

ใบความรู้ เรื่อง เลือกให้เป็นเน้นสดใหม่
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง มือใหม่เข้าครัว
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง เลือกให้เป็นเน้นสดใหม่
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๒๑๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

หลักการเลือกซื้อผัก

๑. การเลือกซื้ออาหารประเภทผัก

ผักที่ใช้เป็นอาหาร ได้มาจากส่วนต่างๆ ของพืช ได้แก่ ใบ ราก ผล เมล็ด ดอก โดยมีวิธีเลือกซื้อผัก ดังนี้

๑.๑ เลือกซื้อตามฤดูกาล จะได้ผักที่มีคุณภาพดี ราคาถูก

๑.๒ เลือกซื้อจากสี ขนาด รูปร่าง ความอ่อนแก่ สด ไม่ช้ำ

๑.๓ เลือกซื้อตามชนิดของผัก เช่น

- ผักที่เป็นหัว ควรเลือกซื้อที่มีน้ำหนัก เนื้อแน่น ไม่มีตำหนิ
- ผักที่เป็นฝัก ควรเลือกฝักอ่อนๆ เช่น ถั่วฝักยาว ต้องสีเขียว เนื้อแน่น ไม่พอง อ้วน
- ผักที่เป็นใบ ควรเลือกสีเขียวสด ไม่เหี่ยว ไม่มีรอยช้ำ ไม่มีหนอน ต้นใหญ่ ใบแน่นติดกับโคน
- ผักที่เป็นผล ควรเลือกสีเขียวสด ไม่เหี่ยว ไม่เสีย

ตัวอย่างการเลือกซื้อผักสดบางชนิด

- ผีอก มั่น เลือกหัวที่มีน้ำหนักมาก เนื้อแน่น ผิวเรียบ ไม่มีตำหนิ
- หัวไชเท้า เลือกหัวที่ไม่งอ ขนาดกลางยังอ่อนๆ มีผิวเรียบ
- กะหล่ำปลี เลือกหัวแน่นๆ จะมีน้ำหนักมาก
- ผักที่เป็นฝัก เช่น ถั่วฝักยาว ถั่วลันเตา เลือกฝักอ่อนๆ สีเขียว เนื้อแน่นไม่ฝ่อ ฝักแก่จะมีสีขาวนวล
- ผักที่เป็นใบ เช่น ผักคะน้า ผักกาดหอม ฯลฯ เลือกต้นที่มีสีเขียวสด ไม่เหี่ยว ไม่มีรอยช้ำ ต้นใหญ่ ใบติดโคนแน่น
- มะเขือเปราะ มะเขือยาว เลือกขั้วติดแน่น สีสด น้ำหนักมาก ไม่เหี่ยว
- แตงร้าน เลือกลูกที่มีน้ำหนักมาก ลูกยาว สีเขียวอ่อน ไม่มีรอยช้ำ ผิวมันวาว

- แดงกว่า แดงกว่าผิวเขียว ดีกว่าผิวขาวนวล ผิวเขียวเนื้อหนาเมล็ดเล็ก เนื้อจะกรอบ กว่าผิวขาวนวล ซึ่งมีเนื้อน้อยและเหนียว

- มะนาว เลือกที่มีเปลือกบาง ผิวเรียบไม่เหี่ยว
- ฟักทอง เลือกลูกที่มีน้ำหนักมาก ผิวเปลือกขรุขระ เนื้อจะแน่น

การเลือกซื้อผลไม้

มีวิธีการเลือกซื้อผลไม้ ดังนี้

๑. ต้องดูผิวสดใหม่

๒. ชั่วหรือก้านยังเขียวและแข็ง

๓. เปลือกไม่ขำ ดำ

๔. ขนาดของผลสม่ำเสมอ

๕. หากมีเมล็ดขึ้นตามกึ่งและผล แสดงว่าไม่มีสารพิษตกค้าง หรือมีไม่มากหรืออาจใช้สารละลายอย่างใดอย่างหนึ่งล้าง ดังนี้

