

WE COOK 2 GETHER  
เข้าครัวด้วยกัน



การทำอาหาร  
ที่ไม่ใช้เตาและไม่ใช้ตา





# คู่มือ การทำอาหาร ด้วยมือหุงข้าว



สำหรับคนที่มีความบกพร่องทางการเห็น



จัดทำโดย

บริษัท กล้องดินสอ จำกัด



ภายใต้การสนับสนุนของ

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)





# สารบัญ

บทนำ : การทำอาหารที่ไม่ใช้เตาและไม่ใช้ตา	02
ความรู้เบื้องต้นในการทำอาหารที่ไม่ใช้ตา (สำหรับคนที่มีความบกพร่องทางการเห็น)	05
● Do/Don't การสื่อสารกับคนที่มีความบกพร่องทางการเห็น	06
● การล้างมือ	08
● อุปกรณ์ในการทำอาหาร	10
● อุปกรณ์ที่ใช้ในการตวงและวิธีการตวงวัตถุดิบ	14
● เครื่องปรุงที่ใช้ในการทำอาหาร	16
● วัตถุดิบที่ใช้ในการทำอาหาร	18
● การทำความสะอาดและเก็บรักษาเนื้อสัตว์และผัก	20
● การเตรียมพื้นที่ทำอาหาร	22
● การเตรียมวัตถุดิบ	28
● การปอกเปลือก	28
● การหั่นวัตถุดิบ	29
● การชูดวัตถุดิบเป็นฝอย	32
● การแกะกระเทียม	33
● การทำอาหารด้วยหม้อหุงข้าว	34
การทำอาหารเมนูต่างๆ ที่ไม่ใช้เตาและไม่ใช้ตา	35
● เมนูข้าวราดหน้าไก่ไข่ดาว	36
● เมนูข้าวมันไก่แบบโบราณ	40
● เมนูต้มจับฉ่ายหมูสามชั้น	46
● เมนูข้าวผัดพริกเผาซีฟู้ด	51
● เมนูช็อคโกโก้ บานาน่า	56

# บทนำ

## คนที่มีความบกพร่องทางการเห็นกับการทำอาหาร

การทำอาหาร เป็นทักษะด้านหนึ่งที่มีความสำคัญต่อชีวิตประจำวัน และมีประโยชน์ต่อผู้บริโภคเอง ถึงแม้ในยุคสมัยที่ความสะดวกสบายต่างๆ เข้ามา ทั้งร้านขายอาหารที่มีมากขึ้น และเข้าถึงได้ง่ายขึ้น อาหารสำเร็จรูปที่หลากหลาย เช่น อาหารแช่แข็ง สถานที่หาซื้ออาหารสำเร็จรูป และการอำนวยความสะดวกในช่องทางการซื้อมากขึ้น บริการส่งและการสั่งซื้อทางออนไลน์ เพิ่มความสะดวกสบายให้กับผู้บริโภคมากขึ้น ประกอบกับรูปแบบการใช้ชีวิตประจำวันของคนเราที่เร่งรีบ ทั้งการเรียน การทำงาน การเดินทางคมนาคม ก็ทำให้การทำอาหารรับประทานเองนั้นลดยาก แต่ทั้งนี้ การหาซื้ออาหารรับประทานจากแหล่งร้านอาหารที่กล่าวมา ก็ยังไม่ได้เป็นการรับประทานอาหารที่สุขอนามัย และครบถ้วนทางด้านโภชนาการ ดังนั้นหากเราต้องการที่จะได้รับด้านสารอาหารที่ครบถ้วน มีความสะอาดและถูกสุขอนามัยแล้ว การทำอาหารเองก็ถือว่าเป็นทางเลือกที่ปลอดภัยและดีที่สุดอยู่

สำหรับคนที่มีความบกพร่องทางการเห็น โดยทั่วไปแล้วอาจมองว่าการทำอาหาร เป็นทักษะที่ยากและไกลตัวสำหรับคนที่บกพร่องทางการเห็นสามารถจะทำได้ เพราะต้องใช้สายตาในการหยิบจับวัตถุดิบ อุปกรณ์การทำอาหาร ตัก ตวง การใช้มีดเพื่อหั่น สับ รวมถึงการใช้เตาและอุปกรณ์การทำอาหาร ที่เสี่ยงต่ออันตราย ทำให้คนที่มีความบกพร่องทางการเห็นนี้ ต้องหาวิธีโคอาหารสำเร็จจากการซื้อผ่านทางช่องทางต่างๆ ซึ่งอาหารสำเร็จรูปปัจจุบัน ก็ได้ถูกสุขอนามัยทั้งหมด ก็มีการรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการและปลอดภัยต่อสุขภาพร่างกาย ซึ่งโดยทั่วไป คนที่มีความบกพร่องทางการเห็นก็รับประทานจากการซื้อจากแหล่งอาหารต่างๆ ทำให้ไม่ได้รับคุณค่าทางโภชนาการ สุขอนามัยที่ดี และขาดโอกาสในการเลือกคุณภาพชีวิตที่ดีให้กับตัวเอง ซึ่งถ้าหากคนที่บกพร่องทางการเห็นสามารถที่จะทำอาหารได้ ก็จะเป็นการช่วยให้พวกเขามีสุขภาพที่ดีและมีความสามารถในการดูแลตนเองได้ทางหนึ่ง แต่ทั้งนี้หากคนที่บกพร่องทางการเห็นได้วิธีการทำอาหารที่เหมาะสม และปลอดภัยกับพวกเขา การทำอาหารของคนที่มีความบกพร่องทางการเห็นก็จะไม่ใช่ข้อจำกัดอีกต่อไป



ด้วยแนวคิดดังกล่าว บริษัท กล่องดินสอ จำกัด ภายใต้การสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จึงจัดทำคู่มือการทำอาหารด้วยหม้อหุงข้าวสำหรับคนพิการทางการเห็นฉบับนี้ขึ้น ในชื่อ “การทำอาหารที่ไม่ใช่เตาและไม่ใช่ตา” เพื่อเป็นข้อมูลให้แก่ทั้งคนที่มีความบกพร่องทางการเห็นที่สนใจทำอาหารกินเอง และอาจารย์ผู้สอนทำอาหารที่มีความสนใจจะถ่ายทอดความรู้การทำอาหารแก่ผู้ที่มีความบกพร่องทางการเห็น และอาจารย์ที่ผู้สอนนักเรียนในโรงเรียนสำหรับคนบกพร่องทางการเห็น ซึ่งถือเป็นวิชาการใช้ชีวิตให้กับนักเรียน ว่าการเริ่มต้นทำอาหารสำหรับคนที่บกพร่องทางการเห็นตั้งแต่ช่วงวัยเรียน (ระดับชั้นมัธยมศึกษา) ก็จะช่วยให้นักเรียนที่บกพร่องทางการเห็นนั้น เพิ่มทักษะในการดูแลตนเองในชีวิตประจำวันได้ อีกทั้งยังได้รับคุณค่าทางโภชนาการอาหารที่เหมาะสมกับช่วงวัยของพวกเขาได้อีกด้วย

คู่มือฉบับนี้ เนื้อหา แบ่งออกเป็นสองส่วน ในส่วนแรก จะเริ่มกล่าวถึงความรู้เบื้องต้นในการทำอาหารที่ไม่ใช่ตา เป็นความรู้ที่คนที่มีความบกพร่องทางการเห็นสามารถนำไปปฏิบัติตามได้ ทั้งการเลือกซื้อวัตถุดิบ เครื่องปรุง เรียนรู้วิธีการเตรียมอาหาร การหั่น การตวง การล้างและเก็บรักษา ในแบบที่สามารถปฏิบัติตามได้และถูกสุขลักษณะด้วย และในส่วนที่สองของคู่มือจะเป็นวิธีการทำอาหารโดยใช้อุปกรณ์หลักจากหม้อหุงข้าว โดยข้อมูลทั้งหมดในคู่มือฉบับนี้ผ่านการทดสอบกับผู้ที่มีความบกพร่องทางการเห็นมาแล้วและถอดบทเรียนออกมาเป็นชุดความรู้ที่สามารถนำไปใช้และต่อยอดได้ ทั้งนี้เทคนิคการทำอาหารของแต่ละคนสามารถแตกต่างกันได้ คู่มือฉบับนี้จึงเป็นเพียงเทคนิคหนึ่งของผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเป็นจุดเริ่มต้นให้แก่ผู้ที่มีความบกพร่องทางการเห็นที่สนใจทำอาหารได้เรียนรู้เพื่อพัฒนาเทคนิคของตนเองยิ่ง ๆ ขึ้นไป









# ความรู้เบื้องต้น ในการทำอาหาร ที่ไม่ใช้ตา



สำหรับคนที่มีความบกพร่อง  
ทางการเห็น



## ข้อปฏิบัติเบื้องต้นในสอนทำอาหารให้แก่ คนที่มีความบกพร่องทางการเห็น



### DO/DON'T การสื่อสารกับ คนที่มีความบกพร่องทางการเห็น

การสื่อสารถือเป็นพื้นฐานแรกของคู่มือชุดนี้ โดยสำหรับผู้ที่จะใช้คู่มือเล่มนี้ในการสอนคนบกพร่องทางการเห็นทำอาหารนั้น แรกเริ่มเราจะต้องเข้าใจการใช้คำพูดที่มีความหมายสื่อได้อย่างชัดเจนและทำให้ผู้ฟังเห็นภาพตามไปด้วยได้ จะช่วยให้การทำอาหารตามของคนที่มีความบกพร่องทางการเห็นนี้ เป็นไปอย่างถูกวิธี อีกทั้งการสื่อสารด้วยภาษาที่ดีและเหมาะสมกับคนที่มีความบกพร่องทางการเห็น ยังสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างกันอีกด้วย



## ตัวอย่าง คำพูดที่ใช้ในการสื่อสารกับ คนที่มีความบกพร่องทางการเห็น Do / Don't

1. ระบุพฤติกรรม/ท่าทาง ด้วยคำพูดที่ชัดเจน หลีกเลี่ยงการใช้คำว่าแบบนี้ แบบนั้น อย่างนั้น อย่างนั้น ตรงนี้ ตรงนั้น

**Do >>** คำว่ามีข้างที่จับไม่พายลงแล้วคนส่วนผสมตามเข็มนาฬิกา

**Don't >>** ใช้ไม่พายคนแบบนี้

2. เปรียบเทียบลักษณะท่าทางกับรูปทรงที่จับต้องได้

**Do >>** กางนิ้วโป้งและนิ้วชี้ให้ตั้งฉาก 90 องศา แล้วอ้อมทั้งสองนิ้วเข้าหากันเป็นลักษณะโค้ง

**Don't >>** ทำนิ้วโป้งกับนิ้วชี้ให้เหมือนตัว C

3. อธิบายอุปกรณ์ สภาพแวดล้อมรอบตัวโดยละเอียด และให้ได้ลองสัมผัสกับอุปกรณ์ทุกชิ้นก่อน  
เริ่มทำอาหารเสมอ

**Do >>** โต๊ะที่อยู่ด้านหน้าของทุกคนจะมีเครื่องชั่งน้ำหนักวัดกิโลกรัมแบบดิจิตอลที่บอกน้ำหนักเป็นเสียง ด้านซ้ายของเครื่องชั่งจะมีถ้วยตวง และช้อนตวง ส่วนด้านขวาจะมีขวดวัดตลับ 2 ขวดตั้งอยู่ ถัดมาทางด้านขวา จะมีเนยสดอยู่ในถ้วย แบ่งเอนกประสงค์อยู่ในขวดโหล และมีหม้อหุงข้าวที่เสียบปลั๊กไฟแล้ว

