



รายงานการวิจัย

การจัดทำมาตรฐานวิชาชีพผู้ประกอบการอาหารไทย

Occupational Thai Cook Standards

ผู้วิจัย

นางชนะจิต ดิษฐ์แสน

RMUTK - CARIT



โครงการวิจัยทุนสนับสนุนงานวิจัยของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
งบประมาณผลประโยชน์ปี พ.ศ. 2550.
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

กิตติกรรมประกาศ

รายงานวิจัยเรื่องนี้ จัดทำขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์ในการศึกษาเรื่อง การจัดทำมาตรฐานวิชาชีพผู้ประกอบการอาหารไทย เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดคุณวุฒิวิชาชีพผู้ประกอบการอาหารไทย ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ที่ช่วยสนับสนุนงานวิจัยจากงบประมาณ ผลประโยชน์ปี 2550

ขอขอบคุณ ดร.ยิ่งศักดิ์ จงเลิศเจษฎาวงศ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนธุรกิจการอาหารไทย อาจารย์จรียา เดชบุญชร คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทยา วิวัฒน์วานิช อาจารย์อังสนา กาญจนากกร อาจารย์ศศิวิทย์ คลังวิจิตร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ พระนครใต้ และอาจารย์กัลชนิซ แยมักดี วิทยาลัยอาชีวศึกษาเอี่ยมลออ ผู้ทรงคุณวุฒิในการอ่านวิเคราะห์เครื่องมือวิจัย

ขอขอบคุณผู้ประกอบการอาหารไทยและสถานประกอบการ สำหรับความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามงานวิจัย

ชนะจิต ดิยัทเสน
ผู้วิจัย

ชื่อเรื่อง : การจัดทำมาตรฐานวิชาชีพผู้ประกอบการอาหารไทย

ชื่อผู้วิจัย : นางชนะจิต ดิษฐ์เสน

ปี พ.ศ. : 2551

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาข้อมูลความรู้พื้นฐานเพื่อจัดทำมาตรฐานทางวิชาชีพของผู้ประกอบการอาหารไทย และศึกษาความแตกต่างระหว่างระยะเวลาในการประกอบอาหารไทย กับความรู้พื้นฐานทางวิชาชีพของผู้ประกอบการอาหารไทย ใช้แบบสอบถามความรู้ทางวิชาชีพเป็นเครื่องมือในการวิจัย กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาจำนวน 175 คน เป็นผู้ประกอบอาหารไทยจากสถานประกอบการอาหารไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล 17 แห่ง โดยแบ่งสถานที่วิจัยออกเป็น 3 กลุ่ม คือ สถานประกอบการในโรงเรียน โรงพยาบาล และศูนย์อาหาร ผลการศึกษาพบว่า ผู้ประกอบการอาหารไทยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุระหว่าง 40-49 ปี มีการศึกษาระดับประถมศึกษา ทำหน้าที่ประกอบอาหารไทยในสถานะลูกจ้าง และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 15,000. บาท คิดเป็นร้อยละ 82.66 มาตรฐานวิชาชีพในด้านความรู้ทั่วไปในการประกอบอาหาร การเลือกซื้อวัตถุดิบประเภทต่างๆ และการใช้ การดูแลอุปกรณ์และความปลอดภัยในการทำงาน อยู่ในระดับดีมาก คิดเป็นร้อยละ 85.30, 91.25, และ 86.93 ตามลำดับ ส่วนมาตรฐานวิชาชีพที่ต้องปรับปรุงมีเพียงด้านเดียวคือเรื่องการอ่านและเขียนตัวรับอาหาร และไม่พบความแตกต่างระหว่างระยะเวลาในการทำงานด้านประกอบอาหารไทยกับความรู้พื้นฐานทางวิชาชีพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ : มาตรฐานวิชาชีพ, ผู้ประกอบการอาหารไทย

Title : Occupational Thai cook Standards

Researcher : Mrs.Charnajit Tiyaapsane

Year : 2551

Abstract

This research has objective to made data on occupational Thai cook in Thai cook timing compare with Thai cook knowledge on 175 samples, 17 areas, 3 groups (School, Hospital, Foodcenter)

The Finding of the study was as follow. The most of Thai cook was females, 40-49 years old, secondary educational grade, Salary lower than 15,000.00 baht. Percentage was 82.66. Occupational Thai cook on cooking knowledge percentage was 85.30. Raw material Thai cook purchasing knowledge percentage was 91.25. Equipments care and working safety knowledge percentage was 86.93. Developing case should do on reading and writing method of Thai food. Surveying research was not different at 0.05 level significance

Key word: Occupational Thai cook Standards, Thai cook.

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อ

กิตติกรรมประกาศ

สารบัญ

สารบัญตาราง

บทที่ 1

บทนำ.....1

บทที่ 2

การตรวจเอกสาร.....6

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย.....52

บทที่ 4

ผลการศึกษา.....57

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายและข้อเสนอแนะ.....66

บรรณานุกรม68

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก แบบสอบถาม.....71

ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์.....80

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1	จำนวนและร้อยละเกี่ยวกับเพศและอายุของผู้ประกอบอาหารไทย.....57
2	จำนวนและร้อยละเกี่ยวกับระดับการศึกษาและอาชีพหลักของผู้ประกอบอาหารไทย....58
3	จำนวนและร้อยละเกี่ยวกับสถานภาพการทำงานของผู้ประกอบอาหารไทย.....59
4	แสดงผลการประเมินมาตรฐานวิชาชีพของผู้ประกอบอาหารไทย.....60
5	ร้อยละของค่าเฉลี่ยระดับความรู้พื้นฐานทางวิชาชีพผู้ประกอบอาหารไทยจำแนกตามรายหมวด.....61
6	การจัดมาตรฐานทางวิชาชีพผู้ประกอบอาหารไทยจำแนกตามรายหมวดความรู้พื้นฐาน.....62
7	แสดงการทดสอบความแตกต่างระหว่างระยะเวลาการทำงานต่ำกว่า 1 ปีกับมากกว่า 10 ปีขึ้นไป ในด้านความรู้ทั่วไปในการประกอบอาหาร.....63
8	แสดงการทดสอบความแตกต่างระหว่างระยะเวลาการทำงานต่ำกว่า 1 ปีกับมากกว่า 10 ปีขึ้นไป ในด้านการเลือกซื้อวัตถุดิบประเภทต่างๆ.....63
9	แสดงการทดสอบความแตกต่างระหว่างระยะเวลาการทำงานต่ำกว่า 1 ปีกับมากกว่า 10 ปีขึ้นไป ในด้านการเก็บรักษาวัตถุดิบ.....64
10	แสดงการทดสอบความแตกต่างระหว่างระยะเวลาการทำงานต่ำกว่า 1 ปีกับมากกว่า 10 ปีขึ้นไป ในด้านการเตรียมวัตถุดิบก่อนประกอบอาหาร.....64
11	แสดงการทดสอบความแตกต่างระหว่างระยะเวลาการทำงานต่ำกว่า 1 ปีกับมากกว่า 10 ปีขึ้นไป ในด้านการอ่านและเขียนตำรับอาหาร.....64
12	แสดงการทดสอบความแตกต่างระหว่างระยะเวลาการทำงานต่ำกว่า 1 ปีกับมากกว่า 10 ปีขึ้นไป ในด้านการใช้ การดูแลอุปกรณ์และความปลอดภัยในการทำงาน.....65
13	แสดงการทดสอบความแตกต่างระหว่างระยะเวลาการทำงานต่ำกว่า 1 ปีกับมากกว่า 10 ปีขึ้นไป ในด้านความรู้ทางโภชนาการและสุขาภิบาลอาหาร.....65

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหาที่ทำการวิจัย

นายวีระศักดิ์ วงษ์สมบัติ เลขาธิการคณะกรรมการการอาชีวศึกษาเปิดเผยว่าศูนย์อาชีวศึกษานานาชาติของยูเนสโก (UNESCO-UNEVO) กรุงเทพมหานคร ประเทศเยอรมนี ได้เห็นบทบาทและศักยภาพของศูนย์ข้อมูลอาชีวศึกษาไทย UNESCO-UNEVO – Thailand) จึงได้ขอความร่วมมือในการจัดฝึกอบรมเกี่ยวกับข้อมูลอาชีวศึกษานานาชาติให้แก่ประเทศสมาชิก เพื่อผลักดันให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลาง การอาชีวศึกษาในระดับภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ซึ่งในปัจจุบันมีศูนย์ข้อมูลอาชีวศึกษาไทย จำนวน 5 แห่งคือ สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา วิทยาลัยเทคนิคลำพูน วิทยาลัยเทคนิคอุดรธานี วิทยาลัยเทคนิคสัททีบ และวิทยาลัยอาชีวศึกษาสุราษฎร์ธานี โดยศูนย์ข้อมูลอาชีวศึกษาแต่ละแห่งมีหน้าที่บริหารจัดการข้อมูล เป็นเครือข่ายซึ่งกันและกันในการให้และรับข้อมูลแลกเปลี่ยนเทคนิค และประสบการณ์ ด้านการอาชีวศึกษาและอาชีพต่าง ๆ เพื่อแหล่งรวมข้อมูล ข่าวสาร งานวิจัย ผลงานเกี่ยวกับการอาชีวศึกษาของไทย และของนานาชาติให้นักการอาชีวศึกษาและประชาชนผู้สนใจจากนานาประเทศเข้าไปศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

เลขาธิการคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กล่าวต่อไปว่าในการฝึกอบรมเครือข่ายข้อมูลอาชีวศึกษานานาชาติในครั้งนี้เพื่อให้สอดคล้องกับการปรับเปลี่ยน และการไหลเคลื่อนของแรงงาน การฝึกอบรมจะได้มีการนำเสนอด้านข้อมูลที่น่าสนใจในแต่ละประเทศด้านมาตรฐานของทักษะ ความเชี่ยวชาญ คุณวุฒิวิชาชีพ และจัดเป็นแค็ตตาล็อก (Cataloge) ข้อมูลเพื่อสร้างการเชื่อมโยง และสามารถนำไปใช้เทียบโอนการศึกษากันได้ โดยการฝึกอบรมเครือข่ายข้อมูลอาชีวศึกษานานาชาติครั้งนี้ ใช้เวลาอบรมจำนวน 2 วัน ซึ่งมีผู้แทนเข้าร่วมจาก 11 ประเทศคือ ออสเตรเลีย จีน คัมโบเดีย อินเดีย อินโดนีเซีย ลาว มาเลเซีย มองโกเลีย พม่า ศรีลังกา และเวียดนาม และเจ้าหน้าที่จากศูนย์อาชีวศึกษาไทยอีก 5 แห่ง ช้างต้น ณ ศูนย์ฝึกอบรม สำนักพัฒนาสมรรถนะครูและบุคลากรอาชีวศึกษา

มาตรฐานอาชีพ Occupational Standards คือ การกำหนดมาตรฐานของสมรรถนะที่คาดหวังว่าบุคลากรจะบรรลุสำหรับอาชีพหนึ่งรวมทั้งความรู้และความเข้าใจ มาตรฐานอาชีพนี้ใช้เป็นฐานในการกำหนดและประเมินเพื่อให้ได้คุณวุฒิวิชาชีพ (Thai Vocational Qualifications – TVQI) มาตรฐานอาชีพทำโดยกลุ่มอาชีพเฉพาะนั้น ๆ

อุตสาหกรรมอาหารเป็นอุตสาหกรรมที่มีความซับซ้อน ภารกิจ (Core activities & Outcomes) มีมากมายรวมไปถึงการวิจัยและการสัมมนาซึ่งเกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างขีดความสามารถของบุคลากร และจากผลิตภัณฑ์ที่มีความหลากหลายทำให้การจัดทำนโยบายด้านคุณวุฒิวิชาชีพเป็นเรื่องที่ไม่ง่ายนัก

จากการที่ผู้แทนกลุ่มอุตสาหกรรมอาหารเดินทางไปดูงานยังประเทศอังกฤษระหว่างวันที่ 29 พฤศจิกายน – 3 ธันวาคม 2547 ภายใต้โครงการ “ UK – Thai Vocational Education and Training (VET). Trade Mission to the UK” พบว่า ระบบการฝึกอบรมมีทั้งระดับพื้นฐาน เช่น GMP HACCP และระบบที่ประยุกต์มาจากประเทศญี่ปุ่น ในกระบวนการผลิตใช้บุคลากรน้อย ประสิทธิภาพการผลิต (productivity) เพิ่มขึ้น มีบริษัทที่ปรึกษาคอยช่วยเหลือ คุณวุฒิวิชาชีพมีตั้งแต่หัวหน้างาน (Supervisor) เป็นต้นไปเนื่องจากไม่ค่อยมีบุคลากรระดับที่ใช้แรงงาน ส่วนในด้านการบริการนั้น นักเรียนได้รับการฝึกฝนในหลักสูตรที่หลากหลาย มีความเป็นสากลและทำได้หลายหน้าที่

ผู้แทนกลุ่มอุตสาหกรรมอาหารมีความเห็นว่างานด้านคุณวุฒิวิชาชีพยังเป็นเรื่องใหม่สำหรับอุตสาหกรรมอาหาร การนำประโยชน์จากการดูงานไปใช้นั้นอาจจะไม่ใช่ภาคอุตสาหกรรม เนื่องจากมีความหลากหลาย แต่จากการได้ไปเห็นความพร้อมของสถานศึกษาในด้านอุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และหลักสูตร จึงมองว่าควรนำระบบของประเทศอังกฤษมาปรับใช้ (Simplify) กับระบบของประเทศไทย และจากการที่คณะรัฐมนตรีเห็นชอบในหลักการโครงการจัดตั้งสถาบันคุณวุฒิวิชาชีพ (TVQ Institute) โดยให้กระทรวงศึกษาธิการเป็นหน่วยงานหลักนั้น ต้องการเสนอแนะว่าหลักสูตรและการฝึกอบรมที่มีอยู่นั้นยังไม่ตรงกับความต้องการของภาคอุตสาหกรรม และก่อนที่โครงการของรัฐบาลจะสำเร็จ กลุ่มอุตสาหกรรมอาหารจะกลับไปร่างแผนการจัดตั้ง Awarding body และเริ่มกระบวนการรับรองคุณวุฒิให้แก่บุคลากรในอุตสาหกรรมขนาดเล็กก่อน จากนั้นจะเชื่อมโยงไปสู่ขนาดกลางและขนาดใหญ่ต่อไป จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องศึกษาวิจัย เพื่อจัดทำมาตรฐานวิชาชีพของผู้ประกอบอาหารไทย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ

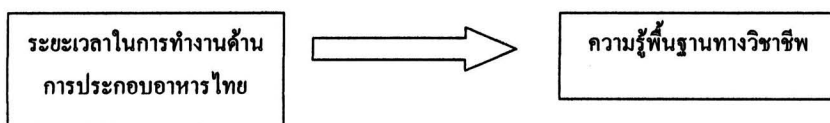
1. ศึกษาข้อมูลความรู้พื้นฐานทางวิชาชีพของผู้ประกอบอาหารไทย
2. ศึกษาข้อมูลสำหรับการจัดทำมาตรฐานวิชาชีพของผู้ประกอบอาหารไทย
3. ศึกษาความแตกต่างระหว่างระยะเวลาในการประกอบอาหารไทยกับความรู้พื้นฐานทางวิชาชีพ

ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีขอบเขตและข้อจำกัดดังต่อไปนี้

1. ประชากร คือ ผู้ประกอบอาหารไทยในสถานประกอบการต่าง ๆ
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ ผู้ประกอบอาหารไทยในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล ที่ยินดีให้ข้อมูล และได้รับความยินยอมจากเจ้าของสถานประกอบการ โดยมีเอกสารยืนยันการตอบรับหรืออนุญาตจากสถานประกอบการเป็นลายลักษณ์อักษร
3. การศึกษาวิจัยมีความสอดคล้องกับมาตรฐานวิชาชีพประเทศไทย
4. การจัดทำมาตรฐานในครั้งนี้ เป็นการจัดทำมาตรฐานวิชาชีพในภาคทฤษฎี โดยแบ่งการทดสอบเป็น 7 หมวด และจัดแบ่งระดับมาตรฐานวิชาชีพเป็น 5 ระดับ

กรอบแนวความคิดในการวิจัย



สมมติฐานในการวิจัย

ระยะเวลาในการทำงานนานกว่า → ความรู้พื้นฐานทางวิชาชีพสูงกว่า

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

หน่วยงานที่สามารถนำมาตรฐานทางวิชาชีพไปใช้ประโยชน์ได้ คือ สมาคมผู้ประกอบการ และสถาบันการศึกษาที่มีการเรียนการสอนเนื้อหาการประกอบอาหารไทย และผู้สนใจทั่วไปที่ประสงค์พัฒนาตนเองยกระดับคุณภาพชีวิตของตนเอง

ประโยชน์ของมาตรฐานวิชาชีพสำหรับประเทศ

1. เพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันด้านประสิทธิภาพของแรงงาน
2. ส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต
3. เป็นแนวทางในการเทียบโอนความรู้ ประสบการณ์การทำงานประสบการณ์ชีวิต
4. ปรับค่านิยมใหม่ คือให้คุณค่ากับการทำงาน
5. เพิ่มนิยามความเป็นเลิศทางวิชาชีพ เป็นการเพิ่มเกียรติภูมิและศักดิ์ศรีให้กับแรงงาน

ประโยชน์สำหรับองค์กรและนายจ้าง

1. มีมาตรฐานอาชีพ
2. การฝึกอบรมสนองความต้องการของกลุ่มอาชีพ
3. ปรับปรุงสมรรถนะการปฏิบัติงานของลูกจ้าง
4. เพิ่มผลผลิต ปรับปรุงคุณภาพของผลิตภัณฑ์ และบริการ
5. ใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล
6. ให้คำตอบแทนแรงงานอย่างเหมาะสมกับสมรรถนะ

ประโยชน์สำหรับแรงงานไทย

1. ใช้ประสบการณ์ที่มีอยู่แล้วเพื่อให้ได้คุณวุฒิใหม่
2. ประหยัดเวลาและเงินเพื่อพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง
3. ได้ค่าตอบแทนสูงขึ้น เห็นคุณค่าของการทำงาน
4. เพิ่มความมั่นใจในการแสวงหาความรู้เพิ่มเติม
5. พึงพอใจในงานมากขึ้น
6. มีความมั่นคงในตลาดแรงงานที่เปลี่ยนแปลง

นิยามศัพท์

ผู้ประกอบการอาหารไทย หมายถึง ผู้ที่มีหน้าที่ดูแลรับผิดชอบเกี่ยวกับการจัดเตรียม และปรุงอาหารไทยทั้งคาว หวาน และอาหารว่างในสถานประกอบการด้านอาหารไทย

มาตรฐานวิชาชีพ หมายถึง การกำหนดมาตรฐานทางวิชาการที่ใช่เป็นเกณฑ์วัดระดับความรู้ ทักษะ ทักษะ ทัศนคติในการทำงานของผู้ประกอบอาชีพในสาขานั้นๆ และใช้เป็นมาตรฐานในการกำหนดและประเมินเพื่อให้ได้คุณวุฒิวิชาชีพเฉพาะนั้นๆ

ความรู้ (Knowledge) การรวบรวมความรู้ที่มีอยู่นำมาใช้ในการทำชิ้นงานได้อย่างถูกต้องตามหลักวิชาการ

ทักษะ (Skill) การสะสมประสบการณ์ในการทำงานจนเกิดความชำนาญสามารถทำงานได้อย่างมีคุณภาพตามข้อกำหนด ถูกต้องตามขั้นตอนสะอาด ปลอดภัย และเสร็จตามเวลาที่กำหนด

ทัศนคติ (Attitude) มีจิตสำนึกที่ดีในการทำงาน ประหยัดและใช้วัสดุอย่างคุ้มค่า การบำรุงรักษาอุปกรณ์ เครื่องมือ ความปลอดภัยในการปฏิบัติงาน การมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงาน รับผิดชอบต่อสังคม

บทที่ 2

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 และโปรตีนจากไก่ เป็นต้น

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

2. คุณค่าสรรพคุณทางยาของผักและสมุนไพรที่เป็นเครื่องปรุงของอาหารแต่ละจาน เช่น หอมแดงและกระเทียมที่ใส่น้ำพริกแกง ช่วยลดไขมันในเลือด เส้นใยอาหารในมะเขือพวง ช่วยกวาดน้ำตาลในเลือด พริกทำให้การไหลเวียนของเลือดดี สลายลิ่มเลือด ลดความดัน

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

3. คุณค่าทางภูมิปัญญาและวัฒนธรรม โดยปกติพืชผัก สมุนไพร เครื่องเทศ แต่ละอย่างจะมีรสชาติและลักษณะเป็นเอกลักษณ์ของตัวเอง เช่น ขี้เหล็กจะมีรสขม ยิ่งกว่ายาขมใด ๆ เพราะภูมิปัญญาของบรรพบุรุษ เมื่อนำมาทำเป็นแกงขี้เหล็กโดยมีส่วนผสมของน้ำพริกแกง (น้ำพริกแกง

คือ การนำเอาสมุนไพรและเครื่องเทศหลายอย่างมาผสมเข้าด้วยกัน) กะทิและเนื้อสัตว์ทำให้ อาหารจากผักที่ขมเกิดความอร่อยขึ้นมาได้

อาหารไทยมีรสชาติหลากหลายอยู่ในจานเดียวกัน อาหารแต่ละรสส่งเสริมซึ่งกันและ กันให้เกิดความอร่อย เช่น ความเปรี้ยวของมะนาวในต้มยำถูกลดความเปรี้ยวด้วยความเผ็ดของ พริกชี้หนู ความเผ็ดของพริกชี้หนูถูกลดความเผ็ดด้วยกุ้ง รสของกุ้งจะอร่อยยิ่งขึ้นเมื่อได้กินตะไคร้ ตาม

อาหารไทยสิบอันดับยอดนิยมและคุณลักษณะที่ถูกต้อง

จากข้อมูลการสำรวจของสำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ ร่วมกับศูนย์ข้อมูล เดทัมกรุ๊ป สำรวจเมนูอาหารไทยที่ชาวต่างชาติทั่วโลกนิยมกินมากที่สุด โดยได้รับความร่วมมือจาก สถานทูตต่าง ๆ ที่ส่ง

ผลการสำรวจร้านอาหารไทย 1,500 ร้าน จาก 5 ทวีปในอเมริกา ยุโรป เอเชีย ออสเตรเลีย และแอฟริกา ผ่านสื่อวิทยุ โทรทัศน์ และสิ่งพิมพ์ปรากฏเรียงลำดับตามความนิยมดังนี้ (สำนักพิมพ์ แสงแดด, 2548)

1. ต้มยำกุ้ง	ร้อยละ	99
2. แกงเขียวหวานไก่	ร้อยละ	82
3. ผัดไทย	ร้อยละ	70
4. ผักกะเพรา	ร้อยละ	52
5. แกงเผ็ดเปิดอย่าง	ร้อยละ	50
6. ต้มข่าไก่	ร้อยละ	47
7. ยำเนื้อย่าง	ร้อยละ	45
8. หมูสับ	ร้อยละ	43
9. ไก่ผัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์	ร้อยละ	42
10. พะแนง	ร้อยละ	39

การที่จะเป็นพ่อครัวแม่ครัวอาหารไทย ต้องศึกษาเรียนรู้ถึงคุณลักษณะที่ถูกต้องของ อาหารแต่ละชนิด อาหารไทยแต่ละจานจะมีคุณลักษณะเฉพาะที่เป็นเอกลักษณ์ ดังนี้

