเขียวแต่ไม่เผ็ด จะใช้ใบพริกโขลกลงไปด้วยเพื่อเพิ่มสีเขียว เนื้อสัตว์ที่นิยมใส่ในแกงเขียวหวานอาจจะใช้ทั้งเนื้อไก่หรือเนื้อวัว

9. พะแนง เป็นแกงที่มีน้ำขลุกขลิกที่ใช้เครื่องแกงเหมือนแกงเผ็ด แต่เพิ่มถั่วลิสงคั่วป่นลงไป น้ำแกงมีลักษณะข้น ลักษณะของแกงที่ผสมถั่วนี้เป็นวัฒนธรรมอาหารของอินเดียตอนเหนือ ซึ่งไทยรับมาโดยดัดแปลงใส่กะทิแทนนมหรือนมเปรี้ยว พะแนงเป็นแกงที่ใส่เฉพาะเนื้อสัตว์ ไม่ใส่ผัก ต้องเคี่ยวให้เนื้อสัตว์เปื่อยก่อนจะโรยใบโหระพา

10. แกงมัสมั่น ใช้เครื่องเทศเช่นเดียวกับแกงเผ็ด แกงมัสมั่นเป็นแกงที่มีการใช้เครื่องเทศจำนวนมาก แต่ไม่ใส่ผิวมะกรูด มีการเผาหอมและกระเทียม คั่วข่า ตะไคร้ รากผักชีก่อนนำไปโขลก ใส่เครื่องเทศที่คั่วให้หอมก่อนแล้วแยกโขลก ประกอบด้วย ลูกกระวาน ดอกจันทน์ อบเชย กานพลู จากนั้นจะนำมาผสมกับเครื่องแกงที่โขลกไว้เดิม

ตำรับแกงไทย โดยสภาสตรีแห่งชาติ ในพระบรมราชูปถัมภ์

ลักษณะธรรมชาติความอร่อยของอาหารแต่ละประเภท

ประเภทอาหาร	ภาคกลาง	ภาคตะวันออก	ภาคใต้	ภาคอีสาน
เจียว	สีเหลืองสวย กรอบ สะเด็ดน้ำมัน ไข่ฟู (เป็นรูปกลม)	สีเหลืองสวย กรอบ สะเด็ดน้ำมัน ไข่ฟู (เป็นรูปกลม)	สีเหลือสวย กรอบ สะเด็ดน้ำมัน	กรอบ สีสวยเหลืองทอง ไม่อุ้มน้ำมัน กลิ่นหอม
แกงเผ็ด	รสเค็มเผ็ดนิด หวานกระทิตาม สีข้นน้ำไม่มาก ผักไม่สุกเกินไป กลิ่นหอมเครื่องแกง เน้นเนื้อสัตว์ที่เคี่ยวจนเปื่อย	กลมกล่อม (หวาน เผ็ด มัน) สีแดงออกมันกระทิ กลิ่นหอมใบโหระพา มะกรูด กะทิ	รสจัด (ทางใต้) เผ็ด เค็มหวานน้อย สีแดงพริก ไม่ข้นมาก กลิ่นหอมเครื่องเทศตะไคร้	กลิ่นหอมพริกแกง สีออกเงามันกะทิ กะทิเป็นเนื้อเดียวกันกับน้ำแกง รสหวานนำเค็มกลาง ใส่ใบโหระพาใส่ตอนเร่งไฟแรงแล้วค่อยใส่จะไม่ดำ เนื้อไก่นุ่ม มะเขือไม่เละจะกรอบ ออกสีแดงเงากะทิ
แกงเขียวหวาน	แกงน้ำน้อยข้น เค็มนำหวานนิด มันกระทิ สีสรรเขียวสวยมัน ผักไม่สุกมากประมาณ 80-90 กลิ่นหอมเครื่องแกง ใบโหระพา	1. หอมกระทิ พริกแกง สีออกเขียวพริกสดอมเหลืองนิดหน่อยเขียวนำ (เครื่องแกงควรใส่ไพรเล็กน้อยอย่าให้มีกลิ่น) แตกมัน รสเค็มนำหวาน ออกสามรส เผ็ดตามไม่เผ็ดมาก มันกะทิ อย่าให้หวานมากไป กลิ่นเครื่องแกงผัดให้หอม ให้สุกจะไม่เหม็นเขียว น้ำพอดีกับเนื้อมะเขือสุกพอดี	แกงเขียวหวาน สีเขียว หอมกลิ่นเครื่องแกง หวานนำเค็มตาม หวานมัน น้ำข้นเครื่องแกงกับกระทิไม่ข้นมาก	ออกสีเขียวของพริกกับมันของกะทิ
แกงเลียง	เผ็ดร้อนพริกไทยเม็ด หอมกระชาย หอมใบแมงลัก กระปิ กุ้งแห้ง น้ำค่อนข้างจะข้น รสหวานจากผัก อย่าเค็มนัก ผักนิ่ม	รสชาติเค็มนำ ไม่เค็มมากของกะปิกับเกลือ รสเผ็ดไม่มาก ร้อนพริกไท ใบแมงรัก กลิ่นกระปิ สีกะปิเรื่อ ๆ ผักออกเทาอ่อนไม่ดำ กลิ่นกะปิ พริกไทย ใบแมงรัก ข้นคล้ายแกงส้ม เนื้อปลาหรือกุ้งปบ (เนื้อปลาบดดีกว่ากุ้งจะหอมและข้นกว่า) ผักไม่สุกเท่าแกงส้มสุกพอดีไม่ต้องเคี่ยวเหมือนแกงส้ม	กลิ่นกะปิ (กระปิอย่างดี) อย่าเค็ม ผักนิ่มคล้ายแกงจืด หอมใบแมงลัก พริกไทยดำ (ได้กลิ่น) เผ็ดพริกไทดำ	1. เครื่องเนื้อข้นกุ้งแห้งตำ (กุ้งแห้งตำกับเนื้อปลาตำผสมกุ้งแห้งผสมพริกขี้หนู กระปิ กระชาย) รสชาติไม่เผ็ด เผ็ดพริกไทย 2. กลิ่นหอมเครื่องแกง ผักสีสวย รสชาติเผ็ดพริกไทยนิดหน่อย น้ำข้น
แกงเหลือง			เน้นเปรี้ยวนำ เน้นเผ็ด เค็ม กลิ่นคล้ายแกงส้ม	
แกงไตปลา			เค็มพอดี เผ็ดปานกลาง เผ็ดพริกไทยกับเครื่องแกง ข้นอย่าให้แห้ง น้ำน้อย เข้ม กลิ่นไตปลา	แกงป่า : รสจัด (เผ็ด) ถึงเครื่อง หอม กระชาย พริก กระชาย หอมแดงโขลกผัดไม่ใส่น้ำมัน (คั่ว) เครื่องแกงใส่เติมน้ำ ใส่

ประเภทอาหาร	ภาคกลาง	ภาคตะวันออก	ภาคใต้	ภาคอีสาน
				เนื้อปลา
แกงคั่ว	รสเปรี้ยวนำ หอมพริกแกงกับกระทิ หวานมันของกะทิด้วยศิลปการเข้ากะทิ ทำให้ไม่กะทิไม่แตกมันจนเลื่อนเพราะค่อย ๆ เติมกระทิโดยไฟอ่อนและคนให้กระจายความร้อน เป็นแกงที่มีน้ำขลุกขลิก น้ำแกงข้น รสเผ็ด		หวานกลมกล่องตัดเค็ม ไม่เน้นเค็ม เน้นมันกระทิ เน้นกลิ่นโหระพา และกลิ่นกระทิ	
แกงมัสมั่น	น้ำแกงขลุกขลิก น่องไก่ต้องไม่ยุบต้องเด้ง (สุกเด้ง) มันผรัง ถั่วจะนุ่ม เค็มหวานนิด เข้มข้นกระทิน้ำมันลอยหน้า กลิ่นเครื่องเทศ ใบกระวาน ผิวมะกรูด รสชาติทั้งเปรี้ยว หวานมันเทศ เค็ม มัน	กลิ่นหอมยี่หร่า ลูกกระวาน เครื่องแกง กลิ่นกระทิ สีแดงของเครื่องแกง มันกระทิ สามรส (กลมกล่อม) รสหวาน เค็ม อมเปรี้ยวน้ำมะขาม เผ็ดตาม เนื้อนุ่มไม่ยุ่ยเละ	น้ำอย่าให้แห้งเกินไป หวานตัดเค็ม มันกะทิอย่าให้มาก สีแดงเครื่องแกง (เครื่องแกงต้องใส่น้ำมันพริกเผา)	เคี่ยวหัวกระทิให้แตกมันเป็นเงา ผัดเครื่องแกงมัสมั่น ตำลูกผักชีนำไปคั่วให้หอม หอมหัวกะทิ มันกะทิ รสไม่หวานมาก หวานนำเค็มตาม สีออกคล้ำเหมือนน้ำมะขามเปียก (แต่สีไม่เข้มเหมือนน้ำมะขามเปียวก) เนื้อนุ่มเคี้ยวกรุบกรับ
แกงส้ม	น้ำใสเข้มข้น เปรี้ยวนำเค็ม หวานตามเผ็ดเล็กน้อย กลิ่นเครื่องแกง สีแดงเข้มสวย ผักสุกเปื่อยไม่มากผักกาดขาวสุกทั้งก้านและใบ (ไม่สะดุดสุกบ้างไม่สุกบ้าง) เป็นแกงเน้นผัก	รสอออกสามรส เปรี้ยวน้ำมะขาม นำเค็มหวานตาม สีพริกแกงแดงไม่มาก แดงเลือดหมู แดงส้ม ไม่แดงแจ๊ดเหมือนแกงเผ็ด กลิ่นหอมหอมมะขามเปียกเครื่องแกง ผักต้องนุ่ม	รสเปี้ยวนำ เค็ม เผ็ด หวานตาม อมหวาน ทางใต้จะเผ็ด หอมเครื่องแกงเข้มข้นด้วยน้ำปลาบด ใส่ขมิ้นในเครื่องแกงทำให้สีออกเหลือง	ความหอม รสชาติเปรี้ยวนำหวาน ถึงเครื่อง น้ำไม่ใส
ขนมจีนน้ำยา	น้ำยา ข้นน้ำกระทิ หอมกระทิ เนื้อปลามากพอสมควรไม่ให้ใสเกินไป รสออกเค็มนำ เพราะต้องผสมกับขนมจีน หวานกระทิธรรมชาติ	เค็มมัน ไม่หวาน	น้ำยากลิ่นหอมกระชาย เนื้อปลาตำให้ฟูใส่กับน้ำแกงกระทิ พริกชี้ฟ้าเม็ดใหญ่ บดเครื่องแกงแล้วต้องมากรองไม่ให้มีก้างปลา	
ข้าวยำ			น้ำเคยออกหวาน ๆ มีดอกดาหลาในข้าวผักเขียว ของสด ข้าวไม่เละ	
คั่วเกลือ	ไก่คั่วเกลือ เนื้อต้องเด้ง รสชาติเผ็ดนิด ๆ ใส่พริกชี้ฟ้าแดง กลมกล่อม เครื่องผัดทีหลัง ต้องหอมเค็ม ๆ		ใส่ผงพะโล้ให้กลิ่นหอม กระเทียมเกลือให้ออกเค็มนำ พอสุก สุกนานเกินไม่ดีจะเหนียว คั่วใส่น้ำก่อนแล้วคั่วจนน้ำแห้ง	

ประเภทอาหาร	ภาคกลาง	ภาคตะวันออก	ภาคใต้	ภาคอีสาน
คั่วกลิ้ง			เผ็ดนำ เค็มตาม ไม่หวาน กลิ่นหอมเครื่องแกงตะไคร้ขอย ใบมะกรูด เนื้อนุ่ม ไม่กระด้าง ผัดเครื่องแกงให้หอมใส่น้ำจนใกล้แห้งแล้วใส่เนื้อคลุก ไม่ใส่น้ำตาล ให้หวานเนื้อ	
ฉู่ฉี่	เค็มหวานนิด มันกะทิท่วมตัวปลาไม่ต้องมากเป็นแกงน้ำน้อย กลิ่นเครื่องแกง โรยมะกูดจะหอม สีออกแดงสวย	เค็มนำหวาน สีออกแดงมันกระทิ กลิ่นหอมกระทิ และเครื่องแกงฉู่ฉี่ (พริกแกงเผ็ด)	เค็มหวานพอพอกัน น้ำขลุกชลิก สีออกเหลืองส้มแดงจากกะทิแตกมันและขมิ้น น้ำมันพริกกับเนื้อน้ำพริก (เครื่องฉู่ฉี่ มีน้ำพริกเผาด้วย) เนื้อปลาสุกนิ่ม	รสหวานนำ มันหอมกะทิ ควรใส่ถั่วลิสงบด หอมเจียวบด ใบมะกรูด สีเงาออกแดงของเครื่องแกง
ต้มจืด	หอมพริกไทยเม็ด กระเทียม น้ำใส รสไม่เค็มออกหวานของผักหรือน้ำซุบ ผักนิ่ม ไม่มีมันไม่มีไข ใสไม่มีตะกอน	น้ำใส รสหวานน้ำซุป ไม่เค็ม รสกลาง ๆ ไม่ใช่จืด หอมกลิ่นกระดูก รากผักชี	น้ำใส ไม่เค็ม ผักนิ่ม กลิ่นหอมพริกไทยคั่วไฉ่ น้ำแกงรสดีมาปรุง ใช้เกลือดีกว่าน้ำปลาหรือซีอิ้วขาว	น้ำซุปหอมพริกไทย รากผักชี หวานน้ำซุป น้ำใส ไม่คาว
ต้มยำ	เน้นจัดจ้าน สามรส เปรี้ยวเค็มพอกันเผ็ดตามออกเผ็ดหน่อย สีสรรน้ำใสควรใส ข้นออกแดงพริกเผา สุกเนื้อตึง กลิ่นหอมตะไคร้ข่าพริกขี้หนู	หอมข่าตะไคร้ มะกรูด มะนาว เครื่องเทศ รสออกสามรสเปรี้ยวนำ ตามด้วยเค็ม น้ำใสต้องใส น้ำข้นออกแดงน้ำพริกเผา สีสวยของน้ำพริกเผา กลิ่นหอมพริก เครื่องเทศข่าตะไคร้ใบมะกรูด โรยหน้าด้วยผักชี พริกทอด เนื้อไม่สุกจนแข็ง	รสเปรี้ยวกลมกล่อม เค็มเท่าเปรี้ยว กับผงปรุงรส สีน้ำข้มออกแดงน้ำพริกเผา มันนมข้น กะทิหรือนม น้ำใสน้ำต้องใส	1. รสเปรี้ยวนำ สามรส ไม่มีกลิ่นของของสด ใส่น้ำพริกและแต่งเงาแดง ใส่นมสดเพื่อเพิ่มความมัน 2. รสชาติไม่จัดมาก เปรี้ยวนำ เนื้อเปื่อยไม่เหนียว
ต้มกะทิ ต้มข่า	ออกหวาน ใส่หัวกระทิ หวานนิดมาแทรก ทุกอย่างเหมือนต้มยำ เปรี้ยว เค็ม หอมพริกแห้งทอด	คล้ายต้มยำ แต่เพิ่มความมันของกระทิ หอมกลิ่นเครื่องเทศ (ถ้ากระทิสดจะดีกว่า เพราะหอมธรรมชาติ) รสชาติความมันของกะทิ	กะทิผัดผัก(ใบเหรียง) ค่อยใส่น้ำซุป ผัดเพื่อให้กระทิแตกตัว ปรุงด้วยน้ำตาลกับเกลือ รสออกหวานกะทิ ไม่เค็มมาก น้ำไม่ข้นมาก สีออกขาวหรือเขียวที่ผัก ถ้าเป็นหน่อไม้ใส่กุ้งพริกจะออกเหลืองกับมันกุ้ง (แชบ้วยต้มกระทิ ชอบมัน เค็ม หวานตัดด้วยมะขามเปียก) ต้มข่าจะใช้มะขามเปียก หรือส้มแขก	ต้มข่า ใช้น้ำมะขามกับน้ำมะนาว มันกะทิออกเปรี้ยวนิด ๆ หวานนิด สีไม่คล้ำออกขาวถ้าคล้ำแค่น้ำมะขาม
ต้มส้ม ต้มส้มน้ำตาล	รสเปรี้ยวจากต้มส้มที่มีรสละมุนละไม ไม่เผ็ดร้อนถ้าเผ็ดร้อนจะเป็นแกงส้ม ใส่ขิง		เปรี้ยวจี๊ด หวาน เค็มตามเค็มไม่มาก สีเหลืองขมิ้น หอมส้มโหนด (แกงส้มหรือ	

ประเภทอาหาร	ภาคกลาง	ภาคตะวันออก	ภาคใต้	ภาคอีสาน
โหนด (ใต้)	ซอยปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียกให้มีรสเปรี้ยวนำ ปลาไม่คาว		แกงเหลือง)	
ตำส้ม	ส้มตำไทย ไม่ใส่ปูไม่ใส่ปลาร้า ใส่กุ้งและถั่วลิสงแทน รสชาติออกหวานและเปรี้ยวนำ ส้มตำปูหรือปลาร้า ใส่ปู หรือปลาร้าแทนกุ้งและถั่วลิสง รสชาติเค็มนำ มะละกอกรอบ	ตำทะเล ใส่อาหารทะเล เช่น กุ้งสดหรือปูม้าหรือปลาหมึก แทน รสชาติเข้มข้น	มะกอกรอบ ปูสดไม่คาว (ล้างปู ก่อนเข้าตู้มาผ่านน้ำ เปิดฝาตัวปู เอาฟองน้ำของปูออกให้หมด) ปูตัวผู้ร่องอกเล็กแหลม ตัวเมียร่องอกใหญ่มีฝาปิดเปิด ก้าวตัวผู้ยาวใหญ่ ตัวเมียเล็ก ปูสดปูม้า กดที่ท้องยุบเนื่อไม่ดี ไม่แน่น	เนื้อส้มตำกรอบ รสชาติสามรส (ตำไทย) เนื้อใช้มือสับจะดีกว่าใช้มีดสับ เนื้ออ่อน ขนาดเส้นพอดี รสเปรี้ยวหวาน ผลไม้กรอบสด สีสวย หลายชนิด กลิ่นหอมผลไม้
ตุ๋น	เนื้อหรือไก่เปื่อยนุ่ม รสชาติเครื่องปรุงซึมเข้าเนื้อ กลมกล่อม กลิ่นปลา หรือหมูไม่คาว	น้ำซุป มะนาวดอง กลิ่นมะนาวดอง ผักสุกพอดี (เคี่ยวซี่โครงไก่ให้น้ำได้ที่แล้วตักใส่ แล้วค่อยเอาไก่ใส มะนาวดองใส่) เนื้อไก่ต้องนุ่มไม่หลุดออกจากกระดูก (เนื้อได้ที่ดูจากกระดูกตรงปลายล่นหรือหดเข้า)		ตุ๋นมะระ หวานน้ำซุป น้ำซุปใส มะระไม่ขม
ทอด	กรอบนอกนุ่มใน ไม่อุ้มน้ำมัน สีเหลืองสวย เนื้อฉ่ำไม่แห้ง	ทอดปลา น้ำมันใหม่ท่วมตัวปลา ร้อน สุกจะเหลืองทอง เนื้อนุ่มไม่แข็งกรอบนอกนุ่มใน (ไฟแรง ใส่แล้วพอเดือดด้านนอกเริ่มหรี่ไฟกลางจนเหลืองทอง ขึ้นสะเด็ดน้ำมัน	กรอบนอกนุ่มใน เนื้อฉ่ำไม่แห้ง	สีสวย กรอบนอกนุ่มใน สีทอง ไม่อุ้มน้ำมัน (สะเด็ดน้ำมัน) ไม่เหม็นหืน ไม่มีกลิ่นหืนน้ำมันหรือสาบ
น้ำพริก	1. น้ำพริกกะปิ เค็มนิด เผ็ดนิด หวานอมเปรี้ยว สีน้ำตาลเข้ม เข้มข้นไม่ให้เหลวมากนัก กลิ่นหอมมะนาวและกะปิ 2. น้ำพริกลงเรือ กะปิไม่ใส่ใส่มะเขือพวงผัดใส่หมูสับ เหมือนน้ำพริก มีปลาดุกฟูไข่แดงเค็ม กระเทียมโทนโรย	1. ละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน มะเขือใส่ทีหลังรสกลางไว้ก่อนแล้วถ้าชอบหวาน เค็มเปรี้ยวก็ปรุงตามความชอบ 2. น้ำพริกกระปิ เค็ม เปรี้ยวหวาน กลิ่นหอมมะนาวและกะปิ 3. น้ำพริกปลาทู เปรี้ยว เค็ม ความมันและหอมจากปลาทู 4. น้ำพริกอ่อง แดงมะเขือเทศกับพริกแห้งเค็มนำเปรี้ยวน้ำมะขามตาม 5. น้ำพริกลงเรือ เค็มกะปิ-หวาน โรยหน้าด้วยปลาดูกฟู ไข่เข็ม	1. น้ำพริกแมงดาสามรส หอม เผ็ดไม่มาก (น้ำพริกกะปิ เปรี้ยวหวานเค็ม หอมกะปิ ข้น ใส่กุ้งแห้งปั่น (ถ้าแมงดากลิ่นหอมแมงดาใช้แบบสดแล้วสับ แมงดาตัวผู้ ตัวเมียมีไข่ไม่หอม ตัวผู้ท้องแหลมดม กลิ่นจะหอม 2. น้ำพริกกะปิ เน้นกุ้งล้วน อย่างปนแป้ง หรือปนปลา ดูจากแหล่งที่มา สีสามารถผสม (สีชมภูไม่ดี)	1. ลงเรือ : รสเข้มข้น เนื้อเดียวกัน แบบโขลก กลิ่นหอม (กุ้งแห้ง กะปิ) สีเหมือนน้ำพริกกะปิ แต่สีไม่เข้มเท่า 2. กระปิ : เผ็ดเปรี้ยว หวาน เค็มนิดหน่อย สีกระปิ ไม่ข้นมาก ไม่เหลวมากมีกากมีเนื้อ 3. หนุ่ม : ใส่พริกหนุ่มกับมะเขือยาวเผาเผ็ดนำ หอมพริก หอมเผา ข้นเนื้อพริกมะเขือยาว 4. อ่อง : สีมะเขือเทศ รสหวานนำ ข้น น้ำมันของเนื้อพริกมะเขือเทศ เยิ้มหน่อย