- น้ำยาล้างผัก
- น้ำด่างทับทิม ประมาณ ๕ เกล็ดใหญ่ต่อน้ำ ๔ ลิตร
- น้ำเกลือ ๔ ช้อนโต๊ะต่อน้ำ ๔ ลิตร
- น้ำซาวข้าว ใช้ข้าวสาร ๒ กก. ต่อน้ำ ๔ ลิตร
- น้ำส้มสายชู โดยใช้น้ำส้มครึ่งถ้วยต่อน้ำ ๔ ลิตร

ตัวอย่างการเลือกซื้อผลไม้บางชนิด

- ส้มเขียวหวาน เลือกที่มีเปลือกบาง มีสีเขียวเหลือง น้ำหนักพอสมควร
- สับปะรด เลือกตาใหญ่ เปลือกสีเขียวอมเหลือง
- มังคุด เลือกขนาดเล็ก ผิวเรียบ
- ลำไย เลือกผลยาวรี ผิวสีเหลืองนวล จับดูเนื้อนุ่ม ใกล้เคียงมีสีเหลืองออกน้ำตาล
- เงาะ เลือกเงาะสดไม่เหี่ยว
- ชมพู่ ผิวเรียบไม่มีแมลงกัดกิน ลูกใหญ่
- องุ่น เลือกที่เป็นพวง ลูกใหญ่



การเลือกซื้อเนื้อสัตว์ประเภทสัตว์บก

๑. เนื้อวัว

เนื้อวัวที่ดีควรมีสีแดง ถ้าแดงเข้มเกินไปจะเป็นเนื้อควาย มันเนื้อวัวจะมีสีเหลืองอ่อน มันเนื้อควายสีขาว เนื้อควายกลืนแรงกว่าเนื้อวัว เนื้อลูกวัวและเนื้อหมูจะออกสีชมพูไม่แดงสดเหมือนเนื้อวัว เนื้อวัวที่ดีควรแข็งแรงพอควรแต่ไม่แข็งแรงกระด้าง การเลี้ยงวัวในประเทศไทยเป็นการเลี้ยงเพื่อใช้งานหรือเลี้ยงไปตามมีตามเกิด ส่วนเนื้อควายเราเลี้ยงไว้เพื่อใช้งานเป็นส่วนมาก เมื่อมีอายุแก่เกินไป ก็ขายเป็นอาหาร เนื้อควายจึงเหนียวหกว่าเนื้อหมู เนื้อสัตว์ที่ใช้งานตรากตรำมากมักมีสีน้ำตาลค่อนข้างคล้ำ มักกล้ำเนื้อมักจะแห้งและเหนียวมาก

๒. เนื้อหมู

การเลือกซื้อเนื้อหมูใช้วิธีเดียวกับเนื้อวัว เนื้อหมูติดซี่โครง อร่อยกว่าเนื้อส่วนอื่น ๆ เนื้อสันหมูที่ติดอยู่กับซี่โครงก็มีรสอร่อยเหมือนกัน เนื้อสะโพกใช้ทำกับข้าวแทนเนื้อสันหมูได้ แต่เหนียวและกระด้างกว่าและมีพังผืดราคาก็ถูกกว่าเนื้อสันหมู

เนื้อสะโพกของหมู เหมาะจะใช้ทำเป็นแฮม ถ้าใช้เนื้อหมูทอด ปิ้ง หรือย่าง ควรใช้สันหมูติดซี่โครงหรือหมูสามชั้นเพราะมีมันแทรกสลับกับเนื้อ และส่วนที่เป็นมันก็มีมากกว่าส่วนที่เป็นเนื้อสำหรับอบควรใช้เนื้อสันส่วนเนื้อสามชั้นพื้นท้องจะบางกว่าและมีมันน้อยกว่าเนื้อสามชั้นในบริเวณอื่น ดังนั้นหนังที่ติดอยู่กับเนื้อสามชั้นพื้นท้องก็จะบางและอ่อนนุ่มกว่า จึงเหมาะสำหรับที่จะเอามาทำหมูย่างชนิดหนังกรอบหรือทำหมูหวาน และหมูเบคอน