1. ต้มยำกุ้ง น้ำสต็อกหอมกลิ่นกุ้ง ไม่มีกลิ่นคาว ออกรสเปรี้ยวนำ เค็มเล็กน้อย มีมันกุ้งสีแดงลอยหน้า
2. แกงเขียวหวานไก่ น้ำแกงมีสีเขียวของน้ำพริกแกง แตกมันเล็กน้อย (ถ้าสีไม่เขียวให้โรลกลใบพริกหรือผักชี คั้นเอาแต่น้ำสีเขียวใสในน้ำพริกที่ผัด) มีกลิ่นหอมของยี่หร่านำ รสเผ็ดนำเล็กน้อย หวานกะทิตามน้ำแกงไม่ข้นจนเป็นโคลนหรือใสจนเกินไป
3. ผัดไทย เส้นควรนุ่ม ไม่แฉะน้ำมันเยิ้ม กลิ่นหอม รสชาติกลมกล่อม ไม่หวาน ไม่เปรี้ยว สีน้ำตาลทองจากน้ำมันมะขามเปียก
4. ผักกะเพรา เนื้อไก่หรือเนื้อหมูไม่แข็งกระด้าง มีพริกน้ำ หอมกลิ่นกะเพรา มีน้ำขลุกขลิกเล็กน้อย
5. แกงเผ็ดเปิดย่าง น้ำแกงมีสีแดง แตกมันเล็กน้อย ไม่ข้นจนเป็นครีม หรือไม่ใสจนเป็นน้ำแกงส้ม รสชาติกลมกล่อมไม่หวาน
6. ต้มยำไก่ น้ำต้มยำควรมีกลิ่นหอมของข่า น้ำต้มยำไม่ควรข้นจนเป็นครีม รสชาติเปรี้ยวนำ ไม่ควรใส่น้ำตาล ต้องหวานกะทิ ข่าและตะไคร้ต้องสุก ข่าที่ใช้ต้องเป็นข่าอ่อน
7. ยำเนื้อย่าง เนื้อไม่สุกจนเกินไป เนื้อนุ่ม กลิ่นหอม น้ำยารสชาติเข้มข้น
8. หมูสะเต๊ะ เนื้อหมูนุ่มมีกลิ่นหอมของเครื่องเทศนำ น้ำจิ้มมีความหวานมันของกะทิ
9. ไก่ผัดเผ็ดมะม่วงหิมพานต์ น้ำผัดเหนียว ปูรงรสให้กลมกล่อม ขณะใส่เครื่องปรุงลงคลุกให้ใช้ไฟอ่อน ลักษณะของเครื่องปรุงที่ผัดเคลือบเป็นเงาทั่ว
10. พะแนง เนื้อควรนุ่ม น้ำแกงสีเข้มกว่าแกงเผ็ด หอมกลิ่นลูกผักชี น้ำแกงข้นกว่าแกงเผ็ด น้ำแกงไม่เหนียว เพราะใส่ถั่วลิสงคั่วป่น

แกงต่าง ๆ ของอาหารไทย

1. แกงจืด มี 4 ประเภท
 1. ต้มน้ำซุปจากเนื้อสัตว์แล้วใส่ผัก เช่น แกงหมูบะอ้อกับใบตำลึง
 2. แกงจืดตีน้ามัน คือเจียวกระเทียมให้หอมแล้วจึงใส่เนื้อสัตว์ ใส่น้ำปลา ใส่ผักพริกไทยป่น

เช่น แกงจืดบวบ แกงจืดแตงร้าน บางทีก็ใส่ไข่ลงไปตีให้แตกด้วย

3. แกงน้ำซุปลั้รจากผักชี กระเทียม พริกไทยโรลละลายในน้ำแกงแล้วใส่เนื้อสัตว์ ใส่ผัก โรยหน้าด้วยกระเทียมเจียว ผักชี พริกไทยป่น เช่น แกงจืดหน่อไม้สด

4. แงบแบบผัดรากผักชี กระเทียม พริกไทยโรกให้หอมเสียก่อน แล้วจึงใส่เนื้อสัตว์ และเครื่องอย่างอื่นลงไป จึงใส่น้ำ เช่น แงบกุ้งเส้น (แงบร้อน)

2. ดมย่ำ แงบที่ประกอบด้วยเนื้อสัตว์ ผัก น้ำปลา หรือกะทิ แล้วปรุงรสเปรี้ยวเค็มเผ็ด เนื้อสัตว์ก็มีกุ้ง ไก่ หมู ขาหมู เนื้อวัว หอยแมลงภู่ ปลาหมึก ปลาช่อน ปลากะพง ปลากะพง ปลากระบอก ปลากระป๋อง ผักที่สำคัญคือ ตะไคร้ ใบมะกรูด ถ้าเป็นไก่มักจะใส่ชาด้วย ส่วนผักอื่น ๆ ก็ใส่เห็ดฟาง หัวปลี กะหล่ำปลี เครื่องปรุงก็มีน้ำมันมะนาว มะดัน มะม่วงขอย ตะลิงปลิง น้ำปลา บางทีใส่น้ำพริกเผาด้วย สำหรับน้ำแงบก็ใช้น้ำปลา น้ำซุปลี และสมัยนี้อาจใช้นมสดผสมด้วยในต้มยำกุ้ง

ต้มยำที่ใส่กะทิ เช่น ไก่ต้มยำ ต้มยำหัวปลีกับไก่ ฯลฯ

3. แงบเลี้ยง น้ำพริกแงบเลี้ยงคือ พริกไทยเม็ด ½ ช้อนชา หัวหอมหั่นหยาบ ๆ ¼ ถ้วย กะปิ 1

ช้อนโต๊ะ กุ้งแห้งป่นหรือปลากะป่น ¼ ถึง ½ ถ้วย (อาจใช้กุ้ง - ไก่สดได้ด้วย) ต่อน้ำ 5 - 6 ถ้วย ผักที่ใช้ก็มีใบแมงลัก ตำลึง บวบเหลี่ยม น้ำเต้า ฟักทอง หัวปลี ข้าวโพดอ่อน เห็ดสด ผักหวาน ต้นกุยช่าย ฯลฯ

4. แงบส้ม มี 3 แบบคือ แงบส้มใช้พริกแห้ง แงบส้มใช้พริกสด และแงบบอน

1. แงบส้มพริกแห้ง เช่น แงบส้มผัดกะเจดกับปลาช่อน แงบส้มมะรุมน้ำพริกแงบส้มมี ดังนี้ พริกแห้ง 6 เม็ด เกลือป่น 1 ช้อนชา หัวหอมหั่นหยาบ ๆ 3 ช้อนโต๊ะ กระเทียมหั่นหยาบ ๆ 1 ช้อนชา กะปิ 1 ช้อนชา เนื้อปลาต้มหรือกุ้งต้ม 50 กรัม ส่วนน้ำนั้นให้ใส่พริก ผัก อย่าใส่มาก น้ำผักออกจะทำให้เสียรสจืดชืดไป ควรกะน้ำให้พอดีก่อนจึงปรุงรส และก่อนที่จะลงจากเตา ควรใส่น้ำมันมะนาวสักเล็กน้อย จะทำให้รสแหลมขึ้น

2. แงบส้มพริกสด ใช้พริกแดงหั่นหยาบ ๆ 3 เม็ด พริกเหลืองหั่นหยาบ ๆ 7 เม็ด เกลือป่น 1 ช้อนชา หัวหอมหั่นหยาบ ๆ ¼ ถ้วย กระเทียมหั่นหยาบ ๆ 1 ช้อนโต๊ะ กะปิ 1 ช้อนชา กุ้งสดปอกเปลือกแล้ว 10 ตัว แงบกับไหลบัวก็ได้ หรือแงบกับผักอย่างอื่น เช่น ผักกะเจดก็แปลกดี

3. แงบบอน ถือว่าเป็นแงบส้มอย่างหนึ่ง 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

แต่ก็มีแงบบอนอีกแบบหนึ่งที่เพิ่ม ข่าหั่นละเอียด 1 ช้อนชา ตะไคร้หั่นบาง ๆ 1 ช้อนโต๊ะ ผิวมะกรูดหั่นละเอียด 1/2 ช้อนชา เพิ่มเข้าไปด้วยในน้ำพริกต่อน้ำ 6 - 7 ถ้วย ปรุงรสด้วย

น้ำปลา น้ำตาล น้ำส้มมะขามเปียก น้ำมะกรูด แกงกับก้านคุณ ก้านบอน หรือก้านเผือก หรือจะ ใช้มะเขือยาวแทนก็ได้

5. แกงคั่ว มี 2 อย่างคือ แบบปรุงรสเค็มกับหวาน เช่น แกงอ่อมมะระ และแกงคั่วแบบ ปรุงรสให้มีเปรี้ยว เค็ม หวาน เรียกแกงคั่วส้ม เช่น แกงหมูเทโพ

น้ำพริกแกงคั่ว พริกแห้งเม็ดใหญ่ 5 เม็ด เกลือป่น 1 ช้อนชา ข่าหั่นละเอียด 1 ช้อนชา ตะไคร้หั่นบาง ๆ 1 ช้อนโต๊ะ ผิวมะกรูดหั่นละเอียด ½ ช้อนชา พริกไทยเม็ด ½ ช้อนชา รากผักชีหั่น ละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ หัวหอมหั่นหยาบ ๆ 2 ช้อนโต๊ะ กระเทียมหั่นหยาบ ๆ 3 ช้อนโต๊ะ กะปิ 1 ช้อน ชา น้ำพริกแบบนี้ใช้สำหรับแกงคั่วแบบอ่อมมะระ

น้ำพริกแกงคั่วบางแบบใส่กุ้งแห้ง หรือปลารอบปนด้วย 2 ช้อนโต๊ะ เช่น แกงคั่วผัก รวม แกงหมูเทโพ

ยังมีแกงคั่วบางอย่าง น้ำพริกเติมกระชายหั่นบาง ๆ ¼ ถ้วย ใส่ปลาอินทรีเค็มบั้งชิ้น เล็ก ๆ หนึ่งชิ้น เช่น แกงขี้เหล็ก หนึ่ง อู้อี้ก็เหมือนแกงคั่วแต่เติมปลารอบปนหรือมะพร้าวคั่วปน และน้ำน้อย

6. แกงเผ็ด มี 2 แบบคือ แบบไม่ใส่กะทิ เรียกว่า แกงป่าและแบบใส่กะทิ ใช้พริกแห้ง เรา เรียกว่า แกงแดง ส่วนที่ใช้พริกสดเราเรียกว่า แกงเขียวหวาน

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 แต่แกงหมูใส่ตเมล็ดยี่ห่วย ถ้าเป็น แกงปลาควรควรเพิ่มกระชาย แกงปลาไหลให้เพิ่มเปราะแห้ง ส่วนพะแนงให้คั่วเครื่องแกงทุกอย่าง ก่อนโขลก

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

8. แกงต้มส้ม น้ำพริกมี หอมแห้ง กระเทียม ข่า รากผักชี เมล็ดพริกไทย กะปิ เกลือ ชিংแก่

9. แกงต้มปลาร้ามีหอมแห้งเผ้า กระเทียมเผ้า ข่าเผ้า ตะไคร้ รากผักชี พริกไทย เกลือ ปลาสดย่าง หรือต้มปลาร้า ต้มปลาร้านี้อาจเปลี่ยนเป็น แกงบวนได้โดยใช้ปลารอบแทนปลาสด ต้ม

เทคนิคการปรุงอาหารประเภทแกง

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

แกงส้มนั้นเผ็ดน้อย รสเปรี้ยวนำ มีน้ำประมาณ 3 ใน 4 ส่วนของเนื้อ

ส่วนแกงเผ็ดรสเผ็ดมาก มีน้ำกับเนื้ออย่างละครึ่ง นอกนั้นน้ำต้องน้อยกว่าเล็กน้อย เช่น แกงกะหรี่ มีต้ม ส่วนแกงแห้งคล้ายผัด มีน้ำขลุกขลิกเท่านั้น

แกงจืด ก่อนจะปรุงแกงจืดต้องต้มกระดูกทำน้ำซุปกรองแล้วนำขึ้นตั้งไฟอีกทีหนึ่งแล้วจึงแกง เวลาแกงต้องให้น้ำเดือดพล่าน ใส่เนื้อลงไปก่อนแล้วจึงใส่ผัก ผักที่จะใช้ต้องเลือกดูอย่างไหนสุกเร็วหรือจะต้องเคี่ยวนาน ถ้าเป็นผักที่จะต้องเคี่ยวนานจนเปื่อยก็ใส่ลงไปพร้อมเนื้อก็ได้ แต่ถ้าเป็นผักที่สุกง่าย เช่น ผักกาดหอม ใบตำลึง ตั้งไฟ พอสุกก็นำลงไป

แกงจืด ถ้ารสปร่าไปต้องเติมน้ำตาลเล็กน้อย จะทำให้รสดีขึ้น

แกงปลาต่าง ๆ ต้องปรุงน้ำแกงให้ดีเสียก่อน พอน้ำแกงเดือดจึงใส่ปลาลงไป และอย่าคน เนื้อปลาจะแตกและทำให้เหม็นคาว ปลาสดคาว เช่น ปลาทู ต้องล้างด้วยน้ำเกลือเสียก่อน

แกงเผ็ดต่าง ๆ สำคัญอยู่ที่การปรุงน้ำพริก ต้องปรุงให้ถูกส่วน เครื่องปรุงน้ำพริก หั่นแล้วต้องใส่จานกองไว้เป็นอย่างไรๆ ไม่ใช่หั่นใส่ครกหรือที่บดเลย สิ่งใดเหลือต้องเอาออกอย่าเสียดาย ใส่ไปจะเสียรสการโขลกน้ำพริก ต้องใส่สิ่งที่แหลก ยากลงก่อน เช่น พริกแห้งเวลาจะโขลกใส่เกลือด้วยหนึ่งช้อนชาจะแหลกเร็วขึ้น อย่าเทไปพร้อมกันหมดทีเดียว จะทำให้แหลกช้า เครื่องเทศต้องคั่วปนให้ละเอียดไว้เป็นอย่างดี แล้วผสมที่หลังการคั่วน้ำพริก ต้องใช้ไฟแรงเสมอ ๆ กัน กะทิต้องแตกมันและผัดกับกะทิให้น้ำพริกสุกดีเสียก่อนจึงลงมือแกง

แกงเผ็ดรสปร่าไปเกิดได้หลายอย่าง เช่น พริกไม่ดี ได้แก่ พริกแดงอย่างเม็ดเล็ก จะทำให้เผ็ดมากไปต้องใช้พริกแดงอย่างเม็ดใหญ่ปนกันอย่างตำเม็ดใหญ่บ้างก็ได้ หรือบางทีใส่เครื่องปรุงบางอย่างมากเกินไป เช่น ตะไคร้ ข่า เครื่องเทศ ต้องใส่น้ำตาลเล็กน้อย แกงเขียวหวานเหม็นเขียวเพราะใช้พริกชี้ฟ้าสดมากต้องใช้พริกชี้ฟ้าเขียวปนแดงใส่ปนบ้าง แม้แกงเผ็ด เช่น แกงไก่ ถ้าได้ใส่พริกชี้ฟ้าลงบ้างจะทำให้รสแหลมและดีขึ้น เค็มนิดเล็ก ๆ น้อย ๆ เหล่านี้จะเกิดขึ้นได้จากการกระทำจนชำนาญของแม่บ้าน แกงเผ็ดใส่กระเทียมมากกว่าหอม แกงกะหรี่เหม็นเพราะ ผัดผงกะหรี่ไม่สุกดี ต้องผัดให้สุกมาก ๆ จึงใส่ของอื่น ๆ

หลักการประกอบอาหารไทย

หลักการตั้งดวงวัด

3	ช้อนชา	=	1	ช้อนโต๊ะ
4	ช้อนโต๊ะ	=	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
5 $\frac{1}{3}$	ช้อนโต๊ะ	=	$\frac{1}{3}$	ถ้วย
8	ช้อนโต๊ะ	=	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
10 $\frac{2}{3}$	ช้อนโต๊ะ	=	$\frac{2}{3}$	ถ้วย
12	ช้อนโต๊ะ	=	$\frac{3}{4}$	ถ้วย
16	ช้อนโต๊ะ	=	1	ถ้วย
2	ช้อนโต๊ะ	=	1	ออนซ์
1	ถ้วย	=	$\frac{1}{2}$	ปอนด์
2	ถ้วย	=	1	ปอนด์
4	ถ้วย	=	1	ควอร์ต
4	ควอร์ต	=	1	แกลลอน

คำย่อที่ใช้ในการดวง

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

การดวงเครื่องปรุง

วิธีที่ได้สมรรถภาพดีที่สุดในการเตรียมอาหารคือ เตรียมเครื่องใช้และเครื่องปรุงทุกอย่างที่จะใช้ทำอาหารอย่างหนึ่งรวบรวมไว้ด้วยกันก่อน ดวงเครื่องปรุงทีละอย่างจนครบแล้วจึงจะเริ่มผสม อาจจะใช้วิธีชั่งหรือตวงก็ได้ แม้ครัวส่วนมากไม่เคยดวงเครื่องปรุงก็ทำอาหารได้อร่อย แต่วิธีนี้ใช้ไม่ได้เสมอไป แม้จะมีควมชำนาญก็อาจจะพลาดได้ ส่วนผสมของเครื่องปรุงจะมากไปบ้าง หรือน้อยไปบ้างเพียงเล็กน้อยอาจยังคงได้อาหารลักษณะดี รสอร่อย แต่ถ้าผิดพลาดเกินขีดหนึ่งจะไม่ได้อาหารรสดี ถ้าเราต้องการให้อาหารที่ทำแต่ละครั้งมีลักษณะเหมือนกัน จะต้องใช้เครื่องปรุงและวิธีทำเหมือนกันทุกประการ ร้านอาหารที่มีชื่อเสียงมีชื่อขึ้นมาได้เพราะทำอาหารอร่อยเท่า

เทียมกันทุกวัน ฉะนั้นทุกครั้งที่เราทำอาหารควรมีสัดส่วนที่แน่นอนเพื่อจะทำได้ในคราวต่อไป ผู้ที่ชำนาญแล้วอาจจะไม่ต้องใช้ถ้วยตวงและช้อนตวง แต่ความจริงต้องตวงเหมือนกัน แต่เป็นการคาดคะเนด้วยสายตาหรือใช้ฝ่ามือและนิ้วมือเป็นเครื่องวัด การที่จะทำซ้ำกันเกินไปก็อาจจะทำให้เบื่อหน่ายได้ง่าย การไปซื้อกินนาน ๆ ครั้งอรรถย แต่ถ้าไปร้านเดียวกันทุกวันก็น่าเบื่อ

การชั่งเครื่องปรุง

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

การตวงโดยใช้วัดปริมาตร

การตวงนี้อาจทำได้แน่นอนดีมากถ้าใช้ภาชนะที่ได้มาตรฐานและตวงโดยถูกวิธี เราอาจตรวจดูช้อนตวงและถ้วยตวงของเราได้ง่าย ๆ โดยการสอบดูว่าช้อนชา 3 ช้อนชาเท่ากับหนึ่งช้อนโต๊ะ อาจจะลองตวง เกลือป่น 3 ช้อนชาแล้วชั่งดูว่าเท่ากับเมื่อใช้ช้อนโต๊ะตวงเกลือป่นหนึ่งช้อนหรือไม่ ช้อนโต๊ะ 16 ช้อนปาดควรจะเต็มถ้วยตวงพอดีหรือชั่งได้เท่ากับหนึ่งถ้วยตวงพอดี หรืออาจจะสอบด้วยตวงดูโดยตวงน้ำบริสุทธิ์หนึ่งถ้วยตวงแล้วนำไปชั่ง ควรชั่งได้ 236 กรัม

การใช้ถ้วยตวงและช้อนตวงที่ถูกต้องคือ

1. ชุดถ้วยตวงที่จุได้ $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{3}$, $\frac{1}{2}$ และ 1 ถ้วยพอดี ไม่มีที่ว่างส่วนบนใช้ตวงของแห้งที่กำหนดจำนวนได้ดังกล่าว
2. ของแห้งจะต้องไม่เกาะกัน ก่อนจะตวงอาจจะ
 - ก. ร่อนครั้งหนึ่งก่อน เช่น แป้งสาลีขาวทุกชนิด น้ำตาลทรายละเอียดและโกโก้
 - ข. คนค่อย ๆ เช่น แป้งต่าง ๆ น้ำตาล นมผง และผงฟู แต่ถ้าเป็นก้อนต้องร่อนก่อน

หลักการเลือกซื้ออาหาร

การเลือกซื้ออาหารจำเป็นต้องมีหลัก เพื่อช่วยตัดสินใจเลือกหาอาหารที่มีคุณภาพที่เหมาะสมมาใช้ในการปรุงอาหาร ซึ่งจะต้องพยายามใช้เงินในงบประมาณนั้น ๆ เพื่อให้ได้มาซื้อ

อาหารที่มีคุณภาพให้มากที่สุด ฉะนั้นปัญหาสำคัญคือต้องมีวิธีเลือกซื้อที่ถูกต้อง ช้อแนะนำในการเลือกซื้ออาหารแต่ละชนิดมีดังนี้ (สุภรณ์, 2526)

1. อาหารประเภทเนื้อสัตว์ หมายถึงสัตว์ที่เอาน้ำมาทำอาหารได้ เช่น วัว ควาย หมู แพะ และเนื้อสัตว์อื่น ๆ ที่ใช้เป็นอาหาร ส่วนมากเรามักจะซื้อเนื้อหมูและเนื้อวัวกันเป็นประจำวัน เนื้อทุกชนิดประกอบไปด้วยส่วนที่เป็นเนื้อ ไขมัน พังผืด 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 ใช้นิ้วจิ้มดูแล้วไม่นุ่ม มีไขมันในเนื้อแทรกมาก

1.3 พิจารณาจากราคาเนื้อมีส่วนที่กินได้มากที่สุด เช่น เนื้อแดงดีกว่าเนื้อที่ติดกระดูกมากอย่าง

ชีโครง เพราะเนื้อแดงจะมีส่วนที่กินได้มากกว่าชีโครง เมื่อเทียบส่วนที่กินได้แล้ว ใช้เงินคู้ค่ามากกว่า ราคาของเนื้อสัตว์ที่สูงไม่ได้หมายความว่ามีความคุ้มค่าทางอาหารดีกว่าอาหารราคาถูก เช่น เนื้อสันราคาแพงกว่าเนื้อส่วนอื่น แต่ไม่ให้คุณค่าทางอาหารมากกว่าเนื้อส่วนอื่น

1.4 เลือกซื้อเนื้อจากอายุน้อย โดยพิจารณาจากกระดูกที่ติดมา ถ้ากระดูกพรุนสีแดง มีส่วนหุ้มปลายกระดูกตามข้อต่อหนา จะเป็นสัตว์อายุน้อย ถ้ากระดูกในกระดูกน้อยส่วนใหญ่ค่อนข้างแข็งเป็นสีขาว มีส่วนหุ้มปลายกระดูกบาง แสดงว่าเป็นสัตว์มีอายุมาก เนื้อเหนียวคุณภาพไม่ดีเท่าสัตว์อายุน้อย

1.5 เลือกซื้อจากแหล่งที่แน่ใจว่าผ่านขั้นตอนที่ถูกจากโรงงานฆ่าสัตว์ของรัฐบาล มีกรรมวิธีการฆ่าและที่ถูกต้องได้รับการตรวจสอบเรียบร้อยแล้วปลอดภัย ไม่มีโรคหรือพยาธิติดต่อกับมาถึงคนได้

1.6 เลือกซื้อเนื้อที่มีลักษณะดี มีความชุ่มไม่แห้งเกินไป ไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่มีสีผิดปกติ ตัวอย่างเช่น

- เนื้อหมู เลือกที่มีสีชมพู มันทึขาว หนังเกลี้ยงและบางพอสมควร ถ้าเป็นหมูค่าง หนังจะมียางเหนียว ใช้หลังมือแตะดูจะหนึบๆ ติดมือ เนื้อเริ่มเป็นสีเขียว
- หมูสามชั้น มันบาง เนื้อหนา มีเนื้อมากชั้นหนังบางและนุ่ม ไม่มีพังผืด ระหว่างชั้น หนังหมู

สะอาด

- มันหมู มีสีขาว อ่อนนุ่ม ไม่เป็นพังผืด ไม่มีกลิ่นแรงและต้องมีความหนาพอสมควร
- เนื้อวัว มีสีแดงสด มันทึเหลือง เนื้อสันในจะเป็นเนื้อที่เปื่อยที่สุด เนื้อสะโพกเหนียว ใช้เลืบ

