

# ตำรับอาหารและการใช้ตำรับ

อาจารย์วไลภรณ์ สุทธา

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

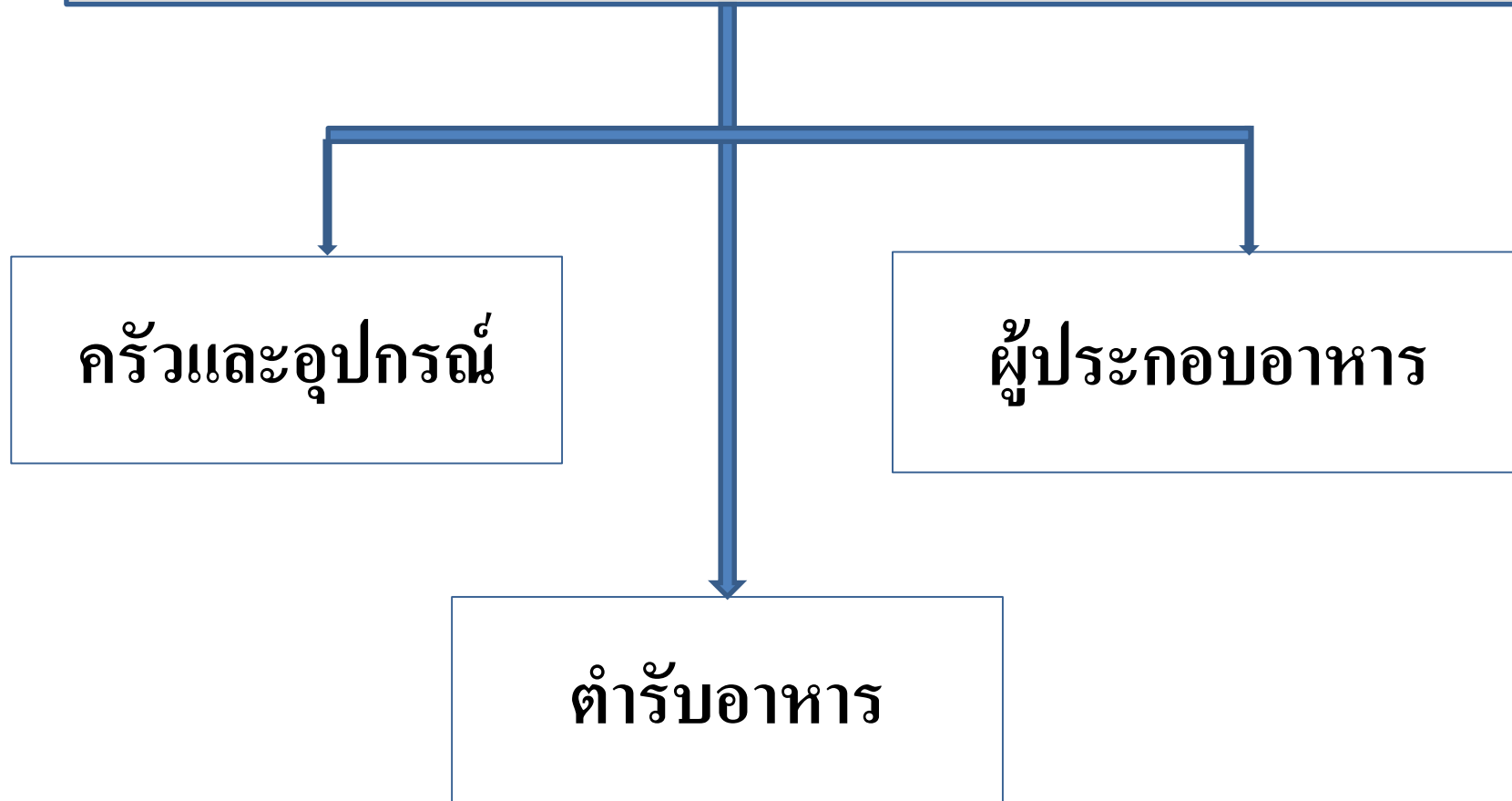
# จุดประสงค์การสอน

- บอกความหมายและความสำคัญของตำรับอาหาร
- บอกส่วนประกอบของตำรับอาหาร
- บอกรูปแบบการเขียนตำรับอาหาร
- อธิบายหลักการเขียนตำรับอาหาร

