

ตอนที่ 3 ตำรับอาหารและใช้ตำรับ


อาจารย์วไลภรณ์ สุทธา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



กรอบเนื้อหา

- ความหมายและความสำคัญของตำรับอาหาร
 - ส่วนประกอบของตำรับอาหาร
 - รูปแบบของการเขียนตำรับอาหาร
 - การใช้ตำรับอาหาร
- 

ความหมายและความสำคัญของตำรับอาหาร

- ▶ ตำรับอาหาร หมายถึง คำแนะนำและขั้นตอนการประกอบอาหาร (อบเชยและขนิษฐา, 2559)
- ▶ เป็นแนวทางสำหรับผู้ประกอบอาหาร ได้จัดเตรียมวัตถุดิบหรือส่วนผสม เพื่อพร้อมก่อนลงมือปฏิบัติการประกอบอาหารจริง



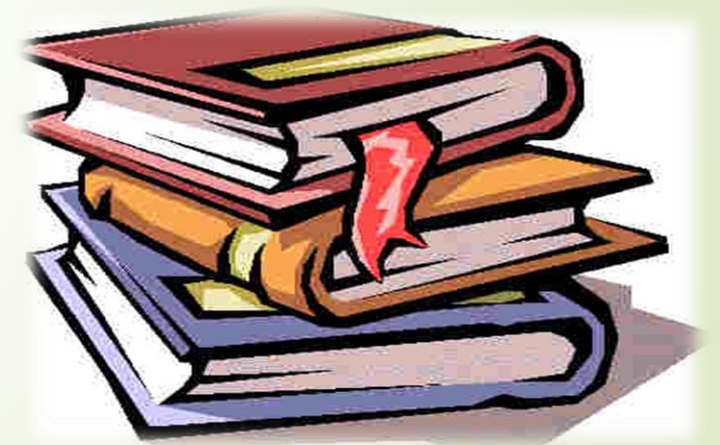
ส่วนประกอบของตำรับอาหาร

► โดยทั่วไปประกอบด้วยส่วนสำคัญ 2 ส่วนคือ

1. ส่วนประกอบหลัก ได้แก่

1.1 รายการเครื่องปรุงหรือส่วนผสม

1.2 คำอธิบายหรือวิธีการทำ



ส่วนประกอบของตำรับอาหาร

2. ส่วนประกอบอื่น ๆ ได้แก่

2.1 เทคนิคการทำ

2.2 ปริมาณที่ได้/ปริมาณจัดเสิร์ฟ

2.3 เวลาที่ใช้

2.4 ราคาต้นทุน

2.5 อุปกรณ์ที่ใช้

2.6 อุณหภูมิ

รูปแบบของการเขียนตำรับอาหาร

- เขียนรายการเครื่องปรุงทั้งหมดเป็นแถว แล้วเขียนคำอธิบายขั้นตอนวิธีการทำอีกย่อหน้าหนึ่ง
- เขียนรายการเครื่องปรุงทั้งหมดเป็นแถว แล้วเขียนคำอธิบายขั้นตอนวิธีการทำแยกออกเป็นข้อๆ