จิกดูจะไม่ขาดง่าย ๆ ถ้าเนื้อไม่สดจะมีสีเขียว

- เนื้อควาย ลักษณะเนื้อเหนียว เส้นหยาบ สดล้ากว่าเนื้อวัว มันทึขาว

2. อาหารประเภทสัตว์ปีก ได้แก่ เป็ด ไก่ นก ห่าน ฯลฯ มีหลักเกณฑ์ดังนี้

- ก. เลือกซื้อให้เหมาะกับอาหารที่จะทำ ในปัจจุบันมีการแยกส่วนต่าง ๆ ขาย เช่น ขา น่อง ออก ปีก

คอ เครื่องใน

- ข. เลือกไก่ที่หนังบาง ไม่เย้น สด สีไม่ซีด ไม่มีกลิ่นเหม็น มีลักษณะที่ดี ตาใส ไม่ลึกโบ๋ ไม่มีรอย

ฟกช้ำ บาดแผล รอยฉีก

ค. สังเกตรอยรูขน ถ้าปุมใหญ่เป็นไก่แก่ ปุมเล็กเป็นไก่อ่อน เมื่อกดที่กระดูกปลายอก ถ้านี้มกดลงจะเป็นไก่อ่อน

ง. สังเกตจากเดือยที่ขาและหงอน ถ้ายาวแสดงว่าไก่แก่

จ. สังเกตจากรูปร่าง น้ำหนักของไก่ สัดส่วนของเนื้อกระดูกและไขมัน

ฉ. ไก่หนุ่มสาว รสดีกว่าไก่อ่อนและไก่แก่ ไก่อ่อนจะมีขนอ่อน ๆ เล็บยาวคมกระดูกอ่อน ตีนอ่อน ผิวเรียบ ไก่แก่มักมีเล็บหักและสั้น หนังหนา กระดูกออกแข็ง ตีนแข็งแห้งเป็นเกล็ด

สำหรับเป็ด ถ้าเป็นเป็ดอ่อน ตีนและจงอยปากจะเป็นสีเหลือง ต้องซื้อเป็ดแก่จึงจะมีเนื้อมาก ถ้าเป็นเป็ดแก่จะมีสีดำ

3. อาหารประเภทปลา แบ่งเป็นปลาน้ำจืดและน้ำเค็ม แต่มีข้อสังเกตในการเลือกซื้อคล้ายคลึงกัน

- ก. ปลาสด ผิวกายเป็นมัน มีสีตามลักษณะปลาชนิดนั้น มีเมือกใส ๆ บาง ๆ ทั่วตัว
เกล็ดเรียบ

กับหนัง ใสไม่ทะลักออก ตาสดใสผ่องแน่นในเบ้า เหงือกสีแดงสด เนื้อแน่น กดแล้วยกนิ้วขึ้นไม่บุบ
เนื้อแน่นติดกระดูก ไม่มีกลิ่นเหม็นเน่า

ถ้าเป็นปลาทะเลต้องมีเนื้อแห้ง พื้นท้องไม่ฟู ไม่มีเมือกมาก ถ้าเป็นปลาหู มีสีเขียวเหลือง
ดูคล้ายสีรุ้ง ตาไม่แดง พื้นท้องไม่ฟู

ข. กุ้ง ต้องสด หัวติดแน่น ตาใส ตัวมีสีเขียวปนน้ำเงินสดใส เปลือกสดใสเนื้อแข็ง ตัวโต
มีสีแดงของมันเห็นได้ชัด

ค. หอย ปากหุบแน่น เมื่อวางทิ้งไว้ปากจะช้าออกและหุบไว้แน่นสนิทแสดงว่ายังมีชีวิต
อยู่ ถ้าเป็นหอยที่แกะเอาเปลือกออกแล้ว ต้องมีสีสดใส ตัวหอยอยู่ในสภาพดีไม่ขาดรุ่งริ่ง น้ำที่แช่
หอยไว้ไม่มีเมือกมาก และก็ควรดมกลิ่นดูด้วย

ง. ปู ปูทะเลจะมีสีเขียวเข้ม หนัก ตาใส ถ้าปูใหญ่สีไม่แดงจัด เปลือกบางกลางหน้าอก
แข็งกดไม่ลง ถ้ากดแล้วไม่บุบง่าย ถ้าต้องการปูไข่เลือกตัวเมีย ถ้าต้องการปูเนื้อเลือกตัวผู้ ปูตัวเมีย
ผ่าปิดหน้าอกใหญ่ ปูตัวผู้ผ่าปิดหน้าอกเรียวยาว

4. นม หมายถึงนมผง นมข้น นมแปลงไขมัน การเลือกซื้อมีหลักเกณฑ์ดังนี้

ก. เลือกซื้อตามชนิดและความมุ่งหมายที่ต้องการใช้

ข. อ่านฉลากข้างกระป๋องว่าเป็นนมที่มีคุณภาพได้มาตรฐานตามที่ต้องการหรือไม่
เช่น นมผง

ชนิดนั้นเหมาะ สำหรับใช้เลี้ยงทารกในวัยต่าง ๆ หรือนมชนิดนั้นเพิ่มคุณค่าทางอาหารได้อีก เช่น
เพิ่มไขมัน วิตามินดี เป็นต้น

ค. ควรซื้อของใหม่ กระป๋องไม่บุบ ไม่บวม เมื่อปิดใช้ควรรีบเปิดให้สนิทกันแบคทีเรีย
และฝุ่น

ละของ

ง. ถ้าไม่มีตู้เย็น ควรซื้อมาแต่พอใช้ ไม่ควรให้เหลือเก็บ

5. ไข่ ไข่ที่นิยมกินกันมากคือ ไข่เป็ด ไข่ไก่ ในบางท้องถิ่นมีไข่เต่า ไข่มด ไข่ปลา
การเลือกซื้อมี

หลักเกณฑ์ดังนี้

5.1 ความสด คุณภาพของไข่นับกับความสด ถ้ายังใหม่คุณภาพยิ่งดี จะดูว่าไข่สด
หรือไม่

วิธีที่ 1 ส่องดูโพรงอากาศ ถ้าโพรงอากาศใหญ่แสดงว่าเป็นไขเก่า และมองเห็นเงาของไขแดงที่

อยู่ตรงกลางได้วาง ๆ เมื่อนำไปส่องดูในที่สว่าง

วิธีที่ 2 การลอยน้ำ ถ้าไขจมเป็นไขสด ถ้าลอยน้ำหรือตั้งเอียงในน้ำ แสดงว่าเป็นไขเก่า

วิธีที่ 3 สังเกตจากเปลือกไขเปลือกนวลและใส

5.2 เลือกซื้อไขฟองใหญ่ดีกว่าซื้อฟองเล็ก เพราะได้ไขปริมาณมากกว่า

5.3 เปลือกสะอาดไม่มีสิ่งสกปรกติด และไม่มีรอยร้าว หรือบุบ ถ้าเปลือกบุบเชื้อโรคอาจจะเข้าไป

และไขจะเสียเร็ว

5.4 ไม่มีกลิ่นเหม็น ไขดีดูกลิ่นต่าง ๆ ได้ง่าย ถ้าเก็บไขไว้กับของมีกลิ่น เช่น ปลาเค็ม เมื่อนำไปใช้

อาจทำให้อาหารมีกลิ่น

6. ผัก ผักที่ใช้เป็นอาหารได้มาจากส่วนต่าง ๆ ได้แก่ ใบผัก ราก ผล เมล็ด ดอก การเลือกซื้อผักมีหลัก

เกณฑ์ดังนี้

6.1 เลือกซื้อตามฤดูกาล จะได้ผักที่มีคุณภาพดี ราคาถูก

6.2 ดูจากสี ขนาด รูปร่าง ความอ่อนแก่ ความสดไม่สกปรกและมีรอยช้ำดำ

6.3 ซื้อจากผู้ผลิตเองถ้าเป็นไปได้ โดยการเลือกซื้อตามชนิดของผักดังนี้

- พวกผักที่เป็นหัว เช่น

- ผือก มัน เลือกที่มีน้ำหนักมาก เนื้อแน่น ผิวเรียบ ไม่มีรอยตำหนิหรือรอยเน่า

- ผักกาดหัว เลือกหัวอ่อน ๆ ผิวเรียบไม่งอ

- กระหล่ำปลี เลือกหัวแน่น ๆ และมีน้ำหนักมาก

- ดอกกะหล่ำ เลือกดอกแน่นติดกัน

- หอมใหญ่ ขนาดไม่สำคัญ เลือกหัวแป้น ๆ เปลือกแข็ง คอเล็กดีกว่าคอใหญ่

คอที่เปื่อยขึ้นจะเป็นราก ง่าย

- พวกผักที่เป็นผัก เช่น ถั่วงอกยาว ถั่วงอก ถั่วพู ถั่วลันเตา เลือกผักอ่อน ๆ สีเขียว

แน่น ไม่พอง ช้วน มีเมล็ดเล็ก ๆ ข้างใน ถ้าผักแก่เป็นสีขาวนวล พอง ไม่ควรซื้อ

- พวกผักที่เป็นใบ เช่น ผักกาดหอม ผักกาดขาว ผักคะน้า ผักกวางตุ้ง ผักนึ่ง ฯลฯ เลือกที่เขียวสด ไม่เหี่ยว ไม่มีรอยช้ำและมีหนอน ต้นใหญ่อวบ ใบแน่นติดกับโคน

- พวกผักที่เป็นผล เช่น

- มะเขือเปราะ มะเขือยาว เลือกที่ตัวติดแน่น สด สีสดไล่ตามลักษณะผัก มีน้ำหนักมากไม่เหี่ยว

- แตงกวา แตงร้าน เลือกลูกที่มีน้ำหนัก สีเขียวอ่อน ลูกยาว ไม่มีรอยช้ำ ผิวฉว สีสวยเหลืองแสดงว่าแก่

- มะนาว เลือกผิวบางเรียบ ไม่เหี่ยว ผิวเขียวเพราะมีน้ำหนัก และเก็บไว้ได้นาน

- พริกทอง ผลต้องหนัก แน่น เนื้อเหลืองอมเขียว ผิวเปลือกแข็งขรุขระ

7. ผลไม้ มีหลักการซื้อเช่นเดียวกับผัก คือ

1. มองดูผิวสดใหม่
2. ชั่วหรือก้านยังเขียวและแข็ง
3. เปลือกไม่ช้ำดำ
4. ผลตมั่วเสมอ

การเก็บรักษาอาหารสำหรับร้านอาหาร

การเก็บอาหารให้ถูกต้อง หมายถึง การเก็บอาหารไว้ให้ได้นาน โดยอาหารนั้นไม่เสื่อมคุณภาพ เช่น เก็บในตู้เย็น ห้องเย็น เมื่อเป็นของสด ฯลฯ

ของสด ทำความสะอาด เอาส่วนที่เสียหรือไม่ใช่ออกก่อน จึงเก็บเข้าตู้เย็นหรือห้องเย็น จะดีกว่าเก็บ

ทั้งต้นหรือทั้งมัด เพราะไม่เปลืองเนื้อที่ในการเก็บ เมื่อจะเอาออกมาใช้ก็ใช้ได้ทันที

แม้แต่เครื่องกระป๋องหรือของแห้ง ถ้าเก็บในที่ที่มีอากาศถ่ายเทและเย็น จะมีอายุ (shelf life) ในการเก็บได้นานกว่า คือมีคุณภาพดีไม่บวมหรือเก่าเร็ว

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

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

ห้องเก็บของแห้ง

ควรมีลักษณะดังนี้

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

การระวังรักษาห้องเก็บของ

- พื้น ผนัง ชั้นวางของ และอุปกรณ์ต่าง ๆ ต้องรักษาความสะอาดให้ดียอยู่เสมอ
- การทำความสะอาด ควรกำหนดเวลาให้ชัดเจนว่าจะทำวันไหน เวลาใด
- ต้องมีการตรวจและทำความสะอาดเป็นประจำ
- ตรวจจสอบด้วยว่ายังอยู่ในสภาพดีหรือไม่
- มีถังปิดฝาสำหรับใส่เศษผง
- เรียงของให้เป็นระเบียบดีทุกครั้ง
- จัดยากันแมลงเสมอ

การจัดห้องเก็บของแห้ง

- จัดอาหารแห้งตามชนิดของอาหาร
- ควรจัดตามตัวอักษร

- ควรทำเครื่องหมายประทับตรา วัน เดือน ปี ที่รับของ เพื่อช่วยในการจ่ายของเก่าไปก่อน
- จดราคาของใหม่ที่เข้ามาไว้ทุกครั้งเพื่อคิดคำนวณเวลามีคนมาเบิกของ
- ควรจัดของที่มาใหม่ไว้ข้างหลังของเก่า เพื่อสะดวกในการจ่ายของเก่าก่อน (FIFO)
- ต้องจัดเรียงให้เป็นระเบียบเรียบร้อยดูสวยงาม
- มีถังปิดฝาสำหรับใส่เศษผง
- เรียงของให้เป็นระเบียบดีทุกครั้ง
- จัดยากันแมลงเสมอ

ห้องเย็นและการเก็บของสด

ของสด เช่น เนื้อวัว หมู ไก่ ปลา นม ไข่ ผลไม้ และของแช่เย็น ถ้ายังไม่ใช้เมื่อได้รับควรแช่เย็นทันที เพื่อรักษาคุณค่าและให้เสียช้าลง และต้องเก็บไว้ในห้องจนกว่าจะใช้ ในการเก็บของในห้องเย็นหรือตู้เย็น ต้องคำนึงถึงอุณหภูมิ ความชื้น การถ่ายเทอากาศ

อุณหภูมิต้องใช้ thermostat ควบคุมให้ดี ควรมีปรอทไว้สำหรับแต่ละตู้เย็น และต้องตรวจดูอุณหภูมิ

ทุกวันตามปกติ ใช้อุณหภูมิ 40 – 50 องศาฟาเรนไฮต์ และไม่ควรสูงกว่า 50 องศาฟาเรนไฮต์

ความชื้น ของสดมีความชื้นมาก ถ้าอากาศในตู้เย็นหรือห้องเย็นแห้งมาก ความชื้นจะยิ่งระเหยมาก ๆ จะทำให้อาหาร เช่น ผักเหี่ยว สีเปลี่ยนและน้ำหนักลดลง ถ้าเก็บไว้นานจะทำให้อาหารหืนตัว เพราะเสียความชื้นมากไป เช่น ผักก็จะเหี่ยวมาก และเวลาใช้ก็จะเสียของไปมาก ความชื้นควรมี 80 – 90 % บางอย่างมีได้ราว 70 %

การถ่ายเทอากาศ อากาศเย็นทำให้อุณหภูมิสม่ำเสมอทั่วตู้เย็นหรือห้องเย็น และป้องกันกลิ่นไม่ดี เพื่อจะให้อากาศถ่ายเทได้ดี ไม่ควรเก็บวางอาหารจนหนาแน่น ควรจัดวางให้อากาศถ่ายเทได้ดี แต่ถ้าอากาศถ่ายเทเร็วมากเกินไปก็จะทำให้อาหารแห้งและหืนตัวเร็ว

ข้อแนะนำในการเก็บอาหารบางอย่างในห้องเย็น

1. การเก็บเนื้อวัว หมู เป็ด ไก่ และปลา
 - ก. อาหารที่ทำด้วยเนื้อสัตว์ รวมทั้งเป็ด ไก่ ควรเก็บไว้ในตู้เย็นต่างหากหรือที่เฉพาะใช้อุณหภูมิ

33 – 36 องศาฟาเรนไฮต์ ถ้าใช้ต่ำกว่า 30 องศาฟาเรนไฮต์ จะทำให้เนื้อสัตว์เปลี่ยนสีและดูไม่สด ใช้อุณหภูมิเกินกว่า 36 -30 องศาฟาเรนไฮต์ จะทำให้เนื้อเป็นเมือกและเหนียว สีซีด เวลาทำอาหาร ต้องตัดทิ้ง และเสียมาก

ข. ไม่ควรเก็บไว้นาน เพื่อไม่ให้เกิดการหดตัวและสูญเสีย เนื้อขึ้นใหญ่ ๆ จดหดตัวลง ประมาณ

2 % ใน 1 สัปดาห์เนื้อที่ทำสุกแล้วจะหด 10 % หรือมากกว่าภายใน 1 สัปดาห์ เนื้อที่ติดกระดูก หรือกระดูกหมู ไม่ควรเก็บไว้เกิน 3 วัน สำหรับตับ หัวใจ ตับอ่อน ม้าม เบ็ด ไก่สด ควรใช้ภายใน 48 ชั่วโมง

ค. ปลาสด ควรใช้ปรุงอาหารทันที ไม่ควรเก็บไว้นาน

การเก็บรักษาอาหารประเภทปลา

- แช่แข็งปลาทั้งตัวโดยใส่ภาชนะหรือห่อหุ้มอย่างมิดชิด ที่อุณหภูมิประมาณ - 2 องศาเซลเซียส
- ใส่น้ำแข็งที่ตัวปลาโดยตรงเพื่อรักษาอุณหภูมิให้คงที่อยู่เสมอ (-2 องศาเซลเซียส)
- ไม่ควรนำปลามาซ้อนทับกันมากเกินไป เพราะจะทำให้ น้ำหนักปลาลดลง

ไม่ควรนำปลาที่แช่แข็งแช่ทิ้งไว้ในน้ำ เพราะจะทำให้เสียรสชาติและเกิดการเน่าเสียได้ง่าย หากต้องการเพิ่มอุณหภูมิให้ปลา เพื่อเตรียมปลาให้พร้อมในการนำมาประกอบอาหาร ทำได้โดยเปิดน้ำให้ไหลผ่านตัวปลาหรือภาชนะที่ห่อหุ้มปลาไว้หรือวางทิ้งไว้เฉย ๆ ที่อุณหภูมิห้อง ปลาที่ตัดหรือแล่เป็นชิ้นแล้ว ควรใส่ในภาชนะหรือปิดด้วยพลาสติกมิดชิด และแช่เย็นที่อุณหภูมิประมาณ 5 – 8 องศาเซลเซียส

การควักไส้ ตับ ไต ออกให้หมดจะลดปริมาณจุลินทรีย์ ช่วยให้ปลาเสียช้าลง

การใส่น้ำแข็งอย่างถูกวิธีสำหรับอาหารประเภทปลา

น้ำแข็งจะต้องมีปริมาณมากพอที่จะทำให้ปลาทุกตัวได้รับความเย็นอย่างทั่วถึง

ภาชนะใส่น้ำแข็งที่เก็บปลานี้ควรมีทางให้น้ำแข็งที่ละลายไหลออก เพื่อล้างเอาเมือกปลาและเลือดไหลออก

ควรใส่น้ำแข็งทั้งด้านล่างและด้านบนตัวปลาให้มีความหนาเท่า ๆ กัน เพื่อรักษาให้มีอุณหภูมิคงที่

น้ำแข็งที่ใช้ ถ้ามีขนาดเล็ก (น้ำแข็งป่น) จะดีกว่าน้ำแข็งก้อนขนาดใหญ่ ๆ

การเก็บรักษากุ้ง ปู ปลาหมึก หอย

การเก็บรักษากุ้งและปูที่ยังมีชีวิตอยู่ ไม่นิยมใช้น้ำแข็ง จึงควรแยกไว้ต่างหาก โดย
ใช้การแช่อยู่ในน้ำที่มีการหมุนเวียนทุก 2 – 3 ชั่วโมง หรือเพิ่มออกซิเจนในน้ำตลอดเวลา

สำหรับปู อาจใช้วิธีการพรมน้ำให้ตัวปูเปียกอยู่เสมอ ก็จะสามารถช่วยให้ปูมีชีวิต
อยู่ได้ 3 – 4 วัน แต่น้ำหนักของปูอาจจะลดลงบ้าง

กุ้งใหญ่ ๆ เช่น กุ้งมังกร หากยังมีชีวิตอยู่ต้องมัดก้ามไว้ เพราะถ้าไม่มัด กุ้งจะทำ
อันตรายซึ่งกันและกัน กุ้งจะยังมีชีวิตอยู่ได้ระยะหนึ่งที่อุณหภูมิประมาณ 50 - 55 องศาฟาเรนไฮต์

ปลาหมึกที่มีขายส่วนใหญ่เป็นปลาหมึกที่ตายแล้ว สามารถเก็บด้วยวิธีแช่ไว้ในน้ำ
ที่มีน้ำแข็งปนอยู่บ้างเพื่อที่ความเย็นจะช่วยรักษาความสดเอาไว้ แต่ไม่ควรเก็บนานเกินไป เพราะ
การแช่น้ำจะทำให้เนื้อปลาหมึกเปื่อยยุ่ยง่าย ทางที่ดีหากมีจำนวนมาก ควรแบ่งแช่แข็งไว้ในห้องเย็น
บ้าง ใช้อุณหภูมิเดียวกับที่เก็บรักษาปลา

หอยที่ยังมีชีวิตจะยังสามารถเก็บไว้ได้อีกระยะหนึ่ง โดยไม่ให้โดนน้ำหรือน้ำแข็ง
เลย แต่ถ้าหากเป็นหอยที่แกะเนื้อแล้วให้เก็บในภาชนะที่มีมิดชิด อยู่ในอุณหภูมิที่เหมาะสมคือ
ประมาณ 6 – 15 องศาเซลเซียส

2. การเก็บอาหารที่ทำด้วยนมและไข่ ควรเก็บที่อุณหภูมิประมาณ 40 องศาฟาเรนไฮต์ ในตู้ไม่แห้งนัก

ควรใช้ตู้เย็นที่มีอุณหภูมิ 38 – 45 องศาฟาเรนไฮต์ และมีความชื้น 85 % จะเก็บคุณภาพของไข่ได้
ดี ถ้าเก็บไว้ตามอุณหภูมิของห้อง คุณภาพของไข่จะเสื่อมเร็วไข่ควรจะเก็บทันทีเหมือนเนื้อสด

การเก็บนมและครีมควรจะต้องปิดฝาเนยแข็ง ควรเก็บห่อไว้อย่างมิดชิดเพื่อป้องกัน
ไม่ให้แห้งและแข็งตัว ถ้าแข็งเป็นน้ำแข็งจะทำให้เนื้อเนยแข็งร่วน เนยเหลวควรห่อให้มิดชิดป้องกัน
ไม่ให้ถูกแสงแดดและอากาศ เพราะจะทำให้เสียเร็ว

ไข่ ควรเก็บโดยเอาทางแหลมลง ให้เอาทางมนขึ้น อย่าวางนอน การวางวิธีนี้ไข่จะแตก
ยาก อย่าหอบขึ้นลงบ่อยนัก

3. การเก็บผักและผลไม้

ผลไม้สด ผักสด ควรเก็บในตู้เย็นที่มีอุณหภูมิ 40 – 50 องศาฟาเรนไฮต์ ควรใช้ผลไม้
และผักที่จัดส่งในวันนั้น เพราะจะได้ความสดและกรอบ การเก็บในตู้เย็นก็เป็นการช่วยให้มีสี รส
เนื้อผัก คุณค่าดีอย่างเดิม ทำให้เสียช้าลง ผักที่เหี่ยวแห้งจะเสียทั้งคุณค่าและรสชาติ ควรวางให้
อากาศเย็น ๆ ผ่านไปมาได้รอบ ๆ

การเก็บอาหารประเภทแช่เย็นอย่างแข็ง (Frozen products)

1. เนื้อ เป็ด ไก่ ปลา และไข่ ที่เก็บจนแข็งเหมือนน้ำแข็ง จะต้องใช้อุณหภูมิต่ำกว่า 0 องศาฟาเรนไฮต์หรือ 0 องศาฟาเรนไฮต์
2. ก่อนใช้เนื้อหรือปลา ควรทิ้งให้น้ำแข็งละลายในตู้เย็นสัก 24 ชั่วโมง เมื่อละลายหมด ควรใช้ประกอบอาหารทันที
3. เป็ด ไก่ ที่แช่แข็ง ควรทิ้งให้ละลายสัก 24 ชั่วโมง อุณหภูมิ 40 องศาฟาเรนไฮต์ หรือ ใสในภาชนะและให้น้ำก็อกไหลผ่าน

