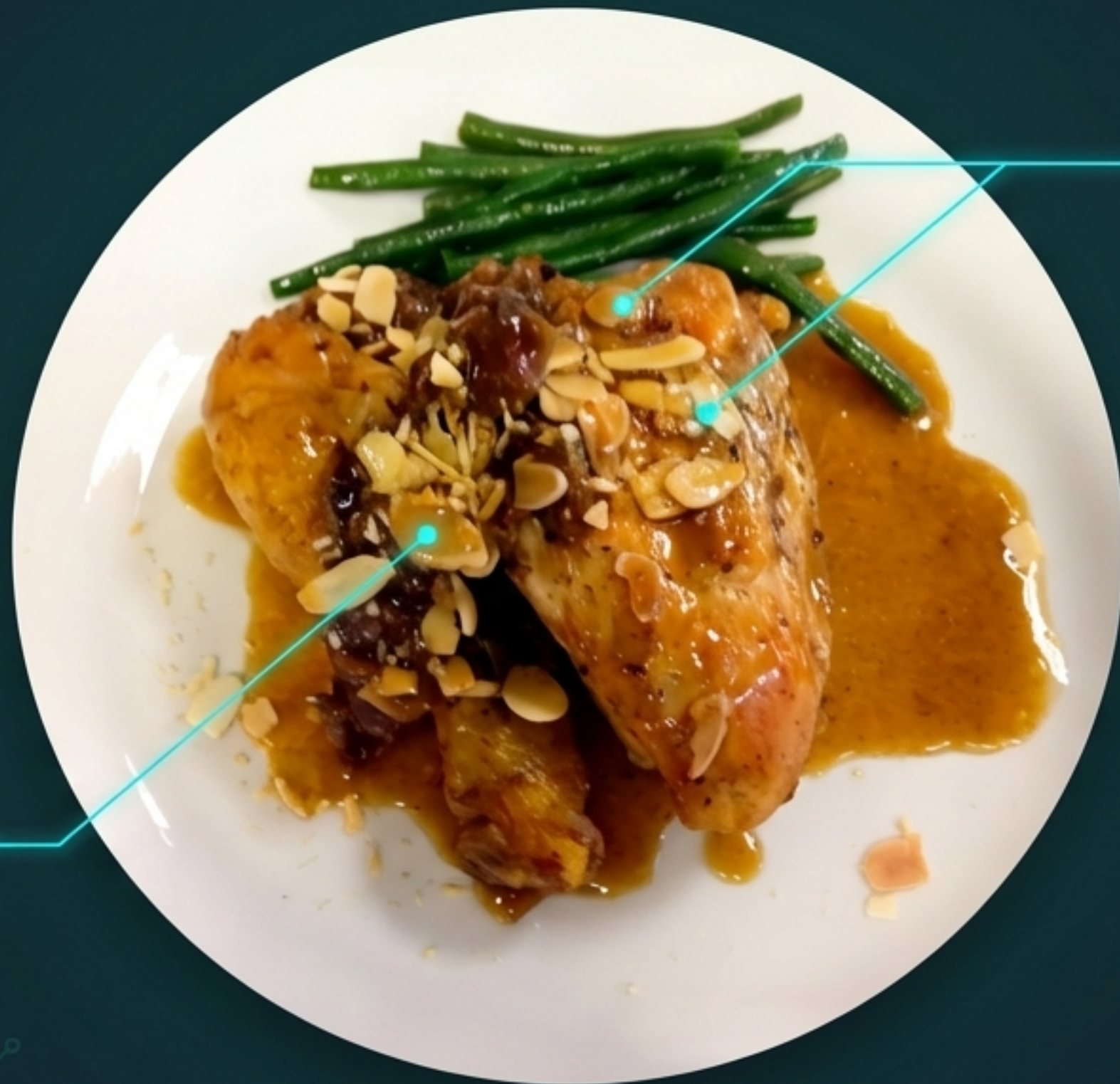




ศาสตร์แห่งการเตรียมอาหาร

เปลี่ยนวัตถุดิบสู่ศิลปะแห่งรสชาติด้วยมาตรฐานมืออาชีพ
(วัตถุดิบ การตวง และรสชาติ)