ประเภทอาหาร	ภาคกลาง	ภาคตะวันออก	ภาคใต้	ภาคอีสาน
		6. น้ำพริกหนุ่ม รสกลาง ไม่เปรี้ยวไม่เค็ม สีเขียว		ไม่มาก 5. ปลาป่น ปลาย่าง : เผาเครื่องหอมแก่ พริกขี้หนู หอมเครื่องปรุง ไม่เปรี้ยว (อีสาน) เข้มข้นด้วยเนื้อปลา สีออกปลาย่าง
นึ่ง	ปลานึ่งมะนาว ไม่มีกลิ่นคาว เนื้อไม่เละ รสจัดจ้าน เปรี้ยว เค็ม หวาน ตกแต่งด้วยกระเทียมดอง ต้นหอมสวยงาม	นึ่งซีอิ้ว ไม่มีกคลิ่นคาว (นึ่งซีอิ้วใช้ขิง ดับกลิ่นคาว และเอาเหล้าจีนทาตัวปลา) เนื้อปลาแน่นแต่นุ่ม ไม่เละ (ดูปลาสุก สีของตัวปลา ลูกตาจะขาว)		ปลาสด สุก สีสวย กลิ่นหอมไม่เละเกินไป เนื้อขาวสวย กลิ่นไม่คาว ปลานึ่ง : ไม่เละ ไม่เห็นคาว (ดับคาวด้วย ตะไคร้ใบมะกรูด ใบแมงลัก) 2. ปลาลำลีนึ่งมะนาว : ไม่เละ ไม่คาว ตอนนึ่งก่อนจะสุกต้องให้น้ำมะนาวเข้าเนื้อ ถ้ามาราดข้างนอกไม่ดี (ใส่ก่อนหรือก่อนเสร็จ ถ้าราดก่อนนึ่งสีไม่สวย)
ปิ้ง/ย่าง	ปิ้งย่าง เนื้อนอกสุกเนื้อในนุ่มเกลือบสุก ไม่หยาบกระด้างหรือแข็ง ไม่แห้ง ต้องเนื้อนุ่ม ห่อด้วยใบตองหรือใบเตย จะมีกลิ่นหอมใบตองหรือใบเตย ปลาย่างจะไม่แห้งชุ่มฉ่ำ	ย่างเนื้อ สีเนื้อ เนื้อนุ่ม กุ้งเผา สีสัน รสชาต กลิ่น ปลาหมึก เหมือนกุ้ง	ปลาเผา ไม่คาว กุ้งเผาอย่าให้แห้งเกินไป เนื้อแห้งไม่หวาน น้ำเริ่มเดือดและสีกุ้งขาวขุ่น ที่หัวจะสุกหัวไม่แห้งเกิน จะสุกพอดี ปลา ใช้มีดเสียบถ้าเหนียวหรือหนืดยังไม่สุก ถ้าแทงแล้วทะลุไปโครงกระดูกได้ง่ายจะสุก	ของสดมาย่าง ถ้าไม่สดเนื้อไม่หวาน เนื้ออมน้ำนิดหน่อย น้ำจิ้มต้องอร่อย (เข้มข้นสามรส เปรี้ยวนำ เผ็ด หวานนิดหน่อย) สีสวย (เหลืองอ่อนไม่ดำ) นุ่ม ไม่เหนียว กลิ่นหอม
ผัดเผ็ด	รสชาติเค็มนิดนำ หวานนิดตาม เผ็ดเครื่องแกง สีออกสีแดงเข้มของเครื่องแกง เพราะไม่ใส่กระทิหรือนมจืด	1. ผัดเผ็ด กลิ่นหอมกลิ่นกระเพาพริก กระเทียม รสชาติเค็มหวาน เผ็ด สีสันสีแดง หอมเครื่องเทศ 2. ผัดกระเพรา : รสหวานๆ เค็ม ๆ หอม พริกขี้หนู สีน้ำตาลแดง ไม่ดำมากของซีอิ้ว หวาน น้ำขลุกขลิก สุกพอดี กระเพราะไม่ดำ ถ้าดับไฟแล้วใส่กระเพราะ ๆ จะดำ ต้องเร่งไฟนิดหน่อยแล้วยกออก (ใส่กระเพราะแล้วเร่งไฟ	หอมเครื่องแกรง รสชาติสามรส ตัดหวานเค็มมันกะทิ ไม่ใส่นม ข้นเครื่องแกงกับกะทิ ให้กะทิแตกมันแวว จะสวยงามหอมกะทิด้วย อย่าใจร้อน ถ้าถ้าไฟแรงเครื่องแกงจะขม	

ประเภทอาหาร	ภาคกลาง	ภาคตะวันออก	ภาคใต้	ภาคอีสาน
		แล้วยกออก)		
ผัดผัก	ผักไม่ดำ กรอบอร่อย ไม่เหี่ยว	รสกลาง สีผักไม่ดำหรือเละ กรอบ ใช้ไฟแรง		1. ผัด : ผักกรอบ สีสด รสกลมกล่อม ไฟปานกลาง ถึงแรง 2. กลมกล่อม ไม่เค็มไม่หวาน ไม่มันเกินไป 3. ผัดผักปุ้ง สีสด ไม่ดำเขียว กลิ่นหอมกระเทียม รสไม่เค็มไม่เผ็ด กลมกล่อม (รสกลาง ไม่เค็มไม่เผ็ดไม่เปรี้ยว)
ผัดไทย	รส เปรี้วหวานเท่ากัน เค็มตาม (ไม่เค็มมาก) มีกุ้งแห้งป่น ถั่วลิสง สีน้ำตาลทอง (โบราณใช้มะขามเปียก น้ำตาลปี๊บ) กลิ่นมะขามเปียก หมอแดง น้ำตาลปี๊บหรือน้ำตาลปึกน้ำตาลมะพร้าว ไม่แฉะ รสชาติเข้าเส้น ต้วเส้นต้องนุ่ม เข้าปากนุ่มเหนียวไม่เละ			
ยำ	รสจัด วัตถุดิบสด รสผสมผสานของรสเปรี้ยว เค็ม เผ็ดของพริก หวานนิดหน่อย เครื่องไม่เละ สีสรรสวยงาม กลิ่นหอมสะระแหน่ ใบโหระพา ต้นหอม ผักชีฝรั่ง ผักชี เนื้อไม่คาวไม่มีกลิ่นเหม็น หืนไม่เหนียวหรือแข็ง คลุกเคล้ากันเข้าเนื้อ ถ้ามีของกรอบต้องกรอบ ผักสดสีสวย	รสเปรี้ยวนำ หวาน เค็ม น้ำนิดหน่อย แฉะ ๆ สีสรรของผักมากยำ สีพริกแดง กลิ่นหอมมะนาว	ยำเปรี้ยวนำ รสสามรสเปรี้ยวเค็มตัดหวานกับเครื่องปรุงรส ใส่หอมแดงให้รสมีความหวานของหอม คื่นฉ่าย หอม พริกเผ็ด ซอสพริกสีสวยรสกลมกล่อมไม่ให้เปรี้ยวนำโด่	สามรส เปรี้ยวนำ เค็ม หวานนิดหน่อยไม่จัด เผ็ดไม่มาก ของที่ยำนุ่ม สด เนื้อเปื่อย (ยำเนื้อ) สีต้องสด ผักสีสวย วัตถุดิบกรอบมีคุณภาพ ผักสด กลิ่นหอมมะนาว คลุก : คลุกน้ำตกหมู ลาบ : กลิ่นหอม ข้าวคั่วกับพริกป่น ไม่หวาน เปรี้ยวนำตามเค็ม เอาหมูไปรวนและเก็บน้ำ ใส่เกลือเพื่อดับกลิ่นคาว
ลวก	สุกสีสรรใกล้เคียงของเดิม ไม่ลวกจนเละ	สุก กลิ่น น้ำลวกใส่เครื่องต้มยำเพื่อดับคาวปลา		ปลาคังลวก : ไม่คาว เนื้อไม่เลอะกรุบ ๆ เนื้อนุ่ม (ใส่ขิงตอนน้ำเดือดในน้ำเวลาลวก) ลวกปลาห้ามคน ลวกเสร็จใส่เหล้าดับกลิ่นคาว พริกไทย กระเทียมเจียว

ประเภทอาหาร	ภาคกลาง	ภาคตะวันออก	ภาคใต้	ภาคอีสาน
				ตอนลวกต้องน้ำเดือดแล้วถึงใส่ปลา
หมูหวาน	หมูหวาน หมูสามชั้นที่นำมาเคี่ยวกับน้ำตาลปี๊ปและเครื่องปรุงต่างๆจนเข้าเนื้อ ทำให้ได้หมูหวานเนื้อนุ่มเคลือบด้วยน้ำตาล รสชาติหวาน เค็มกำลังดี จะทานเป็นกับข้าวก็ดีหรือนำไปทานคู่กับข้าวคลุกกะปิก็อร่อย		นุ่ม ใช้หมูติดมันจะนุ่ม ถ้าเนื้อแดงจะเข็ง หวานตัดเค็ม สีน้ำตาล เขี้ยวให้น้ำตาลเกาะเนื้อหมู ผัดตลอดเวลาอย่าทิ้งจะไหม้และดำ ไม่เข้าเนื้อ ใส่น้ำเพื่อช่วยให้เข้าเนื้อและขนาดหมู	
หลน	กระทินำ รสเค็มนำหวานตามไม่เผ็ด มันกะทิ ชอบเผ็ดก็ใส่พริกขี้หนูสวน ข้นกระทิไม่เหลวหรือมีน้ำมาก(ตักแล้วไม่มีน้ำหยด)	ออกมีความมันกะทิมะพร้าว รสเค็มหวานมันความข้นจากกะทิ	เต้าเจี้ยวหลน ปูไข่หลน หวาน มัน เค็ม ตัดด้วยมะนาวอย่าให้ออกเปรี้ยว พริกเนื้อหลนสับให้แหลก ใส่กุ้ง ไม่เหลว ใส่ไข่ 1 ถ้วยต่อ 1 ฟองทำให้ข้นมาอีก (ปูใส่แต่ปูกับกะทิ) หอมซอย พริกขี้ฟ้า	หวานนำ เนื้อเดียวกันไม่มีแยกเม็ด ต้องคนให้เป็นเนื้อเดียวกัน เต้าเจี้ยวต้องไปตำสีไม่ขาวมาก สีออกขุ่น ๆ
ห่อหมก	มันจากกะทิไม่หวงเครื่อง หวานนิดเค็มตามทีหลัง เค็มหน่อย (อย่าให้เค็มมาก) หอมเครื่องเทศเครื่องปรุง	หอมกลิ่นพริกแกง ดับกลิ่นกระทิ สีส้มนวลราดหน้าด้วยกระทิ เผ็ดปานกลาง เค็ม มันกระทิ	ห่อมหกทะเล หัวกะทิมากหน่อย อย่าให้เผ็ดมาก เผ็ดนิด ๆ มันกะทิ หวานด้วยน้ำตาล น้ำปลา (เกลือจะเค็มหนัก กะยาก เช่น 1 ช้อนโต๊ะจะรสหนักไป) (อะไรที่ไม่เค็มมากไม่ใส่เกลือ) น้ำปลากลิ่นหอม (ไก่ต้มขมิ้น ใส่น้ำปลาน้อยมากให้แต่งกลิ่น แต่จะใส่เกลืองแทน ทำให้ไก่ไม่คาว)	หอมเครื่องแกง เนื้อแน่นนุ่ม ไม่เละ ไม่แห้งเกินไป น้ำไม่เยิ้ม รสชาติหวานนิดหน่อย ไม่เผ็ดมาก มะกรูดโหระพาช่วยดับคาวได้
โป๊ะแตก	เหมือนต้มยำ ใส่กระชายซอย รสจัดจ้านเผ็ดขึ้น เค็ม ร้อนกระชายซอย ใบกระเพรา ใบยี่หร่า			
ผัดเปรี้ยวหวาน	เป็นอาหารที่ทำจากผักหลาย ๆ ชนิดเช่น แตงกวา เห็ดฟาง ต้นหอม มะเขือเทศ หอมใหญ่ เป็นต้น นำมาผัดรวมกับเนื้อหมู ปรุงรสเปรี้ยว เค็ม หวาน มีลักษณะน้ำข้น	เปรี้ยวเค็มหวาน เขียวผสมแดงของพริก		
ผัดฉ่า	เผ็ดจัดจ้าน สีแดงพริก กลิ่นหอม	กลิ่นหอมจากเครื่องเทศ กระชายพริกไทยอ่อน		

ประเภทอาหาร	ภาคกลาง	ภาคตะวันออก	ภาคใต้	ภาคอีสาน
	กระชาย พริกไทยอ่อน ไม่มัน	กระเพรา เครื่องพริกแกง รสเผ็ดเค็มหวาน เนื้อสุกนุ่มซึมน้ำรสชาติที่ทำ		
ผัดผงกระหรี่	พริกแกงผงกระหรี่ ใส่น้ำส้มมะขาวเปียก เค็ม หวานเปรี้ยว หอมผงกระหรี่ สีเหลือง ผงขมิ้น	สีออกเหลืองแดง กลิ่นหอมผงกระหรี่ ความมันของนมสด		
ผัดพริกเผา		สีออกแดง ความหอมพริกเผา รสเค็มมัน		
ผัดพริกไทยดำ		หอมกลิ่นพริกไทยดำ เหมือนผัดฉ่า พริกไทยดำซึมเข้าเนื้อ		
พะแนง	คล้ายฉู่ฉี่ น้ำฉ่ำกว่า รสเค็ม หวาน มันถั่วลิสงกระทิ หมอกระทิ ถั่ว เนื้อเด้ง น้ำขลุกขลิก	เค็ม(ไม่เค็มแหลม) หวานตาม (หวานไม่มาก) มัน มันจากกระทิและถั่วลิสง สีแดงนวลเหมือนกระทิแตก รสซึมเข้าเนื้อเพราะต้องเคี่ยว หอมพริกแกง ใบมะกรูด กะทิ		
อบวุ้นเส้น		หอมกลิ่นขิง กลิ่นเครื่องเทศ น้ำมันงา รสเค็มมันปานกลาง สีสรรออกเหลืองทองจากน้ำมันหอย วุ้นเส้นต้องใส		

หมายเหตุ : ข้อมูลจากการสำรวจสอบถามพ่อครัว

อาหารประจำภาคเหนือ

ประเภทอาหาร	ลักษณะธรรมชาติความอร่อย
แกงแค	ผักรวมหลากหลายชนิด แต่ไม่นิยมใส่ผักที่มีเมือกหรือเปื่อยเละง่าย กลิ่นรสของสมุนไพรท้องถิ่น ได้แก่ จักค่าและมะแขว่น เนื้อผักสุกไม่เละ ข้นขลุกขลิก รสชาติคล้ายแกงป่า ผักสีสวย รสเผ็ดร้อนและกลิ่นหอมจากเครื่องเทศ
ลาบคั่ว	รสชาติเผ็ดนำ เค็มนำ ไม่นิยมเปรี้ยวหรือหวาน สีเสมอกัน หมู ใส้หมูผัดสุก กลิ่นหอมของหอม และกระเทียมที่เจียวกรอบ ลงไปผสมให้มาก ซึ่งเครื่องเจียวเหล่านี้เรียกว่า “ หมี่ ” ทำให้หอมอร่อย หอมมะแขว่น หอมน้ำพริกลาบ
จอผักกาด	ใช้ผักกาดจ้อนหรือผักกาดกวางตุ้งที่มีดอก ส่วนที่ไม่แก่ นุ่มสุก รสชาติออกจะเปรี้ยวนิดๆ เค็มกลมกล่อม กลิ่นหอมถั่วเน่า เปรี้ยวมะขามเปียก หวานน้ำตาบปี๊บ บางสูตรใส่ถั่วเน่าแข็บ หรือถั่วเน่าแผ่นย่างไฟ และผักต้องมีความหวานของผักกาดกวางตุ้งที่มีดอก
แกงฮังเล	ใช้หมูสามชั้นเคี่ยวกับผงฮังเลเปื่อยนุ่ม น้ำแกงขลุกขลิก รสเปรี้ยวเค็มหวาน หอมกลิ่นเครื่องเทศ
น้ำพริกอ่อง	น้ำพริกอ่อง จะมีลักษณะเด่น คือ ใช้น้ำพริกผัดกับหมูสับ และมะเขือเทศ ปรุงรสเค็มนำ ไม่ใช้น้ำตาล น้ำพริกชนิดนี้จะได้รสหวานจากมะเขือเทศ และรสเปรี้ยวจากมะเขือส้ม คือ มะเขือเทศผลเล็ก นิยมใช้ถั่วเน่าคือ ถั่วเหลืองหมักตากแห้ง ใช้แทนกะปิ ช่วยให้มีรสเค็ม ลักษณะชุ่มๆ หรือขลุกขลิก ไม่แห้ง สีแดงสดของมะเขือเทศ
น้ำพริกหนุ่ม	มีรสเผ็ด น้ำพริกหนุ่มมีลักษณะข้น เปียกเป็นเส้นของเนื้อพริกย่าง โขลกรวมกับหอมแดงย่าง กระเทียมย่าง มะเขือเทศสีดาและอื่น ๆ ปรุงรสเผ็ด เค็ม หวาน กลมกล่อม
ไส้อั่ว	ไส้อั่วหอมจากการย่าง รมควัน ไส้อั่วที่อร่อยจะมีรสเผ็ดเล็กน้อย ทำจากเนื้อหมูสับผสมกับน้ำพริกแกงคั่ว ปรุงรสเค็มนำ มีกลิ่นหอมของใบมะกรูด ลักษณะของไส้อั่วจะเป็นไส้กรอกชนิดหนึ่ง มีลักษณะขดเป็นวงกลมก้นหอย ซ้อนกันเป็นวงกลม
ยำจิ้นไก่	ยำจิ๊นไก่ ถือเป็นอาหารชั้นดีชนิดหนึ่ง ซึ่งหลังจากที่มีการทำพิธีเลี้ยงผีถ้วยไก่ต้มแล้ว มักจะนำไก่ต้มมายำเสมอ บ้างนำพริกลาบ หรือเครื่องปรุงลาบ มาปรุงยำจิ๊นไกได้เลย เป็นอาหารประเภทยำ ที่นำเอาส่วนผสมที่เป็นของที่สุกแล้ว ลงไปผสมกับเครื่องปรุง มีน้ำมากคล้ายกับแกง มีรสกลาง ๆ ไม่จัด คือ รสเผ็ดไม่เผ็ดมาก ยำนี้ปรุงรสเปรี้ยวและเค็มนำ ได้รสหวานจากน้ำต้มไก่ เพราะอาหารเหนือไม่นิยมใส่น้ำตาล ได้กลิ่นหอมกะปิจากน้ำพริกแกง แต่งกลิ่นด้วยใบสะระแหน่ ต้นหอม ผักชี และใบผักชีฝรั่ง
ลาบปลา	มีรสเค็ม มัน เผ็ด มีลักษณะค่อนข้างแห้ง ไม่มีรสเปรี้ยว มีกลิ่นเครื่องเทศ เหมาะสำหรับรับประทานกับข้าวเหนียวนึ่ง และผักสดต่าง ๆ
แกงโฮ๊ะ	แกงแห้ง ๆ กลิ่นหอมเครื่องแกง วุ้นเส้นไม่เละ หน่อไม้นุ่ม
แกงผักกาด	เป็นแกงจืดของภาคเหนือ มีส่วนประกอบของผักกาดกวางตุ้งต้มกับซี่โครงหมูอ่อน ปรุงรสด้วยปลาร้า มะขามเปียก และถั่วเน่าอัดแผ่น โรยหน้าด้วยหอมกระเทียมเจียว และพริกแห้ง
ข้าวซอยไก่	เป็นอาหารจานเดียวของภาคเหนือ ข้าวซอยต้นตำรับของภาคเหนือ จะใช้เส้นทำจากแป้งที่ได้จากการนำข้าวมาทำให้เป็นแผ่นบาง ๆ แล้วซอยเป็นเส้น ๆ จึงเรียกว่า ข้าวซอย ปัจจุบันนี้ได้ดัดแปลงใช้เส้นบะหมี่แทนเส้นข้าวซอย เนื้อสัตว์ที่ใช้นิยมใช้เนื้อไก่ น้ำกะทิจะมีสีเหลืองของขมิ้น รสเข้มข้นกลมกล่อม และหวานมันจากกะทิ เวลารับประทานตักน้ำแกงราดบนเส้นข้าวซอยทอด รับประทานกับเครื่องเคียง เช่น หอมแดง ขิง ผักกาดดอง พริกป่นผัดน้ำมัน และมะนาวผ่าซีก
แกงอ่อมหมู/เหนือ	แกงอ่อม เป็นแกงที่มีน้ำน้อย ใช้เนื้อสัตว์เป็นหลักไม่ใส่ผัก มีส่วนประกอบของน้ำพริกแกงอ่อม ผัด

ประเภทอาหาร	ลักษณะธรรมชาติความอร่อย
	กับน้ำมันพืช ใส่เนื้อไก่ลงผัด ปรุงรสเค็ม มัน แต่งกลิ่นด้วยใบมะกรูด ข่าอ่อน และหอมเผา ถ้ามีเครื่องในจะ สะอาด และไม่มีกลิ่น
ตำมะเขือยาว	เป็นยำผสมเครื่องจิ้ม รับประทานกับข้าวเหนียวนึ่ง มีผักสดที่มีกลิ่นหอมของสมุนไพร ทำให้รสชาติอร่อยขึ้น ตำมะเขือยาวทำจากมะเขือยาวเผาพอสุก ลอกเปลือก แล้วนำไปโขลกกับพริก หอม กระเทียม และไข่ต้ม ปรุงรสด้วยน้ำปลา
แกงขนุน	ใส่ซี่โครงหมู เนื้อหมู น้ำพริกแกง และมะเขือส้ม มีรสเปรี้ยว เค็ม ใช้ขนุนอ่อนเป็นผัก แกงขนุนเป็นแกงส้มชนิดหนึ่งมีน้ำแกงใส สีส้ม ได้จากน้ำพริกแกง ภาคเหนือเรียกว่า แกงป่าขนุน และใส่ผักชนิดอื่น เช่น ใบชะพลู ชะอม และมะเขือส้ม ทำให้แกงมีรสเปรี้ยว
ตำขนุน	เป็นอาหารเหนือที่นิยมรับประทานกับข้าวเหนียวนึ่ง รับประทานได้ทุกมื้อเช่น ในตอนเช้าชาวเหนือจะทำหรือซื้อหาจากตลาด ซึ่งมีจำหน่ายในตลาดเช้า ทำจากขนุนอ่อนต้มสุก โขลกกับน้ำพริกแกง แล้วนำไปผัดกับกระเทียมเจียว ปรุงรสเค็มนำ

หมายเหตุ : ข้อมูลจากการสอบถามพ่อครัว

การเตรียมเครื่องเคียง เครื่องจิ้ม ภาชนะบรรจุเพื่อการตกแต่งอาหาร

1. เครื่องจิ้ม เช่น น้ำจิ้ม ซอส น้ำปลา ซีฟู้ด จิ๊กโฉ่ เต้าเจี้ยว น้ำจิ้มซีอิ้วหวาน น้ำจิ้มบ้วย น้ำพริกเผา (ยำสามทับ หอยนางรมทรงเครื่อง)

2. คัดและเตรียมผัก ผักชี (เน่าไม่เอา เหลืองไม่เอา) สะระแหน่ (ใบดำไม่เอา) แตง (ไม่ค้างคืน ต้องหั่นสด) กระเทียมซอยเป็นแผ่น (ใส่กุ้งแช่น้ำปลา จำเศรษฐี)

