

บทที่ 2

การเลือกซื้อ และการเตรียม วัตถุดิบ

ออกแบบ: www.canva.com



1. หลักในการเลือกซื้ออาหารมารับประทาน ในครอบครัว



เขียนรายการที่
ต้องการซื้อ



เลือกซื้ออาหารที่สด
สะอาด ราคาเหมาะสม
กับคุณภาพ



เลือกซื้ออาหารให้มี
ปริมาณที่เพียงพอต่อ
สมาชิกในครอบครัว



ตั้งงบประมาณในการซื้อ



สำรวจความต้องการ
ของสมาชิกใน
ครอบครัว



2. การเลือกซื้ออาหารสด

การเลือกซื้อผัก

ผักมีทั้งประเภทที่รับประทานใบ ลำต้น หัว ผล ดอก การเลือกซื้อผักสดจะต้องเลือกซื้อที่สะอาด ไม่เหี่ยว และมีสีเขียวสด และไม่มีคราบสีขาวๆตกค้าง เพราะอาจเป็นยาฆ่าแมลงตกค้าง ที่เป็นอันตรายต่อผู้บริโภค ซึ่งในปัจจุบันมีผักปลอดสารพิษเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของผู้บริโภคที่รักสุขภาพ



2. การเลือกซื้ออาหารสด

การเลือกซื้อผลไม้

ผลไม้มีวิตามินและแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และยังมีรสชาติที่แตกต่างกัน ควรเลือกลักษณะของผลไม้ที่มีผิวสดใสไม่เหี่ยว เปลือกหรือผิวไม่มีรอยขีดหรือมีแมลงเจาะ เช่น ส้มเขียวหวานควรเลือกที่มีผิวบางและลักษณะของผลที่กลมแป้น กลู่วัยน้ำว่า ควรเลือกที่เปลือกบาง ผิวของผลไม้เป็นเหลี่ยม มะม่วง เลือกที่แก่จัด ฝัวนวล ปัจจุบันการเลือกดูจากสีของผลอาจไม่แน่นอนเพราะมีการปั๊มแก๊ส ทำให้ผิวเหลืองทั้งที่บางที่ผลนั้นอาจยังไม่แก่จัด



2. การเลือกซื้ออาหารสด

การเลือกซื้อเนื้อสัตว์

เนื้อสัตว์เป็นอาหารที่ให้โปรตีนสูง ในการเลือกซื้อควรคำนึงถึงเรื่องความปลอดภัย ความสะอาด และความสด ไม่มีกลิ่นเหม็น เช่น เนื้อหมูเลือกที่มีสีชมพูอ่อน เนื้อละเอียดแน่น ปลาเลือกตัวที่มีเหงือกสีแดง ตาใส เนื้อขาวเลือกที่มีสีแดงสด ไม่ดำคล้ำ เป็ด, ไก่เลือกที่เนื้อแน่น ไม่มีกลิ่นเหม็น กุ้งเลือกตัวที่เนื้อติดกับตัวแน่น ไข่เลือกที่เปลือกไข่สะอาด ไม่มีรอยแตกร้าว



2. การเลือกซื้ออาหารสด

การเลือกซื้ออาหารแห้ง

อาหารแห้งเป็นอาหารที่สามารถเก็บไว้ได้นาน ควรเลือกซื้อจากสถานที่จำหน่ายที่สะอาด มีที่เก็บเป็นระเบียบ เรียบร้อย และมีภาชนะปิดมิดชิด เช่น ข้าวสาร เลือกที่สะอาด ไม่มีตัวมอด วิธีการเก็บรักษาควรเก็บในที่แห้ง ไม่อับชื้นและใส่ภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด, กระเทียม เลือกที่เปลือกแห้งสนิท กลีบแน่น วิธีเก็บรักษาควรเก็บไว้ในที่ลมโกรกและสามารถหยิบใช้ได้สะดวก

