

ใบความรู้ เรื่อง วิธีการเลือกซื้ออาหารสด
หน่วยที่ ๔ เรื่องอาหารและการดำรงชีวิต
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง วิธีการเลือกซื้ออาหารสด
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๒๑๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

การเลือกซื้อผักสด

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
 - ผักที่เป็นผัก ควรเลือกผักอ่อนๆ เช่น ถั้วผักยาว ต้องสีเขียว แน่น ไม่พอง อ้วน
 - ผักที่เป็นใบ ควรเลือกสีเขียวสด ไม่เหี่ยว ไม่มีรอยช้ำ ไม่มีหนอน ต้นใหญ่ อวบ ใบแน่นติดกับโคน
 - ผักที่เป็นผล ควรเลือกสีเขียวสด ไม่เหี่ยว ไม่เสีย

ตัวอย่างการเลือกซื้อผักสดบางชนิด

- ผือก มัน เลือกหัวที่มีน้ำหนักมาก เนื้อแน่น ผิวเรียบ ไม่มีตำหนิ
- หัวไชเท้า เลือกหัวที่ไม่งอ ขนาดกลางยังอ่อนๆ มีผิวเรียบ
- กะหล่ำปลี เลือกหัวแน่นๆ จะมีน้ำหนักมาก
- ผักที่เป็นผัก เช่น ถั้วผักยาว ถั้วลันเตา เลือกผักอ่อนๆ สีเขียว เนื้อแน่นไม่ฝ่อ ผักแก่จะมีสีขาวนวล
- ผักที่เป็นใบ เช่น ผักคะน้า ผักกาดหอม ฯลฯ เลือกต้นที่มีสีเขียวสด ไม่เหี่ยว ไม่มีรอยช้ำ ต้นใหญ่ ใบติดโคนแน่น
- มะเขือเปราะ มะเขือยาว เลือกขั้วติดแน่น สีสด น้ำหนักมาก ไม่เหี่ยว
- แตงร้าน เลือกลูกที่มีน้ำหนักมาก ลูกยาว สีเขียวอ่อน ไม่มีรอยช้ำ ผิวนวล

การเลือกซื้อผลไม้

มีวิธีการเลือกซื้อผลไม้ ดังนี้

๑. ต้องดูผิวสดใหม่
๒. ชั่วหรือก้านยังเขียวและแข็ง
๓. เปลือกไม่ช้ำดำ
๔. ขนาดของผลสม่ำเสมอ
๕. หากมีเมล็ดขึ้นตามกิ่งและผล แสดงว่าไม่มีสารพิษตกค้าง หรือมีไม่มากหรืออาจใช้สารละลายอย่างใดอย่างหนึ่งล้าง ดังนี้

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

ตัวอย่างการเลือกซื้อผลไม้บางชนิด

- ส้มเขียวหวาน เลือกที่มีเปลือกบาง มีสีเขียวเหลือง น้ำหนักพอสมควร
- สับปะรด เลือกตาใหญ่ เปลือกสีเขียวอมเหลือง
- มังคุด เลือกขนาดเล็ก ผิวเรียบ

การเลือกซื้อเนื้อสัตว์ประเภทสัตว์บก

๑. เนื้อวัว

เนื้อวัวที่ดีควรมีสีแดง ถ้าแดงเข้มเกินไปจะเป็นเนื้อควาย มันเนื้อวัวจะมีสีเหลืองอ่อน มันเนื้อควายสีขาว เนื้อควายกลืนแรงกว่าเนื้อวัว เนื้อลูกวัวและเนื้อหมูจะออกสีชมพูไม่แดงสดเหมือนเนื้อวัว เนื้อวัวที่ดีควรแข็งแรงพอควรแต่ไม่แข็งกระด้าง การเลี้ยงวัวในประเทศไทยเป็นการเลี้ยงเพื่อใช้งานหรือเลี้ยงไปตามมีตามเกิด ส่วนเนื้อควายเราเลี้ยงไว้เพื่อใช้งานเป็นส่วนมาก

เมื่อมีอายุแก่เกินไป ก็ขายเป็นอาหาร เนื้อควายจึงเหนียวกว่าเนื้อวัว เนื้อสัตว์ที่ใช้งานตรากตรำมากมักมีสีน้ำตาลค่อนข้างคล้ำ