นอกจากจะพิจารณาคุณภาพของเนื้อหมูแล้ว ควรคำนึงถึงพยาธิในตัวหมูด้วย หมูเป็น ๆ อาจเป็นโรคพยาธิที่เรียกว่า Trichinosis ตัวพยาธิมีชื่อว่า *Trichinella spiralis* จัดเป็นพยาธิตัวตืดชนิดหนึ่งจะพบเป็นปุ่มก้อนเนื้อเล็ก ๆ คล้ายเม็ดสาคุ หรือที่เรียกว่า cyst ใน cyst นี้มีตัวพยาธิรวมกันเป็นกระจุกเส้นผม พยาธิชนิดนี้มีอันตรายแต่คนอาจถึงตายได้ หมูที่เลี้ยงปล่อยปะละชนิดให้หมูหาเศษอาหารกินเองตามกองขยะหรือการเศษอาหารเหลือ ๆ ลงบนดินให้หมูกิน หมูก็จะรับเชื้อ *Trichinella spiralis*

โดยที่เนื้อหมูเป็นสัตว์ที่มีเชื้อพยาธิมาก และคนไทยก็นิยมกินเนื้อหมูกันมากกว่าเนื้อสัตว์อื่น ๆ การเลือกซื้อเนื้อหมูที่ดี การทำอาหารด้วยเนื้อหมูที่ดี จะต้องกระทำอย่างพิถีพิถัน โดยที่เชื้อ *Trichinella spiralis* มักจะอยู่ในกล้ามเนื้อบังคับได้ เนื้อที่ขาหมูและสะโพกหมูจึงมีโอกาสมากกว่าเนื้อสันหรือเนื้อสามชั้น ส่วนเครื่องในหมูแทบจะไม่มีพยาธิเลย แต่ไม่ควรวางใจการทำอาหารด้วยเนื้อหมู จึงควรปรุง ให้สุก

๓. ประเภทสัตว์ปีก

สัตว์ปีก ได้แก่ ไก่และเป็ด สมัยก่อนคนนิยมเลี้ยงเป็ดไก่ เพื่อไว้กินไข่ และใช้เนื้อรับประทานกันในครอบครัว ปัจจุบันจัดทำกันเป็นฟาร์มเลี้ยงสัตว์ปีก เพื่อส่งขายทั้งไข่และเนื้อ

โดยทั่วไปนิยมบริโภคไก่กันมาก เพราะประกอบอาหารได้หลายแบบ หลายประเภท ทั้งยังมีขายอยู่ทั่วไป และหาซื้อได้ง่ายด้วย ด้านคุณค่าทางโภชนาการของสัตว์ปีกก็คล้ายกับเนื้อสัตว์ชนิดอื่น คือ มีโปรตีนที่มีคุณภาพสูงอยู่ในปริมาณมาก

การเลือกซื้อสัตว์ปีกนั้น ขึ้นอยู่กับความสด ราคา และจุดประสงค์ของการหุงต้ม

ปัจจุบันการซื้อขายไก่ อาจอยู่ในลักษณะซื้อขายทั้งตัวหรือตัดเป็นส่วน ๆ เช่น เนื้ออก ปีก เนื้อน่อง หลังและคอ กระดูก ราคาของไก่ทั้งตัวจะต่ำกว่าที่เขาตัดแล้ว ดังนั้นในการเลือกซื้อจำเป็นต้องนำมาพิจารณาด้วย สำหรับเปิดการซื้อขายยังอยู่ในลักษณะทั้งตัว เพียงควักไส้หรือเครื่องในออกเท่านั้น

เนื่องจากไก่ที่มีขายในตัวเมืองของจังหวัดใหญ่ ส่วนมากเป็นไก่พันธุ์เนื่องจากต่างประเทศ ซึ่งเป็นพันธุ์ที่โตเร็ว มีไขมัน เนื้อนุ่ม ส่วนตามแถบชนเมืองยังมีไก่บ้านขายกันอยู่ ขนาดตัวจะเล็กกว่าเนื้อน้อยกว่า และไขมันก็น้อยกว่าด้วย

