

ใบความรู้ ที่ ๒๘ เรื่อง วิธีการประกอบอาหาร

หน่วยที่ ๔ เรื่องอาหารกับการดำรงชีวิต แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔
รายวิชา การงานอาชีพ รหัส ง ๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ความหมาย ประโยชน์ วิธีการที่ใช้ในการประกอบอาหาร

การประกอบอาหารที่ดีจะต้องคำนึงถึงความสะอาดถูกสุขลักษณะเป็นหัวใจสำคัญ การประกอบอาหารและองค์ประกอบตั้งแต่ผู้ประกอบอาหาร อุปกรณ์ที่ใช้ ตำรับอาหาร เครื่องปรุงที่ให้คุณค่า รสกลิ่น และเนื้อสัมผัสที่ดี ศิลปะและทักษะในการประกอบอาหาร รูปแบบการเสิร์ฟ รวมทั้งภาชนะในการบรรจุอาหารและช่วงเวลาในการเสิร์ฟ

การประกอบอาหารทั่วไปหมายถึงการทำอาหารให้สุก ด้วยความร้อน เพื่อให้อาหารมีคุณสมบัติเหมาะสมและมีคุณค่าแก่การบริโภค โดยวิธีการต่าง ๆ เช่น การลวกการต้ม การผัด การบึ่งหรือย่าง การเผา การอบ การนึ่ง การตุ๋น ฯลฯ อาหารที่สุกจะมีคุณค่าต่อผู้บริโภคมากหรือน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับชนิดของอาหารนั้น ๆ และวิธีปรุงอาหาร อาหารที่ปรุงสุกแล้วเมื่อรับประทานเข้าไปแล้วมีประโยชน์ต่อร่างกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ทั้งสุขภาพกายและใจ



ภาพการประกอบอาหาร

ที่มา : อาหารไทย. <http://pirun.ku.ac.th/~b4911365/index.html> [online]

ประโยชน์ของการประกอบอาหารมีดังนี้

๑. ทำให้อาหารสุก สะอาด ปราศจากเชื้อโรค อาหารที่สุกด้วยการปรุงผ่านความร้อนสูง และเป็นเวลานานพอสมควร เป็นที่แน่ใจว่า เชื้อโรคและพยาธิถูกทำลายไปแล้ว จึงจะสะอาดเพียงพอ สำหรับการรับประทานอาหารที่ปลอดภัย ถูกสุขลักษณะ

๒. สงวนคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร ส่วนมากสารอาหารที่มักจะถูกสูญเสียไปในขั้นตอนการเตรียมและประกอบอาหารก็คือ วิตามิน โดยเฉพาะวิตามินที่ละลายในน้ำ ได้แก่ วิตามินบีและวิตามินซี ดังนั้นในระหว่างการประกอบอาหารจึงต้องใช้เทคนิควิธีต่างๆ เพื่อสงวนคุณค่าของอาหารไว้ให้มากที่สุด

๓. ทำให้อาหารย่อยง่ายขึ้น เครื่องปรุงรสที่ใช้ในการประกอบอาหาร และการทำให้อาหารสุกมีผลต่อความนุ่มและย่อยง่ายของอาหาร

๔. ทำให้สะอาดมีรสชาติและกลิ่นดีขึ้น การประกอบอาหารด้วยวิธีต่าง ๆ ทำให้รสชาติและกลิ่นของอาหารเปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นเมื่ออาหารสุก จึงทำให้รับประทานอาหารมากขึ้น

๕. ป้องกันการเน่าเสีย จึงทำให้เก็บอาหารได้นานขึ้นเอนไซม์และแบคทีเรียเป็นตัวการสำคัญที่ทำให้อาหารเน่าเสีย ดังนั้น เมื่อต้องการยับยั้งการทำงานของเอนไซม์และแบคทีเรีย และทำให้อาหารเก็บได้นานมากขึ้น ก็สามารถทำได้โดยการประกอบอาหาร

วิธีการประกอบอาหาร

ทัศนีย์ โรจนไพบุลย์ (๒๕๔๒) ได้กล่าวถึงการประกอบอาหารให้สุกด้วยความร้อนมีหลายวิธี เช่น ลวก ต้ม ทอด ผัด ปิ้ง นึ่ง ตุ่น ซึ่งแต่ละวิธี มีจุดมุ่งหมายเดียวกัน ดังนี้

