

## รายงานการวิจัย

โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาทักษะและขีดความสามารถผู้ประกอบการอาหารไทย

Research to Develop Skill and Competency of Thai Food Seller



ผู้วิจัย

นางชนะจิต ดิษฐ์พาสาน

โครงการวิจัยทุนสนับสนุนงานวิจัยของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

งบประมาณ ปี พ.ศ. 2551

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

## กิตติกรรมประกาศ

รายงานวิจัยเรื่องนี้ จัดทำขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อพัฒนาความร่วมมือระหว่างรัฐ ผู้ประกอบการอาหารไทยและมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ในการผลิตและพัฒนา กำลังคนผู้ประกอบการอาหารไทย และมีวัตถุประสงค์รองเพื่อศึกษาระดับทักษะและขีดความสามารถ ผู้ประกอบการอาหารไทยในด้านการประกอบอาหารตามรายการมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบการอาหารไทยและด้านสุขาภิบาลอาหาร

ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ให้การสนับสนุนงานวิจัยจาก งบประมาณปี 2551 การวิจัยครั้งนี้มีขอขอบคุณ ดร.ยิ่งศักดิ์ จงเลิศเจษฎาวงศ์ ผู้อำนวยการโรงเรียน ธุรกิจการอาหารไทย, รองศาสตราจารย์จรรยา เศรษฐบุตร คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์มณฑนา หิรัญประดิษฐ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญพร ประมวลสุข, อาจารย์ มณฑิรา เนตรทิพย์, อาจารย์ศศิรักษ์ คลังวิจิตร, อาจารย์นพมาศ พูลเจริญศิลป์ มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ และอาจารย์กัลลณีษ แยมักดิ์ วิทยาลัยอาชีวศึกษาเอี่ยมล่อ ผู้ทรงคุณวุฒิในการอ่านวิเคราะห์เครื่องมือวิจัย

ขอขอบคุณผู้ประกอบการอาหารไทยและสถานประกอบการ สำหรับความร่วมมือในการ คอบแบบสอบถามงานวิจัยและการเข้าร่วมอบรม

ชนะจิต ศิย์พเสน  
ผู้วิจัย

ชื่อเรื่อง : โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาทักษะและขีดความสามารถผู้ประกอบการ

ชื่อผู้วิจัย : นางชนะจิต ตี๋พเสน

ปี พ.ศ. : 2551

### บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับทักษะและขีดความสามารถผู้ประกอบการอาหารไทยในด้านการประกอบอาหารตามรายการมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบการอาหารไทยและด้านสุขาภิบาลอาหาร ใช้แบบสอบถามข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหารไทยตามรายการอาหารมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบการอาหารไทย และข้อมูลความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาจำนวน 62 คน ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุต่ำกว่า 25 ปี มีการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. ประกอบอาชีพหลัก คือ รับจ้าง/พนักงานบริษัท มีอาชีพที่คาดหวังในอนาคต คือ ธุรกิจส่วนตัว/ประกอบอาหารไทย มีรายได้ที่คาดว่าจะได้รับ 15,000 – 18,000 บาท/เดือน กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์การทำงาน/ฝึกงาน/การทดลองงานในโรงพยาบาล และมีประสบการณ์การทำงาน/ฝึกงาน/การทดลองงานในโรงแรม กลุ่มตัวอย่างชอบอาหารไทยประเภทต้มยำกุ้ง แกงเขียวหวาน ผัดไทย แกงเผ็ดเผ็ดอย่าง และผัดกระเพรา ตามลำดับ

ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหารไทยตามรายการอาหารมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบการอาหารไทย ข้อมูลความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร และความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร หลังการอบรมกลุ่มตัวอย่างมีระดับความรู้อยู่ในเกณฑ์ที่เพิ่มสูงขึ้น คือระดับ ดี และระดับ ดีมาก ตามลำดับ

เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหารไทยตามรายการอาหารมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบการอาหารไทย และข้อมูลความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร ก่อนการอบรมและหลังการอบรมในกลุ่มเดียวกันด้วยสถิติ Samples t-test ผลการวิเคราะห์สรุปว่า คะแนนเฉลี่ยหลังการอบรมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001

คำสำคัญ : ผู้ประกอบการอาหารไทย พัฒนาทักษะ ขีดความสามารถ

**Title : Research to Develop Skill and Competency of Thai Food Seller**

**Researcher : Mrs. Charnajit Tiyapsane**

**Year : 2551**

### **Abstract**

This research has objective to study skill and competency of Thai food seller on sanitation and Thai food national skill standard. Using cooking Knowles questionnaires with 62 samples. The most female 25 years old vocational education graduate salary 15,00.00-18,000.00 baht and hotel, hospital cooking experience. They prefer prawn spicy lemongrass soup, tom yam koong, kaeng kiew wan, pad thai,kaeng ped ped yang and pad gra prow, sequentially.

After sanitation and Thai food national skill standard training. Samples got higher score on sanitation is good and Thai food cooking is very good.

To compare average score standard deviation of sanitation and Thai food national skill standard before and after training with sample t-tests average score is 0.001. Significances

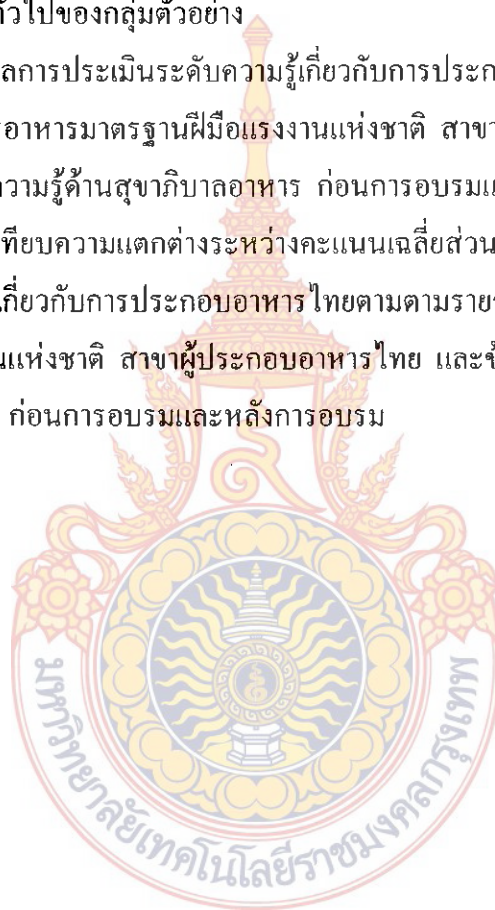
**Key word: Thai food seller, Skill development, Competency**

## สารบัญ

	หน้า
สารบัญ	
สารบัญตาราง	
บทนำ	1
การตรวจเอกสาร	9
วิธีการดำเนินการวิจัย	54
ผลและวิจารณ์	61
สรุปและข้อเสนอแนะ	68
เอกสารและสิ่งอ้างอิง	70
ภาคผนวก	72
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือการวิจัย	73
ภาคผนวก ข แบบสอบถาม	75
ภาคผนวก ค หนังสือขอบคุณผู้เชี่ยวชาญ	82
ภาคผนวก ง สูตรอาหารที่ใช้ในการอบรม	84
ภาคผนวก จ ตารางการอบรมโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาทักษะและขีด ความสามารถผู้ประกอบการอาหารไทย	97
ประวัตินักวิจัยในโครงการ	99

## สารบัญตาราง

ตารางที่		หน้า
1	แสดงตัวอย่างมาตรฐานอาชีพในธุรกิจบริการของต่างประเทศ	2
2	ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	63
3	แสดงผลการประเมินระดับความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหารไทยตามตามรายการอาหารมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบอาหารไทย ข้อมูลความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร ก่อนการอบรมและหลังการอบรม	66
4	เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหารไทยตามรายการอาหารมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบอาหารไทย และข้อมูลความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร ก่อนการอบรมและหลังการอบรม	67



## บทนำ

ความสำคัญข้อที่หนึ่งของข้อเสนอการวิจัยนี้เพื่อตอบประเด็นของ โครงการสุขภาพโภชนาการ ส่งเสริมการท่องเที่ยวสนับสนุนเศรษฐกิจไทย (อาหารสะอาด รสชาติ อร่อย Clean Food Good Taste ) สามารถสรุปความได้ว่า “ด้วยธุรกิจการท่องเที่ยวเป็นธุรกิจที่สามารถทำรายได้ให้กับท่องเที่ยว การบริการด้านอาหาร และการส่งเสริมอุตสาหกรรมด้านอาหารเพื่อส่งออกในภูมิภาคนี้ จึงมีการกำหนดนโยบายให้หน่วยงานราชการให้การสนับสนุนการท่องเที่ยว และส่งเสริมให้ภาคเอกชนและองค์กร ประชาชนจัดกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อดึงดูดให้นักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศหันมาท่องเที่ยวในประเทศไทย ปัจจัยเรื่องอาหารนับว่าเป็นปัจจัยที่สำคัญและมีผลกระทบต่อธุรกิจการท่องเที่ยวอย่างสูง เพราะถ้าอาหารที่จัดไว้บริการไม่ปลอดภัยจนทำให้เกิดการเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากอาหารและน้ำเป็นสื่อแล้ว ก็จะมีผลกระทบเชิงลบอย่างรุนแรงต่อธุรกิจการท่องเที่ยว ฉะนั้น จึงได้มีการจัดทำโครงการสุขภาพโภชนาการ ส่งเสริมการท่องเที่ยว สนับสนุนเศรษฐกิจไทย เพื่อกระตุ้นมาตรการในการควบคุม กำกับ และตรวจสอบดูแลสถานที่ปรุง ประกอบ จำหน่ายอาหาร ให้มีความเข้มงวดกวดขันเพิ่มขึ้น ทั้งนี้ โดยมาตรการทางกฎหมายร่วมกับ การประสานงานของภาครัฐ ภาคเอกชนอย่างต่อเนื่อง ส่งเสริมการจัดบริการอาหารในแหล่งท่องเที่ยวให้ถูกสุขลักษณะ โดยมีการอาหารที่สะอาด ปลอดภัย แก่ นักท่องเที่ยวทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ ส่งเสริมให้ท้องถิ่นจัดการการบริการด้านอาหารและ สิ่งแวดล้อมในแหล่งท่องเที่ยวให้ถูกสุขลักษณะและปลอดภัยต่อผู้บริโภค

ความสำคัญประการที่สองคือการสร้างความสามารถในการแข่งขันของประเทศ โดยการเพิ่ม ผลผลิตของผลผลิตเป็นการยกระดับรายได้และความเป็นอยู่ของประชาชนโดยรวม การพัฒนาผลผลิต หรืออีกนัยหนึ่งก็คือคุณภาพและมูลค่าเพิ่มจะเกิดขึ้นได้ก็โดยอาศัยการพัฒนาทรัพยากรบุคคล สร้างองค์ ความรู้ การวิจัยที่นำไปสู่การสร้างนวัตกรรม การทำงานร่วมกันเพื่อกำหนดทางเลือกที่เหมาะสม การกระจายอำนาจและการพัฒนาโดยมีผู้บริหารสนับสนุน และมีการศึกษาค้นคว้าวิจัย สามารถพัฒนา กำลังคนเป็นผู้ประกอบอาหารไทย ทั้งนี้สามารถตอบสนองการมีอาชีพเป็นไปตามมาตรฐานอาชีพใน ธุรกิจบริการของต่างประเทศได้ การได้ใบรับรองมาตรฐานอาชีพในประเทศต่าง ๆ จะมีลักษณะที่ คล้ายกัน กล่าวคือ จะต้องผ่านการสอบวัดความรู้และความสามารถ โดยอาจมีเงื่อนไขอื่น ๆ ประกอบการสอบเช่น การผ่านการฝึกอบรม ประสบการณ์ในการทำงาน หรือคุณวุฒิการศึกษาขั้นต่ำ ฯลฯ ดังแสดงตารางที่ 1

ตารางที่ 1 แสดงตัวอย่างมาตรฐานอาชีพในธุรกิจบริการของต่างประเทศ

ประเด็น เปรียบเทียบ	ประเทศ			
	อังกฤษ	ออสเตรเลีย	อเมริกา	สิงคโปร์
1. แนวทางการ กำหนดมาตรฐาน อาชีพ	1. กำหนดมาตรฐาน ความสามารถที่ พึงประสงค์ในแต่ละ ระดับการทำงาน 2. เทียบมาตรฐาน อาชีพระดับชาติกับ ระดับการศึกษาทั้งใน ระบบสายอาชีพและ สายสามัญ เพื่อยืนยัน ว่ามาตรฐานที่กำหนด ขึ้นมานั้นครอบคลุม ความรู้ทักษะและ ความสามารถของ บุคลากรของบุคลากร ที่ผ่านระบบสาย สามัญและสายวิชาชีพ	ใช้กรอบมาตรฐาน การศึกษาระดับชาติ สายอาชีพและการ ฝึกอบรมเป็นแนว ทางการกำหนด มาตรฐานอาชีพของ แต่ละอุตสาหกรรม	ใช้พระราชบัญญัติ ว่าด้วยฝีมือแรงงาน ปี ค.ศ. 1994 เป็น บรรทัดฐานในการ กำหนดมาตรฐาน บุคลากรใน ระดับประเทศส่วน มาตรฐานบุคลากร ในระดับองค์กร วิชาชีพ องค์กรได้ ใช้ระดับมาตรฐาน ตำแหน่งที่ออกโดย สมาคมโรงแรมและ ที่พักแห่ง สหรัฐอเมริกาเป็น มาตรฐานบุคลากร	ใช้กรอบและ หลักสูตรฝึกอบรม ในสายวิชาชีพเป็น เครื่องมือในการ ส่งเสริมการ พัฒนาการฝีมือ แรงงานดั่งนั้นระดับ มาตรฐานของ บุคลากรจึงเป็นไป ตามกรอบและ หลักสูตรการอบรม
2. ระดับของ มาตรฐานอาชีพ	มาตรฐานอาชีพ ประกอบด้วยระดับที่ 1-5 ซึ่งมีความ แตกต่างกันในเรื่อง ความรู้ความสามารถ การตัดสินใจในการ ปฏิบัติงานและการ ประยุกต์ใช้จากระดับ ง่าย (ระดับที่ 1) ไป หายาก (ระดับ5)	ระดับมาตรฐานมี 6 ระดับในสายอาชีพ และการฝึกอบรม เริ่มจากระดับต่ำสุด ซึ่งแบ่งออกเป็น ระดับที่สูงขึ้นคือ ระดับ ประกาศนียบัตร และระดับที่สูงสุด คือระดับ ประกาศนียบัตร ชั้นสูง	มาตรฐาน ระดับประเทศ อยู่ระหว่างการ จัดทำมาตรฐาน องค์กรวิชาชีพ สมาคมโรงแรมและ ที่พักแห่ง สหรัฐอเมริกาให้ ประกาศนียบัตร รับรองมาตรฐาน อาชีพตามตำแหน่ง งานโดยแบ่งเป็น 2	ระดับมาตรฐานจะ อ้างอิงกับระดับการ ฝึกอบรมซึ่งแบ่ง ออกเป็น 3 ระดับ คือ 1. ระดับ ประกาศนียบัตร รับรองทักษะ 2 ระดับ ประกาศนียบัตร แห่งชาติ และ 3. ระดับ ประกาศนียบัตร



## ตารางที่ 1 (ต่อ)

ประเด็นเปรียบเทียบ	ประเทศ			
	อังกฤษ	ออสเตรเลีย	อเมริกา	สิงคโปร์
			ระดับคือระดับ จัดการ	ชั้นสูงแห่งชาติ
3. วิธีการ/ปัจจัยในการประเมิน	<p>1. กำหนดประการณ์และหน้าที่ของผู้ที่รับการประเมิน</p> <p>2. ผู้ขอรับการประเมินพิจารณา ร่วมกับผู้ประเมินเพื่อกำหนดแนวทางหรือวิธีการพัฒนาตนเอง</p> <p>3. ผู้ขอรับการประเมินเข้ารับการอบรม หรือ ปฏิบัติงานมอบหมายตามเกณฑ์ที่กำหนด</p> <p>4. ผู้ขอรับการประเมินเข้ารับการประเมินเข้ารับการทดสอบหรือการประเมินความรู้ความพร้อมที่มีอยู่</p>	<p>ผู้ขอรับการประเมินต้องผ่านการทดสอบตามมาตรฐานอาชีพหรือ</p> <p>ผู้ขอรับการประเมินผ่านการประเมินผ่านการฝึกอบรมแต่ละระดับเพื่อให้ได้รับการรับรองมาตรฐานอาชีพ</p>	<p>ผู้ขอรับการประเมินต้องมีประสบการณ์ในการทำงาน ผ่านการอบรมและต้องรับการทดสอบทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติให้ได้ระดับคะแนนที่กำหนดไว้</p>	<p>ผู้ขอรับการประเมินอาจเข้ารับการอบรมและผ่านหลักสูตรการอบรมหลักสูตรการอบรมทักษะอาชีพตามที่ได้กำหนดไว้ หรือสอบผ่านการทดสอบสำหรับประเมินความสามารถตามมาตรฐานอาชีพที่ได้กำหนดไว้</p>

เป็นที่น่าสังเกตว่า ประเทศทั้ง 4 ประเทศ (อังกฤษ ออสเตรเลีย อเมริกา สิงคโปร์) ที่ได้ศึกษานั้น มีหน่วยงานอิสระซึ่งเป็นหน่วยงานที่ทำหน้าที่กำหนดเกณฑ์ในการประเมินและรับรองมาตรฐานอาชีพอย่างเป็นระบบอย่างไรก็ตาม หน่วยงานดังกล่าวไม่ใช่ผู้จัดการอบรมให้แก่บุคลากรแต่ละอาชีพ

แต่วิธีการในการประเมินมาตรฐานอาชีพ การได้รับใบรับรองมาตรฐานอาชีพในประเทศต่างๆ จะมีลักษณะที่คล้ายกัน กล่าวคือ จะต้องผ่านการสอบวัดความรู้และความสามารถ โดยอาจมีเงื่อนไขอื่นๆ ประกอบการสอบ เช่น การผ่านการฝึกอบรม ประสบการณ์ในการทำงาน หรือคุณวุฒิการศึกษาชั้นต่ำ ฯลฯ ในประเทศอังกฤษ การประเมินมาตรฐานอาชีพจะเริ่มต้นจากการพิจารณาประสบการณ์ในการทำงานและตำแหน่งงานที่ทำอยู่แล้วจึงทำการทดสอบ ส่วนในประเทศออสเตรเลียและสิงคโปร์ จะเน้นให้บุคลากรผ่านการฝึกอบรมแล้วจึงขอรับการประเมินหรือการทดสอบเพื่อให้ได้มาตรฐานอาชีพ

เพื่อตอบสนองการพัฒนากำลังคน ฝีมือแรงงานผู้ประกอบการอาหารไทยจึงจำเป็นต้องมีหน่วยงานรับผิดชอบในการพัฒนา และเครื่องมืองานวิจัยที่สามารถตอบสนองการพัฒนาได้ ข้อเสนอการวิจัยนี้เป็นการพัฒนาความร่วมมือระหว่างภาครัฐ ผู้ประกอบการอาหารไทยและมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพในการผลิตและพัฒนากำลังคนเป็นผู้ประกอบการอาหารไทย

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

#### วัตถุประสงค์หลัก

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาความร่วมมือระหว่างรัฐ ผู้ประกอบการอาหารไทยและมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ในการผลิตและพัฒนากำลังคนเป็นผู้ประกอบการอาหารไทย

#### วัตถุประสงค์เฉพาะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับทักษะและขีดความสามารถผู้ประกอบการอาหารไทย ในด้านการประกอบการตามรายการมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบการอาหารไทย และด้านสุขาภิบาลอาหาร

## ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาวิจัยมีขอบเขตและข้อจำกัดดังต่อไปนี้

### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ทำการศึกษาเป็นผู้ประกอบอาหารไทยที่สนใจจากสถานประกอบการใน โรงเรียน โรงพยาบาลและศูนย์อาหารต่าง ๆ ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลที่เจ้าของสถานประกอบการอนุญาตให้ทำการวิจัยได้

1.2 กลุ่มตัวอย่าง ได้จากการสุ่มประชากรโดยใช้วิธีการสุ่มเลือกอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ได้ผู้ประกอบอาหารจากสถานประกอบการ จำนวน 15 แห่ง แห่งละ 1-5 คน แล้วแต่ความสมัครใจของผู้ประกอบการจำนวนทั้งสิ้น 62 คน

### 2. ด้านเนื้อหา

โดยการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาทักษะและขีดความสามารถผู้ประกอบอาหารไทย การประกอบอาหารตามรายการมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบอาหารไทย และการสุขาภิบาลอาหาร

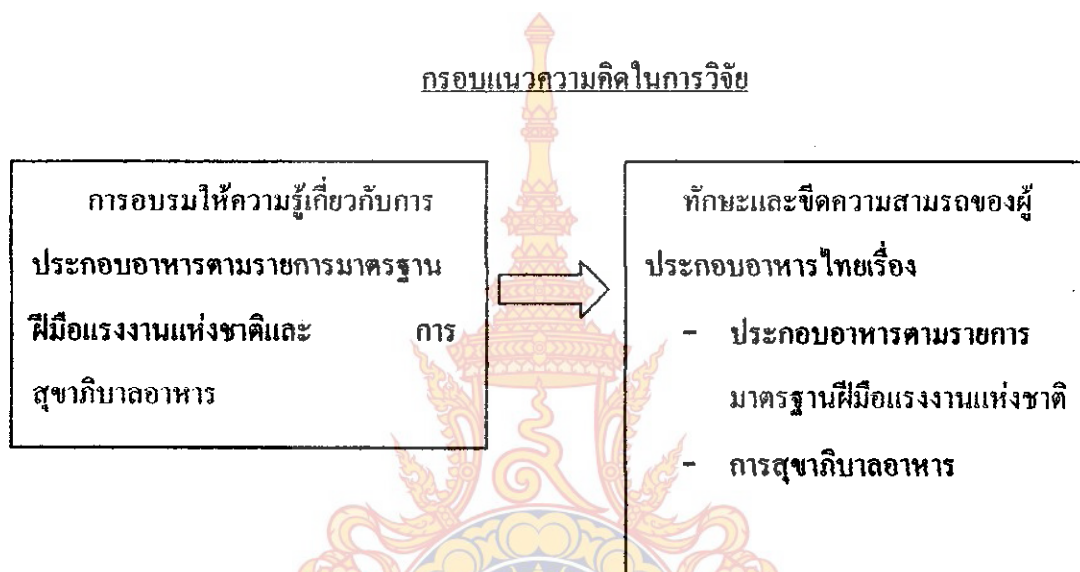
### 3. วิธีการศึกษา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบ (Quasi-experimental design) โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัยเพื่อเปรียบเทียบความรู้ของผู้ประกอบอาหารก่อนและหลังการอบรม จากนั้นนำข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ

#### 4. สถานที่และระยะเวลาในการวิจัย

4.1 ระยะเวลาดำเนินการจัดฝึกอบรม ระหว่างวันที่ 23-24 กุมภาพันธ์ 2551

4.2 สถานที่ทำการวิจัย ห้องปฏิบัติการ 824 และ 825 คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ



#### สมมติฐานในการวิจัย

หลังการอบรมให้ความรู้ผู้ประกอบอาหารไทยมีทักษะและขีดความสามารถของผู้ประกอบอาหารไทยเรื่องประกอบอาหารตามรายการมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบอาหารไทยและสุขาภิบาลอาหารสูงกว่าก่อนการอบรม

## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

### ประโยชน์สำหรับภาครัฐ

1. เพื่อพัฒนาความร่วมมือระหว่างรัฐกับผู้ประกอบการอาหารไทยให้ก้าวหน้าขึ้น
2. เพื่อส่งเสริมการผลิตและพัฒนากำลังคนเป็นผู้ประกอบการอาหารไทยให้มีคุณภาพและมาตรฐานสากล
3. เพิ่มนิยามความเป็นเลิศทางวิชาชีพ เป็นการเพิ่มเกียรติภูมิและศักดิ์ศรีให้กับแรงงานไทย

### ประโยชน์สำหรับสถานประกอบการและผู้ประกอบการอาหารไทย

1. ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต
2. มีทักษะและขีดความสามารถการประกอบการอาหารตามรายการมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ
3. เพิ่มความมั่นใจในการแสวงหาความรู้เพิ่มเติม
4. มีความมั่นคงในตลาดแรงงานที่เปลี่ยนแปลง
5. สามารถนำความรู้ที่อบรมไปพัฒนางานและปรับปรุงคุณภาพของผลิตภัณฑ์ได้
6. รู้จักวิธีการใช้ทรัพยากรได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลในการประกอบการอาหารไทย
7. ส่งเสริมสนับสนุนให้สถานประกอบการมีคุณภาพและมาตรฐานและเป็นที่น่าเชื่อถือในที่สุด

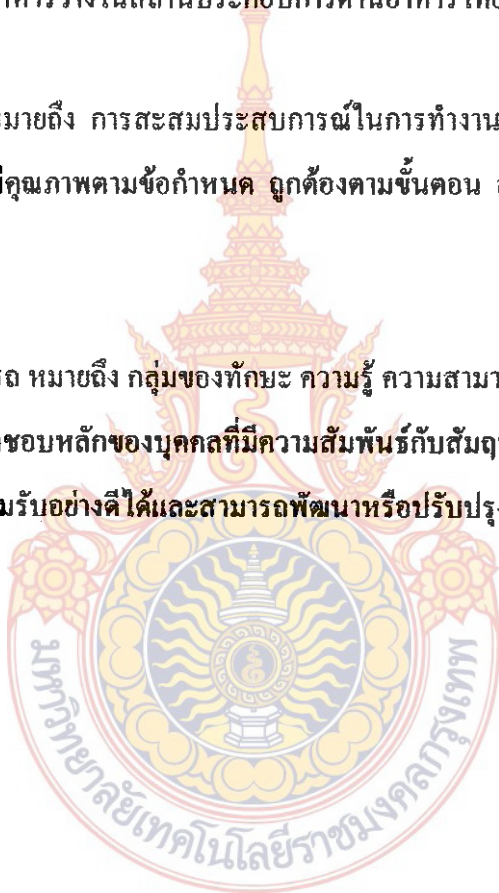
## นิยามศัพท์

การวิจัยครั้งนี้ได้ใช้ศัพท์บางคำที่มีความหมายและขอบเขตจำกัด ดังนี้

ผู้ประกอบการอาหารไทย หมายถึง ผู้ที่มีหน้าที่ดูแลรับผิดชอบเกี่ยวกับการจัดเตรียม และปรุงอาหารไทยทั้งคาว หวาน และอาหารว่างในสถานประกอบการด้านอาหารไทย