หลักการเขียนรายการส่วนผสม

ควรเขียนรายการเครื่องปรุงและส่วนผสมเรียงตามลำดับการใช้

ส่วนผสมต้มยำกุ้ง

➡ กุ้งสดปอกเปลือก 200 กรัม

➡ น้ำซूप 3 ถ้วย

➡ ข่าหั่นแว่นบุบ 5 แว่น

➡ ตะไคร้หั่นทาบเบาๆ หั่นแหลบ 3 ต้น

➡ ใบมะกรูดฉีกหยาบๆ 3 ใบ

• พริกขี้หนูบุบ 10 เม็ด

• น้ำมะนาว 3 ช้อนโต๊ะ

• น้ำปลา 3 ช้อนโต๊ะ

หลักการเขียนรายการส่วนผสม

2. ส่วนผสมหรือเครื่องปรุงที่มีข้อความอธิบายลักษณะ หรือคำขยายจะต้องอยู่

ด้านหลังเครื่องปรุงก่อนที่จะบอกปริมาณ

เช่น เนื้อหมูสับละเอียด 1 ถ้วยตวง

พริกไทยป่น 1 ช้อนชา

แป้งสาลีร่อนแล้ว 1 ถ้วยตวง

ถั่วเขียวเราะเปลือกหนึ่งแล้ว 1 ถ้วย ฯลฯ

ส่วนผสมน้ำชุบ

โครงไก่	1	โครง
น้ำ	12	ถ้วย

วิธีทำ 1. ล้างโครงไก่ให้สะอาด

2. ต้มโครงไก่ พร้อมน้ำสะอาด พอเดือด ลดไฟอ่อน หมั่นช้อนฟองทิ้ง
เคี้ยวทำน้ำชุบ พอน้ำชุบใส สักครู่ ตักโครงไก่ขึ้น กรองน้ำชุบให้สะอาด