มัดกล้ามเนื้อมักจะแห้งและเหนียวมากการประกอบอาหารเนื้อวัว นักโภชนาการแบ่งเนื้อวัวออกเป็น ๓ ประเภท ตามคุณภาพเนื้อชั้นที่ ๑ ได้แก่ เนื้อสันใน เนื้อสันนอก และเนื้อตะโพก

เนื้อชั้นที่ ๒ ได้แก่ เนื้อคอ เนื้อไหล่ เนื้อขาหน้า เนื้อขาหลัง และเนื้อหน้าอก

เนื้อชั้นที่ ๓ ได้แก่ เนื้อติดซี่โครง และเนื้อส่วนอื่น ๆ นอกจากที่กล่าวมาแล้ว

คำว่า “คุณภาพ” ในที่นี้ หมายถึง ความนุ่มนวลของเนื้อ หรือความเปื่อยมากเปื่อยน้อย และการมีพังผืดแทรกอยู่ระหว่างเซลล์ของกล้ามเนื้อมากหรือน้อย ส่วนรสไม่ฝืดกันมาก เพราะฉะนั้นการที่จะเลือกซื้อเนื้อชิ้นใด จึงต้องคำนึงถึงว่าจะทำอาหารใดด้วย และมีข้อคิดอยู่ ๒-๓ อย่าง คือ

๑. เนื้อที่เหนียวและเคี้ยวกินไม่ได้อร่อย ๆ นั้น แม้อาจราคาถูกกว่าเนื้อที่เปื่อย ก็ต้องเสียแรงไฟ สำหรับทำเนื้อให้เปื่อยพอที่จะเคี้ยวกินได้ ในที่สุดราคาก็จะไม่ถูกกว่าเนื้อดี ๆ เท่าใดนัก

๒. เนื้อเหลวที่มีพังผืดและเอ็นแทรกปนอยู่และติดมันมากเกินไป ก็ต้องเอามาแล่ทิ้งไม่น้อย ในที่สุดจะเหลือเนื้อที่กินได้แท้ ๆ ไม่เท่าใด ราคาก็จะไม่ถูกกว่าเนื้อดี ๆ เท่าใดนัก

๓. เนื้อดิบย่อยยากกว่าเนื้อสุก เนื้อปิ้งหรือย่างย่อยง่ายกว่าเนื้อทอด เนื้อต้มย่อยง่ายกว่าเนื้อทอด และเนื้อต้มยังมีคุณค่าทางอาหารน้อยกว่าเนื้อทำสุกอื่น ๆ ด้วย

๒. เนื้อหมู

การเลือกซื้อเนื้อหมูใช้วิธีเดียวกับเนื้อวัว เนื้อหมูติดซี่โครง อร่อยกว่าเนื้อส่วนอื่น ๆ เนื้อสันหมูที่ติดอยู่กับซี่โครงก็มีรสอร่อยเหมือนกัน เนื้อตะโพกใช้ทำกับข้าวแทนเนื้อสันหมูได้ แต่เหนียวและกระด้างกว่าและมีพังผืด ราคาก็ถูกกว่าเนื้อสันหมู

เนื้อตะโพกของหมู เหมาะจะใช้ทำเป็นแฮม ถ้าใช้เนื้อหมูทอด ปิ้ง หรือย่าง ควรใช้สันหมูติดซี่โครง หรือหมูสามชั้นเพราะมีมันแทรกสลับกับเนื้อ และส่วนที่เป็นมันก็มีมากกว่าส่วนที่เป็นเนื้อ สำหรับอบควรใช้เนื้อสัน ส่วนเนื้อสามชั้นพื้นที่ท้องจะบางกว่า และมีมันน้อยกว่าเนื้อสามชั้นในบริเวณอื่น ดังนั้นหนังที่ติดอยู่กับเนื้อสามชั้นพื้นที่ท้องก็จะบางและอ่อนนุ่มกว่า จึงเหมาะสำหรับที่จะเอามาทำหมูย่างชนิดหนังกรอบหรือทำหมูหวาน และหมูเบคอน