3. การเตรียมวัตถุดิบ



วัตถุดิบประเภทผัก

จะต้องระมัดระวังเป็นพิเศษเพราะผักอาจจะชำรุดได้ ดังนั้นในการเตรียมผักก่อนนำมาปรุงอาหารก่อนหันต้องทำการล้างให้สะอาดผักที่เป็นกอ เช่น ผักกาดขาวต้องปลิดออกมาล้างทีละกอบ ผักที่สามารถรับประทานสดได้ต้องล้างต่างกับต้มหรือน้ำเกลือประมาณ 10 นาทีเพื่อล้างยาฆ่าแมลง



ที่มา : [HTTPS://HOME.KAPOOK.COM](https://home.kapook.com)



ที่มา : [HTTPS://WWW.WONGNAI.COM](https://www.wongnai.com)

วัตถุดิบประเภทเนื้อสัตว์

ตัดเอาส่วนที่ไม่ต้องการออกก่อนที่จะนำไปล้าง เช่น ปลาก็ให้ขอดเกล็ด ตัดครีบ ตัดเหงือก ผ่าท้องเอาเครื่องในออก แล้วจึงนำไปล้าง หรืออาจใช้น้ำเกลือล้างได้เพื่อลดกลิ่นคาว เนื้อหมู ล้างน้ำให้สะอาดแล้วหันตามขนาดที่ต้องการ

การเตรียมวัตถุดิบโดยการหั่น

Slice (สไลด์)

คือการหั่นเป็นแว่นๆตามรูปทรงของอาหาร

การเตรียมวัตถุดิบโดยการหั่น

Julienne (จูเลียน)

ลักษณะของวัตถุดิบของการหั่นแบบนี้จะเป็นแท่งมีความหนาประมาณ 1/8 นิ้ว ยาวประมาณ 2 นิ้ว การหั่นแบบนี้นิยมใช้ในการทำสลัด



การเตรียมวัตถุดิบโดยการหั่น

Batonnet (บาโตเนต)

ลักษณะของวัตถุดิบของการหั่นจะคล้ายๆ
กับการหั่นแบบ JULIENNE แต่มีความ
หนากว่า หนาประมาณ $\frac{1}{4}$ นิ้ว ลักษณะของ
วัตถุดิบที่ได้จะคล้ายกับเฟรนช์ฟราย

การเตรียมวัตถุดิบโดยการหั่น

Brunoise (บรูโน่วส์)

เป็นการหั่นแบบลูกเต๋าจืด โดยจะหั่นเป็น
แท่งแบบ JULIENNE ก่อน แล้วจึงซอยให้
เป็นลูกเต๋าลึก ๆ อีกรอบ การหั่นแบบนี้
เหมาะสำหรับการทำไส้ของอาหารต่าง ๆ



การเตรียมวัตถุดิบโดยการหั่น

Small dice (สมอลโดซ์)

เป็นการหั่นแบบลูกเต๋าเหมือนกัน แต่มี
ขนาดใหญ่กว่าแบบ BRUNOISE

การเตรียมวัตถุดิบโดยการหั่น

Large dice (ลาร์จไดซ์)

เป็นการหั่นแบบลูกเต๋าใหญ่ เหมาะกับการ
หั่นเพื่อทำซूप

การเตรียมวัตถุดิบโดยการหั่น

Chiffonade (ชีฟฟอนเนด)

เป็นการซอยเป็นเส้นบาง ๆ เช่น การซอยใบ
มะกรูด โดยการนำผักมาเรียงซ้อนกันแล้ว
ม้วนหรือพับแล้วซอยเป็นเส้นบาง ๆ



การเตรียมวัตถุดิบโดยการหัน

Turned (เทิร์น)

เป็นการปลอกวัตถุดิบให้มีรูปร่างเรียว โดย
การหันลักษณะนี้ไม่ค่อยพบในอาหารไทย

การเตรียมวัตถุดิบโดยการหั่น

Mince (มินซ์)

เรียกอีกอย่างหนึ่งว่าการสับ คือเป็นการหั่นแบบละเอียด เช่น กระเทียมสับ



การเตรียมวัตถุดิบโดยการหั่น

Rough chop (รัพชีอป)

เป็นการสับอีกรูปแบบหนึ่งแต่วัตถุดิบที่ได้
จะมีขนาดใหญ่กว่าแบบ MINCE



Thank you