3. ภาชนะบรรจุต้องทำความสะอาดพร้อมใช้ได้แก่ ล้าง หม้อไฟ ปลาแป๊ะซะ ขวดน้ำจิ้ม (เฉพาะที่เปื้อน) หม้อข้าว เช็ดให้แห้ง

4. เตรียมน้ำแข็งบดสำหรับใส่ปูไข่หลน

5. เตรียมถ้วยน้ำจิ้ม ช้อนกลาง กระบวยตักหม้อไฟหรือต้ม ให้พร้อม

6. เตรียมผ้าขาวสะอาดเช็ดขอบจาน หม้อข้าว

การจัดเตรียม รูปแบบและปริมาณของเครื่องตกแต่งอาหาร

1) ผักชี ใส่ ต้มยำ ไข่เจียว ผัดพริกไทยดำ นึ่งมะนาว ปลาแรดสองหน้า (เปรี้ยวหวาน) ทอดกระเทียม หมูชมสวน ยำตะไคร้-ถั่วพู

2) สะระแหน่ ใส่ ลาบ ปลาช่อนริมน้ำ ราดน้ำตก ปูดอง ยำของคาวจะใส่สะระแหน่ ปลาช่อน ปลาทับทิม กะพง

3) แตงซอย ใส่ทอดมันปลากราย (ทำน้ำจิ้ม) (ต้องทำเอง น้ำจิ้มไก่ แตงซอย ถั่วลิสงบด ผักชีโรยหน้า)

4) กระเทียมซอย ใส่ ยำเศรษฐี ยำสามทับ ปูดอง ของนึ่งมะนาว ยำหอยนางรม

เทคนิคการยกอาหาร

1) กระทะจานปลา (แป๊ะซะ นึ่งมะนาว) จับหัว และหาง และวางให้ตรงล๊อกของจานรอง

2) กระพงนึ่งบ้วยใส่จาน ต้องยกแบบร้อน ๆ ต้องใช้ผ้ารองหรือทิชชูรอง และบอกลูกค้า ต้องระวังลวกมือ

3) ถ้าเป็นจานร้อน เช่นออส่วน ครัวจะเตรียมกระทะร้อนและอาหารใส่จาน ต้องมาใส่ถั่วงอดลวก ต้องเทใส่กระทะร้อนแล้วออส่วนราดทับ

4) อาหารที่ต้องใส่กระบวย การยกต้องเตรียมอุปกรณ์สำหรับการยกและต้องระวังขณะยกโดยต้องประคองให้ดี ปลาแป๊ะซะ แกงส้ม หมึกไข่ นึ่งมะนาว จะยกยาก จับหางกับหัวปลา ยกลงเตารอง แล้วเสริฟโดยจับที่เตารอง ค่อย ๆ วาง

ประเภทน้ำจิ้มและการใช้ประกอบอาหารแต่ละรายการ

1) น้ำจิ้มซีฟู้ด ใช้กับของทะเล ได้แก่ เผา ปลาทอดกระเทียม กุ้งเผา ปลาเผา กุ้งทอดเกลือ
นำมาลาดหน้าอาหาร : ยำเศรษฐี ยำสามทัพ ปูดอง

2) ซอสพริก : ไข่เจียว กุ้งทอดเกลือ ยำหอยนางรม ปลาทอดกระเทียม กุ้งสองสี หมูแดดเดียว หมึกทอดกระเทียม ปลาชิวทอด ปลารากกล้วย

3) จิ๊กโฉ่ ใส่ ผัดผักสี่สหายราดน้ำแดง เป็ดอบยอดผัก กุ้งอบวุ้นเส้น หน่อไม้ทะเลผัดกุ้ง เต้าหู้ทรงเครื่อง

4) น้ำจิ้มบ้วย ใส่ ปลานึ่งซีอิ้ว นึ่งบ้วย

5) ซีอิ้วหวานโรยงา : เป็ดร่อน ขาหมูทอดกรอบ

6) น้ำพริกเผา (ยำสามทับ หอยนางรมทรงเครื่อง)

7) เต้าเจี้ยว ใส่ ปลาลวกจิ้ม

8) โรยงา ใส่ ไก่อบเหล้าแดง เป็ดอบเหล้าแดง กุ้งสองสี

9) น้ำแข็ง ทับผักสด ปูไข่หลน เครื่องเคียง

เทคนิคการทำปลา

1. เทคนิคการทำปลาทะเล เวลาทำปลา ต้องใช้มีดคม ๆ ผ่าท้องควักไส้เสียก่อน แล้วล้างเขียง ล้างมีดให้สะอาด อย่าให้มีเลือดติดอยู่ จึงจะมาหั่นเนื้อปลา หรือมาบั้งแล้วเอาไปต้มแกงหรือทอดได้ ถ้าปลามีเมือกมาก ให้ใช้น้ำส้ม มะขามเปียก หรือน้ำส้มสายชูล้าง จะหมดกลิ่นคาวและเมือกดีขึ้น

2. เทคนิคขอดเกล็ดปลา จับปลาจับหัว ขูดจากหางขึ้นหัว ขูดข้าง ๆ หน้าท้อง (ตะแครง) ขอดเกร็ดหัว เอาเหงือกออก ฟักใส้ (ผ่าทางหัวนิดหน่อยแล้วมือสวมถุงมือ ดึงใส้ออกมา ถ้าไม่หมดล้วงแล้วเอามาล้าง)

3. ถ้าเป็นปลาดุก ตัดหัวเอาขี้ออก ไม่ต้องผ่าท้อง ล้างจนสะอาด

4. ปลาทับทิม ต้องแล่ (ทอด) แกงส้ม หั่นเป็นชิ้น (ผ่ากลางและตัดเป็นชิ้น)

5. การหุงต้ม ผัด หรือทอดปลาทุกชนิด ต้องทำด้วยความร้อนสูง เช่น น้ำเดือดพล่าน ปลาจึงจะไม่เหม็นคาว

เนื้อสัตว์ส่วนไหนใช้ทำอะไร

1) เนื้อที่ติดอยู่กับคอ (Chuck) เหมาะสำหรับทำอาหารอบ สตูว์

2) ซี่โครง (Rib) ใช้ในการอบ ทอด ย่าง

3) เนื้อสัน (Sirloin) แบ่งเป็นสันในกับสันนอก สันนอกเป็นส่วนที่เลยบั้นเอว สันในเป็นส่วนที่เนื้อนุ่ม มีราคาแพง เหมาะสำหรับการทอด ย่าง อบ ทำสเต๊ก

4) เนื้อสะโพก (Round) เหมาะที่จะใช้อบ ย่าง ทำเนื้อบด สเต๊ก

5) เนื้อที่สีข้าง (Flank) ส่วนนี้จะมีไขมัน เมื่อแล่ออกมาจะเหมาะกับการอบหรือบด

6) เนื้อพื้นท้อง (Short Plate) เหมาะสำหรับทำสตูว์ น้ำสต๊อก เนื้อเปื่อย เนื้อตุ๋น

7) เนื้อท่อนขา (Foreshank) เป็นส่วนที่เหนียว เหมาะที่จะทำสตูว์ น้ำซุป

8) กระดูกวัว เหมาะที่จะนำมาต้มทำน้ำซุป

9) ลิ้นวัว เหมาะที่จะนำมาเคี่ยวทำสตูว์

วิธีเลาะกระดูกไก่ (ขอบคุณ เดลินิวส์)

1. ใช้มีดคมๆ ตัดหัวไก่ ปีก และขา ตัดออกเพียงข้อพับ แล้วผ่าหลังตั้งแต่คอจนถึงก้น
2. เลาะเนื้อออกจากกระดูก โดยใช้มีดคมๆ และใช้นิ้วช่วยดึงให้หลุดออกจากกระดูก ทั้งปีก และขา
3. เลาะเนื้อหน้าอกให้ออกจากกระดูก โดยใช้นิ้ว หรือมือดึงก็ได้ จนกระทั่งกระดูกหลุดออกจากเนื้อทั้งหมด
4. ถ้าต้องการทำไก่สอดไส้ ให้เอาไส้ที่ปรุงไว้วางตรงกลางแล้วเย็บ
5. เสร็จแล้วจัดการมัดให้เรียบร้อย นำใส่ภาชนะที่อบหรือทอดตามต้องการ

เคล็ดลับกำจัดกลิ่นเหม็นในตู้เย็น

นำกากกาแฟ ใส่ถ้วยเล็กๆ ตั้งไว้ชั้นล่างของตู้เย็น กากกาแฟสามารถดูดกลิ่นเหม็นต่างๆ ในตู้เย็นได้เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ ที่มา : Spicy ภาพประกอบจากอินเตอร์เน็ต

วิธีกำจัดกลิ่นไม่พึงประสงค์ในตู้เย็น

ใช้ถ่านหุงข้าวก้อนเล็กๆ ใส่ถ้วยแล้ววางไว้ในมุมของตู้เย็นก็จะช่วยดับกลิ่นได้ หรือจะใช้กากใบชาที่ต้ม (ต้องเป็นกากชาที่แห้ง) แล้วนำมาห่อด้วยผ้าขาวบางแล้ววางไว้ในตู้เย็นชั้นล่างสุด ก็ช่วยกำจัดกลิ่นเหม็นได้เช่นกัน หรือจะลองวิธีสุดท้ายคือใช้มะพร้าวขูดที่ผ่านการคั้นน้ำกะทิแล้วประมาณ 1-2 กำมือ นำมาใส่จานแล้ววางทิ้งไว้ในตู้เย็น 1 คืน ก็สามารถกำจัดกลิ่นในตู้เย็นได้

ขอขอบคุณ ที่มา : Spicy ภาพประกอบจากอินเตอร์เน็ต

วิธีละลายเนื้อจากช่องแข็งโดยไม่เสียรสชาติ

นำหม้อสแตนเลสมา 2 ใบ นำใบหนึ่งคว่ำแล้วเอาเนื้อชิ้นที่ต้องการละลายวางไว้บนก้นหม้อที่หงายขึ้น แล้วเอาหม้ออีกใบวางทับเนื้อโดยใช้ด้านก้นหม้อ เพียง 15 นาที เนื้อที่แข็งจนหั่นไม่เข้าก็จะนิ่มจนคุณสามารถนำไปปรุงอาหารได้ ที่เป็นเช่นนี้เพราะสแตนเลสมีคุณสมบัติในการนำความร้อนและเย็น ความเย็นจากเนื้อจะถ่ายไปสู่เนื้อหม้อทั้งบนและล่าง ทำให้เนื้อคลายตัวได้เร็วกว่าการนำไปเวฟ แถมยังไม่ทำให้เสียรสชาติอีกด้วย

เคล็ดลับการแล่เนื้อปลา

ก่อนที่จะชำแหละเนื้อปลานั้นให้เอามือแตะเกลือป่นให้ทั่วทั้ง 5 นิ้วของมือที่จะใช้จับตัวปลา เนื่องจากเกลือจะช่วยป้องกันไม่ให้มือลื่น จะได้จับปลาได้แน่นๆ และทำให้แล่เนื้อออกมาได้อย่างสวยงาม แต่อย่าใช้เกลือทาที่มีดเพราะจะทำให้มีดลื่นและอาจทำให้บาดมือเอาได้ง่าย

วิธีเก็บรักษามีดให้ใช้ได้นาน

อย่าแช่มีดไว้ในอ่างน้ำนานๆ จะทำให้ด้ามเสียเร็ว เมื่อใช้แล้วต้องล้างทันที ล้างแล้วควรเช็ดให้แห้ง ควรเก็บไว้ในที่เสียบข้างฝา เพื่อไม่ให้คมกระทบกัน และเพื่อตากให้ด้ามแห้ง ไม้จะไม่ยุ่ย

เคล็ดลับขจัดคราบสนิมบนมีด

นำมีดเล่มนั้นมาถูกับมะนาวหรือหัวหอมก็ได้ จากนั้นล้างออกด้วยน้ำสะอาดแล้วเช็ดให้แห้ง มีดทำครัวก็จะคมกริบและปราศจากสนิมอย่างแน่นอน

ขอขอบคุณ ที่มา : spicy ภาพประกอบจากอินเตอร์เน็ต

ขจัดกลิ่นคาวที่ติดมีด

ใช้น้ำมะนาวล้างมีด หลังจากใช้หั่นของคาว หรือก่อนจะหั่น ผัก ผลไม้ จะทำให้มีดหายเหม็นคาวได้

เคล็ดลับการทำความสะอาดเขียง

1. วิธีทำความสะอาดเขียงไม้ที่เปรอะเปื้อน เพียงใช้เกลือป่นขัดแรงๆ แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาดกลิ่นเหม็นคาวจากความสกปรกจะหมดไป หรือ

2. ใช้สก็อตไบรท์ชุบเกลือป่นขัดแรงๆ และใช้มีดขูดจนหมดคราบสกปรกแล้วล้างให้สะอาด

วิธีการเก็บรักษาเขียงไม่ให้ขึ้นรา

หลังจากที่เราใช้เขียงในการหั่นผักหั่นหมูเสร็จเรียบร้อยแล้วนั้น ให้เราล้างเขียงให้สะอาด ขูดเอาสิ่งสกปรกออก จากนั้นก็นำเกลือมาทาให้ทั่วเขียงตากแดดเอาไว้ให้แห้งสักนิดแล้วนำเข้ามาเก็บในร่มไม่ให้โดนฝน

ขอบคุณ http://www.knorr.co.th/article/detail/289867/-

เทคนิคการหั่น

เทคนิคการหั่นก็เป็นส่วนสำคัญมากในการทำอาหารให้อร่อย เชฟมืออาชีพจะมีชุดมีดคู่กายเหมือนเป็นอุปกรณ์คู่ใจ และต้องลับมีดให้คมอยู่เสมอ เพราะถือว่าเป็นของสำคัญที่ใช้ในการประกอบอาชีพ มีดที่คมจะทำให้หั่นง่าย นอกจากจะทำให้การทำงานรวดเร็วขึ้นแล้วยังทำให้วัตถุดิบที่ถูกหั่นเมื่อนำไปประกอบอาหารจะได้รสชาติอาหารที่อร่อยขึ้น เหตุผลทางวิทยาศาสตร์ก็คือเมื่อเราใช้มีดที่คมหั่นเข้าไปในเนื้อสัตว์ จะทำให้เซลล์ของเนื้อสัตว์ไม่ถูกกดทับและไม่แตก ของเหลวที่อยู่ในเนื้อสัตว์หรือเราเรียกว่าความฉ่ำก็จะอยู่อย่างครบถ้วน และอาหารที่ถูกหั่นอย่างปราณีตหน้าตาก็จะออกมาดีน่ารับประทานอีกด้วย

เทคนิคการหั่นที่ดีจึงเริ่มต้นจากการใช้มีดเป็นอันดับแรก มีดสำหรับการทำครัวที่จริงแล้วมีมากมายหลายชนิด โดยแบ่งตามประเภทของการใช้งาน เช่น มีดปังตอสำหรับสับกระดูก (Cleaver) มีดสำหรับแล่ปลา (Fillet knife) มีด

สำหรับเลาะกระดูก (Boning knife) และมีดหั่นขนมปัง (Bread knife) เป็นต้น เนื่องจากปัจจุบันการซื้อเครื่องปรุงสะดวกขึ้นมาก อยากจะซื้อหมูก็มีให้เลือกทั้งแบบหมูสับ หมูชิ้น หมูติดกระดูก ชิ้นเล็ก ชิ้นใหญ่ ทำให้เราลดเวลาและภาระในการเตรียมส่วนผสมจำพวกเนื้อสัตว์ไปได้มาก ฉะนั้นมีดที่มีคุณสมบัติเฉพาะทางจึงไม่มีความจำเป็นเท่าใดนัก สำหรับผู้เริ่มต้นทำอาหารจึงต้องการมีดแค่ 2 มีดเท่านั้นเอง เล่มแรกก็คือมีดอเนกประสงค์ (Chef knife) ขนาดกำลังพอเหมาะมือ ประมาณ 30 เซนติเมตร สำหรับหั่นเนื้อหั่นผัก สับละเอียด ซอยบาง และมีดขนาดเล็ก (Paring knife) สำหรับการหั่นของชิ้นเล็ก หรือของที่ต้องการความละเอียด การเลือกมีดที่ดีคือมีน้ำหนักและขนาดเหมาะมือจะช่วยให้การหั่นของเราง่ายขึ้น แต่ว่ามีดที่มีเนื้อดีคุณภาพสูงราคาก็ย่อมแพงตามกันไปด้วย หลักการ คือเลือกใช้มีดที่คม

จุดประสงค์ของการหั่นก็คือหั่นให้วัตถุดิบออกมาสวย มีเทคนิค ดังนี้

1. มือขวาถือมีด มือซ้ายเก็บนิ้ว สำหรับผู้ที่ถนัดขวาจะใช้มือขวาถือมีดสำหรับหั่น และมือซ้ายไว้ประคองหรือกดของที่เราต้องการจะหั่น มือซ้ายต้องเก็บนิ้วไว้เสมอ โดยให้ส่วนที่ข้อนิ้วโค้งชนส่วนของใบมีด วิธีนี้จะลดการบาดที่นิ้วของเรา

2. หั่นของที่มีลักษณะโค้งมน เพราะขณะหั่นมีดอาจแฉลบมาบาดมือของเราได้ วิธีก็คือให้หั่นส่วนใดส่วนหนึ่งให้เรียบซะก่อน แล้วนำส่วนนั้นวางราบลงกับเขียงและทำการหั่นต่อไป วัตถุดิบจะไม่กลิ้งไปกลิ้งมาเวลาหั่น

3. การซอยหรือการหั่นละเอียด ให้กดปลายมีดไว้กับเขียง แล้วยกส่วนโคนมีดในการหั่น โดยใช้มือซ้ายประคองกดที่สันมีดเอาไว้

4. การหั่นที่ดีต้องเกิดจากการเฉือนและกดของใบมีดลงไปที่เนื้อของวัตถุดิบพร้อมๆ กัน จะทำให้หั่นง่ายและรอยหั่นสวย ถ้ากดมีดอย่างเดียวโดยไม่มีการเฉือนจะต้องออกแรงมากและเสียความชุ่มฉ่ำของวัตถุดิบไป

หลักการล้างภาชนะที่ถูกหลักสุขาภิบาล

1. แยกภาชนะออกเป็น 2 ประเภท คือ ประเภทที่ 1: ภาชนะใส่อาหารคาว ประเภทที่ 2: ภาชนะใส่อาหารหวาน และแก้วน้ำ ควรล้างภาชนะใส่อาหารหวานและ แก้วน้ำก่อน

2 ก่อนล้าง ควรกวาดเศษอาหารทั้งหมดทิ้งลงในถังขยะ

3 ล้างภาชนะด้วยน้ำผสมน้ำยาล้างจาน เพื่อล้างคราบไขมัน เศษอาหาร และ สิ่งสกปรกที่ติด ค้างอยู่ โดยใช้ฟองน้ำ ผ้าสะอาด หรือแผ่นใยสังเคราะห์ ช่วยในการ ทำความสะอาด

4 ล้างด้วยน้ำสะอาดอีก 2 ครั้ง เพื่อล้างน้ำยาล้างจาน และสิ่งสกปรกต่างๆ ที่ ยังค้างอยู่ออกให้ หมด แล้วคว่ำให้แห้งเอง หรือผึ่งแดดในบริเวณที่ไม่มีฝุ่น แมลง วัน ห้ามใช้ผ้าเช็ด

ขั้นตอนและวิธีการล้างจาน

1) ก่อนอื่นอย่าลืมกวาดเศษอาหารออกจากจานออกให้หมดก่อน ใส่ถุงพลาสติกเพื่อทิ้ง เพื่อทำปุ๋ย หรืออาหารสุนัข ก็แล้วแต่สะดวก

2) ถ้ามีเศษของครีมจากขนมเค๊ก หรือ เนย เอากระดาษทิชชู่เช็ดให้หมดก่อน

3) เวลาล้าง แยกขนาดของจาน และชามที่มีขนาด ใกล้เคียงกัน วางซ้อนเอาไว้ จะล้างได้เร็วขึ้น เช็ดน้ำยาล้างจานให้ทั่วบริเวณจานทั้งหน้าและหลัง 2-3รอบ รวมทั้งขอบจานด้วย น้อยคนนักที่จะล้างขอบจาน สังเกตน้ำยาล้างจานที่ใช้ถ้ายังลื่นมือก็ยังใช้ได้อยู่ แต่ถ้าเป็นน้ำยาล้างจานที่ทำจากชีวภาพ เรียกว่า เอนไซม์ จะไม่ค่อยมีฟองแต่ล้างสะอาดดี จะเป็นน้ำหมักจากผลไม้เปรี้ยว เช่นสับปะรด มะกรูด มะนาว มะยม +น้ำตาลทราย+น้ำ หมักไว้ 6ด.ถึง 1ปี แล้วกรองตักมากรอกใส่ขวดนำมาใช้ทีละนิด สูตรบางสูตรก็สามารถทำน้ำส้มสายชูทานเองได้

4) ช้อนซ่อมตะเกียบ เวลาล้างช้อนซ่อมตะเกียบให้ล้างที่ด้ามจับด้วย ตอนใช้ไม่เปื้อนแต่พอนำมารวมๆกันแล้วมันก็เลอะเสร็จแล้วนำไปแช่น้ำร้อน แล้วเช็ดให้สะอาด ผ้าที่ใช้เช็ดอย่าลืมซักด้วย ถ้ามีตู้อบค่าเชื้อก็อบต่อ

5) การล้างด้วยเครื่องล้างจาน ให้เอาเศษอาหารออกอย่างเดียว เช็ดคราบสิ่งสกปรกพอสมควร ใส่ในเครื่องตั้งอัตโนมัติ แล้วรอรับแบบเครื่องซักผ้าได้เลย

6) ทุกครั้งที่ล้างจานเสร็จต้องล้างแผ่นที่ใช้ล้างให้สะอาดด้วย มิฉนั้น ตัวนั้นแหละคือตัวแพร่เชื้อโรค

วิธีล้างจานชามและแก้วน้ำ

1.เปิดน้ำให้เต็มอ่างล้างจาน พร้อมกับน้ำยาล้างจาน ให้เติมน้ำส้มสายชูประมาณ 1 ช้อนชา ตีให้เข้ากันแล้วเริ่มต้นด้วยล้างแก้วน้ำก่อนตามด้วยจานชามแล้วจึงล้างหม้อกระทะทีหลัง วิธีนี้จะช่วยให้ท่านประหยัด

2.เริ่มจากแก้วคริสตัลก่อน เมื่อใช้งานสักพัก แก้วจะมีรอยคราบขาว ๆ ติดอยู่ ให้เช็ดด้วยน้ำส้มสายชูทิ้งไว้สักครู่ แล้วจึงล้างออกด้วยน้ำยาล้างจาน หรือจะผสมน้ำสะอาด 3 ส่วน กับน้ำส้ม 1 ส่วน แล้วแช่แก้วคริสตัลนั้นประมาณครึ่งชั่วโมงจึงล้างออก