พัฒนาทักษะ หมายถึง การสะสมประสบการณ์ในการทำงานจนเกิดความชำนาญมากขึ้นสามารถทำงานได้อย่างมีคุณภาพตามข้อกำหนด ถูกต้องตามขั้นตอน สะอาด ปลอดภัย และเสร็จตามเวลาที่กำหนด

ขีดความสามารถ หมายถึง กลุ่มของทักษะ ความรู้ ความสามารถ และทัศนคติที่มีผลกระทบต่อ บทบาท และความรับผิดชอบหลักของบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับสัมฤทธิ์ผลของงาน ซึ่งสามารถวัดตามมาตรฐานที่ได้รับการยอมรับอย่างดี และสามารถพัฒนาหรือปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ด้วยการฝึกอบรมหรือการพัฒนา



## การตรวจเอกสาร

### อาหารไทย

#### คุณค่าของอาหารไทย

อาหารไทยเป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์โดดเด่นเฉพาะตัว วัฒนธรรมในการกินอาหารของคนไทยก็แตกต่างจากชนชาติอื่น คือ จะกินอาหารเป็นชุด โดยอาหารจะถูกเสิร์ฟพร้อมกันทั้งชุดที่เรียกว่า “สำรับ” การกินอาหารแบบไทยไม่เพียงแต่มีความอร่อย ยังให้ความสุนทรีย์ในการกินที่เกิดจากภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่ผู้ประกอบอาหารไทยต้องตระหนักถึงจุดนี้ โดยเราสามารถจำแนกคุณค่าของอาหารไทยออกได้ 3 ด้าน ดังนี้ (สำนักพิมพ์แสงแดด, 2548)

1. คุณค่าทางโภชนาการ อาหารไทยแต่ละจานมีสารอาหารหลายตัว สารอาหารแต่ละตัวร่างกายจะใช้ประโยชน์ได้ต้องทำงานร่วมกัน เช่น วิตามินเอที่มีอยู่ในมะเขือพวง เมื่อใส่ในแกงเขียวหวาน ร่างกายจะใช้วิตามินเอที่มีอยู่ในมะเขือพวงได้ก็ต้องได้ไขมันจากกะทิ และ โปรตีนจากไก่ เป็นต้น

อาหารไทยส่วนใหญ่ จะมีผักประกอบหลายอย่าง ใช้ไขมันน้อย ใช้เนื้อสัตว์น้อย และประกอบไปด้วยพริก หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ จึงเป็นอาหารที่มีเส้นใยสูง ไขมันต่ำ มีสารอาหารหลากหลายในแต่ละจาน

2. คุณค่าสรรพคุณทางยาของผักและสมุนไพรที่เป็นเครื่องปรุงของอาหารแต่ละจาน เช่น หอมแดงและกระเทียมที่ใส่น้ำพริกแกง ช่วยลดไขมันในเลือด เส้นใยอาหารในมะเขือพวง ช่วยกวาดน้ำตาลในเลือด พริกทำให้การไหลเวียนของเลือดดี สลายลิ่มเลือด ลดความดัน

อาหารไทยมีสรรพคุณทางยา ซึ่งได้จากเครื่องปรุงที่เป็นส่วนประกอบในอาหารไทย เช่น กระเทียม ช่วยลดความดัน ลดไขมัน หอมแดง แก้หวัด พริกทำให้การไหลเวียนของเลือดดี ตะไคร้ช่วยแก้ท้องอืด ขับปัสสาวะช่วยแก้ท้องอืด เป็นต้น

3. คุณค่าทางภูมิปัญญาและวัฒนธรรม โดยปกติพืชผัก สมุนไพร เครื่องเทศ แต่ละอย่างจะมีรสชาติและลักษณะเป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง เช่น ขี้เหล็กจะมีรสขม ยิ่งกว่ายาขมใด ๆ เพราะภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ เมื่อนำมาทำเป็นแกงขี้เหล็กโดยมีส่วนผสมของน้ำพริกแกง (น้ำพริกแกงคือการนำเอาสมุนไพรและเครื่องเทศหลายอย่างมาผสมเข้าด้วยกัน) กะทิและเนื้อสัตว์ทำให้อาหารจากผักที่ขมเกิดความอร่อยขึ้นมาได้

อาหารไทยมีรสชาติหลากหลายอยู่ในงานเดียวกัน อาหารแต่ละรสส่งเสริมซึ่งกันและกันให้เกิดความอร่อย เช่น ความเปรี้ยวของมะนาวในต้มยำถูกลดความเปรี้ยวด้วยความเผ็ดของพริกขี้หนู ความเผ็ดของพริกขี้หนูถูกลดความเผ็ดด้วยกุ้ง รสของกุ้งจะอร่อยยิ่งขึ้นเมื่อได้กินตะไคร้ตาม

#### อาหารไทยสิบอันดับยอดนิยมและคุณลักษณะที่ถูกต้อง

จากข้อมูลการสำรวจของสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ ร่วมกับศูนย์ข้อมูลเคหัทัมภกรูป สำรวจเมนูอาหารไทยที่ชาวต่างชาติทั่วโลกนิยมกินมากที่สุด โดยได้รับความร่วมมือจากสถานทูตต่าง ๆ ที่ส่งผลการสำรวจร้านอาหารไทย 1,500 ร้าน จาก 5 ทวีปในอเมริกา ยุโรป เอเชีย ออสเตรเลีย และแอฟริกา ผ่านสื่อวิทยุ โทรทัศน์ และสิ่งพิมพ์ปรากฏเรียงลำดับตามความนิยมดังนี้ (สำนักพิมพ์แสงแดด, 2548)

1. ต้มยำกุ้ง	ร้อยละ	99
2. แกงเขียวหวานไก่	ร้อยละ	82
3. ผัดไทย	ร้อยละ	70
4. ผัดกะเพรา	ร้อยละ	52
5. แกงเผ็ดเป็ดย่าง	ร้อยละ	50
6. ต้มข่าไก่	ร้อยละ	47



7. ยำเนื้อย่าง	ร้อยละ	45
8. หมูสัเต๊ะ	ร้อยละ	43
9. ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์	ร้อยละ	42
10. พะแนง	ร้อยละ	39

การที่จะเป็นพ่อครัวแม่ครัวอาหารไทย ต้องศึกษาเรียนรู้ถึงคุณลักษณะที่ถูกต้องของอาหารแต่ละชนิด อาหารไทยแต่ละงานจะมีคุณลักษณะเฉพาะที่เป็นเอกลักษณ์ ดังนี้

1. ต้มยำกุ้ง น้ำสต็อกหอมกลิ่นกุ้ง ไม่มีกลิ่นคาว ออกรสเปรี้ยวนำ เค็มเล็กน้อย มีมันกุ้งสีแดงลอยหน้า
2. แกงเขียวหวานไก่ น้ำแกงมีสีเขียวของน้ำพริกแกง แตกมันเล็กน้อย (ถ้าสีไม่เขียวให้โขลกใบพริกหรือผักชี คั้นเอาแต่น้ำสีเขียวใส่ในน้ำพริกที่ผัด) มีกลิ่นหอมของยี่หร่านำ รสเผ็ดนำเล็กน้อย หวานกะทิตามน้ำแกงไม่ข้นจนเป็น โคลนหรือใสจนเกินไป
3. ผัดไทย เส้นควรนุ่ม ไม่แฉะน้ำมันเข็ม กลิ่นหอม รสชาติกลมกล่อม ไม่หวาน ไม่เปรี้ยว สีน้ำตาลทองจากน้ำมะขามเปียก
4. ผัดกะเพรา เนื้อไก่หรือเนื้อหมูไม่แข็งกระด้าง มีพริกตำ หอมกลิ่นกะเพรา มีน้ำขลุกขลิกเล็กน้อย
5. แกงเผ็ดเป็ดย่าง น้ำแกงมีสีแดง แตกมันเล็กน้อย ไม่ข้นจนเป็นครีม หรือไม่ใสจนเป็นน้ำแกงส้ม รสชาติกลมกล่อมไม่หวาน
6. ต้มข่าไก่ น้ำต้มข่าควรมีกลิ่นหอมของข่า น้ำต้มข่าไม่ควรข้นจนเป็นครีม รสชาติเปรี้ยวนำไม่ควรใส่น้ำตาล ต้องหวานกะทิ ข่าและตะไคร้ต้องสุก ข่าที่ใช้ต้องเป็นข่าอ่อน
7. ยำเนื้อย่าง เนื้อไม่สุกจนเกินไป เนื้อนุ่ม กลิ่นหอม น้ำย่ำรสชาติเข้มข้น
8. หมูสัเต๊ะ เนื้อหมูนุ่มมีกลิ่นหอมของเครื่องเทศนำ น้ำจิ้มมีความหวานมันของกะทิ

9. ใ้กัดผักเม็ดมะม่วงหิมพานต์ น้ำผักเหนียว ปรุงรสให้กลมกล่อม ขณะใส่เครื่องปรุงลงคลุกให้ใช้ไฟอ่อน ลักษณะของเครื่องปรุงที่ผัดเคลือบเป็นเงาทั่ว

10. พะแนง เนื้อควรมุ่ม น้ำแกงสีเข้มกว่าแกงเผ็ด หอมกลิ่นลูกผักชี น้ำแกงข้นกว่าแกงเผ็ด น้ำแกงไม่เหนียว เพราะใส่ถั่วลิสงคั่วป่น

### แกงต่าง ๆ ของอาหารไทย

#### 1. แกงจืด มี 4 ประเภท

1.1 ต้มน้ำซุปลจากเนื้อสัตว์แล้วใส่ผัก เช่น แกงหมูบะจ๋อกับใบตำลึง

1.2 แกงจืดต้มน้ำมัน คือเจียวกระเทียมให้หอมแล้วจึงใสเนื้อสัตว์ ใส่น้ำปลา ใส่ผัก

พริกไทยป่น เช่น แกงจืดบวบ แกงจืดเต้าหู้ บางทีก็ใส่ไข่ลงไปตีให้แตกด้วย

1.3 แกงน้ำซุปลใส่รากผักชี กระเทียม พริกไทยโขลกละลายในน้ำแกงแล้วใสเนื้อสัตว์ ใสผัก โรยหน้าด้วยกระเทียมเจียว ผักชี พริกไทยป่น เช่น แกงจืดหน่อไม้สด

1.4 แกงแบบผัดรากผักชี กระเทียม พริกไทยโขลกให้หอมเสียก่อน แล้วจึงใสเนื้อสัตว์ และเครื่องอย่างอื่นลงไป จึงใส่น้ำ เช่น แกงวุ้นเส้น (แกงร้อน)

2. ต้มยำ แกงที่ประกอบด้วยเนื้อสัตว์ ผัก น้ำปลา หรือกะทิ แล้วปรุงรสเปรี้ยวเค็มเผ็ด เนื้อสัตว์ก็มีกุ้ง ใ้ไก่ หมู ขาหมู เนื้อวัว หอยแมลงภู่ ปลาหมึก ปลาช่อน ปลากะพง ปลากะพง ปลากระพง ปลากระบอก ปลากระป๋อง ผักที่สำคัญคือ ตะไคร้ ใบมะกรูด ถ้าเป็นใ้ไก่มักจะใส้ข่าด้วย ส่วนผักอื่น ๆ ก็ใส้เห็ดฟาง หัวปลี กะหล่ำปลี เครื่องปรุงก็มีน้ำมะนาว มะดัน มะม่วงซอย ตะลิงปลิง น้ำปลา บางทีใส้่น้ำพริกเผาด้วย สำหรับน้ำแกงก็ใส้่น้ำปลา น้ำซุปล กะทิ และสมัยนี้อาจใส้่นมสดผสมด้วยในต้มยำกุ้ง ต้มยำที่ใส้่นกะทิ เช่น ใ้ไก่ต้มข่า ต้มยำหัวปลีกับใ้ไก่ ฯลฯ

3. แกงเลียง น้ำพริกแกงเลียงคือ พริกไทยเม็ด ½ ช้อนชา หัวหอมหั่นหยาบ ๆ ¼ ถ้วย กะปิ 1 ช้อนโต๊ะ กุ้งแห้งป่นหรือปลากรอบป่น ¼ ถึง ½ ถ้วย (อาจใช้กุ้ง – ใ้ไก่สดได้ด้วย) ต่อน้ำ 5 – 6 ถ้วย ผักที่ใ้ใช้ก็มีใบแมงลัก ตำลึง บวบเหลี่ยม น้ำเต้า ฟักทอง หัวปลี ข้าวโพดอ่อน เห็ดสด ผักหวาน ต้นกุยช่าย ฯลฯ

#### 4. แกงส้ม มี 3 แบบคือ แกงส้มใช้พริกแห้ง แกงส้มใช้พริกสด และแกงบอน

4.1 แกงส้มพริกแห้ง เช่น แกงส้มผักกะเจดกับปลาช่อน แกงส้มมะรุม น้ำพริกแกงส้มมีดังนี้ พริกแห้ง 6 เม็ด เกลือป่น 1 ช้อนชา หัวหอมหั่นหยาบ ๆ 3 ช้อนโต๊ะ กระเทียมหั่นหยาบ ๆ 1 ช้อนชา กะปิ 1 ช้อนชา เนื้อปลาต้มหรือกุ้งต้ม 50 กรัม ส่วนน้ำนั้นให้ใส่พริกคั่วคั่ว อย่าน้ำผักคั่ว จะทำให้เสียรสจืดชืดไป ควรกะน้ำให้พอกก่อนจึงปรุงรส และก่อนที่จะลงจากเตาควรวีน้ำมะนาว สักเล็กน้อย จะทำให้รสแหลมขึ้น

4.2 แกงส้มพริกสด ใช้พริกแดงหั่นหยาบ ๆ 3 เม็ด พริกเหลืองหั่นหยาบ ๆ 7 เม็ด เกลือป่น 1 ช้อนชา หัวหอมหั่นหยาบ ๆ ¼ ถ้วย กระเทียมหั่นหยาบ ๆ 1 ช้อนโต๊ะ กะปิ 1 ช้อนชา กุ้งสด ปอกเปลือกแล้ว 10 ตัว แกงกับไหลบัวก็ได้ หรือแกงกับผักอย่างอื่น เช่น ผักกะเจดก็แปลกดี

4.3 แกงบอน ถือว่าเป็นแกงส้มอย่างหนึ่ง โดยใช้พริกแห้ง 5 เม็ด เกลือป่น 1 ช้อนชา หัวหอมหั่นหยาบ ๆ ¼ ถ้วย กระเทียมหั่นหยาบ ๆ 1 ช้อนโต๊ะ กระชายหั่นบาง ๆ ¼ ถ้วย กะปิ 1 ช้อนชา ใส่เนื้อปลาช่อนย่าง หรือปลาช่อนต้ม 100 กรัม ปลาเค็มปิ้งแกะแต่เนื้อ 20 กรัม

แต่ก็มีแกงบอนอีกแบบหนึ่งที่เพิ่ม ข่าหั่นละเอียด 1 ช้อนชา ตะไคร้หั่นบาง ๆ 1 ช้อนโต๊ะ ผีวมะกรูดหั่นละเอียด 1/2 ช้อนชา เพิ่มเข้าไปคั่วในน้ำพริกค่อน้ำ 6-7 ถ้วย ปรุงรสด้วยน้ำปลาน้ำตาล น้ำส้มมะขามเปียก น้ำมะกรูด แกงกับก้านคูณ ก้านบอน หรือก้านเผือก หรือจะใช้มะเจียว แทนก็ได้

#### 5. แกงคั่ว มี 2 อย่างคือ แบบปรุงรสเค็มกับหวาน เช่น แกงอ่อมมะระ และแกงคั่วแบบปรุงรสให้มีเปรี้ยว เค็ม หวาน เรียกแกงคั่วส้ม เช่น แกงหมูเทโพ

น้ำพริกแกงคั่ว พริกแห้งเม็ดใหญ่ 5 เม็ด เกลือป่น 1 ช้อนชา ข่าหั่นละเอียด 1 ช้อนชา ตะไคร้หั่นบาง ๆ 1 ช้อนโต๊ะ ผีวมะกรูดหั่นละเอียด ½ ช้อนชา พริกไทยเม็ด ½ ช้อนชา รากผักชีหั่นละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ หัวหอมหั่นหยาบ ๆ 2 ช้อนโต๊ะ กระเทียมหั่นหยาบ ๆ 3 ช้อนโต๊ะ กะปิ 1 ช้อนชา น้ำพริกแบบนี้ใช้สำหรับแกงคั่วแบบอ่อมมะระ

น้ำพริกแกงคั่วบางแบบใส่กุ้งแห้ง หรือปลาทูกรอบป่นด้วย 2 ช้อนโต๊ะ เช่น แกงคั่วฝักรวม แกงหมูเทโพ

ยังมีแกงคั่วบางอย่าง น้ำพริกเค็มกระชายหั่นบาง ๆ ¼ ถ้วย ใส่ปลาอินทรีต้มปิ้งชิ้นเล็ก ๆ หนึ่งชิ้น เช่น แกงขี้เหล็ก หนึ่ง ถู๋ก็เหมือนแกงคั่วแต่เติมปลาทูกรอบป่นหรือมะพร้าวคั่วป่นและน้ำน้อย

6. แงงเผ็ด มี 2 แบบคือ แบบไม่ใส่กะทิ เรียกว่า แงงป่าและแบบใส่กะทิ ใช้พริกแห้ง เราเรียกว่า แงงแดง ส่วนที่ใช้พริกสดเราเรียกว่า แงงเขียวหวาน

น้ำพริกแกงป่า เหมือนกับน้ำพริกแกงแดง คือมีลูกผักชี ยี่ห่วย พริกแห้ง เกลือป่น ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด รากผักชี พริกไทยเม็ด หัวหอม กระเทียม กะปิ แต่แกงป่าทำให้น้ำแกงข้นด้วย ข้าวสารโขลกรวมกับน้ำพริก ส่วนน้ำพริกแกงเขียวหวานใช้พริกสด เขียวแดง เหลือง พริกขี้หนู และใส่ผักชีทั้งต้นเพิ่มเข้าไปด้วย นอกนั้นก็เหมือนเหมือนกัน แต่ไม่ใส่พริกแห้งเท่านั้น

ถ้าแกงเผ็ดเนื้อวัว นก เป็ด เพิ่มเมล็ดจันทน์เทศ แต่แกงหมูให้จืดเมล็ดยี่ห่วย ถ้าเป็นแกงปลาควรเพิ่มกระชาย แกงปลาไหลให้เพิ่มเปราะแห้ง ส่วนพะเนียงให้คั่วเครื่องแกงทุกอย่างก่อน โขลก

7. แงงมัสมั่น น้ำพริกมี พริกแห้ง หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ รากผักชี พริกไทยเม็ด ลูกผักชี ยี่ห่วยกระวาน ลูกจันทน์ ดอกจันทน์เทศ อบเชย กานพลู กะปิ เกลือ

8. แงงต้มส้ม น้ำพริกมี หอมแห้ง กระเทียม ข่า รากผักชี เมล็ดพริกไทย กะปิ เกลือ ขิงแก่

9. แงงต้มปลาร้ามีหอมแห้งเผา กระเทียมเผา ข่าเผา ตะไคร้ รากผักชี พริกไทย เกลือ ปลาสดข่าง หรือต้มปลาร้า ต้มปลาร้านี้อาจเปลี่ยนเป็น แงงบวนได้โดยใช้ปลากรอบแทนปลาสดต้ม

### เทคนิคการปรุงอาหารประเภทแกง

แกง หมายถึง วิธีผสมอาหารหลาย ๆ สิ่งรวมกับน้ำ แยกเป็นแกงจืดกับแกงเผ็ด แกงจืด โดยมากต้องรับประทานร้อน ๆ จึงจะอร่อย ใส่น้ำมากกว่าแกงเผ็ด น้ำประมาณ 3 ใน 4 ส่วนของเนื้อ เช่น เนื้อ 1 ส่วน น้ำ 3 ส่วน (เนื้อหมายถึงเครื่องปรุงมีเนื้อสัตว์กับผัก ฯลฯ) ส่วนแกงเผ็ดยังแยกออกไปได้อีกหลายอย่าง เช่น แกงคั่ว แกงแห้ง แกงกะหรี่ มัสมั่น แกงส้ม ฯลฯ

แกงส้มนั้นเผ็ดน้อย รสเปรี้ยวนำ มีน้ำประมาณ 3 ใน 4 ส่วนของเนื้อ

ส่วนแกงเผ็ดรสเผ็ดมาก มีน้ำกับเนื้ออย่างละครึ่ง นอกนั้นน้ำต้องน้อยกว่าเล็กน้อย เช่น แกงกะหรี่ มัสมั่น ส่วนแกงแห้งคล้ายผัด มีน้ำขลุกขลิกเท่านั้น

แกงจืด ก่อนจะปรุงแกงจืดต้องต้มกระดูกทำน้ำซุปรองแล้วนำขึ้นตั้งไฟอีกทีหนึ่งแล้วจึงแกง เวลาแกงต้องให้น้ำเดือดพล่าน ใส่น้ำมันลงไปก่อนแล้วจึงใส่ผัก ผักที่จะใช้ต้องเลือกดูอย่างไหนสุกเร็วหรือจะต้องเคี้ยวนาน ถ้าเป็นผักที่จะต้องเคี้ยวนานจนเปื่อยก็ใส่ลงไปพร้อมเนื้อก็ได้ แต่ถ้าเป็นผักที่สุกง่าย เช่น ผักกาดหอม ใบตำลึง ตั้งโอ๋ พอสุกก็ยกลงได้

แกงจืด ถักรสปร่าไปต้องเติมน้ำตาลเล็กน้อย จะทำให้รสดีขึ้น

แกงปลาต่าง ๆ ต้องปรุงน้ำแกงให้ดีเสียก่อน พอน้ำแกงเดือดจึงใส่ปลาลงไป และอย่าคนเนื้อปลาจะแตกและทำให้เหม็นคาว ปลาสดคาว เช่น ปลาหู ต้องล้างด้วยน้ำเกลือเสียก่อน

แกงเผ็ดต่าง ๆ สำคัญอยู่ที่การปรุงน้ำพริก ต้องปรุงให้ถูกส่วน เครื่องปรุงน้ำพริก หั่นแล้วต้องใส่จานกองไว้เป็นอย่าง ๆ ไม่ใช่หั่นใส่ครกหรือที่บดเลย สิ่งใดเหลือต้องเอาออกอย่าเสียดาย ใส่น้ำตาลจะเสีรสการ โขลกน้ำพริก ต้องใส่สิ่งที่แหลก ขยกลงก่อน เช่น พริกแห้งเวลาจะโขลกใส่เกลือด้วยหนึ่งช้อนชาจะแหลกเร็วขึ้น อย่าเทไปพร้อมกันหมดทีเดียว จะทำให้แหลกช้า เครื่องเทศต้องคั่วป่นให้ละเอียดไว้เป็นอย่าง ๆ แล้วผสมทีหลังการผัดน้ำพริก ต้องใช้ไฟแรงเสมอ ๆ กัน กะทิต้องแตกมันและผัดกับกะทิให้น้ำพริกสุกดีเสียก่อนจึงลงมือแกง

แกงเผ็ดรสปร่าไปเกิดได้หลายอย่าง เช่น พริกไม่ดี ใต้แก่ พริกแดงอย่างเม็ดเล็ก จะทำให้เผ็ดมากไปต้องใช้พริกแดงอย่างเม็ดใหญ่ปนกันอย่างค้ำเม็ดใหญ่บ้างก็ได้ หรือบางทีใส่เครื่องปรุงบางอย่างมากเกินไป เช่น ตะไคร้ ข่า เครื่องเทศ ต้องใส่น้ำตาลเล็กน้อย แกงเขียวหวานเหม็นเขียว เพราะใช้พริกชี้ฟ้าสดมากต้องใช้พริกชี้ฟ้าเขียวปนแดงใส่น้ำตาลบ้าง แม้แกงเผ็ด เช่น แกงไก่ ถ้าได้ใส่พริกชี้ฟ้าลงบ้างจะทำให้รสแหลมและดีขึ้น เค็มน้อย ๆ น้อย ๆ เหล่านี้จะเกิดขึ้นได้จากการกระทำจนชำนาญของแม่บ้าน แกงเผ็ดใส่กระเทียมมากกว่าหอม แกงกะหรี่เหม็นเพราะ ผัดผงกะหรี่ไม่สุกดี ต้องผัดให้สุกมาก ๆ จึงใส่ของอื่น ๆ

## หลักการประกอบอาหารไทย

### หลักการชั่งตวงวัด

3	ช้อนชา	=	1	ช้อนโต๊ะ
4	ช้อนโต๊ะ	=	¼	ถ้วย
5 1/3	ช้อนโต๊ะ	=	1/3	ถ้วย
8	ช้อนโต๊ะ	=	½	ถ้วย
10 2/3	ช้อนโต๊ะ	=	2/3	ถ้วย
12	ช้อนโต๊ะ	=	¾	ถ้วย
16	ช้อนโต๊ะ	=	1	ถ้วย
2	ช้อนโต๊ะ	=	1	ออนซ์
1	ถ้วย	=	½	ปอนด์
2	ถ้วย	=	1	ปอนด์
4	ถ้วย	=	1	ควอต
4	ควอต	=	1	แกลลอน

### คำย่อที่ใช้ในการตวง

ถ.	เท่ากับ	ถ้วยตวง
ช.ต.	เท่ากับ	ช้อนโต๊ะ
ช.ช.	เท่ากับ	ช้อนชา

### การตวงเครื่องปรุง

วิธีที่ได้สมรรถภาพดีที่สุดในการเตรียมอาหารคือ เตรียมเครื่องใช้และเครื่องปรุงทุกอย่างที่จะใช้ทำอาหารอย่างหนึ่งรวบรวมไว้ด้วยกันก่อน ตวงเครื่องปรุงที่สะอาดอย่างจนครบแล้วจึงจะเริ่มผสม อาจจะใช้วิธีชั่งหรือตวงก็ได้ แม้ครัวส่วนมากไม่เคยตวงเครื่องปรุงก็ทำอาหารได้อร่อย แต่วิธีนี้ใช้