# ความหมายของการประกอบอาหาร

- การประกอบอาหารเป็นการแปรรูปวัตถุดิบอาหารให้อยู่ในรูปของอาหารสำเร็จรูปเพื่อบริโภคในทันที ไม่เก็บไว้นาน (ณรงค์, 2537)
- การประกอบอาหารเป็นการเปลี่ยนอาหารจากวัตถุดิบให้ไปอยู่บนจานอาหาร (Mizer et. al., 2000)

# องค์ประกอบของการประกอบอาหาร



# ความหมายและความสำคัญของตำรับอาหาร

- ตำรับอาหาร หมายถึง คำแนะนำและขั้นตอนการประกอบอาหาร (อบเชยและขมิ้นชัน, 2550)
- เป็นแนวทางสำหรับผู้ประกอบอาหาร ได้จัดเตรียมวัตถุดิบหรือส่วนผสมเพื่อพร้อมก่อนลงมือปฏิบัติการประกอบอาหารจริง

# ส่วนประกอบของตำรับอาหาร

1. ส่วนประกอบหลัก
2. ส่วนประกอบอื่น ๆ



# ส่วนประกอบหลัก

- รายการเครื่องปรุงหรือส่วนผสม
- คำอธิบายหรือวิธีการทำ

# ส่วนประกอบอื่น ๆ

2.1 เทคนิคการทำ

2.2 ปริมาณที่ได้/ปริมาณจัดเสิร์ฟ

2.3 เวลาที่ใช้

2.4 ราคาต้นทุน

2.5 อุปกรณ์ที่ใช้

2.6 อุณหภูมิ



# รูปแบบของการเขียนตำรับอาหาร

- แบบบรรยายหรืออธิบาย (descriptive form)
- แบบมาตรฐาน (standard form)
- อธิบายเครื่องปรุงพร้อมวิธีทำ (action form)
- แบบเล่าเรื่อง (narrative form)

(Brown, 2011)

# การเขียนคำรับรูปแบบบรรยายหรืออธิบาย

- เขียนรายการเครื่องปรุงเรียงตามลำดับการใช้
- บอกปริมาณที่ใช้
- เขียนคำอธิบายขั้นตอนวิธีการทำอีกย่อหน้าหนึ่ง

# การเขียนตำรับรูปแบบมาตรฐาน

- เขียนรายการเครื่องปรุงทั้งหมดเป็นแถว
- บอกปริมาณวัตถุดิบอาหารและเครื่องปรุงที่ใช้ตามลำดับ
- แล้วเขียนคำอธิบายขั้นตอนวิธีการทำแยกออกเป็นข้อ ๆ

# วุ้นกะทิใบเตย

## ส่วนผสม

วุ้นผง	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	3	ถ้วย
น้ำตาลทรายขาว	1	ถ้วย
ใบเตยล้างสะอาดตัดเป็นท่อนยาว 5 นิ้ว	10	ใบ
มะพร้าวขูดขาว 1 ก.ก. คั้นหัวกะทิขึ้น ๆ	3	ถ้วย
เกลือป่น	1. 1/2	ช้อนชา

## วิธีทำ

1. ผสมวุ้นผง น้ำและใบเตย ใส่กระทะทอง ตั้งไฟปานกลาง หมั่นคนบ่อยๆ เพื่อไม่ให้วุ้นนอนก้น เคี่ยวจนวุ้นละลายหมด
2. ใส่น้ำตาลทราย เคี่ยวต่อนาน 5 นาที
3. ใส่หัวกะทิและเกลือป่น เคี่ยวต่อพอเดือด กรองเอาใบเตยออก ยกลง
4. ตักหยอดใส่พิมพ์วุ้นให้มีความสูงเต็มพิมพ์ ปล่อยทิ้งไว้จนวุ้นแข็งตัว