3.เมื่อจะล้างแก้วหรือภาชนะที่บอบบางแตกง่าย ให้ใช้ผ้าขนหนูปูที่ก้นอ่างก่อน ถ้าเกิดลื่นหลุดมือจะได้ไม่มีรอยบิ่นหรือแตก ให้เกิดความเสียหาย

4.มีด ช้อน ส้อมหรืออุปกรณ์อื่น ๆ ที่เป็นสนิม กำจัดได้โดยใช้หัวหอมใหญ่ โดยใช้มีด ช้อน ส้อม ผ่าหัวหอมแล้วถูไปมาหลาย ๆ ครั้ง แล้วปล่อยทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที นำมาล้างด้วยน้ำยาล้างจาน

5.คราบเหลืองของชาหรือกาแฟที่ติดอยู่บนถ้วย และกาน้ำชาแช่ในส่วนผสมของ bleach ประมาณ 1/2 - 1 ชั่วโมง แล้วจึงออกด้วยน้ำยาล้างจาน โดยเฉพาะถ้าเป็นภาชนะเมลามีนที่มีคราบเหลืองติดอยู่ทำให้ดูไม่น่าใช้ ก็ใช้วิธีนี้ได้เช่นกัน

6.เครื่องใช้ที่ทำด้วยเงิน เมื่อมีคราบดำ ๆ ติดอยู่ ใช้เบกกิ้งโซดา 1 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ 2 ลิตรในหม้อ แล้วจึงนำช้อน ส้อมเงิน ใส่ลงไปนำไปต้ม 3 นาที นำลงจากเตามาทิ้งไว้ให้เย็น แล้วจึงมาขัดด้วยผ้านุ่ม แต่ถ้าคราบยังค้างอยู่ ให้ใช้ยาสีฟันไม่ใช่แบบเจล ถูด้วยแปรงสีฟัน

7.เขียงที่มีกลิ่นเหม็นของหอมหรือกระเทียม ให้ใช้มะนาวผ่าซีกถูที่เขียงแล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด

8.กระทะที่มีคราบอาหารไหม้ติดอยู่ ให้เทน้ำเปล่าลงไปให้เต็มแล้วเติมเบกกิ้งโซดา 2-3 ช้อนโต๊ะ ต้มจนคราบอาหารหลุด แล้วจึงล้างออกด้วยน้ำสะอาดและน้ำยาล้างจาน

9.ฝอยขัดหม้อแบบโบราณที่ใช้แล้วจะเกิดสนิมได้ง่าย แต่ถ้าหลังจากการใช้งาน ให้ล้างให้สะอาดแล้วนำใส่ถุงพลาสติก แล้วนำไปใส่ตู้เย็นในช่องแข็งจะยืดอายุการใช้งานได้ยาวขึ้น

เคล็ดลับการจัดการห้องครัว

1. จัดการกับสิ่งของที่รกรุงรังและไม่จำเป็นออกจากห้องครัวให้หมด จัดเก็บในตู้ที่มีฝาปิด ชั้นวางของ เพื่อการจัดระเบียบและเก็บสิ่งของให้เรียบร้อย

2. เมื่อเห็นสิ่งสกปรกหรือไม่เป็นระเบียบ ต้องรีบจัดการให้เรียบร้อย และเมื่อทำครัวเสร็จแล้ว สิ่งที่ห้ามลืมเด็ดขาดคือต้องทำความสะอาด เศษขยะจากการทำครัวทั้งหลาย หากทิ้งเอาไว้นานๆ อาจจะส่งกลิ่น

3. อย่าตั้งผ้าเอาไว้บนเคาน์เตอร์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งถ้าหากว่าบริเวณนั้นอาจทำให้ผ้าเหล่านั้นเปียกน้ำได้ หาตะขอมาแขวนผ้าเอาไว้เหนือซิงค์ หรือ ภายในด้านล่างของซิงค์แทน หรืออาจจะพับเก็บให้เรียบร้อย หากว่าผ้านั้นแห้งสนิทแล้ว แต่หากว่าผ้านั้นเปียก ต้องเอาไปซักให้สะอาดและตากให้แห้งต่อไป

4. จัดระเบียบตู้เก็บของ เก็บแก้วน้ำอยู่ตู้หนึ่ง เก็บจาน ชาม ถ้วย ช้อน ส้อม ให้เป็นระเบียบเรียบร้อยเป็นประเภท

5. เก็บพวกเครื่องปรุง อุปกรณ์ทำครัวทั้งหลายให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เพื่อเวลาค้นหาข้าวของเหล่านั้นจะได้ค้นหาได้ง่าย

6. อุปกรณ์ เครื่องปรุง ของใช้ ในการทำครัวไม่ควรซื้อในปริมาณที่มากจนเกินไป ควรซื้อไม่น้อยและไม่มากไป เอาแต่พอดี สำหรับเครื่องครัวนั้น ให้ซื้อให้ในปริมาณที่พอเหมาะ ไม่ใหญ่เกินไป หรือเล็กเกินไป น้อยเกินไป มากเกินไป ก็ไม่ควร ควรดูว่าปริมาณการใช้งานของเราเป็นเช่นไร พื้นที่ของเรามีพอหรือไม่กับการจัดวางอุปกรณ์ต่างๆ

7. เก็บเครื่องใช้ต่างๆ แม้ว่าคุณจะใช้มันทุก วัน แต่คุณควรจะเก็บทุกสิ่งทุกอย่างลงในตู้ให้เรียบร้อย ไม่ทิ้งไว้ด้านนอก เพราะอาจจะเจอฝุ่น หรือ เจอความสกปรกได้ เมื่อล้างจานหรืออุปกรณ์ต่างเรียบร้อยแล้ว รอให้มันแห้งสนิท ก็จัดการเก็บใส่ตู้ที่แยกเก็บประเภทต่างๆ ให้เรียบร้อย

8. จัดเก็บของในครัวให้เป็นสัดส่วน จัดการข้าวของที่มีอยู่ในห้องครัวให้เป็นสัดส่วน โดยแยกประเภทของตั้งแต่ของชิ้นเล็ก ๆ อย่างช้อน ส้อม ไว้ในลิ้นชัก แล้วแบ่งพื้นที่สำหรับจัดเก็บเครื่อง ครัวชิ้นใหญ่ ๆ ส่วนบรรดาเครื่องปรุงอาหาร และของแห้งก็อาจจะหาตะกร้า หรือตู้เก็บของเล็ก ๆ มาใส่ ติดราวแขวนของไว้ตามผนังกำแพง เพื่อเพิ่มพื้นที่ในการจัดเก็บอุปกรณ์ครัวชิ้นเล็ก ๆ อย่าง ตะหลิว ทัพพี หรือหม้อใบเล็ก

วิธีการใส่ภาชนะในเครื่องล้างจานมากที่สุดเพื่อล้างคราบสกปรกออกมากที่สุด (ขอบคุณ samsung.com)

1. **รู้จักน้ำที่ใช้**

หากมีปัญหากับการล้างสบู่ออก หมายความว่าน้ำที่ใช้เป็นน้ำอ่อน ต้องใช้ผงซักฟอกสำหรับเครื่องล้างจานเพียงเล็กน้อยตามที่แนะนำบนฉลากผลิตภัณฑ์เท่านั้น แต่ถ้าเป็นน้ำกระด้างจะแตกต่างกันอย่างสิ้นเชิง ต้องใช้ผงซักฟอกเท่านั้น เนื่องจากเครื่องอาจล้างเจลออกไม่หมดและกลายเป็นคราบสะสม การใช้น้ำยาล้างจานอาจขจัดจุดที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ที่ปลายวงจร

ไม่ว่าเป็นน้ำกระด้างหรือน้ำอ่อน น้ำส้มสายชูสีขาวปกติจะมีประสิทธิภาพสุดยอดในการทำความสะอาดคราบเหนียวสะสม ดังนั้นการทำความสะอาดให้ เติมน้ำส้มสายชู 1 ถ้วยลงในเครื่องล้างจานเปล่าทุก 6 เดือนโดยประมาณ และเปิดเครื่อง หากน้ำที่ใช้กระด้างมาก ให้ทำบ่อยขึ้นเพื่อให้เครื่องล้างจานทำงานอย่างมีประสิทธิภาพที่สุด

ข้อจำกัดในเรื่องปริมาณจาน ชาม และช้อนส้อมที่ควรใส่ในเครื่องล้างจาน หากแน่นเกินไป หัวฉีดในเครื่องจะไม่หมุนอย่างที่ควรจะเป็น และอาจทำให้จานแตกได้ หากใส่เพียงครึ่งเดียว มีแนวโน้มมากว่าจานจะกระแทกรอบตู้และแตก และจะสิ้นเปลืองน้ำ 2 เท่าเมื่อเทียบกับเมื่อใส่จานเต็มเครื่อง

ทางออกคือ จานใบใหญ่ควรใส่ที่ชั้นด้านล่างโดยหันหน้าเข้าหาจุดศูนย์กลาง ใส่จานใบใหญ่ก่อนเพื่อให้เห็นว่ามีพื้นที่เหลือมากน้อยแค่ไหน หลังจากนั้น ใส่ชามใบใหญ่ หม้อ และกระทะ (หันหน้าเข้าหาจุดศูนย์กลางหรือคว่ำลงเพื่อไม่ให้เก็บน้ำ) ตรวจสอบ

ให้แน่ใจว่ามีที่ด้านข้างแต่ละด้านพอสำหรับเขียงเพื่อให้เครื่องล้างได้อย่างทั่วถึง สุดท้าย ใส่แก้ว ชาม ภาชนะพลาสติก และช้อม ส้อมขนาดใหญ่ไว้ด้านบน (พลาสติก เช่น เขียง อาจร้อนเกินไปและละลายหากใส่ในชั้นด้านล่างและมองไม่เห็น) ตราบที่เครื่องล้างจานเต็ม ขอบแก้วและขอบชามสามารถสัมผัสกันได้โดยไม่มีแนวโน้มแตก

ของบางอย่างควรล้างด้วยมือทุกครั้ง: มีดทำครัว แก้วคริสตัล เครื่องแก้วที่แตกง่าย ทองแดง วัตถุที่ลงสีด้วยมือ ของเก่า สิ่งของที่เป็นไม้และติดกาว พลาสติกที่ไม่มีฉลากกำกับว่าปลอดภัยสำหรับใช้กับเครื่องล้างจาน

เคล็ดลับกำจัดกลิ่นไม่พึงประสงค์ออกจากถ้วยชาม

นำสารส้มป่นละเอียดผสมกับเกลือป่นจำนวนเท่าๆ กันแล้วใส่ลงไปในอ่างล้างจาน จากนั้นเติมน้ำเดือดลงไปให้ท่วมภาชนะที่จะล้าง ทิ้งเอาไว้ 15 นาทีหรือจนกระทั่งน้ำเย็นจนพอจะล้างได้แล้ว จึงค่อยล้างแล้วล้างตามด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง จากนั้นนำไปตากแดดหรือเช็ดให้แห้ง เพียงเท่านี้จานชามก็จะสะอาดปราศจากกลิ่น

ขอขอบคุณ ที่มา : Spicy ภาพประกอบจากอินเตอร์เน็ต

แก้วใสปิ๊งง่ายนิดเดียว

ใช้น้ำส้มสายชู 1 แก้วผสมกับน้ำ 1 ถัง แล้วนำไปทำความสะอาดแก้ว ถูๆ ขัดๆ ด้วยหนังสือพิมพ์ นอกจากจะเป็นวิธีการทำความสะอาดแก้วให้ใสได้แล้ว ยังสามารถกำจัดคราบยาสีฟันหรือแอลกอฮอล์ รวมทั้งรอยกาวหรือสติกเกอร์ที่ติดอยู่ออกได้อย่างน่ามหัศจรรย์

เคล็ดลับการทำความสะอาดช้อน

วิธีทำความสะอาดช้อนส้อมที่มีคราบดำติดอยู่ให้ออกไปให้หมดทำได้โดย เอาเกลือเล็กน้อยผสมน้ำแล้วเติมนมสดลงไป 1 ช้อนโต๊ะ ตั้งไฟให้ร้อนจึงนำช้อนส้อมใส่ลงไปต้มจนเดือดก็จะทำคราบดำที่ติดอยู่หลุดออกไปได้และเงางาม

วิธีทำความสะอาดช้อนส้อมที่มีคราบดำติดอยู่ให้ออกไปให้หมดทำได้โดย เอาเกลือเล็กน้อยผสมน้ำแล้วเติมนมสดลงไป 1 ช้อนโต๊ะ ตั้งไฟให้ร้อนจึงนำช้อนส้อมใส่ลงไปต้มจนเดือดก็จะทำคราบดำที่ติดอยู่หลุดออกไปได้และเงางาม

คราบกาแฟสลาย

ปัญหาคราบกาแฟติดแน่น ดูไม่สะอาด วิธีล้างแก้วให้สะอาดเหมือนใหม่ ทำได้โดยใช้เกลือประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ละลายกับน้ำอุ่น 1 ถ้วยกาแฟ แล้วใช้ผ้าสะอาดจุ่มน้ำเกลือ เช็ดทำความสะอาดตามคราบกาแฟที่ติดอยู่ในแก้ว คราบสีคล้ำจะหมดไป

แก้กลิ่นเหม็นติดภาชนะพลาสติก

ให้แช่ในน้ำส้มสายชูเล็กน้อย แช่ไว้ 2 วัน แล้วจึงล้างด้วยน้ำธรรมดา กลิ่นจะหมดไป

หลากวิธีขจัดคราบไหม้บนกระทะ

- **เติมน้ำยาล้าง**จานลงไปในกระทะตั้งไฟให้เดือดกรุ่นๆ จนกว่าคราบรอยไหม้จะหลุดออกมาจึงล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง หรือ
- **ให้ใช้เบกกิ้งโซดา**ถูที่ผิวกระทะแล้วล้างในฟองสบู่ที่ร้อน จากนั้นล้างออกด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง เช็ดให้แห้ง หรือ
- **ใช้ผลไม้ที่มีฤทธิ์เป็นกรด** เช่น มะนาว สับปะรด ใส่ลงไปในกระทะ จะช่วยให้ล้างคราบไหม้ได้ง่ายขึ้น หรือ
- **นำเกลือป่น**ลงไปคั่วในกระทะร้อนๆ จนเกลือดำ จึงนำกระทะมาล้างขัดอีกครั้ง หรือจะใช้ขี้เถ้าจากการเผาถ่านมาขัดกระทะก็ได้ หรือ
- **ใช้น้ำส้มสายชู**เทลงไปในกระทะแล้วเอาไปตั้งไฟให้ร้อน กระทะจะขยายตัว จากนั้นใช้พายไม้แซะหรือขูดเบาๆ คราบอาหารที่ไหม้ดำๆ ก็จะค่อยๆ ร่อนหลุดออก

ขอขอบคุณ นิตยสารเรื่องผู้หญิง ภาพประกอบจากอินเตอร์เน็ต

เคล็ดลับการทำความสะอาดไมโครเวฟ

วิธีขจัดคราบเปื้อนที่เตาไมโครเวฟให้หลุดออกไป คือ ใช้ผงเบกกิ้งโซดา โรยบนฟองน้ำหมาดๆ แล้วนำมาถูตรงรอยเปื้อนที่เตาไมโครเวฟแรงๆ จะทำให้รอยเปื้อนนั้นหลุดออกจากนั้นจึงล้างน้ำแล้วเช็ดด้วยผ้าฝ้ายให้แห้ง

ทำอย่างไรให้ไมโครเวฟมีกลิ่นหอมสะอาด

หาภาชนะมาใส่น้ำอุ่นจากนั้นก็บีบมะนาวลงไปซัก 2 ซีก แล้ววางไว้ตรงกลางไมโครเวฟ เปิดเครื่องร้อนสุด 5 นาที ความร้อนจากน้ำจะทำให้คราบสกปรกหลุดได้โดยง่าย และมะนาวจะช่วยให้กลิ่นหอมสดชื่น

ขอขอบคุณ นิตยสารเรื่องผู้หญิง ภาพประกอบจากอินเตอร์เน็ต

กลวิธีทำความสะอาดเตาอบ

- ตั้งเตาอบไว้ที่ความร้อน 200 องศาเซลเซียส ปล่อยไว้ 3 นาที แล้วจึงปิดเครื่อง
- เอาหม้อใส่น้ำเดือดตั้งไว้ที่พื้นเตาอบ
- เอาชามทนไฟใบเล็กๆ ใส่แอมโมเนีย วางบนตะแกรงเตาอบ เหนือหม้อน้ำเดือดที่ใส่ไว้
- ปิดฝาเตาอบทิ้งไว้หลายๆ ชั่วโมง แล้วค่อยนำผ้ามาเช็ดทำความสะอาดเตาอบ คราบต่างๆ จะหลุดลอกออก

ขอขอบคุณ นิตยสารเรื่องผู้หญิง

เคล็ดลับการทำความสะอาดตู้เย็น

วิธีดับกลิ่นคาวอาหารในตู้เย็นมีวิธีขจัดกลิ่นง่ายๆ คือนำกากชาที่ชงแล้วมาห่อผ้าผูกให้แน่นแล้วนำไปแช่ทิ้งไว้ในตู้เย็นจนหมดกลิ่นก็นำกากชาออกไปทิ้งได้เพราะกากชาจะช่วยดูดกลิ่นคาวของอาหารออกไป

ขจัดคราบสนิมบนซิงค์ล้างจาน

ซิงค์ล้างจานที่ทำด้วยอลูมิเนียม เวลาใช้ไปนานๆหยดน้ำจะกัดเซาะ ทำให้เกิดสนิม วิธีแก้ไขง่ายๆ คือ ให้ใช้เกลือป่นขัดซิงค์ล้างจานที่เป็นสนิม คราบสนิมเหล่านั้นจะหลุดออกอย่างง่ายดาย

วิธีใช้ก๊าซหุงต้มให้ถูกต้องและปลอดภัย

การตรวจสอบรอยรั่วบนถังก๊าซ ง่ายๆ โดยใช้น้ำสบู่ลูบตามจุดต่างๆ บริเวณวาล์วก๊าซ แกนลูกบิดที่ใช้เปิด-ปิดเตาก๊าซ และที่สายท่อก๊าซ หากมีฟองสบู่ผุดขึ้นมาแสดงว่าก๊าซรั่ว จากนั้นแก้ไขด้วยการปิดวาล์วถังก๊าซให้สนิท ยกถังออกไปไว้ที่โล่งซึ่งไม่เสี่ยงต่อการเกิดประกายไฟ แล้วพลิกถังให้จุดที่รั่วขึ้นลดการรั่วของก๊าซและเรียกผู้เชี่ยวชาญ หรือร้านค้ามาช่วยแก้ไขอย่างเร่งด่วน
การดูแลเครื่องครัวและอุปกรณ์

แก้รอยด่างบนโต๊ะ

โต๊ะหรือหลังตู้ที่ทาด้วยชแล็กหากโดนน้ำหรือความร้อนจะทำให้เกิดรอยด่าง ไม่สวยงาม วิธีแก้ไข โดยใช้ผ้าชุบแอลกอฮอล์วางบนรอยด่างดำ 2-3 นาที แล้วเช็ดออก รอยด่างบนโต๊ะจะหายไป

เช็ดถูพื้นที่มีคราบมัน

ห้องครัวที่เราใช้ประกอบอาหารกันอยู่บ่อยๆ คงเจอะเจอปัญหาที่มีคราบมันติดเหนียว และล้างทำความสะอาดยาก วิธีทำความสะอาดให้ใช้ผ้าถูพื้นชุบน้ำแล้วบีบพอหมาด จากนั้นเทน้ำส้มสายชูลงบนผ้าถูกพื้น แล้วนำไปเช็ดถูตามที่ต่างๆ คราบมันและคราบสกปรกจะหลุดออกอย่างง่ายดาย

แก้ท่อตัน

อ่างล้างจานตามบ้าน มักมีปัญหาเศษอาหารหรือไขมันเกาะรอบท่อ และหากปล่อยทิ้งไว้นานๆอาจทำให้ท่อตันได้ วิธีแก้ไขคือ ให้คุณนำเกลือแกงใส่ลงไปในท่อสัก 2-3 ช้อน จากนั้นให้นำเบคกิ้งโซดาหรือผงฟู ต้มน้ำให้เดือดเทตามลงไป ไขมันที่อุดตันอยู่ก็จะหมดไป

ดับกลิ่นขยะ

ใช้กระดาษหนังสือพิมพ์เก่าๆ รองไว้ใต้ถังขยะหรือถุงดำก่อนจะทิ้งขยะลงไป กระดาษหนังสือพิมพ์จะช่วยดูดซับกลิ่นขยะไว้ได้มากทีเดียว เมื่อเปิดฝาทิ้งขยะครั้งต่อไป กลิ่นต่างๆก็จะไม่มารบกวนให้รำคาญใจได้อีก

เทคนิคเด็ดในการไล่แมลงวัน

เอาแก้วใส่น้ำอุ่นครึ่งแก้ว ใส่น้ำส้มสายชูลงไปซัก 2-3 ช้อนโต๊ะใส่น้ำตาลนิดนึง ปิดฝาแก้วด้วยพลาสติก จิ้มรูไว้หลายๆ รู แมลงวันได้กลิ่นแล้วจะหนีไปอย่างทันทีทันใด

ขอขอบคุณ นิตยสารเรื่องผู้หญิง

เคล็ดลับขจัดคราบสนิมบนมีด

นำมีดเล่มนั้นมาถูกับมะนาวหรือหัวหอมก็ได้ จากนั้นล้างออกด้วยน้ำสะอาดแล้วเช็ดให้แห้ง มีดทำครัวก็จะคมกริบและปราศจากสนิมอย่างแน่นอน

ขอขอบคุณ ที่มา : spicy ภาพประกอบจากอินเตอร์เน็ต

เทคนิคการประเมินและการจัดโต๊ะในพื้นที่ให้บริการ

1) ประเมินจำนวนแถวที่จัดในห้องอาหาร เช่น จัดตามขวางจะได้ 15 ที่ต่อแถว ตามยาวจะได้ 40 ที่ต่อแถว

2) การจัดหาที่นั่งให้แขกได้ทุกประเภทของแขก

(1) คนสูงอายุ ควรจัดใกล้ทางเข้าออก หรือในที่ซึ่งไม่ต้องเดินไกล แต่ไม่ควรอยู่ใกล้ทางเดินที่สับสน ควรจัดให้อยู่มุมห้องหรือชิดผนังด้านใดด้านหนึ่ง ผู้ชายผู้หญิงมาด้วยกันตามลำพัง ชอบนั่งในบริเวณที่ไม่พลุกพล่าน ควรจัดให้นั้งโต๊ะที่อยู่ไกลจากสายตาลูกค้าคนอื่น เช่นริมหน้าต่างหรือมุมห้อง

(2) ลูกค้าที่เป็นบุคคลสำคัญ มักชอบปรากฏตัวและเป็นจุดสนใจ ควรจัดให้นั่งที่โต๊ะกลางห้อง