ไม่ได้เสมอไป แม้จะมีความชำนาญก็อาจจะพลาดได้ ส่วนผสมของเครื่องปรุงจะมากไปบ้าง หรือน้อยไปบ้างเพียงเล็กน้อยอาจยังคงได้อาหารลักษณะดี รสอร่อย แต่ถ้าผิดพลาดเกินขีดหนึ่งจะไม่ได้อาหารรสดี ถ้าเราต้องการให้อาหารที่ทำแต่ละครั้งมีลักษณะเหมือนกัน จะต้องใช้เครื่องปรุงและวิธีทำเหมือนกันทุกประการ ร้านอาหารที่มีชื่อเสียงมีชื่อขึ้นมาได้เพราะทำอาหารอร่อยเท่าเทียมกันทุกวัน ฉะนั้นทุกครั้งที่เราทำอาหารควรมีสัดส่วนที่แน่นอนเพื่อจะทำตามได้ในคราวต่อไป ผู้ที่ชำนาญแล้วอาจจะไม่ต้องใช้ถ้วยตวงและช้อนตวง แต่ความจริงต้องตวงเหมือนกัน แต่เป็นการคาดคะเนด้วยสายตาหรือใช้ฝ่ามือและนิ้วมือเป็นเครื่องวัด การที่จะทำซ้ำกันเกินไปก็อาจจะทำให้เบื่อหน่ายได้ง่าย การไปซื้อกินนาน ๆ ครั้งอร่อย แต่ถ้าไปร้านเดียวกันทุกวันกิน่าเบื่อ

### การชั่งเครื่องปรุง

วิธีนี้ต้องมีเครื่องชั่งที่เชื่อถือได้ ถ้าเครื่องชั่งไม่แน่นอนพอ การตวงอาจจะได้ผลดีกว่า โดยเฉพาะอย่างยิ่งการตวงของจำนวนน้อย ๆ เช่น เกลือ โซดา ผงฟู และเครื่องเทศต่าง ๆ แต่อาจจะใช้ชั่งของที่ใช้มาก ๆ ถ้าจะมีเครื่องชั่งประจำบ้านควรเป็นเครื่องชั่งที่วัดได้เป็นกรัม และไม่เกิน 3 กิโลกรัม

### การตวงโดยใช้วัดปริมาตร

การตวงนี้อาจทำได้แน่นอนดีมากถ้าใช้ภาชนะที่ได้มาตรฐานและตวงโดยถูกวิธี เราอาจตรวจสอบช้อนตวงและถ้วยตวงของเราได้ง่าย ๆ โดยการสอบคว่ำช้อนชา 3 ช้อนชาเท่ากับหนึ่งช้อนโต๊ะ อาจจะลองตวง เกลือป่น 3 ช้อนชาแล้วชั่งดูว่าเท่ากับเมื่อใช้ช้อนโต๊ะตวงเกลือป่นหนึ่งช้อนหรือไม่ ช้อนโต๊ะ 16 ช้อนปาดควรจะมีถ้วยตวงพอดีหรือชั่งได้เท่ากับหนึ่งถ้วยตวงพอดี หรืออาจจะสอบถ้วยตวงโดยตวงน้ำบริสุทธิ์หนึ่งถ้วยตวงแล้วนำไปชั่ง ควรชั่งได้ 236 กรัม

### การใช้ถ้วยตวงและช้อนตวงที่ถูกต้องคือ

- ชุดถ้วยตวงที่จุได้  $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{3}$ ,  $\frac{1}{2}$  และ 1 ถ้วยพอดี ไม่มีที่ว่างส่วนบนใช้ตวงของแห้งที่กำหนดจำนวนได้ดังกล่าว

- ของแห้งจะต้องไม่เกาะกัน ก่อนจะดวงอาจจะร้อนครั้งหนึ่งก่อน เช่น แป้งสีขาวทุกชนิด น้ำตาลทรายละเอียดและโกโก้ คนค่อย ๆ เช่น แป้งต่าง ๆ น้ำตาล นมผง และผงฟู แต่ถ้าเป็นก้อนต้องร่อนก่อน

### หลักการเลือกซื้ออาหาร

การเลือกซื้ออาหารจำเป็นต้องมีหลัก เพื่อช่วยตัดสินใจเลือกหาอาหารที่มีคุณภาพที่เหมาะสมมาใช้ในการปรุงอาหาร ซึ่งจะต้องพยายามใช้เงินในงบประมาณนั้น ๆ เพื่อให้ได้มาซื้ออาหารที่มีคุณภาพให้มากที่สุด ฉะนั้นปัญหาสำคัญคือต้องมีวิธีเลือกซื้อที่ถูกต้อง ข้อเสนอแนะในการเลือกซื้ออาหารแต่ละชนิดมีดังนี้ (สุภรณ์, 2526)

1. อาหารประเภทเนื้อสัตว์ หมายถึงสัตว์ที่เอาน้ำมาทำอาหารได้ เช่น วัว ควาย หมู แพะ และเนื้อสัตว์อื่น ๆ ที่ใช้เป็นอาหาร ส่วนมากเรามักจะซื้อเนื้อหมูและเนื้อวัวกันเป็นประจำวัน เนื้อทุกชนิดประกอบไปด้วยส่วนที่เป็นเนื้อ ไขมัน พังคืด กระดูก ฉะนั้น การเลือกซื้อต้องพิจารณาถึงชนิดของอาหารที่ทำด้วย

1.1 เลือกซื้อเนื้อให้เหมาะสมกับชนิดของอาหารและวิธีหุงต้ม เนื้อส่วนที่นุ่มเปื่อย เพราะมีไขมันปน และไขมันนี้จะช่วยไม่ให้เนื้อแห้งเกินไป เมื่อนำไปย่างหรืออบ เช่น สันในเหมาะที่จะย่าง อบ ทอด และหุงต้มที่ใช้เวลาสั้น เช่น ผัด ลวก ย่าง เนื้อส่วนที่เหนียวเหมาะกับการใช้เวลาหุงต้มนาน เช่น การตุ๋น เคี้ยว การซื้อเนื้อส่วนที่นุ่มมาเคี้ยวไม่ประหยัด เพราะต้องซื้อมาในราคาแพงกว่าเนื้อสัตว์ที่เหนียวและการหุงต้มนานเกินไป จะทำให้เนื้อกระด้างเหนียวได้

1.2 เลือกซื้อเนื้อที่มีสีชมพูอมแดง เนื้อละเอียดมีความหยุ่นแน่นตัวดี ใช้นิ้วจิ้มดูแล้วไม่บุ๋ม มีไขมันในเนื้อแทรกมาก

1.3 พิจารณาจากราคาเนื้อมีส่วนที่กินได้มากที่สุด เช่น เนื้อแดงดีกว่าเนื้อที่ติดกระดูกมากอย่างซี่โครง เพราะเนื้อแดงจะมีส่วนที่กินได้มากกว่าซี่โครง เมื่อเทียบส่วนที่กินได้แล้ว ใช้เงินคู้มค่ามากกว่า ราคาของเนื้อสัตว์ที่สูงไม่ได้หมายความว่ามีความดีทางอาหารดีกว่าอาหารราคาถูก เช่น เนื้อสันราคาแพงกว่าเนื้อส่วนอื่น แต่ไม่ให้คุณค่าทางอาหารมากกว่าเนื้อส่วนอื่น



1.4 เลือกซื้อเนื้อจากอายุน้อย โดยพิจารณาจากกระดูกที่ติดมา ถ้ากระดูกพรุนสีแดง มีส่วนหุ้มปลายกระดูกตามข้อต่อหนา จะเป็นสัตว์อายุน้อย ถ้ากระดูกในกระดูกน้อยส่วนใหญ่ก่อนข้างแข็งเป็นสีขาว มีส่วนหุ้มปลายกระดูกบาง แสดงว่าเป็นสัตว์มีอายุมาก เนื้อเหนียว คุณภาพไม่ดีเท่า สัตว์อายุน้อย

1.5 เลือกซื้อจากแหล่งที่แน่ใจว่าผ่านขั้นตอนที่ถูกจากโรงงานฆ่าสัตว์ของรัฐบาล มีกรรมวิธีการชำแหละที่ถูกต้องได้รับการตรวจสอบเรียบร้อยแล้วปลอดภัย ไม่มีโรคหรือพยาธิติดต่อมาถึงคนได้

1.6 เลือกซื้อเนื้อที่มีลักษณะดี มีความชุ่มชื้นไม่แห้งเกินไป ไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่มีสีผิดปกติ ตัวอย่างเช่น

1.6.1 เนื้อหมู เลือกที่มีสีชมพู มันทึขาว หนังเกลี้ยงและบางพอสมควร ถ้าเป็นหมู ค้างหนังจะมียางเหนียว ใช้นิ้วมือแตะดูจะเหนียวๆ ดัดมือ เนื้อเริ่มเป็นสีเขียว

1.6.2 หมูสามชั้น มันทึบาง เนื้อหนา มีเนื้อมากชั้นหนังบางและนุ่ม ไม่มีพังผืด ระหว่างชั้น หนังหมูสะอาด

1.6.3 มันทึหมู มีสีขาวย อ่อนนุ่ม ไม่เป็นพังผืด ไม่มีกลิ่นแรงและต้องมีความหนาพอสมควร

1.6.4 เนื้อวัว มีสีแดงสด มันทึเหลือง เนื้อสันในจะเป็นเนื้อที่เปื่อยที่สุด เนื้อสะโพกเหนียว ใช้นิ้วจิกดูจะไม่ขาดง่าย ๆ ถ้าเนื้อไม่สดจะมีสีเขียว

1.6.5 เนื้อควาย ลักษณะเนื้อเหนียว เส้นหยาบ สดต่ำกว่าเนื้อวัว มันทึขาว

2. อาหารประเภทสัตว์ปีก ได้แก่ เป็ด ไก่ นก ห่าน ฯลฯ มีหลักเกณฑ์ดังนี้

2.1 เลือกซื้อให้เหมาะกับอาหารที่จะทำ ในปัจจุบันมีการแยกส่วนต่าง ๆ ขาย เช่น ขา น่อง ออก ปีก คอ เครื่องใน

2.2 เลือกไก่ที่หนังบาง ไม่ย่น สด สีไม่ซีด ไม่มีกลิ่นเหม็น มีลักษณะที่ดี ตาใส ไม่มีสีโป ไม่มีรอยฟกช้ำ บาดแผล รอยฉีก

2.3 สังเกตรอยรูขน ถ้าปุมใหญ่เป็นไก่แก่ ปุมเล็กเป็นไก่อ่อน เมื่อกดที่กระดูกปลายอก ถ้ามีมกดลงจะเป็นไก่อ่อน

2.4 สังเกตจากเดือยที่ขาและหงอน ถ้ายาวแสดงว่าไก่แก่

2.5 สังเกตจากรูปร่าง น้ำหนักของไก่ สัดส่วนของเนื้อกระดูกและไขมัน

2.6 ใ้หนุ่มสาว รสดีกว่าใ้อ่อนและใ้แก่ ใ้อ่อนจะมีขนอ่อน ๆ เล็บยาวคมกระดูกอ่อน ดินอ่อน ผิวเรียบ ใ้แก่ก็มีเล็บหักและสั้น หน้หงา กระดูออกแข็ง ดินแข็งแห้งเป็นเกล็ด

2.7 สำหรับเป็ด ถ้าเป็นเป็ดอ่อน ดินและจอยปากจะเป็นสีเหลือง ต้องซื้อเป็ดแก่จึงจะมีเนื้อมาก ถ้าเป็นเป็ดแก่จะมีสีดำ

3. อาหารประเภทปลา แบ่งเป็นปลาน้ำจืดและน้ำเค็ม แต่มีข้อสังเกตในการเลือกซื้อคล้ายคลึงกัน

3.1 ปลาสด ผิวกายเป็นมัน มีสีตามลักษณะปลาชนิดนั้น มีเมือกใส ๆ บาง ๆ ฟูมทั่วตัว เกล็ดแนบกับหนัง ใ้ไม่ทะลักออก ตาสดใสผ้งแน่นในบ้า เหงือกสีแดงสด เนื้อแน่น กดแล้วยกนิ้วขึ้น ไม้บวม เนื้อแน่นติดกระดูก ไม้มีกลิ่นเหม็นเน่า

3.2 ถ้าเป็นปลาทะเลต้องมีเนื้อแห้ง พื้นท้องไม้ฟู ไม้มีเมือกมาก ถ้าเป็นปลาหู ผิวสีเขียวเหลือง คุดล้ายสีรุ้ง ตาไม้แดง พื้นท้องไม้ฟู

3.3 กุ้ง ต้องสด หัวติดแน่น ตาใส ตัวมีสีเขียวปนน้ำเงินสดใส เปลือกสดใสเนื้อแข็ง ตัวโต มีสีแดงของมันเห็นได้ชัด

3.4 หอย ปากหุบแน่น เมื่อบ้างทิ้งไว้ปากจะ้าออกและหุบไว้แน่นสนิทแสดงว่ายังมีชีวิตอยู่ ถ้าเป็นหอยที่แกะเอาเปลือกออกแล้ว ต้องมีสีสดใส ตัวหอยอยู่ในสภาพดีไม้ขาดรุ่งรัง น้ำที่แช่หอยไว้ไม้มีเมือกมาก และก็ควรดมกลิ่นคุด้วย

3.5 ปู ปูทะเลจะมีสีเขียวเข้ม หนัก ตาใส ถ้าปูใหญ่สีไม้แดงจัด เปลือกบางกลางหน้าอกแข็งกดไม้ลง ถ้ากดแล้วไม้บวบง่าย ถ้าต้องการปูไข่เลือกตัวเมีย ถ้าต้องการปูเนื้อเลือกตัวผู้ ปูตัวเมียฝาปิดหน้าอกใหญ่ ปูตัวผู้ฝาปิดหน้าอกเรียวเล็ก

4. นม หมายถึงนมผง นมข้น นมแปลง ไขมัน การเลือกซื้อมีหลักเกณฑ์ดังนี้

4.1 เลือกซื้อตามชนิดและความมุ่งหมายที่ต้องการใช้

4.2 อ่านฉลากข้างกระป๋องว่าเป็นนมที่มีคุณภาพได้มาตรฐานตามที่ต้องการหรือไม่ เช่น นมผงชนิดนั้นเหมาะ สำหรับใช้เลี้ยงทารกในวัยต่าง ๆ หรือนมชนิดนั้นเพิ่มคุณค่าทางอาหารได้อีก เช่น เพิ่มไขมัน วิตามินดี เป็นต้น

4.3 ควรซื้อของใหม่ กระป๋องไม้บวบ ไม้บวม เมื่อบิดใช้ควรรีบเปิดให้สนิทกันแบคทีเรีย และฝุ่นละออง

4.4 ถ้าไม้มีตู้เย็น ควรซื้อมาแต่พอใช้ ไม้ควรให้เหลือเก็บ

5. ไข่ ไข่ที่นิยมกินกันมากคือ ไข่เป็ด ไข่ไก่ ในบางท้องถิ่นมีไข่เต่า ไข่มด ไข่ปลา การเลือกซื้อมีหลักเกณฑ์ดังนี้

5.1 ความสด คุณภาพของไข่ขึ้นกับความสด ถ้ายังไม่คุณภาพยิ่งดี จะดูว่าไข่สดหรือไม่

วิธีที่ 1 ส่องดูโพรงอากาศ ถ้าโพรงอากาศใหญ่แสดงว่าเป็นไข่เก่า และมองเห็นเงาของไข่แดงที่อยู่ตรงกลางได้วาง ๆ เมื่อนำไปส่องดูในที่สว่าง

วิธีที่ 2 การลอยน้ำ ถ้าไข่จมเป็นไข่สด ถ้าลอยน้ำหรือตั้งเอียงในน้ำ แสดงว่าเป็นไข่เก่า

วิธีที่ 3 สังเกตจากเปลือกไข่เปลือกนวลและใส

5.2 เลือกซื้อไข่ฟองใหญ่ดีกว่าซื้อฟองเล็ก เพราะได้ไข่ปริมาณมากกว่า

5.3 เปลือกสะอาดไม่มีสิ่งสกปรกติด และไม่มีรอยร้าว หรือบุบ ถ้าเปลือกบุบเชื้อโรคอาจจะเข้าไปและไข่จะเสียเร็ว

5.4 ไม่มีกลิ่นเหม็น ไข่ดีดูกลิ่นต่าง ๆ ได้ง่าย ถ้าเก็บไข่ไว้กับของมีกลิ่น เช่น ปลาเค็ม เมื่อนำไปใช้อาจทำให้อาหารมีกลิ่น

6. ผัก ผักที่ใช้เป็นอาหาร ได้มาจากส่วนต่าง ๆ ได้แก่ ใบผัก ราก ผล เมล็ด ดอก การเลือกซื้อผักมีหลักเกณฑ์ดังนี้

6.1 เลือกซื้อตามฤดูกาล จะได้ผักที่มีคุณภาพดี ราคาถูก

6.2 ดูจากสี ขนาด รูปร่าง ความอ่อนแก่ ความสดไม่สกปรกและมีรอยข้ำดำ

6.3 ซื้อจากผู้ผลิตเองถ้าเป็นไปได้ โดยการเลือกซื้อตามชนิดของผักดังนี้

6.3.1 พวกผักที่เป็นหัว เช่น เผือก มัน เลือกที่มีน้ำหนักมาก เนื้อแน่น ผิวเรียบ ไม่มีรอยตำหนิหรือรอยน้ำ

6.3.2 ผักกาดหัว เลือกหัวอ่อน ๆ ผิวเรียบไม่งอ

6.3.3 กะหล่ำปลี เลือกหัวแน่น ๆ และมีน้ำหนักมาก

6.3.4 ดอกกะหล่ำ เลือกดอกแน่นติดกัน

6.3.5 หอมใหญ่ ขนาดไม่สำคัญ เลือกหัวแป้น ๆ เปลือกแข็ง คอเล็กดีกว่าคอใหญ่ คอที่ยื่นขึ้นจะเป็นรากง่าย

6.3.6 พวกผักที่เป็นฝัก เช่น ถั่วฝักยาว ถั่วแขก ถั่วพู ถั่วลันเตา เลือกฝักอ่อน ๆ สีเขียว แน่น ไม่พอง อ้วน มีเมล็ดเล็ก ๆ ช่างใน ถ้าฝักแก่เป็นสีขาวนวล พอง ไม่ควรซื้อ

6.3.7 พวกผักที่เป็นใบ เช่น ผักกาดหอม ผักกาดขาว ผักคะน้า ผักกวางตุ้ง ผักบุ้ง ฯลฯ เลือกที่เขียวสด ไม่เหี่ยว ไม่มีรอยจ้ำและมีหนอน ต้นใหญ่อวบ ใบแน่นติดกับโคน

6.3.8 พวกผักที่เป็นผล เช่น

6.3.8.1 มะเขือเปราะ มะเขือยาว เลือกที่ขั้วติดแน่น สด สีสดไปตามลักษณะ ผัก มีน้ำหนักมากไม่เหี่ยว

6.3.8.2 แตงกวา แตงร้าน เลือกลูกที่มีน้ำหนัก สีเขียวอ่อน ลูกยาว ไม่มีรอยจ้ำ ผิวฉนวน สีเขียวเหลืองแสดงว่าแก่

6.3.8.3 มะนาว เลือกผิวบางเรียบ ไม่เหี่ยว ผิวเขียวเพราะมีน้ำหนัก และเก็บไว้ได้นาน

6.3.8.4 ฟักทอง ผลต้องหนัก แน่น เนื้อเหลืองอมเขียว ผิวเปลือกแข็งขรุขระ

7. ผลไม้ มีหลักการซื้อเช่นเดียวกับผัก คือ

7.1 มองดูผิวสดใหม่

7.2 ขั้วหรือก้านยังเขียวและแข็ง

7.3 เปลือกไม่ขำดำ

7.4 ผลสม่ำเสมอ

#### การเก็บรักษาอาหารสำหรับร้านอาหาร

การเก็บอาหารให้ถูกต้อง หมายถึง การเก็บอาหารไว้ให้ได้นาน โดยอาหารนั้นไม่เสื่อมคุณภาพ เช่น เก็บในตู้เย็น ห้องเย็น เมื่อเป็นของสด ฯลฯ

ของสด ทำความสะอาด เอาส่วนที่เสียหรือไม่ใช้ออกก่อน จึงเก็บเข้าตู้เย็นหรือห้องเย็นจะดีกว่าเก็บทั้งต้นหรือทั้งมัด เพราะไม่เปลืองเนื้อที่ในการเก็บ เมื่อจะเอาออกมาใช้ก็ใช้ได้ทันที

แม้แต่เครื่องกระป๋องหรือของแห้ง ถ้าเก็บในที่ที่มีอากาศถ่ายเทและเย็น จะมีอายุ (shelf life) ในการเก็บได้นานกว่า คือมีคุณภาพดีไม่บวมหรือเก่าเร็ว

คำว่า shelf life หมายถึง อายุของสิ่งของทุก ๆ อย่าง ของทุกชนิดจะมีอายุการใช้งาน บางอย่างก็เห็นได้ชัด เช่น อาหารสด อาหารแห้ง เครื่องกระป๋อง อาหารแห้งหรือเครื่องกระป๋องนั้น ถึงแม้จะเก็บไว้โดยไม่ใช้ ไม่เปิดฝาก็หมดอายุได้ หากเก็บในที่ไม่ดีก็ยิ่งทำให้หมดอายุเร็ว ฉะนั้นก็อย่าได้แปลกใจเมื่อซื้อกาแฟมาใหม่ ๆ ชงแล้วไม่ละลายทั้ง ๆ ที่มีคำว่าละลายง่าย ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่าเก็บไว้ในร้านจนเก่า จึงควรที่จะต้องระวังอาหารกระป๋องหรือของลดราคา

สิ่งที่ผู้มีหน้าที่เก็บอาหารสดและแห้งต้องเข้าใจ shelf life หรืออายุของอาหาร และการเก็บต้องเก็บตามระบบ FIFO (First in First Out) เก็บของใหม่ไว้ข้างใน เอาของเก่าไว้ข้างนอก และเก็บในอุณหภูมิที่เหมาะสมของอาหารแต่ละชนิด

#### ห้องเก็บของแห้งควรมีลักษณะดังนี้

- ต้องจัดให้ง่ายในการทำความสะดวก
- ป้องกันไม่ให้ของเสียหาย
- กำแพงและพื้นควรจะกันน้ำได้
- กำแพงควรเป็นปูนแข็ง
- พื้นควรจะเป็นกระเบื้องหรือคอนกรีต
- เพดานต้องไม่รั่ว
- การถ่ายเทอากาศต้องดี อุณหภูมิควรเป็น 60 – 70 องศาฟาเรนไฮต์
- ควรมีแสงสว่างพอ ด้วยแสงธรรมชาติ หรือไฟฟ้า จะได้เห็นของทุกอย่างชัดเจน
- ประตูหน้าต่างต้องเปิดได้พอดี

#### การระวังรักษาห้องเก็บของ

- พื้น ผนัง ชั้นวางของ และอุปกรณ์ต่าง ๆ ต้องรักษาความสะอาดให้ดียู่เสมอ
- การทำความสะอาด ควรกำหนดเวลาให้ชัดเจนว่าจะทำวันไหน เวลาใด
- ต้องมีการตรวจและทำความสะอาดเป็นประจำ
- ตรวจสอบด้วยว่ายังอยู่ในสภาพดีหรือไม่
- มีถังปิดฝาสำหรับใส่เศษผง
- เรียงของให้เป็นระเบียบดีทุกครั้ง
- ฉีดยากันแมลงเสมอ

#### การจัดห้องเก็บของแห้ง

- จัดอาหารแห้งตามชนิดของอาหาร
- ควรจัดตามตัวอักษร
- ควรทำเครื่องหมายประทับตราวัน เดือน ปีที่รับของเพื่อช่วยในการจ่ายของเก่าไปก่อน
- จดราคาของใหม่ที่เข้ามาไว้ทุกครั้งเพื่อคิดคำนวณเวลามีคนมาเบิกของ

- ควรจัดของที่มาใหม่ไว้ข้างหลังของเก่า เพื่อสะดวกในการจ่ายของเก่าก่อน (FIFO)
- ต้องจัดเรียงให้เป็นระเบียบเรียบร้อยดูสวยงาม
- มีถังปิดฝาสำหรับใส่เศษผง
- เรียงของให้เป็นระเบียบดีทุกครั้ง
- ถัดยกกันแมลงเสมอ

#### ห้องเย็นและการเก็บของสด

- ของสด เช่น เนื้อวัว หมู ไก่ ปลา นม ไข่ ผลไม้ และของแช่เย็น ถ้ายังไม่ใช้เมื่อได้รับ ควร แช่เย็นทันที เพื่อรักษาคุณค่าและให้เสียช้าลง และต้องเก็บไว้ในห้องจนกว่าจะใช้ ในการเก็บของ ในห้องเย็นหรือตู้เย็น ต้องคำนึงถึงอุณหภูมิ ความชื้น การถ่ายเทอากาศ
- อุณหภูมิต้องใช้ the mostat ควบคุมให้ดี ควรมีปรอทไว้สำหรับแต่ละตู้เย็น และต้องตรวจอุณหภูมิทุกวันตามปกติ ใช้อุณหภูมิ 40 – 50 องศาฟาเรนไฮต์ และไม่ควรสูงกว่า 50 องศาฟาเรนไฮต์
- ความชื้น ของสดมีความชื้นมาก ถ้าอากาศในตู้เย็นหรือห้องเย็นแห้งมาก ความชื้นจะยิ่งระเหยมาก ๆ จะทำให้อาหาร เช่น ผักเหี่ยว สีเปลี่ยนและน้ำหนักลดลง ถ้าเก็บไว้นานจะทำให้อาหารหืด เพราะเสียดความชื้นมากไป เช่น ผักก็จะเหี่ยวมาก และเวลาใช้ก็จะเสียของไปมาก ความชื้นควรมี ร้อยละ 80 – 90 บางอย่างมีได้ราว ร้อยละ 70
- การถ่ายเทอากาศ อากาศเย็นทำให้อุณหภูมิสม่ำเสมอทั่วตู้เย็นหรือห้องเย็น และป้องกันกลิ่นไม่ดี เพื่อจะให้อากาศถ่ายเทได้ดี ไม่ควรเก็บวางอาหารจนหนาแน่น ควรจัดวางให้อากาศถ่ายเทได้ดี แต่ถ้าอากาศถ่ายเทเร็วมากเกินไปก็จะทำให้อาหารแห้งและหืดเร็ว