องค์ประกอบพื้นฐานของจานอาหารที่สมบูรณ์



เครื่องปรุงหลัก

วัตถุดิบแกนหลักที่ให้พลังงานและโครงสร้างของจาน (เช่น ข้าว แป้ง เนื้อสัตว์)

เครื่องปรุงแต่ง

องค์ประกอบที่ยกระดับสุนทรียศาสตร์และสัมผัส (เช่น การแต่งสี กลิ่น รสชาติ และเครื่องประดับจาน)

จุดกำเนิดและการควบคุมคุณภาพวัตถุดิบ



แหล่งที่มา

ผลผลิตทางการเกษตร (พืช/สัตว์), ปศุสัตว์, ประมง และแร่ธาตุ (เช่น เกลือ)



การประเมินคุณภาพ

ประเมินทางกายภาพ (จับ ตม ดู ชิม) และประเมินทางโทชนาการ (สารอาหารที่ร่างกายนำไปใช้ประโยชน์ได้)



สุขอนามัย

การควบคุมการปนเปื้อน (จากดิน น้ำ แมลง), การจัดการอุณหภูมิและความชื้นระหว่างการจัดเก็บและขนส่ง

Mise en Place: หัวใจสำคัญก่อนลงมือปรุง



- ✓ คัดแยกและทำความสะอาดเฉพาะส่วนที่รับประทานได้
- ✓ รักษารูปร่าง สี กลิ่น และรสตามธรรมชาติ
- ✓ รักษาคุณสมบัติทางโภชนาการ
- ✓ ช่วยให้การประกอบอาหารรวดเร็วและมีประสิทธิภาพสูงสุด

