

## ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง หลักการเลือกซื้ออาหารเพื่อบริโภค

**อาหาร** หมายถึงอาหารสด อาหารแห้ง อาหารกระป๋อง อาหารปรุงสำเร็จ เครื่องดื่ม น้ำดื่ม น้ำแข็ง นมและผลิตภัณฑ์นม สารปรุงแต่งอาหาร ซึ่งมีหลักการในการเลือกซื้ออาหารที่ถูกสุขลักษณะโดยคำนึงถึงหลัก ๓ ป คือ ปลอดภัย ประโยชน์ ประหยัด

**ปลอดภัย** คือ ต้องเลือกซื้ออาหารที่ได้มาตรฐาน สะอาด ปลอดภัย ผลิตจากแหล่งที่เชื่อถือได้โดยมีลักษณะสี สัน กลิ่น รสชาติ ตามธรรมชาติในกรณีที่เป็นอาหารที่มีการควบคุมตามกฎหมายจะต้องมีเครื่องหมาย /สัญลักษณ์แสดงให้เห็น เช่น เครื่องหมาย ออย .. เครื่องหมาย มอก. ที่สำคัญคือ จะต้องเลือกซื้ออาหารที่ใหม่ สดโดยดูจากวันที่ผลิต หรือ วันหมดอายุบนฉลากบรรจุอาหารเป็นสำคัญ

**ประโยชน์** คือ ต้องเลือกซื้ออาหารที่มีคุณค่า คุณประโยชน์ทางโภชนาการ การเลือกซื้ออาหารบริโภคต้องคำนึงถึงคุณค่าอาหารให้ครบถ้วนเหมาะสมกับความต้องการ

**ประหยัด** คือ ต้องเลือกซื้ออาหารตามฤดูกาลที่ผลิตในท้องถิ่น เพื่อจะได้อาหารที่มีคุณภาพดีราคาถูกหาซื้อได้สะดวก

[patchanee.wikispace](http://patchanee.wikispace)

### วิธีการเลือกซื้ออาหาร

**การเลือกซื้ออาหารจำพวกเนื้อสัตว์** การเลือกซื้อเนื้อสัตว์ที่ดีต้องได้มาจากสัตว์ที่สมบูรณ์ แข็งแรง เช่น หมู วัว ต้องได้รับการตรวจโรคจากสัตว์แพทย์ก่อน ผู้ซื้อควรซื้อด้วยความระมัดระวัง เนื้อสัตว์ต้องสะอาด ไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่มีสีเขียวคล้ำ ซึ่งมีหลักเกณฑ์การเลือกซื้อเนื้อสัตว์ดังนี้

**เนื้อวัว** มีสีแดงสด มันสีเหลือง เนื้อสันในเป็นเนื้อที่เปื่อยง่ายที่สุดเหมาะกับการทอด ย่าง ผัด เนื้อสะโพกเหมาะกับการต้ม เคี้ยว

**เนื้อหมู** มีสีชมพู มันสีขาว หนังเกลี้ยง และบาง ถ้ามีน้ำเหนียวๆคือหมูค่างคั้น

**ไก่** ไม่มีรอยข้ำเขียว ไม่มีเมือกอยู่ตามใต้ขาหรือข้อพับต่างๆ

**เป็ด** ไม่มีกลิ่นเหม็น เนื้อไม่ซีด เนื้อที่อกต้องหนาจึงจะดี

**ปลา** ตัวต้องมันสดใส ตาใส เหงือกแดง เนื้อไม่เหลว เกล็ดเกาะกันแน่น

**กุ้ง** หัวติดกับลำตัว ตัวมีสีเขียวปนน้ำเงิน เปลือกแข็ง มันสีแดง

**หอย** ปากหุบแน่น เมื่อวางทิ้งไว้ปากจะอ้าแสดงว่ายังมีชีวิต น้ำที่แช่หอยไม่มีเงือก

มาก

**พุททะเล** พุสดจะมีสีเขียวเข้ม หน้า ตาใส ก้านใหญ่ เปลือกบาง กลางหน้าอกจะแข็ง กัดไม่ลง

**การเก็บรักษาเนื้อสัตว์** ควรเก็บไว้ในตู้เย็น โดยใส่ภาชนะให้มิดชิดหรืออาจทำให้สุกก่อนก็ได้ สำหรับเปิด ไก่ถ้าซื้อมาเป็นตัวควรนำเครื่องในออกมาล้างให้สะอาดก่อนนำไปประกอบอาหารหรือเก็บในตู้เย็น