#### ข้อแนะนำในการเก็บอาหารบางอย่างในห้องเย็น

- อาหารที่ทำด้วยเนื้อสัตว์ รวมทั้งเป็ด ไก่ ควรเก็บไว้ในตู้เย็นต่างหากหรือที่เฉพาะ ใช้ อุณหภูมิ 33 – 36 องศาฟาเรนไฮต์ ถ้าใช้ต่ำกว่า 30 องศาฟาเรนไฮต์ จะทำให้เนื้อสัตว์เปลี่ยนสีและคูไม่สด ใช้อุณหภูมิเกินกว่า 36 -30 องศาฟาเรนไฮต์ จะทำให้เนื้อเป็นเมือกและเหนียว สีซีด เวลาทำอาหารต้องตัดทิ้ง และเสียมาก
- ไม่ควรเก็บไว้นาน เพื่อไม่ให้เกิดการหืดและสูญเสีย เนื้อชิ้นใหญ่ ๆ จดหืดดวงประมาณร้อยละ 2 ใน 1 สัปดาห์เนื้อที่สุกแล้วจะหืดร้อยละ 10 หรือมากกว่าภายใน 1 สัปดาห์ เนื้อ

ที่ติดกระดูกหรือกระดูกหมู ไม่ควรเก็บไว้เกิน 3 วัน สำหรับตับ หัวใจ ตับอ่อน ม้าม เป็ด ไก่สด ควรใช้ภายใน 48 ชั่วโมง

- ปลาสด ควรใช้ปรุงอาหารทันที ไม่ควรเก็บไว้นาน

#### การเก็บรักษาอาหารประเภทปลา

- แช่แข็งปลาทั้งตัวโดยใส่ภาชนะหรือห่อหุ้มอย่างมิดชิด ที่อุณหภูมิประมาณ - 2 องศาเซลเซียส
- ใส่น้ำแข็งที่ตัวปลาโดยตรงเพื่อรักษาอุณหภูมิให้คงที่อยู่เสมอ (-2 องศาเซลเซียส)
- ไม่ควรนำปลามาซ้อนทับกันมากเกินไป เพราะจะทำให้ น้ำหนักปลาลดลง
- ไม่ควรนำปลาที่แช่แข็งแช่ทิ้งไว้ในน้ำ เพราะจะทำให้เสียรสชาติและเกิดการเน่าเสียได้ง่าย หากต้องการเพิ่มอุณหภูมิให้ปลา เพื่อเตรียมปลาให้พร้อมในการนำมาประกอบอาหาร ทำได้โดยเปิดน้ำให้ไหลผ่านตัวปลาหรือภาชนะที่ห่อหุ้มปลาไว้หรือวางทิ้งไว้เฉย ๆ ที่อุณหภูมิห้อง
- ปลาที่ตัดหรือแกะเป็นชิ้นแล้ว ควรใส่ในภาชนะหรือปิดด้วยพลาสติกมิดชิด และแช่เย็นที่อุณหภูมิประมาณ 5 - 8 องศาเซลเซียส
- การควักไส้ ตับ ไต ออกให้หมดจะลดปริมาณจุลินทรีย์ ช่วยให้ปลาเสียช้าลงการใส่น้ำแข็งอย่างถูกวิธีสำหรับอาหารประเภทปลา
  - น้ำแข็งจะต้องมีปริมาณมากพอที่จะทำให้ปลาทุกตัวได้รับความเย็นอย่างทั่วถึง ภาชนะใส่น้ำแข็งที่เก็บปลานี้ควรจะมีทางให้น้ำแข็งที่ละลายไหลออก เพื่อล้างเอาเมือกปลาและเลือดไหลออก ควรใส่น้ำแข็งทั้งด้านล่างและด้านบนตัวปลาให้มีความหนาเท่า ๆ กัน เพื่อรักษาให้มีอุณหภูมิคงที่ น้ำแข็งที่ใช้ ถ้ามีขนาดเล็ก (น้ำแข็งป่น) จะดีกว่าน้ำแข็งก้อนขนาดใหญ่ ๆ

#### การเก็บรักษากุ้ง ปู ปลาหมึก หอย

- การเก็บรักษากุ้งและปูที่ยังมีชีวิตอยู่ ไม่นิยมใช้น้ำแข็ง จึงควรแยกไว้ต่างหาก โดยใช้การแช่อยู่ในน้ำที่มีการหมุนเวียนทุก 2 - 3 ชั่วโมง หรือเพิ่มออกซิเจนในน้ำตลอดเวลา
- สำหรับปู อาจใช้วิธีการพรมน้ำให้ตัวปูเปียกอยู่เสมอ ก็จะสามารช่วยให้อายุมีชีวิตอยู่ได้ 3 - 4 วัน แต่น้ำหนักของปูอาจจะลดลงบ้าง
- กุ้งใหญ่ ๆ เช่น กุ้งมังกร หากยังมีชีวิตอยู่ต้องมัดก้ามไว้ เพราะถ้าไม่มัด กุ้งจะทำอันตรายซึ่งกันและกัน กุ้งจะยังมีชีวิตอยู่ได้ระยะหนึ่งที่อุณหภูมิประมาณ 50 - 55 องศาฟาเรนไฮต์
- ปลาหมึกที่มีขายส่วนใหญ่เป็นปลาหมึกที่ตายแล้ว สามารถเก็บด้วยวิธีแช่ไว้ในน้ำที่มีน้ำแข็งปนอยู่บ้างเพื่อที่ความเย็นจะช่วยรักษาความสดเอาไว้ แต่ไม่ควรเก็บนานเกินไป เพราะการ

แช่น้ำจะทำให้เนื้อปลาหมักเปื่อยยุ่ยง่าย ทางที่ดีหากมีจำนวนมาก ควรแบ่งแช่แข็งไว้ในห้องเย็นบ้าง ใช้อุณหภูมิเดียวกับที่เก็บรักษาปลา

- หอยที่ยังมีชีวิตจะยังสามารถเก็บไว้ได้อีกระยะหนึ่ง โดยไม่ให้โดยน้ำหรือน้ำแข็งเลย แต่ถ้าหากเป็นหอยที่แกะเนื้อแล้วให้เก็บในภาชนะที่มิดชิด อยู่ในอุณหภูมิที่เหมาะสมคือ ประมาณ 6 – 15 องศาเซลเซียส

#### การเก็บรักษาอาหารที่ทำด้วยนมและไข่

- การเก็บอาหารที่ทำด้วยนมและไข่ ควรเก็บที่อุณหภูมิประมาณ 40 องศาฟาเรนไฮต์ ในที่ไม่ว่างนักรควรใช้ตู้เย็นที่มีอุณหภูมิ 38 – 45 องศาฟาเรนไฮต์ และมีความชื้น 85 % จะเก็บคุณภาพของไข่ได้ดี ถ้าเก็บไว้ตามอุณหภูมิของห้อง คุณภาพของไข่จะเสื่อมเร็วไข่ควรจะเก็บทันทีเหมือนเนื้อสด

- การเก็บนมและครีมควรจะต้องปิดฝาเนยแข็ง ควรเก็บห่อไว้อย่างมิดชิดเพื่อป้องกันไม่ให้แห้งและแข็งตัว ถ้าแข็งเป็นน้ำแข็งจะทำให้เนยเนยแข็งร่วน เนยเหลวควรห่อให้มิดชิดป้องกันไม่ให้ถูกแสงแดดและอากาศ เพราะจะทำให้เสียเร็ว

- ไข่ ควรเก็บโดยเอาทางแหลมลง ให้เอาทางมนขึ้น อย่าวางนอน การวางวิธีนี้ไข่จะแตกยาก อย่าหีบขึ้นลงบ่อยนัก

#### การเก็บการเก็บผักและผลไม้

- ผลไม้สด ผักสด ควรเก็บในตู้เย็นที่มีอุณหภูมิ 40 – 50 องศาฟาเรนไฮต์ ควรใช้ผลไม้และผักที่จัดส่งในวันนั้น เพราะจะได้ความสดและกรอบ การเก็บในตู้เย็นก็เป็นการช่วยให้มีสีรส เนื้อผัก คุณค่าคืออย่างเดิม ทำให้เสียช้าลง ผักที่เหี่ยวแห้งจะเสียทั้งคุณค่าและรสชาติ ควรวางให้อากาศเย็น ๆ ผ่านไปมาได้รอบ ๆ

#### การเก็บอาหารประเภทแช่เย็นอย่างแข็ง (Frozen products)

- เนื้อ เป็ด ไก่ ปลา และไข่ ที่เก็บจนแข็งเหมือนน้ำแข็ง จะต้องใช้อุณหภูมิต่ำกว่า 0 องศาฟาเรนไฮต์หรือ 0 องศาฟาเรนไฮต์

- ก่อนใช้เนื้อหรือปลา ควรทิ้งให้น้ำแข็งละลายในตู้เย็นสัก 24 ชั่วโมง เมื่อละลายหมดควรใช้ประกอบอาหารทันที



- เปิด ใ้ที่แห้งแข็ง ควรทิ้งให้ละลายสัก 24 ชั่วโมง อุณหภูมิ 40 องศาฟาเรนไฮต์ หรือ ใ้ในภาชนะและใ้ น้ำก็อกไหลผ่าน

### การเตรียมวัตถุดิบอาหาร

การเตรียมวัตถุดิบเป็นขั้นตอนก่อนการปรุงอาหาร ซึ่งเป็นขั้นตอนที่ต้องให้ความสำคัญอีกขั้นหนึ่ง เนื่องจากหากไม่ควบคุมอาจเกิดอันตรายจากขั้นตอนการจัดเตรียมนี้ ซึ่งบางครั้งการปรุงสุกในขั้นตอนถัดไป อาจไม่สามารถขจัดอันตรายเหล่านี้ออกจากอาหารได้ โดยเฉพาะวัตถุดิบที่มีความเสี่ยงสูง ได้แก่

เนื้อสัตว์และสัตว์ปีก ต้องเก็บใ้เย็นและนานเท่าที่จะทำได้ เนื้อสัตว์ต้องไม่มีโอกาสสัมผัสกับวัตถุดิบอื่น ๆ เช่น ผัก ผลไม้

เนื้อบด เนื้อเหล่านี้ต้องนำมาใ้ภายใน 24 ชั่วโมง

ปลา ควรแยกเตรียมไม่ปนกับวัตถุดิบอื่น ควรเก็บที่อุณหภูมิต่ำกว่า 2 องศาเซลเซียส ในกรณีที่เป็นเนื้อปลาใ้ทำอาหาร โดยเฉพาะที่ใ้ผ่านความร้อนต้องไม่เก็บนานเกิน 24 ชั่วโมง

ผัก เป็นแหล่งสะสมของเชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรค และปนเปื้อนสารเคมี แม้จะผ่านการล้างมาแล้วก็ควรต้องล้างใ้สะอาดอีกครั้ง เนื่องจากยังคงมีการปนเปื้อนของจุลินทรีย์ในปริมาณมาก การผ่านความร้อนในการปรุงที่อุณหภูมิ 75 องศาเซลเซียส สามารถทำลายเชื้อโรคที่ติดปนเปื้อนมาได้

ไข่ เป็นอาหารที่มีคุณค่า ขณะเดียวกันเปลือกไข่เป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค การเตรียมการต้องทำด้วยความระมัดระวัง และปรุงใ้สุกที่อุณหภูมิ 75 องศาเซลเซียส

การเตรียมอาหารมีสิ่งที่ต้องระมัดระวัง ดังนี้

เขียง ทำจากวัสดุที่เหมาะสมหรือไม่ เขียง ไม้ ที่ใ้หั่นของดิบจะต้องล้างและฆ่าเชื้อหลังใ้งานทุกครั้ง เขียงและอุปกรณ์ใ้ใ้ควรแยกการใ้ระหว่างของดิบและสุก

เนื้อและผัก ควรแยกบริเวณการเตรียมออกจากกัน ควรล้างมือที่อ่างล้างมือ ไม่ล้างมือที่อ่างล้างอาหาร

ผักและผลไม้ ควรผ่านการล้างน้ำทุกครั้งก่อนนำไปเสิร์ฟหรือปรุงสุก

การเตรียมอาหารที่มีความเสี่ยงสูง ไม่ควรเตรียมในปริมาณมากและเตรียมล่วงหน้านานเกินไปก่อนจะนำไปทำ

การปรุงหรือรับประทาน หากต้องเก็บอาหารที่อุณหภูมิระหว่าง 10 องศาเซลเซียส ถึง 65 องศาเซลเซียส ต้องเก็บในระยะเวลาสั้นที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยไม่เกิน 3 ชั่วโมง

### การเตรียมอาหารสำหรับร้านอาหาร

ปัญหาของการทำอาหารในร้านอาหาร คือ รสชาติไม่คงที่ อาหารแต่ละจานที่ทำออกมา รสชาติไม่เหมือนกัน แม้ว่าคนทำเป็นคนคนเดียวก็ตาม ทำอาหารซ้ำแช่แข็งต้องคอยนาน หรืออาหารบางจานไม่สุก เพื่อแก้ไขปัญหาดังกล่าว เหล่านี้ อาหารที่ทำขายจึงต้องมีวิธีทำต่างจากอาหารที่ทำในบ้าน ส่วนใหญ่ต้องเตรียมอาหารแบบพร้อมปรุง โดยการทำให้สุก 70 % เพื่อจะเสิร์ฟจึงทำให้สุก ตัวอย่าง การเตรียมอาหารในร้านอาหารที่เตรียมสุก 70 % เก็บในตู้เย็นช่องธรรมดา ช่วยให้สามารถทำอาหารได้เร็วและไม่เสียคุณภาพ เช่น

หมูคิบบรวน ทำเป็นข้าวต้มหมูสับ ผัดกะเพรา แกงป่ามะเขือเปราะ ราดหน้าหมูสับ ผัดพริกสดหอมใหญ่ ฯลฯ

ปลากระพงขาว - แดง หั่นบาง ๆ ลวก ทำเป็นข้าวต้มปลา แกงส้มปลากระหล้าดอกหรือหัวไชเท้า ปลาผัดพริก ปลาทอดกระเทียมพริกไทย

กุ้งลวกทั้งเปลือก ทำเป็นต้มยำ ข้าวต้ม แกงส้ม น้ำพริกกุ้งสด ยำกุ้ง ต้มโคล้งกุ้ง ข้าวผัดกุ้ง หรือไข่ แกงเลียงกุ้งสด กุ้งผัดเผ็ด ฯลฯ

เนื้ออกไก่ที่บาง ๆ ลวก ทำเป็นข้าวต้มไก่ ไก่ผัดพริกสด ไก่ผัดเผ็ด แกงเผ็ดไก่ ต้มยำ ฯลฯ

เจียวกระเทียม โขลกกระเทียมทั้งเปลือกพอแตก นำมาสับหยาบ ๆ ใส่น้ำมันและกระเทียมลงในกระทะ ตั้งไฟกลางเจียวให้เหลือง ตักใส่ภาชนะปิดฝาให้สนิท

คั้นน้ำมันมะขามเปียก ล้างมะขามเปียก 2 ชั้น ขยำกับน้ำ 1 ถ้วย ขยำจนหมด ใส่น้ำร้อนตั้งไฟพอเดือด ตักใส่ขวดปิดฝาเข้าตู้เย็น

น้ำพริกแกงเผ็ดหรือแกงเขียวหวาน ผัดน้ำพริกกับน้ำมันให้หอม โดยอัตราส่วนน้ำพริกแกง ½ ถ้วยต่อน้ำมัน ¼ ถ้วยผัดด้วยไฟกลางพอหอม ตักใส่ภาชนะปิดฝา

น้ำพริกกะเพรา ผัดน้ำพริกกับน้ำมันในอัตราส่วนเดียวกับน้ำพริกแกงเผ็ด พอหอมเก็บใส่ขวด ปิดฝา

### **หลักการปรุงอาหารไทย**

1. ในการปรุงน้ำพริกสำหรับผัดต้มกะทิต้องเหลว มีรสเค็ม เปรี้ยว หวาน ให้จัดหน้อย ถ้าจืด ผักคองไม่ต้องเปรี้ยวจัด เท่าจืดผัดคิบบรหรือผัดซุบแป้งหรือไข่ทอด หรือสำหรับคลุกข้าว น้ำพริกต้องข้นและมีรสเปรี้ยวเค็มหวานเสมอกัน ขณะตำน้ำพริกถ้ามีปลาขาคมมือจะใช้เกลือแทนก็ได้ แต่ต้องระวังรสเปรี้ยวเค็มพอเหมาะอย่าให้เปรี้ยวเค็มจัดจนเกินไป ถ้ามีน้ำพริกขาคมนาว ต้องใช้ของ

เปรี้ยวที่มีรสคล้ายคลึงกัน เช่น น้ำส้มมะขามหรือส้มอื่น ๆ ถ้าปรุงอาหารที่มีรสเค็ม เช่น แกงหรือผัด โดยขาดน้ำปลา จะใช้เกลือแทนก็ได้แต่ต้องแทรกน้ำตาลเล็กน้อยอย่าให้ถึงปรากฏรสหวาน

2. การคลุกยำ เตรียมเครื่องยำเสร็จแล้ว รีบคลุกเร็ว ๆ ไม่ควรเติมชนิดเติมหน้อย มิฉะนั้นยำ จะไม่น่ารับประทาน

3. การผัด ต้องใช้ไฟแรง ๆ เตรียมเครื่องให้เสร็จ เช่น จะผัดเปรี้ยวหวานให้รสดี เมื่อใส่ เครื่องผัดลงไปแล้ว จะมัวเดิมอย่างโน้นนิตอย่างนี้หน้อย ของบางอย่างในเครื่องผัดนั้นถูกความร้อน มากเกินไปจะเสียรส ความอร่อยของผัดจะอยู่ที่ผักกรอบและเนื้อสัตว์ต้องนุ่ม เพราะฉะนั้น การผัด ต้องผัดอย่างว่องไว

4. การทอด ไม่ต้องใช้ไฟแรงหรืออ่อนจนเกินไป ถ้าไฟแรงเกินไปข้างนอกไหม้ข้างในจะ คีบ ถ้าเป็นของต้องการให้พองจะไหม้เสียก่อนพอง ถ้าของนั้นเป็นเนื้อและใช้ไฟอ่อนเกินไปข้างใน สุกข้างนอกไม่ทันเกรียม ถ้าเป็นเนื้อน้ำจะออกปนกับน้ำมันทำให้มีกลิ่นเหม็นสาบ และเนื้อจะดำไม่ น่ารับประทาน

5. การลวกหรือการต้มผักทุกชนิด ต้องให้น้ำเดือดพล่านก่อนจึงใส่ผัก (ถ้าเป็นผักเขียวจงใส่ เกลือเล็กน้อยอย่าให้มีรสเค็ม จะทำให้ผักมีสีเขียวสดน่ารับประทาน พอสุกตักขึ้น)

6. การทำแกงจืดต้องใช้ไฟแรง ถ้าแกงจืดนั้นเป็นเนื้อหมูหรือเนื้อไก่ ต้องใส่เนื้อนั้นพร้อม กับน้ำขึ้นตั้งไฟ ถ้าเป็นปลา ต้องตั้งน้ำให้เดือดก่อนจึงใส่ปลา การใส่ผักต้องสังเกตว่าผักชนิดใดควร เคี้ยวให้เปื่อย และผักชนิดใดต้องใส่ก่อนน้ำเดือด เช่น หัวผักกาด ผักเขียว หน่อไม้ เหล่านี้เป็นต้น ต้องใส่พร้อมกับหมูเคี้ยวด้วยกันจนเปื่อย แต่ผักอีกชนิดหนึ่ง เช่น ผักกาดหอม ขึ้นฉ่าย หรือใบดงโอ ๑ ฯลฯ พอใส่ต้องยกหม้อลงทันที การทำแกงจืดทุกชนิด ถ้าใส่น้ำต้มกระดูกหมู (หรือในตำรับ ต่างประเทศเรียกว่าน้ำสต็อกจะทำให้แกงนั้นมีรสดีขึ้นมา)

7. วิธีทำน้ำต้มกระดูกหมู กระดูกไก่ ทูบกระดูกให้แตกแช่น้ำเย็นไว้สักหนึ่งชั่วโมงจึงยกขึ้น ตั้งไฟอ่อนๆ เคี่ยวนาน ๆ จนน้ำงวดลงไป 1/3 แล้วกรองเอาน้ำที่หนึ่งออกใส่ภาชนะไว้ต่างหาก แล้ว เอน้ำเติมลงไปในหม้อกระดูกนั้นอีกราว 1/2 ของหม้อ พอเดือดใส่ผัก เช่น ต้นหอม ต้นกระเทียม ผักชี ขึ้นฉ่าย หัวผักกาดสด เหล่านี้ลงสองสามอย่างเคี้ยวให้นานยิ่งดี

อนึ่ง ถ้าจะทำอาหารอย่างหนึ่ง โดยใช้หมูและกุ้งต้มในหม้อกระดูกไม่ต้องใช้หม้ออื่นต้มอีก น้ำหวานอยู่ในหม้อนั้น ผักสำหรับใส่น้ำต้มกระดูก ควรใช้เศษผักที่ทำอะไรเหลืออยู่อย่างละเอียดละ น้อยไม่จำเป็นต้องซื้อใหม่ เช่น ซ้อผักมาใช้ใบ เช่น ผักชีเก็บต้นไว้ใส่น้ำต้มกระดูก เมื่อใส่ผักแล้วต้ม ต่อไปจนน้ำงวดลงแล้วกรองผสมกับน้ำที่กรองไว้ครั้งที่หนึ่ง

### การปรุงแกงที่ต้องใช้น้ำพริกแกงหรือเครื่องแกง

- ต้องปรุงน้ำพริกให้ถูกส่วน
- ต้องโขลกให้ละเอียด
- ไฟแรงเสมอกัน
- แกงเผ็ด แกงคั่ว ต้องผัดน้ำพริกให้สุกหอมกับกะทิที่เคี่ยวไม่ต่ำกว่า 10 นาที
- เมื่อเติมน้ำกะทิลงไป ต้องตั้งไฟให้เดือด 5 นาที จนน้ำพริกที่ผัดกับน้ำกะทิเข้ากัน
- เครื่องแกงต่าง ๆ ต้องเตรียมเครื่องแกงให้ถูกต้อง เอาเครื่องแกงต่าง ๆ กองไว้บนภาชนะก่อน เพื่อจะได้มองเห็นว่าครบถ้วนดีแล้วจึงโขลก มิฉะนั้น อาจจะคลาดเคลื่อนทำให้เสียรส
- วิธีโขลกน้ำพริก ต้องโขลกเครื่องเทศเช่น ลูกผักชีหว่าให้ละเอียดเสียก่อน แล้วตักขึ้นจึงโขลกพริกแห้งกับเกลือเม็ดจนละเอียดดีแล้ว จึงใส่ของอื่น เช่น ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด รากผักชี ส่วนหอม กระเทียม กะปิ ใส่ทีหลัง เมื่อละเอียดแล้วใส่เครื่องเทศที่โขลกไว้ ถ้าทำตามวิธีนี้จะโขลกได้ละเอียดดีและเร็ว
- ไม้เสียบย่างปลา อย่าเหลาให้กลมต้องให้เป็นสี่เหลี่ยมกว้างประมาณ ½ ซม. หรือให้แบนขนาด 3 x 7 ซม. ยาวตามส่วนตัวปลา คือเมื่อเสียบตัวปลาแล้วเหลือไม้ถือไว้ประมาณ 8 ซม. เหลาให้เกลี้ยงเสียบปลายให้แหลม
- การย่างปลา ถ้าปลายังเปียกต้องหมั่นกลับ จนผิวปลาแห้งแล้ว จึงปล่อยได้มีฉะนั้นหนังจะติดตารางเหล็ก ปิ้งปลาแห้งหรือเนื้อเค็ม ถ้าแห้งมากก่อนปิ้งต้องแช่น้ำสักครู่หนึ่งจึงปิ้งแล้วหุบ จึงจะปิ้งดี
- ปลาเค็ม ที่เรียกว่า “ซำรา” คือปลาที่ใส่เกลือตากแห้งยังไม่ถึงชั้นใน (ตากได้ประมาณ 3 – 4 แดด)
  - คำว่า ปลาแห้ง หมายถึง ปลาช่อนใส่เกลือทำเป็นริ้ว
  - คำว่า “ปลาแห้งแห้ง” หมายถึง ปลาฉลาดอย่างแห้ง
  - ปลากรอบ หมายถึง ปลาเนื้ออ่อนที่เสียบไม้ย่างแห้ง
  - ปลาใบไม้ หมายถึง ปลาสด
  - ปลาหาง หมายถึง ปลาช่อน
  - ผักทอดยอด หมายถึง ผักนึ่ง
  - ผักรูนอน หมายถึง ผักกระเฉด

## หลักความปลอดภัยในการทำอาหาร

สิ่งสำคัญที่ควรสนใจอีกเรื่องหนึ่งสำหรับผู้ประกอบอาหารในครัวแบบมีอาชีพ คือความปลอดภัยในครัว เพราะในครัวใช้ไฟฟ้า แก๊ส น้ำมัน เครื่องมือ และอุปกรณ์ต่าง ๆ มากมายหลายชนิด สิ่งเหล่านี้อาจจะก่อให้เกิดอุบัติเหตุร้ายแรงได้ ดังนั้นจึงควรเรียนรู้ดังนี้

1. ควรศึกษาเรื่องกฎของความปลอดภัยในครัว ได้แก่ สวมเสื้อผ้าที่ปลอดภัยเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ประกอบอาหารในครัว อย่าสวมเสื้อผ้าคับจนเคลื่อนไหวร่างกายไม่สะดวก การเลือกรองเท้าที่เหมาะสมเป็นเรื่องสำคัญมากเช่นเดียวกัน รองเท้าที่ดีจะมีที่รองรับเท้าทำให้เวลายืนนาน ๆ ไม่ปวดเมื่อย สวมรองเท้าปิดดีกว่ารองเท้าแตะ และหลีกเลี่ยงรองเท้าที่ทำด้วยผ้า เพราะรองเท้าที่ทำด้วยผ้าจะไม่ป้องกันเท้าจากการสะดุดหรือของร้อนหกใส่

2. ศึกษาวิธีการใช้ที่ถูกต้อง และข้อแนะนำทั่ว ๆ ไปของเครื่องมือ เพื่อความปลอดภัยต่อร่างกายและทรัพย์สิน เช่น การทำความสะอาดเครื่องมือ อย่ายื่นมือเข้าไปในเครื่องที่กำลังเปิด ควรถอดปลั๊กออกก่อนที่จะยื่นมือเข้าไปในเครื่อง ตัวอย่าง เช่น ถ้าเครื่องผสมแป้งติดขัดเนื่องจากแป้งที่ขึ้นทำให้เครื่องเดินช้า ควรปิดเครื่องก่อนถอดปลั๊กเครื่องผสม แล้วจึงแก้ไขปัญห