(3) ลูกค้าที่มาประจำ ควรจัดให้เป็นที่ประจำ

พฤติกรรมของแขกและบริการได้ตามแต่ละประเภทของแขก

1) ยุโรป อเมริกา จะศึกษาและเลือก คิด เราต้องออกมาห่าง ๆ ให้เวลาคิด

2) ไทย เอเชีย ต้องอยู่ใกล้ คอยอธิบาย อาหารแต่ละชนิดคือประกอบด้วยอะไร รสชาติเป็นอย่าง มักถามอะไรขายดีที่ ลูกค้าสั่งอะไรมาก ให้เชียร์ว่าอะไรดีเขาควรจะกินอะไร

3) อินเดีย ชอบเจ จะถามว่าใส่อะไรบ้าง

การให้บริการได้สอดคล้องกับวัฒนธรรมของลูกค้าแต่ละชาติ

1) ถ้าฝรั่ง พอปิดเมนู ก็เข้าไปถาม ถามก่อนสั่งเครื่องดื่มอะไร และอาหารอะไร เขาจะบอกว่าเอาอะไรมาก่อน

2) ไทย ก็ต้องรอให้สั่งและถามเครื่องดื่ม

การปฏิบัติได้ตามขั้นตอนการบริการแขก

1) ทักทาย ขอทราบจำนวน เชิญแขกที่โต๊ะ เลื่อนเก้าอี้ให้นั่งโดยสะดวก

2) เสิร์ฟน้ำเย็น และชักชวนให้เครื่องดื่มก่อนอาหาร

3) เสนอรายการอาหารและรอรับคำสั่งในท่วงทีที่สุภาพ

4) รับคำสั่งอาหาร

การจัดโต๊ะอาหารรูปแบบต่างๆ

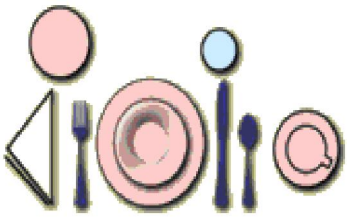
การจัดโต๊ะอาหารให้มีความเหมาะสมแก่กาลเทศะอาจจะเป็นเรื่องที่น่ากลัวสำหรับพนักงานห้องอาหารโรงแรมบางคนที่ขาดประสบการณ์ และพนักงานที่เพิ่งเข้ามาทำงานใหม่ๆ เพราะสิ่งของเครื่องใช้และภาชนะต่างๆ ที่มาใช้ในการจัดโต๊ะอาหารแต่ละรูปแบบมีความแตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นอุปกรณ์ในการหยิบ/ตักอาหาร ภาชนะอาหาร แก้วเครื่องดื่มประเภทต่างๆ ที่ต้องเลือกใช้ให้ถูกต้องตามแบบแผน และเหมาะสมกับการใช้งาน

รูปแบบการจัดโต๊ะอาหารที่เหมาะสมจะช่วยสร้างบรรยากาศในการรับประทานอาหารแต่ละมื้อ และจะช่วยบ่งบอกถึงลักษณะหรือประเภทของอาหารที่ห้องอาหารแต่ละแห่งมีไว้ให้บริการลูกค้าที่สามารถคาดเดาได้จากการสังเกตุการจัดโต๊ะของทางร้าน นอกจากนี้อุปกรณ์บนโต๊ะอาหารที่จัดไว้รอรับลูกค้ายังเปรียบเสมือนสิ่งของเครื่องประดับตกแต่งร้านให้มีความสวยงามและน่าสนใจนอกเหนือจากสิ่งของตกแต่งร้านอื่นๆ อีกด้วย

แม้ว่าร้านอาหารแต่ละร้านจะมีอาหารไว้บริการลูกค้าที่แตกต่างกันไป แต่ร้านอาหารที่ให้บริการอาหารยุโรปหรืออาหารนานาชาติมักจะมีหลักและรูปแบบวิธีการจัดโต๊ะอาหารสำหรับอาหารแต่ละมื้อ หรือแต่ละโอกาสที่เป็นแบบแผนเหมือนๆ กัน จะต่างกันไปบ้างก็ตรงที่การจัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์เครื่องใช้สำหรับอาหารเมนูพิเศษเป็นการเฉพาะ

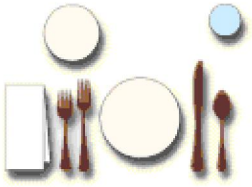
รูปแบบการจัดโต๊ะอาหารต่างๆ

อุปกรณ์ตักอาหาร (Flatware) ภาชนะอาหาร (Dinnerware) และแก้วเครื่องดื่ม (Glassware) ที่จะอธิบายต่อไปนี้จะเป็นการจัดวางเรียงลำดับจากด้านซ้ายมือไปทางด้านขวามือ



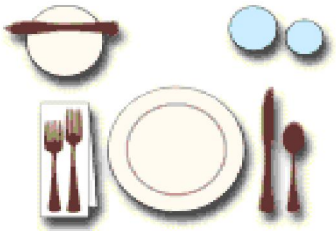
การจัดโต๊ะอาหารเช้า

อุปกรณ์ตักอาหาร: ช่อมหลัก มีดหลัก ช้อนชา
ภาชนะอาหาร: จานขนมปังและเนย จานอาหารหลัก ถ้วยชา/กาแฟ จานรองถ้วย
แก้วเครื่องดื่ม: แก้วน้ำ แก้วน้ำผลไม่(ไม่ได้แสดงในภาพ)
ผ้าเช็ดปาก: พับแบบทะแยงมุม วางด้านซ้ายมือสุด โดยให้มุมสามเหลี่ยมอยู่ด้านนอก



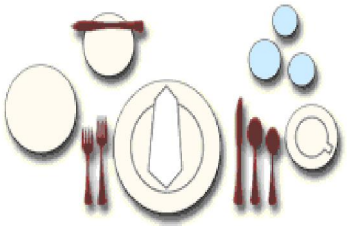
การจัดโต๊ะอาหารกลางวัน

อุปกรณ์ตักอาหาร: ช่อมสลัด ช่อมหลัก มีดหลัก ช้อนชา
ภาชนะอาหาร: จานขนมปังและเนย จานอาหารกลางวัน
แก้วเครื่องดื่ม: แก้วน้ำ แก้วไวน์ (ไม่ได้แสดงไว้ในภาพ)
ผ้าเช็ดปาก: พับในลักษณะสี่เหลี่ยมขนาด 1 ใน 4 วางไว้ด้านซ้ายมือสุด



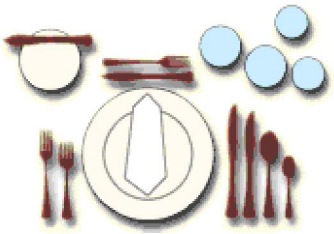
การจัดโต๊ะอาหารค่ำทั่วไป

อุปกรณ์ตักอาหาร: มีดเนย (วางบนจานขนมปังและเนย) มีดสลัด มีดหลัก ช้อนชา
ภาชนะอาหาร: จานขนมปังและเนย จานหลัก จานสลัด
แก้วเครื่องดื่ม: แก้วน้ำขาสูง (Water Goblet) แก้วไวน์
ผ้าเช็ดปาก: พับในลักษณะสี่เหลี่ยมขนาด 1 ใน 4 วางซ่อมทับไว้ด้านบน



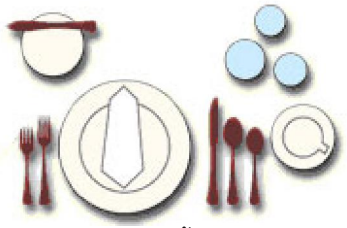
การจัดโต๊ะอาหารค่ำแบบทางการ

อุปกรณ์ตักอาหาร: มีดเนย (วางบนจานขนมปังและเนย) ช่อมสลัด ช่อมหลัก มีดหลัก ช้อนซุป ช้อนชา
ภาชนะอาหาร: จานสลัด จากขนมปังและเนย จานบริการ จานสลัดบนจานบริการ ถ้วยชา/กาแฟรพร้อมจานรอง
แก้วเครื่องดื่ม: แก้วน้ำขาสูง (Water Goblet) แก้วไวน์ แก้วเชมเปญ (วางไว้นอกสุดหลังแก้ว 2 ใบแรก)
ผ้าเช็ดปาก: พับในรูปแบบที่สวยงามสะดุดตา มีความสร้างสรร วางไว้บนจานสลัดที่วางช้อนอยู่บนจานบริการ



การจัดโต๊ะอาหารค่ำแบบยุโรป

อุปกรณ์ตักอาหาร: มีเนย (วางไว้บนจานขนมปังและเนย) ช่อมอาหารค่ำขนาดยุโรป/ขนาดอเมริกัน ช่อมปลา มีดปลา มีดอาหารค่ำขนาดยุโรป มีดอาหารหวาน ช้อนซุป ช้อนชา
ภาชนะอาหาร: จานขนมปังและเนย จานบริการ จานสลัดวางช้อนไว้บนจานบริการ
แก้วเครื่องดื่ม: แก้วน้ำขาสูง (Water Goblet) แก้วไวน์แดง แก้วไวน์ขาว แก้วเชมเปญ (วางไว้นอกสุดหลังแก้ว 2 ใบแรก)
ผ้าเช็ดปาก: พับในรูปแบบที่สวยงามสะดุดตา มีความสร้างสรร วางไว้บนจานสลัดที่วางช้อนอยู่บนจานบริการ



การจัดโต๊ะจัดเลี้ยงอาหารค่ำ

อุปกรณ์ตักอาหาร: มีดเนย (วางไว้บนจานขนมปังและเนย) ช่อมสลัด ช่อมหลัก มีดหลัก ช้อนซุป ช้อนชา
ภาชนะอาหาร: จานขนมปังและเนย จานหลัก จานสลัดวางบนจากหลัก ถ้วยชา/กาแฟและจานรอง
แก้วเครื่องดื่ม: แก้วน้ำขาสูง แก้วไวน์แดง แก้วไวน์ขาว
ผ้าเช็ดปาก: พับเป็นรูปสี่เหลี่ยมขนาด 1 ใน 4 วางไว้บนจานสลัดที่วางช้อนอยู่บนจานหลัก

หลักเกณฑ์และข้อแนะนำ

- การจัดโต๊ะอาหารควรมีความกว้างของพื้นที่ประมาณ 24 นิ้ว (2 ฟุต) เป็นอย่างน้อย
- วางจานหลัก ให้ขอบจานห่างจากขอบโต๊ะประมาณ 1 นิ้ว
- วางมีดให้หันด้านมีคมเข้าหาจาน

- การจัดเรียงอุปกรณ์ตักอาหาร ให้จัดเรียงตามลำดับการใช้งาน หรือลำดับของอาหารที่เสิร์ฟแต่ละคอร์ส โดยอุปกรณ์ตักอาหารที่ใช้งานก่อนอยู่ด้านนอกสุด เรียงเข้ามาอาหารคอร์สสุดท้ายที่จะวางอุปกรณ์ตักอาหารไว้ด้านในสุด
- การวางแก้วเครื่องดื่ม จัดเรียงจากขวามาซ้าย ดังนี้ แก้วไวน์ขาว แก้วไวน์แดง แก้วน้ำ หรือแก้วเครื่องดื่มเย็นอื่นๆ
- ถ้ามีการเสิร์ฟแชมเปญด้วย แก้วเชมเปญจะวางไว้ที่ด้านหลังแก้วไวน์แดงและไวน์ขาว
- ซ่อมสำหรับอาหารทะเลจะวางไว้ด้านขวามือของช้อนซุป ยกเว้นเป็นการเสิร์ฟแบบค็อกเทลอาหารทะเลที่จะวางไว้บนจานค็อกเทลต่างหาก ไม่ได้จัดวางไว้บนโต๊ะ

หมายเหตุ : ข้อมูลการจัดโต๊ะอาหารนี้นำมาจาก Oneida Customer Service Table Setting Guide

การวัดผลสำเร็จของจัดอุปกรณ์ภาชนะบนโต๊ะอาหารที่ดีของพนักงาน

1. สามารถทำความสะอาดและจัด ถ้วย ชาม ช้อน แก้วน้ำ สะอาด แห้ง มีการจัดวางอย่างเป็นระเบียบบนโต๊ะอาหารให้พร้อมใช้งาน

2. สามารถตรวจเช็ค ช้อน มีด ส้อม และได้รับการทำความสะอาด เช็ดแห้ง

3. สามารถทำความสะอาดขวดซอส เติมเกลือ พริกไทย

4. สามารถจัดเตรียมและจัดวางเครื่องมือในการรับประทานอาหารได้แก่ น้ำตาล ครีม มะนาว เหยือกน้ำแข็ง และเครื่องปรุงรส ได้ครบและเป็นระเบียบถูกตำแหน่งการวาง

5. สามารถปฏิบัติการให้ถ้วยชามสะอาด แห้ง พร้อมใช้ แก้วเช็ดสะอาดและคว่ำลงจะได้หยิบง่าย ช้อนซ่อมต้องแยกวางตามช่อง ซุบ ช้อน ตะเกียบ ถ้วยแบ่ง ไม่แตก มีเป็นระเบียบ

6. สามารถตรวจเช็ค ช้อน มีด ส้อม และได้รับการทำความสะอาด เช็ดแห้ง

เทคนิคการนำเสนอรายการอาหารให้ลูกค้า

1) การแนะนำลูกค้าแต่ละประเภทได้แก่ ผู้หญิง ควรเป็นยำ สลัดกินแล้วไม่อ้วน ผู้ชายถ้ามีเหล้าก็กับแกล้ม ครอบครัว อาหารหลักที่มีชื่อของร้าน ถ้าใหญ่ อาหารแนะนำ ออเดริฟและตามด้วยอาหารทางร้าน คนแก่ ประเภทปลาเคี้ยวง่าย กินง่าย คนแก่ไม่ชอบอาหารหนัก ชอบเบา ๆ(ปลา ต้มจืด)

2) บอกลูกค้าถึงเวลาการประกอบอาหารประเภทเช่นปลาช่อนนึ่ง ต้องใช้เวลาสำหรับรายการอาหารที่ต้องใช้เวลา

3) วิเคราะห์ได้ว่า อาหารนี้เหมาะหรือควรจะทานคู่กับอาหารอะไร อาหารทานกับข้าวเหนียวหรือข้าวสวย ปริมาณอาหารให้เหมาะสมกับจำนวน และสามารถแนะนำเมื่อเห็นรายการอาหารมากเกิน (อาหารเยอะแล้วนะคะ)

4) แนะนำและระบุอาหารสุขภาพ สรรพคุณของอาหารแต่ละชนิด และแนะนำอาหารได้กับลูกค้าแต่ละประเภท

5) จำลูกค้าแต่ละคน ชอบอาหารอะไรให้ได้ ผู้ชอบน้ำสมุนไพรขอเป็นพิเศษสำหรับลูกค้าประจำ

เทคนิคการให้บริการลูกค้าแต่ละประเภท

1) คนสูงอายุ ควรจัดใกล้ทางเข้าออก หรือในที่ซึ่งไม่ต้องเดินไกล แต่ไม่ควรอยู่ใกล้ทางเดินที่สับสน ควรจัดให้อยู่มุมห้องหรือชิดผนังด้านใดด้านหนึ่ง ผู้ชายผู้หญิงมาด้วยกันตามลำพัง ชอบนั่งในบริเวณที่ไม่พลุกพล่าน ควรจัดให้นั่งโต๊ะที่อยู่ไกลจากสายตาลูกค้าคนอื่น เช่นริมหน้าต่างหรือมุมห้อง

2) ลูกค้าที่เป็นบุคคลสำคัญ มักชอบปรากฏตัวและเป็นจุดสนใจ ควรจัดให้นั่งที่โต๊ะกลางห้อง

3) ลูกค้าที่มาประจำ ควรจัดให้เป็นที่ประจำ

เทคนิคการยกอาหารบนถาดอาหาร

1) การวาง การเรียงบนโต๊ะอาหาร ช้อนอยู่ด้านขวา ซ่อมอยู่ด้านซ้าย จานห่างขอบโต๊ะประมาณ 1-2 นิ้ว แก้วน้ำด้านขวา ถ้าเป็นผ้าเนปกิ้นห่าง 1-2 นิ้ว ถ้วยแบ่งไว้บนจานพร้อมช้อนถ้วยแบ่ง หรือถ้วยแบ่งวางตรงมุม ตะเกียบวางบนอยู่ด้านบนชาม

2) การเรียงอาหารบนถาด (แยกของร้อน ของเย็นออกจากกัน กาชาหรือกาแฟต้องหันกาเข้าในถาดป้องกันการหก ไม่ควรใส่ชาหรือกาแฟเกินกว่า 3 ส่วน 4 ของกา)

3) สังเกตภาชนะที่วางบนถาดให้ส่วนที่หนักอยู่บนบ่า พวยกาชาหรือกากาแฟ หันเข้าด้านใน เพื่อป้องกันการหกลดแขก พยายามให้ถาดสมดุลระหว่างอุ้งมือและไหล่

4) การวางอาหารลงบนโต๊ะของแขก ต้องย่อเข่าลงเล็กน้อยเพื่อป้องกันมิให้อาหารหกและลดอาการปวดหลัง

ประเภทน้ำจิ้มและเครื่องปรุงที่ใช้

1) ซอสพริกใช้กับ ของทอด หมูแดดเดียว ไข่เจียว แหนม
2) ซอสมะเขือเทศใช้กับ เฟรนไฟน์
3) น้ำจิ้มไก่ ใช้จิ้มไก่ทอด ย่าง
4) มายองเนส ใช้กับสลัด เฟรนไฟน์
5) น้ำจิ้มบ้วย ใช้กับทอดมัน
6) ซอสเปรี้ยว จิกโฉ่ ใช้กับตุ๋น กระเพราะปลา
7) คิโคแมน ใช้กับ ปูอัด

เทคนิคการเสริฟอาหารและของหวานให้บริการลูกค้า

1. เมื่อได้รับอาหารและจะเสิร์ฟ ต้องขานชื่นอาหารให้ลูกค้ารู้

2. เสร็ฟเครื่องดื่มทุกชนิดเสิร์ฟทางขวามือของแขก ใช้มือขวาเสิร์ฟ

3. อาหารที่ต้องเสิร์ฟเป็นถาดใหญ่เข้าทางซ้าย เสิร์ฟทางขวามือของแขก ยกเว้นขนมปัง เนยและสลดให้เสิร์ฟทางซ้ายมือ

4. เสิร์ฟอาหารโดยการถือจานเสิร์ฟ ที่วางจานอาหารและของใช้ อย่าใช้นิ้วมือจับจานด้านบน ให้ใช้นิ้วหัวแม่มือจับจานโดยวางแนบไปกับขอบจานและใช้อุ้งมือพยุงจานเสิร์ฟให้มั่นในขณะเสิร์ฟแขก

5. เสิร์ฟอาหารได้ตามลำดับการเสิร์ฟคือให้เสิร์ฟ เด็ก สุภาพสตรีและผู้อาวุโสที่สุดก่อน ตามลำดับ (ต้องรู้ว่าใครเป็นแขกทรงเกียรติก็เสิร์ฟอาหารก่อนผู้อื่น (แขกทรงเกียรติจะนั่งทางขาวของเจ้าภาพ)

6. การเสิร์ฟของหวานโดยจานของหวานนำมาเสิร์ฟแขกโดยเข้าทางซ้าย กาแฟนำเข้าทางด้านขวา

7. วิธีการตักข้าว เสริฟเข้าทางซ้าย มาตรฐานจะ 2 ทัฟพี

เทคนิคการปฏิบัติเกี่ยวกับการถอนอาหาร

1. ถอนจานและเครื่องมือที่ใช้แล้วให้ถอนทางขวายกเว้นจานขนมปัง จานเนยและถ้วยสลัด ถ้าเป็นอาหารชุดจานขนมปังและจานเนยจะถอนพร้อมกับจานอาหารหลัก

2. วิธีการถอนจานที่รับประทานแล้วด้วยมือขวา ออกทางด้านขวาของแขก วนไปรอบโต๊ะในลักษณะทวนเข็มนาฬิกาเช่นเดียวกับตอนเสิร์ฟ

3. อย่ารวมจานที่รับประทานแล้ววางซ้อน ๆ กันต่อหน้าแขก และอย่าโต้เถียงแขกเป็นอันขาดแม้เขาจะเป็นฝ่ายผิดก็ตาม

4. การถอนแก้วทุกชนิดให้ถอนทางขวามือของแขก

5. ห้ามไม่ให้วางหรือถอนเครื่องใช้แล้วผ่านหน้าแขก

6. แสดงความเต็มใจและยินดีมีสีหน้ายิ้มแย้มแจ่มใส และอดทน ขณะบริการหรือแขกอารมณ์เสีย

เทคนิคการปฏิบัติต่อลูกค้าแต่ละประเภท

1) ปฏิบัติการต่อลูกค้าแต่ละประเภท (ลูกค้าเด็ก พนักงานต้องอดทน ยิ้มกับเด็ก เสนอเก้าอี้สำหรับเด็ก และเมื่อนั่งแล้วควรเลื่อนเข้าใกล้โต๊ะอาหารมากที่สุด ถ้าไม่มีเก้าอี้สูงให้หาเบาะมารองนั่งให้ จัดให้นั่งหันหน้าไปทางหน้าต่างหรือผนังห้อง อย่ารินน้ำในแก้วให้มาก พยายามย้ายเครื่องปรุงและอุปกรณ์รับประทานอาหารให้ห่างจากเด็กอย่างช้า ๆ แต่ต้องทำอย่างกลมกลืน ไม่ให้เป็นที่สังเกต ถ้าเป็นไปได้เตรียมผ้าเช็ดปาก เช็ดมือ ผ้าผูกคอกันเปื้อน ขนมหรือสิ่งล่อใจให้เพลิน และเมื่อทานเสร็จควรมีผ้าชุบน้ำพอหมาด ๆ มอบให้ผู้ปกครองทำความสะอาดให้เด็ก)

เทคนิคการเก็บโต๊ะเพื่อเตรียมของหวานหรือผลไม้

1. ดูแลระหว่างลูกค้ารับประทานอาหารได้เรียบร้อยถ้าอาหารที่หมดถามว่าจะเอาอะไรเพิ่ม ถ้าลูกค้าเริ่มสั่งผลไม้รวม ต้องเคลียทุกอย่างและลงภาชนะใหม่

2. เมื่อแขกแสดงว่ารับประทานอาหารหลักแล้ว ให้คอยสังเกตดูว่าเขาต้องการสิ่งใดเพิ่มเติมอีกหรือไม่ ในขณะเดียวกันก็นำเมนูของหวานไปให้

3. ถอนอาหารจานหลักก่อนเป็นอันดับแรก จานขนมปังและจานสลัดควรถอนหลังจากถอนจานอาหารหลักแล้ว และควรถอนจานอาหารในทันทีที่อาหารหมด

4. ถอนจานอาหารหลักออกทางขวามือของแขก เติมน้ำให้แขกโดยเข้าทางด้านขวา ปัดเศษอาหารออกจากโต๊ะจนสะอาดได้ถูกต้อง

5. ถอนจานอาหารของสุภาพสตรีก่อน

6. เก็บโต๊ะให้สะอาด เรียบร้อยก่อนนำของหวานมาเสิร์ฟ ปัดเศษอาหารหรือเศษขนมปังลงบนถาดหรือจานไม่ใช่พื้นห้อง กระดาษทิชชู ที่รองแก้วถ้าเปียกให้เปลี่ยน จานอาหารถ้ามีเศษมากก็เปลี่ยน อาหารหมดขออนุญาตเก็บจานที่หมด