### **วิธีการเลือกซื้ออาหารประเภทไข่**

**ไข่เปิด ไข่ไก่** เปลือกต้องสะอาดไม่มีคราบสกปรกติดบริเวณเปลือกไข่ เปลือกไข่มีสีนวลไม่เป็นมัน เวลาส่องกับแสงสว่างจะเห็นเงาของไข่แดง การเก็บรักษาควรเก็บในที่ที่อุณหภูมิต่ำจะช่วยให้อายุเก็บได้นาน ตั้งไข่ให้ทางด้านปานขึ้น ก่อนใช้ควรล้างทำความสะอาดก่อน เพื่อป้องกันความสกปรกที่อยู่บนผิวไข่

### **วิธีการเลือกซื้อผักและผลไม้**

**ผักรับประทานใบ** เลือกสีเขียวแก่หรืออ่อนตามประเภทผัก ลำต้นและใบไม่ช้ำ ไม่เหี่ยว ลำต้นอวบควรปลิดส่วนที่เสียออก ล้างผักด้วยน้ำสะอาดและล้างน้ำหลายๆครั้ง การเก็บรักษาควรเก็บในตู้เย็นถ้าไม่มีตู้เย็นให้ใช้ผ้าชุบน้ำบิดหมาดๆ มาคลุมไว้ป้องกันการเหี่ยวเฉา

**ผักรับประทานหัว** เลือกหัวหนักเหมาะสมกับขนาด เพราะเนื้อจะแน่น

**ผักรับประทานผล** เช่น พริกทองเลือกผลหนักเนื้อแน่น ผิวเปลือกขรุขระ แดงกวา แดงร้าน เลือกผิวตึง สีเขียว มะเขือเลือกผลยาว

**ผลไม้** มีวิธีการเลือกซื้อ ตัวอย่างเช่น ส้มเขียวหวาน ผิวละเอียดเปลือกบาง น้ำหนักพอควรตรงขั้วไม่อุดหนุน สับปะรด ผลตาใหญ่เปลือกสีเขียวเหลือง การเก็บรักษา ผลไม้ที่สุกแล้วควรเก็บในที่เย็น ไม่ถูกแสงแดด เพราะจะทำให้สุกเร็วขึ้น ถ้ามีผลไม้มากเกินไปควรนำไปถนอมอาหาร

### **วิธีการเลือกซื้อของแห้งและของเค็ม**

**พริกแห้ง** สีแดงเข้มไม่ดำคล้ำไม่หงิกงอ พริกเม็ดเล็กยาวจะเผ็ดกว่าพริกเม็ดใหญ่ยาวหอมเล็ก มีเปลือกสีแดง ใช้นิ้วบีบจะแข็ง กลิ่นไม่ฉุนมาก

**กระเทียม** เปลือกบาง แห้งสนิท มันเรียบไม่บูนูน

**พริกไทย** เม็ดกลมใหญ่เรียบไม่ขรุขระ ไม่มีรูตามเม็ด กลิ่นฉุนจัด

**กะปิ** เนื้อละเอียดนุ่ม ไม่แฉะ ไม่แห้งกระด้าง

**น้ำตาล** สีน้ำตาลแดง ใส ภาชนะสะอาด มีฉลากเครื่องหมายการค้า

**เกลือ** สีขาวสะอาด ไม่มีกรวดทรายเจือปน

กุ้งแห้ง เนื้อแน่น แห้งใส ภาชนะสะอาด มีฉลากเครื่องหมายการค้า

น้ำตาลทราย ควรแห้งสนิท ไม่จับตัวเป็นก้อน

น้ำส้มสายชู น้ำส้มสายชูหมักสีค่อนข้างเหลืองกลิ่นหอมกว่าน้ำส้มสายชูกลั่น

ข้าวสาร ไม่มีเปลือกข้าวหรือกาก เศษดิน ควรเลือกข้าวกล้องเพราะมีคุณค่าทางอาหารมากกว่าข้าวขาว

