

641.3
015M
2547
c.2

641.3
015M
2547
c.2

ອບເໝາ ວຽກທ່ອງ
ໝີ່ໝາ ພູມຜລກຸສ

สารบัญเรื่อง

	หน้า
บทที่ 1 อุปกรณ์เครื่องใช้ในการเตรียมอาหาร	1
เลาหุงต้ม	1
เลาตั้งโต๊ะ	1
เลาเตาหมูทอด	3
เลาแก๊ส	4
เลาแก๊สครบชุด	6
แก๊สหุงต้ม	6
เลาไมโครเวฟ	9
เครื่องใช้ไฟฟ้า	13
เครื่องบดอาหาร	13
เครื่องผสมอาหาร	16
หม้อหุงข้าวไฟฟ้า	16
กระทะไฟฟ้า	17
เครื่องใช้ในครัว	18
อุปกรณ์ที่ใช้ ชั่ง ตวง วัด	18
อุปกรณ์ที่ใช้เตรียมและผสมอาหาร	18
เครื่องมือเครื่องใช้ในการหั่น ตัด สับ บด	19
ภาชนะที่ใช้หุงต้ม	21
บทที่ 2 เทคนิคพื้นฐานในการประกอบอาหาร	25
การชั่งอาหาร	25
การตวงอาหาร	25
วิธีหุงต้ม	28
ความหมายของคำที่ใช้เกี่ยวกับการเตรียมและประกอบอาหารทั้งของไทย	
และต่างประเทศ	31
<u>คำรับอาหาร</u>	35
บทที่ 3 เนื้อสัตว์	39
การแบ่งประเภท	39
โครงสร้างของเนื้อสัตว์	40

	หน้า
ส่วนประกอบของเนื้อสัตว์	42
การเปลี่ยนแปลงในเนื้อสัตว์ภายหลังฆ่า	43
การตัดแต่งซากสัตว์	44
คุณภาพของเนื้อสัตว์	48
การเลือกซื้อเนื้อวัวและเนื้อหมู	51
การเลือกซื้อสัตว์ปีก	52
การเตรียมเนื้อสัตว์ก่อนการประกอบอาหาร	53
การหุงต้มเนื้อสัตว์	53
การเก็บรักษาเนื้อสัตว์	56
สัตว์น้ำ	57
ปลา	57
ส่วนประกอบและคุณสมบัติ	57
ปลาทะเลที่นิยมบริโภค	58
ปลาน้ำจืดที่นิยมบริโภค	59
สัตว์น้ำชนิดอื่นที่นิยมบริโภค	60
การเลือกซื้อปลาและสัตว์น้ำชนิดอื่น	63
การเตรียมปลาก่อนการหุงต้ม	64
การเตรียมสัตว์น้ำชนิดอื่นก่อนการหุงต้ม	64
การหุงต้มปลา	66
การหุงต้มสัตว์น้ำชนิดอื่น	67
การเก็บรักษาปลา	68
การเก็บรักษาสัตว์น้ำชนิดอื่น	68
บทที่ 4 ผลิตภัณฑ์จากสัตว์	71
ไข่	71
โครงสร้าง	71
ส่วนประกอบทางเคมี	72
การเปลี่ยนแปลงในระหว่างการเก็บ	74
การเลือกซื้อ	75
การประกอบอาหาร	75
การเก็บรักษา	76
น้ำนม	77
ส่วนประกอบทางเคมี	77

คุณค่าทางโภชนาการ	(78)
การเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักเมื่อถูกความร้อน	78
นมที่จับวุ้นโลก	78
การเลือกซื้อ	81
การประกอบอาหาร	81
ผลิตภัณฑ์นม	81
การเลือกซื้อ	83
การประกอบอาหาร	83
การเก็บรักษา	84
✓บทที่ 5 ผักและผลไม้	87
ผัก	87
<u>สีของผัก</u>	87
รสชาติและความกรอบ	88
คุณค่าทางโภชนาการ	89
การเลือกซื้อผัก	89
การเตรียมผักก่อนการหุงต้ม	90
<u>การหุงต้มผัก</u>	92
<u>การเก็บรักษา</u>	93
ผลไม้	93
ส่วนประกอบ	93
การเปลี่ยนแปลงหลังเก็บเกี่ยว	94
<u>การเลือกซื้อ</u>	95
<u>การล้าง</u>	96
<u>การเตรียมสำหรับการเสิร์ฟ</u>	(96)
การเก็บรักษา	96
✓บทที่ 6 ธัญชาติและแป้ง	99
ธัญชาติ	99
โครงสร้างของเมล็ดธัญชาติ	100
คุณค่าทางโภชนาการของธัญชาติ	101
ข้าว	102
ข้าวสาลี	104
ข้าวโพด	104

	หน้า
ข้าวโอ๊ต	104
ข้าวไรน์	105
ข้าวฟ่าง	105
ข้าวบาเลย์	105
การสีข้าว	105
การเลือกซื้อ	106
การประกอบอาหาร	106
การเก็บรักษา	107
แป้ง ชนิดต่าง ๆ	108
ส่วนประกอบของแป้ง	109
คุณสมบัติของแป้ง	109
การเลือกซื้อแป้ง	110
การประกอบอาหาร	111
การเก็บรักษา	111
✓ บทที่ 7 น้ำตาล	113
น้ำตาลที่นํ้ามัน	113
การผลิตน้ำตาล	116
คุณสมบัติของน้ำตาล	119
คุณค่าทางโภชนาการ	120
การเลือกซื้อน้ำตาล	120
การประกอบอาหาร	121
การเก็บน้ำตาล	121
✓ บทที่ 8 ไขมันและน้ำมัน	123
ส่วนประกอบของไขมันจากสัตว์	123
ส่วนประกอบของไขมันจากพืช	123
คุณสมบัติของไขมันและน้ำมัน	124
การเปลี่ยนแปลงของไขมันและน้ำมัน	126
ไขมันและน้ำมันสำหรับบริโภค	126
บทบาทของไขมันและน้ำมันต่อการประกอบอาหาร	130
การเลือกซื้อน้ำมันพืช	131
การประกอบอาหาร	131
การเก็บน้ำมัน	132

	หน้า
บทที่ ๑ เครื่องเทศ	133
กระชาย	133
/ กระเพรา	134
กระเทียม	134
กระเทียม	135
กระวานเทศ	135
การพุด	136
ขมิ้น, ขมิ้นชัน	136
ข่า	137
ขิง	137
ขี้นํ้าขี้ดิน	138
จันทร์เทศ	138
คัสปัส	139
ละไกร	139
โป๊ยกั๊ก จันทร์แปดกลีบ	140
/ ผักชี	140
/ ผักชีฝรั่ง	141
พริก	141
พริกไทย	142
/ มะกรูด	142
/ แฉก	143
ขี้หว่า, เขียนขาว	143
แว้ว	143
/ สะระแหน่	144
/ โหระพา	144
หอม	145
อบเชย	145
ข้อควรระมัดระวังในการใช้เครื่องเทศ	146
การเก็บเครื่องเทศ	146
บทที่ ๑๐ เครื่องปรุงรส	147
เกลือ	147
น้ำตาล	148

	หน้า
กะปิ	149
จิ้งหรีด	150
เค็มเขียว	150
น้ำขอสปรุงรส	151
คังฉ่าย	151
เค็มห่อ	151
ผงชูรส	151
น้ำต้มสายชู	152
ขอสมะเจือเทศ	153
ขอสวุสเคอร์	153
ขอสพริก	154