**Don't >>** ด้านหน้าของทุกคนจะมีอุปกรณ์สำหรับทำขนม และวัดตลับทั้งหมดวางอยู่



ถึงแม้คนที่มีความบกพร่องทางการเห็น จะไม่ได้มีข้อห้ามในการทำอาหาร แต่หากคนที่มีความบกพร่องทางการเห็นไม่ได้เตรียมความพร้อมและได้เรียนรู้เบื้องต้นนี้ก่อน การทำอาหารก็อาจเกิดความไม่ปลอดภัยขึ้นได้ ในส่วนแรกนี้ จึงจะเริ่มต้นจากการอธิบายสิ่งที่มีความบกพร่องทางการเห็นควรรู้แรกเริ่มในขั้นตอนของการทำอาหาร ตั้งแต่ก่อนเริ่มทำอาหาร ได้แก่ การล้างมือ การเตรียมพื้นที่ทำอาหาร ทำความรู้จักกับอุปกรณ์ที่ใช้ในการตรวจรวมถึงการวิธีการตรวจวัดตลับ การเตรียมวัดตลับ การผสมวัดตลับ และการทำอาหารด้วยหม้อหุงข้าว

## การล้างมือ

ความสะอาดเป็นขั้นตอนเริ่มต้นที่แท้จริง สำคัญในการทำอาหาร ซึ่งนอกจากการล้างวัตถุดิบและอุปกรณ์แล้ว การล้างมือให้สะอาดก่อนทำอาหารก็เป็นขั้นตอนที่สำคัญไม่แพ้การทำอาหารเลยทีเดียว การล้างมือแบบเอามือผ่านน้ำใคร ๆ ก็ทำได้ แต่การล้างมือให้สะอาดหมดจดจนปราศจากเชื้อโรคได้นั้นต้องทำตามวิธีที่ถูกต้อง 7 ขั้นตอน เริ่มต้นการล้างมือง่าย ๆ ที่สามารถนำไปใช้ในการล้างมือในชีวิตประจำวันได้ ดังนี้

### สถานที่อ่างล้างมือ / สบู่ล้าง ผ้าเช็ดมือ

**7 ขั้นตอน** เริ่มต้นการล้างมือง่าย ๆ ด้วยการนำมือไปรองที่ก๊อกน้ำ เมื่อน้ำไหลลงสู่มือ นับ “หนึ่ง สอง สาม” นำมือไปกดสบู่เหลวหรือถูสบู่ก้อน ถูสบู่พอขึ้นฟองเล็กน้อยพอขึ้นฟอง นับ “หนึ่ง สอง สาม” หลังจากนั้นจึงเริ่มต้นการล้างมือ ดังนี้

- **ใช้ฝ่ามือขวาถูฝ่ามือซ้าย** โดยนำฝ่ามือทั้งสองข้างประกบกันและถูให้ทั่ว นับหนึ่งถึงห้า
- **ใช้ฝ่ามือถูหลังมือ** โดยใช้ฝ่ามือซ้ายวางลงบนหลังมือขวา แล้วถู นับหนึ่งถึงห้า ทำการสลับข้าง โดยใช้ฝ่ามือขวาวางลงบนหลังมือซ้าย แล้วถู นับหนึ่งถึงห้า
- **กางนิ้วมือขวาและนิ้วมือซ้าย นำมาประกบกัน** โดยให้ระหว่างซอกนิ้วทั้ง 5 ของทั้งสองมือประสานกัน ประกบฝ่ามือทำการถูซอกนิ้ว ขึ้นลงไปมา นับหนึ่งถึงห้า
- **ใช้ฝ่ามือขัดหลังนิ้ว** โดยกำมือขวา ใช้กำปั้นมือขวาวางลงบนฝ่ามือซ้าย จุ่มนิ้วมือซ้ายให้คลุมกำปั้นขวา หมุนข้อมือขวาโดยให้กำปั้นขวาอยู่ภายในฝ่ามือซ้าย นับหนึ่งถึงห้า ทำการสลับข้าง โดยกำมือซ้าย ใช้กำปั้นมือซ้ายวางลงบนฝ่ามือขวา จุ่มนิ้วมือขวาให้คลุมกำปั้นซ้าย หมุนข้อมือซ้ายโดยให้กำปั้นซ้ายอยู่ภายในฝ่ามือขวา นับหนึ่งถึงห้า
- **ถูนิ้วหัวแม่มือโป่งและนิ้วชี้** (สองนิ้วนี้จะใช้ในการหยิบจับบ่อยกว่านิ้วอื่น) โดยกางนิ้วหัวแม่มือโป่งข้างขวา ก่อน แล้วใช้ฝ่ามือซ้ายกำรอบแล้วหมุนวน นับหนึ่งถึงห้า ต่อมาทำกับนิ้วชี้มือขวา โดยชูนิ้วชี้มือขวาแล้วใช้ฝ่ามือซ้ายกำรอบแล้วหมุนวน นับหนึ่งถึงห้า ทำการสลับข้าง โดยกางนิ้วหัวแม่มือโป่งข้างซ้ายแล้วใช้ฝ่ามือขวากำรอบแล้วหมุนวน นับหนึ่งถึงห้า ต่อมาทำกับนิ้วชี้มือซ้าย โดยชูนิ้วชี้มือซ้ายแล้วใช้ฝ่ามือขวากำรอบแล้วหมุนวน นับหนึ่งถึงห้า
- **ขัดปลายนิ้วกับฝ่ามือ** โดยการแบมือซ้าย แล้วใช้ปลายนิ้วทั้ง 5 ของมือขวาขัดตามแนวขวางของฝ่ามือซ้าย นับหนึ่งถึงห้า ทำการสลับข้าง โดยการแบมือขวา แล้วใช้ปลายนิ้วทั้ง 5 ของมือซ้าย ขัดตามแนวขวางของฝ่ามือขวา นับหนึ่งถึงห้า
- **ถูรอบข้อมือ** ใช้มือซ้ายกำมือรอบข้อมือขวา แล้วหมุนข้อมือขวาไปมาภายในฝ่ามือซ้าย นับหนึ่งถึงห้า จากนั้นเปลี่ยนข้าง ใช้มือขวากำมือรอบข้อมือซ้าย แล้วหมุนข้อมือซ้ายไปมาภายในฝ่ามือขวานับหนึ่งถึงห้า

เมื่อล้างมือตามขั้นตอนดังกล่าวแล้ว นำมือทั้งสองข้างไปล้างฟองสบู่ให้หมดด้วยน้ำสะอาดและเช็ดให้แห้งด้วยกระดาษ หรือผ้าเช็ดมือ ซึ่งสิ่งที่จะต้องคำนึงถึงนอกจากวิธีการล้างมือนี้ คือ

- **ฝีกล้างอย่างเป็นระบบ** คือการล้างมือให้**ครบทุก 7 ขั้นตอน**ข้างต้นจะช่วยให้ล้างได้ครบทุกส่วน
- **ใช้สบู่** การล้างมือให้ถูกวิธีจำเป็นต้องใช้สบู่ เพื่อช่วยกำจัดคราบ ไขมันจากต่อมไขมัน เศษผิวหนัง และสิ่งสกปรกออก และควรจะเป็นสบู่เหลวหรือสบู่ที่ไม่แฉะน้ำ เพราะสบู่ที่แฉะน้ำหรือมีน้ำขังอาจเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรคได้ จึงควรวางสบู่ให้น้ำไหลออก สบู่ยาหรือสบู่ผสมยาฆ่าเชื้อโรคไม่ได้ช่วยให้การล้างมือสะอาดขึ้น แต่เวลาล้างมือนานพอมีความสำคัญมากที่ทำให้มือของเราสะอาด
- **ล้างก็อก** เชื้อโรคอาจจะไปสะสมหรือหลบซ่อนอยู่ที่ก็อกน้ำ และกลับมาติดมือหลังล้างมือเสร็จอีกต่อหนึ่ง
- **ล้างก่อน** ล้างมือก่อนกินอาหาร ก่อนดื่มน้ำ ก่อนเตรียมอาหารและทำอาหาร
- **หลังล้างมือเสร็จแล้ว ให้เช็ดมือให้แห้ง**ด้วยผ้าอเนกประสงค์ที่สะอาดหรือกระดาษทิชชูอเนกประสงค์
- **ล้างมือด้วยสบู่หลังออกจากห้องน้ำทุกครั้ง**
- **ตัดเล็บ** ตัดเล็บมือให้สั้นอยู่เสมอ เพื่อป้องกันการสะสมของเชื้อโรคที่เล็บ
- **ล้างให้นานพอ** ถ้าจะล้างมือให้สะอาด และครบทุกส่วน ต้องใช้เวลาพอ ๆ *เทียบเท่ากับการร้องเพลงข้าง 2 รอบ หรือ Happy birthday 2 รอบ*



## แนะนำอุปกรณ์ในการทำอาหาร

สำหรับการแนะนำอุปกรณ์ในนี้ จะเน้นอุปกรณ์พื้นฐานที่คนทำอาหารที่เป็นคนบกพร่องทางการเห็นจะได้รับความปลอดภัย เหมาะสมและสะดวก ไม่เสี่ยงต่อการหล่นแตก ใช้กับอาหารร้อนได้ และล้างทำความสะอาดได้ง่าย โดยเน้นไปที่อุปกรณ์ที่ใช้ในกลุ่มอาหารคาว

- หม้อหุงข้าว** แนะนำใช้หุงข้าวไฟฟ้าที่มีปุ่มกด ไม่ใช่ปุ่มสัมผัส เพราะการใช้งานจะไม่ซับซ้อน และคนที่บกพร่องทางการเห็นใช้งานได้สะดวก ตัวหม้อสำหรับการทำอาหารควรเป็นพื้นผิวเทปลอน เพราะจะเหมาะกับการทำอาหารเมนูทอด ผัดหรือมีน้ำมันเป็นส่วนประกอบ เพราะอาหารที่จะทำให้ไม่ติดที่ตัวหม้อ และเกิดน้ำมันกระเด็นใส่คนทำอาหารน้อยกว่า อีกทั้งยังล้างทำความสะอาดได้สะดวกกว่าด้วย รูปแบบฝาควรเป็นฝาอะลูมิเนียมแยกต่างหาก ไม่เป็นแบบฝาที่ติดข้างตัวหม้อ หากเลือกหม้อหุงข้าวที่มีซิงมาให้อด้วย ก็จะสะดวกต่อการทำเมนูอาหารประเภทหนึ่งได้ด้วย
- ตะหลิว, ทัพพีและกระบวย** ตะหลิวใช้สำหรับการทำอาหารทอดและผัด ทัพพีใช้สำหรับคนส่วนผสม และตักอาหารจากหม้อหุงข้าว ส่วนกระบวยใช้ตักเช่นกัน แต่จะตักอาหารที่มีน้ำได้เยอะเพราะกระบวยจะมีลักษณะที่ตักเป็นถ้วยกลม และมีด้ามยาว กระบวยมีทั้งแบบไม่มีรูและมีรู ซึ่งแบบมีรูจะไว้ตักแยกเพื่อเอาเฉพาะเนื้อของอาหาร โดยทั้งตะหลิว ทัพพีและกระบวยแนะนำใช้ที่เป็นไม้หรือเทปลอน เพราะจะทำให้ไม่ชูดผิวหม้อ อีกทั้งยังทำความสะอาดง่าย



- ช้อนสำหรับตวงเครื่องปรุง** ได้แก่ ช้อนกินข้าวแบบสั้นแทนหน่วยการตวงช้อนโต๊ะ ช้อนคนกาแฟ แทนหน่วยการตวงช้อนชา

4. ถ้วยน้ำจิ้มขนาดกลาง (ขนาดเทียบประมาณ 1 กำปั้น) และนำถ้วยเมลามีน ในคู่มือการทำอาหารนี้จะใช้แทนถ้วยการตวงถ้วย



5. มีดขนาดใหญ่และขนาดเล็ก สามารถใช้ได้ทั้งด้ามจับแบบไม้และแบบพลาสติก ตามความถนัดของผู้ใช้ ผู้ทำอาหารควรมีมีดในการใช้งานอย่างน้อยสองขนาด คือ มีดหั่นขนาดเล็ก ใช้สำหรับหั่นผักผลไม้ วัตถุดิบชิ้นเล็ก และมีดหั่นขนาดกลางสำหรับหั่นวัตถุดิบประเภทเนื้อสัตว์

6. มีดปอกเปลือกผลไม้และมีดขูด เป็นมีดที่มีคมอยู่ด้านในติดกับด้ามจับที่ทำจากไม้ โลหะหรือพลาสติก ซึ่งใช้สำหรับการปอกเปลือกด้านนอกของผักและผลไม้