การเตรียมวัตถุดิบอาหาร

การเตรียมวัตถุดิบเป็นขั้นตอนก่อนการปรุงอาหาร ซึ่งเป็นขั้นตอนที่ต้องให้ความสำคัญอีกขั้นหนึ่ง เนื่องจากหากไม่ควบคุมอาจเกิดอันตรายจากขั้นตอนการจัดเตรียมนี้ ซึ่งบางครั้งการปรุงสุกในขั้นตอนถัดไป อาจไม่สามารถขจัดอันตรายเหล่านี้ออกจากอาหารได้ โดยเฉพาะวัตถุดิบที่มีความเสี่ยงสูง ได้แก่

เนื้อสัตว์และสัตว์ปีก ต้องเก็บให้เย็นและนานเท่าที่จะทำได้ เนื้อสัตว์ต้องไม่มีโอกาสสัมผัสกับวัตถุดิบอื่น ๆ เช่น ผัก ผลไม้

เนื้อบด เนื้อเหล่านี้ต้องนำมาใช้ภายใน 24 ชั่วโมง

ปลา ควรแยกเตรียมไม่ปนกับวัตถุดิบอื่น ควรเก็บที่อุณหภูมิต่ำกว่า 2 องศาเซลเซียส ในกรณีที่เป็เนื้อปลาใช้ทำอาหาร โดยเฉพาะที่ไม่ผ่านความร้อนต้องไม่เก็บนานเกิน 24 ชั่วโมง

ผัก เป็นแหล่งสะสมของเชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรค และปนเปื้อนสารเคมี แม้จะผ่านการล้างมาแล้วก็ควรต้องล้างให้สะอาดอีกครั้ง เนื่องจากยังคงมีการปนเปื้อนของจุลินทรีย์ในปริมาณมาก การผ่านความร้อนในการปรุงที่อุณหภูมิ 75 องศาเซลเซียส สามารถทำลายเชื้อโรคที่ติดปนเปื้อนมาได้

ไข่ เป็นอาหารที่มีคุณค่า ขณะเดียวกันเปลือกไข่เป็นแหล่งสะสมของเชื้อโรค การเตรียมการต้องทำด้วยความระมัดระวัง และปรุงให้สุกที่อุณหภูมิ 75 องศาเซลเซียส

การเตรียมอาหารมีสิ่งที่ต้องระมัดระวัง ดังนี้

เรียง ทำจากวัสดุที่เหมาะสมหรือไม่ เียง มีด ที่ใช้หั่นของดิบจะต้องล้างและฆ่าเชื้อหลังใช้งานทุกครั้ง เียงและอุปกรณ์ที่ใช้ควรแยกการใช้ระหว่างของดิบและสุก

เนื้อและผัก ควรแยกบริเวณการเตรียมออกจากกัน ควรล้างมือที่อ่างล้างมือ ไม่ล้างมือที่อ่างล้างอาหาร

ผักและผลไม้ ควรผ่านการล้างน้ำทุกครั้งก่อนนำไปเสิร์ฟหรือปรุงสุก

การเตรียมอาหารที่มีความเสี่ยงสูง ไม่ควรเตรียมในปริมาณมากและเตรียมล่วงหน้านานเกินไปก่อนจะนำไปทำ

การปรุงหรือรับประทาน หากต้องเก็บอาหารที่อุณหภูมิระหว่าง 10 องศาเซลเซียส ถึง 65 องศาเซลเซียส ต้องเก็บในระยะเวลาสั้นที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยไม่เกิน 3 ชั่วโมง

การเตรียมอาหารสำหรับร้านอาหาร

ปัญหาของการทำอาหารในร้านอาหาร คือ รสชาติไม่คงที่ อาหารแต่ละจานที่ทำออกมารสชาติไม่เหมือนกัน แม้ว่าคนทำเป็นคนคนเดียวกัน ทำอาหารซ้ำๆ ต้องคอยนาน หรืออาหารบางจานไม่สุก เพื่อแก้ไขปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้ อาหารที่ทำขายจึงต้องมีวิธีทำต่างจากอาหารที่ทำในบ้าน ส่วนใหญ่ต้องเตรียมอาหารแบบพร้อมปรุง โดยการทำให้สุก 70 % เพื่อจะเสิร์ฟจึงทำให้สุก ตัวอย่างการเตรียมอาหารในร้านอาหารที่เตรียมสุก 70 % เก็บในตู้เย็นช่องธรรมดา ช่วยให้สามารถทำอาหารได้เร็วและไม่เสียคุณภาพ เช่น

หมูติดมัน ทำเป็นข้าวต้มหมูสับ ผัดกะเพรา แกงป่ามะเขือเปราะ ราดหน้าหมูสับ ผัดพริกสดหอมใหญ่ ฯลฯ

ปลากะพงขาว - แดง หั่นบาง ๆ ลวก ทำเป็นข้าวต้มปลา แกงส้มปลากะหล่ำดอกหรือหัวไชเท้า ปลาผัดพริก ปลาทอดกระเทียมพริกไทย

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

เนื้ออกไก่ที่บาง ๆ ลวก ทำเป็นข้าวต้มไก่ ไก่ผัดพริกสด ไก่ผัดเผ็ด แกงเผ็ดไก่ ต้มยำ ฯลฯ

เจียวกระเทียม ไขลวกกระเทียมทั้งเปลือกทอดกรอบ นำนํ้ามันหยาบ ๆ ใส่ นํ้ามันและกระเทียมลงในกระทะ ตั้งไฟกลางเจียวให้เหลือง ตักใส่ภาชนะปิดฝาให้สนิท

คั้นนํ้ามะขามเปียก ล้างมะขามเปียก 2 ปั่น ขยี้กับนํ้า 1 ถ้วย ขยี้จนหมด ใส่หม้อตั้งไฟพอเดือด ตักใส่ขวดปิดฝาเข้าตู้เย็น

นํ้าพริกแกงเผ็ดหรือแกงเขียวหวาน ผัดนํ้าพริกกับนํ้ามันให้หอม โดยอัตราส่วนนํ้าพริกแกง ½ ถ้วยต่อนํ้ามัน ¼ ถ้วยผัดด้วยไฟกลางพอหอม ตักใส่ภาชนะปิดฝา

นํ้าพริกกะเพรา ผัดนํ้าพริกกับนํ้ามันในอัตราส่วนเดียวกับนํ้าพริกแกงเผ็ด พอหอมเก็บใส่ขวด ปิดฝา

หลักการปรุงอาหารไทย

1. ในการปรุงน้ำพริกสำหรับผัดต้มกะทิต้องเหลว มีรสเค็ม เปรี้ยว หวาน ให้จัดหน่อย ถ้าจิ้มผัดคงไม่ต้องเปรี้ยวจัด เท่าจิ้มผัดดิบหรือผัดชุบแป้งหรือไขทอด หรือสำหรับคลุกข้าว น้ำพริกต้องข้นและมีรสเปรี้ยวเค็มหวานเสมอกัน ขณะตำน้ำพริกถ้ามีปลาช่อนมือจะใช้เกลือแทนก็ได้ แต่ต้องระวังรสเปรี้ยวเค็มพอเหมาะอย่าให้เปรี้ยวเค็มจัดจนเกินไป ถ้าน้ำพริกขาดมะนาว ต้องใช้ของเปรี้ยวที่มีรสคล้ายคลึงกัน เช่น น้ำส้มมะขามหรือส้มอื่น ๆ ถ้าปรุงอาหารที่มีรสเค็ม เช่น แกงหรือผัด โดยขาดน้ำปลา จะใช้เกลือแทนก็ได้แต่ต้องเติมน้ำตาลเล็กน้อยอย่าให้ถึงปรากฏรสหวาน
2. การคลุกยำ เตรียมเครื่องยำเสร็จแล้ว รับประทานเร็ว ๆ ไม่ควรเติมชนิดเดิมหน่อย มิฉะนั้นยำจะไม่รับประทาน
3. การผัด ต้องใช้ไฟแรง ๆ เตรียมเครื่องให้เสร็จ เช่น จะผัดเปรี้ยวหวานให้รสดี เมื่อใส่เครื่องผัดลงไปแล้ว จะผัดเค็มอย่างนั้นนิดอย่างนั้นหน่อย ของบางอย่างในเครื่องผัดนั้นถูกความร้อนมากเกินไปจะเสียรส ความอร่อยของผัดจะอยู่ที่ผักกรอบและเนื้อสัตว์ต้องนุ่ม เพราะฉะนั้น การผัดต้องผัดอย่างว่องไว
4. การทอด ไม่ต้องใช้ไฟแรงหรืออ่อนจนเกินไป ถ้าไฟแรงเกินไปข้างนอกไหม้ข้างในจะดิบ ถ้าเป็นของต้องการให้พองจะไหม้เสียก่อนพอง ถ้าของนั้นเป็นเนื้อและใช้ไฟอ่อนเกินไปข้างในสุกข้างนอกไม่ทันเกรียม ถ้าเป็นเนื้อน้ำจะออกปนกับน้ำมันทำให้มีกลิ่นเหม็นสาบ และเนื้อจะดำไม่น่ารับประทาน
5. การลวกหรือการต้มผักทุกชนิด ต้องให้น้ำเดือดพล่านก่อนจึงใส่ผัก (ถ้าเป็นผักเขียวจงใส่เกลือเล็กน้อยอย่าให้มีรสเค็ม จะทำให้ผักมีสีเขียวสดน่ารับประทาน พอสุกตักขึ้น)
6. การทำแกงจืดต้องใช้ไฟแรง ถ้าแกงจืดนั้นเป็นเนื้อหมูหรือเนื้อไก่ ต้องใส่เนื้อนั้นพร้อมกับน้ำขึ้นตั้งไฟ ถ้าเป็นปลา ต้องตั้งน้ำให้เดือดก่อนจึงใส่ปลา การใส่ผักต้องสังเกตว่าผักชนิดใดควรเคี้ยวให้เปื่อย และผักชนิดใดต้องใส่ก่อนน้ำเดือด เช่น หัวผักกาด พักเขียว หน่อไม้ เหล่านี้เป็นต้น ต้องใส่พร้อมกับหมูเคี้ยวด้วยกันจนเปื่อย แต่ผักอีกชนิดหนึ่ง เช่น ผักกาดหอม ขึ้นฉ่าย หรือใบตอง ฯลฯ พอใส่ต้องยกหม้อลงทันที การทำแกงจืดทุกชนิด ถ้าใส่น้ำต้มกระดูกหมู (หรือในตำรับต่างประเทศเรียกว่าน้ำสต็อกจะทำให้แกงนั้นมีรสดีขึ้นมาก)
7. วิธีทำน้ำต้มกระดูกหมู กระดูกไก่ ทุบกระดูกให้แตกแช่น้ำเย็นไว้สักหนึ่งชั่วโมงจึงยกขึ้นตั้งไฟอ่อนๆ เคี่ยวนาน ๆ จนน้ำงวดลงไป 1/3 แล้วกรองเอาน้ำที่หนึ่งออกใส่ภาชนะไว้ต่างหาก แล้วเอาน้ำเติมลงไปในหม้อกระดูกนั้นอีกราว 1/2 ของหม้อ พอเดือดใส่ผัก เช่น ต้นหอม ต้นกระเทียม ผักชี ขึ้นฉ่าย หัวผักกาดสด เหล่านี้ลงสองสามอย่างเคี้ยวให้นานยิ่งดี

อนึ่ง ถ้าจะทำอาหารอย่างหนึ่ง โดยใช้หมูและกุ้งต้มในหม้อกระดุกไม่ต้องใช้หม้ออื่นต้มอีก น้ำหวานอยู่ในหม้อนั้น ผักสำหรับใส่ในน้ำต้มกระดุก ควรใช้เศษผักที่ทำอะไรเหลืออยู่อย่างละเอียดจะน้อยไม่จำเป็นต้องซื้อใหม่ เช่น ซื้อมักมาใส่ใบ เช่น ผักชีเก็บต้นไว้ใส่ในน้ำต้มกระดุก เมื่อใส่ผักแล้วต้มต่อไปจนน้ำงวดลงแล้วกรองผสมกับน้ำที่กรองไว้ครั้งที่หนึ่ง

การปรุงแกงที่ต้องใช้น้ำพริกแกงหรือเครื่องแกง

1. ต้องปรุงน้ำพริกให้ถูกส่วน
2. ต้องโรลกให้ละเอียด
3. ไฟแรงเสมอกัน
4. แกงเผ็ด แกงคั่ว ต้องผัดน้ำพริกให้สุกหอมกับกะทิที่เคี่ยวไม่ต่ำกว่า 10 นาที
5. เมื่อเติมน้ำกะทิจนไป ต้องตั้งไฟให้เดือด 5 นาที จนน้ำพริกที่ผัดกับน้ำกะทิเข้ากัน
6. เครื่องแกงต่าง ๆ ต้องเตรียมเครื่องแกงให้ถูกต้อง เอาเครื่องแกงต่าง ๆ กองไว้บนภาชนะก่อน เพื่อจะได้มองเห็นว่าครบถ้วนดีแล้วจึงโรลก มิฉะนั้น อาจจะคลาดเคลื่อนทำให้เสียรส

7. วิธีโรลกน้ำพริก ต้องโรลกเครื่องเทศเช่น ลูกผักชียี่ห้าให้ละเอียดเสียก่อน แล้วตักขึ้นจึงโรลกพริกแห้งกับเกลือเม็ดจนละเอียดดีแล้ว จึงใส่ของอื่น เช่น ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด รากผักชี ส่วนหอม กระเทียม กะปิ ใส่ทีหลัง เมื่อละเอียดแล้วใส่เครื่องเทศที่โรลกไว้ ถ้าทำตามวิธีนี้จะโรลกได้ละเอียดดีและเร็ว

8. ไม่เสียบย่างปลา อย่าเลาให้กลมต้องให้เป็นสี่เหลี่ยมกว้างประมาณ $\frac{1}{2}$ ซม. หรือให้แบนขนาด 3×7 ซม. ยาวตามส่วนตัวปลา คือเมื่อเสียบตัวปลาแล้วเหลือไม้ถือไว้ประมาณ 8 ซม. เลาให้เกลี้ยงเสียบปลายให้แหลม

9. การย่างปลา ถ้าปลายังเปียกต้องหมั่นกลับ จนผิวปลาแห้งแล้ว จึงปล่อยได้ มิฉะนั้นหนังจะติดตารางเหล็ก ปิ้งปลาแห้งหรือเนื้อเค็ม ถ้าแห้งมากก่อนปิ้งต้องแช่น้ำสักครู่หนึ่งจึงปิ้งแล้วหุบ จึงจะปยุต

10. ปลาเค็ม ที่เรียกว่า “ข้าวรา” คือปลาที่ใส่เกลือตากแห้งยังไม่ถึงชั้นใน (ตากได้ประมาณ 3 – 4 แดง)

11. คำว่า ปลาแห้ง หมายถึง ปลาช่อนใส่เกล็ดทำเป็นริ้ว
12. คำว่า “ปลาแห้ง” หมายถึงปลาฉลาดอย่างแห้ง
13. ปลากรอบ หมายถึง ปลาเนื้ออ่อนที่เสียบไม้ย่างแห้ง

14. ปลาใบไม้ หมายถึง ปลาสด
15. ปลาหาง หมายถึง ปลาช่อน
16. ผักทอดยอด หมายถึง ผักบุ้ง
17. ผักร่อน หมายถึง ผักกระเฉด

หลักความปลอดภัยในการทำอาหาร

สิ่งสำคัญที่ควรสนใจอีกเรื่องหนึ่งสำหรับผู้ประกอบอาหารในครัวแบบมืออาชีพ คือความปลอดภัยในครัว เพราะในครัวใช้ไฟฟ้า แก๊ส น้ำมัน เครื่องมือ และอุปกรณ์ต่าง ๆ มากมายหลายชนิด สิ่งเหล่านี้อาจจะก่อให้เกิดอุบัติเหตุร้ายแรงได้ ดังนั้นจึงควรเรียนรู้ดังนี้

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

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

ข้อควรปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยในครัว

อย่าจับปลั๊กหรือสวิตช์เปิดปิดเครื่อง ใช้ไฟฟ้าใด ๆ ด้วยมือที่เปียกน้ำ เพราะอาจทำให้ถูกไฟฟ้าดูดจนถึงแก่ชีวิตได้

อย่าใช้เครื่องมือที่ทำงานผิดปกติโดยเด็ดขาด ควรรีบแจ้งผู้ควบคุมงานถึงปัญหาทันที การใช้ผ้าจับของร้อนต่าง ๆ ต้องแน่ใจว่าผ้าแห้ง ถ้าผ้าเปียกอาจทำให้ถูกไอน้ำลวกได้ ตรวจสอบว่าหูหิ้วไม่ยื่นออกมานอกขอบเตา อาจมีอะไรมาเกี่ยวและทำให้หิ้วคว่ำลงมาได้ หยิบมิดที่ดำม ไม่หยิบที่ไบมิด หันปลายแหลมออกจากตัว ถ้าหันเข้าหาตัวแล้วมิดเลื่อนพลัดไปอาจถูกมิดบาดได้ ถ้ามิดตกปล่อยให้ตก อย่าพยายามรับก่อนมิดตกถึงพื้น

ทำความสะอาดของหก หรือตกบนพื้นครัวทันที ของเหลวที่หกอาจจะทำให้ลื่นหกล้มได้

ศึกษาการปฐมพยาบาลเบื้องต้น และพร้อมที่จะปฏิบัติได้ตลอดเวลา รายงานเรื่องอุบัติเหตุทันที เพื่อให้ได้รับความช่วยเหลือโดยเร็ว และหาทางป้องกัน

อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับผู้ประกอบอาหารอยู่เสมอ ตัวอย่างเช่น มีดบาดมือ สลัดหกล้มเพราะพื้นคร่ำเปี้ยก หรือมีเศษอาหารตกลงบน นอกจากนี้อาจจะมีการบาดเจ็บจากเครื่องมือเครื่องใช้ เช่น แก้วบาดมือ ภาชนะตกใส่เท้า ไฟฟ้าดูด ดังนั้น ผู้ประกอบอาหารต้องระมัดระวังและมีสมาธิในการทำงาน

สิ่งที่ผู้ประกอบอาหารในครัวต้องระวังเป็นอย่างมากอีกเรื่องคือ การป้องกันอัคคีภัย มักจะเกิดจากในครัวได้ง่าย ควรมีเครื่องดับเพลิงไว้ เพราะเมื่อเกิดเหตุการณ์จะได้แก้ไขทันที่ และผู้ประกอบอาหารทุกคนควรรู้วิธีใช้เครื่องดับเพลิงอย่างถูกต้อง

ความปลอดภัยในครัวที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ การใช้มีดอย่างถูกต้อง ผู้ประกอบอาหารจะต้องสำนึกและตระหนักถึงการใช้มีดอยู่ตลอดเวลา ดังนี้

ใช้มีดให้ถูกต้องกับงานที่ทำ มีดต่าง ๆ ทำขึ้นสำหรับใช้งานต่าง ๆ โดยเฉพาะ และมีรูปร่างเหมาะสำหรับทำงานนั้นได้ดี การใช้มีดผิดประเภทและประมาทอาจเป็นอันตรายได้ เช่น ใช้มีดที่ใบมีดไม่แข็งแรงพอหั่นอาหาร ใบมีดอาจจะหักงอหรือพลาดบาดมือได้

หั่นบนพื้นผิวที่เหมาะสม ใช้เชียงที่ทำพื้นผิวไว้รองรับสำหรับการหั่นโดยเฉพาะทุกครั้ง อย่าหั่นหรือตัดสิ่งของในฝ่ามือหรือภาชนะอุปกรณ์ที่ไม่ใช่เชียง

หันปลายแหลมและคมมีดออกจากตัวเสมอ หากปฏิบัติตามดังนี้แล้ว ถ้าหั่นพลาดมีดจะไม่พุ่งเข้ามือหรือร่างกาย

สำรวจมีดอยู่ตลอดเวลา อย่าให้มีมีดจมอยู่ในกองอาหาร เพราะอาจมองไม่เห็น และจะบาดมือได้ หรืออย่าให้มีมีดจมไปในน้ำสบูในอ่างล้างภาชนะ ควรล้างมีดทันทีที่ใช้งานเสร็จ แล้วเสียบไว้ในที่เสียบมีด

ถือมีดอย่างปลอดภัย ให้ถือมีดที่ด้ามเอาคมออกจากตัวและปลายชี้ลงพื้น ถ้าสะดุดหรือมีดตก จงปล่อยมีดอย่าพยายามเก็บก่อนที่มีจะตกถึงพื้น คอยให้มีดหยุดนิ่งก่อนจึงเก็บโดยจับที่ด้ามมีด

รักษามีดให้คมและสะอาด มีดที่ทื่อจะทำให้เกิดอันตรายได้มากกว่ามีดคม ดูแลให้ด้ามมีดและมือสะอาด ไม่เป็นน้ำมัน เพราะน้ำมันจะทำให้มือลื่น อาจทำให้เกิดอันตรายได้

อย่าใช้มีดชำรุด มีดที่หัก บิ่น ด้ามหลวมหรือแตกเป็นอันตราย เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายได้

การดูแลรักษามีด

ล้างมิดให้สะอาดและเช็ดให้แห้งก่อนเก็บทุกครั้ง เพื่อป้องกันไม่ให้เป็นสนิม

เก็บมิดโดยมีที่หุ้มใบมิด เพื่อป้องกันอันตรายจากคมมิด และยังป้องกันไม่ให้ใบมิดชูดกับเครื่องมือ

อื่น ๆ ซึ่งคมมิดจะทื่อได้

เก็บมิดไว้บนไม้หรือพลาสติกที่ช่องเสียบติดไว้ที่ฝาผนัง หรืออยู่บนโต๊ะประกอบอาหารที่จะหยิบใช้ได้ง่าย

รักษามิดให้คมอยู่เสมอ มิดคมจะหั่นได้ง่ายกว่า ในการลับมิดต้องใช้เครื่องมือที่เรียกว่า "เหล็กลับมิด" เหล็กลับมิดเป็นเหล็กกล้าที่ทำพิเศษเป็นแท่งกลม มีด้ามอยู่ปลายข้างหนึ่ง วิธีลับมิดให้ถูกใบมิดไปตามแท่งเหล็กลับมิดโดยเอียงใบมิดเพื่อให้มิดคม

ข้อควรจำ

การหั่นอาหารโดยทั่วไปจะหั่นด้วยมิด

เลือกใช้มิดให้ถูกกับลักษณะของมิด ได้แก่ มิดแบบฝรั่งเศส มิดผ่าน มิดเลาะกระดูก มิดแลเนื้อ มิดโต้ มิดปอก มิดหั่นผลไม้ และมิดผ่านส้ม

จงรักษามิดให้สะอาดและคมอยู่เสมอ และเก็บไว้อย่างถูกวิธี ควรส่วนมากมิดที่เสียบมิดสำหรับเก็บมิด และให้ปฏิบัติตามกฎเรื่องความปลอดภัยในการใช้มิด

ใช้มิดให้ถูกกับลักษณะของงาน ได้แก่ การเลาะกระดูก การลับ การผ่าน การหั่น สี่เหลี่ยมลูกเต๋า

การขอย และการสับละเอียด โดยการศึกษาวิธีหั่นด้วยมิดหรือเครื่องมือที่ใช้แต่ละลักษณะงาน