เทคนิคการเก็บและการเคลื่อนย้ายอุปกรณ์การรับประทานอาหาร

1. ข้อควรระวัง ไม่วางของชิ้นใหญ่ไว้บนชิ้นเล็ก ไม่บรรจุลงถาดมากเกินไป

2. การถือถาดได้ถูกวิธีคือ เมื่อยกขึ้นกำหนดให้ศูนย์กลางของฝ่ามืออยู่ใกล้ศูนย์กลางของถาดที่บรรจุของ และพยายามให้ข้อศอกด้านที่แบกถาดอยู่ใกล้ลำตัวเท่าที่จะมากได้ อย่าก้มหลังเมื่อจะก้มหยิบถาด แต่จงย่อหัวเข่าเท่านั้น ถือถาดเสมอไหล่ แล้วเดินด้วยท่าสง่างาม ศรีษะตั้งตรง

3. การเก็บเครื่องมือโดยรวมเครื่องมือในการรับประทานได้แก่ ส้อม มีด ข้อน วางไว้ในถาดด้านใดด้านหนึ่งให้ส่วนด้ามอยู่ทางเดียวกันหมด แล้วเก็บจานใหญ่ก่อนแล้วจึงเก็บจานเล็กซ้อนกันไว้ตรงกลางถาด ถัดไปคือถ้วยชา กาแฟ วางซ้อนกันโดยให้หูจับวางสลับกันและจานรองวางไว้ข้าง ๆ ถาด ไม่ควรบรรจุลงถาดมากเกินไป ผ้าเช็ดมือ ผ้าปูโต๊ะแยกใส่รถเก็บผ้า

เทคนิคและการปฏิบัติต่อลูกค้า

1.. รู้และสามารถปฏิบัติการปฏิบัติต่อผู้พิการ ผู้นั่งรถเข็นควรจัดให้นั่งโต๊ะที่ไกลจากทางเดิน หรือห่างไกลจากสายตาคน เลื่อนเก้าอี้ที่ไม่ใช้ออกเพื่อให้มีที่ว่างและสะดวก แนะนำอาหารที่รับประทานง่าย อย่ากล่าวถึงความพิการของแขกเป็นอันขาด **ลูกค้าตาพิการ** ต้องพยายามค่อย ๆ ย้ายอุปกรณ์ออกห่าง อย่ารินน้ำมาก บอกรายการอาหารและที่วางของอาหารและถ้าเป็นไปได้ให้ปลายนิ้วของลูกค้าได้สัมผัสกับแก้วน้ำหรือถ้วยกาแฟเพื่อเป็นการบอกตำแหน่ง **ลูกค้าหูพิการ** ควรให้สั่งโดยการเขียนหรือการชี้ ต้องทราบว่า คนหูพิการจะใช้มือเป็นหลักในการทำงาน

2. รู้และสามารถปฏิบัติการ การปฏิบัติต่อลูกค้าป่ายกะทันหัน (เป็นลม หรือหัวใจกำเริบ) คุมสติและให้ความช่วยเหลือเท่าที่จะทำได้ ถ้าล้มลงพื้น นำหมอนมารองใต้ศรีษะ ย้ายเก้าอี้หรือสิ่งของออกห่าง ติดต่อผู้รับผิดชอบ

3. รู้และสามารถปฏิบัติการ การปฏิบัติต่อคนเมา รีบนำอาหารที่ลูกค้าสั่งมาเสิร์ฟโดยเร็วเพื่อให้สนใจแต่อาหารไม่สนใจเรื่องอื่น ต้องบริการอย่างสุภาพและช่วยดูแล แต่อย่าเข้าไปสนทนาด้วยเป็นอันขาด ถ้าลูกค้าก่อความยุ่งยากอย่านำตัวเข้าไปเกี่ยวข้องด้วย

วิธีการปฏิบัติตนในสถานกาณณ์ต่าง ๆ

1. อาหารหรือเครื่องดื่มหก ต้องรีบจัดการเก็บเรียบร้อยทันที ไม่ตำหนิแต่ให้กำลังใจแขกที่ทำเสียหาย

2. แขกลังเลใจ ต้องใช้ความอดกลั้น อย่าแสดงท่าทางเร่งแขก พยายามชี้แจงแนะนำในการเลือกอาหาร

3. แขกลวนลามหรือมีทีท่าเป็นกันเอง จงสุภาพและวางท่าทีให้ละมุนละม่อมหลีกเลี่ยงที่จะสนทนาปราศรัยกันอย่างยืดยาว พยายามยืนอยู่ในระยะห่างและจงอย่าตอบโต้สนทนาหรือล้อเลียนเป็นกันเองกับแขกเป็นอันขาด

4. แขกอารมณ์เสีย ยิ้มแย้มไม่ใช่ยิ้มแบบเยาะเย้ย รับฟังคำบ่นตำหนิอย่างอ่อนโยนเรียบร้อย แต่อย่าช่วยพูดสนับสนุนอย่างใด พยายามเอาใจใส่ดูแลเป็นพิเศษ

5. แขกเอะอะโวยวาย จงอดกลั้น การโต้เถียงชี้แจงจะเป็นการชนวนทะเลาะ ให้พูดด้วยอย่างเรียบร้อยเบา ๆ อย่ายั่วให้โกรธ และหลีกเลี่ยงบ่ายเบี่ยงไม่สนับสนุนด้วยในการวิพากษ์วิจารณ์ของเขา

6. แขกเมาสุรา ปฏิบัติอย่างเรียบร้อยนุ่มนวล พูดด้วยเบา ๆ พยายามให้การช่วยเหลือเท่าที่จะสามารถและรีบเสิร์ฟให้เร็วกว่าปกติ ถ้าแขกอาละวาดวุ่นวายรบกวนผู้อื่นมาก รีบแจ้งผู้จัดการ

7. แขกมาอย่างโดดเดี่ยว อย่าถามย้ำว่ามาคนเดียวหรือกี่คน นำไปนั่งที่โต๊ะซึ่งแขกสามารถมองเห็นเหตุกาณณ์ในห้องได้ทั่วพยายามให้การเอาใจใส่ในการบริการเป็นอย่างดีและพยายามเสิร์ฟให้เร็วกว่าปกติ

8. แขกนำสัตว์เลี้ยงมาด้วย คอยดูแลมิให้แขกนำสัตว์เลี้ยงเข้ามาในห้องอาหาร และแจ้งกฎการห้ามนำเข้าให้แขกทราบด้วยความสุภาพนุ่มนวล

รู้มารยาทและจรรยาของพนักงานเสิร์ฟ

1. ร่างกายต้องสะอาด หน้าตา เนื้อตัว มือ หู นิ้ว คอ ส่วนต่าง ๆของร่างกายอย่าให้เห็นร่องรอยของความสกปรก

2. เล็บมือสะอาด ผู้ชายห้ามไว้เล็บ ผู้หญิงไว้ได้แต่ต้องไม่ยาวมาก ห้ามใช้ยาทาเล็บสีฉุดฉาด

3. ผมไม่ยาวรุงรัง หวีผมทรงเรียบ พนักงานหญิงไม่ควรเกล้ามวยหรือไว้ทรงสูง ถ้าไว้ผมยาวต้องใช้ผ้าคาดผม

4. ผู้ชายห้ามไว้หนวดเครา แม้จะเป็นการไว้หนวด เคราอย่างเรียบ ๆ ก็ตาม

5. ฟันต้องสะอาด อย่าให้มีกลิ่นปาก ไม่รับประทานอาหารที่มีกลิ่นจัดระหว่างปฏิบัติหน้าที่

6. เสื้อผ้าต้องสะอาด เรียบร้อย รีดให้เรียบ อย่าให้มีรอยย่นยับไม่เรียบร้อย กระดุมทุกเม็ดต้องกลัดให้เรียบร้อย

7. รองเท้าต้องขัดมัน ถ้าเป็นรองเท่าผ้าใบต้องทาสี ไม่ควรใช้รองเท้าที่มีสีสันสลับสีกันเป็นแฟนซี

8. ห้ามเคี้ยวอาหาร ของขบเคี้ยวหรืออมของขบเคี้ยวไว้ในปากขณะอยู่ต่อหน้าแขกหรือปฏิบัติหน้าที่

9. ห้ามสูบบุหรี่ในขณะปฏิบัติหน้าที่ แม้จะไม่อยู่ต่อหน้าแขกก็ตาม

10. ห้ามเอามือล้วงใส่กระเป๋ากางเกง กระเป๋าเสื้อ ขณะปฏิบัติหน้าที่ต่อหน้าแขก

11. เวลาจาม ไอ ห้ามไอจามรดหน้าแขก ให้หันไปทางอื่นให้ห่างแขกมากที่สุดและใช้มือป้องปาก หากใช้ผ้าเช็ดหน้าปิดปากไม่ทัน

12. ไม่เกา แคะไค้ หรือเอามือล้วงส่วนต่าง ๆของร่างกายต่อหน้าแขก เช่นแคะจมูก แคะหู แคะขี้ตา แคะฟัน เกาขาหรือล้วงเข้าไปในเสื้อผ้า

13. ห้ามกัดเล็บหรือดีดนิ้วมือเล่นหรือหักนิ้วมือให้เกิดเสียงดังต่อหน้าแขก

14. ห้ามัวเราะเสียงดังระหว่างปฏิบัติหน้าที่

15. ห้ามเอามือเสยผม ลูบหน้าตาของตนต่อหน้าแขก

16. ขณะพูดกับแขก ไม่พูดเสียงดังเกินควร พูดดังพอให้แขกได้ยิน พูดเท่าที่จำเป็น ไม่ชวนคุยหรือพูดเล่นกับแขก แม้แขกจะชวนคุยก็ต้องสำรวมกริยาคำพูด แม้แขกจะให้ความสนิทสนมด้วยก็ตาม

17. ไม่นั่งพูดกับแขก ต้องลุกขึ้นยืนพูดและอยู่ในท่าสำรวมตัวตรง แต่ไม่ใช่แข็งกระด้าง เวลายืนต้องให้ส้นเท้าชิดกัน

18. ไม่ลุกลี้ลุกลน แต่ก็ไม่เฉื่อยชาหรือเหม่อลอยขณะบริการ

19. ไม่ยืนพิงโต๊ะ เก้าอี้ เสา หรือกำแพงในขณะปฏิบัติหน้าที่แม้จะไม่มีแขกหรือมีแต่น้อยก็ตาม

20. ห้ามแสดงอาการอิดโรยหรือเบื่อหน่าย ไม่พอใจแขก แม้ว่าจะไม่ตั้งใจที่จะกระทำเช่นนั้นก็ตาม

21. ขณะเดินคู่ไปกับแขก ไม่ควรเดินนำหน้า ให้เดินข้างเคียงแต่ค่อนไปทางหลังของแขกเล็กน้อย

22. อย่ายืนขวางทาง หรือยืนดักหน้า หรือเดินชนแขก ถ้าเลี่ยงไม่ทันให้ยืนเฉย ๆ อยู่กับที่เพื่อให้แขกเดินผ่านไปก่อน

23. ห้ามเดินเกว่งแขนเล่นหรือเอามือไขว้หลัง

24. ห้ามจับกลุ่มคุยกันระหว่างพนักงานต่อหน้าแขก หรือหยอกล้อเล่นกันต่อหน้าแขกระหว่างปฏิบัติหน้าที่

25. ขณะฟังคำสั่งจากแขก ฟังให้ชัดเจน อย่ารับคำสั่งผิด ๆ เมื่อไม่เข้าใจคำสั่งให้ถามจนเป็นที่เข้าใจเสียก่อนแล้วจึงไปบริการตามคำสั่ง

26. เมื่อจะหันหลังจากแขก (เมื่อได้รับคำสั่งแล้ว) ให้ค่อย ๆ หมุนตัวด้วยส้นเท้าเพื่อป้อนกันการกระทบกับแขกผู้อื่นที่สวนทางมา

27. เมื่อจะนำสิ่งของไปให้แขกหรือบริการแขก ต้องใส่ถาดที่จัดไว้แล้วนำไป ห้ามใช้มือถือไป

28. ขณะถือถาดภาชนะไปบริการแขก ระวังอย่าให้มีเสียงภาชนะกระทบกันเกิดเสียงดัง

29. ไม่ถือภาชนะ จาน ชาม ถาด แล้วเลี้ยงจานหรือภาชนะเล่น

30. ขณะเสิร์ฟเครื่องดื่ม ห้ามหายใจรดแขก ควรเอี้ยวหน้าไปเสียอีกทางหนึ่งให้ห่างแหข

31. การถือ การถอน การเสิร์ฟเครื่องดื่ม ห้ามเอาไปเสิร์ฟหรือใช้มือถอนเอามาถือไว้ ต้องใช้ถาดรองทุกครั้งไป

32. เวลาจับมีด ให้จับที่ด้าม ช้อนส้อมจับตรงกลางทางสัน ถ้วยแก้วจับตรงกลาง ถ้าเป็นแก้วมีขาให้จับตรงขาแก้ว ถ้วยกาแฟถ้าจำเป็นให้จับตรงหู ขาดน้ำให้จับตรงคอขวดหรือที่ก้นขวด เหยือกน้ำให้จับตรงหู

33. อย่าใช้นิ้วล้วงหรือคีบถ้วยแก้ว ถ้วยชา ถ้วยากแฟ ให้ยกใส่ถาดที่จัดรองไว้รับ

34. การเก็บ ถอนจานอาหารที่รับประทานเสร็จแล้วให้ถือหลักดังนี้ เก็บจานที่มีขนาดใหญ่ก่อน แล้วจึงเก็บจานที่เล็กรองลงไปตามลำดับ แล้ววางจานก่อนหลังตามขนาดใหญ่เล็ก

คุณค่าทางสารอาหารของผัก (ขอบคุณ ข้อมูลจาก รศ.ดร.ประไพศรี ศิริจักรวาล หัวหน้าฝ่ายมนุษยโภชนาการ สถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา)

เดือนมกราคม

แครอต กระหล่ำดอก ผักกาดขาว ผักกาดเขียวปลี และปวยเล้ง

คุณค่าทางสารอาหาร : ผักกาดเขียวและปวยเล้งจะมีแคลเซียมสูง และมีเบต้าแคโรทีน ช่วยบำรุงสายตา และเป็นตัวต้านอนุมูลอิสระ ช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย ส่วนแครอตจะให้สารเบต้าแคโรทีน กรรมวิธีการปรุงเราสามารถหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ เพื่อนำมาผัดหรือใส่ลงในซุปได้

เดือนกุมภาพันธ์

มะเขือเทศ ผักโขม แตงกวา

คุณค่าทางสารอาหาร : เม็ดแตงกวาและเปลือกจะให้ใยอาหาร ผักโขมมีเบต้าแคโรทีนสูง ส่วนมะเขือเทศจะให้สารแคโรตินอยด์ ที่ช่วยต้านปฏิกิริยาออกซิเดชั่น หรือต้านอนุมูลอิสระ (ภาวะชะลอความเสื่อมของร่างกาย) เราสามารถนำมาซอยให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ เพื่อใส่ในน้ำซุป หรือผัดลงในข้าว หรือในไข่เจียวก็ได้ทั้งนั้น

เดือนมีนาคม

ผักกวางตุ้ง เห็ดฟาง ถั่วฝักยาว หอมใหญ่ คะน้า

คุณค่าทางสารอาหาร : ผักคะน้าจะมีแคลเซียมสูง แต่บางคนอาจจะรู้สึกว่าขม ดังนั้น ถ้าเราหั่นใบเป็นชิ้นฝอย ๆ และลอกก้านคะน้าให้เหลือเพียงสีขาวใส ๆ แล้วนำมาผัดโดยเพิ่มแครอตผสมเข้าไปในข้าว จะทำให้อาหารมื้อนั้นอร่อยถูกปากยิ่งขึ้น นอกจากนั้นคะน้ายังอุดมไปด้วยสารอาหารเบต้าแคโรทีนด้วย ส่วนถั่วฝักยาวควรล้างให้สะอาด ๆ แล้วรับประทานสด ๆ เพื่อจะได้ปริมาณวิตามินซีอย่างเต็มที่

เดือนเมษายน

หอมใหญ่ ถั่วฝักยาว เห็ดฟาง

คุณค่าทางสารอาหาร : หอมใหญ่มีสารต้านปฏิกิริยาออกซิเดชั่น ซึ่งช่วยชะลอความเสื่อมของร่างกาย เราสามารถซอยหอมใหญ่แล้วนำมาผัดกับข้าวผัด ทำให้ข้าวผัดนั้นมีรสชาติหวานขึ้น ส่วนเห็ดฟางก็นำมาใส่ลงในแกงจืดเปลี่ยนรสชาติของอาหาร ทำให้ไม่น่าเบื่อ

เดือนพฤษภาคม

ถั่วพู หอมใหญ่ มะละกอดิบ

คุณค่าทางสารอาหาร : มะละกอดิบเอามาทำส้มตำ เท่ากับได้รับประทานผักสด ๆ ซึ่งจะได้รับวิตามินซีเพิ่มขึ้น สำหรับถั่วพู นำมาหั่นฝอยผสมไก่หรือหมูสับทอด เป็นทางเลือกที่หลากหลายในการเพิ่มแร่ธาตุแคลเซียมและใยอาหาร

เดือนมิถุนายน

ดอกกุยฉ่าย คะน้า เห็ด

คุณค่าทางสารอาหาร : ดอกกุยช่ายจะอุดมไปด้วยโฟเลต ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกายในการสร้างสารพันธุกรรม และช่วยไม่ให้เกิดภาวะโลหิตจางชนิดหนึ่ง ส่วนเห็ดจะให้โปรตีน และคะน้าจะมีแคลเซียมสูง

เดือนกรกฎาคม

ยอดตำลึง ผักบุ้งไทย

คุณค่าทางสารอาหาร : ผักบุ้งหรือผักที่มีสีเขียวเข้มจะให้สารเบต้าแคโรทีน ช่วยบำรุงสายตาและต้านอนุมูลอิสระ ส่วนผักตำลึงจะให้สารเบต้าแคโรทีนเช่นกัน มีเมนูที่ทำง่าย ๆ ได้คุณค่า เช่น ใส่ลงไปในไข่เจียว หรือต้มจืดรับประทานก็ได้

เดือนสิงหาคม

ผักกระเฉด หัวปลี ข้าวโพด

คุณค่าทางสารอาหาร : หัวปลีจะมีใยอาหารค่อนข้างมาก ช่วยในเรื่องการขับถ่าย ส่วนข้าวโพดซึ่งจัดเป็นธัญพืชจะมีเบต้าแคโรทีนสูง ผักกระเฉดจะช่วยเรื่องขับถ่าย และเป็นผักที่มีเบต้าแคโรทีนสูงเช่นกัน แต่ระวังในการเลือกซื้อด้วย เพราะเดี๋ยวนี้มีการใส่สารที่เป็นอันตรายทำให้ผักดูสดใหม่อยู่เสมอ

เดือนกันยายน

ผักกระเฉด กวางตุ้ง บวบ

คุณค่าทางสารอาหาร : กวางตุ้งอุดมไปด้วยแคลเซียม และเบต้าแคโรทีน ส่วนบวบจะให้ใยอาหารค่อนข้างสูง

เดือนตุลาคม

มะระ ถั่วพู สายบัว ผักกระเฉด

คุณค่าทางสารอาหาร : มะระเป็นผักสมุนไพรที่ให้วิตามินซีสูง (ถ้ารับประทานดิบ ๆ) เราสามารถทำเป็นเมนูแกงจืดหรือตุ๋น โดยคว้านไส้ในออกแล้วสอดหมูบดลงไป ส่วนผักกระเฉดและสายบัวควรล้างให้สะอาด ๆ ก่อนนำไปบริโภค

เดือนพฤศจิกายน

ผักกาดขาว สายบัว

คุณค่าทางสารอาหาร : ผักกาดขาวมีเบต้าแคโรทีนสูง ส่วนสายบัวให้ใยอาหารช่วยในเรื่องขับถ่าย

เดือนธันวาคม

ถั่วแขก ถั่วลันเตา กะหล่ำปลี

คุณค่าทางสารอาหาร : กะหล่ำปลีหรือกะหล่ำดอกสดเป็นแหล่งของวิตามินซีอย่างดี เราสามารถนำมาผัด หรือต้มโดยใส่หมู หรือรับประทานสด ๆ ก็ได้ ส่วนถั่วลันเตาเป็นผักที่มีโปรตีนค่อนข้างสูง และมีใยอาหารสูง

สรรพคุณทางอาหารของสนุนไพร (ขอบคุณ ezythaicooking.com)

การทำอาหารไทยให้อร่อย ต้องเริ่มต้นด้วยความพิถีพิถันในการเลือกซื้อ เครื่องปรุงที่สดใหม่ จัดเก็บเพื่อรอนำไปประกอบอาหารด้วยวิธีที่ถูกต้อง วัตถุดิบในส่วนของพืชผัก และสมุนไพรที่ใช้ในการทำอาหารไทยมีหลายประเภท อาหารไทยเป็นที่นิยมของคนทั่วโลกว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพเพราะสรรพคุณทางยาของผักและสมุนไพรที่ใช้ในการปรุงอาหารเหล่านี้นั่นเอง ซึ่งเครื่องปรุงหลักๆมีดังต่อไปนี้ :

กระชาย [Finger Root] : เลือกรากที่สด อวบอ้วน เนื้อจะมีน้ำมาก กลิ่นหอม รสซ่า ล้างให้สะอาดก่อนใช้ ขูดเอาเปลือกออก แล้วล้างอีกครั้ง สรรพคุณ ช่วยไล่แก๊ส, ช่วยในระบบการย่อยอาหาร บรรเทาอาการจุกเสียดกระเพาะอาหาร กระชายยังอุดมด้วยวิตามิน เอ, บี12 และแคลเซียมด้วย

พริกแห้ง [Dried Chilies] : พริกแห้งโดยทั่วไปมักจะนำไปคั่วและตำให้ละเอียดเพื่อใช้เป็นเครื่องปรุง นอกจากนั้นพริกแห้งยังนิยมใช้ในการทำอาหารประเภทแกง สรรพคุณของพริกช่วยทำให้เจริญอาหาร ยังช่วยไล่แก๊ส, ลดเสมหะ, ขับปัสสาวะ และยังช่วยบรรเทาอาการอาหารไม่ย่อยอีกด้วย.