7. **เขียง** สามารถใช้ได้ทั้งเขียงที่ทำจากไม้และจากพลาสติก แต่ในคู่มือนี้ขอแนะนำการใช้เขียงพลาสติก เพราะล้างทำความสะอาดได้ง่ายกว่า

8. **ถาด** ถาดนอกจากจะมีประโยชน์ในการรองวัตถุดิบอุปกรณ์ทำอาหาร หรือไว้รองภาชนะที่ใส่อาหารที่ปรุงเสร็จเพื่อเสิร์ฟและในคู่มือทำอาหารที่ไม่ใช้ตา จะแนะนำการใช้ถาดในการใช้สำหรับรองอุปกรณ์วัตถุดิบการหั่น โดยใช้ถาดเพื่อรองเขียง มีด และวัตถุดิบที่ร่อนหั่น และเศษเปลือกวัตถุดิบที่ไม่ใช่จากการหั่น ทั้งนี้ถาดมีประโยชน์ใช้เพื่อป้องกันการกระจายของวัตถุดิบ แนะนำถาดพลาสติกแบบแบนทรงสี่เหลี่ยม

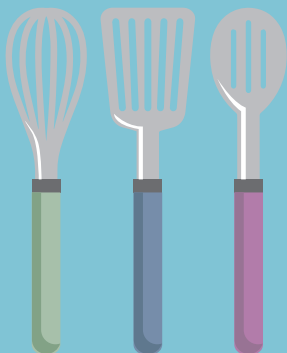


9. **ผ้าอเนกประสงค์** แบ่งออกเป็น ผ้าสำหรับเช็ดทำความสะอาด ผ้าสำหรับหีบจับอุปกรณ์ผ้าห่มตัวห่มเพื่อกันร้อน และผ้าสำหรับรองอุปกรณ์เขียง เพื่อให้มันคงและกันลื่น



10. **จาน ชาม ถ้วย** สำหรับใส่วัตถุดิบเตรียมปรุง แนะนำสำหรับคนที่มีความบกพร่องทางการเห็น ควรใช้จาน ชามและถ้วยที่ทำจากเมลามีน ซุปเปอร์แวร์ เพราะมีน้ำหนักเบา ใส่อาหารร้อนได้ อีกทั้งไม่เสี่ยงอันตรายต่อการหล่นแตก





## อุปกรณ์ที่ใช้ในการตวงและวิธีการตวงวัตถุดิบ

**การตวงวัตถุดิบ** เป็นพื้นฐานของการทำอาหารที่ใช้เพื่อให้ได้ส่วนผสมของเครื่องปรุง วัตถุดิบที่เหมาะสมเพื่อให้อาหารที่ทำมีรสชาติที่อร่อย เป็นไปตามสูตรการทำอาหาร โดยคนทำอาหารที่มีความบกพร่องทางการเห็น ก็สามารถใช้ตวงเครื่องปรุงและวัตถุดิบได้ โดยเราสามารถปรับใช้จากช้อนและถ้วยที่มีอยู่ในครัวของแต่ละบ้านอยู่แล้ว มาใช้ตวงทำอาหาร ได้แก่ ช้อนเล็กที่เราใช้คนตีกาแฟ แทนหน่วยการตวงช้อนชา ช้อนสั้นที่ใช้ทานอาหารแทนหน่วยการตวงช้อนโต๊ะ และถ้วยขนาด 1 กำปั้น แทนหน่วยการตวงถ้วยตวง

**ข้อแนะนำสำหรับการตวง** เริ่มจากภาชนะที่ใส่วัตถุดิบและเครื่องปรุงที่ใช้ตวง เพื่อให้การตวงเครื่องปรุงและวัตถุดิบโดยไม่ใช้ตา สะดวกมากขึ้น คือ ภาชนะที่ใส่วัตถุดิบและเครื่องปรุง เราควรเลือกใส่ไว้ในภาชนะที่มีฝาปิดแน่นหนา และปากภาชนะกว้างพอเพื่อให้ใช้ช้อนตวงตักวัตถุดิบได้ง่าย และกรณีตวงโดยใช้หน่วยถ้วยตวง ให้เทวัตถุดิบใส่ภาชนะที่มีขนาดใหญ่ เช่น ชามผสม แล้วจึงใช้ถ้วยตวงตักวัตถุดิบ

### วิธีการตวงวัตถุดิบที่เป็นของแห้ง

1. นำช้อนที่จะตวงตักวัตถุดิบให้เต็มหรือพูน ถ้าวัตถุดิบในภาชนะเหลือน้อย ให้เอียงภาชนะจนวัตถุดิบมากองรวมกันบริเวณด้านใดด้านหนึ่งของภาชนะก่อนแล้วจึงตัก ซึ่งจะช่วยให้ตักวัตถุดิบได้เต็มช้อนได้ง่ายขึ้น
2. เมื่อตักวัตถุดิบจนเต็มหรือพูนแล้วให้ปาดวัตถุดิบส่วนเกินออกโดยถือช้อนตวง โดยให้ด้ามจับเกยอยู่บนขอบภาชนะวัตถุดิบหันตัวช้อนหรือถ้วยเข้าด้านในภาชนะเพื่อให้มั่นใจว่าถือช้อนตวงหรือถ้วยตวงไม่เอียง จากนั้นใช้นิ้วปาดวัตถุดิบในช้อนตวงหรือถ้วยตวงให้เรียบ ให้วัตถุดิบส่วนเกินหล่นลงสู่ภาชนะเดิม
3. ลองใช้นิ้วสัมผัสที่ขอบช้อนตวง วนให้รอบ โดยจะต้องสัมผัสได้ทั้งขอบช้อนและวัตถุดิบ ถ้าสัมผัสได้แต่ขอบช้อนไม่โดนวัตถุดิบแสดงว่ายังตักวัตถุดิบไม่เต็มช้อนต้องเพิ่มปริมาณ



วิธีตวงวัตถุดิบแบบผง : ตักวัตถุดิบจนพูนช้อน ใช้นิ้วปาดให้เรียบ

## วิธีการทวงวัตถุดิบที่เป็นของเหลว

โดยการทวงด้วยช้อนตวง ให้เทวัตถุดิบลงในภาชนะที่สามารถใช้ช้อนตวงตักได้สะดวก เช่น ถ้วย ขาม จากนั้นกดช้อนตวงลงในภาชนะจนสัมผัสได้ว่าวัตถุดิบมีตักช้อนตวง จากนั้นยกช้อนตวงขึ้น ลองใช้นิ้วสัมผัสที่ขอบช้อน วนให้รอบ โดยจะต้องสัมผัสได้ทั้งขอบช้อนและวัตถุดิบ ถ้าสัมผัสได้แต่ขอบช้อนไม่โดนวัตถุดิบแสดงว่ายังตักวัตถุดิบไม่เต็มช้อนต้องเพิ่มปริมาณ



### มาตรการทวง สำหรับใช้ในครัวเรือนอย่างง่าย

หน่วย 1 ช้อนชา	แทนด้วย	ช้อนกาแฟ
หน่วย 1 ช้อนโต๊ะ	แทนด้วย	ช้อนสั้นกินข้าว
หน่วย 1 ถ้วยตวง	แทนด้วย	ถ้วยขนาด 1 กำปั้น



## เครื่องปรุงที่ใช้ในการทำอาหาร

ในคู่มือมีอนี้ จะขอแนะนำลักษณะของเครื่องปรุงต่างๆ ที่ใช้เป็นส่วนใหญ่ในกลุ่มเมนูอาหารคาว ซึ่งเราสามารถแยกความแตกต่างของเครื่องปรุงต่างๆ ได้ ด้วยการดมกลิ่น สัมผัสเนื้อและลักษณะรูปร่างของเครื่องปรุง และสามารถลองตักชิมเล็กน้อยได้ เพื่อทำความรู้จักเครื่องปรุงเหล่านี้ได้ วิธีนี้จะช่วยคนที่บกพร่องทางการเห็นสามารถไปเลือกซื้อเครื่องปรุงประเภทต่างๆ โดยการบอกแม่ค้าให้ช่วยหยิบให้เราด้วยตนเองได้ และจะได้เลือกใช้ได้เหมาะกับประเภทอาหารและเมนูอาหารที่ทำ



- น้ำมัน** แนะนำสำหรับการทำอาหารประเภทผัดและประเภททอดที่เหมาะสมต่อการปรุงอาหาร โดยน้ำมันถั่วเหลืองและน้ำมันรำข้าวเหมาะกับการใช้ทำอาหารประเภทผัด และน้ำมันปาล์มเหมาะกับการทอด
- น้ำตาล** เป็นเครื่องปรุงที่ให้รสชาติหวาน โดยที่ใช้ส่วนใหญ่ที่ใช้จะมีน้ำตาลทราย ซึ่งมีลักษณะเป็นเกล็ดสีเหลี่ยมเล็กๆ เราสามารถใช้ในกลุ่มอาหารผัด ต้ม และการหมักวัตถุดิบเพื่อเพิ่มความกลมกล่อมให้อาหาร นอกจากนี้ก็จะมีน้ำตาลปีบและน้ำตาลมะพร้าว ที่ให้รสชาติหวานเช่นกัน แต่ลักษณะจะเป็นก้อนมีความแข็ง มีจุดเด่นตรงที่ให้กลิ่นหอมและเพิ่มความข้นหนืดให้อาหารและขนมที่ทำ ส่วนใหญ่นิยมใช้ในการทำขนม แกง ส้มตำ น้ำจิ้ม น้ำตาลปีบและน้ำตาลมะตาลจะมีความแตกต่างกันในด้านกลิ่น แต่รูปลักษณะและการนำไปใช้ปรุงอาหารในลักษณะเดียวกันได้ ขึ้นอยู่กับความชอบของผู้ทำอาหาร
- น้ำปลา** เป็นเครื่องปรุงที่ให้รสชาติเค็ม เป็นของเหลวใส ทำมาจากปลาหมักกับเกลือ มีกลิ่นคาวเล็กน้อย น้ำปลาสามารถนำไปปรุงรสในอาหารได้หลายประเภท ทั้งผัด แกง ยำ
- ซีอิ๊วขาว** เป็นเครื่องปรุงที่ให้รสชาติเค็ม เป็นของเหลวใส เกิดจากการหมักของถั่วเหลือง ใช้ในการหมักอาหาร อาหารประเภทผัด และอาหารประเภทต้มที่ต้องการรสชาติเค็มและเพิ่มสีเข้มขึ้น เช่น จับฉ่าย
- ซอสปรุงรส** เป็นเครื่องปรุงที่ให้รสชาติเค็ม เป็นของเหลว หากใส่มากจะทำอาหารที่ปรุงมีสีที่เข้มดำขึ้นด้วย เพราะทำมาจากถั่วเหลืองหมัก โดยซอสปรุงรสที่มีขายจะมีขวดที่มีฝาสีเขียว ซึ่งจะเหมาะกับการหมักวัตถุดิบเนื้อสัตว์และอาหารผัดต่างๆ ส่วนซอสปรุงรสฝาสีเหลือง ส่วนใหญ่จะขายขวดขนาดเล็ก จะเหมาะกับการเหยาะจิ้มอาหารที่ปรุงสำเร็จแล้ว เช่น ไข่ดาว
- น้ำมันหอย** เป็นเครื่องปรุงที่ให้รสชาติเค็ม มีความข้นหนืด ใช้หมักอาหาร และทำอาหารประเภทผัด

7. **เกลือ** เป็นเครื่องปรุงที่ให้รสชาติเค็ม เป็นเม็ดละเอียดเล็ก ใช้ทำอาหารได้หลากหลายประเภท ทั้งการหมักอาหาร ต้ม แกง และผัด ซึ่งต้องการเพิ่มรสชาติเค็มและไม่เพิ่มสีเข้มให้อาหาร ด้วยความที่เกลือเป็นเม็ดละเอียด สีขาว จะค่อนข้างใกล้เคียงกับน้ำตาล แต่จะมีความแตกต่างกันที่กลิ่น ควรสังเกตให้แน่ใจก่อนหยิบปรุงอาหาร