ภาษาและเทคนิคการหั่นแบบสากล

Julienne (จูเลียน):
เส้นยาว 1/8 นิ้ว - 1 ถึง 2 นิ้ว

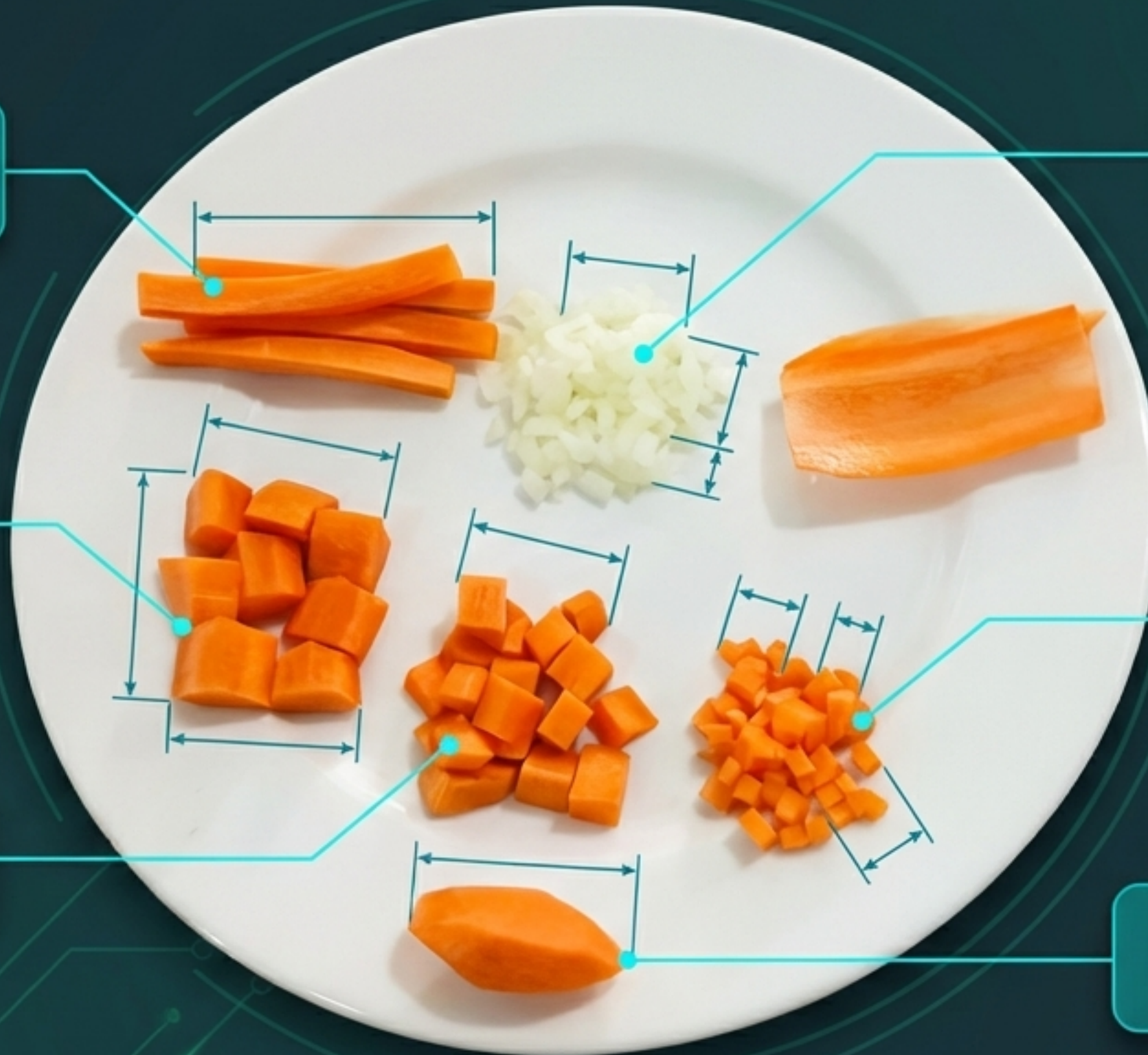
Large Dice:
หั่นเต๋า 1 นิ้ว

Medium Dice:
หั่นเต๋า 1/2 นิ้ว

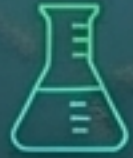
Brunoise (บรู-นวาส์):
หั่นเต๋าลึก 1/8 นิ้ว (3 มม.)

Small Dice:
หั่นเต๋า 1/4 นิ้ว

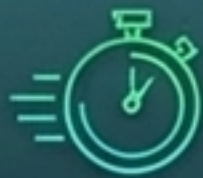
Turned (เทอร์น):
เกลารองเรียบแบบลูกรักบี้



ทำไมความแม่นยำจึงสำคัญในการปรุงอาหาร?



กำหนดปริมาณเครื่องปรุง
ได้ถูกต้องตามตำรับ



เพิ่มประสิทธิภาพ:
ทำงานได้สะดวกรวดเร็ว



รักษามาตรฐาน:
ได้อาหารที่มีลักษณะและ
ปริมาณเท่ากันทุกครั้ง

อาหารที่มีปริมาตรเท่ากัน
ไม่จำเป็นต้องมีน้ำหนักเท่ากัน

รู้จักอุปกรณ์ซึ่งตวงมาตรฐานสากล



ของแห้ง

ช้อนตวงและถ้วยตวงของแห้ง
(สำหรับแป้ง น้ำตาล ธัญพืช)



ของเหลว

ถ้วยตวงของเหลว (สำหรับน้ำ นม
ซอส - มีจะงอยปากสำหรับเท)





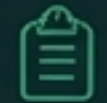
น้ำหนัก

เครื่องชั่งอาหาร (มีทั้งชนิดหยาบ
ละเอียดปานกลาง และละเอียดมาก)

กฎการตวง: ความแตกต่างระหว่างของแห้งและของเหลว




ของแห้ง / กิ่งแข็ง



-  แป้ง: ต้องร่อนก่อนตวง ห้ามเคาะหรือกระแทกถ้วย
-  ของแห้งทั่วไป: ตักให้พูนเล็กน้อย ใช้สันมีดปาดส่วนเกินให้เรียบเสมอขอบ
-  กิ่งแข็ง (เนย/เนื้อมด): กดอัดให้แน่นจนเต็มถ้วย อย่าให้มีโพรงอากาศ

ของเหลว



-  การวาง: วางถ้วยตวงบนพื้นราบ
-  การอ่านค่า: ดูในระดับสายตาเสมอ
-  จุดอ้างอิง: อ่านปริมาตรจากส่วนโค้งล่างสุด ของของเหลว