น้ำมันพืช ควรอ่านฉลากก่อนเพื่อความถูกต้องของชนิดน้ำมันที่ต้องการ

การเก็บรักษาของแห้งและของเค็ม ควรใส่ภาชนะที่แห้งและมีฝาปิด เก็บไว้ในที่  
ไม่อับชื้น ส่วนหอม กระเทียม พริกแห้ง ควรใส่กระbungและนำออกผึ่งแดดเก็บไว้ในที่โปร่งไม่อับ  
ชื้น

[patchanee.wikispaces.com](http://patchanee.wikispaces.com)

## 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 ต้มซ่าไก่ และแกงส้ม เป็นต้น การประกอบอาหารสูญเสียคุณค่าอาหารได้ง่าย เนื่องจากสารอาหารจะละลายไปกับน้ำ ดังนั้น จึงควรรับประทานน้ำที่ต้มอาหารด้วย

**การนึ่ง** เป็นการทำอาหารให้สุกด้วยความร้อนจากไอน้ำ โดยต้มน้ำให้เดือด นำอาหารที่จะนึ่งใส่ในหม้อหนึ่งหรือสองถึง แล้วนำขึ้นตั้งบนหม้อน้ำเดือด นึ่งจนอาหารสุก ตัวอย่างอาหารที่ประกอบด้วยวิธีการนี้ เช่น ห่อหมก ขนมหั้วต้ม ปลาแห้ง เป็นต้น วิธีนี้จะช่วยสงวนคุณค่าของอาหารและรักษาสภาพของอาหารให้คงอยู่เช่นเดิม



**การผัด** เป็นการทำอาหารให้สุกโดยใช้น้ำมันน้อย ไฟแรง เพื่อให้สุกในระยะเวลาสั้น ในขณะที่ผัดควรใช้ตะหลิวคลุกอาหารไปมา เพื่อให้อาหารสุกอย่างทั่วถึง อาหารที่ประกอบด้วยวิธีการนี้ เช่น ผัดเปรี้ยวหวาน ผัดผักรวมมิตร และผัดผักคะน้าหมูกรอบ

**การทอด** เป็นการทำอาหารให้สุกโดยใช้น้ำมัน มีทั้งการทอดโดยใช้น้ำมันหอยเพื่อไม่ให้อาหารติดกระทะ เช่น ไช้ดาว หมูทอด และการทอดโดยใช้น้ำมันมาก เพื่อให้อาหารเหลืองกรอบ เช่นปลาทอด ปาท่องโก๋ ในการทอดหากเป็นอาหารสดจะต้องใส่อาหารใน ขณะที่อาหารร้อนจัด ส่วนอาหารแห้งและอาหาร ที่ซุบแป้งควรใส่ในขณะน้ำมันยังร้อนไม่มากนัก มิเช่นนั้นด้านนอกจะไหม้ก่อนด้านในสุก



**การย่าง** วิธีนี้นิยมใช้กับอาหารสด ใช้ไฟแรงพอประมาณ ขึ้นอยู่กับชนิดของอาหาร ก่อนย่างควรทาน้ำมันบน ตะแกรงให้ชุ่ม เพื่อป้องกันไม่ให้อาหารติดตะแกรง ควรระวังอย่าให้มีเปลวไฟ เพราะจะทำให้อาหารไหม้ได้ในขณะย่างต้องพลิกอาหารกลับไปมาเป็นระยะๆ เพื่อให้ความร้อนเข้าถึงด้านในและสุกอย่างทั่วถึง อาหารที่ย่างสุกแล้วจะมีกลิ่นหอม เหลือง กรอบ เช่น ไก่ย่าง ปลาตุ๋นย่าง และปลาหมึกย่าง เป็นต้น

**การเจียว** เป็นการทำอาหารให้สุกในน้ำมันโดยใช้ไฟอ่อน และใช้น้ำมันน้อยกว่าการทอดอาหารที่เจียวจะหั่นหรือซอยละเอียดใส่ลงในน้ำมันที่ยังไม่ร้อนจัดแล้วเจียวให้เหลืองทั่วกัน เช่น กระเทียมเจียว และหอมเจียว เป็นต้น