8. **ผงปรุงรส / ก้อนปรุงรส** เป็นเครื่องปรุงที่ช่วยเพิ่มรสชาติและกลิ่นเลียนแบบเนื้อสัตว์ เช่น รสไก่ รสหมู ใช้ทำอาหารทั้งประเภทหมัก ต้มและผัด ผงปรุงรสแบบผงและแบบก้อนการปรุงรสเหมือนกันแล้วแต่ความสะดวกใช้ เช่น ผงปรุงรสแบบก้อน จะเหมาะกับการทำอาหารประเภทต้ม หากใช้หมักและผัด ใช้ผงปรุงรสจะสะดวกในการทำให้ละลายได้ง่ายกว่า

10. **แป้งมันและแป้งข้าวโพด** แป้งมันเป็นแป้งที่ทำมาจากมันสำปะหลัง ลักษณะของแป้งมีผิวสัมผัสเหนียวเหนียวและมีความลื่นเป็นมัน ส่วนแป้งข้าวโพด ทำจากข้าวโพด เนื้อแป้งข้าวโพดจะเหนียวและลื่นมีน้อยกว่าแป้งมัน สำหรับเมนูอาหารคาว แป้งมันและแป้งข้าวโพดจะใช้กับอาหารเพื่อเพิ่มความข้นเหนียว เช่น ราดหน้า ผัดผักร่อน ก่อนนำแป้งมันและแป้งข้าวโพดไปใช้ ต้องละลายน้ำจนเนื้อแป้งละลายก่อน นอกจากนี้แป้งข้าวโพดก็ใช้ในการหมักเนื้อสัตว์เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว เพื่อให้เนื้อสัตว์มีเนื้อที่นุ่มขึ้นด้วย

11. **ซอสมะเขือเทศ** เครื่องปรุงรสที่ให้รสชาติเปรี้ยวเล็กน้อย ช่วยเพิ่มกลิ่นและสีส้มให้อาหาร มีลักษณะเนื้อซอสข้นเหนียว และมีกลิ่นมะเขือเทศเข้มข้น ใช้ทำอาหารเมนูผัดประเภท ข้าวผัดต่างๆ ผัดมีกะโรนี ผัดสปาเก็ตตี้ อีกทั้งใช้จิ้มอาหารทอดด้วย

12. **เครื่องปรุงรสที่ให้รสชาติเผ็ดและเปรี้ยว** ช่วยเพิ่มกลิ่นและสีส้มให้อาหาร มีลักษณะเนื้อซอสข้นเหนียว และมีกลิ่นพริก ใช้ทำอาหารเมนูผัดประเภท ข้าวผัดต่างๆ ผัดมีกะโรนี ผัดสปาเก็ตตี้ อีกทั้งใช้จิ้มอาหารทอดด้วย



## วัตถุดิบที่ใช้ในการทำอาหาร

สำหรับวัตถุดิบในการทำอาหาร จะพูดถึงการเลือกซื้อ การนำไปปรุงอาหารและวิธีการเก็บรักษา ในคู่มือนี้ แนะนำคนที่บกพร่องทางการเห็นว่าการทำอาหารในเมนูต่างๆ เราควรใช้เนื้อสัตว์ส่วนใด ซื้ออาหารทะเล ไข่ และผักไวยตนเองอย่างไร มีวิธีการสังเกตด้วยตัวเองอย่างไร เพื่อให้ได้วัตถุดิบที่สด สะอาด ใช้ความรู้นี้ในการซื้อจากแม่ค้า และเพื่อให้อาหารที่เราทำออกมานั้นมีความอร่อย ได้คุณค่าทางโภชนาการ และสะอาด ปลอดภัย



### 1. เนื้อหมู

การเลือกซื้อเนื้อหมูที่ไม่มีกลิ่นคาว ไม่มีกลิ่นเหม็นเน่า ไม่มีเมือก คือ น้ำหนักดี เวลาเราสัมผัสผิวของเนื้อหมู (หากมีเมือกแสดงว่าเนื้อสัตว์เริ่มเน่าเสียมีการก่อตัวของแบคทีเรียแล้ว)

แนะนำการนำเนื้อหมูส่วนต่างๆ ไปทำอาหาร

- **สันคอหมู** มีมันแทรกอยู่ตามเนื้อ เนื้อจะนุ่มไม่เหนียว นิยมนำมาเนื้อย่าง ทอด ผัด
- **เนื้อหมูสันนอก** เป็นชิ้นส่วนที่ติดกับสันคอ แต่มันน้อยกว่า นิยมนำไปทำสเต็ก สุกี้ หรือ หมูมะนาว
- **เนื้อหมูสันใน** เป็นชิ้นส่วนที่นุ่ม ไชมันน้อยที่สุด ทำอาหารได้ทุกเมนู
- **เนื้อหมูส่วนสะโพก** เนื้อค่อนข้างแข็งและมีเอ็นแทรก นิยมทำอาหารประเภทตุ๋น หรือนำมาทำพวก หมูแผ่น หมูหยอง หมูสวรรค์
- **เนื้อหมูส่วนไหล่** เนื้อจะค่อนข้างแข็ง เหมาะสำหรับนำไปทำเมนู ต้ม ตุ่น เช่น พะโล้ หรือ ต้มเค็ม ต้มหวาน

### 2. เนื้อวัว

ควรเลือกซื้อเนื้อวัวที่เนื้อแน่น ไม่เป็นรอยบุ๋มยวบเมื่อกดลงไป ไม่มีกลิ่นเหม็นคาว หรือกลิ่นเน่า และควรมีความชุ่มชื้นพอสมควร ไม่แห้งจนเกินไป

แนะนำการนำเนื้อวัวส่วนต่างๆ ไปทำอาหาร

- **เนื้อสันนอก** เนื้อส่วนที่นิยมใช้ทำสเต็กหรือเนื้อย่าง ได้แก่ ลักษณะจะมีมันแทรกในเนื้อที่เรียกว่าลายหินอ่อน
- **เนื้อสันใน** ลักษณะจะไม่มัน และรสชาตินุ่มลิ้นที่สุด เหมาะกับการทำทั้งเมนูต้ม ตุ่น แกง
- **เนื้อส่วนน่องสะโพก** ขาหน้า จะมีลักษณะเหนียว กว่าสองประเภทแรก นิยมนำมาตุ๋น ทำสเตว้ น้ำซุ๊ป
- **เนื้อส่วนท้อง** จะมีไขมันมากที่สุด นิยมทำน้ำซุ๊ป

### 3. เนื้อไก่

ควรเลือกเนื้อไก่ที่หนังสดใส เนื้อไม่ซีด เนื้อยังแน่น ไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่มีเมือก ไม่มีสีเขียวคล้ำ หากซื้อทั้งตัวให้ดูที่หน้าอกไก่ เนื้อต้องแน่น ตาไม่ลึก โป้ ตามข้อตามท้องไม่มีเมือก กลิ่นไม่เหม็นบูด

### 4. ปลา

ควรเลือกปลาที่ตาใส เหงือกแดง เนื้อแน่น ไม่ยุ่ย กดแล้วคืนตัวไม่นุ่มยวบ ไม่มีกลิ่นเหม็นคาวผิดปกติ

### 5. ปลาหมึก

ควรเลือกปลาหมึกที่ดวงตาใส เห็นตาดำชัด ไม่ขุ่น หนวดสมบูรณ์ไม่เปื่อยยุ่ย เนื้อแน่น กดดูจะคืนตัว ไม่เละ กลิ่นคาวปกติไม่เหม็นเน่า หนังกุ้มไม่หลุดล่อน (ปลาหมึกที่ลอกมาแล้วมีโอกาสจะพบปลาหมึกที่ไม่สด)

### 6. กุ้ง

ควรเลือกซื้อกุ้งที่ เปลือกแข็งใส หัวติดกับลำตัวแน่น

### 7. ไช้ไก่และไช้เป็ด

เปลือกสะอาดไม่มีสิ่งสกปรก ผิวหยาบเล็กน้อย ไม่เรียบลื่นเกินไป และมีน้ำหนักพอสมควร เมื่อนำไข่แช่น้ำ จะลอยในลักษณะเอาด้านข้างขึ้น แสดงว่าเป็นไข่ใหม่

### 8. ผักสด

ผักมีหลากหลายประเภทและชนิด ดังนั้น จึงแนะนำเบื้องต้นในการเลือกซื้อที่คนที่บกพร่องทางการเห็นไปหาเลือกซื้อ เพื่อที่ได้ผักที่สะอาดและปลอดภัย

1. เลือกผักที่สดสะอาด ไม่กลิ่นไม่ฉุน กลิ่นเหม็นเขียวผิดปกติ ไม่เหี่ยว
2. หากมีรูพรุนที่ใบเล็กน้อย แสดงว่ามีแมลงมีกินใบผักบ้าง แต่ก็จะแสดงถึงความปลอดภัย เพราะปลอดภัยเคมี
3. เลือกผักจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ เช่น ผักกางมุ้ง ของโครงการหลวง หรือแหล่งเพาะปลูกที่น่าเชื่อถืออื่นๆ และควรสับเปลี่ยนแหล่งซื้ออยู่เสมอ
4. เลือกซื้อผัก ตามฤดูกาล หรือผักพื้นบ้าน ที่ขึ้นริมรั้วเติบโตง่าย โดยไม่ต้องพึ่งยาฆ่าแมลง เช่น ตำลึง ใบมะกอก ผักปลั่ง ดอกขจร ดอกโสน ผักบุ้งนา ผักบุ้งคลอง ผักกระเฉดธรรมชาติ ฯลฯ

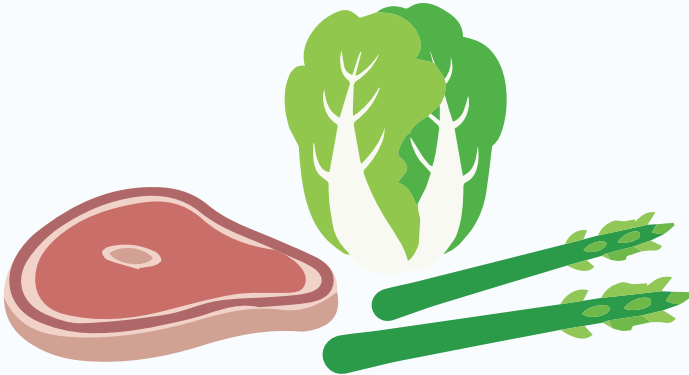
## การทำความสะอาดและเก็บรักษาเนื้อสัตว์และผัก

### เนื้อสัตว์และอาหารทะเล

1. ล้างด้วยน้ำสะอาดหลายรอบ หรือ ล้างในน้ำไหลผ่านประมาณ 2 นาที
2. วางในตะแกรงให้สะเด็ดน้ำประมาณ 2 นาที จากนั้นใช้ผ้าสะอาดหรือกระดาษซับน้ำอีกครั้ง
3. บรรจุใส่ในถุงซิปล็อคและน้ำเข้าช่องฟรีซถ้าซื้อมาในจำนวนมาก และนำมาแบ่งใช้ตามความต้องการ ก่อนนำมาใช้ให้นำออกจากช่องฟรีซไว้ในชั้นวางเนื้อสัตว์ก่อน 1 คืน หรือในการเก็บรักษาปกติในบรรจุใส่ในถุงซิปล็อคและใส่ไว้ในช่องบนสุดก่อนถึงช่องฟรีซ

### ไข่ไก่และไข่เป็ด

ในความเป็นจริงการเอาไข่ไก่ที่อยู่ในแพควางไว้บนชั้นวางผักจะเป็นการเก็บรักษาไข่ที่ดีที่สุด เพราะการวางไข่ไก่ตรงฝาดูเย็นมีการเปิด-ปิดตู้เย็นบ่อยครั้ง ทำให้ไข่ไก่มีการเปลี่ยนอุณหภูมิอยู่เสมอ และได้รับความเย็นไม่คงที่ จะเป็นการรักษาความสดใหม่ไม่ดีเท่าที่ควร และไม่ควรรนำไข่ไปล้างทำความสะอาดก่อน หากกังวลเรื่องความสะอาดให้นำมาล้างทำความสะอาดก่อนการมาใช้ปรุงอาหารจะดีมากกว่า