### ข้อควรปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยในครัว

- อย่าจับปลั๊กหรือสวิตช์เปิดปิดเครื่อง ใช้ไฟฟ้าใด ๆ ด้วยมือที่เปียกน้ำ เพราะอาจทำให้ถูกไฟฟ้าช๊อตจนถึงแก่ชีวิตได้
- อย่าใช้เครื่องมือที่ทำงานผิดปกติโดยเด็ดขาด ควรรีบแจ้งผู้ควบคุมงานถึงปัญหาทันที
- การใช้ผ้าจับของร้อนต่าง ๆ ต้องแน่ใจว่าผ้าแห้ง ถ้าผ้าเปียกอาจทำให้ถูกไอน้ำลวกได้
- ตรวจสอบว่าหม้อไม่ยื่นออกมานอกขอบเตา อาจมีอะไรมาเกี่ยวและทำให้หม้อคว่ำลงมาได้
- หยิบมีดที่ด้าม ไม่หยิบที่ใบมีด หันปลายแหลมออกจากตัว ถ้าหันเข้าหาตัวแล้วมีดเลื่อนพลัดไปอาจถูกมีดบาดได้ ถ้ามีดตกปล่อยให้ตก อย่าพยายามรับก่อนมีดตกถึงพื้น
- ทำความสะอาดของหก หรือตกบนพื้นครัวทันที ของเหลวที่หกอาจจะทำให้ลื่นหกล้มได้

- ศึกษาการปฐมพยาบาลเบื้องต้น และพร้อมที่จะปฏิบัติได้ตลอดเวลา รายงานเรื่องอุบัติเหตุทันที เพื่อให้ได้รับความช่วยเหลือโดยเร็ว และหาทางป้องกัน
- อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับผู้ประกอบอาหารอยู่เสมอ ตัวอย่างเช่น มีคบาดมือ ลื่นหกล้ม เพราะพื้นครัวเปียก หรือมีเศษอาหารตกหล่น นอกจากนี้ อาจจะมีการบาดเจ็บจากเครื่องมือเครื่องใช้ เช่น แก้วบาดมือ ภาชนะตกใส่เท้า ไฟฟ้าดูด ดังนั้น ผู้ประกอบอาหารต้องระมัดระวังและมีสมาธิในการทำงาน
- สิ่งที่ผู้ประกอบอาหารในครัวต้องระวังเป็นอย่างมากอีกเรื่องคือ การป้องกันอัคคีภัย มักจะเกิดจากในครัวได้ง่าย ควรมีเครื่องดับเพลิงไว้ เพราะเมื่อเกิดเหตุการณ์จะได้แก้ไขทันที่ และผู้ประกอบอาหารทุกคนควรรู้วิธีใช้เครื่องดับเพลิงอย่างถูกต้อง
- ความปลอดภัยในครัวที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ การใช้มีดอย่างถูกต้อง ผู้ประกอบอาหารจะต้องสำนึกและตระหนักถึงการใช้อมีดอยู่ตลอดเวลา ดังนี้
  - ใช้มีดให้ถูกต้องกับงานที่ทำ มีดต่าง ๆ ทำขึ้นสำหรับใช้งานต่าง ๆ โดยเฉพาะ และมีรูปร่างเหมาะสำหรับทำงานนั้นได้ดี การใช้อมีดผิดประเภทและประมาท อาจเป็นอันตรายได้ เช่น ใช้มีดที่ใบมีดไม่แข็งแรงพอนั่นอาหาร ใบมีดอาจจะหักงอหรือพลาดบาดมือได้
  - หั่นบนพื้นผิวที่เหมาะสม ใช้เขียงที่ทำพื้นผิวไว้รองรับการหั่น โดยเฉพาะทุกครั้ง อย่าหั่นหรือตัดสิ่งของในฝ่ามือหรือภาชนะอุปกรณ์ที่ไม่ใช่เขียง
  - หั่นปลายแหลมและคมมีดออกจากตัวเสมอ หากปฏิบัติตามดังนี้แล้ว ถ้าหั่นพลาดมีดจะไม่พุ่งเข้ามือหรือร่างกาย
  - สำรองมีดอยู่ตลอดเวลา อย่าให้มีมีดจมอยู่ในกองอาหาร เพราะอาจมองไม่เห็น และจะบาดมือได้ หรืออย่าให้มีมีดจมไปในน้ำสบูในอ่างล้างภาชนะ ควรล้างมีดทันทีที่ใช้งานเสร็จแล้วเสียบไว้ในที่เสียบมีด
  - ถือมีดอย่างปลอดภัย ให้ถือมีดที่ด้ามเอาคมออกจากตัวและปลายชี้ลงพื้น ถ้าสะดุดหรือมีดตก งดปล่อยมีดอย่าพยายามเก็บก่อนที่มีจะตกลงพื้น คอยให้มีดหยุดนิ่งก่อนจึงเก็บ โดยจับที่ด้ามมีด

- รักษาמידให้คมและสะอาด มิดที่ที่จะทำให้เกิดอันตรายได้มากกว่ามิดคม คุณดูแลให้ด้ามมิดและมือสะอาด ไม่เปื้อนน้ำมัน เพราะน้ำมันจะทำให้มือลื่น อาจทำให้เกิดอันตรายได้
- อย่าใช้มีดชำรุด มิดที่หัก บิ่น ด้ามหลวมหรือแตกเป็นอันตราย เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายได้

#### การดูแลรักษามิด

- ล้างมิดให้สะอาดและเช็ดให้แห้งก่อนเก็บทุกครั้ง เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นสนิม
- เก็บมิดโดยมีที่หุ้ม ใบมิด เพื่อป้องกันอันตรายจากคมมิด และยังป้องกันไม่ให้ใบมิดชูดกับเครื่องมืออื่น ๆ ซึ่งคมมิดจะทื่อได้
- เก็บมิดไว้ในไม้หรือพลาสติกที่ช่องเสียบติดไว้ที่ฝาผนัง หรืออยู่บน โต๊ะประกอบอาหารที่จะหยิบใช้ได้ง่าย
- รักษาמידให้คมอยู่เสมอ มิดคมจะหั่น ได้ง่ายกว่า ในการลับมิดต้องใช้เครื่องมือที่เรียกว่า “เหล็กลับมิด” เหล็กลับมิดเป็นเหล็กกล้าที่ทำพิเศษเป็นแท่งกลม มีด้ามอยู่ปลายข้างหนึ่ง วิธีลับมิด ให้ถูกใบมิดไปตามแท่งเหล็กลับมิด โดยเอียงใบมิดเพื่อให้มีดคม

#### ข้อควรจำ

การหันอาหาร โดยทั่วไปจะหันด้วยมิด

- เลือกใช้มีดให้ถูกกับลักษณะของมิด ได้แก่ มิดแบบฝรั่งเศส มิดผ่าน มิดเลาะกระดูก มิดแก๊นเนื้อ มิดโต้ มิดปอก มิดหั่นผลไม้ และมีดผ่านส้ม
- จงรักษามิดให้สะอาดและคมอยู่เสมอ และเก็บไว้อย่างถูกวิธี คราวส่วนมากมีที่เสียบมิดสำหรับเก็บมิด และให้ปฏิบัติตามกฎเรื่องความปลอดภัยในการใช้มีด
- ใช้มีดให้ถูกกับลักษณะของงาน ได้แก่ การเลาะกระดูก การลับ การผ่าน การหั่นเนื้อหั่นเนื้อนุ่ม การซอย และการสับละเอียด โดยการศึกษาวิธีหันด้วยมิดหรือเครื่องมือที่ใช้แต่ละลักษณะงาน

## โภชนาการและการสุขภาพอาหาร

### การสูญเสียคุณค่าในการทำอาหาร

1. ล้างผักผลไม้ทั้งเปลือก ทั้งหัว ทั้งต้นแล้วจึงหั่น ถ้าปอกเปลือกผลไม้หรือหั่นเป็นชิ้น ๆ แช่น้ำหรือล้างน้ำจะสูญเสียคุณค่าทางโภชนาการ
2. ระยะเวลา ยิ่งแช่น้ำนานเท่าไรก็ยิ่งสูญเสียคุณค่ามากขึ้นเท่านั้น
3. การเตรียมอาหารในครอบครัว ควรเตรียมแล้วหุงต้มทันที
4. การต้ม สารอาหารที่ละลายตัวได้ง่ายที่สุดคือ วิตามินซี นอกจากนั้นสารอาหารอื่นที่ละลายน้ำได้เช่น วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 ก็จะละลายตัวบ้าง ละลายไปอยู่ในน้ำบ้าง
5. ความสดของอาหาร อาหารสดจะมีคุณค่าอาหารสูง เมื่อซื้อผักผลไม้ ควรปรุงทันทีอย่าเก็บไว้นาน
6. ขนาดของชิ้นอาหาร ยิ่งหั่นชิ้นเล็กมากยิ่งสูญเสียมาก
7. ปริมาณน้ำที่ใช้ต้ม การสูญเสียสารอาหาร โดยละลายไปอยู่ในน้ำนั้นมากกว่าการสูญเสียทางอื่นถ้าน้ำยิ่งมากก็ยิ่งละลายสารอาหารได้มาก
8. ระยะเวลาของการต้ม ถ้าต้มผักนานวิตามินและแร่ธาตุที่มีจะละลายไปกับน้ำ
9. ชนิดของสารอาหาร สารอาหารบางตัวทนต่อความร้อนได้ดี เช่น แคลโรทีน บางตัวก็ละลายตัวได้ง่ายเมื่อถูกความร้อน เช่น วิตามินซี วิตามินบี 1
10. ชนิดของภาชนะที่ใช้หุงต้ม ภาชนะที่ทำจากแก้ว อะลูมิเนียม เหล็กกล้า ไม่เป็นสนิมหรือภาชนะเคลือบ มักไม่มีผลต่อผักหรือผลไม้ แต่ทองแดงและทองเหลืองเป็นตัวเร่งปฏิกิริยาจึงทำให้สูญเสียคุณค่าทางโภชนาการมากขึ้น
11. การนึ่ง ผักนึ่งจะสงวนคุณค่าไว้ได้ดีกว่าผักต้ม
12. การทอด สารอาหารที่สูญเสียมากกว่าสารอื่น ๆ คือ วิตามินซี ระยะเวลาที่ยาวนานก็ยิ่งสูญเสียมาก
13. การผัด สูญเสียทำนองเดียวกับการต้มและนึ่งปนกัน

### การเลือกซื้ออาหารอย่างมีคุณค่า

ภาวะเศรษฐกิจเป็นตัวทำหน้าที่สำคัญในการเลือกซื้ออาหาร เพราะการจะจ่ายเงินค่าอาหารได้มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับประมาณ เมื่อทราบงบประมาณแล้วก็ต้องพยายามจ่ายให้อยู่ในงบ



แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่า จะเลือกซื้ออาหารที่มีคุณภาพที่ดีมีคุณค่าทางโภชนาการสูงไม่ได้ ปัญหาสำคัญขึ้นอยู่กับวิธีเลือก ในการเลือกซื้ออาหารมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ซื้ออาหารในท้องถิ่น หาได้ง่ายกว่าอาหารที่มาจากแหล่งอื่น ซึ่งผู้ขายต้องเพิ่มค่าขนส่ง และมีจะไม่สด เสื่อมคุณภาพง่าย โดยเฉพาะการบรรจุที่ไม่ถูกต้อง ใช้อุณหภูมิในการเก็บไม่ถูกต้อง รวมทั้งเวลาที่ใช้ในการขนส่งนาน อาหารก็จะยิ่งเสื่อมคุณภาพ

2. ซื้ออาหารตามฤดูกาล อาหารจะมีราคาถูก เพราะมีมาก นอกจากนี้อาหารจะสดและมีคุณค่าโภชนาการสูง

3. ซื้ออาหารตามคุณค่า สมมุติว่ามีอาหารราคาเท่ากัน ให้เลือกชนิดที่ได้คุณค่าทางโภชนาการสูงกว่า เช่น เผือกกับมันเทศ ซึ่งราคาเท่ากัน ถ้าเลือกมาทำแกงบวด ควรเลือกมันเทศมากกว่า เพราะมันเทศสีเหลืองนอกจากให้คาร์โบไฮเดรตและ โปรตีนแล้ว ยังให้เบต้าแคโรทีนอีกด้วย หรือแกงส้มกุ้งกับผักบุ้ง กับแกงส้มปลากับผักบุ้ง กุ้งมีราคาสูงกว่าปลา แต่คุณค่าทางโภชนาการในแง่สารโปรตีนไม่ต่างกัน ในปริมาณที่เท่ากัน กุ้ง 100 กรัม เป็นเปลือกประมาณ 40 กรัม ส่วนที่กินได้ประมาณ 40 กรัม เนื้อกุ้ง 100 กรัม ให้โปรตีน 17.6 กรัม ปลากระบอก 100 กรัม ให้โปรตีน 20.7 กรัม ปลากระบอกมีส่วนกินได้ประมาณ 80% แม้แต่หัวก็ยังกินได้ ปลานอกจากให้โปรตีนแล้วยังให้ไขมันปลา เมื่อเทียบความอร่อยแล้วแกงส้มปลาอร่อยกว่ากุ้ง เพราะเนื้อปลานุ่ม มีรสชาติดีกว่ากุ้ง หรือจะเทียบระหว่างปลากับปลา เช่น ปลาจะละเม็ดราคาสูงกว่าปลาทู แต่คุณค่าทางโภชนาการของสารโปรตีนไม่ต่างกัน ในปลาทู 100 กรัม มีโปรตีนถึง 21.5 กรัม ขณะที่ปลาจะละเม็ดมีเพียง 16.8 กรัมเท่านั้น

ควรตัดสินใจความถูกแพงของอาหารด้วยคุณค่าทางโภชนาการที่จะได้รับมากกว่าจำนวนเงินที่เป็นราคาของอาหาร ความสะอาดปลอดภัยของอาหารมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าคุณค่าทางโภชนาการ มิฉะนั้นแล้วอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายก็จะไม่เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย และยังอาจเกิดโทษด้วย ความสะอาดของอาหารหมายถึงที่อยู่ในสภาพที่สะอาดตั้งแต่เริ่มการผลิตจนถึงมือผู้บริโภค เช่น เนื้อสัตว์ที่สะอาด เนื้อนั้นจะต้องผ่านการตรวจของสัตวแพทย์ ผักที่สะอาดต้องปลูกและเก็บเกี่ยวในสภาพปลอดสารพิษ ทั้งจากยาฆ่าแมลงและปุ๋ยเคมี เมื่อเก็บเกี่ยวเพื่อนำส่งยังผู้บริโภคก็ควรมีการบรรจุและเก็บรักษาอย่างถูกวิธี นอกจากนี้การประกอบ

อาหารก็ต้องสะอาด เครื่องมือเครื่องใช้ในการทำอาหารต้องสะอาด ประกอบอาหารอย่างสะอาดถูกหลัก เพื่อให้ไปปรับคุณค่าทางโภชนาการอย่างเต็มที่และเป็นประโยชน์มากที่สุด

### สุขลักษณะส่วนบุคคลสำหรับผู้ประกอบอาหาร

เชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรคและไวรัสต่าง ๆ สามารถอาศัยอยู่บนร่างกายและภายในร่างกาย หากเกิดการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์และไวรัสนี้ถึงสู่อาหาร ย่อมมีผลให้ผู้บริโภคนั้นเกิดอาการเจ็บป่วยได้

แหล่งที่อยู่ของเชื้อจุลินทรีย์และไวรัสอาศัยอยู่ในร่างกายมนุษย์ ได้แก่บริเวณใบหน้า จมูก ปาก หู เส้นผม ฝ่ามือ ฝ่าเท้า แผลบนผิวหนัง มือ ลำไส้

การป้องกัน การปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์จากร่างกาย ทำได้โดยการดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย เครื่องแต่งกายและการปฏิบัติตามข้อกำหนดสุขลักษณะส่วนบุคคล

จมูก เป็นอวัยวะที่เป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค โดยเฉพาะในขณะที่เป็น ไข้หวัด จะมีเชื้อโรคเป็นจำนวนมากอาศัยอยู่

- ใช้กระดาษชำระในการปิดปาก จมูกเช็ดน้ำมูก และทิ้งถังขยะทันทีหลังจากใช้
- ล้างมือทุกครั้งที่ส่งน้ำมูก ไม่ใช่ผ้าเช็ดหน้าเพราะจะเป็นแหล่งหมักหมมของเชื้อโรค
- ไม่ไอหรือจามรดลงบนอาหาร
- ไม่แกะหรือเกาจมูกขณะปฏิบัติหน้าที่ปรุงหรือเตรียมอาหาร ล้างมือทันทีทุกครั้งหากแกะหรือเกาจมูก หู หรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

ปาก เป็นแหล่งที่อยู่ของเชื้อโรคต่าง ๆ จำนวนมาก โดยเฉพาะหากสุขภาพฟันไม่ดี เช่น ฟันผุ จะพบเชื้อโรคต่าง ๆ ในปริมาณมากยิ่งขึ้น

- หากจำเป็นต้องชิมอาหาร ให้ใช้ช้อนสะอาดตักชิม และทำความสะอาดทันที ไม่ใช่นิ้วหยิบจับ หรือแตะอาหารเพื่อชิม
- ตรวจสอบสุขภาพของปากและฟันให้ดีอย่างสม่ำเสมอ
- ห้ามสูบบุหรี่ในบริเวณผลิตอาหารเชื้อโรคจากปาก น้ำลาย จะปนเปื้อนสู่อาหารได้

- ไม่กัดเล็บ ดูดนิ้วมือ เส้นผม นอกจากจะเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจสำหรับลูกค้าแล้ว ยังเป็นแหล่งที่อยู่ของเชื้อโรค
- สระผมบ่อย ๆ ไม่ให้เส้นผมสกปรก
- ล้างมือทุกครั้งที่สัมผัสเส้นผมหรือเกาศีรษะ
- สวมหมวกคลุม เพื่อป้องกันเส้นผมร่วงสู่อาหาร
- เก็บผมให้เรียบร้อย เมื่อสวมหมวก

ร่างกายคนเรามีทั้งความชื้นและอุณหภูมิที่เหมาะสมสำหรับเชื้อจุลินทรีย์ใช้เป็นแหล่งที่อยู่อาศัยทั้งบนร่างกาย เช่น ผิวหนัง เส้นผม รักแร้ และภายในร่างกาย เช่น ลำไส้ ช่องปาก รูหู จมูก ล้างมือทุกครั้งหลังออกจากห้องสุขา และควรมีป้ายเตือนให้ล้างมือก่อนออก อาบน้ำทำความสะอาดร่างกายอย่างสม่ำเสมอ รักษาความสะอาดของเส้นผม โดยการสระผมบ่อยๆ เพื่อไม่ให้เส้นผมสกปรก แจ้งให้หัวหน้าทราบเมื่อไม่สบาย เป็นไข้ เจ็บป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วง ปวดท้อง อาเจียน และควร ไปพบแพทย์ลาพักให้หายเป็นปกติจึงกลับเข้าทำงาน ไม่นั่งบน โต๊ะจัดเตรียมอาหาร เป็นต้น

มือ เล็บ และเครื่องประดับ เป็นแหล่งที่อยู่ของเชื้อจุลินทรีย์ต่าง ๆ และเป็นสาเหตุสำคัญของการปนเปื้อนเนื่องจากเป็นสิ่งที่สัมผัสกับวัตถุดิบและอาหารบ่อยๆ เกือบทุกขั้นตอนในการจัดเตรียมและการปรุงอาหาร

#### ล้างมือให้สะอาดเมื่อ

- ก่อนเริ่มงาน
- หลังจากการพิกัดเครื่องดื่มหรือสูบบุหรี่
- หลังออกจากห้องสุขา
- หยิบจับสิ่งสกปรก วัตถุดิบ ขยะต่าง ๆ
- หลังจากสัมผัส หรือใช้สารเคมีต่าง ๆ เช่น สารเคมีทำความสะอาด
- สั่งน้ำมูก ไอ หรือจาม
- หวีผม สัมผัสเส้นผม
- ดูดนิ้วมือ ล้าง แคะ เกา อวัยวะ ฝี สิว แผลต่าง ๆ บนร่างกาย
- เมื่อมือสกปรก
- เล็บต้องตัดสั้น และดูแลให้สะอาด
- ไม่ทาเล็บ
- ไม่สวมใส่เครื่องประดับ แหวน สร้อยข้อมือ

การล้างมือต้องดำเนินการอย่างถูกวิธี โดยล้างมือด้วยน้ำสบู่หรือน้ำยาทำความสะอาดที่เหมาะสมเพื่อขจัดคราบสกปรกออกจากมืออย่างหมดจด

ขัดเล็บให้สะอาดด้วยแปรง เพื่อขจัดคราบสิ่งสกปรกออกจากนิ้วมือ และซอกเล็บ

เช็ดมือให้แห้งด้วยอุปกรณ์ต่าง ๆ อาทิ เครื่องเป่าลมร้อน กระดาษชำระ และผ้าเช็ดมือแบบม้วน

ชิมอาหารโดยใช้ช้อนชิม ไม่ใช่ช้อนที่ชิมอาหารแล้วตักอาหารชิมอีกกลาง อาหารที่สุก หรือผักและผลไม้สดที่ปอกแล้ว ไม่ควรใช้มือหยิบโดยไม่ใส่ถุงมือ ควรใช้ที่คีบ เช่น ช้อนหรือส้อมตัก แยกเขียง แยกมีด ระหว่างของสดอาหารที่สุกแล้ว ผักและผลไม้

บาดแผลบนผิวหนัง บาดแผลเป็นแหล่งสะสมของเชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรค เลือดของคนเราอาจเป็นแหล่งเชื้อไวรัสตับอักเสบบ และ HIV จึงควรต้องเอาใจใส่หากเกิดบาดแผลโดย

- ล้างทำความสะอาดแผลให้สะอาด ใส่ยาฆ่าเชื้อและปิดแผลด้วยผ้าพันแผลที่กันน้ำ
- อย่าทำงานขณะที่มีบาดแผลที่มีมือ แม้จะเป็นแผลขนาดเล็กก็ตาม
- ผู้ทำหน้าที่รักษาบาดแผลให้ผู้อื่นควรสวมถุงมือขณะช่วยทำแผล เพื่อป้องกันการติดเชื้อจากเลือดของผู้ป่วย
- ล้างทำความสะอาดคราบเลือดที่ติดอยู่ตามภาชนะให้สะอาด และทำการฆ่าเชื้อบริเวณดังกล่าวด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรค
- กำจัดอาหารทุกชนิดที่พบว่ามีการปนเปื้อนจากบาดแผลของพนักงานป็นเพื่อนอยู่ เสื้อผ้า

ชุดทำงานที่สกปรกทำให้เกิดการปนเปื้อนจากชุดที่สวมใส่ลงสู่อาหารที่กำลังผลิตได้ การป้องกันทำได้โดย

- เปลี่ยนเสื้อผ้าทันทีหากพบว่าชุดที่สวมใส่ขณะทำงานสกปรก โดยเฉพาะชุดกันเปื้อน
- ชุดที่สวมใส่ควรเป็นชุดสีอ่อน รักษาให้อยู่ในสภาพสะอาดเสมอ
- ควรสวมรองเท้าหุ้มส้น พื้นเรียบ ไม่ลื่น
- ซักรีดให้สะอาดเสมอ

## มาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบการอาหารไทย

### ข้อ 1 ขอบเขตมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบการอาหารไทย

- 1.1 มาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบการอาหารไทย แบ่งออกเป็น 2 ระดับ ได้แก่ ระดับ 1 (พ่อครัว / แม่ครัว 1) และระดับ 2 (พ่อครัว 2 / แม่ครัว 2 )
- 1.2 ผู้ประกอบการอาหารไทย หมายถึง ผู้มีหน้าที่ดูแลรับผิดชอบเกี่ยวกับการจัดเตรียมและปรุงอาหารไทยทั้งคาว หวาน และอาหารว่าง ได้ถูกต้องและปลอดภัยตามหลักสุขอนามัย ตลอดจนการจัด และตกแต่งแบบไทย
- 1.3 ผู้ประกอบการอาหารไทย ระดับ 1 (พ่อครัว / แม่ครัว 1) หมายถึง ผู้ที่มีฝีมือและความรู้พื้นฐานในการปฏิบัติงาน สามารถทำอาหารไทยได้
- 1.4 ผู้ประกอบการอาหารไทย ระดับ 2 (พ่อครัว / แม่ครัว 2) หมายถึง ผู้ที่มีฝีมือ มีความรู้ความสามารถ ทักษะและประสบการณ์ในการปรุงประกอบอาหารไทยในร้านอาหาร ที่มีรายการอาหารไทยไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 และได้รับมาตรฐาน Clean Food Good Taste จากกระทรวงสาธารณสุข หรือเทียบเท่าสูงกว่า
- 1.5 การทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ จะต้องดำเนินเรื่องต่อไปนี้
  - 15.1 ความปลอดภัยในการทำงานด้านสถานที่ ภาวะแวดล้อมและความปลอดภัยส่วนบุคคล
  - 15.2 ความรู้ความเข้าใจพื้นฐานในการปฏิบัติงาน
  - 15.3 วิธีการปฏิบัติงานซึ่งเน้นความถูกต้องและเรียบร้อย
  - 15.4 การเลือกใช้และดูแลรักษาเครื่องมือ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการปฏิบัติงาน
  - 15.5 การเลือกใช้วัสดุอย่างถูกต้อง เหมาะสมและประหยัด
  - 15.6 ระยะเวลาที่ใช้ในการปฏิบัติงาน
  - 15.7 ผลงานที่สำเร็จและได้คุณภาพ

### ข้อ 2 คุณสมบัติของผู้เข้ารับการทดสอบ

- 2.1 ระดับ 1 ผู้เข้ารับการทดสอบต้องมีอายุไม่ต่ำกว่าที่กฎหมายคุ้มครองแรงงาน และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้องกำหนดและ

- 2.1.1 มีใบรับรองประสบการณ์เกี่ยวกับการปรุงประกอบอาหารไทยในร้านอาหารที่ได้รับการรับรองจากกระทรวงสาธารณสุข เช่น มาตรฐาน Clean Food Good Taste ไม่น้อยกว่า 3 ปี หรือ
- 2.1.2 มีเอกสารรับรองของสถานศึกษาที่แสดงให้เห็นว่าผู้สมัครเข้าทดสอบ เป็นผู้มีความรู้ไม่ต่ำกว่าระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ โดยมีการเรียนอาหารไทยไม่น้อยกว่า 6 หน่วยกิต หรือ
- 2.1.3 มีหนังสือรับรองจากหน่วยงานที่อบรมหรือดำเนินการฝึกอาชีพในสาขาอาหารไทย ไม่น้อยกว่า 90 ชั่วโมง