3. ตวงน้ำชุบสำหรับหุงข้าว 2. 1/2 -3 ถ้วย

ส่วนผสมต้มยำกุ้ง

➡ กุ้งสด **ปอกเปลือก** 200 กรัม

➡ น้ำซุปล 3 ถ้วย

➡ ข่า **หั่นแว่น** 5 แว่น

➡ ตะไคร้ **ทุบเบาๆ** หั่นแฉลบ 3 ต้น

➡ ใบมะกรูด **ฉีก** หยิบๆ 3 ใบ

• พริกขี้หนู **บุบ** 10 เม็ด

• **น้ำ**มะนาว 3 ช้อนโต๊ะ

• น้ำปลา 3 ช้อนโต๊ะ



หลักการเขียนรายการส่วนผสม

3. ควรใช้ปริมาณส่วนผสมที่มีอยู่ในชุดถ้วยตวง และใช้สัดส่วนที่เข้าใจง่าย เช่น

เนื้อหมู **บดละเอียด** 1 ถ้วยตวง

น้ำตาลทราย **ขาว** 1 ช้อนโต๊ะ ฯลฯ

ถ้าเครื่องปรุงไม่พอดีกับสัดส่วนในชุดถ้วยตวงให้แปลง ส่วนเกินเป็นช้อนตวง

ถ้วยตวงของแห้ง



1 ถ้วยตวง

$1/2$ ถ้วยตวง

$1/3$ ถ้วยตวง

$1/4$ ถ้วยตวง

ช้อนตวง



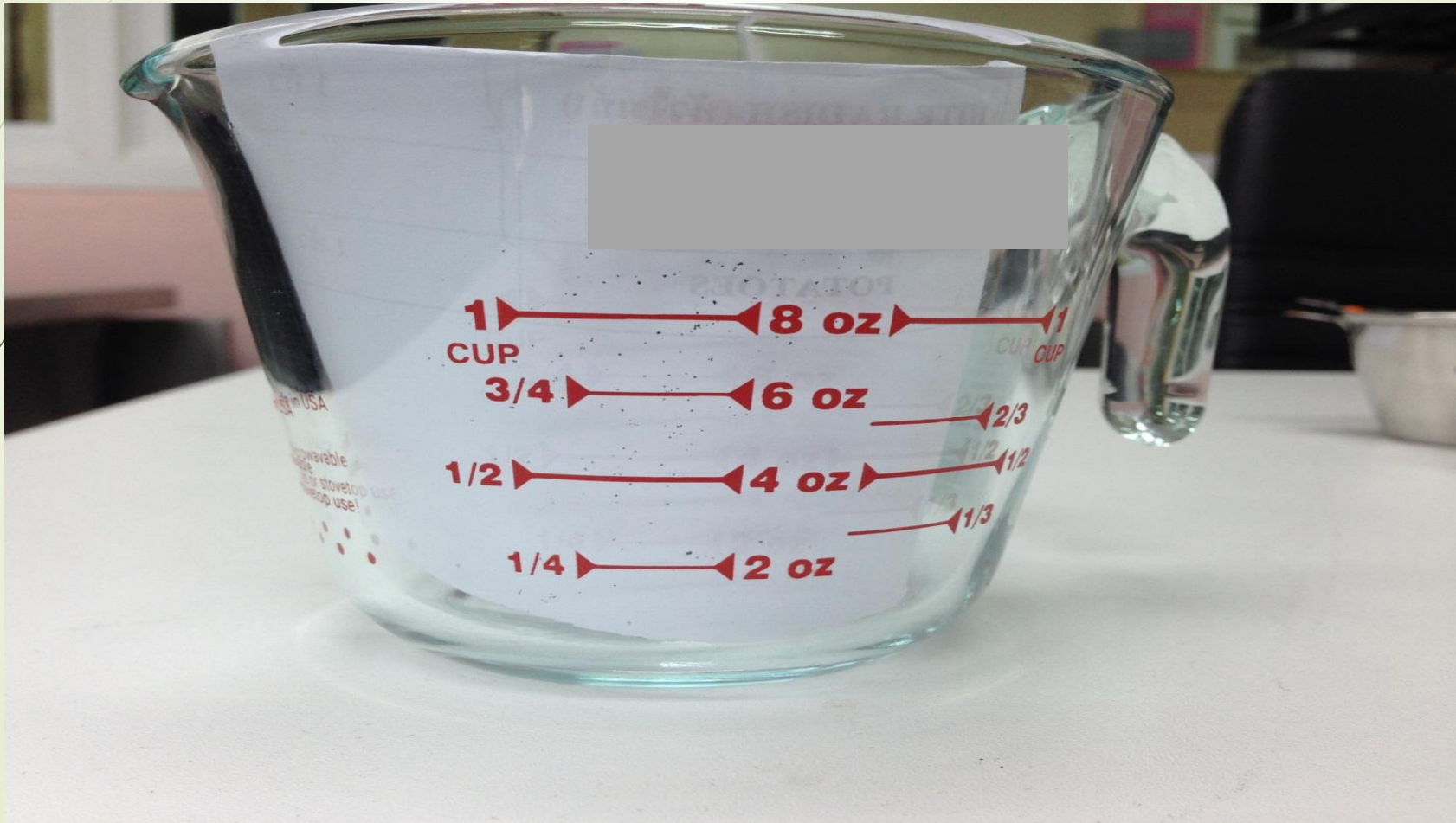
1 /2 ช้อนชา

1/4 ช้อนชา

1 ช้อนชา

1 ช้อนโต๊ะ

ถ้วยตวงของเหลว



หลักการเขียนรายการส่วนผสม

4. ควรใช้ชื่อทั่ว ๆ ไปของเครื่องปรุง และหลีกเลี่ยงการบอกชื่อสินค้า

เช่น

น้ำมันพืชราอ่อน เขียนเป็น น้ำมันถั่วเหลือง

แป้งสาลีตราพัดโบก เขียนเป็น แป้งเค้ก

หลักการเขียนคำอธิบายวิธีทำ

1. ใช้ประโยคสั้น ๆ ที่สามารถอธิบายวิธีการทำได้อย่างชัดเจน และเข้าใจง่าย สำหรับผู้ที่ไม่เคยใช้ตำรับนี้มาก่อนสามารถนำไปใช้ได้ เช่น

- ล้างกุ่มให้สะอาด ตัดหนวดทิ้ง แกะเปลือกกุ่มเหลือหางไว้ ผ่าหลังเอาเส้นดำออก
- แยกหัวผัดกับน้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ
- ส่วนเปลือกกุ่มและหัวใช้ทำน้ำสต็อก (ต้มน้ำพอเดือด ใส่เปลือกกุ่ม หัวกุ่ม และตะไคร้ ทุบ 1 ต้น ตั้งไฟอ่อน นาน 10 นาที กรอง)

หลักการเขียนคำอธิบายวิธีทำ

2. วิธีการทำถูกต้องตามหลักวิชาการ เช่น

ล้างหัวผักกาดขาวให้สะอาด

ปอกเปลือก

แล้วหั่นเป็นแว่นหนา $\frac{1}{2}$ นิ้ว

หลักการเขียนคำอธิบายวิธีทำ

3. ใช้คำอธิบายที่ถูกต้อง เช่น

- ตะล่อมแป้งกับเนยที่ขึ้นฟู
- คนเนยกับน้ำตาลให้เป็นครีมขาว
- ตีไข่ให้ขึ้นฟูตั้งยอดแหลม