# การเขียนตำรับรูปแบบอธิบายเครื่องปรุง พร้อมวิธีทำ

- เขียนรายการเครื่องปรุงและอธิบายวิธีการทำสลับ  
ต่อเนื่องกันไป

# การเขียนตำรับรูปแบบเล่าเรื่อง

- เขียนเป็นความเรียง ต่อเนื่องกันไป

# หลักการเขียนรายการส่วนผสม

1. ควรเขียนรายการเครื่องปรุงและส่วนผสมเรียงตามลำดับการใช้

## หลักการเขียนรายการส่วนผสม (ต่อ)

2. ส่วนผสมหรือเครื่องปรุงที่มีข้อความอธิบายลักษณะ หรือ คำขยายจะต้องอยู่ด้านหลังเครื่องปรุงก่อนที่จะบอกปริมาณ

เช่น เนื้อหมูสับละเอียด 1 ถ้วยตวง

พริกไทยป่น 1 ช้อนชา

แป้งสาลีร่อนแล้ว 1 ถ้วยตวง



## หลักการเขียนรายการส่วนผสม

3. ควรใช้ปริมาณส่วนผสมที่มีอยู่ในชุดถ้วยตวง และใช้

สัดส่วนที่เข้าใจง่าย เช่น

เนื้อมูบคละเอียดย 1 ถ้วยตวง

น้ำตาลทรายขาว 1 ช้อนโต๊ะ ฯลฯ

ถ้าเครื่องปรุงไม่พอดีกับสัดส่วนในชุดถ้วยตวงให้แปลง

ส่วนเกินเป็นช้อนตวง



## หลักการเขียนคำอธิบายวิธีทำ

1. ใช้ประโยคสั้นๆ ที่สามารถอธิบายวิธีการทำได้ชัดเจน และเข้าใจง่าย สำหรับผู้ที่ไม่เคยใช้ตำรับนี้มาก่อนสามารถนำไปใช้ได้ เช่น
  - ร่อนแป้งสาลี 3 ครั้ง จากนั้นตวงแป้ง 2 ถ้วย พักไว้
  - ตีเนื้อหมูให้สะอาด หั่นตามขวางของเส้นเนื้อ

# หลักการเขียนคำอธิบายวิธีทำ

2. วิธีการทำถูกต้องตามหลักวิชาการ เช่น
  - ล้างหัวผักกาดขาวให้สะอาด
  - ปอกเปลือก แล้วหั่นตามขวางหนา 1 นิ้ว

## หลักการเขียนคำอธิบายวิธีทำ

3. ใช้คำอธิบายที่ถูกต้อง เช่น

- ตระล่อมแป้งกับส่วนผสมให้เข้ากัน
- คนเนยกับน้ำตาลให้เป็นครีมสีขาวนวล

## หลักการเขียนคำอธิบายวิธีทำ

4. มีคำอธิบายขยายความเพื่อให้เข้าใจง่าย เช่น
  - เกี่ยวหัวกะทิจนแตกมัน
  - ตีไข่ไก่จนขึ้นฟูขาว

## หลักการเขียนคำอธิบายวิธีทำ

5. บอกลักษณะของภาชนะและอุปกรณ์พิเศษที่ต้องใช้

และวิธีการเตรียมภาชนะและอุปกรณ์นั้นๆ เช่น

- กวนขนมด้วยกระทะทอง
- ทาถาดอบด้วยเนยขาว

## หลักการเขียนคำอธิบายวิธีทำ

### 6. บอกเทคนิคในการทำ เช่น

- ควรใส่น้ำ  $3/4$  ของความสูงของรังถึง
- อย่าวางขนมปิดรูไอน้ำ
- นึ่งขนมโดยใช้น้ำเดือด ไฟแรง 15 นาทีแรก และลดไฟอ่อนอีก 15 นาที