## 2.2 ระดับ 2

- 2.2.1 มีใบรับรองประสบการณ์เกี่ยวกับสาขาผู้ประกอบอาหารไทย ไม่น้อยกว่า 3 ปี นับตั้งแต่วันที่ได้รับหนังสือรับรองมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ ระดับ 1 หรือ
- 2.2.2 ได้คะแนนรวมในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติในการทดสอบ ระดับ 1 ไม่น้อยกว่า ร้อยละแปดสิบ และมีใบรับรองประสบการณ์ในการทำอาหารไทยไม่น้อยกว่า 3 ปี จะสามารถเข้ารับการทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ ระดับ 2 ได้ โดยไม่ต้องรอรระยะเวลา 3 ปี

## ข้อ 3 หนังสือรับรองมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ

ผู้มีสิทธิ์ได้รับหนังสือรับรองมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ จะต้องผ่านการทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบอาหารไทยในแต่ละระดับ โดยต้องได้คะแนนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติไม่ต่ำกว่าร้อยละเจ็ดสิบ

## ข้อ 4 ข้อกำหนดในการทดสอบ

- 4.1 มาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบอาหารไทยระดับ 1 (พ่อครัว/แม่ครัว 1) ภาคทฤษฎี ผู้เข้ารับการทดสอบต้องมีความรู้ ความสามารถในการเรื่องดังต่อไปนี้

### 4.1.1 วัตถุประสงค์ประเภทต่าง ๆ การใช้และการเก็บรักษา

- (1) ผักและผลไม้
- (2) เนื้อสัตว์
- (3) อาหารสดและอาหารแห้ง
- (4) เครื่องเทศสมุนไพร
- (5) ฤดูกาลของผักและผลไม้

(6) การสังเกตดูของสด

#### 4.1.2 การเตรียมอาหารดิบก่อนปรุง

- (1) หลักโภชนาการ
- (2) หลักสุขาภิบาล
- (3) การทำความสะอาด
- (4) การเก็บรักษา

#### 4.1.3 การอ่านและเขียนตำรับอาหาร

- (1) ความหมายของตัวย่อในตำรับ
- (2) การใช้เครื่องมือชั่ง ตวง วัด
- (3) การใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ในการประกอบอาหาร
- (4) วิธีเขียนตำรับ

#### 4.1.4 คุณสมบัติของอาหารสำเร็จประเภทต่าง ๆ

- (1) ลักษณะ
- (2) สี
- (3) ผิวสัมผัส
- (4) กลิ่น
- (5) รส
- (6) อุณหภูมิ

#### 4.1.5 เครื่องมือและอุปกรณ์

- (1) การทำความสะอาด
- (2) การเก็บรักษา

#### 4.1.6 การใช้อุปกรณ์ในการประกอบอาหาร

- (1) การใช้เตาอบ
- (2) การใช้เตาไมโครเวฟ
- (3) การใช้อุปกรณ์ความร้อน
- (4) การใช้อุปกรณ์ความเย็น
- (5) การใช้เครื่องหั่นและบดอาหาร

#### 4.1.7 ความปลอดภัย

- (1) หลักความปลอดภัยในสถานที่ทำงาน
- (2) การใช้อุปกรณ์ป้องกันภัย
- (3) การใช้เครื่องมือและอุปกรณ์อย่างปลอดภัย
- (4) การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

#### 4.1.8 ความรู้ภาษาอังกฤษเกี่ยวกับอาหาร

- (1) ความรู้ภาษาอังกฤษในด้านการครัว

### ภาคปฏิบัติ ผู้เข้ารับการทดสอบต้องมีความสามารถปฏิบัติงานในเรื่องดังต่อไปนี้

#### 4.1.9 เตรียมอาหารคิบก่อนปรุง

- (1) ประหยัด
- (2) ถ้าง
- (3) หั่น
- (4) เก็บรักษา

#### 4.1.10 อ่านตำรับอาหาร

- (1) เตรียมเครื่องปรุง
- (2) ชั่ง ตวงเครื่องปรุง
- (3) เตรียมอุปกรณ์

#### 4.1.11 แกะสลักผักผลไม้เบื้องต้น

#### 4.1.12 จัดอาหารลงจาน

- (1) การเก็บรักษาอาหารก่อนเสิร์ฟ

#### 4.1.13 รักษาความปลอดภัย

- (1) การปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยส่วนบุคคลและส่วนรวม
- (2) การปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาลอาหาร
- (3) การรักษาความสะอาดสถานที่และอุปกรณ์

#### 4.1.14 ประกอบอาหาร

- (1) อาหารคาว
  - (ก) อาหารจานเดียว
    - (1) ข้าวผัด



- (2) ข้าวคดลูกกะปิ
  - (3) ขนมนจีนชาน้ำ
  - (4) ก๋วยเตี๋ยวมัดราดหน้า
  - (5) ก๋วยเตี๋ยวมัดซีอิ้ว
  - (6) ก๋วยเตี๋ยวมัดไทย
- (ข) ยำ น้ำยำต่าง ๆ
- (1) ยำวุ้นเส้น
  - (2) ยำหัวปลี
  - (3) ยำถั่วพู
  - (4) ยำส้มโอ
- (ค) เครื่องจิ้ม น้ำพริก และผัก
- (1) น้ำพริกกะปิ
  - (2) น้ำพริกหนุ่ม
  - (3) น้ำพริกอ่อง
  - (4) หลนเต้าเจี้ยว
- (ง) แกงต่าง ๆ น้ำพริกแกง เครื่องแกง
- (1) แกงจืด
  - (2) ต้มยำ
  - (3) ต้มข่า
  - (4) แกงเลียง
  - (5) แกงส้ม
  - (6) แกงเขียวหวาน
  - (7) แกงเผ็ด
- (จ) ผัด และผัดพริก
- (1) ผัดกระเพรา
  - (2) ผัดพริกแกง
- (ฉ) อาหารจานนิยม
- (1) ไข่เจียว
  - (2) ไก่ย่าง
  - (3) หมูทอดกระเทียมพริกไทย

- (4) ปลาราดพริก
- (2) ขนม
  - (ก) ขนมประเภทต้มน้ำตาล
    - (1) มัน
    - (2) ถั่วเขียว
    - (3) ถั่วแดง
  - (ข) ขนมประเภทหนึ่ง
    - (1) ขนมกล้วย
    - (2) ขนมฟักทอง
  - (ค) ขนมประเภทน้ำกะทิ น้ำเชื่อม
    - (1) ลอยแก้ว
    - (2) ทับทิมกรอบ
    - (3) ฟักทองเผือก มันแกงบวด
    - (4) กล้วยบวชชี
    - (5) สาकुเปือก ข้าวเหนียวเปียก
    - (6) บัวลอย
  - (ง) ขนมอื่น ๆ
    - (1) วุ้นผลไม้

**4.2 มาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบการอาหารไทยระดับ 2 (พ่อครัว/แม่ครัว 2)**  
**ภาคทฤษฎี ผู้เข้ารับการทดสอบต้องมีความรู้ ความสามารถในเรื่องดังต่อไปนี้**

4.2.1 วัตถุดิบประเภทต่าง ๆ การใช้และการเก็บรักษา

- (1) ผักและผลไม้
- (2) เนื้อสัตว์
- (3) อาหารสดและอาหารแห้ง
- (4) เครื่องเทศสมุนไพร
- (5) ฤดูกาลของผักและผลไม้

4.2.2 การเตรียมอาหารดิบก่อนปรุง

- (1) หลักโภชนาการ

(2) หลักสุขาภิบาล

(3) การทำความสะอาด

(4) การเก็บรักษา

#### 4.2.3 การอ่านและเขียนคำรับอาหาร

(1) ความหมายของตัวย่อในคำรับ

(2) การใช้เครื่องมือชั่ง ตวง วัด

(3) การใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ในการประกอบอาหาร

(4) วิธีเขียนคำรับ

(5) การคิดราคาต้นทุนของอาหาร

#### 4.2.4 คุณสมบัติของอาหารสำเร็จประเภทต่าง ๆ

(1) ลักษณะ

(2) สี

(3) ผิวสัมผัส

(4) กลิ่น

(5) รส

(6) อุณหภูมิ

(7) การจัดตกแต่ง

#### 4.2.5 การจัดซื้อ

(1) การกำหนดคุณลักษณะของวัตถุดิบ

(2) การกำหนดปริมาณวัตถุดิบ

#### 4.2.6 เครื่องมือและอุปกรณ์

(1) การทำความสะอาด

(2) การเก็บรักษา

#### 4.2.7 การใช้อุปกรณ์ในการประกอบอาหาร

(1) การใช้เตาอบ

(2) การใช้เตาไมโครเวฟ

(3) การใช้อุปกรณ์ความร้อน

(4) การใช้อุปกรณ์ความเย็น

(5) การใช้เครื่องหั่นและบดอาหาร

#### 4.2.8 ความปลอดภัยในการทำงาน

- (1) หลีกเลี่ยงความปลอดภัยในสถานที่ทำงาน
- (2) การใช้อุปกรณ์ป้องกันภัย
- (3) การใช้เครื่องมือและอุปกรณ์อย่างปลอดภัย

#### 4.2.9 สุขอนามัยและความปลอดภัยทางอาหาร

- (1) อันตรายในอาหารและการควบคุม
- (2) สุขอนามัยส่วนบุคคลของผู้ประกอบอาหารและผู้เกี่ยวข้องกับอาหาร
- (3) การทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อโรค
- (4) การปฏิบัติที่ถูกสุขลักษณะในการปรุงอาหาร

#### 4.2.10 การจัดการในครัว

- (1) การควบคุมคุณภาพอาหาร
- (2) การเขียนใบสั่งงาน
- (3) การจัดการเก็บของเหลือ

#### 4.2.11 ความรู้ภาษาอังกฤษเกี่ยวกับอาหาร

- (1) ความรู้และความเข้าใจภาษาอังกฤษในด้านการครัว

#### 4.2.12 ความรู้เรื่องอาหารไทยในรูปแบบอื่น ๆ

- (1) ความรู้เรื่องอาหารมังสวิรัตและอาหารเจ
- (2) ความรู้เรื่องอาหารแบบฮาลาล

### ภาคปฏิบัติ ผู้เข้ารับการทดสอบ ต้องมีความสามารถปฏิบัติงานในเรื่องดังต่อไปนี้

#### 4.2.13 เตรียมอาหารคิบบก่อนปรุง

- (1) ประหยัด
- (2) ล้าง
- (3) หั่น
- (4) เก็บรักษา

#### 4.2.14 อ่านตำรับอาหาร

- (1) เตรียมเครื่องปรุง
- (2) ชั่ง ตวงเครื่องปรุง
- (3) เตรียมอุปกรณ์

#### 4.2.15 การแกะสลักผักผลไม้

#### 4.2.16 จัดอาหารลงจาน

- (1) การเลือกใช้ภาชนะ
- (2) การแบ่งอาหารเพื่อเสิร์ฟ
- (3) การเก็บรักษาอาหารก่อนเสิร์ฟ

#### 4.2.17 ความปลอดภัย

- (1) การปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยส่วนบุคคลและส่วนรวม
- (2) การปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาลอาหาร
- (3) การรักษาความสะอาดสถานที่และอุปกรณ์
- (4) สถานที่และอุปกรณ์

#### 4.2.18 ประกอบอาหาร

- (1) อาหารคาว
  - (ก) อาหารจานเดียว
    - (1) ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย
    - (2) ก๋วยเตี๋ยวผัดเส้นจันท์
    - (3) ข้าวผัด
    - (4) ข้าวคลุกกะปิ
    - (5) ข้าวคลุกน้ำพริกขี้หนู
    - (6) หมี่กะทิ
    - (7) ขนมจีนชานน้ำ
    - (8) ขนมจีนน้ำยา
    - (9) ขนมจีนน้ำพริก
    - (10) ขนมจีนน้ำเงี้ยว
    - (11) ก๋วยเตี๋ยวต่างๆ
  - (ข) ยำ น้ำยำต่างๆ
    - (1) ส้มตำ
    - (2) ยำทวาย
    - (3) ยำใหญ่
    - (4) ยำวุ้นเส้น
    - (5) ยำหัวปลี
    - (6) ยำถั่วพู
    - (7) ยำส้มโอ

## (ค) เครื่องจิม น้ำพริก และผัก

- (1) น้ำพริกกะปิ
- (2) น้ำพริกขี้หนุ่ย
- (3) น้ำพริกกุ้งสด
- (4) น้ำพริกหนุ่ม
- (5) น้ำพริกอ่อน
- (6) หลนเต้าเจี้ยว
- (7) หลนปลาร้า
- (8) หลนกุ้งสด
- (9) หลนปลาเจ่า
- (10) กะปิคั่ว

## (ข) แกงต่าง ๆ น้ำพริกแกง เครื่องแกง

- (1) แกงจืด
- (2) ต้มยำ
- (3) ต้มข่า
- (4) แกงเลียง
- (5) แกงส้ม
- (6) ต้มส้ม
- (7) ต้มโคล้ง
- (8) แกงเขียวหวาน
- (9) แกงเผ็ด
- (10) แกงคั่ว
- (11) แกงมัสมั่น
- (12) พะแนง
- (13) ห่อหมก

## (ง) ผัด และผัดพริก

- (1) ผัดพริกขิง
- (2) ผัดกระเพรา
- (3) ผัดพริกแกง

## (จ) อาหารจานนิยม

- (1) ไช้เจียว
- (2) ไช้ยัดไส้
- (3) ไก่ย่าง
- (4) หมูทอดกระเทียมพริกไทย
- (5) ปลาทอดกระเทียมพริกไทย
- (6) ปลาราดพริก
- (7) ข้าวอบสับปะรด
- (8) กุ้งอบวุ้นเส้น
- (9) ปลาสามรส

## (ฉ) อาหารว่าง

- (1) ทอดมัน
- (2) หมี่กรอบ
- (3) สะเต๊ะ
- (4) ข้าวตังหน้าตั้ง
- (5) ปอเปี๊ยะทอด
- (6) กระทงทอง
- (7) ถุงทอง
- (8) สาเกใส่หมู
- (9) ข้าวเกรียบปากหม้อ
- (10) ขนมครก
- (11) ปั่นขลิบ
- (12) เมี่ยงคำ

## (2) ขนม

## (ก) ขนมประเภทดัดมน้ำตาล

- (1) มัน
- (2) ถั่วเขียว
- (3) ถั่วแดง

## (ข) ขนมประเภทเชื่อม

- (1) มัน เผือก ฟักทอง

(2) กล้วย

(3) สาเก

(4) ลูกตาล

(ค) ขนมประเภทหนึ่ง

(1) ขนมห้อย

(2) ขนมหักทอง

(3) ขนมน้ำ

(4) ขนมห้อย

(5) ขนมห้อย

(6) ขนมน้ำดอกไม้

(7) สาเก

(8) สังขยา

(9) ขนมห้อย

(10) ขนมห้อย

(11) ขนมห้อย

(12) ขนมห้อย

(ฅ) ขนมประเภทน้ำกะทิ น้ำเชื่อม

(1) ลอยแก้ว

(2) ซ้ำหริ่ม

(3) ลอดช่อง

(4) ทับทิมกรอบ

(5) หักทอง เผือก มันแกงบวด

(6) กล้วยบวชชี

(7) สาเกเปียก ขนมห้อยเปียก

(8) บัวลอย

(ง) ขนมหอยแก้ว ขนมห้อย ขนมห้อย

(1) ขนมหอยแก้ว ขนมห้อย

(2) ขนมหอยแก้ว

(3) ขนมห้อย

(4) ถั่วแปบไส้เค็ม ไส้หวาน



## (จ) ขนมประเภทไข่ น้ำเชื่อม

- (1) เม็ดขนุน
- (2) ฝอยทอง

## (ฉ) ขนมประเภทอบ

- (1) หม้อแกง
- (2) โสมนัส

## (ช) ขนมประเภททอด

- (1) กล้วยทอด
- (2) ฝักบัว
- (3) ข้าวเฒ่า
- (4) มันรังนก
- (5) ไข่เนกกระทา
- (6) ไข่หงส์
- (7) ขนมงก
- (8) ทองพลุ

## (ซ) ขนมอื่น ๆ

- (1) ทองเอก
- (2) วุ้นกะทิ
- (3) วุ้นผลไม้
- (4) วุ้นลาย
- (5) วุ้นสังขยา

### การทบทวนเอกสารที่เกี่ยวข้อง (reviewed literature)

ธีระ ทัพพานิช วท.บ. (อาชีวอนามัย) สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง สมุทรปราการ (2545) ได้ศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบ การดำเนินงานสุขาภิบาลอาหาร ร่วมกับแรงเสริมและ พัฒนาสภาพการณ์ด้านสุขาภิบาลอาหาร จังหวัดสมุทรปราการ โดยการประยุกต์ ทฤษฎีการเรียนรู้และทฤษฎีการเรียนรู้และทฤษฎีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ผู้ประกอบการค้าอาหาร และผู้ สัมผัสอาหาร ผลการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงความรู้ ทักษะ และพฤติกรรม

ด้านสุขาภิบาลอาหาร ในทางที่ถูกต้องมากกว่าก่อนดำเนินงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  
 สภาวะการณ์ด้านสุขาภิบาล เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น แสดงให้เห็นว่า รูปแบบการดำเนินงานนี้  
 มีประสิทธิภาพ สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับแหล่งท่องเที่ยวอื่นๆได้

มณฑล เลิศกณาวนิชกุล ปรด. สมคิด เจริญรัตน์ วทบ. สุภรดา แก้วภักดี วทบ. สำนัก  
 วิชาสหเวชศาสตร์ และสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์(2547) ศึกษาการปนเปื้อนของ  
 เชื้อโรคติดต่อทางอาหาร และน้ำในสถานจำหน่ายอาหารในมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ การศึกษา  
 วิเคราะห์ทางจุลชีววิทยาของอาหาร ภาชนะอุปกรณ์สัมผัสอาหาร ผู้สัมผัสอาหาร การตรวจหา  
 แบคทีเรียปนเปื้อนจากตัวอย่าง ที่นำมาวิเคราะห์จำนวน 205 ตัวอย่าง ด้วยชุดทดสอบ SI-2พบมี  
 การปนเปื้อนโคลิฟอร์มแบคทีเรีย ทั้งหมด 54 ตัวอย่าง (ร้อยละ26.34) โดยพบว่า มือผู้สัมผัส  
 อาหารมีการปนเปื้อนสูงสุด คือ 16 ตัวอย่าง จาก 59 ตัวอย่าง คิดเป็นร้อยละ 27.12 ส่วนภาชนะ  
 อุปกรณ์ที่มีปนเปื้อนสูงสุด คือ เหยิง และอาหารประเภทผัดผัก ก๋วยเตี๋ยว มีปนเปื้อนสูงสุด ซึ่ง  
 สอดคล้องกับอาหารของโรงอาหาร ประเภทผัดผัก มีการปนเปื้อนโคลิฟอร์มแบคทีเรีย สูงถึงร้อย  
 ละ 89.47 แสดงให้เห็นว่า วัตถุดิบที่นำมาผลิตอาหารอาจมีปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์มาก  
 กระบวนการผลิตอาจไม่ถูกหลักสุขาภิบาล และอาจมีการเก็บอาหารในสภาวะที่ไม่เหมาะสม  
 นอกจากนี้ ยังอาจเกี่ยวข้องกับส่วนบุคคล ของผู้ปฏิบัติงาน เกี่ยวกับอาหารยังไม่ดีพอ เป็นต้น

เสาวลักษณ์ บุญนาค (2545) ศึกษาทัศนคติของพนักงานองค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย  
 ไทยต่อระบบบริหารงานคุณภาพ ISO 9002 : กรณีฝ่ายโทรศัพท์ภาคใต้ ประชากรในการศึกษา  
 ประกอบด้วยผู้บริหาร และพนักงานองค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทยฝ่ายโทรศัพท์ภาคใต้ที่อยู่ใน  
 ระบบบริหารงานคุณภาพ จำนวน 300 คน พบว่าพนักงานองค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทยมี  
 ทัศนคติต่อระบบบริหารงานคุณภาพ ในระดับ “เห็นด้วย” ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ ทัศนคติของ  
 พนักงานองค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทยต่อระบบบริหารงานคุณภาพ ISO9002 คือ อายุ ระดับ  
 ตำแหน่ง (ซี)และประสบการณ์ในงานด้านอื่น ของทศท. สำหรับผลที่ ทศท. ได้รับจากการนำของ  
 ระบบบริหารงานคุณภาพ ISO9002มาใช้คือ ประสิทธิภาพ คุณภาพของงานรับเงินมีมากขึ้น ลูกค้ามีพึง  
 พอใจในการให้บริการของงานรับเงิน ทศท. มากขึ้น



## วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้นำแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่กล่าวมาแล้วข้างต้นเป็นแนวทางการดำเนินงาน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับทักษะและขีดความสามารถผู้ประกอบการอาหารไทยในด้านการประกอบอาหารตามรายการมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบการอาหารไทยและด้านสุขาภิบาลอาหารมีรายละเอียดและขั้นตอนการดำเนินการวิจัยดังนี้

1. รูปแบบการวิจัย และแผนการดำเนินการวิจัย
2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการสร้างเครื่องมือในการวิจัย
4. การดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

### รูปแบบการวิจัยและแผนการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) เป็นการวิจัยแบบ (Quasi-Experimental Design) รูปแบบการวิจัยเป็นแบบ One Group Pretest-Posttest Design โดยนำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการอบรม และหลังการอบรม โดยแสดงแผนภูมิแผนการดำเนินการวิจัยดังนี้

	Pretest	Treatment	Posttest
กลุ่มตัวอย่าง	T1	X	T2

### หมายเหตุ

X แทน การอบรมการประกอบอาหารตามรายการมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบอาหารไทย และด้านสุขาภิบาลอาหาร

T1 แทน การเก็บข้อมูลก่อนการอบรม โดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้การประกอบอาหารตามรายการมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบอาหารไทย และด้านสุขาภิบาลอาหาร

T2 แทน การเก็บข้อมูลหลังการอบรม โดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับความรู้การประกอบอาหารตามรายการมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบอาหารไทย และด้านสุขาภิบาลอาหาร

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

#### ประชากร

ประชากรที่ทำการศึกษาเป็นผู้ประกอบอาหารไทยที่สนใจจากสถานประกอบการในฉะเชิงเทรา โรงเรียน โรงพยาบาล และศูนย์อาหารต่าง ๆ ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ที่เจ้าของสถานประกอบการอนุญาตให้ทำการวิจัยได้

จากการสำรวจข้อมูลของสถานประกอบการและดำเนินการขออนุญาตแล้ว มีสถานประกอบการที่ตอบรับและอนุญาตให้เข้าร่วมการอบรม จำนวน 15 แห่ง โดยจำแนกตามกลุ่มของสถานประกอบการได้ดังนี้

สถานประกอบการในโรงเรียน จำนวน 6 แห่ง คือ

- |                             |               |
|-----------------------------|---------------|
| 1. โรงเรียนวัดสุทธิวราราม   | กรุงเทพมหานคร |
| 2. โรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัย | กรุงเทพมหานคร |
| 3. โรงเรียนสตรีมหาพฤฒาราม   | กรุงเทพมหานคร |
| 4. โรงเรียนอัสสัมชัญ        | กรุงเทพมหานคร |
| 5. โรงเรียนศรีบุญญานนท์     | จ.นนทบุรี     |
| 6. โรงเรียนสวนกุหลาบนนทบุรี | จ.นนทบุรี     |

สถานประกอบการในโรงพยาบาล จำนวน 8 แห่ง คือ

- |                                       |               |
|---------------------------------------|---------------|
| 1. โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า              | จ.นนทบุรี     |
| 2. โรงพยาบาลทรวงอก                    | จ.นนทบุรี     |
| 3. โรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ | จ.ปทุมธานี    |
| 4. โรงพยาบาลเลิดสิน                   | กรุงเทพมหานคร |
| 5. โรงพยาบาลวชิรพยาบาล                | กรุงเทพมหานคร |
| 6. โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์       | กรุงเทพมหานคร |

สถานประกอบการในศูนย์อาหารต่าง ๆ จำนวน 3 แห่ง คือ

- |                                |               |
|--------------------------------|---------------|
| 1. ศูนย์อาหารบิกซี ราชดำริ     | กรุงเทพมหานคร |
| 2. ศูนย์อาหารยูไนเต็ดเซ็นเตอร์ | กรุงเทพมหานคร |
| 3. ศูนย์อาหารห้างดิโอลด์สยาม   | กรุงเทพมหานคร |

#### กลุ่มตัวอย่าง

เนื่องจากสถานประกอบการที่ตอบรับการวิจัยแต่ละแห่ง มีผู้ประกอบอาหารที่ไทยที่สนใจจำนวนมาก ผู้วิจัยทำการสุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีสุ่มเลือกอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ได้ผู้ประกอบอาหารไทยจากสถานประกอบการ จำนวน 15 แห่ง แห่งละ 1-5 คน ได้ผู้ประกอบอาหารไทยที่สนใจจากสถานประกอบการทั้งสิ้น 62 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและการสร้างเครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสอบถาม โดยมีขั้นตอนการดำเนินการสร้างเครื่องมือ ตามลำดับดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลเกี่ยวกับการประกอบอาหารไทยตามรายการอาหารมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบอาหารไทย และข้อมูลด้านสุขาภิบาลอาหาร จากเอกสาร ตำรา วิชาการ เอกสารสิ่งพิมพ์

2. สร้างแบบสอบถามโดยแบ่งข้อมูลออกเป็น 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ประกอบอาหารไทย ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพหลัก อาชีพที่คาดหวังในอนาคต รายได้ที่คาดว่าจะได้รับ ประสบการณ์ในการทำงาน/ฝึกงาน อาหารไทยที่ชื่นชอบมากที่สุด

ส่วนที่ 2 ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหารไทยตามรายการอาหาร มาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบอาหารไทย และข้อมูลความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร โดยแบ่งความรู้ที่จำเป็นออกเป็น 2 หมวด คือ

หมวดที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหารไทยตามรายการอาหาร มาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบอาหารไทย

หมวดที่ 2 ความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร

ลักษณะแบบสอบถามเป็นประโยชน์บอกเล่าให้เลือกตอบ ใช่ ไม่ใช่ ไม่ทราบ จำนวน ทั้งหมด 40 ข้อ

หมวดที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหารไทยตามรายการอาหาร มาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบอาหารไทย จำนวน 33 ข้อ