## ผักสด

**วิธีการล้างผัก** การล้างผักในที่นี้ มีวิธีแนะนำ 4 วิธีที่สามารถเลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่ง เพื่อให้ผักสะอาด และล้างสารเคมี ดังนี้

1. ล้างด้วยน้ำสะอาดหลายรอบ หรือ ล้างในน้ำไหลผ่านประมาณ 2 นาที
2. ล้างในน้ำผสมเกลือในอัตราส่วน น้ำ 4 ลิตร หรือเทียบเท่าปริมาณน้ำ 1 กะละมังล้างผัก ต่อ เกลือ 2 ช้อนโต๊ะ
3. ล้างในน้ำผสมน้ำส้มสายชู ในอัตราส่วน น้ำ 4 ลิตร หรือเทียบเท่าปริมาณน้ำ 1 กะละมังล้างผัก ต่อ น้ำส้มสายชู 1/2 ถ้วย
4. ล้างในน้ำผสมโซเดียมไบคาร์บอเนต ในอัตราส่วน น้ำ 4 ลิตร หรือเทียบเท่าปริมาณน้ำ 1 กะละมังล้างผัก ต่อโซเดียมไบคาร์บอเนต 1 ช้อนโต๊ะ

**ระหว่างที่ล้าง** ให้ใช้มือถูเช็ดไปที่ตัวผักให้ทั่ว ไม่ลงน้ำหนักมือแรงมาก โดยถูเช็ดจากรากไปที่ยอดผักให้ทั่ว จากนั้นทุกวิธี ในข้อ 1-4 เมื่อล้างผักเสร็จแล้ว ให้นำผักมาวางในตะแกรงให้สะเด็ดน้ำประมาณ 2 นาที จากนั้นใช้ผ้าสะอาดหรือกระดาษซับน้ำอีกครั้ง

**การเก็บผักใบในตู้เย็น** ควรเก็บในลักษณะแห้ง ไม่โดนความเย็นโดยตรง เช่น เก็บในภาชนะสุญญากาศ หรือเก็บในถุงซิปล็อค



## การเตรียมพื้นที่ทำอาหาร

การเตรียมพื้นที่ทำอาหารถือเป็นขั้นตอนแรกของการเริ่มทำอาหาร การจัดเตรียมพื้นที่ทำอาหารที่เหมาะสมจะช่วยลดโอกาสการเกิดอันตรายลงได้มาก และทำให้คนที่บกพร่องทางสายตาสามารถใช้วิธีการจดจำแทนการเห็นในการหยิบจับวัตถุดิบ เครื่องปรุง อุปกรณ์ทำอาหารได้



**เริ่มการเตรียมพื้นที่ทำอาหาร** ตั้งแต่โต๊ะอาหารที่ควรกว้างพอสำหรับวางวัตถุดิบและอุปกรณ์ พื้นที่โต๊ะที่เข็ดทำความสะอาดและมีความเรียบ ไม่มีการวางสิ่งของที่ไม่เกี่ยวข้องในการทำอาหาร โดยเมื่อวางวัตถุดิบและอุปกรณ์ทุกอย่างแล้วยังเหลือพื้นที่บริเวณริมโต๊ะไว้เพื่อกันไม่ให้วัตถุดิบตกจากโต๊ะได้ง่าย อุปกรณ์ที่ใช้ทำอาหาร เช่น ถ้วย ชาม ควรใช้เป็นพลาสติกเพื่อเวลาตกลงจะได้ไม่แตกง่าย



**ก่อนการเริ่มทำอาหาร** ผู้ทำอาหารควรลองสัมผัสและทำความรู้จักกับอุปกรณ์ครัว วัตุดิบ และเครื่องปรุงต่าง ๆ ว่าคืออะไร วางในตำแหน่งใด เพื่อจะสามารถหยิบได้อย่างถนัดเมื่อต้องใช้ โดยวิธีการที่แนะนำในการจัดวางวัตุดิบและอุปกรณ์มีดังนี้

- **วางสิ่งของต่าง ๆ แยกเป็นหมวดหมู่** เช่น หมวดวัตุดิบ หมวดเครื่องปรุง หมวดอุปกรณ์ครัว โดยจัดเรียงในตำแหน่งที่สามารถหยิบใช้งานได้สะดวก และเมื่อเลิกใช้แล้วให้นำวัตุดิบและอุปกรณ์มาวางที่เดิมเพื่อที่จะสามารถจดจำและกลับมาหยิบใช้ใหม่ได้ โดยเฉพาะของมีคม เช่น มีด ใ้วางไว้ในตำแหน่งเดิมเสมอ การจัดเรียงวัตุดิบและอุปกรณ์อย่างเป็นระเบียบทำให้สามารถหยิบมาใช้ได้ง่าย ไม่เสียเวลาค้นหาเมื่อต้องการใช้
- **เพิ่มเติมTrick** สำหรับสร้างการจดจำขวดหรือกล่องใส่วัตุดิบและเครื่องปรุง โดยการเรียงลำดับประเภทวัตุดิบ เช่น การเรียงหมวดหมู่อร่อยรสชาติ รสเค็ม รสหวาน รสเปรี้ยวและรสเผ็ด หรือการเรียงจากเครื่องปรุงที่ใช้บ่อยให้อยู่ใกล้สะดวกการหยิบ
- **เพิ่มเติมTrick** เพื่อความสะดวกต่อการตวงเครื่องปรุง โดยการเทเครื่องปรุงที่อยู่ในขวดหรือถุงใส่ในกระปุกหรือขวดโหล ที่มีปากกว้างและไม่สูงเกินไป (โดยวัดจากขนาดความสูงของกระปุกหรือขวดโหลเทียบประมาณไม่เกินความสูงของข้อนิ้วและข้อนิ้วเท้าที่ไว้ตวง) ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ในการตวงเครื่องปรุง
- **เพิ่มเติม Trick** สำหรับสร้างการจดจำขวดหรือกล่องใส่วัตุดิบและเครื่องปรุงโดยการแปะสติ๊กเกอร์แบบนูนที่มีสามารถสัมผัสได้ว่าเป็นรูปสัญลักษณ์ที่แตกต่างกัน เช่น สี่เหลี่ยม สามเหลี่ยม วงกลม พระจันทร์เสี้ยว หรือตัวอักษรภาษาอนุ เพื่อทำสัญลักษณ์และแยกความแตกต่างเพื่อความสะดวกในการหยิบมาใช้
- **เพิ่มเติมสำหรับการวางอุปกรณ์ทำอาหารประเภทมีดและของมีคมต่างๆ** ควรมีที่เก็บแยกเฉพาะประเภท ไม่ปะปนรวมกับการเก็บของประเภทอื่น
- **เพิ่มเติมสำหรับการวางอุปกรณ์ทำอาหารประเภทเครื่องใช้ไฟฟ้า** ควรแยกวางบริเวณที่แห้ง ไม่มี ความชื้น และใกล้ปลั๊กไฟ เพื่อการใช้งานที่สะดวกและไม่เสี่ยงอันตรายต่อผู้ทำอาหาร



## ตัวอย่างการวางอุปกรณ์ เครื่องครัว ภาชนะในการประกอบอาหาร

**ตัวอย่างที่ 1** ภาชนะเตรียมพื้นที่ในการหั่น สับ ปอกเปลือกวัตถุดิบ เริ่มเรียงจากภาชนะพลาสติก สีเหลือง ผ้าอเนกประสงค์ชุบน้ำบิดพอหมาด พับเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้าให้ขนาดพอดีหรือเกินกว่าเขียงเล็กน้อย จากนั้นวางเขียงบนผ้า โดยให้ด้านล่างตัวเขียงชิดขอบภาชนะด้านล่าง มีดปอกเปลือกแนะนำวางทางด้านข้างเขียง ซ้ายมือของผู้ทำอาหาร ส่วนมีดหั่นวางถัดจากขอบเขียงทางด้านบน โดยให้ด้านสันมีดวางขนกับขอบเขียงด้านบน ทั้งนี้ วิธีนี้จะช่วยให้คนบกร่องทางการเห็นสามารถหยิบหั่นวัตถุดิบได้สะดวก การวางเป็นสัดส่วน แยกวัตถุดิบที่ใช้งานและไม่ได้ใช้ได้อย่างเป็นระเบียบ



**ตัวอย่างที่ 2** วางอุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหาร ยกตัวอย่าง ตะหลิว ทัพพี ถ้วย รูปแบบการวาง วางเป็นสัดส่วน นับจากจุดของมุมด้านต่างๆ ของภาชนะ ได้แก่ ซ้าย ขวา บน ล่าง เวลาเก็บกลับก็เก็บยังตำแหน่งเดิม เพื่อจดจำได้



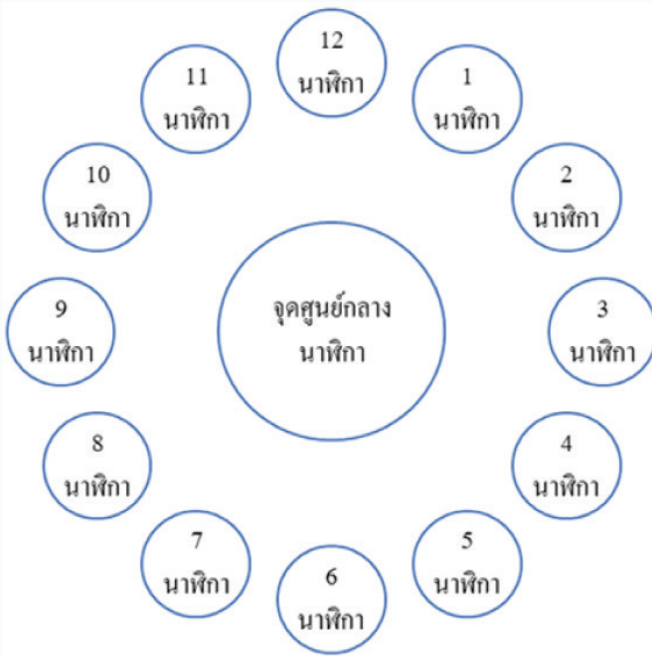


## การเรียงวัตถุบบนโต๊ะก่อนทำอาหาร

ก่อนที่เริ่มทำอาหาร คนที่บกพร่องทางการเห็นควรเตรียมศึกษาข้อมูลมาก่อนว่า เมนูที่เราต้องการจะทำอาหารนั้น ประกอบด้วยวัตถุดิบ เครื่องปรุงและใช้อุปกรณ์อะไร และรู้ว่าขั้นตอนในการทำอาหาร ใส่อะไรก่อน-หลัง การที่คนที่มีความบกพร่องทางการเห็นควรรู้สิ่งเหล่านี้ก่อน จะช่วยให้การจัดเตรียมเป็นไปได้อย่างคล่องตัว เป็นระเบียบและช่วยลดขั้นตอนในการทำอาหาร อีกทั้งการทำอาหารจะมีความถูกต้องแม่นยำที่มากขึ้น ที่ถึงแม้ไม่ได้ใช้การมองเห็นก็ตาม

โดยในคู่มือนี้ ผู้จัดทำแนะนำสำหรับคนบกพร่องทางการเห็น 2 แบบด้วยกัน ได้แก่

**แบบที่ 1** คือ แบบเข็มนาฬิกา ใช้ตัวเลขหน้าปัดบนเข็มนาฬิการูปวงกลมเป็นตัวกำหนดการบอกตำแหน่ง เช่น วัตถุดิบที่อยู่ตำแหน่ง 12 นาฬิกา คือ วัตถุดิบที่อยู่ด้านหน้าของผู้ทำอาหาร วัตถุดิบที่อยู่ตำแหน่ง 9 นาฬิกา คือ วัตถุดิบที่อยู่ด้านซ้ายมือของผู้ทำอาหาร วัตถุดิบที่อยู่ตำแหน่ง 3 นาฬิกา คือ วัตถุดิบที่อยู่ด้านขวามือของผู้ทำอาหาร ดังภาพตัวอย่าง