โภชนาการและการสุขภาพอาหาร

การสูญเสียคุณค่าในการทำอาหาร

1. ล้างผักผลไม้ทั้งเปลือก ทั้งหมด ทั้งต้นแล้วจึงหั่น ถ้าปอกเปลือกผลไม้หรือหั่นเป็นชิ้น ๆ แขน้ำหรือล้างน้ำจะสูญเสียคุณค่าทางโภชนาการ
2. ระยะเวลา ยิ่งแช่น้ำนานเท่าไรยิ่งสูญเสียคุณค่ามากขึ้นเท่านั้น
3. การเตรียมอาหารในครอบครัว ควรเตรียมแล้วหุงต้มทันที
4. การต้ม สารอาหารที่ละลายตัวได้ง่ายที่สุดคือ วิตามินซี นอกจากนั้นสารอาหารอื่นที่ละลายน้ำได้เช่น วิตามินบี 1 วิตามินบี 2 ก็จะละลายตัวบ้าง ละลายไปอยู่ในน้ำบ้าง
5. ความสดของอาหาร อาหารสดจะมีคุณค่าอาหารสูง เมื่อซื้อผักผลไม้ ควรปรุงทันที อย่าเก็บไว้นาน
6. ขนาดของชิ้นอาหาร ยิ่งหั่นชิ้นเล็กมากยิ่งสูญเสียมาก
7. ปริมาณน้ำที่ใช้ต้ม การสูญเสียสารอาหารโดยละลายไปอยู่ในน้ำนั้นมากกว่าการสูญเสียทางอื่นถ้าน้ำยิ่งมากก็ยิ่งละลายสารอาหารได้มาก
8. ระยะเวลาของการต้ม ถ้าต้มผักนานวิตามินและแร่ธาตุที่มีจะละลายไปกับน้ำ
9. ชนิดของสารอาหาร สารอาหารบางตัวทนต่อความร้อนได้ดี เช่น แคลโรทีน บางตัวก็ละลายตัวได้ง่ายเมื่อถูกความร้อน เช่น วิตามินซี วิตามินบี 1
10. ชนิดของภาชนะที่ใช้หุงต้ม ภาชนะที่ทำจากแก้ว อะลูมิเนียม เหล็กกล้าไม่เป็นสนิมหรือภาชนะเคลือบ มักไม่มีผลต่อผักหรือผลไม้ แต่ทองแดงและทองเหลืองเป็นตัวเร่งปฏิกิริยาจึงทำให้สูญเสียคุณค่าทางโภชนาการมากขึ้น
11. การนึ่ง ผักนึ่งจะสงวนคุณค่าไว้ได้ดีกว่าผัดต้ม
12. การทอด สารอาหารที่สูญเสียมากกว่าสารอื่น ๆ คือ วิตามินซี ระยะเวลาที่ยาวนานก็ยิ่งสูญเสียมาก
13. การผัด สูญเสียทำนองเดียวกับการต้มและนึ่งปนกัน

การเลือกซื้ออาหารอย่างมีคุณค่า

ภาวะเศรษฐกิจเป็นตัวทำหน้าที่สำคัญในการเลือกซื้ออาหาร เพราะการจะจ่ายเงินค่าอาหารได้มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับประมาณ เมื่อทราบงบประมาณแล้วก็ต้องพยายามจ่ายให้อยู่ในงบ แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่าเลือกซื้ออาหารที่มีคุณภาพที่ดีมีคุณค่าทางโภชนาการสูงไม่ได้ ปัญหาสำคัญขึ้นอยู่กับวิธีเลือก ในการเลือกซื้ออาหารมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ซื้ออาหารในท้องถิ่น หาได้ง่ายกว่าอาหารที่มาจากแหล่งอื่น ซึ่งผู้ขายต้องเพิ่มค่าขนส่งและมักจะไม่สด เสื่อมคุณภาพง่าย โดยเฉพาะการบรรจุที่ไม่ถูกต้อง ใช้อุณหภูมิในการเก็บไม่ถูกต้อง รวมทั้งเวลาที่ใช้ในการขนส่งนาน อาหารก็จะยิ่งเสื่อมคุณภาพ
2. ซื้ออาหารตามฤดูกาล อาหารจะมีราคาถูก เพราะมีมาก นอกจากนี้อาหารจะสดและมีคุณค่าโภชนาการสูง
3. ซื้ออาหารตามคุณค่า สมมุติว่ามีอาหารราคาเท่ากัน ให้เลือกชนิดที่ได้คุณค่าทางโภชนาการสูงกว่า เช่น เมื่อเทียบกับมันเทศ ซึ่งราคาเท่ากัน ถ้าเลือกมาทำแกงบวด ควรเลือกมันเทศมากกว่า เพราะมันเทศสีเหลืองนอกจากให้คาร์โบไฮเดรตและโปรตีนแล้ว ยังให้เบต้าแคโรทีนอีกด้วย หรือแกงส้มกุ้งกับผักกุ่ม กับแกงส้มปลากับผักกุ่ม กุ้งมีราคาสูงกว่าปลา แต่คุณค่าทางโภชนาการในแง่สารโปรตีนไม่ต่างกันในปริมาณที่เท่ากัน กุ้ง 100 กรัม เป็นเปลือกประมาณ 40 กรัม ส่วนที่กินได้ประมาณ 40 กรัม เนื้อกุ้ง 100 กรัม ให้โปรตีน 17.6 กรัม ปลากะพง 100 กรัม ให้โปรตีน 20.7 กรัม ปลากะพงกินได้ประมาณ 80 % แม้แต่หัวก็ยังกินได้ ปลานอกจากให้โปรตีนแล้วยังให้ไขมันปลา เมื่อเทียบความอร่อยแล้วแกงส้มปลารอเร็วกว่ากุ้ง เพราะเนื้อปลานุ่ม มีรสชาติดีกว่ากุ้ง หรือจะเทียบระหว่างปลากับปลา เช่น ปลาจะละเม็ด ราคาสูงกว่าปลาทู แต่คุณค่าทางโภชนาการของสารโปรตีนไม่ต่างกัน ในปลาทู 100 กรัม มีโปรตีนถึง 21.5 กรัม ขณะที่ปลาจะละเม็ดมีเพียง 16.8 กรัมเท่านั้น

ควรตัดสินใจความถูกแพงของอาหารด้วยคุณค่าทางโภชนาการที่จะได้รับมากกว่าจำนวนเงินที่เป็นราคาของอาหาร

ความสะอาดปลอดภัยของอาหารมีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าคุณค่าทางโภชนาการ มิฉะนั้นแล้วอาหารที่มีคุณค่าครบถ้วนตามความต้องการของร่างกายก็จะไม่เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย และยิ่งอาจเกิดโทษด้วย ความสะอาดของอาหารหมายถึงที่อยู่ในสภาพที่สะอาดตั้งแต่เริ่มการผลิตจนถึงมือผู้บริโภค เช่น เนื้อสัตว์ที่สะอาด เนื้อนั้นจะต้องผ่านการตรวจของสัตวแพทย์ ผักที่สะอาดต้องปลูกและเก็บเกี่ยวในสภาพปลอดสารพิษ ทั้งจากยาฆ่าแมลงและปุ๋ยเคมี เมื่อเก็บเกี่ยวเพื่อนำส่งยังผู้บริโภคก็ควรมีการบรรจุและเก็บรักษาอย่างถูกวิธี นอกจากนั้นการประกอบอาหารก็

ต้องสะอาด เครื่องมือเครื่องใช้ในการทำอาหารต้องสะอาด ประกอบอาหารอย่างสะอาดถูกหลัก เพื่อให้ปรับคุณค่าทางโภชนาการอย่างเต็มที่และเป็นประโยชน์มากที่สุด

สุขลักษณะส่วนบุคคลสำหรับผู้ประกอบอาหาร

เชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรคและไวรัสต่าง ๆ สามารถอาศัยอยู่บนร่างกายและภายในร่างกาย หากเกิดการปนเปื้อนของเชื้อจุลินทรีย์และไวรัสนี้ลงสู่อาหาร ย่อมมีผลให้ผู้บริโภคนั้นเกิดอาหารเจ็บป่วยได้

แหล่งที่อยู่ของเชื้อจุลินทรีย์และไวรัสอาศัยอยู่ในร่างกายมนุษย์ ได้แก่บริเวณใบหน้า จมูก ปาก หู เส้นผม ฝ่ามือ ฝ่าเท้า แผลบนผิวหนัง มือ ลำไส้

การป้องกัน การปนเปื้อนเชื้อจุลินทรีย์จากร่างกาย ทำได้โดยการดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย เครื่องแต่งกายและการปฏิบัติตามข้อกำหนดสุขลักษณะส่วนบุคคล

จมูก เป็นอวัยวะที่เป็นแหล่งสะสมเชื้อโรค โดยเฉพาะในขณะที่เป็นไข้หวัด จะมีเชื้อโรคเป็นจำนวนมากอาศัยอยู่

- ใช้กระดาษชำระในการปิดปาก จมูกเช็ดน้ำมูก และทิ้งกระดาษชำระทันทีหลังจากใช้
- ล้างมือทุกครั้งที่สั่งน้ำมูก ไม่ใช้ผ้าเช็ดหน้าเพราะจะเป็นแหล่งหมักหมมของเชื้อโรค
- ไม่ไอหรือจามรดลงบนอาหาร
- ไม่แคะหรือเกาจมูกขณะปฏิบัติหน้าที่ปรุงหรือเตรียมอาหาร ล้างมือทันทีทุกครั้งหากแกะหรือเกาจมูก หู หรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

ปาก เป็นแหล่งที่อยู่ของเชื้อโรคต่าง ๆ จำนวนมาก โดยเฉพาะหากสุขภาพฟันไม่ดี เช่น ฟันผุ จะพบเชื้อโรคต่าง ๆ ในปริมาณมากยิ่งขึ้น

- หากจำเป็นต้องชิมอาหาร ให้ใช้ช้อนสะอาดตักชิม และทำความสะอาดทันที ไม่ใช้นิ้วหยิบจับ หรือแตะอาหารเพื่อชิม

- ตรวจสอบสุขภาพของปากและฟันให้ดียิ่งสม่ำเสมอ
- ห้ามสูบบุหรี่ในบริเวณผลิตอาหารเชื้อโรคจากปาก น้ำลาย จะปนเปื้อนสู่อาหารได้
- ไม่กัดเล็บ ดุดนิ้วมือ

เส้นผม นอกจากจะเป็นสิ่งที่น่ารังเกียจสำหรับลูกค้าแล้ว ยังเป็นแหล่งที่อยู่ของเชื้อโรค

- สระผมบ่อย ๆ ไม่ให้เส้นผมสกปรก

- ล้างมือทุกครั้งที่สัมผัสเส้นผมหรือเกาศีรษะ
- สวมหมวกคลุม เพื่อป้องกันเส้นผมร่วงสู่อาหาร
- เก็บผมให้เรียบร้อย เมื่อสวมหมวก

ร่างกายคนเรานั้นทั้งความชื้นและอุณหภูมิที่เหมาะสมสำหรับเชื้อจุลินทรีย์ให้เป็นแหล่งที่อยู่อาศัยทั้งบนร่างกาย เช่น ผิวหนัง เส้นผม รักแร้ และภายในร่างกาย เช่น ลำไส้ ช่องปาก ภูเขา จมูก ล้างมือทุกครั้งหลังออกจากห้องสุขา และควรมีป้ายเตือนให้ล้างมือก่อนออก อาบน้ำทำความสะอาดร่างกายอย่างสม่ำเสมอ รักษาความสะอาดของเส้นผม โดยการสระผมบ่อยๆ เพื่อไม่ให้เส้นผมสกปรก แจ้งให้หัวหน้าทราบเมื่อไม่สบาย เป็นไข้ เจ็บป่วยด้วยโรคอุจจาระร่วง ปวดท้อง อาเจียน และควรไปพบแพทย์หากทำให้หายเป็นปกติจึงกลับเข้าทำงาน ไม่นั่งบนโถะจัดเตรียมอาหารเป็นต้น

มือ เล็บ และเครื่องประดับ เป็นแหล่งที่อยู่ของเชื้อจุลินทรีย์ต่าง ๆ และเป็นสาเหตุสำคัญของการปนเปื้อนเนื่องจากเป็นสิ่งที่สัมผัสกับวัตถุพื้นและอาหารบ่อยๆ เกือบทุกขั้นตอนในการจัดเตรียมและการปรุงอาหาร

ล้างมือให้สะอาดเมื่อ

- ก่อนเริ่มงาน
- หลังจากการพักดื่มเครื่องดื่มหรือสูบบุหรี่
- หลังออกจากห้องสุขา
- หยิบจับสิ่งสกปรก วัตถุพื้น ขยะต่าง ๆ
- หลังจากสัมผัส หรือใช้สารเคมีต่าง ๆ เช่น สารเคมีทำความสะอาด
- สั่งน้ำมูก ไอ หรือจาม
- หวีผม สัมผัสเส้นผม
- ดุนิ้วมือ ล้าง แคะ แกะ เกา อวัยวะ มี สิว แผลต่าง ๆ บนร่างกาย
- เมื่อมือสกปรก
- เล็บต้องตัดสั้น และดูแลให้สะอาด
- ไม่ทาเล็บ
- ไม่สวมใส่เครื่องประดับ แหวน สร้อยข้อมือ

การล้างมือต้องดำเนินการอย่างถูกวิธี โดยล้างมือด้วยน้ำสบู่หรือน้ำยาทำความสะอาดที่เหมาะสมเพื่อขจัดคราบสกปรกออกจากมืออย่างหมดจด

ขัดเล็บให้สะอาดด้วยแปรง เพื่อขจัดคราบสิ่งสกปรกออกจากนิ้วมือ และขอกเล็บ

เช็ดมือให้แห้งด้วยอุปกรณ์ต่าง ๆ อาทิ เครื่องเป่าลมร้อน กระดาษชำระ และผ้าเช็ดมือแบบม้วน

ชิมอาหารโดยใช้ช้อนชิม ไม่ใช่ช้อนที่ชิมอาหารแล้วตักอาหารชิมอีกกลาง อาหารที่สุก หรือ ผักและผลไม้สดที่ปอกแล้ว ไม่ควรใช้มือหยิบโดยไม่ใส่ถุงมือ ควรใช้ที่คีบ เช่น ช้อนหรือส้อมตัก แยกเขียง แยกมีด ระหว่างของสดอาหารที่สุกแล้ว ผักและผลไม้

บาดแผลบนผิวหนัง บาดแผลเป็นแหล่งสะสมของเชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรค เลือดของคนเราอาจเป็นแหล่งเชื้อไวรัสตับอักเสบ และ HIV จึงควรต้องเอาใจใส่หากเกิดบาดแผลโดย

- ล้างทำความสะอาดแผลให้สะอาด ใส่ยาฆ่าเชื้อและปิดแผลด้วยผ้าพันแผลที่กั้นน้ำ
- อย่าทำงานขณะที่มีบาดแผลที่มีมือ แม้จะเป็นแผลขนาดเล็กก็ตาม
- ผู้ทำหน้าที่รักษาบาดแผลให้ผู้อื่นควรสวมถุงมืออย่างขณะช่วยทำแผล เพื่อป้องกันการติดเชื้อจากเลือดของผู้ป่วย

- ล้างทำความสะอาดคราบเลือดที่ติดอยู่ตามภาชนะให้สะอาด และทำการฆ่าเชื้อบริเวณดังกล่าวด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อโรค

- กำจัดอาหารทุกชนิดที่พบว่ามีความเสี่ยงจากบาดแผลของพนักงานป้อนอยู่เสื่อผ้า ชุดทำงานที่สกปรกทำให้เกิดการปนเปื้อนจากชุดที่สวมใส่ลงสู่อาหารที่กำลังผลิตได้ การป้องกันทำได้โดย

เปลี่ยนเสื่อผ้าทันทีหากพบว่าชุดที่สวมใส่ขณะทำงานสกปรก 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 และตกแต่ง

แบบไทย

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 จะต้องคำนึงเรื่องต่อไปนี้

15.1 ความปลอดภัยในการทำงานด้านสถานที่ ภาวะแวดล้อมและความปลอดภัยส่วนบุคคล

15.2 ความรู้ความเข้าใจพื้นฐานในการปฏิบัติงาน

15.3 วิธีการปฏิบัติงานซึ่งเน้นความถูกต้องและเรียบร้อย

15.4 การเลือกใช้และดูแลรักษาเครื่องครัว และอุปกรณ์ที่ใช้ในการปฏิบัติงาน

15.5 การเลือกใช้วัสดุอย่างถูกต้อง เหมาะสมและประหยัด

15.6 ระยะเวลาที่ใช้ในการปฏิบัติงาน

15.7 ผลงานที่สำเร็จและได้คุณภาพ

ข้อ 2 คุณสมบัติของผู้เข้ารับการทดสอบ

2.1 ระดับ 1 ผู้เข้ารับการทดสอบต้องมีอายุไม่ต่ำกว่าที่กฎหมายคุ้มครองแรงงาน และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้องกำหนดและ

2.1.1 มีใบรับรองประสบการณ์เกี่ยวกับการปรุงประกอบอาหารไทยในร้านอาหาร ที่ได้รับการรับรองจากกระทรวงสาธารณสุข เช่น มาตรฐาน Clean Food Good Taste ไม่น้อยกว่า 3 ปี หรือ

2.1.2 มีเอกสารรับรองของสถานศึกษาที่แสดงให้เห็นว่าผู้สมัครเข้าทดสอบ เป็นผู้มีความรู้ไม่ต่ำกว่าระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ โดยมีการเรียนอาหารไทยไม่น้อยกว่า 6 หน่วยกิต หรือ

2.1.3 มีหนังสือรับรองจากหน่วยงานที่อบรมหรือดำเนินการฝึกอาชีพในสาขาอาหารไทย ไม่ต่ำกว่า 90 ชั่วโมง

2.2 ระดับ 2

2.2.1 มีใบรับรองประสบการณ์เกี่ยวกับสาขาผู้ประกอบอาหารไทย ไม่น้อยกว่า 3 ปี นับตั้งแต่วัน

ที่ได้รับหนังสือรับรองมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ ระดับ 1 หรือ

2.2.2 ได้คะแนนรวมในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติในการทดสอบ ระดับ 1 ไม่ต่ำกว่า 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 วัตถุดิบประเภทต่าง 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) การใช้เครื่องมือซึ่ง 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 เตรียมอาหารดิบก่อนปรุง

(1) ประหยัด

(2) ล้าง

(3) หั่น

(4) เก็บรักษา

4.1.10 ช้อนตำรับอาหาร

(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) ข้าวคลุกกะปิ

(3) ขนมจีนขาวน้ำ

(4) ก๋วยเตี๋ยวผัดราดหน้า

(5) ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว

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

(2) ขนม

- (ก) ขนมประเภทต้มน้ำตาล

- (1) มัน
- (2) ถั่วเขียว
- (3) ถั่วแดง
- (ข) ขนมหประเภทหนึ่ง
 - (1) ขนมหกล้วย
 - (2) ขนมหพิททอง
- (ค) ขนมหประเภทน้ำกะทิ น้ำเชื่อม
 - (1) ลอยแก้ว
 - (2) ทับทิมกรอบ
 - (3) พิกทอง เมื่อก มันแกงบวด
 - (4) กล้วยบวชชี
 - (5) สาธุเบียง ข้าวเหนียวเบียง
 - (6) บัวลอย
- (ง) ขนมหอื่น ๆ
 - (1) ฝรั่งผลไม้

4.2 มาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบการอาหารไทย ระดับ 2 (พ่อครัว/แม่ครัว 2)ภาคทฤษฎี ผู้เข้ารับการทดสอบต้องมีความรู้ ความสามารถในการ
เรื่องดังต่อไปนี้

4.2.1 วัตถุประสงค์ประเภทต่าง 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 การอ่านและเขียนตำรับอาหาร

- (1) ความหมายของตัวย่อในตำรับ
- (2) การใช้เครื่องมือซึ่ง ตวง วัด
- (3) การใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ในการประกอบอาหาร
- (4) วิธีเขียนตำรับ
- (5) การคิดราคาต้นทุนของอาหาร

4.2.4 คุณสมบัติของอาหารสำเร็จประเภทต่าง ๆ

- (1) ลักษณะ
- (2) สี
- (3) ผิวสัมผัส
- (4) กลิ่น
- (5) รส
- (6) คุณภูมิ
- (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) หลักความปลอดภัยในสถานที่ทำงาน
- (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 เตรียมอาหารดิบก่อนปรุง

- (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) ข้าวคลุกน้ำพริกขิงเรือ
- (6) หมี่กะทิ
- (7) ขนมจีนขาวน้ำ
- (8) ขนมจีนน้ำยา
- (9) ขนมจีนน้ำพริก
- (10) ขนมจีนน้ำเงี้ยว
- (11) ก๋วยเตี๋ยวต่าง ๆ

(ข) ยำ น้ำยำต่าง ๆ

- (1) ส้มตำ
- (2) ยำทวาย
- (3) ยำใหญ่
- (4) ยำวุ้นเส้น
- (5) ยำห้วปสี
- (6) ยำถั่วพู
- (7) ยำส้มโอ

(ค) เครื่องจุ่ม น้ำพริก และผัก

- (1) น้ำพริกกะปิ
- (2) น้ำพริกขี้หนุ
- (3) น้ำพริกกุ้งสด
- (4) น้ำพริกหนุ้ม
- (5) น้ำพริกขี้หนุ
- (6) หลนเต้าเจี้ยว
- (7) หลนปลาหัว
- (8) หลนกุ้งสด
- (9) หลนปลาหัว
- (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) ผัก และผักพริก

- (1) ผักพริกขี้
- (2) ผักกระเพรา
- (3) ผักพริกแกง

(จ) อาหารจานนิยม

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

(ฉ) อาหารว่าง

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

(2) ขนม

(ก) ขนมประเภทดัดมน้ำตาล

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

(ข) ขนมประเภทเชื่อม

(1) มัน ผีอก พักทอง

(2) กล้วย

(3) สาเก

(4) ลูกตาล

(ค) ขนมหประเภทนี้

(1) ขนมหกล้วย

(2) ขนมหพักทอง

(3) ขนมหมัน

(4) ขนมหสอด้

(5) ขนมหกล้วย

(6) ขนมหน้ำดอกไม้

(7) สาลี่

(8) สังขยา

(9) กล้วยฝ้าย

(10) ข้าวเหนียวมูน

(11) ข้าวต้มมัด

(12) ข้าวหลามตัด

(ข) ขนมหประเภทน้ำกะทิ น้ำเชื่อม

(1) ลอยแก้ว

(2) ข้าวหริ่ม

(3) ลอดช่อง

(4) ทับทิมกรอบ

(5) พักทอง ผีอก มันแกงบวด

(6) กล้วยบวชชี

(7) สาคุเปียก ข้าวเหนียวเปียก

(8) บัวลอย

(ง) ขนมหจากแบ่งข้าวเจ้า ข้าวเหนียว

(1) ขนมหต้มแดง ต้มขาว

(2) ขนมหเล็บมือนาง

- (3) ขนมหันยิว
- (4) ถั่วแปบไล่เค็ม ไล่หวาน
- (จ) ขนมประเภทไข่ น้ำเชื่อม
 - (1) เม็ดขนุน
 - (2) ฝอยทอง
- (ฉ) ขนมประเภทอบ
 - (1) หม้อแกง
 - (2) โสมนัส
- (ช) ขนมประเภททอด
 - (1) กลั้วทอด
 - (2) ผักบัว
 - (3) ข้าวเฝ้า
 - (4) มันจิ้งนง
 - (5) ไชนกกระทา
 - (6) ไชหงส์
 - (7) ขนมง
 - (8) ทองพลุ
- (ซ) ขนมอื่น ๆ
 - (1) ทองเอก
 - (2) ฐานกะทิ
 - (3) ฐานผลไม้
 - (4) ฐานลาย
 - (5) ฐานสังขยา

หลักสูตรการฝึกยกระดับฝีมือ 12 ชั่วโมง
10 อันดับเมนูอาหารไทยยอดนิยมในต่างประเทศ
THE TOP TEN THAI DISHES)

1. วัตถุประสงค์ของหลักสูตร

- 1.1 เพื่ออนุรักษ์และเผยแพร่ภูมิปัญญาไทยในด้านอาหารไทยให้ผู้ประกอบการ เพื่อให้ผู้ประกอบการธุรกิจอาหาร ดำเนินการประกอบอาหารไทยซึ่งเป็นที่ยอมรับในต่างประเทศในรูปแบบและมาตรฐาน
- 1.2 เพื่อให้ผู้ประกอบการธุรกิจอาหารให้ความสำคัญกับเครื่องเทศสมุนไพรไทย และใช้ประกอบการได้อย่างเหมาะสมและมีมาตรฐาน

2. ระยะเวลาการฝึก

ผู้เข้ารับการฝึกได้รับการฝึกทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ รวมระยะเวลา 12 ชั่วโมง (2 วัน) โดยผู้รับการฝึกต้องมีเวลาฝึกไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 จึงจะมีสิทธิสอบวัดผล