หมวดที่ 2 ความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร จำนวน 7 ข้อ

ซึ่งคำตอบแต่ละคำใช้ในความหมาย ดังนี้

“ใช่”	หมายถึง	ผู้ตอบคิดว่าข้อความในประโยชน์นั้นถูกต้อง
“ไม่ใช่”	หมายถึง	ผู้ตอบคิดว่าข้อความในประโยชน์นั้นผิด
“ไม่ทราบ”	หมายถึง	ผู้ตอบไม่แน่ใจว่าข้อความในประโยชน์นั้นถูกต้องหรือผิด

3. นำโครงร่างแบบสอบถามที่สร้างขึ้น มาจัดพิมพ์เป็นแบบสอบถามฉบับร่าง นำไปตรวจสอบคุณภาพ ความเที่ยงตรงของเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญด้านการประกอบอาหารจำนวน 5 ท่าน

4. นำแบบสอบถามฉบับร่างที่ผ่านการตรวจและปรับปรุงแก้ไขแล้วมาจัดพิมพ์เป็นแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ จำนวน 62 ฉบับ เพื่อนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัย

#### การดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เตรียมความพร้อมของบุคลากรในการดำเนินงาน วิธีการดำเนินงาน รวมทั้งบทบาทหน้าที่ในการอบรมการประกอบอาหารไทยตามตามรายการอาหารมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบการอาหารไทย ได้แก่ แกงจืดสามกษัตริย์ ต้มยำกุ้ง ขนมหินชาวน้ำ ข้าวคลุกกะปิ เต้าเจี้ยวหลน ยำถั่วพู มันเทศต้มน้ำตาล ถั่วเขียวต้มน้ำตาล และข้อมูลความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร
2. ทำหนังสือขอความร่วมมือเข้าร่วมการอบรม จากคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ ถึงสถานประกอบการต่างๆ ทั้ง 15 แห่ง รวมทั้งสิ้น 62 คนเพื่อเข้าร่วมการอบรม
3. ก่อนการอบรม ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
4. กลุ่มตัวอย่าง (ผู้ประกอบการอาหารไทย) อบรมการประกอบอาหารไทยตามรายการอาหารมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบการอาหารไทย ได้แก่ แกงจืดสามกษัตริย์ ต้มยำกุ้ง ขนมหินชาวน้ำ ข้าวคลุกกะปิ เต้าเจี้ยวหลน ยำถั่วพู มันเทศต้มน้ำตาล ถั่วเขียวต้มน้ำตาล และข้อมูลความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร
5. หลังการอบรม ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
6. สรุปและรายงานผลการวิจัย

#### การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง นำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติพรรณนา ใช้ค่าสถิติพื้นฐานในการอธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ



2. ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหารไทยตามตามรายการอาหารมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบอาหารไทย ได้แก่ แกงจืดสามกษัตริย์ ต้มยำกุ้ง ขนมหินขาวน้ำข้าวคลุกกะปิ เต้าเจี้ยวหลน ยำถั่วพู มันทะตม่น้ำตาล ถั่วเขียวต้มน้ำตาล และข้อมูลความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร

### 2.1 ตรวจสอบให้คะแนนตามเกณฑ์ ดังนี้

ข้อความที่ถูกต้อง	ถ้าตอบว่า “ใช่”	ให้	1	คะแนน
	ถ้าตอบว่า “ไม่ใช่”	ให้	0	คะแนน
	ถ้าตอบว่า “ไม่แน่ใจ”	ให้	0	คะแนน
ข้อความที่ไม่ถูกต้อง	ถ้าตอบว่า “ไม่ใช่”	ให้	1	คะแนน
	ถ้าตอบว่า “ใช่”	ให้	0	คะแนน
	ถ้าตอบว่า “ไม่แน่ใจ”	ให้	0	คะแนน

2.2 รวมคะแนนความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหารไทยตามตามรายการอาหารมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบอาหารไทย และข้อมูลความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร และวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2.3 จัดระดับความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหารไทยตามตามรายการอาหารมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบอาหารไทย และข้อมูลความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร โดยค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ตามรายหมวด มาคำนวณหาค่าร้อยละจากคะแนนเต็มของแต่ละหมวด แล้วจัดระดับความรู้ ซึ่งแบ่งระดับความรู้ออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

ร้อยละของคะแนนเฉลี่ยความรู้	ระดับความรู้
80 ขึ้นไป	ดีมาก
70-79.9	ดี
60-69.9	ปานกลาง
50-59.9	พอใช้
ต่ำกว่า 50	ต้องปรับปรุง

3. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้ เกี่ยวกับการประกอบอาหารไทยตามตามรายการอาหารมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ ประกอบอาหารไทย และข้อมูลความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร ก่อนการอบรมและหลังการอบรมใน กลุ่มเดียวกัน คำนวณสถิติ Samples t-test



## ผลและวิจารณ์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อระดับทักษะและขีดความสามารถผู้ประกอบการอาหารไทยในด้านการประกอบอาหารตามรายการมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบการอาหารไทยและด้านสุขาภิบาลอาหาร โดยแบ่งข้อมูลออกเป็น 3 ตอนดังนี้

### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้ประกอบการอาหารไทยที่สนใจจากสถานประกอบการ จำนวน 15 แห่ง รวมทั้งสิ้น 62 คน จำแนกตาม เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพหลัก อาชีพที่คาดหวังในอนาคต รายได้ที่คาดว่าจะได้รับ ประสิทธิภาพในการทำงาน/ฝึกงานอาหารไทยที่ชื่นชอบมากที่สุด

#### เพศ

กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 83.9 เป็นเพศหญิง จำนวน 52 คน และเพศชายจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 16.1 (ตารางที่ 2)

#### อายุ

เกือบครึ่งหนึ่งของกลุ่มตัวอย่าง (ร้อยละ 48.8) มีอายุต่ำกว่า 25 ปี รองลงมา คือกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 25 – 35 ปี อายุ 36 – 45 ปี และ อายุ 45 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 30.6 ร้อยละ 12.9 และร้อยละ 8.1 ตามลำดับ (ตารางที่ 2)

### ระดับการศึกษา

สองในห้าของกลุ่มตัวอย่าง (ร้อยละ 40.3) มีการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. รองลงมา คือระออนุปริญญา/ปวส. คิดเป็นร้อยละ 27.4 ส่วนในระดับปริญญาตรีมัธยมศึกษาตอนต้น และประถมศึกษาที่มีสัดส่วนคิดเป็นร้อยละ 19.4 ร้อยละ 8.1 และร้อยละ 4.8 ตามลำดับ (ตารางที่ 2)

### อาชีพหลัก

อาชีพหลักของกลุ่มตัวอย่างจำนวนครึ่งหนึ่งคิดเป็นร้อยละ 50.0 คือ รับจ้าง/พนักงานบริษัท รองลงมาค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว และแม่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 35.5 และร้อยละ 14.5 ตามลำดับ (ตารางที่ 2)

### อาชีพที่คาดหวังในอนาคต

สองในห้าของกลุ่มตัวอย่าง (ร้อยละ 40.3) มีอาชีพที่คาดหวังในอนาคตคือธุรกิจส่วนตัว ประกอบอาหารไทย รองลงมา มีอาชีพที่คาดหวังในอนาคต คือรับจ้างประกอบอาหารไทย รับราชการ/รัฐวิสาหกิจเกี่ยวข้องกับการประกอบอาหาร และบริษัทเอกชนประกอบอาหารไทย คิดเป็นร้อยละ 29.0 ร้อยละ 19.4 และร้อยละ 11.3 ตามลำดับ (ตารางที่ 2)

### รายได้ที่คาดว่าจะได้รับ

กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 41.9 มีรายได้ที่คาดว่าจะได้รับ 15,000 – 18,000 บาท/เดือน รองลงมา มีรายได้ที่คาดว่าจะได้รับ 12,000 – 15,000 บาท/เดือน คิดเป็นร้อยละ 41.9 และกลุ่มตัวอย่างมีรายได้ที่คาดหวังใกล้เคียงกันได้แก่ 18,000 บาท/เดือน ขึ้นไป และ ต่ำกว่า 12,000 บาท/เดือน คิดเป็นร้อยละ 11.3 และร้อยละ 9.7 ตามลำดับ (ตารางที่ 2)

### ประสบการณ์การทำงาน/ฝึกงาน/การทดลองงาน

มากกว่าหนึ่งในสาม (ร้อยละ 37.1) ของกลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์การทำงาน/ฝึกงาน/การทดลองงานในโรงพยาบาล รองลงมา มีประสบการณ์การทำงาน/ฝึกงาน/การทดลองงานใน โรงแรม โรงเรียน/สถานศึกษา และร้านอาหารศูนย์การค้า คิดเป็นร้อยละ 29.0 ร้อยละ 21.0 และร้อยละ 12.9 ตามลำดับ (ตารางที่ 2)

### อาหารไทยที่ชื่นชอบมากที่สุด

กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 91.9 ชอบอาหารไทยประเภทต้มยำกุ้ง รองลงมาได้แก่ แกงเขียวหวาน ผัดไทย แกงเผ็ดเป็ดย่างและผัดกระเพรา คิดเป็นร้อยละ 88.7 ร้อยละ 75.8 ร้อยละ 64.5 และร้อยละ 61.3 ตามลำดับ (ตารางที่ 2)

### ตารางที่ 2 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

		(n = 62)	
		จำนวน	ร้อยละ
<b>เพศ</b>			
	ชาย	10	16.1
	หญิง	52	83.9
	รวม	62	100.0
<b>อายุ</b>			
	ต่ำกว่า 25 ปี	30	48.4
	25 – 45 ปี	19	30.6
	36 – 45 ปี	8	12.9
	45 ปีขึ้นไป	5	8.1
	รวม	62	100.0

ตารางที่ 2 (ต่อ)

		(n = 62)	
ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง		จำนวน	ร้อยละ
<b>ระดับการศึกษา</b>			
	ประถมศึกษา	3	4.8
	มัธยมศึกษาตอนต้น	5	8.1
	มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.	25	40.3
	อนุปริญญา/ปวส.	17	27.4
	ปริญญาตรี	12	19.4
	รวม	62	100.0
<b>อาชีพหลัก</b>			
	แม่บ้าน	9	14.5
	ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	22	35.5
	รับจ้าง/พนักงานบริษัท	31	50.0
	รวม	62	
<b>อาชีพที่คาดหวังในอนาคต</b>			
	ธุรกิจส่วนตัวประกอบอาหารไทย	25	40.3
	รับราชการ/รัฐวิสาหกิจเกี่ยวกับการประกอบอาหารไทย	12	19.4
	บริษัทเอกชนประกอบอาหารไทย	7	11.3
	รับจ้างประกอบอาหาร	18	29.0
	รวม	62	100.0
<b>รายได้ที่คาดว่าจะได้รับ</b>			
	ต่ำกว่า 12,000 บาท/เดือน	6	9.7
	12,000 – 15,000 บาท/เดือน	23	37.1
	15,001 – 18,000 บาท/เดือน	26	41.9
	18,001 บาท/เดือนขึ้นไป	7	11.3
	รวม	62	100.0

## ตารางที่ 2 (ต่อ)

	(n = 62)	
ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง	จำนวน	ร้อยละ
<u>ประสบการณ์การทำงาน/ฝึกงาน/ผ่านการทดลองงาน</u>		
โรงเรียน/สถานศึกษา	13	21.0
โรงแรม	18	29.0
โรงพยาบาล	23	37.1
ร้านอาหาร/ศูนย์การค้า	8	12.9
รวม	62	100.0
<u>อาหารไทยที่ชื่นชอบมากที่สุด (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)</u>		
ต้มยำกุ้ง	57	91.9
แกงเขียวหวาน	55	88.7
ผัดไทย	47	75.8
แกงเผ็ดเป็ดย่าง	40	64.5
ผัดกระเพรา	38	61.3

**ตอนที่ 2 ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหารไทยตามตามรายการอาหารมาตรฐานฝีมือ  
แรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบอาหารไทย ข้อมูลความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร**

จากข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหารไทยตามตามรายการอาหารมาตรฐานฝีมือ  
แรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบอาหารไทย พบว่า ก่อนการอบรมกลุ่มตัวอย่าง มีระดับความรู้  
อยู่ในเกณฑ์ ระดับ ปานกลาง (คิดเป็นร้อยละ 65.96) และหลังการอบรมกลุ่มตัวอย่างมีระดับความ  
รู้ที่อยู่ในเกณฑ์ที่เพิ่มสูงขึ้น คือระดับ ดี (คิดเป็นร้อยละ 77.84) (ตารางที่ 3)

จากข้อมูลความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร พบว่า ก่อนการอบรมกลุ่มตัวอย่าง มีระดับ  
ความรู้ที่อยู่ในเกณฑ์ ระดับ ดี (คิดเป็นร้อยละ 79.42) และหลังการอบรมกลุ่มตัวอย่างมีระดับความ  
รู้ที่อยู่ในเกณฑ์ที่เพิ่มสูงขึ้น คือระดับ ดีมาก (คิดเป็นร้อยละ 88.14) (ตารางที่ 3)

**ตารางที่ 3 แสดงผลการประเมินระดับความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหารไทยตามรายการอาหารมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบอาหารไทย ข้อมูลความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร ก่อนการอบรมและหลังการอบรม**

(n = 62)

ข้อมูลความรู้	ค่าเฉลี่ย (ร้อยละ)	S.D.	ระดับ ความรู้
<b>หมวดที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหารไทย</b>			
(33 คะแนน)			
ก่อนการอบรม	21.77 (65.96)	3.335	ปานกลาง
หลังการอบรม	25.69 (77.84)	2.378	ดี
<b>หมวดที่ 2 ความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร (7 คะแนน)</b>			
ก่อนการอบรม	5.56 (79.42)	1.154	ดี
หลังการอบรม	6.17 (88.14)	.820	ดีมาก

**ตอนที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหารไทยตามรายการอาหารมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบอาหารไทย และข้อมูลความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร ก่อนการอบรมและหลังการอบรม**

คะแนนเฉลี่ยของความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหารไทยตามรายการอาหารมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบอาหารไทย ของผู้ตอบแบบสอบถามมีค่าเฉลี่ยก่อนการอบรม 21.77 และหลังการอบรมเพิ่มเป็น 25.69 สำหรับความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร ค่าเฉลี่ยของการตอบแบบสอบถามก่อนการอบรมมีค่า 5.56 และหลังการอบรมเพิ่มเป็น 6.17 ซึ่งสรุปได้ว่าผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหารไทยตามรายการอาหารมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้



ประกอบอาหารไทย และข้อมูลความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร หลังการอบรม มีคะแนนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001

**ตารางที่ 4** เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหารไทยตามรายการอาหารมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบอาหารไทย และข้อมูลความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร ก่อนการอบรมและหลังการอบรม

(n = 62)

ข้อมูลความรู้	การอบรม				t	p-value
	ก่อนการอบรม		หลังการอบรม			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
หมวดที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหารไทย	21.77	3.335	25.69	2.378	-5.005	0.001
หมวดที่ 2 ความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร	5.56	1.154	6.17	.820	-9.042	0.001

## สรุปและข้อเสนอแนะ

โครงการวิจัยเพื่อพัฒนาทักษะและขีดความสามารถผู้ประกอบการอาหารไทย ครั้งนี้ใช้รูปแบบการวิจัยเชิงพรรณนา (Descriptive Research) เป็นการวิจัยแบบ (Quasi-Experimental Design) รูปแบบการวิจัยเป็นแบบ One Group Pretest-Posttest Design โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับทักษะและขีดความสามารถผู้ประกอบการอาหารไทยในด้านการประกอบอาหารตามรายการมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบการอาหารไทยและด้านสุขาภิบาลอาหาร

### การวิเคราะห์ข้อมูลมีผลสรุปดังนี้คือ

ข้อมูลทั่วไปของผู้ประกอบการอาหารไทย พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 83.9 ส่วนใหญ่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี คิดเป็นร้อยละ 48.8 มีการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช. คิดเป็นร้อยละ 40.3 ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพหลัก คือ รับจ้าง/พนักงานบริษัท คิดเป็นร้อยละ 50.0 กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 40.3 มีอาชีพที่คาดหวังในอนาคต คือ ธุรกิจส่วนตัว/ผู้ประกอบการอาหารไทย กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 41.9 มีรายได้ที่คาดว่าจะได้รับ 15,000 – 18,000 บาท/เดือน กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์การทำงาน/ฝึกงาน/การทดลองงานในโรงพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 37.1 รองลงมา มีประสบการณ์การทำงาน/ฝึกงาน/การทดลองงานในโรงแรม คิดเป็นร้อยละ 29.0 กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 91.9 ชอบอาหารไทยประเภทต้มยำกุ้ง รองลงมาได้แก่ แกงเขียวหวาน ผัดไทย แกงเผ็ดเป็ดย่างและผัดกระเพรา คิดเป็นร้อยละ 88.7 ร้อยละ 75.8 ร้อยละ 64.5 และร้อยละ 61.3 ตามลำดับ

ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหารไทยตามรายการอาหารมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบการอาหารไทย ข้อมูลความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร พบว่า ก่อนการอบรมกลุ่มตัวอย่าง มีระดับความรู้อยู่ในเกณฑ์ ระดับ ปานกลาง และหลังการอบรมกลุ่มตัวอย่างมีระดับความรู้อยู่ในเกณฑ์ที่เพิ่มสูงขึ้น คือระดับ ดี และความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร พบว่า ก่อน

การอบรมกลุ่มตัวอย่าง มีระดับความรู้อยู่ในเกณฑ์ ระดับ ดี และหลังการอบรมกลุ่มตัวอย่างมีระดับความรู้อยู่ในเกณฑ์ที่เพิ่มสูงขึ้น คือระดับ ดีมาก

เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหารไทยตามตามรายการอาหารมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบอาหารไทย และข้อมูลความรู้ด้านสุขาภิบาลอาหาร ก่อนการอบรมและหลังการอบรมในกลุ่มเดียวกันด้วยสถิติ Samples t-test ผลการวิเคราะห์สรุปว่า คะแนนเฉลี่ยหลังการอบรมสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .001



## เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน. 2548. **มาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบการอาหารไทย**. กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน กระทรวงแรงงาน, กรุงเทพฯ. (อัดสำเนา)
- กองสุขาภิบาลอาหาร กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. มปป. **โครงการสุขาภิบาลอาหาร ส่งเสริมการท่องเที่ยว สนับสนุนเศรษฐกิจไทย (อาหารสะอาดรสชาติอร่อย Clean Food Good Taste)**. กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, กรุงเทพฯ.
- จันทร์ ทศานนท์. 2535. **อาหารไทย**. พิมพ์ครั้งที่ 8. ศิริวัฒนาการพิมพ์, กรุงเทพฯ.
- จรรยา สุบรรณ. ม.ป.ป.. **ตำรับอาหารชุดพิเศษ**. บริษัทศรี สยามการพิมพ์ จำกัด, กรุงเทพฯ.
- ธีระ ทัพพานิช. มปป. **รูปแบบการดำเนินงานสุขาภิบาลอาหาร ร่วมกับแรงเสริมโดยสาธารณสุข อำเภอ ต่อสภากาชาดสุขาภิบาลอาหาร ของแหล่งท่องเที่ยว ปีท่องเที่ยวไทยจังหวัดสมุทรปราการ**. กรุงเทพฯ.
- บัญญัติ บุญญา. 2546. **ความปลอดภัยของอาหาร (Food Safety)**. สยามศิลป์การพิมพ์, กรุงเทพฯ.
- สภาสตรีแห่งชาติ ในพระบรมราชินูปถัมภ์. ม.ป.ป.. **ตำรับแกงไทยและเทศ**. ม.ป.ท..
- สุภรณ์ พจนมณี. 2526. **ตำรับอาหาร**. โรงพิมพ์พระจันทร์, กรุงเทพฯ.
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข. 2543. **คู่มือผลิตภัณฑ์อาหาร เพื่อเศรษฐกิจชุมชน**. พิมพ์ครั้งที่ 1. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.

สำนักพิมพ์แสงแดด. 2548. **ลึบยอดอาหารไทยในต่างแดน**. พิมพ์ครั้งที่2. พรรณีการพิมพ์,  
กรุงเทพฯ.

\_\_\_\_\_. 2535. **ตำรับอาหารวิทยาลัยในวัง**. โรงพิมพ์อักษรสมัย. กรุงเทพฯ.

สำนักพัฒนาผู้ฝึกและเทคโนโลยีการฝึก กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน กระทรวงแรงงาน. 2550.

**หลักสูตรการยกระดับฝีมือ 12 ชั่วโมง : 10 อันดับเมนูอาหารไทยยอดนิยมใน ต่างประเทศ.**

แหล่งที่มา : <http://home.dsd.go.th/techno/edn/cgi-bin/>

WEBBOARD/pdf/bussiness/10thaimenu.pdf, 11 ตุลาคม 2550.

เสาวลักษณ์ บุญนาค. 2545. **ศึกษาทัศนคติของพนักงานองค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทยต่อระบบ  
บริหารงานคุณภาพ ISO9002 กรณีฝ่ายโทรศัพท์ภาคใต้.**



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือการวิจัย



## รายนามผู้เชี่ยวชาญ

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| 1. ดร.ยิ่งศักดิ์ จงเลิศเจษฎาวงศ์         | ผู้อำนวยการ โรงเรียนธุรกิจการอาหารไทย |
| 2. รองศาสตราจารย์จริยา เศรษฐคุณธร        | คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์         |
| 3. อาจารย์กัลชณิซ แยมภักดี               | วิทยาลัยอาชีวศึกษาเอี่ยมล่อ           |
| 4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์มณฑนา หิรัญประดิษฐ์ | มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ    |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญพร ประมวลสุข    | มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ    |
| 6. อาจารย์มณฑิรา เนตรทิพย์               | มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ    |
| 7. อาจารย์ศศิรักษ์ กลังวิจิตร            | มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ    |
| 8. อาจารย์นพมาศ พูลเจริญศิลป์            | มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ    |





**ภาคนวก ข**  
**แบบสอบถาม**



## แบบสอบถาม

### โครงการพัฒนาทักษะและขีดความสามารถผู้ประกอบการไทย

1. แบบสอบถามมีทั้งหมด 4 หน้าแบ่งออกเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหารไทย

2. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเพื่อทำโครงการพัฒนาทักษะและขีดความสามารถผู้ประกอบการไทย ในการตอบคำถามขอให้ท่านตอบตามความคิดเห็นหรือความรู้ตามความเป็นจริงมากที่สุด



ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ

## แบบสอบถาม

## โครงการ พัฒนาทักษะและขีดความสามารถผู้ประกอบการไทย

คำชี้แจง : โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ใน  หน้าข้อความ หรือเติมข้อความในช่องว่างตาม  
ความเป็นจริงหรือตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

## ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ  1.ชาย  2. หญิง
2. อายุ.....ปี
3. ระดับการศึกษา
 

<input type="radio"/> 1. ต่ำกว่าประถมศึกษาปีที่ 4	<input type="radio"/> 2. ประถมศึกษาปีที่ 4 – 6	<input type="radio"/> 3. มัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3
<input type="radio"/> 4. มัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 / ปวช.	<input type="radio"/> 5. อนุปริญญา/ ปวส.	<input type="radio"/> 6. ปริญญาตรี
<input type="radio"/> 7. สูงกว่าปริญญาตรี		
4. อาชีพหลักของท่าน
 

<input type="radio"/> 1. แม่บ้าน	<input type="radio"/> 2. ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	<input type="radio"/> 3. รับราชการ
<input type="radio"/> 4. เกษตรกรรม	<input type="radio"/> 5. รับจ้าง/พนักงานบริษัท	<input type="radio"/> 6. พนักงานรัฐวิสาหกิจ
<input type="radio"/> 7. นักศึกษา	<input type="radio"/> 8. อื่นๆ (ระบุ).....	
5. รายได้ที่ท่านคาดว่าจะได้รับ.....บาท/เดือน
6. ประสบการณ์ในการทำงาน
  1. ....
  2. ....
  3. ....
  4. ....
  5. ....