การเลือกซื้อสัตว์ปีก ขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ของการหุงต้ม เช่น ถ้านำมาทอด อย่าง อบ หรือทำบาร์บีคิว ควรเลือกสัตว์ปีกที่มีอายุ ๙ - ๑๒ สัปดาห์ เพราะเนื้อจะนุ่ม ถ้าจะทำซุพ สตูว์ แกง สลัด และอื่น ๆ ควรเลือกที่มีอายุแก่กว่า จึงจะมีปริมาณไขมันมากกว่า และรสชาติดีกว่าด้วย

ในการเลือกซื้อเปิดไก่ทั้งตัว ให้สังเกตดูจากลักษณะรูปร่าง และพิจารณาว่ามีเนื้อมากหรือไม่ มีปริมาณไขมันมากน้อยแค่ไหน นอกจากนี้ให้ดูความสด ซึ่งจะมีลักษณะดังนี้

- ใต้ปีกไม่เหนียว ปลายปีกไม่มีสีคล้ำ
- หนังบาง เต็ม ไม่ย่น สีไม่ซีด ตมดูที่กัน ไม่มีกลิ่นตุ
- ตาใส ไม่ลึกโป้ ไม่มีรอยเขียวช้ำตามท้อง คอ และไม่มีเมือก
- ถ้าเป็นไก่แก่ เดือยและหงอนจะยาว ปุ่มรูขนใหญ่ เมื่อกดที่กระดูกปลายอก จะสังเกตได้ว่าถ้าเป็นไก่อ่อนจะนิ่ม

การเลือกซื้อเนื้อสัตว์ประเภทสัตว์น้ำ

๑. ปลา

เนื้อปลาเป็นอาหารเนื้อที่ง่ายกว่าสัตว์อื่น ๆ ทั้งนี้เนื้อปลายังมีธาตุฟอสฟอรัสอยู่ด้วยเป็นส่วนมาก ยิ่งปลาทะเลก็ยิ่งมีมากกว่าปลาน้ำจืด จะเห็นได้ว่าผู้ป่วยบางโรคที่แพทย์ห้ามบริโภคเนื้อสัตว์อื่น ๆ แต่จะอนุญาตให้บริโภคเนื้อปลาได้

ปลาสดที่ขายในตลาดมี ๔ ประเภท คือ

๑. ปลาเป็น ๆ ที่ซังไว้ในถัง มีน้ำพอสสมควร ซึ่งจะเป็นปลาน้ำจืดทั้งสิ้น

๒. ปลาสดที่ตายใหม่ ๆ วางไว้บนแผงปลา ซึ่งมีทั้งปลาน้ำจืดและปลาทะเล

๓. ปลาสดที่แช่เย็นมาจากท่าปลา ซึ่งมีทั้งปลาน้ำจืดและปลาทะเล

๔. ปลาสดที่ได้แช่แข็งไว้ในห้องเย็นชั่วคราวเวลาหนึ่ง แล้วแบ่งมาจำหน่ายครั้งละจำนวนหนึ่ง ซึ่งส่วนมากจะเป็นปลาทะเล

นอกจากปลาเป็น ๆ แล้ว ปลาสดที่ควรซื้อจะมีลักษณะดังนี้ เกล็ดเป็นเงาขาวออกยาก เหงือกแดงสด และไม่แห้ง คาวน้อย ตาโปนออกมานอกกระบอกตาใส เมื่อเอานิ้วกดลงที่ลูกนัยน์ตาก็จะกระด้างกลับออกมาได้ เนื้อแน่นกดลงไปแล้วรอยบุ๋มจะกลับคืนและเรียบดังเดิม รูก้นปิดสนิท เมื่อทิ้งลงในน้ำตัวต้องจมลง เมื่อจับปลาวางบนมือทางต้องไม่ไค้งห้อยลง ส่วนปลาที่สลายแล้ว หรือเริ่มสลายไม่ควรซื้อหากิน จะมีลักษณะตรงกันข้าม เช่น ลอยน้ำ เนื้อนุ่มเหลว กลิ่นคาวจัด ตาบุ๋ม และขุ่น เหงือกแห้ง สีเหงือกไม่แดง และบางที่ก็มีจุดสีน้ำตาลเงินหรือเขียวตามตัว