๑. การลวก เป็นการทำให้อาหารกึ่งสุกกึ่งดิบใช้กับอาหารประเภทผักเพื่อป้องกันการสูญเสียวิตามิน วิธีการลวก เริ่มต้นด้วยล้างผักให้สะอาดเรียบร้อยแล้ว ตมน้ำให้เดือดโดยใช้ไฟแรงเติมเกลือเล็กน้อยก็ได้ ใส่ผักในเวลาอันรวดเร็ว จากนั้นตักขึ้น แช่น้ำเย็น ๑ - ๒ นาที แล้วตักขึ้นใส่จาน ข้อควรระวังคือการลวกผักให้ปฏิบัติโดยคำนึงถึงชนิดของผัก เป็นหลักผักบางชนิดไม่เหมาะกับการลวกก็ให้ต้ม ผัด หรือนึ่งแทน

ข้อดี เหมาะสำหรับการประกอบอาหารประเภทผัก เพราะจะช่วยสงวนคุณค่าอาหารได้มาก

ข้อเสีย วิธีนี้จะใช้กับผักชนิดที่มีเนื้อแข็งไม่ได้ เช่น พริก หัวผักกาด พักทอง ดอกกะหล่ำ เพราะผักจะไม่สุก



ภาพการลวก

ที่มา : การลวกผักให้น่ารับประทาน. <http://dek-d.com/board/view.php?id=940670> [online]

๒. การต้ม เป็นการทำให้อาหารสุก โดยการต้มในน้ำเดือด อาจใส่อาหารแล้วต้มกับน้ำจนเดือด หรือใส่อาหารเมื่อน้ำเดือด แล้วทิ้งไว้สักครู่จนอาหารสุก

ข้อดี การต้มเป็นวิธีที่เหมาะสมสำหรับใช้เคี้ยวเนื้อสัตว์ให้เปื่อย เช่น การต้มเครื่องในสัตว์

ข้อเสีย ในขณะที่อาหารแช่อยู่ในน้ำ สารอาหารบางชนิด เช่น วิตามินบีและซี จะละลาย ออกมากับน้ำ ทำให้สูญเสียคุณค่าของอาหารไป



ภาพการต้ม

ที่มา : การทำอาหาร. <http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=lucky> [online]

๓. การทอด เป็นการทำอาหารให้สุก โดยนำอาหารลงไปทอดในน้ำมันร้อน ๆ ซึ่งการทอดอาหารทุกชนิด ควรทอดข้างหนึ่งจนสุก แล้วจึงกลับข้าง จะทำให้อาหาร มีสีส่นน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น

ข้อดี การทอดทำให้อาหารมีกลิ่นหอม สีสวยน่ารับประทาน

ข้อเสีย การทอดทำให้อาหารสูญเสียวิตามินบางชนิดได้



ภาพการทอด

ที่มา : การทำอาหาร. <http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=lucky> [online]

๔. การผัด คือ การทำให้อาหารสุกโดยใช้น้ำมันเพียงเล็กน้อย แต่ใช้ความร้อนมาก ไฟแรงโดยนำเนื้อหรือผักลงผัดในกระทะ ใช้ตะหลิวคนกลับไปมาในระยะเวลา สั้น ๆ ถ้าใช้ฝาปิดครอบ ขณะผัดจะช่วยรักษาคุณค่าวิตามินบางชนิดไว้ได้

ข้อดี อาหารจะมีปริมาณไขมันน้อยกว่าวิธีทอด

ข้อเสีย ถ้าใช้เวลาผัดนานเกินไปจะทำให้อาหารมีสีไม่น่ารับประทาน และสูญเสียวิตามินบางชนิดได้



ภาพการผัด

ที่มา : การทำอาหาร. <http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=lucky> [online]

๕. การปิ้ง ย่าง เผา หรืออบ คือการทำอาหารให้สุกโดยใช้ความร้อนจากเตาไฟโดยตรง การปิ้ง นำอาหารที่ต้องการทำให้สุกวางลงบนตะแกรงเหล็ก สำหรับปิ้งบน เตาถ่านที่มีความร้อนไม่มาก ปิ้งกลับไปมาในช่วงเวลาสั้น ๆ วิธีนี้ใช้ได้กับอาหารสดและอาหารแห้ง เช่น กล้วยปิ้ง ข้าวเกรียบ เนื้อเค็ม ปลาแห้ง หรืออาจใช้เครื่องปิ้งไฟฟ้าเช่น เครื่องปิ้งขนมปังแทนเตาถ่าน