6. อาหารไทยที่ท่านชื่นชอบ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- |                       |                              |                       |                    |                       |                |
|-----------------------|------------------------------|-----------------------|--------------------|-----------------------|----------------|
| <input type="radio"/> | 1. ต้มยำกุ้ง                 | <input type="radio"/> | 2. ผัดกะเพรา       | <input type="radio"/> | 3. ยำเนื้อย่าง |
| <input type="radio"/> | 4. แกงเขียวหวานไก่           | <input type="radio"/> | 5. แกงเผ็ดเปิดข้าง | <input type="radio"/> | 6. หมูสับเต้า  |
| <input type="radio"/> | 7. ผัดไทย                    | <input type="radio"/> | 8. ต้มข่าไก่       | <input type="radio"/> | 9. พะแนง       |
| <input type="radio"/> | 10. ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ |                       |                    |                       |                |

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการประกอบอาหาร

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องด้านขวามือให้ตรงกับความคิดของท่าน โดยถือเกณฑ์ดังนี้

- |         |         |  |
|---------|---------|--|
| ใช่     | หมายถึง | ท่านคิดว่าข้อความนั้นถูกต้อง             |
| ไม่ใช่  | หมายถึง | ท่านคิดว่าข้อความนั้นผิด                 |
| ไม่ทราบ | หมายถึง | ท่านไม่แน่ใจว่าข้อความนั้นถูกต้องหรือผิด |

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
1. แกงจืดสามกษัตริย์ เป็นแกงจืดที่มีการเจียวกระเทียมให้หอมแล้วจึงใส่เนื้อสัตว์ น้ำซุป ผัก และปรุงรส			
2. แกงจืดสามกษัตริย์เป็นแกงจืดที่ใช้เนื้อสัตว์ 3 ชนิดมาตุ้มรวมกันด้วยต้นหอมลวกพอสุก			
3. แกงจืดสามกษัตริย์เป็นอาหารประเภทต้ม 2 รส คือรสเค็มจากเกลือ และรสหวานจากน้ำตาลทราย			
4. กระจุกที่นำมาต้มน้ำซุป ควรเป็นกระจุกส่วนข้อ และเป็นส่วนที่มีไขกระจุกอยู่ภายใน			
5. การเลือกข้าวสารเพื่อนำมาทำข้าวคลุกกะปิควรเป็นข้าวเก่า			
6. ข้าวสวยที่นำมาทำข้าวคลุกกะปิควรจะแฉะและจับเป็นก้อน			

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
7. การเลือกซื้อกะปิ ควรเลือกกะปิที่มีกลิ่นหอม ไม่เป็นโคลน สี ม่วงเข้ม ทำจากเคยและมีส่วนผสมของปลาเล็กปลาน้อย			
8. ไข่เจียวหั่นเป็นเส้น กุ้งแห้งทอดกรอบ หอมเล็กหั่นฝอย พริก จี๋หนูฝอย และหมูหวาน เป็นส่วนประกอบที่รับประทาน กับข้าวคลุกกะปิ			
9. หลนเต้าเจี้ยวเป็นอาหารประเภทเครื่องจิ้มชนิดหนึ่ง ที่มีรสชาติ มัน เค็ม หวาน			
10. การเลือกซื้อเต้าเจี้ยวเพื่อนำมาหลนเต้าเจี้ยว ควรเป็นเต้าเจี้ยวที่มี สีเข้ม มีกลิ่นเปรี้ยวเล็กน้อย			
11. หมูเปีย และไข่เค็ม เป็นอาหารที่นิยมรับประทานกับเต้าเจี้ยว หลน			
12. การเลือกซื้อมันเทศ เพื่อนำมาต้มน้ำตาลควรเป็นมันแก่ เนื้อแข็ง			
13. วิธีการเตรียมมันเทศ ควรนำไปแช่น้ำปูนใส ประมาณ 10 นาที เพื่อให้ผิวของมันเทศแข็งและเนื้อข้างในนุ่ม			
14. เครื่องที่รับประทานกับขนมจีน ปั่นกันหลายสิ่ง เช่น กุ้งแห้ง ปั่น กระเทียม สับปะรด ชিং และแจรงรอน เรียกว่าขนมจีนชว น้ำ			
15. ขนมจีนชวน้ำมักนิยมรับประทานกับเหมือด ซึ่งได้แก่ หัวปลี ผักบุ้ง ยอดกระถิน ถั่วพู			
16. แจรงรอน คือปลาไหลผสมกับน้ำพริกแกงคั่วป็นเป็นก้อนหรือ แผ่น นำไปต้มน้ำกับหางกะทิ			
17. การทำต้มยำ ควรใส่ตะไคร้เมื่อน้ำเดือด เพราะจะทำให้ต้มยำ มีกลิ่นหอม			
18. เครื่องสมุนไพรที่ใส่ในต้มยำกุ้ง คือ ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด			

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
19. การเลือกซื้อกุ้งที่นำมาทำต้มยำกุ้ง ควรเลือกกุ้งที่มีหัวติดแน่นกับตัว คาซุ่น ตัวมีสีเขียวปนน้ำเงินสดใส เนื้อนุ่ม			
20. การลวกถั่วพูเพื่อนำมาต้มยำถั่วพู ควรลวกนาน ๆ เพื่อให้ถั่วพูสุกทั่วกัน			
21. ยำถั่วพูมีการปรุงรสน้ำ 3 รส คือ หวาน เค็ม เปรี้ยว กลมกล่อม			
22. รสหวานของถั่วพู ได้มาจากน้ำตาลทรายและหัวกะทิ			
23. อาหารประเภทยำ ที่ใช้น้ำปรุงรสยำเหมือนกับยำถั่วพู คือยำวุ้นเส้น และยำผักกระเฉด			
24. ควรคลุกเคล้ายำและรับประทานทันที เพื่อป้องกันไม่ให้ยามีรสจืดชืด			
25. การเจียวหอม และกระเทียมควรเจียวให้มีสีเหลืองทอง โดยใช้ไฟอ่อน เพื่อป้องกันการไหม้น้ำมัน			
26. การทำถั่วเขียวต้มน้ำตาล ควรใส่น้ำตาลพร้อมกับถั่วเขียว เพราะจะทำให้ถั่วเขียวดูดซึมน้ำตาลเอาไว้ได้มาก ๆ			
27. สิ่งสำคัญที่สุดที่จะทำให้การประกอบอาหารได้ผลดีทุกครั้ง คือ ผู้ประกอบอาหารมีความชำนาญในการประกอบอาหาร			
28. การวางเครื่องซังบนโต๊ะที่มีพื้นแบนราบเสมอกัน เป็นวิธีการใช้เครื่องซังอาหารที่ถูกต้องวิธี			
29. หลักการประกอบอาหาร มีขั้นตอนการปฏิบัติ คือ เลือกซื้อ เตรียม ปรุง เสิร์ฟ			
30. การทำวัตถุที่อมน้ำ ให้แข็งโดยการแยกน้ำกับวัตถุ โดยใช้มือบีบน้ำให้ไหลออกให้หมด เรียกว่า ขยำ			
31. การล้างผักควรทำโดยการนำผักทุกชนิดลงแช่รวมกันในกาละมัง แล้วใส่น้ำให้ท่วม แล้วจึงลอกเอาส่วนที่เน่าเสียออก			

ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
32. การล้างผักสดและผลไม้ไม่ควรใช้วิธีให้น้ำไหลผ่านเพราะสิ้นเปลืองน้ำ			
33. บริเวณที่ใช้เตรียมหรือปรุงอาหารควรมีลักษณะสูงกว่าพื้นอย่างน้อย 60 เซนติเมตร			
34. ในการเตรียมอาหารควรมีเขียงหั่นอาหารมากกว่า 1 เขียง โดยแยกตามประเภทของอาหาร			
35. อาหารแห้ง เช่น หัวหอม หัวกระเทียม ถั่วลิสงที่ขึ้นรา นำมารทำให้สุกเป็นการฆ่าเชื้อราได้			
36. ควรซื้อเนื้อหมู/เนื้อวัวสด ที่บดจากร้านจำหน่ายดีกว่ามาบด/สับเอง เพราะสะดวกกว่า			
37. ภาชนะพลาสติก แสตคนเลส อลูมิเนียม ใช้ใส่อาหารที่มีรสเปรี้ยวจัด เค็มจัด			
38. ผู้ปรุง เสริฟอาหารเป็นโรคอุจจาระร่วง ไข้หวัด เชื้อโรคสามารถถ่ายทอดสู่อาหารได้			
39. รสชาติของอาหารมีความสำคัญมากกว่าความสะอาดของอาหารที่ปรุง			
40. งานที่ล้างแล้วใช้ผ้าเช็ดให้แห้ง จะทำให้สะอาดมากยิ่งขึ้น			

ภาคผนวก ค

หนังสือขอบคุณผู้เชี่ยวชาญ





ที่ ศธ 0579.03/562



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ  
149 ถนนเจริญกรุง เขตสาทร  
กรุงเทพฯ 10120

16 มีนาคม 2552

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือแบบสอบถาม

เรียน ดร.ยิ่งศักดิ์ จงเลิศเจษฎาวงษ์ โรงเรียนธุรกิจการอาหารไทยและนานาชาติ

ด้วย นางชนะจิต ดิษฐ์แสน ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระดับ 8 สังกัด คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินงานวิจัย โครงการพัฒนาทักษะจิตความสามารถผู้ประกอบการอาหารไทย

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์เห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ และเชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือแบบสอบถาม จึงขอเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือแบบสอบถาม งานวิจัย โครงการพัฒนาทักษะจิตความสามารถผู้ประกอบการอาหารไทย ของ นางชนะจิต ดิษฐ์แสน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณล่วงหน้า มา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์จรียา เดชบุญชร)

คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

งานสารบรรณ

โทร. 0 2211 2056

โทรสาร 0 2211 2040

ภาคผนวก ง  
สูตรอาหารที่ใช้ในการอบรม



## ขนมจีนชาน้ำ

### ส่วนผสม

ขนมจีน	500	กรัม
สับปะรดซอยเป็นเส้นยาว 1 นิ้ว	300	กรัม
กระเทียมหั่นตามยาวบาง ๆ	100	กรัม
ชิงอ่อนหั่นซอย	200	กรัม
กุ้งแห้งป่น	100	กรัม
มะนาว	2 – 3	ผล
น้ำปลา	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
พริกชี้หูสวนหั่น	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
แจจรอน	30	ลูก
น้ำกะทิ	$1 \frac{1}{4}$	ถ้วย (มะพร้าวชูดขาว 400 กรัม)

### ส่วนผสมแจจรอน

เนื้อปลารายชูด	200	กรัม
น้ำพริกแกงคั่ว	$1 \frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
ผักชีหั่นหยาบ ๆ	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1	ช้อนชา
น้ำสำหรับละลายเกลือ	1	ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ

1. นวดเนื้อปลาให้เหนียว ผสมน้ำพริกแกงคั่วขนาดต่อให้เหนียว ระหว่างนวดใส่เกลือเล็กน้อย ใส่ผักชีผสมให้เข้ากัน ปั้นเป็นก้อนรูปรี ๆ ต้มในน้ำเดือดพอสุก ตักขึ้น
2. ตั้งน้ำกะทิให้เดือด ยกลง
3. จัดขนมจีนลงจาน วางแจจรอนบนเส้นขนมจีน วางชิง กระเทียม กุ้งแห้งป่น สับปะรด มะนาวผ่าซีก

#### 4. ตักน้ำตาลทราย น้ำกะทิ น้ำปลา พริกชี้หนูใส่ถ้วย

##### เทคนิค

1. หั่นกระเทียมจิงและพริก แล้วบีบมะนาวเล็กน้อย จะช่วยให้กระเทียม จิง และพริกสีสวย  
ไม่ดำ
2. ต้มกะทิต้องคน และใช้ไฟอ่อน จะช่วยไม่ให้กะทิแตกมันเป็นลูก



## ต้มยำกุ้ง

### ส่วนผสม

กุ้งก้ามกราม	15	ตัว (1 กิโลกรัม)
น้ำซุปล	5	ถ้วย
ตะไคร้ซอยบาง ๆ	¼	ถ้วย
ใบมะกรูดฉีก 2-4 ชั้น	5	ใบ
พริกชี้หนูสวนบุบพอแตก	20-30	เม็ด
ผักชีหั่นยาว 1 ซม.	2	ต้น
น้ำปลา	6	ช้อนโต๊ะ
มะนาว	6	ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ

1. ปอกเปลือกกุ้ง ผ่าหลังกุ้ง เอาเส้นดำและหางออก
2. แยกมันกุ้งไว้ ผัดกับน้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ ใช้ไฟอ่อน ผัดพอเหลือง
3. ตั้งน้ำซุปลพอเดือดใส่น้ำปลา รากผักชี ตะไคร้
4. ใส่กุ้ง ใบมะกรูด พริกชี้หนู มันกุ้ง ชกลงใส่มะนาว
5. ตักใส่ถ้วย ตกแต่งด้วยผักชี

### ส่วนผสมน้ำซุปล

เปลือกกุ้งและหัวกุ้ง	15	ตัว
รากผักชีบุบพอแตก	6	ราก
หัวหอมบุบพอแตก	10	หัว
ตะไคร้ส่วนปลายทุบ	3	ต้น
น้ำสำหรับละลายเกลือ	1	ช้อนโต๊ะ

### เทคนิค

1. ตะไคร้ซอยครวเช่น้ำ 1 ถ้วย ผสมน้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะจะทำให้ตะไคร้เป็นสีชมพู
2. ใส่น้ำปลาและตะไคร้ในน้ำซุปลเมื่อเดือดจะทำให้มีกลิ่นหอม
3. พริกชี้หนูบุบพอแตกจะทำให้พริกลอยถ้าแตกมากพริกจะจม
4. เสริฟร้อนๆ

## ยำถั่วพู

### ส่วนผสม

ถั่วพูอ่อน ๆ	300	กรัม
เนื้อหมูนึ่งหั่นบาง ๆ	100	กรัม
กุ้งชีแฮ้ปอกเปลือกผ่าหลังลวก	150	กรัม
ถั่วลิสงโขลกหยาบ ๆ	¼	ถ้วย
หัวกะทิ	¾	ถ้วย(มะพร้าวชูดขาว 200กรัม)
มะพร้าวชูดขาวคั่ว	¼	ถ้วย
หอมแดงเจียว	1/3	ถ้วย
พริกแดงหั่นฝอย (สำหรับโรยหน้า)	½	ถ้วย
พริกแห้งเม็ดเล็กทอด	10	เม็ด

### เครื่องปรุงน้ำยำ

พริกแห้งคั่วโขลกละเอียด	5	เม็ด
หอมแดงซอย	½	ถ้วย
กระเทียมซอย	1/3	ถ้วย
น้ำตาลทราย	¼	ถ้วย
น้ำปลา	¼	ถ้วย
น้ำมะนาว	1/3	ถ้วย

### วิธีทำ

1. คั่วหอมแดงซอย กระเทียมซอย ให้หอม นำมาโขลกละเอียด
2. ผสมพริกแห้งโขลก หอม กระเทียมที่โขลกไว้ น้ำตาลทราย น้ำปลา และน้ำมะนาวเข้าด้วยกัน
3. ตั้งน้ำกะทิให้เดือดยกลง
4. ล้างถั่วพูให้สะอาด ลวกในน้ำเดือด 1 นาที ตักขึ้นแช่น้ำเย็นหั่นตามขวาง ½ ซม.
5. ผสมถั่วพู เนื้อหมู เนื้อกุ้ง หัวกะทิ และน้ำยำเข้าด้วยกันใส่ถั่วลิสงคั่ว หอมแดงเจียว ¼ ถ้วย มะพร้าวคั่ว คลุกเคล้าให้เข้ากัน
6. จัดใส่จาน ราดด้วยหัวกะทิ โรยหอมแดงเจียว พริกแดง และพริกแห้งทอด

**เทคนิค**

1. เทคนิคการนวดไล่เกลือป่น และน้ำมันพืชลงในน้ำที่ลวกจะทำให้สีสวย และเวลาลวกกด ถั่วพู ให้จมอย่าลวกเกิน 1 นาที นำขึ้นแช่น้ำเย็นทันที
2. ใช้น้ำพริกเผา แทนพริกแห้งคั่ว หอมแดงคั่ว กระเทียมคั่ว ที่โขลกละเอียด
3. ยำแล้วเสิร์ฟทันที
4. ยำถั่วพูจะลวกหรือไม่ลวกก็ได้



## ถั่วเขียวคัมน้ำตาล

### ส่วนผสม

ถั่วเขียว	1	ถ้วย
น้ำตาลทรายแดง	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
น้ำตาลทราย	$\frac{3}{4}$ - 1	ถ้วย
น้ำ	6	ถ้วย

### วิธีทำ

1. เลือกเอาถั่วหินออก ล้างถั่ว คั่วให้มีกลิ่นหอม
2. ใส่ถั่วและน้ำ ตั้งไฟปานกลาง จนถั่วเขียวสุกนุ่ม
3. ใส่น้ำตาลทรายแดง น้ำตาลทราย คัมน้ำตาลคอกกลง

### เทคนิค

1. คั่วถั่วก่อนคัมน้ำตาลจะทำให้หอม
2. คัมน้ำตาลใช้ไฟอ่อน จะทำให้ถั่วสุกนุ่ม
3. ต้องใช้ถั่วสุกก่อนจึงใส่น้ำตาลทราย ถ้าถั่วไม่สุกใส่น้ำตาลจะทำให้ถั่วสุกยาก





## ข้าวกลูกกะปิ

### ส่วนผสม

ข้าวสวย	5	ถ้วย
กุ้งแห้งอย่างดีโขลกละเอียด	50	กรัม
น้ำมัน	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
กระเทียมสับละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
กะปิอย่างดี	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	2	ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ

นำน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ ใส่กระเทียมลงไปเจียว พอเหลืองตักขึ้น ให้น้ำมันเล็กน้อย ส่วนน้ำมันที่เหลือใส่กะปิลงไปผัด เติมน้ำเล็กน้อยเพื่อไม่ให้กะปิเป็นก้อน ผัดพอแห้ง ใส่ข้าวและกุ้งแห้งลงผัดจนเข้ากันดี ชิมรสตักใส่จาน รับประทานกับเครื่องประกอบดังนี้ หมูหวาน ไข่ฝอย หอมซอย มะดัน หรือมะม่วงดิบ กุ้งแห้งทอดกรอบ ต้นหอม ผักชี แดงกวา พริกชี้หนู

### ส่วนผสมหมูหวาน

เนื้อหมู	2	ขีด
หัวหอมทุบสับละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมัน	2	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลมะพร้าว	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
ซีอิ้วดำ	1	ช้อนชา
น้ำเปล่า	$\frac{1}{4}$	ถ้วย

### วิธีทำหมูหวาน

1. ล้างเนื้อหมู หั่นชิ้นโตพอควร หรือจะนำไปต้มให้สุก แล้วจึงหั่น
2. นำน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ ใส่หัวหอมลงไปเจียว พอเหลืองใส่หมู พอสุกจึงใส่ซีอิ๊วขาว น้ำตาล ซีอิ๊วดำ และน้ำเปล่า เคี่ยวไฟอ่อน จนน้ำเหนียวเล็กน้อย ยกลง

### เทคนิคและข้อเสนอนแนะ

1. การหุงข้าว ต้องหุงข้าวให้สวยอย่าให้แฉะ ข้าวจะเป็นก้อนและควรเลือกข้าวเมล็ดสวยเป็นข้าวเก่า
2. การเลือกกะปิ ควรใช้กะปิอย่างดี สีออกม่วงเข้ม ไม่ใช่กะปิสีดำ
3. ควรล้างกุ้งแห้งก่อนโขลก เพื่อให้มัน และป้องกันการเค็ม
4. ข้าวคลุกกะปิเป็นอาหารจานเดียว
5. ควรผัดกะปิก่อนคลุก จะทำให้มีกลิ่นหอม



## เต้าเจี้ยวหลน

### ส่วนผสม

กะทิชั้น ๆ	3	ถ้วย
เต้าเจี้ยวขาว	¼	ถ้วย
กุ้งสับละเอียด	¼	ถ้วย
หมูสับละเอียด	¼	ถ้วย
หัวหอมซอย	1	ถ้วย
พริกชี้ฟ้า เขียว แดง เหลืองหั่นเป็นท่อน ๆ	10 – 15	เม็ด
เกลือป่น	½	ช้อนชา
น้ำตาลปีบ	3	ช้อนโต๊ะ
มะพร้าวขูด	½	กิโลกรัม
น้ำมะขามเปียก	1 – 2	ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ

1. เคี่ยวกะทิให้แตกมัน
2. นำเต้าเจี้ยวไปล้างน้ำ พักให้สะเด็ดน้ำ
3. โขลกเต้าเจี้ยวให้ละเอียด ละลายลงในกะทิที่เคี่ยวแตกมันแล้วใส่กุ้งและหมูตั้งไฟเคี่ยวจนหมู กุ้งสุก ใส่หัวหอมซอยปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก ชิมรส ถ้ายังไม่เค็มให้เติมเกลือหรือน้ำปลา เมื่อรสดีแล้วใส่พริกทั้งหมดลงในหม้อ พอพริกสุกยกลงรับประทานกับผักสด

### เทคนิคและข้อเสนอนะ

1. ผักสดที่ใช้รับประทาน เช่น แตงกวา แตงร้าน ต้นหอม ผักชี ใบบัวบก ถั่วพู และนิยมใช้พริกชี้ฟ้าสดใส่ในส่วนผสม
2. การเลือกเต้าเจี้ยว สีขาว เม็ดใหญ่
3. ควรล้างเต้าเจี้ยวก่อนโขลก เพื่อลดความเค็ม
4. การคั้นกะทิ ควรคั้นใส่น้ำที่ละน้อย เพื่อให้มีมันออก
5. ลักษณะเต้าเจี้ยวหลน ต้องข้นพอประมาณ เวลารับประทานใช้ผักจิ้มแล้วตักผัก

## แกงจืดสามกษัตริย์

## ส่วนผสม

โครงไก่	½	โครง
เนื้อไก่	1	ซิค
เนื้อหมู	1	ซิค
กุ้งสด	2	ซิค
หัวผักกาดเค็ม	2	หัว
ผักชี	1	ต้น
กระเทียมทุบสับละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันเจียวกระเทียม	2-3	ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า (สำหรับทำน้ำซุป)	6	ถ้วย
น้ำปลาดี	6	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น		

## วิธีทำ

- ล้างไก่ หั่นเป็นเส้นยาวประมาณ 1 นิ้ว
- ล้างหมูเช่นเดียวกับไก่
- ล้างกุ้งปอกเปลือก ผ่าหลังดึงไส้ออก ถ้าตัวใหญ่ผ่า 2 ซีก
- หั่นหัวผักกาดเค็มเป็นเส้น ๆ
- ล้างผักชีเด็ดเป็นใบ ๆ
- ตวงน้ำมันใส่กระทะ ใส่กระเทียมลงไปเจียวจนเหลืองทั่ว ตักขึ้นพร้อมกับน้ำมัน
- หยิบหัวผักกาดเค็มมา 1 เส้น วางบนเขียง หยิบหมู กุ้ง ไก่ อย่างละ 1 ชิ้น วางบนผักกาดเค็ม มัด 1 ครั้ง ทำเช่นนี้จนหมด
- แช่โครงไก่ในน้ำ ½ ชม. ตั้งไฟให้เดือด คอยช้อนฟองออก ยกลง รอน้ำซุปใสตั้งไฟให้เดือดอีกครั้ง ใส่หมูที่ผูกไว้ลงต้มจนสุก ปรุงรสด้วยน้ำปลาชิมรส เมื่อรสดีแล้ว ยกลงตักใส่ถ้วย โรยกระเทียมเจียว พริกไทยป่น แต่งหน้าด้วยผักชี

### เทคนิคและข้อเสนอนแนะ

1. การเลือกเนื้อสัตว์ที่ใช้ทำแกงจืดจะต้องสดใหม่ ไม่มีกลิ่น จึงจะมีความหอมหวานของเนื้อสัตว์
2. การต้มน้ำซุป ถ้าต้มจากโครงไก่ หรือกระดูกหมู ต้องล้างให้สะอาดก่อนแล้วแช่ไว้ ½ ชม. ควรใช้ไฟอ่อนเวลาต้มน้ำซุปจะได้ใสไม่ขุ่น
3. ถ้าต้องการให้แกงจืดมีสีสวยอาจใช้ผักที่มีสีเขียว เช่น แครอท



## มันต้มน้ำตาล

### ส่วนผสม

มันเทศ	500	กรัม
น้ำเปล่า	5	ถ้วย
น้ำตาลทราย	1	ถ้วย

### วิธีทำ

1. ปอกเปลือกมันเทศ ล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นพอคำ
2. ใส่น้ำลงในหม้อ ตั้งไฟให้เดือด ใส่น้ำตาล พอเดือดและน้ำตาลทรายละลาย
3. ใส่มันเทศ พอมันเทศสุกปิดไฟ
4. ตักใส่ถ้วย เสิร์ฟร้อน ๆ

### เทคนิคและข้อเสนอนแนะ

1. การเลือกมัน ต้องเลือกที่หัวสด ไม่มีหนอนหรือแมลงเจาะ
2. การต้มนั้นต้องไม่ต้มเคี่ยวจนมันเละ
3. ถ้าต้องการให้มันต้มน้ำตาลมีกลิ่นหอม หรือเพิ่มความเผ็ดร้อนและกลิ่นเป็นพิเศษก็เติม  
ขิงแก่ลงไปเวลาต้ม



ภาคผนวก จ

ตารางการอบรมโครงการวิจัย  
เพื่อพัฒนาทักษะและขีดความสามารถผู้ประกอบการไทย



ตารางการอบรมโครงการวิจัยเพื่อพัฒนาทักษะและขีดความสามารถผู้ประกอบการไทย

23 ก.พ. 51	พิธีเปิด	ทดสอบความรู้ก่อน	อาหารว่าง	ปฏิบัติกร - ข้าวตอกกะปิ - แกงจืดสามกษัตริย์	อาหารกลางวัน	เต้าเจี้ยวหลน	อาหารว่าง	มันเทศต้มน้ำตาล
		เข้าร่วมการอบรม						เต้าเจี้ยวกุ้ง
24 ก.พ. 51		ขนมจีนซาวน้ำ						

หมายเหตุ

กลุ่มทดสอบ A	23 กุมภาพันธ์ 2551	ข้าวตอกกะปิ	แกงจืดสามกษัตริย์	เต้าเจี้ยวหลน	มันเทศต้มน้ำตาล
	24 กุมภาพันธ์ 2551	ขนมจีนซาวน้ำ	ย่ำถั่วพู	ต้มย่ำกุ้ง	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
กลุ่มทดสอบ B	23 กุมภาพันธ์ 2551	ขนมจีนซาวน้ำ	ย่ำถั่วพู	ต้มย่ำกุ้ง	ถั่วเขียวต้มน้ำตาล
	24 กุมภาพันธ์ 2551	ข้าวตอกกะปิ	แกงจืดสามกษัตริย์	เต้าเจี้ยวหลน	มันเทศต้มน้ำตาล

จัดการอบรมโดย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ขณะจิต ตียัพแสน ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญพร ประมวลสุข

อาจารย์มนตรีรา เนตรทิพย์ อาจารย์นพภาศ พูลเจริญศิลป์

อาจารย์รามราช หมั่นศรีธรรม



## ประวัตินักวิจัยในโครงการ

1. ชื่อ นางชนะจิต ตียัพเสน  
Mrs. Chanajit Tiyapsane
2. หมายเลขประจำตัวประชาชน 3 9098 00652 37 6
3. ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ ระดับ 7 สาขาวิชาอาหารและ  
โภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ  
พระนครใต้
4. หน่วยงานที่อยู่ติดต่อได้สะดวก พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ โทรสารและ E-mail  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ  
ถ.เจริญกรุง 57 เขตสาทร แขวงยานนาวา  
กรุงเทพ โทรศัพท์ 0-2211-2052  
โทรสาร 0-2211-2040  
E-mail : tiyapsane@yahoo.com.

### 5. ประวัติการศึกษา

ปีที่จบ การศึกษา	ระดับ ปริญญา	อักษรย่อ ปริญญา และชื่อเต็ม	สาขาวิชา	วิชาเอก	ชื่อสถาบัน สถานศึกษา	ประเทศ
2525	ตรี	คศ.บ คหกรรม ศาสตร์บัณฑิต	อาหารและ โภชนาการ	อาหารและ โภชนาการ	วิทยาลัยเทคโนโลยี และอาชีวศึกษา	ไทย

6. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ

7. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย

ที่ปรึกษางานบริหารสถาบันศิลปการอาหาร

1. งานวิจัย เครื่องผลิตน้ำนมถั่วเหลือง
2. งานวิจัย เครื่องหีบอ้อยระบบต่อเนื่องอัตโนมัติ
3. การจัดทำมาตรฐานวิชาชีพผู้ประกอบการอาหารไทย