ข้อควรระวังและหลักการชั่งน้ำหนักที่ถูกต้อง

สิ่งที่ต้องทำ

- ✓ วางเครื่องชั่งบนโต๊ะพื้นเรียบ
- ✓ ปรับเข็มให้ชี้เลขศูนย์ (0) เสมอก่อนชั่ง
- ✓ อ่านน้ำหนักตามหน้าปิดให้ตรงมุมมอง



ความผิดพลาดที่พบบ่อย

- ! เคาะถ้วยตวงขณะตวงแป้ง (ทำให้แป้งอัดตัวแน่นเกินไป)
- ! ยกถ้วยตวงของเหลวขึ้นมาอ่านค่า (ทำให้ระดับน้ำเอียง)
- ! ใช้เครื่องตวงผิดประเภท (เช่น นำถ้วยตวงของแห้งไปตวงของเหลว)

มาตราส่วนเปรียบเทียบมาตรฐานในครัว

1 ถ้วย (Cup) = 16 ช้อนโต๊ะ (Tbsp) = 8 ออนซ์ (Oz) = ~236.59 มิลลิลิตร (ml)

1/2 ถ้วย = 8 ช้อนโต๊ะ = 4 ออนซ์

1/4 ถ้วย = 4 ช้อนโต๊ะ = 2 ออนซ์

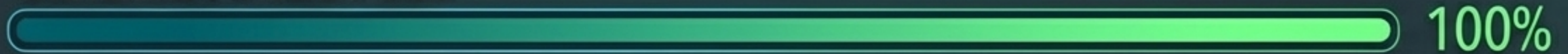
1 ช้อนโต๊ะ (Tbsp) = 3 ช้อนชา (tsp)

น้ำหนัก: 1 กิโลกรัม (kg) = 2.2 ปอนด์ (lbs)

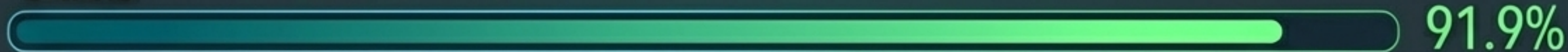
1.000 kg
2.205 lbs

ปริมาณส่วนที่กินได้: นำหนักรวมไม่ได้แปลว่าใช้ได้ทั้งหมด

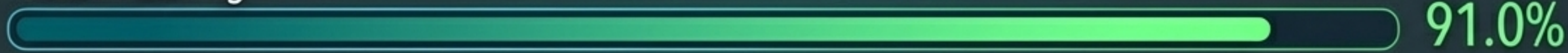
น้ำตาลทราย / ข้าวสาร / เกลือ



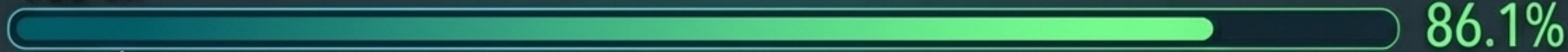
มะละกอ



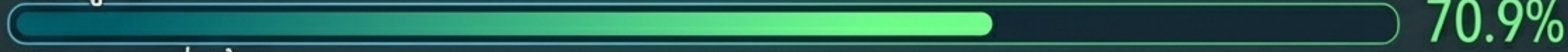
ไข่เป็ดฟองใหญ่



สับปะรด



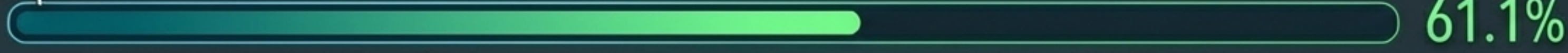
ปลาทูนึ่ง



ปลาช่อน (หันชิ้น)



กุ้งสด



ศิลปะแห่งการสร้างสมดุลรสชาติ

เปรี้ยว (Sour)



มะนาว, มะขาม, มะกรูด

หน้าที่: ตัดเลี่ยน, ชูรสอาหาร,
ช่วยเจริญอาหาร

หวาน (Sweet)



น้ำตาล, น้ำผึ้ง, น้ำซุประดุก

หน้าที่: ทำให้รสชาติกลมกล่อม
(ไม่ควรหวานนำ)

เค็ม (Salty)