หัวหอมใหญ่ [Onions] : หอมใหญ่ที่มีคุณภาพดีจะต้องมีน้ำหนักมาก ผิวแห้งและเรียบ เพื่อให้เก็บได้นานขึ้น ควรเก็บในที่ที่มีอากาศถ่ายเท ไม่ควรแช่ไว้ในตู้เย็น

ข่า [Galangal] : เป็นพืชในตระกูลเดียวกับขิง มีรสเผ็ดร้อนและกลิ่นแรง ไม่เหมือนกับขิงธรรมดาทั่วไป ควรเลือกซื้อเฉพาะข่าอ่อน รากอวบอ้วน และผิวมีสีชมพูอ่อน สรรพคุณของข่าคือ ช่วยไล่แก๊สในลำไส้ และรักษาโรคท้องร่วง โรคบิด และยังช่วยลดเสมหะ

ตะไคร้ [Lemongrass] : ควรเลือกซื้อตะไคร้ที่ฐานบริเวณลำต้นอวบอ้วนและมีสีม่วงอ่อน เวลาใช้ต้องควรปอกเปลือกข้างนอกออกจนกระทั่งเห็นเนื้อข้างในที่มีสีชมพู สรรพคุณของตะไคร้คือช่วยในส่วนการย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ ขับเหงื่อ และช่วยบรรเทาอาการอาเจียน นอกจากนั้นยังช่วยลดความดัน และไล่แก๊ส ตะไคร้ยังใช้เป็นยาบรรเทาอาการเป็นไข้ และลดอาการปวดท้อง

หอมแดง [Shallots] : หอมแดงที่มีผิวสีม่วงอมแดง ให้กลิ่นที่แรงกว่าหอมแดงที่มีผิวสีออกเหลืองอ่อนซึ่งจะมีรสออกหวานกว่าเล็กน้อย สรรพคุณของหอมแดงช่วยไล่แก๊ส ขับปัสสาวะ และช่วยรักษาอาการไข้

กระเทียม [Garlic] : กระเทียมของไทยมักจะมีกลีบที่เล็ก เปลือกที่บางแต่ให้กลิ่นที่แรง ควรเก็บกระเทียมไว้ในที่ที่มีอากาศถ่ายเท สรรพคุณของกระเทียมช่วยลดความดัน ลดคลอเลสเตอรอล และลดน้ำตาลในเลือด นอกจากนั้นยังช่วยเสริมภูมิต้านทานของร่างกายอีกด้วย

ขิง [Ginger] : มักจะใช้ในการทำอาหารสองรูปแบบ คือ ขิงอ่อนมักจะนำไปหั่นบางๆ และวางบนหน้าปลานึ่ง ขณะที่ขิงแก่ซึ่งมีกลิ่นแรงและรสเผ็ดร้อนมักจะนำไปทำเป็นน้ำซ๊อส สรรพคุณของขิงช่วยไล่แก๊ส ลดการหดเกร็งของลำไส้ และบรรเทาอาการอาเจียน นอกจากนั้นยังช่วยลดอาการปวดหัว ปวดท้อง

มะกรูด [Kaffir Lime] : เป็นพืชที่มีกลิ่นที่หอมมากโดยเฉพาะใบของต้นมะกรูด ซึ่งในการประกอบอาหารสามารถนำใบมะกรูดไปหั่นซอยให้เป็นชิ้นเล็กๆ หรือฉีกเพื่อเติมลงไปในอาหารก็ได้ นอกจากนั้นยังสามารถนำไปผสมในการทำเครื่องแกงได้อีกด้วย สรรพคุณของมะกรูดคือ ช่วยไล่แก๊สและบรรเทาอาการวิงเวียนศีรษะ น้ำมะกรูดยังใช้เป็นยารักษาโรคลักปิดลักเปิด

ผักชี [Coriander] : ใบ ลำต้น และรากมักใช้กันอย่างแพร่หลายในการปรุงอาหารไทย ไม่ว่าจะเป็นอาหารประเภทต้ม, ผัด, ยำ และอื่นๆ เพื่อเพิ่มกลิ่นให้ชวนน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น

ใบกะเพรา [Holy Basil] : กะเพรามีอยู่สองชนิด คือ ชนิดที่ใบมีสีเขียว และชนิดที่มีสีออกม่วงปนแดง ซึ่งชนิดหลังจะให้กลิ่นที่หอมและรสชาติเผ็ดกว่าชนิดที่ใบสีเขียว สรรพคุณของกะเพราคือช่วยไล่แก๊สและบรรเทาอาการปวดท้อง ช่วยขับเหงื่อและลดการวิงเวียนศีรษะ อาการอาเจียน

ใบโหระพา [Sweet Basil] : มีสีเขียวเข้ม ใบมีลักษณะหนากว่าใบกะเพรา มีกลิ่นหอมและรสชาติเป็นเอกลักษณ์ โหระพามีสรรพคุณในการช่วยย่อยอาหารและลดการปวดท้องเนื่องจากอาหารไม่ย่อย

ใบแมงลัก [Hoary Basil] : ใบแมงลักจะมีขน และมีกลิ่นหอมน้อยกว่าใบโหระพา มีสรรพคุณช่วยไล่แก๊สในลำไส้ และลดอาการไอ ที่สำคัญยังมีส่วนช่วยในการเพิ่มน้ำนมของมารดาที่เพิ่งคลอดบุตร นอกจากนั้นยังช่วยรักษาโรคผิวหนังบางชนิดได้อีกด้วย

ขมิ้น [Tumeric] : ขมิ้นที่ใช้ปรุงอาหารไทยมีสีออกส้มเหลืองและมีกลิ่นและรสชาติที่รุนแรง ควรเก็บในถุงพลาสติกและแช่ไว้ในตู้เย็นเพื่อเก็บไว้ได้นานขึ้น มีสรรพคุณช่วยลดและบรรเทาแผลพุพอง ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้นและลดอาการหดเกร็งของลำไส้ ลดอาการจุกเสียดและปวดท้อง

ใบสาระแหน่ [Thai Mint] : นิยมใช้ใส่ในอาหารประเภทยำ เนื่องจากมีกลิ่นและรสชาติที่หอม ควรเลือกซื้อโดยดูจากใบที่สดและสีออกเขียวเข้ม สาระแน่มีสรรพคุณช่วยลดอาการจุกเสียด อาการปวดท้อง ขับเหงื่อ และไล่แก๊ส ในกระเพาะอาหาร ใบสาระแหน่ยังสามรถใช้เคี้ยวเพื่อลดกลิ่นปาก และยังช่วยทำความสะอาดกระเพาะ, ลำไส้เพื่อลดการหดเกร็งได้อีก

พริกไทยอ่อน [Green Peppercorns] : พริกไทยอ่อนมีสีเขียว รสชาติดีแต่เผ็ดร้อน พริกไทยอ่อนมีสรรพคุณช่วยในการย่อย และลดอาการปวดหัว ลดอาการปวดไขข้อ และยังใช้เป็นยารักษาโรคท้องร่วงได้อีกด้วย

อบเชย [Cinnamon] :อบเชยมีสีน้ำตาลดำ และมีรสหวาน ส่วนมากมักจะจำหน่ายในรูปผง, หรือแท่ง มีสรรพคุณช่วยขับเหงื่อ และให้ความสดชื่นแก่ร่างกาย นอกจากนั้นยังช่วยลดแก๊สในกระเพาะอาหาร

ลูกจัน [Nutmeg] : เมล็ดมีรูปทรงไข่ มีสีน้ำตาลเข้ม ส่วนมากจะนำไปคั่วและบดให้เป็นผง เก็บในภาชนะมิดชิดไม่ให้สัมผัสกับอากาศ สรรพคุณของลูกจันช่วยลดการปวดเกร็งท้อง ช่วยระบบย่อยอาหาร ป้องกันโรคท้องร่วงและโรคที่เกี่ยวกับลำไส้และกระเพาะอาหาร

กานพลู [Clovers] : ดอกอ่อนของกานพลูจะถูกเก็บและนำไปผึ่งแดดก่อนนำมาใช้ จากนั้นจึงนำไปคั่วจนหอมและนำไปปรุงอาหารซึ่งสามารถใช้ได้ทั้งดอกหรือนำไปบดเป็นผง สรรพคุณของกานพลูช่วยรักษาระบบย่อยอาหาร และไล่แก๊สในกระเพาะอาหาร

ยี่หร่า [Cumin] : เมล็ดยี่หร่ามีลักษณะยาวเรียว สีออกขาวอมเทา ก่อนปรุงอาหารมักนำไปคั่วและบดเป็นผง เก็บในภาชนะมิดชิด ยี่หร่ามีสรรพคุณช่วยไล่แก๊สในกระเพาะอาหาร บรรเทาอาการปวดท้อง และยังช่วยรักษาอาการอาหารไม่ย่อยอีกด้วย

ลูกกระวาน [Cardamom] : ลูกกระวานมักนำไปคั่วจนหอม จากนั้นนำไปบดให้เป็นผง และนำไปปรุงอาหาร ลูกกระวานมีสรรพคุณช่วยไล่แก๊สในกระเพาะอาหารและลดเสมหะ

ดอกจัน [Mace] : มักนำไปคั่วจนหอมและเก็บในภาชนะมิดชิด ก่อนปรุงอาหาร ดอกจันมีสรรพคุณช่วยให้เจริญอาหาร ไล่แก๊สในกระเพาะอาหาร รักษาอาการอาหารไม่ย่อยและมีส่วนช่วยบำรุงหัวใจ

โปยกั๊ก [Star anise] : โปยกั๊กมีรูปทรงคล้ายดาว ซึ่งแปลก และแตกไม่เหมือนสมุนไพรประเภทอื่น โปยกั๊กเป็นหนึ่งในห้าสมุนไพรหลักที่นิยมใช้กันในการปรุงอาหารจีน ก่อนนำไปปรุงอาหารมักนำไปคั่วจนหอม มีสรรพคุณช่วยไล่แก๊สในกระเพาะอาหารและลดเสมหะ นอกจากนั้นยังช่วยรักษาอาการท้องผูกและการปวดเกร็งท้อง

พริกไทยดำ [Black Pepper] : พริกไทยดำเป็นพริกไทยอ่อนที่ยังไม่เอาผิวออก และนำไปตากแห้ง มีสรรพคุณช่วยให้เจริญอาหาร ไล่แก๊สในกระเพาะอาหารและช่วยบรรเทาไข้

พริกไทยขาว [White Peppercorns] : พริกไทยขาวเป็นเมล็ดพริกที่นำผิวออกแล้วจึงนำไปตากแห้ง จากนั้นจึงนำไปบดเป็นผง พริกไทยมีสรรพคุณช่วยให้เจริญอาหาร ไล่แก๊สในกระเพาะอาหารและช่วยบรรเทาไข้

ผงกะหรี่ [Curry Powder] : ผงกะหรี่ประกอบด้วยสมุนไพรหลักหลายประเภทได้แก่ ขมิ้น, ลูกผักชี, ขิง, กานพลู, อบเชย, ผงมัสตาร์ด, ลูกกระวานและอื่นๆ มักนิยมใช้ในแกงที่มีสีเหลือง เช่นแกงกะหรี่ นอกจากนั้นยังนิยมนำไปผัดผงกะหรี่ เช่นปูผัดผงกะหรี่

ใบกระวาน [Bay Leaves] : ใบกระวานนิยมใช้ในการปรุงอาหารของชาวตะวันตก สำหรับอาหารไทยมักนิยมนำไปปรุงในอาหารประเภทไก่ย่างและแกงมัสมั่น เป็นต้น

ประโยชน์และสรรพคุณของผัก

ผักกาดขาว (Chinese white cabbage) ประโยชน์ : ช่วยระบบย่อยอาหาร ขับปัสสาวะ แก้ไอ มีโฟเลทสูง บำรุงคุณแม่ตั้งครรภ์

ต้นหอม (Shallot) ประโยชน์ : มีน้ำมันหอมระเหย บรรเทาอาการหวัด มีสารฟลาโวนอยด์ต้านมะเร็ง

แครอท (Carrot ประโยชน์ : เบต้าแคโรทีนป้องกันโรคมะเร็ง มีแคลเซียม แพคเตท ลดระดับ คลอเลสเตอรอลได้

หอมหัวใหญ่ (Onion) ประโยชน์ : มีสารฟลาโวนอยด์ ช่วยลดอาการของโรคหัวใจ ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด

คะน้า (Chinese kale) ประโยชน์ : มีแคลเซียมและสารต้านอนุมูลอิสระสูง ป้องกันโรคกระดูกพรุน และมะเร็ง

พริก (Chilli) ประโยชน์ : มีแคปไซซินกระตุ้นการขยายตัวของหลอดเลือด ช่วยให้เจริญอาหาร ขับเหงื่อ

กระเจี๊ยบเขียว (Okra) ประโยชน์ : ลดความดันโลหิต บำรุงสมอง ลดอาการกระเพาะหรือลำไส้อักเสบ

ผักกระเฉด (Water mimosa) ประโยชน์ : ดับพิษไข้ กากใยช่วยระบบขับของเสีย เพิ่มการเผาผลาญสารอาหาร

ตำลึง (Ivy gourd) ประโยชน์ : มีวิตามินเอสูง ดีต่อดวงตา เส้นใยจับไนเตรต ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคมะเร็งในกระเพาะอาหาร

มะระ (Chinese bitter cucumber) ประโยชน์ : มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส เป็นยาระบายอ่อน ๆ น้ำคั้นลดระดับน้ำตาลในเลือด

ผักบุ้ง (Water spinach) ประโยชน์ : บรรเทาอาการร้อนใน มีวิตามินเอบำรุงสายตา ธาตุเหล็กบำรุงเลือด

ขึ้นฉ่าย (Celery) ประโยชน์ : กลิ่นหอม ช่วยเจริญอาหาร มีวิตามินเอ บี และซี บำรุงสมอง ป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด

เห็ด (Mushroom) ประโยชน์ : แคลอรีน้อย ไขมันต่ำ มีวิตามินดีสูง ช่วยในการดูดซึมแคลเซียม เสริมกระดูกและฟัน

บัวบก (Indian pennywort) ประโยชน์ : มีวิตามินบีสูง ช่วยให้ร่างกายผ่อนคลาย บำรุงสมองและความจำ บำรุงผิวพรรณ ลดอาการอักเสบ

สะระแหน่ (Kitchen mint) ประโยชน์ : กลิ่นหอมเย็นของใบให้ความสดชื่น ทำให้ความคิดแจ่มใส แก้ปวดหัว

ชะพลู (Cha-plu) ประโยชน์ : รสชาติเผ็ดเล็กน้อย แก้จุกเสียด ขับเสมหะ มีแคลเซียมสูง

ชะอม (Cha-om) ประโยชน์ : ช่วยลดความร้อนในร่างกาย ขับลมในลำไส้ มีเส้นใยคอยจับ อนุมูลอิสระ

หัวปลี (Banana flower) ประโยชน์ : รสฝาด แก้ร้อนใน กระหายน้ำ และบำรุงน้ำนม มีกากใย โปรตีน และวิตามินซีสูง

กระเทียม (Garlic) ประโยชน์ : ลดไขมันในเลือด ป้องกันหัวใจขาดเลือด ใบกระเทียมมีโฟเลท เหล็ก วิตามินซีสูง

โหระพา (Sweet basil) ประโยชน์ : น้ำมันหอมระเหยทำให้โล่งจมูก ช่วยระบายลม มีเบต้าแคโรทีน แคลเซียม

ขิง (Ginger) ประโยชน์ : บรรเทาอาการหวัดเย็น ลดอาการคัดจมูก รสเผ็ดร้อน แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ

ข่า (Galangal) ประโยชน์ : น้ำมันหอมระเหย ช่วยระบบย่อยอาหารขับลม มีฤทธิ์ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย และเชื้อรา

กระชาย (Wild ginger) ประโยชน์ : บรรเทาอาการท้องอืดท้องเฟ้อ บำรุงธาตุ มีวิตามินเอและแคลเซียม

ถั่วพู (Winged bean) ประโยชน์ : ให้คุณค่าทางอาหารสูง มีโปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัส และสาร ช่วยย่อยกรดไขมันอิ่มตัว

ดอกขจร (Cowslip creeper) ประโยชน์ : กระตุ้นให้รู้รสอาหาร ให้พลังงานสูง ประกอบด้วย คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน

ถั่วฝักยาว (Long bean) ประโยชน์ : มีเส้นใย ช่วยลดคอเลสเตอรอล มีวิตามินซี ช่วยให้ร่างกายดูดซึมธาตุเหล็ก บำรุงเลือด

มะเขือเทศ (Tomato) ประโยชน์ : มีวิตามินเอสูง วิตามินซี รสเปรี้ยว ช่วยกระตุ้นน้ำย่อย และแก้อาการคอแห้ง

กะหล่ำปลี (White cabbage) ประโยชน์ : มีกลูโคซิโนเลท เมื่อแตกตัวจะเป็นสารต้านมะเร็ง และมีวิตามินซีสูง

มะเขือพวง (Pla te brush eggplant) ประโยชน์ : ช่วยให้เจริญอาหารและช่วยลดความดันเลือด มีแคลเซียม และฟอสฟอรัส

ผักชี (Chinese paraley) ประโยชน์ : ขับลม บำรุงธาตุ ช่วยย่อยอาหาร มีน้ำมันหอมระเหย แก้หวัด มีวิตามินเอและซีสูง

กุยช่าย (Flowering chives) ประโยชน์ : มีกากใยช่วยระบายของเสีย มีธาตุเหล็กช่วยในการสร้างเม็ดเลือดแดง

ผักกาดหัว (Chinese radish) ประโยชน์ : แก้ไอ ขับเสมหะ เพิ่มภูมิต้านทางโรค มีสารช่วยให้กระเพาะอาหารและลำไส้บีบตัวได้ดี

กะเพรา (Holy basil) ประโยชน์ : แก้อาการจุกเสียดแน่นท้อง มีเบต้าแคโรทีนสูง ป้องกันโรคมะเร็ง และโรคหัวใจขาดเลือดได้

แมงลัก (Hairy basil) ประโยชน์ : ช่วยย่อยอาหาร ป้องกันเลือดออกตามไรฟัน ขับลม ขับเหงื่อ

ดอกแค (Sesbania) ประโยชน์ : กินแก้ไขช่วงที่อากาศเปลี่ยนแปลง เป็นยาระบายอ่อน ๆ มีวิตามินเอสูง บำรุงสายตา

ประโยชน์-โทษ ของอาหารรสชาติต่าง ๆ

อาหารรสหวาน

ข้อดี - น้ำตาลจัดอยู่ในอาหารจำพวกคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานกับร่างกายโดยทันที ส่งผลให้รู้สึกสดชื่น กระปรี้กระเปร่า ช่วยส่งเสริมการทำงานของกระเพาะอาหารและม้าม รสหวานมีสรรพคุณทานยา รักษาอาการปวดเกร็งกล้ามเนื้อ แก้อาการอ่อนเพลีย บำรุงกำลัง และแก้กระหายด้วย

ข้อเสีย - เมื่อทานอาหารที่มีรสหวานมาก ๆ ส่งผลให้เกิดโรคเบาหวาน เพราะการได้รับน้ำตาลมากเกินไป ร่างกายจะไม่สามารถควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดให้เป็นปกติได้ นอกจากนี้ทำให้ร่างกายได้รับพลังงานมากเกินไป ส่งผลให้อ้วน ทำให้เกิดอัตราเสี่ยงต่อโรคหัวใจ โรคไต ฟันผุ เป็นต้น

อาหารรสเผ็ด

ข้อดี - อาหารรสเผ็ดช่วยให้การทำงานของปอดและลำไส้เป็นไปตามปกติ กระตุ้นการไหลเวียนของเลือด ช่วยขับเหงื่อ ขับลมในกระเพาะอาหารและลำไส้ และยังช่วยในกระบวนการเผาผลาญอาหารให้มีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย

ข้อเสีย - อาหารรสเผ็ดจัดก็สามารถก่อให้เกิดการระคายเคืองในกระเพาะอาหารเช่นเดียวกัน นอกจากนี้อาหารรสเผ็ดจำพวกเครื่องแกงมักมีส่วนผสมของเกลือ กะปิ ผงชูรส ซึ่งมีโซเดียมอยู่มาก จึงเสี่ยงต่อการเป็นโรคไต และโรคความดันโลหิตสูง

อาหารรสเค็ม

ข้อดี - โซเดียมเป็นส่วนประกอบสำคัญของเกลือ ทำหน้าที่สำคัญในการควบคุมความสมดุลของของเหลวในร่างกาย รักษาความดันโลหิตให้อยู่ระดับปกติ ช่วยควบคุมระดับความเป็นกรด - ด่างของเลือด ช่วยขับร้อน แก้อาหารเลือกออกตามไรฟัน บำบัดอาการท้องเฟ้อ

ข้อเสีย - เมื่อใดที่ร่างกายมีปริมาณโซเดียมจากเกลือสูงกว่าปกติ ร่างกายจะพยายามขับออกทางปัสสาวะ ส่งผลให้เรารู้สึกคอแห้ง กระหายน้ำ ร้อนใน แสบคอ เกิดอาหารบวมน้ำได้ หรือถ้าหากเป็นมากถึงขั้นภาวะขาดน้ำได้ นอกจากนี้ รสเค็มจะทำให้เลือดในร่างกายไหลเวียนช้าทำให้ความดันโลหิตสูง และทำให้หัวใจทำงานหนักขึ้น

อาหารรสเปรี้ยว

ข้อดี - เป็นข้อดีที่ไม่ค่อยมีใครรู้ ความเปรี้ยวช่วยในการกระตุ้นตับและถุงน้ำดีให้ปล่อยน้ำย่อย ช่วยในการดูดซึมอาหารของร่างกาย ฟอกเลือด เป็นยาระบายอ่อน ๆ ช่วยขับเสมหะ และแก้เลือดออกตามไรฟันได้

ข้อเสีย - การกินอาหารรสเปรี้ยวมากเกินไป ทักทำให้ท้องเสีย ร้อนใน และระบบน้ำเหลืองในร่างกายมีปัญหา จึงทำให้แผลหายช้า และเป็นสาเหตุหนึ่งให้เกิดฟันผุด้วย

สรรพคุณทางด้านอาหารของอาหารไทย

ขอบคุณ กองบรรณาธิการภูเก็ตบูลเลทิน

ต้มยำ เป็นอาหารที่ให้พลังงานต่ำ มีโปรตีนสูงและไขมันต่ำ มีเครื่องปรุงสมุนไพรหลายชนิด ช่วยขับลม ช่วยย่อยอาหารแก้หวัด และช่วยลดความดันโลหิต เป็นตำรับอาหารที่รู้จักกันไปทั่วโลก นับเป็นศิลปะการปรุงอาหารชั้นเยี่ยมด้วยการผสมผสานเครื่องเทศพื้นบ้านและสมุนไพรในครัวเรือน กับอาหารโปรตีนจากปลา หรือกุ้ง จนได้รสชาติอาหารที่กลมกล่อม ช่วยเจริญอาหารโดยไม่ต้องกลัวเรื่องท้องอืดท้องเฟ้อ

แกงเลียง เป็นอาหารที่ให้พลังงานต่ำมาก มีแร่ธาตุ แคลเซียม ฟอสฟอรัส เหล็กและวิตามินเอสูง เหมาะสำหรับคนทุกวัยโดยเฉพาะหญิงตั้งครรภ์ และให้นมบุตร ช่วยบำรุงและเพิ่มปริมาณน้ำนม ทั้งราคาไม่แพง ปลอดภัยจากสารพิษ เพราะปรุงจากผักพื้นบ้านเป็นหลัก เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนักและไขมันเพราะให้พลังงานไขมันต่ำทั้งยังมีผักหลายชนิดเป็นส่วนประกอบหลักทำให้ได้รับเส้นใยมากช่วยให้อิ่มท้องและช่วยในเรื่องระบบการย่อยอาหาร ส่วนผสมแกงเลียงให้สรรพคุณทางยา