นอกจากจะพิจารณาคุณภาพของเนื้อหมูแล้ว ควรคำนึงถึงพยาธิในตัวหมูด้วย หมูเป็น ๆ อาจเป็นโรคพยาธิที่เรียกว่า Trichinosis ตัวพยาธิมีชื่อว่า *Trichinella spiralis* จัดเป็นพยาธิตัวตืดชนิดหนึ่งจะพบเป็นปุ่มก้อนเนื้อเล็ก ๆ คล้ายเม็ดสาชูหรือที่เรียกว่า cyst ใน cyst นี้มีตัวพยาธิรวมกันเป็นกระจุกเส้นผม พยาธิชนิดนี้มีอันตรายแต่คนอาจถึงตายได้ หมูที่เลี้ยงปล่อยปลอญชนิดนี้ให้หมูหาเศษอาหารกินเองตามกองขยะหรือการเทศอาหารเหลือ ๆ ลงบนดินให้หมูกิน หมูก็จะรับเชื้อ *Trichinella spiralis* โดยที่เนื้อหมูเป็นสัตว์ที่มีเชื้อพยาธิมาก และคนไทยก็นิยมกินเนื้อหมูกันมากกว่าเนื้อสัตว์อื่น ๆ

ประเภทสัตว์ปีก

สัตว์ปีก ได้แก่ ไก่และเป็ด สมัยก่อนคนนิยมเลี้ยงเป็ดไก่ เพื่อไว้กินไข่ และใช้เนื้อรับประทานกันในครอบครัว ปัจจุบันจัดทำกันเป็นฟาร์มเลี้ยงสัตว์ปีก เพื่อส่งขายทั้งไข่และเนื้อโดยทั่วไปนิยมบริโภคไก่กันมาก เพราะประกอบอาหารได้หลายแบบหลายประเภท ทั้งยังมีขายอยู่ทั่วไป และหาซื้อได้ง่ายด้วย ด้านคุณค่าทางโภชนาการของสัตว์ปีกก็คล้ายกับเนื้อสัตว์ชนิดอื่น คือมีโปรตีนที่มีคุณภาพสูงอยู่ในปริมาณมาก การเลือกซื้อสัตว์ปีก

การเลือกซื้อสัตว์ปีกนั้น ขึ้นอยู่กับความสด ราคา และจุดประสงค์ของการหุงต้ม

ปัจจุบันการซื้อขายไก่ อาจอยู่ในลักษณะซื้อขายทั้งตัวหรือตัดเป็นส่วน ๆ เช่น เนื้ออก ปีก เนื้ออ่อนอง หลังและคอ กระดูก ราคาของไก่ทั้งตัวจะต่ำกว่าที่เขาตัดแล้ว ดังนั้นในการเลือกซื้อจำเป็นต้องนำมาพิจารณาด้วย สำหรับเป็ดการซื้อขายยังอยู่ในลักษณะทั้งตัว เพียงควักไส้หรือเครื่องในออกเท่านั้นเนื่องจากไก่ที่มีขายในตัวเมืองของจังหวัดใหญ่ ส่วนมากเป็นไก่พันธุ์เนื้อจากต่างประเทศ ซึ่งเป็นพันธุ์ที่โตเร็ว มีไขมัน เนื้อนุ่ม ส่วนตามแถบชนเมืองยังมีไก่บ้านขายกันอยู่ ขนาดตัวจะเล็กกว่าเนื้อน้อยกว่า และไขมันก็น้อยกว่าด้วย การเลือกซื้อสัตว์ปีก ขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ของการหุงต้ม เช่น ถ้าจะ