เกลือ, น้ำปลา, ซีอิ๊ว

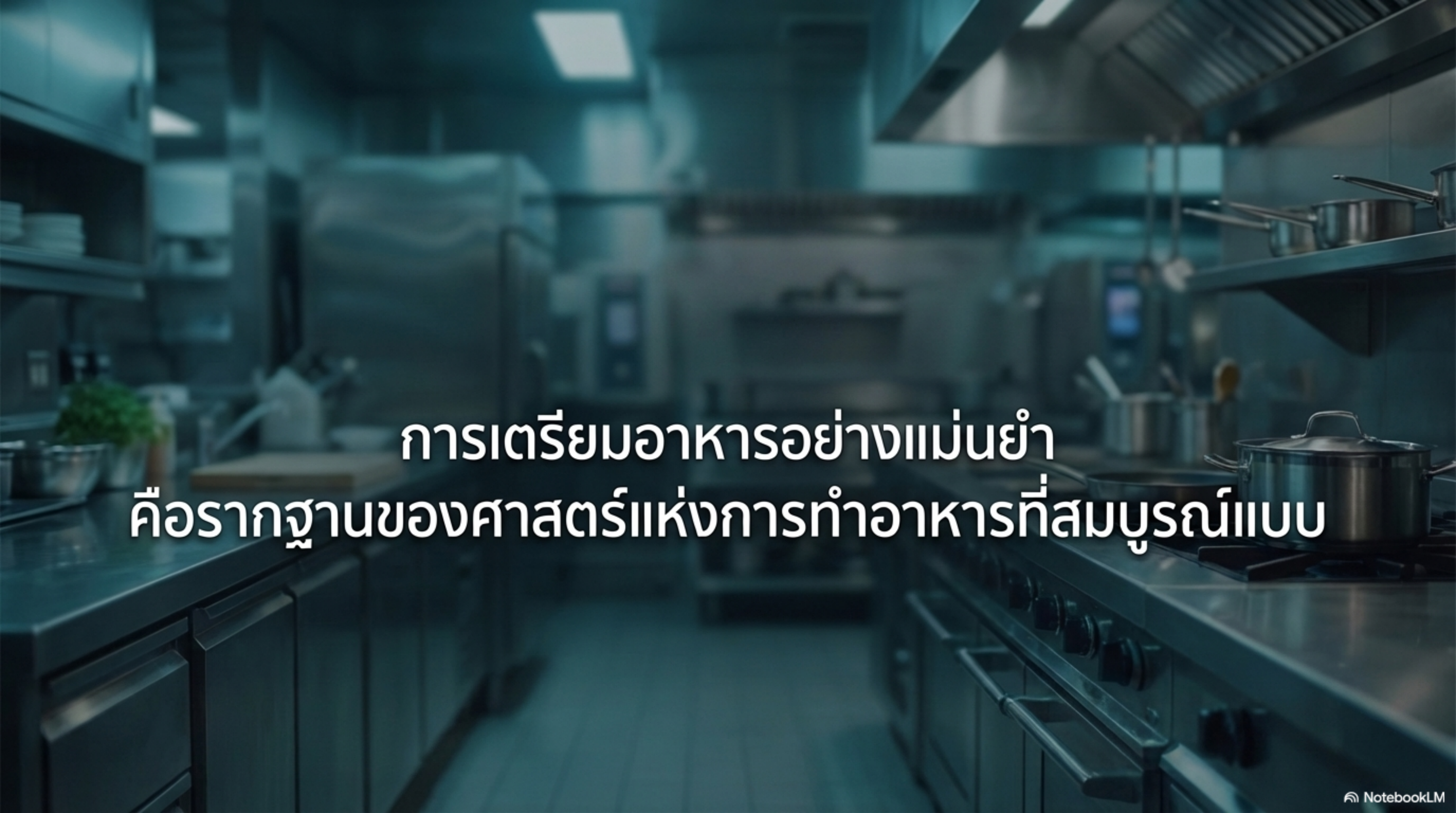
หน้าที่: ให้แร่ธาตุไอโอดีน
(ระวังเรื่องความดันโลหิต)

ขมและฝาด (Bitter/Astringent)



มะระ, สะเดา, ห้วปลี

หน้าที่: มีสรรพคุณทางยา,
เป็นยาเจริญอาหาร



การเตรียมอาหารอย่างแม่นยำ
คือรากฐานของศาสตร์แห่งการทำอาหารที่สมบูรณ์แบบ