ใบแมงลัก	แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ
ตำลึง	แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้ไข้ บำรุงสายตา และแก้โรคผิวหนัง
บวบ	บำรุงหัวใจ แก้ร้อนใน และมีสรรพคุณเป็นยาระบาย
ฟักท้อง	ช่วยบำรุงสายตา

เห็ดฟาง	มีสาร Vovatoxin ที่ช่วยป้องกันการเจริญเติบโตของไวรัสที่ทำให้เป็นไข้หวัดใหญ่ ลดปัญหาไขมันในเส้นเลือด
พริกไทย	ช่วยในเรื่องของการย่อยอาหาร ขับลม ขับเหงื่อ บรรเทาความร้อนในร่างกาย
หอมแดง	ช่วยบรรเทาอาการหวัดคัดจมูก
พริกขี้หนู	ทำให้เจริญอาหาร ขับลม ขับเสมหะ บรรเทาอาการหวัด

ที่มา : นิตยสาร ใกล้หมอ

ข้าวยำ เป็นอาหารที่ให้พลังงานต่ำและไขมันน้อย มีเส้นใยอาหาร ธาตุเหล็ก แคลเซียม วิตามินเอ และวิตามินบี 1 สูง ข้าวยำเป็นอาหารที่สะท้อนถึงวัฒนธรรมการกินของชาวใต้ ซึ่งจะต้องมีองค์ประกอบหลักที่ขาดไม่ได้ คือ น้ำบูดู ซึ่งเป็นภูมิปัญญาในการปรุงแต่งรสชาติอาหารของชาวใต้โดยเฉพาะ นำเอาพืชผักสมุนไพรพื้นบ้านมาปรุงเป็นอาหารที่มีคุณค่าโภชนาการสูง

ห่อหมกปลา เป็นอาหารที่ให้พลังงานปานกลาง มีโปรตีนจากเนื้อปลาและไขมันต่ำ สรรพคุณทางยาของห่อหมกปลา ส่วนใหญ่มาจากเครื่องปรุงสมุนไพร เช่น กระเทียม กระชาย ใบยอ ข่า ตะไคร้ ใบโหระพา พริก และรากผักชี ทำให้เป็นอาหารที่ช่วยบำรุงธาตุ บำรุงกระดูก เจริญอาหาร ขับลม ขับเหงื่อ แก้จุกเสียด และควบคุมความดันโลหิต

แกงป่า เป็นอาหารที่ให้พลังงานและไขมันต่ำ มีเส้นใยอาหาร แร่ธาตุและวิตามินหลายชนิด ช่วยปรับสมดุลในร่างกาย ขับเหงื่อ ขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยลดความดันโลหิต แกงป่าเป็นภูมิปัญญาชาวบ้านในการนำผักพื้นบ้านและสมุนไพรหลากหลายชนิดมาปรุงอย่างง่าย ๆ แต่ได้รสชาติกลมกล่อม

ยอดสะเดา น้ำปลาหวาน ให้ไขมันต่ำ มีธาตุเหล็ก แคลเซียม วิตามินเอ วิตามินบี และวิตามินซี ช่วยลดความร้อนในร่างกาย ปรับสมดุลธาตุ ลดกรดในกระเพาะอาหาร และช่วยป้องกันมะเร็ง นับเป็นอาหารจานประวัติศาสตร์ที่สืบทอดมาตั้งแต่สมัยอยุธยาที่สามารถทำให้สะเดาซึ่งมีรสขมกลายเป็นอาหารที่อร่อย ช่วยเจริญอาหาร

แกงมัสมั่น (อาหารอันดับหนึ่งของโลก) สรรพคุณทางาสารอาหาร

อบเชยเป็นท่อน : แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ คลื่นไส้ อาเจียน
หัวหอมแขก : ช่วยบรรเทาอาการหวัด หายใจไม่ออก
น้ำมะขามเปียก : เป็นยาระบายอ่อนๆ
ยี่หร่า : ขับลม ขับเสมหะ
กานพลู : แก้อาการปวดท้อง จุกเสียด ลดอาการท้องอืด
พริกไทย : ช่วยย่อยอาหาร ทำให้รู้สึกสบายท้อง ขับลม ขับเหงื่อ ลดความร้อนในร่างกาย
ขิง : ลดไขมันในเลือด แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ แก้ไอ ขับเสมหะ
ลูกจันทร์ : แก้ไข้ บำรุงตับ ปอด ลดไขมันในเลือด
ลูกกระวาน : แก้อาการท้องอืด อาหารไม่ย่อย

สายบัวต้มกะทิ สรรพคุณ : ช่วยลดอาการเกร็งของลำไส้และกระเพาะ ลดความเครียดทางสมอง บรรเทาอาการท้องผูก ขับปัสสาวะ ดับพิษร้อนในกาย

เมี่ยงชะพลู ส่วนประกอบสำคัญที่มีอยู่ในเมี่ยงชะพลูได้แก่ ใบชะพลู, ขิงแก่, หอมแดง, พริกขี้หนูแดง-เขียว, มะนาว

ใบชะพลู เป็นอาหารบำรุงธาตุ แก้ปวดท้อง จุกเสียด ในใบชะพูล ประกอบด้วยวิตามินเอ แคลเซียม ธาตุเหล็ก เส้นใยอาหาร และเบต้า-แคโรทีน

ขิง มีสารอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย คือ โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลเซียม วิตามินเอ ฯ ขิงมีฤทธิ์อุ่น ช่วยขับเหงื่อ ไล่ความเย็น ขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยให้เจริญอาหาร และทำให้ร่างกายอบอุ่น ในทางยานิยมใช้ขิงแก่ เพราะขิงยิ่งแก่จะยิ่งเผ็ดร้อนและมีใยอาหารมาก

หอมแดง ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ช่วยย่อยและเจริญอาหาร แก้บวมน้ำ แก้อาการอักเสบต่าง ๆ แก้บวมน้ำ ขับพยาธิ ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น เมล็ด แก้อาเจียนเป็นเลือด แก้กินเนื้อสัตว์เป็นพิษ ร่างกายซูบผอม (ใช้เมล็ดแห้ง 5-10 กรัมต้มน้ำดื่ม)

พริกขี้หนู ช่วยกระตุ้นการทำงานของกระเพาะอาหารทำให้ระบบการย่อยอาหารดีขึ้น ช่วยเจริญอาหาร บำรุงธาตุ ขับเหงื่อ ขับลม ขับเสมหะ แก้อาเจียน ลดความดันโลหิต

มะนาว เป็นผลไม้ที่มีกรดอินทรีย์หลายชนิดมีประโยชน์ใช้เป็นยาสมุนไพร ขับเสมหะ แก้ไอเลือดออกตามไรฟัน เหงือกบวม นอกจากนี้ยังช่วยแก้อาการปวดศีรษะ แก้อาเจียน เมาเหล้า ขจัดคราบบุหรี่ บำรุงตา บำรุงผิว เป็นต้น

แบบประเมินผลผู้ปฏิบัติงานโครงการพัฒนาศักยภาพแรงงานรองรับครัวไทยสู่ครัวโลก	งานจัดซื้อ	หน้าที่ : 1
สถานประกอบการ :	จังหวัด :	

ข้อปฏิบัติ : 1. กรุณาระบุชื่อผู้รับการประเมินในช่อง ชื่อเจ้าหน้าที่
2. ระบุความสามารถในการปฏิบัติงาน โดยการกาเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่กำหนด กรณีที่สามารถปฏิบัติงานนั้นได้ด้วยตนเอง
3. กรณีที่ไม่สามารถปฏิบัติงานนั้นได้ด้วยตนเอง การเครื่องหมาย ✕
4 กรณีที่ไม่ได้ปฏิบัติงานนั้น ให้เว้นว่าง ไม่ต้องระบุเครื่องหมายใด ๆ

ข้อ	รายการประเมิน	ชื่อเจ้าหน้าที่					
	1. ศึกษารายการซื้อในใบสั่งซื้อ						
1	1. สามารถระบุปริมาณ ชนิด ขนาดของเนื้อสัตว์ อาหารทะเล และวัตถุดิบที่พ่อครัวต้องการเพื่อการจัดซื้อได้ตามที่กำหนด						
2	2. สามารถกำหนดรายการซื้อวัตถุดิบ ปริมาณการซื้อโดยรวมของทุกห้องครัวเพื่อจัดซื้อ						
3	3. สามารถกำหนดแหล่งซื้อวัตถุดิบแต่ละประเภทได้ตามปริมาณและราคาเหมาะสม						
4	4. สามารถแนะนำวัตถุดิบทดแทนกรณีขาดแคลนวัตถุดิบที่ต้องการ						
5	5. สามารถตรวจสอบความถูกต้องของการสั่งซื้อวัตถุดิบแต่ละประเภทจากครัวแต่ละประเภท						
	มีความรู้ในเรื่องต่อไปนี้						
6	1. ประเภท และลักษณะของวัตถุดิบในการประกอบอาหารทุกชนิด						
7	2. แหล่งจำหน่ายวัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหร ทั้งประเภทสั่งซื้อทางโทรศัพท์ และซื้อตรงจากตลาด						
8	3. การใช้งานของวัตถุดิบในการปรุงอาหารแต่ละชนิด						
9	4. ลักษณะวัตถุดิบที่ดีและการสินค้าทดแทน						
10	5. ขนาด ปริมาณและน้ำหนักของวัตถุดิบที่ใช้ในการปรุงอาหาร						
11	6. หน่วยนับของวัตถุดิบแต่ละประเภทเพื่อซื้อให้ได้ในราคาต่อหน่วยที่ถูกกว่าซื้อย่อย						
	รู้และสามารถดำเนินการในเรื่องต่อไปนี้						
12	1. จัดกลุ่มรายการที่ซื้อจากแหล่งเดียวกันไว้ด้วยกัน และกำหนดปริมาณการซื้อเพื่อให้สามารถจัดสรรได้สอดคล้องกับความต้องการ แบ่งเป็นซื้อจากเจ้าประจำ ซื้อจากตลาดสด ซื้อจาก Makro ซื้อจากตลาดต่างถิ่น สั่งซื้อพิเศษ						
13	2. เรียนรู้ธรรมชาติและปริมาณของการใช้วัตถุดิบในการปรุงอาหารแต่ละชนิดเพื่อตรวจความถูกต้องของการสั่งซื้อ เช่นปีกไก่ หมูสับ ปลาแช่แข็งหรือปลาสด						
	2. ประมวลข้อมูลเพื่อการซื้อวัตถุดิบ						
14	1. กำหนดแหล่งซื้อที่จะได้วัตถุดิบที่มีลักษณะที่ดีหรือมีคุณภาพตามต้องการได้						
15	2. สามารถประเมินได้ว่าตลาดจะมีวัตถุดิบชนิดที่ต้องการหรือไม่และหาซื้อได้จากที่ใด						
16	3. สามารถสืบและทราบหรือประเมินราคาวัตถุดิบทุกประเภทในท้องตลาดที่ต้องซื้อได้ทุกรายการเพื่อการเลือกซื้อ						
17	4. สามารถเสนอแนะรายการทดแทนของวัตถุดิบเพื่อให้สอดคล้องกับฤดูกาลและราคาตามท้องตลาด สำหรับทดแทนให้กับพ่อครัวเพื่อลดต้นทุนด้านอาหาร						
18	5. สามารถวางแผนการซื้อสินค้าได้จากการวบรวมรายการซื้อและประเมินแหล่งซื้อ เพื่อความรวดเร็วในการซื้อ						

แบบประเมินผลผู้ปฏิบัติงานโครงการพัฒนาศักยภาพแรงงานรองรับครัวไทยสู่ครัวโลก	งานจัดซื้อ	หน้าที่ : 2
สถานประกอบการ :	จังหวัด :	

ข้อ	รายการประเมิน	ชื่อเจ้าหน้าที่					
	มีความรู้ในเรื่องต่อไปนี้						
19	1. รู้ชนิดและลักษณะของวัตถุดิบทั้ง เนื้อสัตว์ ปลา และอาหารทะเล ผักและผลไม้แต่ละชนิด เครื่องปรุง เครื่องเทศและสมุนไพร						
20	2. การใช้วัตถุดิบตามสูตรเพื่อการปรุงอาหารแต่ละรายการ						
21	3. ฤดูกาลของวัตถุดิบ ผัก ผลไม้ในแต่ละเดือนเพื่อการทดแทน ฤดูกาลที่ผักผลไม้อะไรมีรสชาติดี						
22	4. การติดตามราคาสินค้าแต่ละชนิดแต่ละแหล่ง						
23	5. แหล่งจำหน่ายราคาถูกของวัตถุดิบแต่ละประเภท						
24	6. การวางแผนการจัดซื้อประจำวัน						
	รู้และสามารถดำเนินการในเรื่องต่อไปนี้						
25	1. การเสาะแสวงหาผักสดบางชนิดหาที่ตลาดอุบล บางอย่างต้องตลาดวาริน						
26	2. ซื้อปลาแม่น้ำโขงจะมีช่วงของการขาดตลาด						
27	3. ปลาจะต้องไปดูและเลือกด้วยตนเองทั้งขนาดของปลาน้ำหนักต่อตัวเป็นอย่างไร ความสด ชนิดของปลา						
28	4. การใช้วัตถุดิบทดแทนเช่นแตงไทยทดแทนแคนตาลูป						
29	5. เทคนิคการใช้สินค้าทดแทนกล่าวคือ ฤดูร้อน ควรเป็นอาหารธาตุเย็นจะอร่อย ฤดูหนาวจะมีคะน้ามากราคาจะถูก						
30	6. สืบราคาสินค้าโดยการโทรเช็คตามแหล่งจำหน่ายทุกแหล่งและประเมินแหล่งซื้อ						
	3. ประสานงานกับร้านค้าเพื่อซื้อสินค้า						
31	1. สามารถประสานงานการซื้อโดยโทรศัพท์ได้วัตถุดิบที่ต้องซื้อตามที่ต้องการ						
32	2. สามารถแจ้งร้านค้าให้หาวัตถุดิบมาให้ได้เมื่อวัตถุดิบขาดตลาดหรือซื้อได้ยาก						
	มีความรู้ในเรื่องต่อไปนี้						
33	1. ขั้นตอนและวิธีการสั่งซื้อทางโทรศัพท์						
34	2. การสืบหาข้อมูลแหล่งจำหน่าย						
	รู้และสามารถดำเนินการในเรื่องต่อไปนี้						
35	1. มนุษย์สัมพันธ์ในการทำงานร่วมกับผู้อื่น						
36	2. การสื่อสารและสั่งงานให้ได้วัตถุดิบตามที่ต้องการ						
	4. ซื้อวัตถุดิบด้วยตนเองที่ตลาด						
37	1. สามารถเลือกตลาดสินค้าและซื้อสินค้าได้ในเวลารวดเร็ว						
38	2. สามารถเลือกซื้อสินค้าได้ตามขนาดและปริมาณที่ต้องการ						
39	3. สามารถเลือกซื้อสินค้าที่มีคุณภาพสด สะอาด ราคาเหมาะสม						
40	4. สามารถวิเคราะห์ความเหมาะสมของราคาซื้อวัตถุดิบ						
	มีความรู้ในเรื่องต่อไปนี้						
41	1. มีความรู้เกี่ยวกับลักษณะของวัตถุดิบเช่น เนื้อสัตว์และชิ้นส่วน ปลาแม่น้ำทุกชนิด ปลาทะเลทุกชนิด กุ้ง ปู ปลาหมึก หอย อาหารทะเล แต่ละชนิด						
42	2. วิธีการเลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพทั้งประเภทเนื้อสัตว์ ชิ้นส่วน สัตว์น้ำ ผักและผลไม้						

แบบประเมินผลผู้ปฏิบัติงานโครงการพัฒนาศักยภาพแรงงานรองรับครัวไทยสู่ครัวโลก		งานจัดซื้อ		หน้าที่ : 3
สถานประกอบการ :		จังหวัด :		

ข้อ	รายการประเมิน	ชื่อเจ้าหน้าที่					
	เครื่องเทศ เครื่องปรุงฯลฯ						
43	3. ลักษณะและชิ้นส่วนของเนื้อสัตว์ (หมู ไก่ เป็ด วัว) และการเลือกของดีมีคุณภาพ						
44	4. ลักษณะและชนิดของผักแต่ละชนิดและวิธีการเลือกของดีมีดูคุณภาพ						
45	5. รู้ขนาดของวัตถุดิบที่ต้องใช้ทั้งที่เป็นประเภทเนื้อสัตว์ สัตว์น้ำ และอาหารทะเล						
46	6. หน่วยนับของวัตถุดิบและขนาดต่อการบรรจุหรือต่อหน่วยขาย (กก. ถุง ตัว ชิ้น)						
	รู้และสามารถดำเนินการในเรื่องต่อไปนี้						
47	1. แหล่งที่มีวัตถุดิบดี รู้สภาพว่าตลาดที่เน้นขายหมู ตลาดที่เน้นขายผัก ตลาดที่มีปลาอาหารทะเลคุณภาพ ราคาถูกอยู่ที่ใด						
48	2. สอบถามและสืบราคาของจากหลายร้านและเลือกซื้อของให้เหมาะสมกับฤดูกาลของสินค้าแต่ละช่วงเวลา						
49	3. เทคนิคการเจรจาต่อรอง						
50	4. เทคนิคการเลือกซื้อเนื้อและชิ้นส่วน						
51	5. เทคนิคการเลือกซื้อหมูและชิ้นส่วน						
52	6. เทคนิคการเลือกซื้อเป็ด ไก่และชิ้นส่วน						
53	7. เทคนิคการเลือกซื้อปลาสด ปลาแช่แข็ง ปลาทู ปลาเค็ม ปลากรอบ						
54	8. เทคนิคการเลือกซื้อ กุ้ง						
55	9. เทคนิคการเลือกซื้อปลาหมึก						
56	10. เทคนิคการเลือกซื้อ หอย						
57	11. เทคนิคการเลือกซื้อ ปูม้าปูทะเล						
58	12. เทคนิคการเลือกซื้อผัก						
59	13. เทคนิคการเลือกซื้อผลไม้						
60	14. เทคนิคการเลือกซื้อของแห้ง เครื่องปรุงและพริกแกง						
61	15. เทคนิคการเลือกซื้อสมุนไพร						
	5. รับและแจ้งผลการซื้อวัตถุดิบให้ผู้สั่งทราบ						
62	1. สามารถตรวจสอบความถูกต้องของการซื้อสินค้าและการรับสินค้าจากผู้ส่ง						
63	2. สามารถแจ้งผลการปรับเปลี่ยนวัตถุดิบทดแทนและคุณภาพสินค้าที่ไม่ได้ตามต้องการ						
64	3. สามารถประสานและแจ้งให้ทราบกรณีมีราคาสินค้าที่ขึ้นราคาสูงกว่าปกติ						
65	4. สามารถอธิบายผลการซื้อสินค้าที่มีปัญหาให้กับพ่อครัวที่สั่งซื้อได้และแจ้งให้ทราบกรณีมีการล่าช้าหรือไม่มีวัตถุดิบที่ต้องการ						
	มีความรู้ในเรื่องต่อไปนี้						
66	1. สูตรการปรุงอาหารเพื่อคิดค้นวัตถุดิบทดแทน						
67	2. การสื่อสารและการประสานงาน						
68	3. การตรวจคุณภาพวัตถุดิบแต่ละชนิด						
69	4. ขั้นตอนการซื้อสินค้าและการรับสินค้า						
	รู้และสามารถดำเนินการในเรื่องต่อไปนี้						
70	1. ทักษะการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างหน่วยงาน						

แบบประเมินผลผู้ปฏิบัติงานโครงการพัฒนาศักยภาพแรงงานรองรับครัวไทยสู่ครัวโลก	งานจัดซื้อ	หน้าที่ : 4
สถานประกอบการ :	จังหวัด :	

ข้อ	รายการประเมิน	ชื่อเจ้าหน้าที่					
	6. การประสานร้านค้าเมื่อมีการรับสินค้า						
71	1. สามารถประสานร้านค้าเมื่อมีการส่งสินค้าที่ผิดประเภทหรือไม่มีคุณภาพมาให้และต่อรองราคาหรือลดราคาเมื่อมีการเสียหายเกิดขึ้น						
72	2. สามารถติดตามรายการสินค้าเมื่อมีการส่งสินค้าไม่ทันเวลา						
73	3. สามารถปรับเปลี่ยนและส่งคืนสินค้าเมื่อมีความผิดพลาดจากการสั่งซื้อหรือการซื้อผิดพลาด						
	มีความรู้ในเรื่องต่อไปนี้						
74	1. การเจรจาต่อรอง						
75	2. การแก้ปัญหาเฉพาะหน้าและการตัดสินใจ						
76	3. การบริหารจัดการร้านค้า ร้านขายวัตถุดิบการปรุงอาหาร						
	รู้และสามารถดำเนินการในเรื่องต่อไปนี้						
77	1. การสร้างอำนาจต่อรองกับร้านค้าโดยการซื้อในปริมาณที่ร้านค้าพึงพอใจ						
78	2. เลือกซื้อร้านค้าที่ให้บริการประจำ 2- 3 แห่ง และเวียนซื้อเป็นลูกค้าประจำ						
	7. การแก้ปัญหาในการจัดซื้อ						
79	1. สามารถแก้ไขปัญหาในการจัดซื้อการหาและจัดซื้อของที่หายาก						
80	2. รู้ช่วงฤดูการงดจับปลาขาดตลาด						
81	3. ประเมินแนวโน้มราคาสินค้าสูงขึ้นหรือลดลงได้						
82	4. สามารถซื้อสินค้าผิดประเภททดแทนจากที่พ่อครัวผู้สั่งต้องการ						
83	5. สามารถจัดซื้อโดยไม่ทำให้การส่งสินค้าล่าช้าไม่ทัน หรือเป็นปัญหาที่พ่อครัวสั่งของน้อยแล้วมีการขอเพิ่มจากลูกค้าหรือลูกค้าที่มารับประทานอาหารแบบกระทันหัน						
	มีความรู้ในเรื่องต่อไปนี้						
84	1. การสืบค้นหาแหล่งจำหน่ายวัตถุดิบและกระจายการซื้อสินค้า						
85	2. การใช้งาน Internet เพื่อการสืบค้นข้อมูล						
86	3. กลไกการตลาดสินค้าเกษตร						
87	4. ฤดูกาลผลิตสินค้าแต่ละประเภท						
	รู้และสามารถดำเนินการในเรื่องต่อไปนี้						
88	1. เทคนิคการแก้ปัญหาและตัดสินใจ						
89	2. คุณสมบัติของวัตถุดิบการปรุงแต่ละประเภทเพื่อการทดแทน ชนิดของปลาที่สามารถทดแทนกันและกัน						
90	3. ทำความรู้จักแหล่งจำหน่ายวัตถุดิบการปรุงอาหารที่หลากหลายแหล่ง						