การเลือกซื้อเนื้อสัตว์ประเภทสัตว์น้ำ

๑. ปลา

เนื้อปลาเป็นอาหารเนื้อที่ง่ายกว่าสัตว์อื่น ๆ ทั้งนี้เนื้อปลายังมีธาตุฟอสฟอรัสอยู่ด้วยเป็นส่วนมาก ยิ่งปลาทะเลก็ยิ่งมีมากกว่าปลาน้ำจืด จะเห็นได้ว่าผู้ป่วยบางโรคที่แพทย์ห้ามบริโภคเนื้อสัตว์อื่น ๆ แต่จะอนุญาตให้บริโภคเนื้อปลาได้ปลาสดที่ขายในตลาดมี 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 เกิดเป็นเงาขอบออกยาก เหงือกแดงสดและไม่แห้ง คาวน้อย ตาไปนออกมานอกกระบอกตาใส เมื่อเอานิ้วกดลงที่ลูกนัยน์ตาก็จะกระดกกลับออกมาได้ เนื้อแน่นกดลงไปแล้วรอยนิ้วจะกลับคืนและเรียบดังเดิม รูก้นปิดสนิท เมื่อทิ้งลงในน้ำตัวต้องจมลง เมื่อจับปลาวางบนมือหางต้องไม่โค้งห้อยลง ส่วนปลาที่สลายแล้ว

๒. กุ้ง

ในน้ำจืดมีกุ้งนางและกุ้งก้ามกราม ซึ่งปัจจุบันหายากและราคาแพงมาก กุ้งนางและกุ้งก้ามกรามที่มีอยู่ตามธรรมชาติเกือบจะไม่มีอยู่แล้ว กุ้งส่วนมากที่ขายอยู่ในตลาดสดปัจจุบันจึงเป็นกุ้งที่นำมาจากบ่อเพาะเลี้ยง ซึ่งก็ยังคงอยู่น้อยมากไม่เพียงพอกับความต้องการ กุ้งน้ำจืดและกุ้งทะเลเป็นสัตว์จำพวกเปลือกแข็ง การกินกุ้งของคนไทยมีดังต่อไปนี้

- กินกุ้งแห้ง ซึ่งทำโดยต้มให้สุกในน้ำเกลือแล้วตากแห้ง แล้วเอาไปประกอบในอาหารอื่น
- กินกะปิ โดยเอากุ้งฝอยมาหมักและทำเป็นกะปิ และบางทีก็ได้ผลพลอยได้เป็นน้ำปลาด้วย
- กินสุกธรรมดา เช่น ต้ม ทอด เผา ด้วยวิธีการต่าง ๆ
- กินสุก ๆ ดิบ ๆ ซึ่งเรียกว่า กุ้งเต้น

การเลือกซื้อกุ้ง กุ้งสดจะมีสีเขียวหรือค่อนข้างขาว แต่ถ้าไม่สดก็จะเป็นสีชมพูหรือ ๆ เว้นแต่กุ้งทะเลบางชนิดที่ โดยธรรมชาติจะมีเปลือกสีค่อนข้างชมพูอ่อน ๆ กุ้งสดจะมีกลิ่นคาวน้อยกว่ากุ้งไม่สด เพราะฉะนั้นใช้จมูกเลือกจึงดีกว่าวิธีอื่น ๆ

๓. ปู

เป็นสัตว์น้ำอีกประเภทหนึ่งที่คนกินกันอยู่เป็นสามัญ ปูที่กินกันเป็นลำเป็นสัน คือ ปูม้า ปูทะเล เนื้อปูมีน้ำมากกว่าเนื้อกุ้งและเนื้อปลา เมื่อเอาปูเป็น ๆ ขึ้นมาขายในตลาด น้ำจากตัวปูจึงมักจะระเหยไปได้มาก ทำให้ตัวปูเบาลง เรียกว่า ปูโพรง แต่ความจริงเนื้อปูยังอยู่ นอกจากน้ำลดลงไปบ้างเท่านั้น ปูขึ้นมาอยู่เหนือน้ำได้นานมากกว่าจะตาย คนขายมักจะมัดกล้ามปูทะเลไว้ไม่ให้หนีบคนที่จะไปจับต้องมัน ส่วนปูม้าจะขายโดยขังไว้ในตะกร้าเฉย ๆ

๔. หอย

หอยน้ำจืดที่กินได้และกินกันทั่วไป คือ หอยขมและหอยโข่งชนิดหนึ่ง หอยทั้งสองอย่างนี้มักจะมีพยาธิ และแบคทีเรียแอบแฝงอยู่มาก การกินหอยทั้งสองชนิดต้องทำให้สุกอย่างมาก ๆ เสียก่อน สำหรับหอยโข่งมีหลายชนิด และบางชนิดก็มีสารเคมีที่เป็นพิษ