ภาพการปิ้ง

ที่มา : กล้วยปิ้ง. www.suriyothai.ac.th/node/1704 [online]

การย่าง มีวิธีคล้ายปิ้ง แต่ใช้เวลานานกว่า เพื่อให้อาหารสุกกระทันหัน เช่น ย่างไก่ ย่างหมู ย่างปลาสด ก่อนย่างควรทาน้ำมันหรือห่อใบตอง ย่างข้างละประมาณ ๒ นาที พลิกไปมา ถ้าต้องการให้กลิ่นหอมให้ใส่ก้ามมะพร้าวลงในเตาไฟ



ภาพการย่าง

ที่มา : อาหารจากไก่. www.nmc.ac.th/culture/korat40.php [online]

การเผา เป็นการทำให้อาหารสุกโดยใช้ไฟแรง วางของที่จะเผาลงบนไฟ และ พลิกกลับไปกลับมา ให้สุกทั้งด้านนอกและด้านใน เช่น ปลาเผา กุ้งเผา มันเทศเผา



ภาพการเผา

ที่มา : ปลาเผา. <http://kaiyang.212cafe.com/category/0/> [online]

การอบ เป็นการทำให้อาหารสุกโดยใช้ความร้อนจากเตาอบ เช่น การอบไก่ ควรตั้งเตาอบให้ร้อนก่อนประมาณ ๑๕ นาที จึงเอาไก่เข้าไปอบ แล้วทาน้ำมันลงบนเนื้อไก่ที่จะอบ ใช้ความร้อนประมาณ ๑๙๐ องศาเซลเซียส ในเวลา ๒๐-๓๐ นาทีหากต้องการให้ไก่แห้งกว่านี้ควรลดไฟ และยืดเวลาออกไปประมาณ ๑๐ นาที ทั้งนี้ควรพิจารณาลักษณะของไก่ที่อบว่าเป็นวิธีการอบทั้งตัวหรือเป็นชิ้นการอบจะสั้นลงและลดอุณหภูมิให้เหมาะสม

ข้อดี การปิ้ง ย่าง เผา หรืออบ เป็นวิธีการประกอบอาหารที่สงวนคุณค่าไว้ได้มาก

ข้อเสีย ถ้าใช้เวลาในการอบนานเกินไปจะทำให้อาหารแห้งมาก แลดูไม่น่ารับประทานและเสียรสชาติ



ภาพการอบ

ที่มา : อาหารจากไก่. www.nmc.ac.th/culture/korat40.php [online]

๖. การนึ่ง เป็นการทำให้อาหารสุกด้วยการใส่ไอน้ำจากน้ำเดือด โดยใช้หม้อนึ่งหรือลังถึง วิธีการนึ่ง คือ ใส่น้ำลงในหม้อนึ่งลงไปชั้นล่างแล้ววางอาหารบนลังถึงชั้นบนปิดฝาให้สนิท นำไปตั้งไฟ ไอน้ำจากน้ำเดือดจะทำให้ อาหารสุก

ข้อดี การนึ่งจะช่วยสงวนคุณค่าอาหารได้ดีกว่าการต้ม และวิธีการหุงต้มอื่น ๆ เพราะสารอาหารไม่ ละลายไปกับน้ำ แต่ควรปิดฝาหม้อนึ่งให้สนิท

ข้อเสีย ถ้าใช้เวลาในการนึ่งนานเกินไป จะทำให้อาหารสูญเสียคุณค่า



ภาพการนึ่ง

ที่มา : ขนมหดล. www.oknation.net/blog/print.php [online]

๗. การตุ๋น คล้ายกับการนึ่งแต่ใช้หม้อ ๒ ชั้น ซ้อนกันหม้อใบนอกใส่น้ำ หม้อใบในใส่อาหารที่จะตุ๋น การ นึ่งจะใส่ภาชนะวางเหนือน้ำ ส่วนการตุ๋นจะใส่ภาชนะแล้ววางลงในน้ำ

ข้อดี อาหารที่ปรุงด้วยวิธีนี้จะสุก นุ่ม ปราศจากเชื้อโรค เหมาะสำหรับให้เด็กทารก ผู้สูงอายุและผู้ป่วย

ข้อเสีย เสียเวลาในการปรุงนาน



ภาพการตุ๋น

ที่มา : การทำอาหาร. <http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=lucky> [online]

ภาพการทำกิจกรรม