ปลาที่มีพยาธิหลายอย่างอยู่ในตัวมันแต่ก็ก่อความสุขภาพของคนกินมากกว่า พยาธิอื่นใด ก็คือ ตัวจิ๊ด เพราะฉะนั้นควรกินแต่ปลาที่สุกจริง ๆ เท่านั้น ส่วนปลาที่มีสารเคมีเป็นพิษแทรกอยู่ในเนื้อปลา จะทำประการใดก็กินไม่ได้ เช่น ปลาไหลบางชนิด กระโดงปลาแขยง เนื้อปลาปักเป้า ไข่แมงดาทะเล ในบางฤดูกาล อย่างไรก็ตามสิ่งเหล่านี้มีใช้อาหารปกติของคนอยู่แล้ว และไม่ค่อยมีขายในตลาด



๒. กุ้ง

ในน้ำจืดมีกุ้งนางและกุ้งก้ามกราม ซึ่งปัจจุบันหายากและราคาแพงมาก กุ้งนางและกุ้งก้ามกรามที่มีอยู่ตามธรรมชาติเกือบจะไม่มีอยู่แล้ว กุ้งส่วนมากที่ขายอยู่ในตลาดสดปัจจุบันจึงเป็นกุ้งที่นำมาจากบ่อเพาะเลี้ยง ซึ่งก็ยังทำกันอยู่น้อยมากไม่เพียงพอกับความต้องการ

การเลือกซื้อกุ้ง กุ้งสดจะมีสีเขียวหรือค่อนข้างขาว แต่ถ้าไม่สดก็จะเป็นสีชมพูเรื่อ ๆ เว้นแต่กุ้งทะเลบางชนิดที่ โดยธรรมชาติจะมีเปลือกสีค่อนข้างชมพูอ่อน ๆ กุ้งสดจะมีกลิ่นคาวน้อยกว่ากุ้งไม่สด เพราะฉะนั้นใช้จมูกเลือกจึงดีกว่าวิธีอื่น ๆ กุ้งไม่สดจริงนั้น เนื้อจะเหนียวหนึบ ๆ ขนาดใช้ฟันเคี้ยวได้ แต่ไม่ใช่เหนียวอย่างเนื้อวัวหรือเนื้อหมู อย่างไรก็ตามถ้าเพียงเอากุ้งทอดกินธรรมดา แม้จะไม่สดนักก็ไม่เป็นไรแต่นำมาทำลูกชิ้น หรือแกล้มจำเป็นจะต้องเป็นกุ้งที่สดอย่างยิ่ง จึงจะบดหรือโขลกให้เหนียวเป็นก้อนได้สะดวกและกินอร่อย



๓. ปู

เป็นสัตว์น้ำอีกประเภทหนึ่งที่คนกินกันอยู่เป็นสามัญ ปูที่กินกันเป็นลำเป็นสัน คือ ปูม้า ปูทะเล เนื้อปูมีน้ำมากกว่าเนื้อกุ้งและเนื้อปลา เมื่อเอาปูเป็น ๆ ขึ้นมาขายในตลาด น้ำจากตัวปูจึงมักจะระเหยไปได้มาก ทำให้ตัวปูเหี่ยว เรียกว่า ปูโพрк แต่ความจริงเนื้อปูยังอยู่ นอกจากน้ำลดลงไปบ้างเท่านั้น ปูขึ้นมาอยู่เหนือน้ำได้นานมากกว่าจะตาย คนขายมักจะมัดกล้ามปูทะเลไว้ไม่ให้หนีบคนที่จะไปจับต้องมัน ส่วนปูม้าจะขายโดยขังไว้ในตะกร้าเฉย ๆ ปูม้าจะตายง่ายกว่าปูทะเลจึงควรเลือกซื้อปูมาใหม่ ๆ ถ้าเป็นปูไซ้ เมื่อใช้นิ้วติดบนหลัง จะมีเสียงแน่นทึบ ปูตัวเนื้อแน่น ปูตัวผู้เนื้อแน่นกว่าปูตัวเมีย ปูทะเลรับเชื้อแบคทีเรียและสารเคมีที่เป็นพิษไว้ในท้องของมันง่ายกว่ากุ้ง