หลักการเขียนคำอธิบายวิธีทำ

4. มีคำอธิบายขยายความเพื่อให้เข้าใจง่าย เช่น

- เคี้ยวหัวกะทิจนแตกมัน
- เคี้ยวน้ำตาลให้เป็นคาราเมล

หลักการเขียนคำอธิบายวิธีทำ

5. บอกลักษณะของภาชนะและอุปกรณ์พิเศษที่ต้องใช้

และวิธีการเตรียมภาชนะและอุปกรณ์นั้น ๆ เช่น

- กวนขนม โดยใช้กระทะทอง
- การทำแกงส้มควรใช้ภาชนะเคลือบหรือภาชนะสแตนเลส
- ทาถาดอบด้วยเนยขาว

ฯลฯ

หลักการเขียนคำอธิบายวิธีทำ

6. บอกเทคนิคในการทำ เช่น

- ควรล้างกระทะให้สะอาดก่อนการทอดปลา
- ควรใช้น้ำ $3/4$ ของรังถึง
- กวนขนมโดยใช้ไฟแรง พอขนมขึ้นจึงค่อยลดไฟอ่อน
- อบไก่พอเหลือง ฯลฯ



หลักการเขียนคำอธิบายวิธีทำ

7. บอกคุณสมบัติที่ใช้ในการหุงต้ม เช่น

- นึ่งสังขยาด้วยไฟแรง
- นึ่งขนมปุยฝ้ายด้วยไฟอ่อน
- เคี้ยวน้ำซุบโดยใช้ไฟอ่อน

ฯลฯ

หลักการเขียนคำอธิบายวิธีทำ

8. บอกเวลาที่ใช้ เช่น

- อบขนมนาน 45 นาทีหรือจนขนมมีสีเหลืองนวล
- กวนขนมนานประมาณ 15 นาทีหรือจนแป้งจับตัว เป็นก้อน ร้อนจากกระทะ

ฯลฯ

หลักการเขียนปริมาณที่ได้

- ปริมาณที่ได้ควรบอกเป็นชั้น ด้วย งาน เช่น
 - ลูกกอล์ฟขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 นิ้ว 50 ชั้น
 - ขนมหั้วลอย 6 ถ้วย
 - แอ่งจืด 2 ชาม
 - ข้าวผัด 2 งาน

ฯลฯ



การใช้ตำรับอาหาร

1. อ่านตำรับให้เข้าใจ
2. เตรียมส่วนผสมและเครื่องปรุงตามที่ระบุไว้
3. เตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็นให้ครบ
4. คำนึงถึงเวลาที่ใช้
5. ใช้วิธีการเตรียมและประกอบอาหารอย่างสงวนคุณค่าทางโภชนาการ

การพัฒนาตำรับอาหาร

- ▶ ตำรับพื้นฐาน
- ▶ ตำรับมาตรฐาน



ตำรับมาตรฐาน

- ▶ ตำรับมาตรฐาน หมายถึง ตำรับอาหารที่ผ่านการทดลองและปรับปรุงจนกระทั่งได้ผลออกมาดีเหมือนกันทุกครั้ง ใช้ง่าย แม้ผู้ที่ไม่เคยมีประสบการณ์ในการทำอาหารชนิดนั้นมาก่อนก็สามารถทำได้

ลักษณะที่ดีของตำรับมาตรฐาน

- บอกเครื่องปรุงหรือส่วนผสมชัดเจน เข้าใจง่าย
- เรียงลำดับตามการใช้ก่อนหลัง
- อธิบายขั้นตอนวิธีทำชัดเจน เช่น กวน คน ตะล่อม
- บอกอุณหภูมิและเวลาชัดเจน
- บอกปริมาณที่ได้