สำหรับจุดศูนย์กลางของนาฬิกานั้น แนะนำใช้วัตถุที่ตั้งได้มั่นคง ไม่เคลื่อนที่หรือเอนได้ง่าย เช่น กระปุกถ้วย ไม่แบนเรียบหรือสูงเกินไป และไม่เสี่ยงต่อการที่ผู้พิการทางการเห็นปัดล้ม เช่น อ่างผสม

วิธีการวางวัตถุดิบแบบเข็มนาฬิกานี้ เหมาะกับกรณีที่มีวัตถุดิบค่อนข้างมาก หรือหากมีวัตถุดิบไม่มากก็สามารถใช้วิธีนี้ได้เช่นกัน เช่น กรณีที่มีเครื่องปรุงหรือวัตถุดิบไม่มากถึง 12 นาฬิกา สามารถจัดวางในรูปแบบครึ่งวงกลมครึ่งบนได้ โดยเริ่มต้นจากการวางที่ 9 นาฬิกา แล้วไล่เรียงไปที่ 10 นาฬิกา ตามลำดับ ตามภาพตัวอย่าง

ภาพ ตัวอย่างการวางวัตถุดิบแบบครึ่งวงกลม



**แบบที่ 2** คือ แบบเรียงแถวหน้ากระดานจากซ้ายมือไปขวามือ ซึ่งสามารถเรียงจากวัตถุดิบที่ใช้แรกสุดไปจนใช้หลังสุด เหมาะกับกรณีที่มีพื้นที่น้อยและวัตถุดิบปรุงอาหารไม่มาก วิธีนี้จะช่วยให้การทำอาหารเป็นระเบียบตามขั้นตอน และใช้จดจำได้ง่าย ซึ่งสามารถเรียงวัตถุดิบการทำอาหารได้ทั้งแบบหน้ากระดาน 1 แถว และ 2 แถว ขึ้นอยู่กับปริมาณของวัตถุดิบในแต่ละเมนู (แต่เพื่อความมั่นใจ แนะนำก่อนปรุงอาหารลองสัมผัสหรือดมกลิ่นวัตถุดิบที่เราหยิบมาเพื่อทำอาหารก่อน)



## การเตรียมวัตถุดิบ

การเตรียมวัตถุดิบนั้นมีวิธีที่หลากหลายซึ่งวัตถุดิบแต่ละประเภทต้องการการเตรียมที่แตกต่างกัน ในนี้จะกล่าวถึงการเตรียมวัตถุดิบที่ใช้เป็นประจำ ได้แก่ การปอกเปลือก การหั่น การชุดเป็นฝอย การแกะกระเทียม และการผสมวัตถุดิบให้เข้ากัน

### การปอกเปลือก

การปอกเปลือกวัตถุดิบ ทั้งผักและผลไม้ เวลาปอกเปลือกวัตถุดิบแนะนำว่าควรมีขนาดใหญ่ ร่องบนโต๊ะไว้ เพื่อรองเปลือกวัตถุดิบที่ปอกออกมา ทำให้เก็บเปลือกและเศษวัตถุดิบไปทิ้งได้สะดวก

#### วิธีปอกเปลือกด้วยมีดปอกเปลือก

1. ใช้มือข้างที่ถนัดจับมีดปอกเปลือก ให้ใบมีดด้านตรงเข้าหาตัวเอง ด้านโค้งออกด้านนอก ส่วนมืออีกข้างจับวัตถุดิบไว้ในอุ้งมือ โดยให้หันด้านข้างของวัตถุดิบเข้าหาตัว
2. วางมีดปอกเปลือกแนบกับด้านข้างของวัตถุดิบให้สัมผัสถึงแรงกดที่ผิวเปลือกวัตถุดิบเล็กน้อย ค่อย ๆ ลากมีดปอกเปลือกอย่างระมัดระวังมือในทิศทางที่ลากมีดออกจากตัวเอง

#### วิธีปอกเปลือกด้วยที่ปอกเปลือกผลไม้

1. ใช้มือข้างที่ถนัดจับที่ปอกเปลือกผลไม้ให้ด้านโค้งของด้ามจับคว่ำลง ส่วนมืออีกข้างจับวัตถุดิบไว้ในอุ้งมือ โดยให้หันด้านข้างของวัตถุดิบออกจากตัว
2. วางที่ปอกเปลือกผลไม้แนบกับวัตถุดิบให้สัมผัสถึงแรงกดที่ผิวเปลือกวัตถุดิบเล็กน้อย ค่อย ๆ ลากที่ปอกเปลือกผลไม้อย่างระมัดระวังมือในทิศทางที่ลากที่ปอกเปลือกผลไม้เข้าหาตัวเอง
3. วิธีสังเกตว่าวัตถุดิบถูกปอกเปลือกหมดแล้วหรือไม่ คือ ใช้มือลูบที่ผิววัตถุดิบ หากถูกปอกเปลือกแล้วผิววัตถุดิบจะมีความฉ่ำน้ำและชุ่มชื้น ไม่สะดุดผิวเปลือกที่แข็ง



วิธียอนซอน

ใช้มีดที่ถนัดจับถนัดมือ เสวปอกเปลือกผัก ออกจากร่องไปด้านหน้า



## การหั่นวัตถุดิบ

การหั่นวัตถุดิบต่างๆ เพื่อให้วัตถุดิบแบ่งเป็นชนิดตามขนาดที่เหมาะสมต่อการใช้ทำอาหารในเมนูอาหารประเภทดิบควรมีขนาดใหญ่มากพอที่จะป้องกันวัตถุดิบบางส่วนหล่นจากเขียงขณะหั่น และเมื่อหั่นวัตถุดิบเสร็จแล้วให้ใช้มือความหาวัตถุดิบที่ตกอยู่ในภาคว่ามีวัตถุดิบตกอยู่หรือไม่ นอกจากนี้ยังสะดวกในการเก็บเศษวัตถุดิบที่ไม่ใช้ทิ้งไปอีกด้วย

## วิธีหั่นวัตถุดิบ

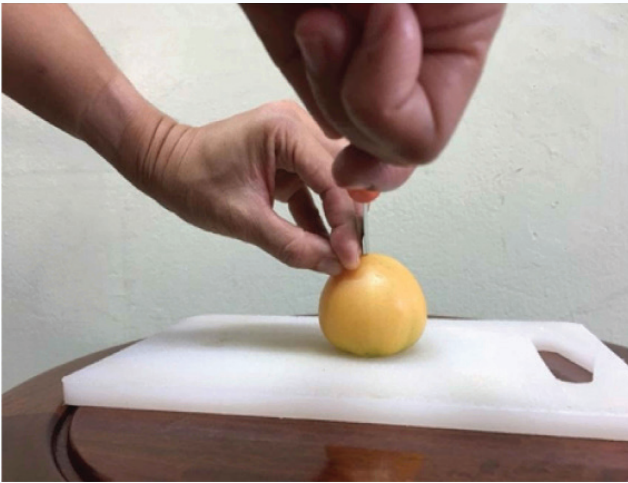
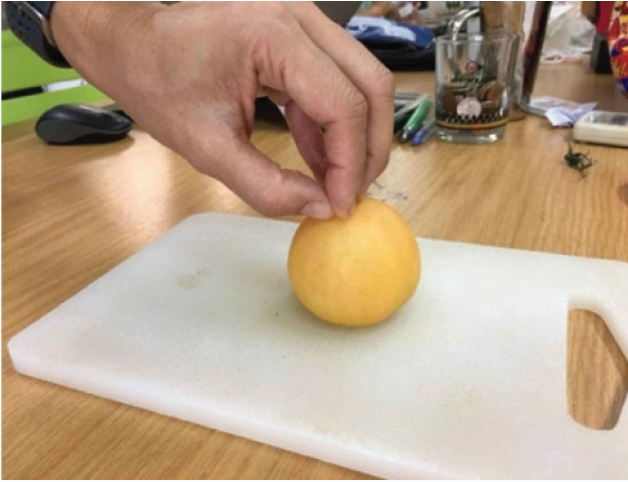
1. ใช้มือข้างที่ถนัดจับมีดบริเวณด้ามที่ใกล้กับจุดที่เชื่อมกับใบมีด ใช้มืออีกข้างจับวัตถุดิบที่อยู่บนเขียง
2. วิธีจับวัตถุดิบเพื่อให้ไม่ถูกมีดบาด ให้จุ่มปลายนิ้วชี้ กลาง นาง ก้อย เข้าหาอุ้งมือเล็กน้อยคล้ายจิกวัตถุดิบอยู่ ใช้นิ้วโป้งประคองวัตถุดิบ โดยเก็บนิ้วโป้งเข้าหาตัว ให้อยู่ด้านหลังนิ้วชี้เสมอเวลาหั่น ให้หลังนิ้วชี้และนิ้วกลางตั้งฉากกับวัตถุดิบ เป็นจุดกำหนดตำแหน่งหั่น
3. หากวัตถุดิบมีขนาดเล็กกว่าอุ้งมือสามารถใช้ปลายนิ้วโป้ง นิ้วนางและนิ้วก้อยจับขอบด้านข้างของวัตถุดิบเพื่อลือควัดวัตถุดิบไว้ และให้จุ่มปลายนิ้วชี้และนิ้วกลางหาอุ้งมือ ให้หลังนิ้วชี้และนิ้วกลางตั้งฉากกับวัตถุดิบ เป็นจุดกำหนดตำแหน่งหั่น
4. หั่นวัตถุดิบ โดยให้นำด้านข้างของใบมีดมาชนกับบริเวณหลังนิ้วชี้และนิ้วกลางที่ตั้งฉากกับวัตถุดิบ ลือควัดวัตถุดิบบนเขียงไม่ให้ขยับ ลงมีดหั่นวัตถุดิบตามขนาดที่ต้องการ โดยถอยมือที่จับวัตถุดิบไปเรื่อย ๆ หั่นวัตถุดิบอย่างระมัดระวังโดยไม่จำเป็นต้องยกมีดขึ้นสูง



เพื่อความไม่สิ้นเปลืองเวลาที่เตรียมวัตถุดิบให้เรียงวัตถุดิบเป็น 2 ฝั่ง คือ วัตถุดิบที่ยังไม่ได้เตรียม และวัตถุดิบที่เตรียมแล้ว เช่น ผักที่ยังไม่ได้หั่นไว้ด้านซ้าย ผักที่หั่นแล้วไว้ด้านขวา



รูปตัวอย่างการหันวัตฤดูบทรงกลม



รูปตัวอย่างการหั่นวัตถุดิบทรงยาว



งอนิวเข้าหาจุ่มมือ ถอดการหั่น

## การขูดวัตถุดิบเป็นฝอย

ส่วนใหญ่การขูดฝอยมักใช้เตรียมวัตถุดิบประเภทผักผลไม้ เช่น แครอท มะละกอ

### วิธีขูดวัตถุดิบเป็นฝอยโดยใช้ที่ขูดฝอยแบบด้ามจับ

1. ใช้มือที่ถนัดจับที่ขูดฝอย มืออีกข้างจับวัตถุดิบให้อยู่ในอุ้งมือ
2. นำที่ขูดฝอยมาแนบกับตัววัตถุดิบ แล้วค่อย ๆ ลากที่ขูดฝอยตามแนวยาวของวัตถุดิบ โดยให้ที่ขูดฝอยลากเข้าหาตัว จะสัมผัสได้ว่าวัตถุดิบดังกล่าวถูกขูดเป็นเส้นเล็ก ๆ ขูดจนได้วัตถุดิบขูดฝอยในปริมาณที่ต้องการ