3. คุณสมบัติของผู้รับการฝึก

- 3.1 พ่อครัว – แม่ครัว อาหารไทยต้องการยกระดับฝีมือให้ได้มาตรฐาน
- 3.2 พ่อครัว – แม่ครัว อาหารไทยในต่างประเทศที่ต้องการยกระดับฝีมือให้ได้มาตรฐาน
- 3.3 เจ้าของกิจการอาหารไทยที่ต้องการมีความรู้และเข้าใจการทำงานด้านอาหาร
- 3.4 เยาวชน เยาวสตรี ที่มีความสนใจจะประกอบธุรกิจด้านอาหาร

4. จำนวนผู้รับการฝึก

รุ่นละ 25 – 30 คน

5. วุฒิบัตร

ผู้รับการฝึกที่จบหลักสูตร จะต้องมีระยะเวลาฝึกตามหลักสูตรในสถาบันพัฒนาฝีมือแรงงานภาค ศูนย์

พัฒนาฝีมือแรงงานจังหวัด และสถาบันฝึกวิชาการโรงแรม ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 จึงจะมีสิทธิเข้าทดสอบวัดผล ผู้ผ่านการทดสอบจะได้รับวุฒิบัตรพัฒนาฝีมือแรงงานสาขา 10 อันดับเมนูอาหารไทยยอดนิยมในต่างประเทศ

จากกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน กระทรวงแรงงาน

6. หัวข้อวิชา

หน่วย การฝึก	หัวข้อวิชา	ชั่วโมง	
		ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	หลักการประกอบอาหารที่ดี	2	0
2	การประกอบอาหารประเภทต้มยำกุ้ง	0	1
3	การประกอบอาหารประเภทผัดไทย	0	1
4	การประกอบอาหารประเภทแกงเขียวหวานไก่	0	1
5	การประกอบอาหารประเภทพะแนงหมู, ไก่	0	1
6	การประกอบอาหารประเภทยำเนื้อย่าง	0	1
7	การประกอบอาหารประเภทต้มยำไก่	0	1
8	การประกอบอาหารประเภทผัดกะเพราไก่	0	1
9	การประกอบอาหารประเภทแกงเผ็ดเป็ดย่าง	0	1
10	การประกอบอาหารประเภทหมูสะเต๊ะ	0	1
11	การประกอบอาหารประเภทไก่ผัดเผ็ดมะม่วงหิมพานต์	0	1
12	การวัดผล	-	-
		2	10
		12	

7. เนื้อหาวิชา

หน่วยการฝึก 1 หลักการประกอบอาหารที่ดี

(2 : 0)

เรียนรู้เกี่ยวกับมาตรฐานในการเป็นผู้ประกอบอาหาร ความต้องการของผู้บริโภค
 มาตรฐานของอาหาร คุณค่าและเสน่ห์ของอาหารไทย เอกลักษณะและรสชาติของอาหารไทย
 แต่ละภาค เคล็ดลับการทำอาหารไทยให้น่าดูน่ารับประทาน การเตรียมเครื่องปรุงและการใช้
 สมุนไพรในอาหารไทย อาหารไทยกับการป้องกันโรค ข้อแนะนำในการทำอาหารให้อร่อยจุด
 ขายของอาหารไทย และการคิดรายการอาหารสมุนไพรผักพื้นบ้าน

หน่วยการฝึก 2 การประกอบอาหารต้มยำกุ้ง

(0 : 1)

เรียนรู้การใช้เครื่องปรุง เครื่องเทศสมุนไพร ผักต่าง ๆ และชนิดของกุ้งที่ใช้ในการประกอบอาหารประเภทต้มยำกุ้ง ฝึกปฏิบัติการประกอบอาหารประเภทต้มยำกุ้ง

หน่วยการฝึก 3 การประกอบอาหารประเภทผัดไท

(0 : 1)

เรียนรู้การใช้เครื่องปรุง เครื่องเทศสมุนไพร ผักต่าง ๆ และชนิดของเนื้อสัตว์ ที่ใช้ในการประกอบอาหารประเภทผัดไท ฝึกปฏิบัติการประกอบอาหารประเภทผัดไท

หน่วยการฝึก 4 การประกอบอาหารประเภทแกงเขียวหวานไก่

(0 : 1)

เรียนรู้การใช้เครื่องปรุง เครื่องเทศสมุนไพร ผักต่าง ๆ และชนิดของเนื้อไก่ที่ใช้ในการประกอบอาหารประเภทแกงเขียวหวานไก่ ฝึกปฏิบัติการประกอบอาหารแกงเขียวหวานไก่

หน่วยการฝึก 5 การประกอบอาหารประเภทพะแนงหมู, ไก่

(0 : 1)

เรียนรู้การใช้เครื่องปรุง เครื่องเทศสมุนไพร ผักต่าง ๆ และชนิดของเนื้อหมู, ไก่ที่ใช้ในการประกอบอาหารประเภทพะแนงหมู, ไก่ ฝึกปฏิบัติการประกอบอาหารประเภทพะแนงหมูหรือพะแนงไก่

หน่วยการฝึก 6 การประกอบอาหารประเภทยำเนื้อย่าง

(0 : 1)

เรียนรู้การใช้เครื่องปรุง เครื่องเทศสมุนไพร ผักต่าง ๆ และชนิดของเนื้อที่ใช้ในการประกอบอาหารประเภทยำเนื้อย่าง ฝึกปฏิบัติการประกอบอาหารประเภทยำเนื้อย่าง

หน่วยการฝึก 7 การประกอบอาหารประเภทต้มยำไก่

(0 : 1)

เรียนรู้การใช้เครื่องปรุง เครื่องเทศสมุนไพร ผักต่าง ๆ และชนิดของเนื้อไก่ที่ใช้ในการประกอบอาหารประเภทต้มยำไก่ ฝึกปฏิบัติการประกอบอาหารประเภทต้มยำไก่

หน่วยการฝึก 8 การประกอบอาหารประเภทผัดกะเพราไก่

(0 : 1)

เรียนรู้การใช้เครื่องปรุง เครื่องเทศสมุนไพร ผักต่าง ๆ และชนิดของเนื้อไก่ที่ใช้ในการประกอบอาหารประเภทผัดกะเพราไก่ ฝึกปฏิบัติการประกอบอาหารประเภทผัดกะเพราไก่

หน่วยการฝึก 9 การประกอบอาหารประเภทแกงเผ็ดเปิดอย่าง (0 : 1)

เรียนรู้การใช้เครื่องปรุง เครื่องเทศสมุนไพร ผักต่าง ๆ และชนิดของเนื้อสัตว์ ที่ใช้ในการประกอบอาหารประเภทแกงเผ็ดเปิดอย่าง ฝึกปฏิบัติการประกอบอาหารประเภทแกงเผ็ดเปิดอย่าง

หน่วยการฝึก 10 การประกอบอาหารประเภทหมูสะเต๊ะ (0 : 1)

เรียนรู้การใช้เครื่องปรุง เครื่องเทศสมุนไพร ผักต่าง ๆ และชนิดของเนื้อหมู ที่ใช้ในการประกอบอาหารประเภทหมูสะเต๊ะ ฝึกปฏิบัติการประกอบอาหารประเภทหมูสะเต๊ะ

หน่วยการฝึก 11 การประกอบอาหารประเภทไก่ผัดเผ็ดมะม่วงหิมพานต์ (0 : 1)

เรียนรู้การใช้เครื่องปรุง เครื่องเทศสมุนไพร ผักต่าง ๆ และชนิดของเนื้อไก่ ที่ใช้ในการประกอบอาหารประเภทผัดเผ็ดมะม่วงหิมพานต์ ฝึกปฏิบัติการประกอบอาหารประเภทผัดเผ็ดมะม่วงหิมพานต์

หน่วยการฝึก 12 การวัดผล

วัดผลความรู้ของผู้รับการฝึก โดยวิธีการถาม - ตอบ และสังเกตจากการลงมือประกอบอาหารในภาคปฏิบัติ

บทที่3

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา: Descriptive research (พวงรัตน์, 2543) ทำการศึกษาวิจัยแบบ Cross-sectional survey (ทัสสนี, 2541; ภิรมย์, 2543) เพื่อศึกษาข้อมูลความรู้ทางวิชาชีพสำหรับจัดทำเป็นมาตรฐานวิชาชีพของผู้ประกอบอาหารไทยในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
2. เครื่องมือวิจัย
3. การดำเนินงานวิจัย
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ ผู้ประกอบอาหารไทยจากสถานประกอบการในโรงเรียน โรงพยาบาลและศูนย์อาหารต่างๆ ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลที่เจ้าของสถานประกอบการอนุญาตให้ทำการวิจัยได้

จากการสำรวจข้อมูลของสถานประกอบการและดำเนินการขออนุญาตเข้าเก็บข้อมูลแล้ว มีสถานประกอบการที่ตอบรับและอนุญาตให้ทำการวิจัยได้จำนวน 17 แห่ง โดยจำแนกตามกลุ่มของสถานประกอบการได้ ดังนี้

สถานประกอบการในโรงเรียน จำนวน 6 แห่ง คือ

- | | |
|-----------------------------|-----------------|
| 1. โรงเรียนวัดสุทธิวรากรม | จ.กรุงเทพมหานคร |
| 2. โรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัย | จ.กรุงเทพมหานคร |
| 3. โรงเรียนสตรีมหาฤฒาราม | จ.กรุงเทพมหานคร |
| 4. โรงเรียนอัสสัมชัญ | จ.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 | จ.กรุงเทพมหานคร |
| 5. โรงพยาบาลวชิรพยาบาล | จ.กรุงเทพมหานคร |
| 6. โรงพยาบาลกรุงเทพคริสเตียน | จ.กรุงเทพมหานคร |
| 7. โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ | จ.กรุงเทพมหานคร |
| 8. โรงพยาบาลเซนต์หลุยส์ | จ.กรุงเทพมหานคร |

สถานประกอบการในศูนย์อาหารต่างๆ จำนวน 3 แห่ง คือ

1. ศูนย์อาหารบิ๊กซี ราชดำริ จ.กรุงเทพมหานคร
2. ศูนย์อาหารยูไนเต็ดเซ็นเตอร์ จ.กรุงเทพมหานคร
3. ศูนย์อาหารห้างดิโอลด์สยาม จ.กรุงเทพมหานคร

ขนาดตัวอย่าง

เนื่องจากสถานประกอบการประกอบกิจการที่ตอบรับในการวิจัยแต่ละแห่งมีผู้ประกอบการชาวไทยจำนวนมาก และจากการศึกษาลักษณะของประชากรเบื้องต้น พบว่ามีความแตกต่างกันมากทั้งในด้านตัวบุคคลและลักษณะการทำงาน ดังนั้นเพื่อให้สามารถเก็บข้อมูลได้ทั่วถึง ครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายตามกำหนดระยะเวลาในการวิจัย ผู้วิจัยจึงได้เลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้การสุ่มเลือกอย่างง่าย (Simple random sampling) แล้วเลือกตัวแทนผู้ประกอบการจากสถานที่วิจัยแต่ละแห่งๆ ละ 5-10 คน แล้วแต่ความสมัครใจในการให้ข้อมูล โดยทำการเก็บข้อมูลจากผู้ประกอบการจำนวนทั้งสิ้น 175 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบสอบถาม โดยมีขั้นตอนการดำเนินงานสร้างเครื่องมือตามลำดับดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลและทฤษฎีที่จำเป็นต่อมาตรฐานวิชาชีพสำหรับผู้ประกอบอาหารไทย จากเอกสารหลักสูตร ตำราวิชาการ เอกสารสิ่งพิมพ์ ตลอดจนความเห็นจากผู้ทรงคุณวุฒิและมีประสบการณ์ด้านอาหารไทย เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. สร้างแบบสอบถามโดยแบ่งข้อมูลออกเป็น 2 ส่วน คือ

2.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ประกอบอาหารไทย ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพหลัก รายได้เฉลี่ยต่อเดือน สถานภาพการทำงานและระยะเวลาในการทำงานด้านประกอบอาหาร

2.2 ข้อมูลมาตรฐานวิชาชีพเป็นแบบสอบถามในลักษณะการสอบถามความรู้ที่จำเป็นสำหรับมาตรฐานวิชาชีพ โดยแบ่งความรู้ที่จำเป็นออกเป็น 7 หมวด คือ

หมวด ก ความรู้ทั่วไปในการประกอบอาหาร

หมวด ข การเลือกซื้อวัตถุดิบประเภทต่างๆ

หมวด ค การเก็บรักษาวัตถุดิบ

หมวด ง การเตรียมวัตถุดิบก่อนประกอบอาหาร

หมวด จ การอ่านและเขียนตำรับอาหาร

หมวด ฉ การใช้ การดูแลอุปกรณ์และความปลอดภัยในการทำงาน

หมวด ฐ ความรู้ทางโภชนาการและการสุขาภิบาลอาหาร

ลักษณะข้อความแต่ละข้อเป็นประโยคบอกเล่า ให้ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกตอบว่าข้อความนั้นถูกต้องหรือไม่ โดยมีคำตอบให้เลือก 3 คำตอบ คือ ใช่ ไม่ใช่และไม่ทราบ ซึ่งคำตอบแต่ละคำใช้ในความหมาย ดังนี้

"ใช่" หมายถึง ผู้ตอบคิดว่าข้อความในประโยคนั้นถูกต้อง

"ไม่ใช่" หมายถึง ผู้ตอบคิดว่าข้อความในประโยคนั้นผิด

"ไม่ทราบ" หมายถึง ผู้ตอบไม่แน่ใจว่าข้อความในประโยคนั้นถูกต้องหรือผิด

3. นำโครงร่างแบบสอบถามที่สร้างขึ้นมาจัดพิมพ์เป็นแบบสอบถามฉบับร่าง นำไปตรวจสอบคุณภาพ ความเที่ยงตรง และสำนวนภาษาที่ใช้ โดยผู้เชี่ยวชาญด้านการประกอบอาหารไทยจำนวน 5 ท่าน

4. นำแบบสอบถามฉบับร่างที่ผ่านการตรวจและปรับปรุงแก้ไขแล้วมาจัดพิมพ์เป็นแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ จำนวน 200 ฉบับ เพื่อนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ในการเก็บข้อมูล จากคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ถึงสถานประกอบการต่างๆ ตามข้อมูลที่ทำการสำรวจไว้ ทำการจัดส่งหนังสือทางไปรษณีย์และนำส่งด้วยตนเอง

2. ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยใช้เวลาในการดำเนินการเก็บข้อมูลทั้งสิ้น ประมาณ 15 สัปดาห์

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ประกอบอาหาร นำมาวิเคราะห์ด้วยสถิติพรรณนา ใช้ค่าสถิติพื้นฐานในการอธิบายลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างและตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2. ข้อมูลมาตรฐานวิชาชีพ

2.1 ตรวจให้คะแนนตามเกณฑ์ดังนี้

ข้อความที่ถูกต้อง	ถ้าตอบว่า "ใช่"	ให้ 1 คะแนน
	ถ้าตอบว่า "ไม่ใช่" หรือ "ไม่ทราบ"	ให้ 0 คะแนน
ข้อความที่ไม่ถูกต้อง	ถ้าตอบว่า "ไม่ใช่"	ให้ 1 คะแนน
	ถ้าตอบว่า "ใช่" หรือ "ไม่ทราบ"	ให้ 0 คะแนน

2.2 รวมคะแนนความรู้และวิเคราะห์ข้อมูลค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

3.มาตรฐานวิชาชีพ จัดระดับมาตรฐานวิชาชีพโดยค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้ตามรายหมวดมา คำนวณหาค่าร้อยละจากคะแนนเต็มของแต่ละหมวดแล้วจัดระดับมาตรฐานวิชาชีพ ซึ่งแบ่งมาตรฐาน ออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

<u>ร้อยละของคะแนนเฉลี่ยความรู้</u>	<u>ระดับมาตรฐานวิชาชีพ</u>
80 ขึ้นไป	ดีมาก
70-79	ดี
60-69	ปานกลาง
50-59	พอใช้
ต่ำกว่า 50	ต้องปรับปรุง

4. การทดสอบสมมติฐาน ใช้ค่าสถิติ Z-test (บุญเรียง, 2539)

สูตร

$$Z = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2) - (\mu_1 - \mu_2)}{\sqrt{\frac{\sigma_1^2}{n_1} + \frac{\sigma_2^2}{n_2}}} \sim N(0,1)$$

บทที่ 4

ผลการศึกษา

จากการศึกษาข้อมูลเชิงสำรวจเกี่ยวกับมาตรฐานวิชาชีพผู้ประกอบการอาหารไทยในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล จากสถานประกอบการจำนวน แห่ง พบข้อมูลต่างๆ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ประกอบการอาหารไทย

ตารางที่ 1 จำนวนและร้อยละเกี่ยวกับเพศและอายุของผู้ประกอบการอาหารไทย

ข้อมูลผู้ประกอบการอาหารไทย		จำนวน (N = 173)	
		(คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	46	26.59
	หญิง	127	73.41
อายุ	ต่ำกว่า 20 ปี	19	10.98
	20 – 29 ปี	42	24.28
	30 – 39 ปี	42	24.28
	40 – 49 ปี	47	27.17
	50 – 59 ปี	20	11.56
	60 ปี ขึ้นไป	3	1.73

จากตารางพบว่าข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ประกอบการอาหารไทยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง มากกว่าเพศชายร้อยละ 73.41 และ 26.59 ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 40 – 49 ปี ร้อยละ 27.17 รองลงมามีอายุระหว่าง 20 – 29 ปี และ 30 – 39 ปี เท่ากันร้อยละ 24.28 ปี

ตารางที่ 2 จำนวนและร้อยละเกี่ยวกับระดับการศึกษาและอาชีพหลักของผู้ประกอบอาหารไทย

ข้อมูลของผู้ประกอบอาหารไทย	จำนวน (N = 173)	
	(คน)	ร้อยละ
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	70	40.46
มัธยมศึกษาตอนต้น	41	23.70
มัธยมศึกษาตอนปลาย	36	20.81
อนุปริญญา / ปวส.	8	4.62
ปริญญาตรี	18	10.41
สูงกว่าปริญญาตรี	-	-
อาชีพหลัก		
ข้าราชการ / รัฐวิสาหกิจเกี่ยวข้องกับการประกวดอาหารไทย	2	1.16
บริษัทเอกชนประกอบอาหารไทย	3	1.73
รับจ้างประกอบอาหารไทย	82	47.40
ธุรกิจส่วนตัวประกอบอาหารไทย	64	37.99
อื่น ๆ	22	12.72

จากตารางพบว่า ผู้ประกอบอาหารไทยส่วนใหญ่มีการศึกษาอยู่ในระดับประถมศึกษาถึงร้อยละ 40.46 รองลงมาคือระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย คิดเป็นร้อยละ 23.70 และ 20.81 ตามลำดับ มีอาชีพหลักส่วนใหญ่คือรับจ้างประกอบอาหารไทยร้อยละ 47.40 รองลงมา คือธุรกิจส่วนตัวประกอบอาหารไทย ร้อยละ 37.99

ตารางที่ 3 จำนวนและร้อยละเกี่ยวกับสถานภาพการทำงานของผู้ประกอบอาหารไทย

ข้อมูลทั่วไปของผู้ประกอบการ	จำนวน (N = 173) (คน)	ร้อยละ
รายได้เฉลี่ยต่อเดือน		
ต่ำกว่า 15,000 บาท	143	82.66
15,000 – 29,999 บาท	20	11.56
30,000 – 49,999 บาท	7	4.05
50,000 บาทขึ้นไป	3	1.73
สถานภาพการทำงาน		
พนักงาน / ลูกจ้าง	89	51.45
เจ้าของกิจการ	68	39.31
อื่น ๆ	16	9.25
ระยะเวลาในการทำงานด้านการประกอบอาหารไทย		
ต่ำกว่า 1 ปี	34	19.65
1 – 3 ปี	48	27.75
4 – 6 ปี	32	18.50
7 – 9 ปี	25	14.45
10 ปี ขึ้นไป	34	19.65

จากตารางพบว่าข้อมูลข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ประกอบการอาหารไทยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมากกว่าเพศชายร้อยละ 73.41 และ 26.59 ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 40 – 49 ปี ร้อยละ 27.71 รองลงมามีอายุระหว่าง 20 – 29 ปี และ 30 – 39 ปี เท่ากันร้อยละ 24.28 ปี การศึกษาระดับประถมศึกษาร้อยละ 40.46 ส่วนมากมีอาชีพรับจ้างประกอบอาหารไทยร้อยละ 47.40 รองลงมาธุรกิจส่วนตัวประกอบอาหารไทย รายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 15,000 ร้อยละ 82.66 สถานภาพส่วนใหญ่เป็นพนักงาน / ลูกจ้างร้อยละ 51.45 รองลงมาเจ้าของกิจการร้อยละ 39.31 ระยะเวลาในการทำงานร้อยละ 27.75 ในช่วง 1 – 3 ปี

ส่วนที่ 2 ข้อมูลมาตรฐานวิชาชีพ

ตารางที่ 4 แสดงผลการประเมินมาตรฐานวิชาชีพของผู้ประกอบอาหารไทย

ข้อมูลความรู้พื้นฐานทางวิชาชีพ	จำนวน (N = 173)	
	ค่าเฉลี่ย	S.D.
หมวด ก ความรู้ทั่วไปในการประกอบอาหาร (10 คะแนน)	8.53	1.28
หมวด ข การเลือกซื้อวัตถุดิบประเภทต่าง ๆ (20 คะแนน)	18.25	2.73
หมวด ค การเก็บรักษาวัตถุดิบ (15 คะแนน)	11.73	2.09
หมวด ง การเตรียมวัตถุดิบก่อนประกอบอาหาร (20 คะแนน)	15.62	3.44
หมวด จ การอ่านและเขียนตำรับอาหาร (15 คะแนน)	8.67	4.62
หมวด ฉ การใช้ การดูแลอุปกรณ์และความปลอดภัยในการทำงาน (15 คะแนน)	13.04	2.38
หมวด ช ความรู้ทางโภชนาการและสุขาภิบาลอาหาร (10 คะแนน)	7.89	1.03

จากตารางที่ 4 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้พื้นฐานการประกอบอาหารไทยโดยมีคะแนนเฉลี่ยเกินครึ่งหนึ่งของคะแนนเต็มในแต่ละหมวด

**ตารางที่ 5 ร้อยละของค่าเฉลี่ยระดับความรู้พื้นฐานทางวิชาชีพผู้ประกอบอาหารไทย
จำแนกตามรายหมวด**

ความรู้พื้นฐานทางวิชาชีพมาตรฐานวิชาชีพ	ร้อยละของค่าเฉลี่ย
หมวด ก ความรู้ทั่วไปในการประกอบอาหาร	85.30
หมวด ข การเลือกซื้อวัตถุดิบประเภทต่าง ๆ	91.25
หมวด ค การเก็บรักษาวัตถุดิบ	78.20
หมวด ง การเตรียมวัตถุดิบก่อนประกอบอาหาร	78.10
หมวด จ การอ่านและเขียนตำรับอาหาร	57.80
หมวด ฉ การใช้ การดูแลอุปกรณ์และความปลอดภัยในการทำงาน	86.93
หมวด ช ความรู้ทางโภชนาการและสุขาภิบาลอาหาร	78.90

จากตารางที่ 5 หมวดความรู้ที่กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยความรู้พื้นฐานทางวิชาชีพสูงที่สุดคือ หมวด ข การเลือกซื้อวัตถุดิบประเภทต่างๆ โดยมีค่าเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ 91.25 รองลงมาคือ หมวด ฉ การใช้ การดูแลอุปกรณ์และความปลอดภัยในการทำงาน และหมวด ก ความรู้ทั่วไปในการประกอบอาหาร ค่าเฉลี่ยร้อยละ 86.93 และ 85.30 ตามลำดับ