ตัวอย่างการเขียนตำรับอาหาร

บัวลอยฟักทอง

ส่วนผสม

▶ แป้งข้าวเหนียว	2	ถ้วย
▶ ฟักทองนึ่งสุก	1/2	ถ้วย
▶ น้ํามะพร้าวอ่อน	1/4	ถ้วย
▶ หางกะทิ	3	ถ้วย
▶ น้ำตาลทรายขาว	1	ถ้วย
▶ เกลือ	2	ช้อนชา
▶ ใบเตย	10	ใบ
▶ หัวกะทิ	1	ถ้วย

วิธีทำ

1. นวดแป้งข้าวเหนียว ฟักทองและน้ํามะพร้าวอ่อน เข้าด้วยกัน ปั้นเป็นก้อนกลมเล็กขนาดพอควร
2. ตั้งน้ําพอเดือด ใส่บัวลอยลงต้ม พอสุกตักขึ้น ผ่านน้ําเย็น ตักขึ้น พักไว้
3. ต้มหางกะทิกับน้ําตาลทราย เกลือ และใบเตย ชิมรส หวานเค็ม พอกะทิเดือด ใส่แป้งบัวลอย ที่เตรียมไว้ลงต้ม ใส่หัวกะทิ ตั้งไฟปานกลาง พอเดือดท้วยกลง

ส่วนผสมข้าวมัน

ข้าวสารหอมมะลิกลางปี	2	ถ้วย
น้ำซุปล	2. 1/2 -3	ถ้วย
เกลือป่น	1	ช้อนชา
ซีอิ้วขาว	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมปอกเปลือกทุบ	10	กลีบใหญ่
รากผักชีทุบ	5	ราก
ขิงปอกเปลือกหั่นเป็นแผ่นบาง ๆ ทุบ	5	แผ่น
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสม (ต่อ)

- สะโพกไก่
- พักเคี้ยวปอกเปลือกหั่นเป็นชิ้นขนาดพอควร 1/2 กิโลกรัม
- รากผักชีทุบ 5 ราก
- กระเทียมปอกเปลือกทุบเบา ๆ 10 กลีบ
- ซีอิ้วขาว/เกลือป่น
- ต้นหอม/ผักชีตัดเป็นท่อน ๆ
- พริกไทยป่น

วิธีทำข้าวมัน

1. ตวงข้าวสารตามส่วน ข้าว 1 ครั้งแล้วพักให้สะเด็ดน้ำ
2. ผัดข้าวสารกับน้ำมันพืชพอหอม ใส่เกลือป่น ซีอิ๊วขาว กระเทียมทุบ รากผักชี ทุบและขิงทุบ ผัดให้เข้ากัน เติมน้ำซุปรตามส่วน
3. หุงให้สุกได้หลายวิธี เช่น ใช้หม้อหุงข้าวไฟฟ้า นึ่ง และหุงแบบไม่ใช้ค้ำ

วิธีทำ (ต่อ)

4. น้ำซूपที่เหลือตั้งไฟพอเดือด ใส่สะโพกไก่ลงต้ม พอสุก ตักไก่ขึ้น
ใส่ขึ้นพริก ประุงรสด้วยซีอิ้วขาว เกลือป่น และน้ำตาลทรายเล็กน้อย
ชิมรสเค็ม หวานอ่อนๆ

ส่วนผสมน้ำจิ้ม

เต้าเจี้ยวขาว โขลกหยาบๆ	1/2	ถ้วย
น้ำส้มสายชู	1/2	ถ้วย
น้ำ	1/4	ถ้วย
น้ำตาลทราย	1	ถ้วย
เกลือป่น	2	ช้อนชา
น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูซอยตามชอบ		
กระเทียมสับละเอียด	1	หัว
จิงอ่อนสับละเอียด	1/4	ถ้วย

วิธีทำ

1. ผสมทุกอย่างเข้าด้วยกัน ตั้งไฟพอน้ำตาลละลาย ยกลง ชิมรสเปรี้ยว เค็ม หวานตามชอบ
2. ใส่พริกขี้หนูซอย กระเทียมสับ และจิงอ่อนสับ ในหม้อน้ำจิ้ม คนพอเข้ากัน รับประทานคู่กับไก่ต้ม น้ำซุปลและแตงกวา

จบการนำเสนอ