วิธีใช้ : ใช้มือที่ถนัดจับ แล้วขูดวัตถุดิบเข้าหาตัว



## การแกะกระเทียม

1. แกะกระเทียมเป็นกลีบ โดยตัดขั้วกระเทียมแล้วดึงแยกกระเทียมเป็นกลีบเหมือนแกะกลีบส้ม
2. ใช้มีดตัดบริเวณหัวและท้ายของกลีบกระเทียม แล้วใช้มีดแกะเปลือกกระเทียมออกจากกลีบกระเทียม ลองสัมผัสศูรอบกลีบกระเทียมว่ามีเปลือกติดอยู่หรือไม่ กระเทียมที่ไม่มีเปลือกจะขึ้นมีน้ำมันที่ผิวกระเทียม
3. หากไม่ได้จำเป็นต้องใช้กระเทียมแบบที่เป็นกลีบสวยงาม ให้แกะเปลือกกระเทียมโดยวางกระเทียมไว้บนเขียง ใช้สันมือหรือฐานฝ่ามือออกแรงกดลงบนกลีบกระเทียม กลีบกระเทียมจะแตกออกและค่อย ๆ ดึงแยกกลีบกระเทียมออกจากเปลือกกระเทียมจะทำให้แกะเปลือกกระเทียมได้ง่ายขึ้น และไม่ต้องใช้มีดในการแกะ ช่วยลดอันตรายจากการถูกมีดบาดด้วย



## การผสมวัตถุดิบให้เข้ากัน

การผสมวัตถุดิบในซามผสม ให้ใช้ไม้พายคนส่วนผสมโดยเริ่มคนจากขอบซามเข้าหากลางซามผสม เมื่อคนไประยะหนึ่งจะมีวัตถุดิบที่ติดอยู่ที่ขอบด้านในของซามผสม ให้เอาขอบไม้พายด้านบนแนบกับขอบของซามผสม แล้วหมุนซามผสมโดยไม่ต้องขยับมือที่ถือไม้พาย ให้ไม้พายสัมผัสขอบซามผสมโดยรอบเพื่อให้วัตถุดิบที่ติดอยู่ด้านข้างซามผสมหลุดออก จากนั้นคนเป็นวงกลมจากด้านขอบภาชนะเข้าหากลางภาชนะ ประมาณ 20 รอบ หากส่วนผสมมีเกลือหรือน้ำตาล ให้คนจนน้ำตาลหรือเกลือละลาย วิธีสังเกตคือเมื่อคนไปแล้วจะไม่สัมผัสถึงความสากของเม็ดเกลือหรือน้ำตาล ไม่ได้ยินเสียงเม็ดเกลือหรือน้ำตาลเสียดสีกับซามผสม ส่วนผสมบางอย่างให้คนจนกว่าวัตถุดิบจะไม่ติดกันซามผสม

การคนส่วนผสมบนเตา ให้คนส่วนผสมโดยเริ่มจากคนเป็นวงกลมให้ไม้พายสัมผัสขอบภาชนะโดยรอบ แล้ววนเข้ามาบริเวณกลางภาชนะ คนประมาณ 15 ครั้ง



## การทำอาหารด้วยหม้อหุงข้าว

หม้อหุงข้าวนอกจากจะใช้หุงข้าวดังชื่อแล้ว หม้อหุงข้าวยังสามารถใช้เป็นอุปกรณ์ให้ความร้อนในการผัดและการต้มได้ ซึ่งปลอดภัยสำหรับผู้ที่มีความบกพร่องทางการเห็นมากกว่าการใช้เตาแก๊สหรือเตาไฟฟ้า



### การผัด

1. เสียบปลั๊กหม้อหุงข้าว รอประมาณ 1-3 นาที (ใช้นาฬิกาจับเวลา)
2. ลองใส่น้ำมันลงไปในหม้อจะได้ยินเสียงซ่าของน้ำมันเดือด
3. ใส่วัตถุดิบที่ต้องการผัดลงไปและลองคนดู ให้สังเกตการสุกของอาหารจากกลิ่นอาหารที่หอมขึ้น ถ้าเป็นเนื้อสัตว์ให้ใช้ทัพพีสัมผัสดูจะมีความร้อนชวย แข็งตัวขึ้น ไม่และ ไม่แดง ไม่ติดกันเป็นก้อน ถ้าเป็นผักจะนิ่มขึ้น ผักบางอย่างผัดแล้วน้ำจะออกมาจากตัวผัก ลองชิมอาหารดูว่าสุกหรือไม่โดยชิมอาหารที่คิดว่าสุกยากก่อน เช่น เนื้อสัตว์ หรือผักชนิดหัว เช่น แครอท หัวไชเท้า



### การต้ม

1. ใส่น้ำลงในหม้อหุงข้าว
2. เสียบปลั๊กหม้อหุงข้าว ค่อย ๆ ใส่วัตถุดิบลงไป เริ่มจากวัตถุดิบที่สุกยากก่อน เช่น เนื้อสัตว์ หรือ ผักชนิดหัว เช่น แครอท หัวไชเท้า
3. เมื่อเสียบปลั๊กไปสักพัก หม้อจะเริ่มร้อน สังเกตจากการฟังจะได้ยินเสียงน้ำในหม้อเดือด ปรุงรสอาหารตามชอบ
4. ปิดฝาหม้อปล่อยให้หม้อหุงข้าวทำงาน รอจนสวิตซ์หม้อหุงข้าวแดง
5. เปิดฝาหม้อออก ชิมรสอาหาร และชิมดูว่าอาหารสุกหรือไม่ โดยชิมวัตถุดิบที่สุกยากก่อน เพราะถ้าวัตถุดิบดังกล่าวสุกดีแล้ว แสดงว่าวัตถุดิบอื่น ๆ ย่อมสุกด้วย



...

แนะนำเมนู  
การทำอาหาร  
ที่ไม่ใช้เตา  
และไม่ใช้ตา

...

## เมนูข้าวราดหน้าไก่ไข่ดาว

ออกแบบเมนูโดย ครูฝน ศิรินันท์ ตั้งพิณจกุล



วัตถุดิบและเครื่องปรุง

เครื่องปรุงสำหรับหมักไก่

1. น้ำตาลทราย 2 ช้อนชา
2. พริกไทยป่น 1 หยิบมือ (ใช้น้ำหัวแม่มือ นิ้วชี้ และนิ้วกลางทำเป็นจิบหยิบ)
3. น้ำมันหอย 1 ช้อนโต๊ะ
4. ซีอิ้วขาว 1 ช้อนโต๊ะ
5. น้ำมันงา 1 ช้อนโต๊ะ
6. ออโต้ 1 ช้อน

ไข่ดาว

1. น้ำมันพืช 4 ช้อนโต๊ะ
2. ไข่ไก่ 1 ฟอง



## เครื่องปรุงข้าวราดหน้าไก่

1. เนื้อไก่ที่หมักแล้ว 1 ชิ้น
2. เห็ดฟาง 1 ถ้วย
3. น้ำซूपไก่ 2 ถ้วย หรือ (น้ำเปล่า 2 ถ้วย ซุปก้อน ¼ ก้อน)
4. ซีอิ้วดำ 1 ช้อนโต๊ะ
5. แป้งมันฮ่องกง 1 ช้อนโต๊ะ

## อุปกรณ์และภาชนะ

เขียง, มีด, กรรไกร, ขามผสม, ช้อนชา, ช้อนโต๊ะ, ทัพพี, ทัพพีตักส่วนผสม, หม้อหุงข้าว 1 ใบ สำหรับทอดไข่ และทำน้ำราดหน้าไก่, งานใส่วัตถุดิบพักไว้ งานใส่ไข่ดาว และใส่ข้าวสวยราดหน้าไก่

## วิธีการทำเมนูข้าวราดหน้าไก่

### เครื่องปรุงสำหรับหมักไก่

1. ผสมเครื่องปรุงสำหรับหมักไก่เข้าด้วยกัน ได้แก่ น้ำตาลทราย พริกไทยป่น น้ำมันหอย ซีอิ้วขาว และน้ำมันงาลงในขามผสม จากนั้นคนผสมให้เข้ากัน
2. ในการหั่นไก่นั้นเราจะนำด้านที่เป็นหนังไก่ (ถ้ามี) คว่ำลงแนบกับพื้นเขียงหันไก่เป็นชิ้นขนาด 1 ช้อนนิ้วชี้ หรือขนาดลูกเต๋า (สี่เหลี่ยม) ให้มีขนาดพอดีคำ หลังจากนั้นใส่ไก่ลงในขามผสมที่มีเครื่องปรุงสำหรับหมักไก่อยู่แล้ว ใช้มือวนผสม (ควรสวมถุงมือ) หรือใช้ช้อน ทัพพีในการคนผสมให้เข้ากัน ตั้งไว้อย่างน้อย 30 นาที



3. นำเห็ดฟางล้างในน้ำให้สะอาด โดยใช้มือและนิ้วมือถูบริเวณตัวเห็ด จนเรียบเนียน ไม่ให้รู้สึกถึงความสากของผิวเห็ด นำเห็ดไปสะเด็ดน้ำให้แห้ง จากนั้นนำเห็ดมาหั่นครึ่ง (ผ่ากลางเห็ดเป็น 2 ส่วน) ถ้าเห็ดหัวใหญ่สามารถนำมาหั่นแบ่งเป็นสี่ส่วนได้ แล้วนำพักใส่จานไว้
4. จากนั้นเตรียมผักเครื่องเคียง ได้แก่ พริกชี้ฟ้า ผักชีและต้นหอม เริ่มจากการล้างผักชี นำส่วนรากแช่ในน้ำ จากนั้นใช้นิ้วมือถูบริเวณส่วนราก จากนั้น ล้างส่วนใบโดยการจุ่มในน้ำสะอาดเบาๆ นำผักชีพักไว้ในจาน ส่วนต้นหอมล้างทำความสะอาดโดยเริ่มจากการนำส่วนรากแช่ในน้ำ ใช้นิ้วมือถูบริเวณส่วนรากจนเรียบเนียน ล้างส่วนใบโดยการจุ่มในน้ำ สะบัดเบาๆ ส่วนพริกชี้ฟ้าก็นำไปแช่น้ำ ใช้นิ้วมือถูพริกเบาๆ เมื่อสะอาดผิวพริกจะเรียบเนียน
5. นำพริกชี้ฟ้ามาหั่นโดยตัดส่วนโคนที่อยู่ติดกับก้านพริกทิ้งไป ซอยบางๆ ด้วยมีดให้พริกมีขนาดครึ่งข้อนิ้ว หรือใช้กรรไกรตัดเป็นแว่นๆ ส่วนต้นหอมและผักชีให้โดยใช้นิ้วมือเกะจากโคนต้นที่ติดกับรากขึ้นมาขนาด 1 ข้อนิ้วแล้วตัดส่วนรากทิ้งไป จากนั้นใช้นิ้ววัดจากส่วนก้านขึ้นไปถึงส่วนใบประมาณ 6 ข้อนิ้ว หั่นส่วนปลายของใบทิ้ง แล้วใช้มีดหรือกรรไกรหั่นซอยขนาด และปริมาณตามใจชอบ



6. เตรียมทำไข่ดาว โดยการเสียบปลั๊กหม้อหุงข้าว แล้วกดปุ่ม Cook จากนั้นใส่น้ำมันในหม้อหุงข้าวประมาณ 2 ข้อนิ้ว เพราะหม้อหุงข้าวส่วนใหญ่เคลือบด้วยเทฟลอนไม่ติดหม้อจึงไม่จำเป็นต้องใส่น้ำมันมาก ตั้งไฟจนร้อน สังเกตว่าน้ำมันร้อนแล้วหรือยัง ปุ่ม Cook จะแดงมาอยู่โหมด Warm หรือจากการฟังเสียงเดือดของน้ำมัน
7. เมื่อน้ำมันร้อนแล้วให้ตอกไข่ลงในหม้อ โดยการกระแทกไข่กับขอบโต๊ะให้เกิดรอยร้าว จากนั้นหงายไข่ขึ้นขึ้นน้ำไปทั้งสองข้างกดตรงบริเวณรอยร้าวและเปิดเปลือกไข่ออก ให้ไข่หล่นใส่จานรองที่เตรียมไว้ จากนั้นยกจานไข่เทใส่หม้อหุงข้าว กดปุ่ม Cook อีกครั้ง ปิดฝาจับเวลา 3-5 นาที (ไข่ยางมะตูม) หรือจนกว่าจะได้ยินเสียงน้ำมันเดือดหรือเสียงไข่ระเบิด ใช้ตะหลิวคว่ำลงและดันออกไปสุดขอบหม้อจากนั้นกวาดเข้าหาตัวแล้วก็ตักไข่ขึ้นมาจะช่วยให้ไข่แดงแตก นำขึ้นพักใส่จานไว้ โดยที่จานวางแผ่นกระดาษซับน้ำมัน