## หลักการเขียนคำอธิบายวิธีทำ

### 8. บอกเวลาที่ใช้ เช่น

- ใช้เวลาในการอบขนมนานประมาณ 45 นาทีหรือ  
สังเกตขนมมีสีเหลืองนวล
- ใช้เวลาในการกวนขนมนานประมาณ 15 นาทีหรือ  
สังเกตว่า แป้งจับตัวใสเหนียว จับตัวเป็นก้อนกลม

อบขนมโดยใช้อุณหภูมิ 275 องศาฟาเรนไฮต์  
นาน 35 นาที หรือจนขนมสุกเหลือง



# วุ้นกะทิใบเตย

## ส่วนผสม

วุ้นผง	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	3	ถ้วย
น้ำตาลทรายขาว	1	ถ้วย
ใบเตยล้างสะอาดตัดเป็นท่อนยาว 5 นิ้ว	10	ใบ
มะพร้าวขูดขาว 1 ก.ก. คั้นหัวกะทิขึ้น ๆ	3	ถ้วย
เกลือป่น	1. 1/2	ช้อนชา

## วิธีทำ

1. ผสมวุ้นผง น้ำและใบเตย ใส่กระทะทอง ตั้งไฟปานกลาง หมั่นคนบ่อยๆ เพื่อไม่ให้วุ้นนอนก้น เคี่ยวจนวุ้นละลายหมด
2. ใส่น้ำตาลทราย เคี่ยวต่อนาน 5 นาที
3. ใส่หัวกะทิและเกลือป่น เคี่ยวต่อพอเดือด กรองเอาใบเตยออก ยกลง
4. ตักหยอดใส่พิมพ์วุ้นให้มีความสูงเต็มพิมพ์ ปล่อยทิ้งไว้จนวุ้นแข็งตัว

# หลักการเขียนปริมาณที่ได้

- บอกปริมาณที่ได้เป็นชิ้น เป็นถ้วย เช่น
  - ลูกกอล์ฟขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 นิ้ว จำนวน 50 ชิ้น
  - ขนมหั้วลอย 6 ถ้วย
  - แองจิล 2 ถ้วย
  - ข้าวผัด 2 จาน

ฯลฯ









# การใช้ตำรับอาหาร

1. อ่านตำรับให้เข้าใจ
2. เตรียมส่วนผสมและเครื่องปรุงตามที่ระบุไว้
3. เตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็นให้ครบ
4. คำนึงถึงเวลาที่ใช้
5. ใช้วิธีการเตรียมและประกอบอาหารอย่างสงวน  
คุณค่าทางโภชนาการ

# การพัฒนาตำรับอาหาร

- ตำรับพื้นฐาน
- ตำรับมาตรฐาน



## ตำรับอาหารที่ได้มาตรฐาน

ตำรับอาหารมาตรฐาน หมายถึง ตำรับอาหารที่ผ่านการทดลองและปรับปรุงจนกระทั่งได้ผลออกมาดีเหมือนกันทุกครั้ง ใช้ง่าย แม้ผู้ที่ไม่เคยมีประสบการณ์ในการทำอาหารชนิดนั้นมาก่อนก็สามารถทำได้

# ลักษณะที่ดีของตำรับมาตรฐาน

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

# สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม

อาจารย์วไลภรณ์ สุทธา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

168 ถนนศรีอยุธยา เขตดุสิต กทม. 10300

โทร. 0-2665-3777 ต่อ 5131 Fax. 0-2665-3800

**e-mail:** [walaiporn.s@rmutp.ac.th](mailto:walaiporn.s@rmutp.ac.th)

# หรือติดต่อที่

งานการศึกษาทางไกล

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

399 ถนนสามเสน เขตดุสิต กทม. 10300

โทร. 02-665-3777 ต่อ 6790

โทรสาร : 02-665-3873

**Website:** <http://mmd.rmutp.ac.th>