๔. หอย

หอยน้ำจืดที่กินได้และกินกันทั่วไป คือ หอยขมและหอยโข่งชนิดหนึ่ง หอยทั้งสองอย่างนี้มักจะมีพยาธิ และแบคทีเรียแอบแฝงอยู่มาก การกินหอยทั้งสองชนิดต้องทำให้สุกอย่างมาก ๆ เสียก่อน สำหรับหอยโข่งมีหลายชนิด และบางชนิดก็มีสารเคมีที่เป็นพิษ แม้จะมีโปรตีนมากเท่า ๆ กับโปรตีนในไข่ไก่ก็ไม่น่าเสี่ยงกิน ในปัจจุบันนี้ในตลาดก็ไม่ค่อยจะมีขาย

ในทะเลมีหอยที่กินได้หลายอย่าง ที่กินกันมากที่สุด คือ หอยแมลงภู่ หอยแครง หอยนางรม หอยกาบ หอยกะพง หอยเสียบ และหอยหลอด สำหรับหอยแครง หอยนางรม และหอยกะพง นิยมกินกันสด ๆ โดยการลวกพอสุก อบ ผัด หรือต้ม ในบรรดาหอยเหล่านี้ หอยนางรมเนื้อนุ่มที่สุด

การเลือกซื้อหอยให้ได้สด ๆ ก็คือ ดูว่ากาบหอยนั้นยังไม่อ้า เวลาจับจะหุบแน่น ส่วนหอยแมลงภู่ที่แกะแล้ว ถ้าสียังสวยอยู่ไม่ซีด และไม่มีควาจัด ก็จัดว่าสด



วิธีเลือกไข่ให้สดใหม่ได้ปี้ง

๑. ดูที่เปลือกไข่ไก่ ถ้าเป็นไข่ใหม่จะเหมือนมีผงแป้งติดอยู่ เปลือกมีสีนวล เวลาจับจะสากมือไม่ลื่น ถ้าเป็นไข่เก่าหรือไข่ที่ใกล้จะเน่าแล้วจะมีจุดเป็นสีเทาๆ ดำๆ ที่เปลือกไข่
๒. เลือกไข่ไก่ที่มีเปลือกสะอาด ควรเลือกไข่ไก่ที่มีเปลือกสะอาด ไม่แตกร้าว เพราะถ้าเปลือกสกปรกหรือแตกร้าวเวลานำมาประกอบอาหารอาจจะมีเชื้อโรคหรือสิ่งสกปรกปะปนในอาหารได้
๓. เลือกไข่ที่น้ำหนัก ควรเลือกไข่ที่มีน้ำหนักไม่เบาจนเกินไป เพราะถ้าไข่ยังมีน้ำหนักแสดงว่าเป็นไข่ใหม่ และมีสารอาหารต่างๆ อยู่อย่างครบถ้วน
๔. เขย่าดูความสด ลองจับไข่ไก่เขย่าเบาๆ ถ้ามีการสั่นคลอนหรือเคลื่อนไหวแสดงว่าเป็นไข่เก่า ถ้าเป็นไข่ใหม่เนื้อภายในจะยังแน่นและติดอยู่ที่เปลือกเวลาเขย่าจะไม่สั่นคลอน
๕. แชน้ำ ถ้าทดสอบโดยวิธีการแชน้ำจะพบว่า ถ้าเป็นไข่ใหม่จะจมน้ำ ไข่เก่าจะลอยอยู่ได้ผิวน้ำ แต่ถ้าเป็นไข่ที่เสียแล้วจะลอยอยู่เหนือน้ำ

