

ใบความรู้ที่ ๒.๔ เรื่อง การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ หน่วยที่ ๑ เรื่อง การจัดการผลผลิต
รหัสวิชา ง๒๒๑๐๑ รายวิชา การงานอาชีพ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

การเตรียมวัตถุดิบเพื่อนำมาประกอบอาหาร

ก่อนประกอบอาหาร จะต้องมีการเตรียมวัตถุดิบที่จะนำมาใช้ประกอบอาหารให้พร้อมเสียก่อน ทั้งนี้ให้พิจารณาถึงความสะอาดก่อนเป็นอันดับแรก เพื่อป้องกันสิ่งสกปรก สารพิษ ยาฆ่าแมลงและเชื้อโรคที่อาจจะติดมากับวัตถุดิบเหล่านั้น เพราะจะเป็นอันตรายต่อร่างกายผู้บริโภคโดยตรง เพื่อป้องกันปัญหาดังกล่าว และเพิ่มความมั่นใจในการบริโภค จึงให้ข้อแนะนำในการปฏิบัติ ดังนี้

วิธีล้างผักผลไม้

๑. เด็ดส่วนที่ไม่ใช้ทิ้ง เช่น ราก ใบแก่ ก้าน ก่อนนำมาล้างเพื่อเป็นการประหยัดน้ำ

๒. เปิดน้ำล้างให้น้ำไหลผ่านหรือนำจุ่มในกะละมังให้น้ำท่วมผักผลไม้

๓. ถ้าเป็นผักใบใหญ่ เช่น ผักกาด ผักกาดหอม กะหล่ำปลี คะน้า ควรตัดแยกเป็นใบ ๆ ส่วนผักพวกแตงกวา หัวผักกาด แครอท หรือผลไม้ที่ต้องปอกเปลือกก่อนรับประทาน ควรแช่ทิ้งเปลือก โดยการนำไปแช่ในกะละมังน้ำที่ผสมด้วยเกลือ ด่างทับทิม “เบกกิ้งโซดา” (Baking Soda) น้ำส้มสายชู หรือน้ำยาล้างผัก อย่างไม่อย่างหนึ่ง ประมาณ ๑๕ นาที เพื่อลดปริมาณของสิ่งตกค้างดังกล่าว

วิธีล้างเนื้อสัตว์ต่าง ๆ

นำไปล้างในน้ำซาวข้าว หรือน้ำที่ผสมด้วยเกลือ หรือน้ำผสมน้ำมะนาวอย่างไม่อย่างหนึ่งเพื่อลดกลิ่นคาว กลิ่นสาปหรือกลิ่นไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ จนมั่นใจว่าเนื้อสัตว์เหล่านั้นสะอาดดี แต่ไม่ควรแช่เนื้อสัตว์ทิ้งไว้