**ตารางที่ 6 การจัดมาตรฐานทางวิชาชีพผู้ประกอบการอาหารไทย จำแนกตามรายหมวด
ความรู้พื้นฐาน**

ความรู้พื้นฐานทางวิชาชีพมาตรฐานวิชาชีพ	ระดับมาตรฐานวิชาชีพ
หมวด ก ความรู้ทั่วไปในการประกอบอาหาร	ดีมาก
หมวด ข การเลือกซื้อวัตถุดิบประเภทต่าง ๆ	ดีมาก
หมวด ค การเก็บรักษาวัตุดิบ	ดี
หมวด ง การเตรียมวัตถุดิบก่อนประกอบอาหาร	ดี
หมวด จ การอ่านและเขียนตำรับอาหาร	พอใช้
หมวด ฉ การใช้ การดูแลอุปกรณ์และความปลอดภัยในการทำงาน	ดีมาก
หมวด ช ความรู้ทางโภชนาการและสุขาภิบาลอาหาร	ดี

จากตารางมาตรฐานวิชาชีพของผู้ประกอบการอาหารไทยที่จัดอยู่ในระดับดีมากมี 3 หมวด คือ หมวด ก ความรู้ทั่วไปในการประกอบอาหาร หมวด ข การเลือกซื้อวัตถุดิบประเภทต่าง ๆ และหมวด ช การเลือกซื้อวัตถุดิบประเภทต่าง ๆ ส่วนมาตรฐานวิชาชีพที่อยู่ในระดับพอใช้มีเพียงหมวดเดียวคือ หมวด จ การอ่านและเขียนตำรับอาหาร

ส่วนที่ 3 การทดสอบสมมติฐาน

ตารางที่ 7 แสดงการทดสอบความแตกต่างระหว่างระยะเวลาการทำงานต่ำกว่า 1 ปี กับมากกว่า 10 ปีขึ้นไป ในด้านความรู้ทั่วไปในการประกอบอาหาร

	n	$\bar{X}$	S.D.	z
ต่ำกว่า 1 ปี	34	8.15	1.62	0.93 *
มากกว่า 10 ปี	34	8.53	1.78	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อ Z มากกว่า 1.96 และน้อยกว่า -1.96

จากตารางแสดงว่าทั้งสองกลุ่มมีความสามารถไม่มีแตกต่างกันในเรื่องความรู้ทั่วไปในการประกอบอาหาร

ตารางที่ 8 แสดงการทดสอบความแตกต่างระหว่างระยะเวลาการทำงานต่ำกว่า 1 ปี กับมากกว่า 10 ปีขึ้นไป ในด้านการเลือกซื้อวัตถุดิบประเภทต่าง ๆ

	n	$\bar{X}$	S.D.	z
ต่ำกว่า 1 ปี	34	18	2.59	1.11*
มากกว่า 10 ปี	34	18.71	2.67	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อ Z มากกว่า 1.96 และน้อยกว่า -1.96

จากตารางแสดงว่าทั้งสองกลุ่มมีความสามารถไม่มีแตกต่างกันในเรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบประเภทต่าง ๆ

ตารางที่ 9 แสดงการทดสอบความแตกต่างระหว่างระยะเวลาการทำงานต่ำกว่า 1 ปี กับมากกว่า 10 ปีขึ้นไป ในด้านการเก็บรักษาวัตถุดิบ

	n	$\bar{X}$	S.D.	z
ต่ำกว่า 1 ปี	34	11.35	2.64	0.84 *
มากกว่า 10 ปี	34	11.82	1.93	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อ Z มากกว่า 1.96 และน้อยกว่า -1.96

จากตารางที่ 9 แสดงว่าทั้งสองกลุ่มมีความสามารถไม่มีแตกต่างกันในเรื่องการเก็บรักษาวัตถุดิบ

ตารางที่ 10 แสดงการทดสอบความแตกต่างระหว่างระยะเวลาการทำงานต่ำกว่า 1 ปี กับมากกว่า 10 ปีขึ้นไป ในด้านการเตรียมวัตถุดิบก่อนประกอบอาหาร

	n	$\bar{X}$	S.D.	z
ต่ำกว่า 1 ปี	34	15.85	3.37	-0.81 *
มากกว่า 10 ปี	34	15.12	4.09	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อ Z มากกว่า 1.96 และน้อยกว่า -1.96

จากตารางแสดงว่าทั้งสองกลุ่มมีความสามารถไม่มีแตกต่างกันในเรื่องการเตรียมวัตถุดิบก่อนประกอบอาหาร

ตารางที่ 11 แสดงการทดสอบความแตกต่างระหว่างระยะเวลาการทำงานต่ำกว่า 1 ปี กับมากกว่า 10 ปีขึ้นไป ในด้านการอ่านและเขียนคำรับอาหาร

	n	$\bar{X}$	S.D.	z
ต่ำกว่า 1 ปี	34	9.79	4.78	-0.62 *
มากกว่า 10 ปี	34	9.09	4.59	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อ Z มากกว่า 1.96 และน้อยกว่า -1.96

จากตารางแสดงว่าทั้งสองกลุ่มมีความสามารถไม่มีแตกต่างกัน ในเรื่องการอ่านและเขียน
คำรับอาหาร

**ตารางที่ 12 แสดงการทดสอบความแตกต่างระหว่างระยะเวลาการทำงานต่ำกว่า 1 ปี
กับมากกว่า 10 ปีขึ้นไป ในด้านการใช้ การดูแลอุปกรณ์และความ
ปลอดภัยในการทำงาน**

	n	$\bar{X}$	S.D.	z
ต่ำกว่า 1 ปี	34	13.77	2.12	-1.02 *
มากกว่า 10 ปี	34	13.18	2.62	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อ Z มากกว่า 1.96 และน้อยกว่า -1.96

จากตารางแสดงว่าทั้งสองกลุ่มมีความสามารถไม่มีแตกต่างกันในเรื่องการใช้ การดูแล
อุปกรณ์และความปลอดภัยในการทำงาน

**ตารางที่ 13 แสดงการทดสอบความแตกต่างระหว่างระยะเวลาการทำงานต่ำกว่า 1 ปี
กับมากกว่า 10 ปีขึ้นไป ในด้านความรู้ทางโภชนาการและสุขภาพ
อาหาร**

	n	$\bar{X}$	S.D.	z
ต่ำกว่า 1 ปี	34	8	1.16	0.92 *
มากกว่า 10 ปี	34	8.27	1.21	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อ Z มากกว่า 1.96 และน้อยกว่า -1.96

จากตารางแสดงว่าทั้งสองกลุ่มมีความสามารถไม่มีแตกต่างกันในเรื่องความรู้ทาง
โภชนาการและสุขภาพอาหาร

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยมาตรฐานวิชาชีพผู้ประกอบการอาหารไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ผู้วิจัยข้อสรุปและขออภิปรายในประเด็นสำคัญๆ ดังนี้

ข้อมูลทั่วไปของผู้ประกอบการอาหารไทย

กลุ่มตัวอย่างของผู้ประกอบการอาหารไทยส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 73.41 และมีอายุระหว่าง 40-49 ปี คิดเป็นร้อยละ 27.17 รองลงมาคือ อายุ 20-29 ปี และ 30-39 ปี จำนวนเท่ากัน คือ ร้อยละ 24.28 รับการศึกษาส่วนใหญ่ คือ ระดับประถมศึกษา ซึ่งมีมากถึงร้อยละ 40.46 รองลงมาคือ ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย ร้อยละ 23.70 และ 20.81 ตามลำดับ ทำหน้าที่ผู้ประกอบการอาหารไทยเป็นอาชีพหลักร้อยละ 47.40 และทำงานในสถานประกอบการ ร้อยละ 51.45 เป็นเจ้าของกิจการเอง 39.31 ส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 15,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 82.66 ระยะเวลาในการทำงานด้านการประกอบอาหารไทยมากที่สุดคือ ระยะ 1-3 ปี คิดเป็นร้อยละ 27.75 รองลงมาคือ ระยะเวลาต่ำกว่า 1 ปี และ ระยะ 10 ปีขึ้นไป จำนวนเท่ากัน คือ ร้อยละ 19.65

ข้อมูลความรู้พื้นฐานทางวิชาชีพของผู้ประกอบการอาหารไทย

ความรู้พื้นฐานทางวิชาชีพของผู้ประกอบการอาหารไทยที่มีค่าเฉลี่ยความรู้สูงสุดคือ เรื่องการเลือกซื้อวัตถุดิบประเภทต่างๆ รองลงมาคือ เรื่องการใช้ การดูแลอุปกรณ์และความปลอดภัยในการทำงาน และความรู้ทั่วไปในการประกอบอาหาร คิดเป็นร้อยละ 91.25 ,86.93 และ 85.30 ตามลำดับ ส่วนที่มีค่าเฉลี่ยความรู้ต่ำที่สุดคือ เรื่องการอ่านและเขียนตำรับอาหารซึ่งมีค่าเฉลี่ยของความรู้เพียงร้อยละ 57.8 เท่านั้น

ด้านการจัดมาตรฐานวิชาชีพ มาตรฐานวิชาชีพในระดับดีมากมี 3 หมวดความรู้ คือ หมวด ก ความรู้ทั่วไปในการประกอบอาหาร หมวด ข การเลือกซื้อวัตถุดิบประเภทต่างๆ และ หมวด จ การใช้ การดูแลอุปกรณ์และความปลอดภัยในการทำงาน มาตรฐานวิชาชีพในระดับดีมี 3 หมวดความรู้เช่นกัน ได้แก่ หมวด ค การเก็บรักษาวัตถุดิบ หมวดง การเตรียมวัตถุดิบก่อน

ประกอบอาหาร และหมวด ข ความรู้ทางโภชนาการและสุขภาพอาหารไทย ส่วนมาตรฐานวิชาชีพระดับพอใช้มีเพียงหมวดเดียวคือ หมวด ๑ การอ่านและเขียนตำรับอาหาร

การทดสอบสมมติฐาน

ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัยพบว่า ระยะเวลาในการทำงานด้านประกอบอาหารไทยไม่มีผลต่อระดับมาตรฐานวิชาชีพ คือระยะเวลาในการทำงานด้านนี้ไม่ว่าจะมากหรือน้อยก็มีความรู้ที่เกี่ยวข้องทางด้านการประกอบอาหารไทยไม่แตกต่างกัน

บรรณานุกรม

- กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน. 2548. **มาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบอาหารไทย**. กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน กระทรวงแรงงาน, กรุงเทพฯ. (อัครลำเนา)
- จันทร์ ทศานนท์. 2535. **อาหารไทย**. พิมพ์ครั้งที่ 8. ศิริวัฒนาการพิมพ์, กรุงเทพฯ.
- จันทร์นา สงวนรุ่งวงศ์. 2549. **คู่มือประยุกต์ใช้ GMP และ 5 ส ในอุตสาหกรรมอาหาร**. พิมพ์ครั้งที่ 1. บริษัทพงษ์วิรินทร์การพิมพ์ จำกัด, กรุงเทพฯ.
- จรรยา สุบรรณ. ม.ป.ป.. **ตำรับอาหารชุดพิเศษ**. บริษัทศรี สยามการพิมพ์ จำกัด, กรุงเทพฯ.
- ทัสสนี นุชประยูร. 2541. การวิจัยเชิงพรรณนาและการใช้สถิติ, น. 103-138. ใน ทัสสนี นุชประยูร และ เตมศรี ชำนิจารกิจ, ผู้รวบรวม. **สถิติในวิจัยทางการแพทย์**. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- นราศรี ไวนิชกุลและชูศักดิ์ อุดมศรี. 2542. **ระเบียบวิธีวิจัยธุรกิจ**. พิมพ์ครั้งที่ 9. โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.
- บัญญัติ บุญญา. 2546. **ความปลอดภัยของอาหาร (Food Safety)**. พิมพ์ครั้งที่ 1. สยามศิลป์การพิมพ์, กรุงเทพฯ.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. 2543. **รวมบทความ การวิจัย การวัดและประเมินผล**. พิมพ์ครั้งที่ 2. โรงพิมพ์ศรีอนันต์, กรุงเทพฯ.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543. **วิธีวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์**. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กรุงเทพฯ.

ภิรมย์ กมลรัตนกุล. 2543. รูปแบบการวิจัย, น. 9-17. ใน ภิรมย์ กมลรัตนกุล, มนต์ชัย ชาลา
ประวรรณ และ ทวีสิน ต้นประยูร, บรรณาธิการ. **หลักการทำให้วิจัยให้สำเร็จ**. ศูนย์
วิทยาการวิจัยแพทยศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ.

ศิริวรรณ เสรีรัตน์. 2541. การออกแบบแบบสอบถาม, น. 180-196. ใน อมรศักดิ์ บุญเรือง,
บรรณาธิการ. **การวิจัยธุรกิจ**. บริษัท ดวงกมลสมัย จำกัด, กรุงเทพฯ.

สภาสตรีแห่งชาติ ในพระบรมราชินูปถัมภ์. ม.ป.ป.. **ตำรับแกงไทยและเทศ**. ม.ป.ท..

สุภรณ์ พจนมณี. 2526. **ตำรับอาหาร**. โรงพิมพ์พระจันทร์, กรุงเทพฯ.

สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา กระทรวงสาธารณสุข. 2543. **คู่มือผลิตภัณฑ์อาหาร
เพื่อเศรษฐกิจชุมชน**. พิมพ์ครั้งที่1. โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กรุงเทพฯ.

สำนักพิมพ์แสงแดด. 2548. **สิบยอดอาหารไทยในต่างแดน**. 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](http://home.dsd.go.th/techno/edn/cgi-bin/WEBBOARD/pdf/bussiness/10thaimenu.pdf), 11 ตุลาคม 2550.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก แบบสอบถาม

แบบสอบถามชุดที่.....

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง การจัดทำมาตรฐานวิชาชีพผู้ประกอบการอาหารไทย

คำชี้แจง

๑. แบบสอบถามฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาข้อมูลความรู้ทางวิชาชีพของผู้ประกอบการอาหารไทย อันจะทำให้ได้ข้อมูลคุณลักษณะทางวิชาชีพที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาหารไทย สำหรับนำไปใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการแก้ปัญหาและจัดทำมาตรฐานทางวิชาชีพของผู้ประกอบการอาหารไทย

๒. แบบสอบถามชุดนี้ แบ่งการสอบถามข้อมูลเป็น ๓ ตอน คือ

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับการประกอบอาหารไทย

ตอนที่ ๓ แบบทดสอบความรู้ทางวิชาชีพ

๓. คำตอบของท่านจะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อตัวท่าน ข้อมูลที่ได้จากการตอบทั้งหมดจะเป็นเพียงข้อมูลของงานวิจัย และนำไปใช้ประโยชน์เพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำมาตรฐานทางวิชาชีพสำหรับผู้ประกอบการอาหารไทย จึงขอให้ท่านได้กรุณาให้ข้อมูลที่ครบถ้วนตามความเป็นจริง

(นางชนะจิต ดิย์พเสน)

ผู้วิจัย

ตอนที่๑ ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ลงในช่อง หน้าข้อความที่ตรงกับตัวท่าน

๑. เพศ ชาย หญิง

๒. อายุ ☐ต่ำกว่า ๒๐ ปี ☐๒๐ - ๒๙ ปี
☐๓๐ - ๓๙ ปี ☐๔๐ - ๔๙ ปี
☐๕๐ - ๕๙ ปี ☐๖๐ ปี ขึ้นไป

๓. ระดับการศึกษา

- ☐ประถมศึกษา
- ☐มัธยมศึกษาตอนต้น
- ☐มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.
- ☐อนุปริญญา/ปวส.
- ☐ปริญญาตรี
- ☐สูงกว่าปริญญาตรี

๔. อาชีพหลัก

- ☐นักเรียน/นักศึกษา
- ☐พ่อบ้าน/แม่บ้าน
- ☐ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ
- ☐พนักงานบริษัทเอกชน
- ☐รับจ้าง
- ☐ธุรกิจส่วนตัว
- ☐อื่นๆ โปรดระบุ.....

๕. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

- ☐ต่ำกว่า ๑๕,๐๐๐ บาท
- ☐๑๕,๐๐๐ - ๒๙,๙๙๙ บาท
- ☐๓๐,๐๐๐ - ๔๙,๙๙๙ บาท
- ☐๕๐,๐๐๐ ขึ้นไป

ตอนที่ ๒ ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับการประกอบอาหารไทย

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความที่เป็นตรงกับตัวท่าน และเติมคำลงในช่องว่าง ตามข้อมูลที่แท้จริง

๑. ท่านมีวุฒิการศึกษาทางการประกอบอาหารไทย

☐ ไม่มี ☐ มี โปรดระบุ.....

๒. การประกอบอาหารไทยเป็นอาชีพหลักของท่าน

☐ ใช่ (ข้ามไปตอบข้อ๔) ☐ ไม่ใช่

๓. รายได้เฉลี่ยจากการประกอบอาหารไทยบาท/เดือน

๔. สถานภาพการทำงานของท่าน

☐ พนักงาน/ลูกจ้าง

☐ เจ้าของกิจการ

☐ อื่นๆ โปรดระบุ.....

๕. ระยะเวลาในการทำงานด้านการประกอบอาหารไทย

☐ ต่ำกว่า ๑ ปี

☐ ๑ - ๓ ปี

☐ ๔ - ๖ ปี

☐ ๗ - ๙ ปี

☐ ๑๐ ปีขึ้นไป

ตอนที่ ๓ ข้อมูลด้านมาตรฐานวิชาชีพ

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความทางด้านซ้ายมือและพิจารณาว่าท่านเห็นด้วยกับข้อความแต่ละข้อนั้นหรือไม่ แล้วทำเครื่องหมาย ลงในช่องด้านขวามือ ตามเกณฑ์ที่กำหนด ดังนี้

"ใช่" หมายความว่า ท่านเห็นด้วยและคิดว่าข้อความนั้นเป็นสิ่งที่ถูกต้อง

"ไม่ใช่" หมายความว่า ท่านไม่เห็นด้วยและคิดว่าข้อความนั้นเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง

"ไม่ทราบ" หมายความว่า ท่านไม่แน่ใจหรือไม่ทราบว่าข้อความนั้นถูกต้องหรือไม่

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
๑	<u>การใช้ การเตรียมและการเก็บรักษาวัตถุดิบ</u> การเก็บหอมและกระเทียมที่ถูกต้องคือต้องเก็บไว้ทั้งหมด โดยผูกเชือกแขวนไว้ในบริเวณที่มีลมพัดผ่าน			
๒	การเก็บไข่ไก่ควรล้างเปลือกให้สะอาดก่อนนำไปเก็บในตู้เย็น			
๓	การเก็บพริกแห้งต้องผึ่งแดดให้แห้งสนิทก่อนเก็บใส่ภาชนะ			
๔	การเก็บรักษาเครื่องเทศให้คงความหอมนานต้องเก็บใส่ขวด ปิดฝาให้สนิท เก็บไว้ในที่เย็น			
๕	การหมกผลมะนาวสดไว้ในทรายแห้งจะทำให้เก็บรักษาสล มะนาวนั้นคงไว้ใช้ได้นานขึ้น			
๖	การเลือกซื้อปลาสดต้องเลือกปลาที่ตาใส เหงือกสีแดงสด เนื้อไม่เหลว			
๗	ลักษณะของเนื้อหมูที่ถูกต้องคือ เนื้อเป็นสีชมพู มันทึขาว			
๘	ลักษณะของเนื้อวัวที่ถูกต้องคือ เนื้อสีแดงสด เส้นละเอียด มันสีเหลือง			
๙	การเลือกซื้อกุ้งสดที่ถูกต้องคือ เลือกที่หัวและตัวยังติดกันแน่น เปลือกใสเป็นสีเงินแกมเขียว			
๑๐	การเลือกซื้ออาหารแห้งต้องเลือกซื้อลักษณะที่เป็นสีส้มตาม ธรรมชาติของอาหารนั้นๆ โดยไม่มีการแต่งสี			
๑๑	ก่อนเก็บเนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อวัวไว้ในตู้เย็น จะต้องนำเนื้อ เหล่านั้นมาล้างให้สะอาดก่อนนำไปเก็บ			

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
๑๒	การเก็บกะปิที่ถูกต้องคือ เก็บในกระป๋องหรือบีบที่เป็นโลหะ			
๑๓	อาหารสดแช่แข็ง ก่อนใช้ควรนำออกมาตั้งทิ้งไว้ให้ละลายก่อน แล้วจึงแบ่งออกมาตามจำนวนที่ต้องการใช้			
๑๔	การนำเนื้อสัตว์มาปรุงอาหาร ควรล้างทำความสะอาดแต่พอควร การล้างหลายๆ ครั้งจะทำให้เสียรส			
๑๕	การใช้ผักสดในการประกอบอาหาร สิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึงคือ ความสดและสะอาด			
๑๖	โภชนาการและสุขอนามัยในการประกอบอาหาร การหั่นผักแช่ไว้ในน้ำนานๆ จะทำให้สารอาหารในผักเหลือน้อยลง			
๑๗	การปรุงอาหารประเภทผักให้สูญเสียสารอาหารน้อยคือ ใช้ไฟอ่อนๆ			
๑๘	อาหารสดที่หั่นไว้นานๆ จะมีสารอาหารเหลือน้อยกว่าอาหารที่หั่นแล้วนำไปปรุงทันที			
๑๙	แม้ครัวพ็อคครัวที่ดีจะต้องมีไอ งาม หรือพุดคุยกันในขณะที่ปรุงอาหาร			
๒๐	การชิมอาหารต้องใช้ช้อนกลางในการตักชิม ไม่ชิมจากทัพพีหรือตะหลิว			
๒๑	ภาชนะที่มีการเคลือบสีอุตสาหกรรมไม่ควรนำมาใส่อาหาร			
๒๒	ไม่นำภาชนะพลาสติกมาใส่อาหารรสเปรี้ยวจัด หรือ เค็มจัด			
๒๓	การหยิบจับอาหารด้วยมือโดยตรง ทำให้ทำงานได้ถนัดและได้อาหารลักษณะดีกว่าใช้อุปกรณ์มาหยิบจับ			
๒๔	ผู้ทำหน้าที่ปรุงอาหารจะต้องล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนปฏิบัติงาน			
๒๕	ผู้ปรุงอาหารที่มีบาดแผลที่มีเชื้อจะต้องปิดพลาสติกให้เรียบร้อย			
๒๖	ผู้ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับอาหารทุกคนจะต้องไม่เป็นโรคติดต่อ			
๒๗	อาหารเป็นช่องทางติดต่อของโรคได้หลายโรค			

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
๒๘	การอ่านตำรับอาหารและการใช้เครื่องมือซึ่ง ดวง วัด พริกไทยป่น ๑ ชช. หมายถึงพริกไทยป่น ๑ ช้อนชา			
๒๙	น้ำตาลทราย ๑ ชต. หมายถึง น้ำตาลทราย ๑ ช้อนโต๊ะ			
๓๐	ข้าวเหนียว ๑ ถต. หมายถึง ข้าวเหนียว ๑ ถ้วยตวง			
๓๑	แป้งข้าวเจ้า ๑/๒ ถต. มีค่าเท่ากับ แป้งข้าวเจ้า ๘ ช้อนโต๊ะ			
๓๒	แป้งท้าวยายม่อม ๓ ชช. มีค่าเท่ากับ แป้งท้าวยายม่อม ๑ ช้อนโต๊ะ			
๓๓	ข้าวสาร ๑ ถัง มีค่าเท่ากับ ข้าวสาร ๑๕ กิโลกรัม			
๓๔	ช้อนตวงมาตรฐาน ๑ ชุด ประกอบด้วยช้อนตวง ๔ ขนาด คือ ๑/๔ ชช., ๑/๒ ชช., ๑ ชช. และ ๑ ชต.			
๓๕	ถ้วยตวงของแห้งมาตรฐาน ๑ ชุด ประกอบด้วย ถ้วยตวง ๔ ขนาด คือ ๑/๔ ถต., ๑/๓ ถต., ๑/๒ ถต. และ ๑ ถต.			
๓๖	ถ้วยตวงแก้วใช้สำหรับตวงส่วนผสมทุกชนิดที่เป็นของเหลว			
๓๗	การใช้ถ้วยตวงของเหลวที่ถูกต้องให้วางถ้วยลงบนพื้นราบใน ระดับสายตา แล้วเทอาหารที่จะตวงลงไป			
๓๘	การตวงของแห้งจะต้องชั่งอาหารที่จะตวงลงในถ้วยให้แน่น อย่าให้เหลือช่องว่าง จะทำให้การตวงมีมาตรฐานเหมือนกัน ทุกครั้ง			
๓๙	"ปลาใบไม้" หมายถึง ปลากระดี่แห้ง			
๔๐	"ปลาหาง" หมายถึง ปลาช่อน			
๔๑	"ผักขึ้นอน" หมายถึง ผักกระเจด			
๔๒	"การรวน" หมายถึง การปรุงอาหารแค่พอสุก โดยใช้น้ำหรือ น้ำมันเพียงเล็กน้อย			
๔๓	การใช้ การดูแลอุปกรณ์และความปลอดภัยในการทำงาน การเก็บอาหารในตู้เย็นต้องแยกเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกัน เพราะ อาหารแต่ละชนิดต้องการความเย็นไม่เท่ากัน			
๔๔	ตู้เย็นที่เก็บอาหารควรล้างทำความสะอาดทุกสัปดาห์			

