

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การประกอบอาหาร

วิธีการประกอบอาหาร เป็นการทำอาหารให้สุก และสามารถรับประทานได้ด้วยวิธีการต่างๆ ซึ่งการประกอบอาหารจะสามารถแบ่งเป็นวิธีการต่างๆ ได้หลายวิธี เช่น การต้ม ลวก นึ่ง ตุ่น อบ ทอด เจียว ผัด คั่ว รวน เผาอย่าง และปิ้ง โดยการประกอบอาหารแต่ละวิธีมีกระบวนการปฏิบัติดังนี้



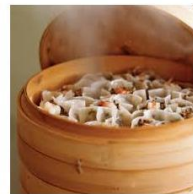
การต้ม เป็นการทำอาหารให้สุกด้วยน้ำเดือด

เช่น ต้มพะโล้ ต้มข้าวไก่ และแกงส้ม เป็นต้น การประกอบอาหารสูญเสียคุณค่าอาหารได้ง่าย เนื่องจากสารอาหารจะละลายไปกับน้ำ ดังนั้น

จึงควรระวังประเภทของอาหารที่ต้มน้ำเสีย



การนึ่ง เป็นการทำอาหารให้สุกด้วยความร้อนจากไอน้ำ โดยต้มน้ำให้เดือด นำอาหารที่จะนึ่งใส่ในหม้อหนึ่งหรือสองถึง แล้วนำขึ้นตั้งบนหม้อน้ำเดือด นึ่งจนอาหารสุก ตัวอย่างอาหารที่ประกอบด้วยวิธีการนี้ เช่น ห่อหมก ขนมหอย ปลาหมึก เป็นต้น วิธีการนี้ช่วยสงวนคุณค่าของอาหารและรักษารสชาติเดิม



การผัด เป็นการทำอาหารให้สุกโดยใช้น้ำมันน้อย

ไฟแรง เพื่อให้สุกในระยะเวลาสั้น ในขณะที่ผัดควรใช้ตะหลิวคลุกอาหารไปมา เพื่อให้อาหารสุกอย่างทั่วถึง อาหารที่ประกอบด้วยวิธีการนี้ เช่น ผัดเปรี้ยวหวาน ผัดผักรวมมิตร และผัดผักคะน้าหมูกรอบ

การทอด เป็นการทำอาหารให้สุกโดยใช้น้ำมัน มีทั้งการทอดโดยใช้น้ำมันหอยเพื่อไม่ให้อาหารติดกระทะ เช่น ไข่ดาว หมูทอด และการทอดโดยใช้น้ำมันมาก เพื่อให้อาหารเหลืองกรอบ เช่น ปลาทอด ปาท่องโก๋ ในการทอดหากเป็นอาหารสดจะต้องใส่อาหารใน ขณะที่อาหารร้อนจัด ส่วนอาหารแห้งและอาหาร ที่ชุบแป้งควรใส่ในขณะที่ยังน้ำมันยังไม่ร้อนมากนัก มิเช่นนั้นด้านนอกจะไหม้ก่อนด้านในสุก



การย่าง วิธีนี้นิยมใช้กับอาหารสด ใช้ไฟแรงพอประมาณ ขึ้นอยู่กับชนิดของอาหาร ก่อนย่างควรทาน้ำมันบน ตะแกรงให้ชุ่ม เพื่อป้องกันไม่ให้อาหารติดตะแกรง ควรระวังอย่าให้มีเปลวไฟ เพราะจะทำให้อาหารไหม้ได้ในขณะย่างต้องพลิกอาหารกลับไปมาเป็น ระยะๆ เพื่อให้ความร้อนเข้าถึงด้านในและสุกอย่างทั่วถึง อาหารที่ย่างสุกแล้วจะมีกลิ่นหอม เหลือง กรอบ เช่น ไก่ย่าง



การเจียว เป็นการทำอาหารให้สุกในน้ำมันโดยใช้ไฟอ่อน และใช้น้ำมันน้อยกว่าการทอดอาหารที่เจียวจะแห้งหรือขยละเอียดใส่ลงในน้ำมันที่ยังไม่ร้อนจัดแล้วเจียวให้เหลืองทั่วกัน เช่น กระเทียมเจียว และหอมเจียว เป็นต้น

สิ่งที่ต้องเตรียมก่อนประกอบอาหาร

ภาชนะเครื่องใช้ ในการประกอบอาหาร

- ภาชนะเตรียมอาหารสด เช่น มีด เขียง จาน กะละมัง ครก ไม้ตีพริก
- ภาชนะในการประกอบอาหาร เช่น หม้อ กระทะ ตะหลิว ทัพพี ชามผสม
- ภาชนะใส่อาหารที่ปรุงแล้ว เช่น จาน ชาม ถ้วยเล็ก

การเตรียมอาหารสด

เนื้อสัตว์มีวิธีการเตรียม ดังนี้

นำเนื้อสัตว์ไปล้างน้ำให้สะอาด

นำเนื้อสัตว์หั่นเป็นชิ้นตามลักษณะของอาหาร

ผักมีวิธีการเตรียม ดังนี้

เลือกส่วนที่กินไม่ได้ออกก่อน

แกะผักเป็นกาบหรือใบ แล้วนำไปล้าง

หั่นผักตามขนาดที่ต้องการแล้วนำไปปรุง

อนามัยของผู้ประกอบอาหาร

- ควรล้างมือให้สะอาด ตัดเล็บมือให้สั้น
- การชิมรสอาหารควรตักใส่ช้อน
- ควรใส่ผ้ากันเปื้อน และรักษาเสื้อผ้าร่างกายให้สะอาด ขณะประกอบอาหารไม่พูดคุยมากเกินไป