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
๔๕	โต๊ะที่ใช้เป็นที่เตรียมอาหารจะต้องล้างทำความสะอาดทุกวัน			
๔๖	เตาปรุงอาหารต้องทำความสะอาดทุกวันหลังใช้งาน			
๔๗	การทำความสะอาดเตาปรุงอาหาร ควรปล่อยให้เตาเย็นสนิทก่อน เพราะจะทำความสะอาดได้ง่ายกว่า			
๔๘	ไม่เปิดฝาคอกเครื่องบดอาหารขณะกำลังเดินเครื่องใช้งาน			
๔๙	เครื่องบดอาหารหลังใช้งานจะต้องถอดแยกชิ้นส่วนก่อนทำความสะอาด			
๕๐	กากขานหรือกาแฟที่ขังแล้วสามารถใช้ดับกลิ่นเหม็นในตู้เย็นได้			
๕๑	คราบตะกันกันหม้อหรือรังถึงสามารถจัดได้โดยใช้ น้ำส้มสายชูผสมน้ำ			
๕๒	มีดเหล็ก เมื่อล้างแล้วจะต้องเช็ดให้แห้งก่อนเก็บเพื่อป้องกันสนิม			
๕๓	ภาชนะใส่อาหารที่ทำจากทองเหลืองก่อนนำไปใช้งานควรขัดล้างให้มีความแวววาว			
๕๔	ข้อควรระวังที่สำคัญของการใช้เตาไมโครเวฟคือ การเลือกใช้ภาชนะใส่อาหารที่เหมาะสม			
๕๕	เตาแก๊สที่ดี เปลวไฟควรเป็นสีเขียวแกมน้ำเงินไม่ใช่สีแดงส้ม			
๕๖	การตรวจสอบการรั่วของแก๊สหุงต้มสามารถทำได้ง่ายๆ โดยใช้ น้ำสบู่มาถู บริเวณที่น้ำสบู่มีฟองปุดแสดงว่ามีแก๊สรั่ว			
๕๗	หากเกิดแก๊สรั่วห้ามก่อประกายไฟ และให้รีบเปิดประตูหน้าต่างโดยเร็ว			
๕๘	เทคนิคการปรุงและคุณสมบัติของอาหารประเภทต่างๆ การใช้วัตถุดิบที่ตีปรุงอาหาร จะทำให้ได้อาหารรสชาติดี			
๕๙	ข้าวเหนียวมูลที่ต้องการให้เมล็ดข้าวยาวเรียวยาวต้องใช้ข้าวเหนียวเขี้ยวงู			

ข้อ	ข้อความ	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ทราบ
๖๐	"งบ" คืออาหารประเภทเดียวกับห่อหมก ต่างกันตรงที่ห่อหมกจะใช้วิธีนึ่งส่วนงบจะทำให้สุกโดยหอบในตองปิ้งไฟ			
๖๑	การทำแกงจืดจะต้องใช้ไฟแรง น้ำเดือดจัด			
๖๒	การปรุงอาหารประเภทปลาไม่ให้เหม็นคาว จะต้องใช้ไฟอ่อนๆ และหมั่นคนตลอดเวลาจนกระทั่งปลาสุก			
๖๓	การลวกหรือต้มผักทุกชนิดต้องต้มน้ำให้เดือดพล่านก่อนจึงค่อยใส่ผักลงไป			
๖๔	การลวกผักให้ผักคงสีเขียวสดให้บีบมะนาวลงไปใ้ในน้ำที่ใช้ลวก			
๖๕	การทอดปลาให้มีลักษณะกรอบนอกนุ่มใน จะต้องใช้ไฟกลาง และทอดให้สุกที่ละด้าน ไม่กลับไปมา			
๖๖	การปรุงอาหารประเภทผัดผัก สิ่งสำคัญคือจะต้องเตรียมส่วนผสมทุกอย่างให้พร้อมและรีบผัดผักให้สุกอย่างรวดเร็ว			
๖๗	การคลุกยำให้อร่อย ต้องเตรียมเครื่องยำให้พร้อมและรีบคลุกเร็วๆ ถ้าคลุกนานจะเสียรส			
๖๘	ลักษณะของผัดไทยที่ดีเส้นจะต้องเหนียวนุ่ม ไม่แฉะหรือกระด้าง			

ขอขอบพระคุณยิ่งในความร่วมมือของท่าน

ภาคผนวก ข หนังสือขอความอนุเคราะห์

ที่ ศษ 0579.03/ ๘๐๐



คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
149 ถนนเจริญกรุง เขตสาทร
กรุงเทพฯ 10120

กรกฎาคม 2550

เรื่อง แต่งตั้งและขอบคุณ ผู้เชี่ยวชาญในการอ่านวิเคราะห์เครื่องมือวิจัย เรื่อง การจัดทำมาตรฐานวิชาชีพ
ผู้ประกอบการอาหารไทย

เรียน ดร.บึงศักดิ์ จงเลิศเจษฎาวงศ์

ด้วย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ได้อนุมัติให้ นางชนะจิต ดิษฐ์แสน
อาจารย์ ระดับ 7 สังกัด คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ ทำวิจัย หัวเรื่อง การจัดทำมาตรฐานวิชาชีพ
ผู้ประกอบการอาหารไทย และได้จัดทำเครื่องมือวิจัยหัวข้อดังกล่าว มหาวิทยาลัยได้รับแจ้งจากนักวิจัย
ผู้เชี่ยวชาญให้ความอนุเคราะห์อ่านและวิเคราะห์เครื่องมือวิจัยเป็นที่เรียบร้อย พร้อมทำการวิจัย

ในการนี้ มหาวิทยาลัยตระหนักถึงผลสัมฤทธิ์การทําวิจัย และขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญ
มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัชนิวรรณ เฟ่งปรีชา)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร

รักษาราชการแทนคณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

งานสารบรรณ

โทร. 02-2112056 ต่อ 239

โทรสาร 02-2112040



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

งานสารบรรณ โทร.0 22112056 โทรสาร 0 2211 2040

ที่ ศธ 0579.03/ ๘๒3

วันที่ 6 กรกฎาคม 2550

เรื่อง แต่งตั้งและขอขอบคุณ ผู้เชี่ยวชาญในการอ่านวิเคราะห์เครื่องมือวิจัย เรื่อง การจัดทำมาตรฐานวิชาชีพผู้ประกอบการอาหารไทย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทยา วิวัฒน์วานิช

ด้วย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ได้อนุมัติให้ นางชนะจิต คิย์พเสน อาจารย์ ระดับ 7 สังกัด คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ ทำวิจัย หัวเรื่อง การจัดทำมาตรฐานวิชาชีพผู้ประกอบการอาหารไทย และได้จัดทำเครื่องมือวิจัยหัวข้อดังกล่าว มหาวิทยาลัยได้รับแจ้งจากนักวิจัย ผู้เชี่ยวชาญให้ความอนุเคราะห์อ่านและวิเคราะห์เครื่องมือวิจัยเป็นที่เรียบร้อย พร้อมทำการวิจัย

ในการนี้ มหาวิทยาลัยตระหนักถึงผลสัมฤทธิ์การทำวิจัย และขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญ
มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัชนิวรรณ เพ็งปรีชา)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร

รักษาราชการแทนคณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ



ที่ ศธ 0579.03 / 876

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
149 ถนนเจริญกรุง เขตสาทร
กรุงเทพฯ 10120

/0 กรกฎาคม 2550

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์การเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัย

เรียน อาจารย์ กัลชนิซ แยมักคี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสำรวจข้อมูลงานวิจัย จำนวน 1 ชุด

เนื่องด้วย เนื่องด้วยคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล-
กรุงเทพ ให้งานอุดหนุนการทำวิจัย แก่ นางชนะจิต ดิษฐ์แสน เรื่อง "การจัดทำมาตรฐานวิชาชีพ
ผู้ประกอบการอาหารไทย" และได้พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญสามารถ ให้ความคิดเห็นเกี่ยวกับ
เครื่องมือ การวิจัยได้เป็นอย่างดี

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญ โปรดตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือการวิจัยที่
แนบมา และขอขอบคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์นุจิร เขียวประเสริฐ)

รองคณบดีฝ่ายกิจการทั่วไป

รักษาราชการแทนคณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

งานสารบรรณ

โทร.02-2112056 ต่อ 239

โทรสาร 02-2112040



1. ใบรับฝากใบสั่ง
27 ธ.ค. 50
10.30

ที่ ศธ 0579.03/7/6

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
149 ถนนเจริญกรุง เขตสาทร
กรุงเทพฯ 10120

๔๔ มิถุนายน 2550

เรื่อง ขออนุญาตแจกเครื่องมือการวิจัย เรื่อง การจัดทำมาตรฐานวิชาชีพ ผู้ประกอบการอาหารไทย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัย

เนื่องด้วย นางชนะจิต ดิษฐ์เสน อาจารย์ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิจัย เรื่อง การจัดทำมาตรฐานวิชาชีพผู้ประกอบการอาหาร ซึ่งผลของการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการจัดทำมาตรฐานวิชาชีพผู้ประกอบการให้เกิดมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ผู้ประกอบการอาหาร (แม่ครัว) ในสถานประกอบการของท่าน ตอบแบบสอบถามเพื่อเป็น ข้อมูลในการทำวิจัย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

1. ใบรับฝากใบสั่ง

2. หนังสือขอความร่วมมือ
จากท่าน

ขอแสดงความนับถือ

อภิญญา

29 มิ.ย. 50

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัชนิวรรณ เพ็งปรีชา)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร

รักษาราชการแทนคณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

งานสารบรรณ

โทร: 02-2112056 ต่อ 239 โทรสาร 02-2112040

27 มิ.ย. 50

๑๐๖ กลุ่ม มรณภพ ๗/๒

๒๙ มิ.ย. ๕๐

ದ್ರಾವಿಡರೂಪ
೦೨ / ೩೫

ಶ್ರೀಮನ್ಮಹಾಶಯನು
ಮೆಲವಾನೇ.



ที่ ศร 0579.03 / 717

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
149 ถนนเจริญกรุง เขตสาทร
กรุงเทพฯ 10120

๔๔ มิถุนายน 2550

เรื่อง ขออนุญาตแจกเครื่องมือการวิจัย เรื่อง การจัดทำมาตรฐานวิชาชีพ ผู้ประกอบการอาหารไทย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนสวนกุหลาบนนทบุรี

ด้วยคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ทำวิจัยหัวข้อ
การจัดทำมาตรฐานวิชาชีพผู้ประกอบการอาหารไทย โดยกลุ่ม ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัย คือ กลุ่ม
ผู้ประกอบการอาหารไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ที่ได้จากการสุ่ม และ สถานที่ศึกษาของท่าน
คือ กลุ่มตัวอย่าง คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ฯ จึงขออนุญาต แจกเครื่องมือและเก็บเครื่องมืองานวิจัย
ผู้ประกอบการอาหารไทย ในสถานประกอบการของท่าน ทั้งนี้มอบให้ อาจารย์ชนะจิต ดิษฐ์เสน เป็นผู้
ประสานงานและดำเนินการ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัชนิวรรณ เพ็งปรีชา)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร

รักษาราชการแทนคณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

งานสารบรรณ

โทร.02-2112056 ต่อ 239 โทรสาร 02-2112040



ที่ ศธ 0579.03 / ๗18

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
149 ถนนเจริญกรุง เขตสาทร
กรุงเทพฯ 10120

๕๒ มิถุนายน 2550

เรื่อง ขออนุญาตแจกเครื่องมือการวิจัย เรื่อง การจัดทำมาตรฐานวิชาชีพ ผู้ประกอบการอาหารไทย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีบุญญานันท์

ด้วยคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ทำวิจัยหัวข้อ
การจัดทำมาตรฐานวิชาชีพผู้ประกอบการอาหารไทย โดยกลุ่ม ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัย คือ กลุ่ม
ผู้ประกอบการอาหารไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ที่ได้จากการสุ่ม และ สถานศึกษาของท่าน
คือ กลุ่มตัวอย่าง คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ฯ จึงขออนุญาต แจกเครื่องมือและเก็บเครื่องมืองานวิจัย
ผู้ประกอบการอาหารไทย ในสถานประกอบการของท่าน ทั้งนี้มอบให้ อาจารย์ขณะจิต ดิษฐ์เสน เป็นผู้
ประสานงานและดำเนินการ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัชนิวรรณ เพ็งปรีชา)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร

รักษาราชการแทนคณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

งานสารบรรณ

โทร.02-2112056 ต่อ 239 โทรสาร 02-2112040



ที่ ศธ 0579.03 / 720

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
149 ถนนเจริญกรุง เขตสาทร
กรุงเทพฯ 10120

๒๒ มิถุนายน 2550

เรื่อง ขออนุญาตแจกเครื่องมือการวิจัย เรื่อง การจัดทำมาตรฐานวิชาชีพ ผู้ประกอบการอาหารไทย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนอัสสัมชัญ

ด้วยคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ทำวิจัยหัวข้อ
การจัดทำมาตรฐานวิชาชีพผู้ประกอบการอาหารไทย โดยกลุ่ม ตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัย คือ กลุ่ม
ผู้ประกอบการอาหารไทย ในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑล ที่ได้จากการสุ่ม และ สถานศึกษาของท่าน
คือ กลุ่มตัวอย่าง คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ฯ จึงขออนุญาต แจกเครื่องมือและเก็บเครื่องมืองานวิจัย
ผู้ประกอบการอาหารไทย ในสถานประกอบการของท่าน ทั้งนี้มอบให้ อาจารย์ชนะจิต ดิษฐ์เสน เป็นผู้
ประสานงานและดำเนินการ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัชนิวรรณ เพ็งปรีชา)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร

รักษาราชการแทนคณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

งานสารบรรณ

โทร.02-2112056 ต่อ 239 โทรสาร 02-2112040



ที่ ศบ 0579.03 / 850

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
149 ถนนเจริญกรุง เขตสาทร
กรุงเทพฯ 10120

9 กรกฎาคม 2550

เรื่อง ขออนุญาตเคราะห้เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลทรวงอก

เนื่องด้วย นางชนะจิต ดิษฐ์แสน อาจารย์ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิจัย เรื่อง การจัดทำมาตรฐานวิชาชีพผู้ประกอบการอาหาร ซึ่งผลของการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการจัดทำมาตรฐานวิชาชีพผู้ประกอบการให้เกิดมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตเคราะห้ ผู้ประกอบการอาหาร (แม่ครัว) ในสถานประกอบการของท่าน ตอบแบบสอบถามเพื่อเป็น ข้อมูลในการทำวิจัย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์นุจรี เขียวประเสริฐ)

รองคณบดีฝ่ายกิจการทั่วไป

รักษาราชการแทนคณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

งานสารบรรณ

โทร.02-2112056 ต่อ 239

โทรสาร 02-2112040



108

๒๗ กค ๕๐

ที่ สธ 0318/ 3523

สถาบันโรคทรวงอก

ถนนติวานนท์ จังหวัดนนทบุรี 11000

๒๗

กรกฎาคม 2550

เรื่อง การขออนุญาตแจกเครื่องมือการวิจัย เรื่อง การจัดทำมาตรฐานวิชาชีพ ผู้ประกอบอาหารไทย

เรียน คณะบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพฯ

อ้างถึง หนังสือคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพฯ
ที่ ศธ 0579.03/720 ลงวันที่ 22 มิถุนายน 2550

ตามหนังสือที่อ้างถึง แจ้งความประสงค์ ขออนุญาตแจกเครื่องมือและเก็บเครื่องมืองานวิจัย
ผู้ประกอบการอาหารไทย ในสถาบันโรคทรวงอก โดยมอบหมายให้ อาจารย์ชนะจิต ดิยัพเสน เป็นผู้ประสานงาน
และดำเนินการ ความละเอียดดังแจ้งแล้ว นั้น

สถาบันโรคทรวงอก ยินดีอนุญาตให้เข้ามาแจกเครื่องมือและเก็บเครื่องมืองานวิจัยฯ ดังกล่าว
เพื่อการประสานงาน กรณาดังกล่าว นางสุพิศ ปุริมาพันธุ์ นักโภชนาการ 7 โทร. 02-5803423 ต่อ 1300

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ไว้ ณ คณบดี
โทร. ๐๒-๕๘๐-๓๔๒๓
พ.ศ. ๒๕๕๐
๒๗ กค ๕๐

ขอแสดงความนับถือ

(นางพงษ์ลดา สุพรรณชาติ)

รองผู้อำนวยการกลุ่มภารกิจวิชาการ
ปฏิบัติราชการแทน ผู้อำนวยการสถาบันโรคทรวงอก

มอบตั้งเสนอ

กลุ่มภารกิจอำนวยการ

โทร. 0-2580-3423 ต่อ 7507-8

โทรสาร 0-2589-8450

๒๗ กค ๕๐

โรงพยาบาลเซนต์หลุยส์
SAINT LOUIS HOSPITAL

215 ถนนสาทรใต้ กรุงเทพฯ 10120 ประเทศไทย
โทร: 0-2210-9999, 0-2675-5000, 0-2675-9300 โทรสาร 0-2675-5200, 0-2675-5300
215 SOUTH SATHORN RD., BANGKOK 10120 THAILAND
TEL. (662) 210-9999, 675-5000, 675-9300 FAX (662) 675-5200, 675-5300
www.saintlouis.or.th



ที่ 95012/257-07

17 กรกฎาคม 2007

เรื่อง อนุญาตให้แจกเครื่องมือการวิจัย

๒๕๐๐ ๒๓ กค ๕๖

เรียน คณะบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

อ้างถึง จดหมายเลขที่ ศธ 0579.03/720 ลงวันที่ 22 มิถุนายน 2550

ตามที่ ท่านขออนุญาตแจกเครื่องมือและเก็บเครื่องมืองานวิจัยผู้ประกอบการอาหารไทยในโรงพยาบาลเซนต์หลุยส์ เพื่อทำวิจัยหัวข้อการจัดทำมาตรฐานวิชาชีพผู้ประกอบการอาหารไทย นั้น

ในการนี้ โรงพยาบาลเซนต์หลุยส์ยินยอมอนุญาตให้ท่านทำวิจัยได้ตามรายละเอียดข้างต้น ทั้งนี้กรุณาส่งโครงการและเครื่องมืองานวิจัยให้ตรงจุดจบล่วงหน้า ท่านสามารถติดต่อประสานงานได้ที่ คุณชรินทร์ ชัยสุรินทร์ หัวหน้าแผนกโภชนาการ โทรศัพท์ 02-675-5000 ต่อ 51310 - 1

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

เย็น อภินันท์
นักโภชนาการ ๐.๖๕๕๕๕
นันทน ๒
๒๓ กค ๕๖

นพ. นพ. ๖

(ศาสตราจารย์นายแพทย์จิตร สิทธีอมร)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาล

มอบตั้งเสมอ

จล/จว

แผนกเลขานุการและธุรการ สำนักบริหาร

เลขานุการผู้อำนวยการ รพ.

โทรศัพท์ 0-2675-5000 ต่อ 10860

โทรสาร 0-2675-5200



ที่ ศบ 0579.03 / 848

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
149 ถนนเจริญกรุง เขตสาทร
กรุงเทพฯ 10120

๙ กรกฎาคม 2550

เรื่อง ขออนุญาตเคราะห้เพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลธรรมศาสตร์เฉลิมพระเกียรติ

เนื่องด้วย นางชนะจิต ดิย์พเสน อาจารย์ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิจัย เรื่อง การจัดทำมาตรฐานวิชาชีพผู้ประกอบการอาหาร ซึ่งผลของการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการจัดทำมาตรฐานวิชาชีพผู้ประกอบการให้เกิดมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตเคราะห้ ผู้ประกอบการอาหาร (แม่ครัว) ในสถานประกอบการของท่าน คอบแบบสอบถามเพื่อเป็น ข้อมูลในการทำวิจัย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์นุจรี เขียวประเสริฐ)

รองคณบดีฝ่ายกิจการทั่วไป

รักษาราชการแทนคณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

งานสารบรรณ

โทร.02-2112056 ต่อ 239

โทรสาร 02-2112040



ที่ ศธ 0579.03 /

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

149 ถนนเจริญกรุง เขตสาทร

กรุงเทพฯ 10120

๔๔ มิถุนายน 2550

เรื่อง ขออนุญาตแจกเครื่องมือการวิจัย เรื่อง การจัดทำมาตรฐานวิชาชีพ ผู้ประกอบการอาหารไทย

เรียน ฝ่ายบุคคล ศูนย์อาหาร บัณฑิต ราชดำริ

เนื่องด้วย นางชนะจิต ดิษฐ์เสน อาจารย์ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิจัย เรื่อง การจัดทำมาตรฐานวิชาชีพผู้ประกอบการอาหาร ซึ่งผลของการวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการจัดทำมาตรฐานวิชาชีพผู้ประกอบการให้เกิดมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ ผู้ประกอบการอาหาร (แม่ครัว) ในสถานประกอบการของท่าน ตอบแบบสอบถามเพื่อเป็น ข้อมูลในการทำวิจัย และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

นาง กอชน (กช)

ณัฐ วิชากร
ผู้อำนวยการศูนย์อาหารบัณฑิต
๒๙/๖/๕๐.

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิเวศน์ พึ่งปรีชา)

รองคณบดีฝ่ายบริหาร

รักษาราชการแทนคณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

นิพนธ์ เมือกเกิด
ผู้จัดการฝ่ายทรัพยากรบุคคล

งานสารบรรณ

โทร.02-2112056 ต่อ 239 โทรสาร 02-2112040

ประวัตินักวิจัยในโครงการ

1. ชื่อ นางชนะจิต คิย์เพสาน
Mrs. Chanajit Tiypsane
2. หมายเลขประจำตัวประชาชน 3 9098 00652 37 6
3. ตำแหน่งปัจจุบัน อาจารย์ ระดับ 7
คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ พระนครใต้
4. หน่วยงานที่ผู้ติดต่อได้สะดวก พร้อมหมายเลขโทรศัพท์ โทรสารและ E-mail
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ พระนครใต้
ถ.เจริญกรุง 57 เขตสาทร แขวงยานนาวา กรุงเทพฯ
โทรศัพท์ 0-2211-2052 โทรสาร 0-2211-2040
E-mail : tiypsane@yahoo.com.
5. ประวัติการศึกษา

ปีจบการศึกษา	ระดับปริญญา	อักษรย่อปริญญาและชื่อเต็ม	สาขาวิชา	วิชาเอก	ชื่อสถาบันสถานศึกษา	ประเทศ
2525	ตรี	คศ.บ คหกรรมศาสตร์ บัณฑิต	อาหารและโภชนาการ	อาหารและโภชนาการ	วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา	ไทย

6. สาขาวิชาการที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา)
ที่ปฏิบัติงานบริหารสถาบันศิลปการอาหาร
7. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย
งานวิจัย เครื่องผลิตน้ำมันถั่วเหลือง
งานวิจัย เครื่องหีบอัดระบบต่อเนื่องอัตโนมัติ