8. เริ่มทำน้ำราดไก่ ใส่น้ำมันลงในหม้อหุงข้าวกดปุ่ม Cook ที่หม้อหุงข้าวพอหม้อร้อนจะดังส่วโหมต Warm จากนั้นเปิดฝาเทเนื้อไก่ลงไปทั้งหมด ใช้ตะหลิวเกลี่ยไก่ในหม้อให้กระจายตัว กดปุ่ม Cook แล้วใส่เห็ดฟาง และปิดฝามืออีกครั้ง ระหว่างนี้สามารถเปิดคนส่วนผสมในหม้อโดยคนเป็นวงกลมเล็กๆ 2 วงในหม้อไปเรื่อยๆนาน 3-5 นาที (หรือจนกว่าจะไม่มีเสียง)
9. ในระหว่างรอไก่สุก เตรียมน้ำแป้งมัน นำแป้งมันผสมซุพ 2 ซ้อนโต๊ะ คนผสมกับแป้งมันจนรู้สึกว่แป้งสามารถน้ยขึ้นไม่เกาะตัว



10. เมื่อไก่สุก นำซีอิ้วดำผสมน้ำซุพปริมาณ 2 ถ้วย คนให้เข้ากัน เทใส่ในหม้อหุงข้าวที่มีไก่และเห็ดอยู่ ปิดฝามือไว้รอจนกว่าน้ำจะเดือด สังเกตจากเสียงน้ำเดือดหรือไอน้ำที่พุ่งออกมาจากหม้อหุงข้าว จากนั้นใส่น้ำแป้งมันที่เราเตรียมไว้โดยใจคอยใส่น้ำแป้งมัน คนหม้อหุงข้าวเรื่อยๆ ในขณะที่ใส่น้ำแป้งมัน ถ้าไม่คนเรื่อยๆ จะทำให้แป้งมันเป็นก้อนคล้ายแป้งเปียกไม่น่ากิน ความข้นเหนียวของน้ำราดหน้าตามความชอบ รสชาติของข้าวหน้าไก่จะเข้มข้นและหวานปลาย จากนั้นรอเดือดอีกครั้ง แล้วตักเสิร์ฟ
11. ตักข้าวสวยที่เตรียมไว้ใส่จาน จากนั้นใช้ทัพพีตักไก่และน้ำราดหน้าไปมาราดบนข้าวสวย และวางไข่ดาวไว้ด้านบน
12. นำผักเคียงเตรียมไว้ ได้แก่ พริกชี้ฟ้า ผักชีและต้นหอม มาวางเคียงข้างจาน



## เมนูข้าวมันไก่แบบโบราณ

ออกแบบเมนูโดย ครูแอล กาญจนา มั่นใจ



### วัตถุดิบและส่วนผสม

#### ส่วนที่ 1 ข้าวมันไก่

1. เนื้อไก่ (ส่วนสะโพก) 2-3 ชิ้น
2. ข้าวสาร (หอมมะลิ) 500 กรัม / 4 ถ้วย
3. น้ำเปล่า 500 กรัม / 4 ถ้วย (เพิ่ม หรือ ลด )
4. ซุปก้อนรสไก่ 1 ก้อน
5. ซิงส์บ 1 ซ้อนโต๊ะ
6. กระเทียมสับ 1 ซ้อนโต๊ะ
7. น้ำมัน 1 ถ้วย
8. เกลือ 2 ซ้อนชา

## ส่วนที่ 2 (น้ำจิ้ม)

1. เต้าเจี้ยว 2 ช้อนโต๊ะ
2. กระเทียมสับ 1 ช้อนชา
3. ชิงลับ 1 ช้อนชา
4. พริกชี้หนูสับ 1 ช้อนชา
5. มะนาว 1 ชี๊ก
6. น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
7. ผักตบถ่างจาน แต่งกว่า 1 ลูก

## อุปกรณ์และภาชนะ

1. ช้อนโต๊ะ (ช้อนสั้นที่กินข้าว)
2. ช้อนชา (ช้อนกาแฟ)
3. ถ้วยตวง ( ถ้วยตวงที่แถมมาจากหม้อ หุงข้าว )
4. มีด เขียง
5. ชามผสม

## วิธีทำข้าวมันไก่ (ส่วนที่ 1)

1. นำข้าวสารมาล้างทำความสะอาดโดยชาน้ำ 1 ครั้ง ใช้มือลงไปกววนเป็นวงกลมในหม้อเพื่อให้สิ่งสกปรกลอยขึ้นมา จากนั้นเทน้ำข้าวทิ้ง พักไว้



2. จากนั้นเตรียมขิง นำขิงมาปอกเปลือกออกโดยใช้มีดปอกผลไม้ใช้มีดข้างที่ถนัดจับด้ามมีด วางมีดแนบไปกับขิงด้านที่ติดกับตัว ค่อยๆ ดันมีดออกไปนอกตัวเบาๆ ไม่ต้องลึกมาก ค่อยๆ หมุนขิงทำซ้ำไปเรื่อยๆ จนเปลือกเกลี้ยง สังเกตได้จากการเอานิ้วมือถูกับขิงจะไม่รู้สึกสากมือ จากนั้นนำขิงที่ปอกเปลือกแล้วมาผ่าครึ่ง วางขิงด้านที่เรียบแนบกับเขียง ใช้มีดหันขิงเป็นแว่นๆ ขนาดครึ่งซัอนิ้วมือ หั่นลงไปเรื่อยๆ จนหมด

3. การสับขิง รวบขิงที่หั่นเป็นแว่นแล้วมาไว้ตรงกลางเขียง ถูมีดทำปอกตีวางมีดลงตรงกองขิง จากนั้นใช้สันมือที่ไม่ได้ถือมีดกดเบาๆ ตรงสันมีดด้านปลาย เพื่อไม่ให้ปลายมีดไม่เคลื่อนไปมา ยกด้ามมีดสับลง ยกขึ้น สับลง เคลื่อนไปมาให้ทั่วบริเวณขิงที่กองรวมกันอยู่ โดยที่มีมืออีกข้างยังกดเบาๆ อยู่บนด้านปลายมีดของสันมีด เมื่อหั่นไปสักพักขิงอาจจะกระจายวางมีดลงเหนือเขียงวางคมมีดออกนอกตัว แล้วใช้มือสองข้างรวบขิงเข้ามาตรงกลางอีกครั้งแล้วสับต่อ ใช้มีดมือหยิบขิงมาตรวจว่ามีความละเอียดที่ต้องการแล้วหรือยัง



ใช้สันมือที่ไม่ได้ถือมีดกดเบาๆ ตรงสันมีดด้านปลาย

4. วิธีบุงและสับกระเทียม วางกลีบกระเทียมที่เราจะใช้บนเขียง ใช้มีดข้างที่ถนัดจับด้ามมีด วางใบมีดลงด้านข้างให้แผ่นของใบมีดอยู่บนกลีบกระเทียม วางสันมืออีกข้างที่ไม่ได้ถือมีดลงบนแผ่นใบมีด ออกแรงกดลงที่สันมือ โดยใช้แรงกดจากตัวถ้ากระเทียมบุงจะมีเสียงกระเทียมแตก รวบกระเทียมที่บุงแล้วมาไว้ตรงกลางเขียง ถูมีดทำปอกตีวางมีดลงตรงกองกระเทียม จากนั้นใช้สันมือที่ไม่ได้ถือมีดกดเบาๆ ตรงสันมีดด้านปลาย เพื่อไม่ให้ปลายมีดไม่เคลื่อนไปมา ยกด้ามมีดสับลง ยกขึ้น สับลง เคลื่อนไปมาให้ทั่วบริเวณกระเทียมที่กองรวมกันอยู่ โดยที่มีมืออีกข้างยังกดเบาๆ อยู่บนสันมีดด้านปลายมีด เมื่อหั่นไปสักพักกระเทียมอาจจะกระจายวางมีดลงเหนือเขียงวางคมมีดออกนอกตัว แล้วใช้มือสองข้างรวบกระเทียมเข้ามาตรงกลางอีกครั้งแล้วสับต่อ ใช้มีดมือหยิบกระเทียมมาตรวจว่าได้ความละเอียดที่ต้องการแล้วหรือยัง

5. ผสมซิงส์กับกระเทียมสับเข้าด้วยกัน

6. แกะพอยต์หุ้มซูปก้อนปรุงรสออก แล้วนำซูปก้อนใส่ซาม ใส่น้ำเปล่าลงไป 1 ซ้อนโต๊ะละลายซูปก้อน บี้ซูปก้อนด้วยการตะแคงถ้วยเพื่อการคนที่ทั่วถึง คนไปจนละลายเข้ากันกับน้ำ สังเกตการละลาย ของซูปก้อนว่าเวลาคนไม่เป็นผง พักไว้

7. ล้างไก่ นำไก่ส่วนสะโพกวางบนเขียงเอาด้านที่ติดหนังวางไว้ด้านบน แล้วบั้งไก่ ไข่มีค้อยๆ เฉือน จากด้านบนลงด้านล่างแนวยาว หั่นลงไปเนื้อไก่ก็เพียงเล็กน้อยแต่ไม่ขาดออกจากกัน จำนวน 3 รอย ต่อ 1 ชิ้น เพื่อให้ไก่สุกทั่วถึงและสวยงามเวลารับประทาน พักไว้



8. การเตรียมข้าวมันไก่ นำกระเทียม ซิงส์ที่เตรียมไว้ ใส่ลงในหม้อข้าวสาร ตามด้วยเกลือ 2 ซ้อนชา ใส่ซูปก้อนปรุงรสที่ละลายไว้ น้ำมัน 1 ถ้วยตวง น้ำเปล่าเทลงไปให้มีของเหลวในหม้อสูง 2 ซ้อนนิ้วมือ ใช้ทัพพี คนส่วนผสมให้เข้ากัน ในขั้นตอนนี้สามารถชิมน้ำในหม้อข้าวได้ว่าได้รสชาติที่ต้องการหรือยัง จากนั้นนำเนื้อไก่ที่บั้งไว้ใส่ลงไปในหม้อ นำหม้อข้าวไปหุงปิดฝาหม้อและการกดปุ่ม cook รอนข้าวสุก ปุ่มที่หม้อหุงข้าวจะแดงกลับมาที่ปุ่ม warm



## วิธีทำน้ำจิ้ม (ส่วนที่ 2)

1. สับขิง รวบขิงที่หั่นเป็นแว่นแล้วมาไว้ตรงกลางเขียง ถูมีดท่าปากดีวางมีดลงตรงกองขิง จากนั้นใช้สันมือที่ไม่ได้ถือมีดกดเบาๆ ตรงสันมีดด้านปลาย เพื่อไม่ให้ปลายมีดไม่เคลื่อนไปมา ยกด้ามมีด สับลง ยกขึ้น สับลง เคลื่อนไปมาให้ทั่วบริเวณขิงที่กองรวมกันอยู่ โดยที่มืออีกข้างยังคงเบาอยู่บนสันมีดด้านปลายมีด เมื่อหันไปสีกักขิงอาจกระจายวางมีดลงเหนือเขียงวางคมมีดออกนอกตัว แล้วใช้มือสองข้างรวบขิงเข้ามาตรงกลางอีกครั้งแล้วสับต่อ ใช้นิ้วมือหยิบขิงมาตรวจว่าได้ความละเอียดที่ต้องการแล้วหรือยัง



2. วิธีบุง และสับกระเทียม วางกลีบกระเทียมที่เราจะใช้บนเขียง ใช้มือข้างที่ถนัดจับด้ามมีด วางใบมีดลงด้านข้างให้แผ่นของใบมีดอยู่บนกลีบกระเทียม วางสันมืออีกข้างที่ไม่ได้ถือมีดลงบนแผ่นใบมีด ออกแรงกดลงที่สันมือ โดยใช้แรงกดจากตัวถ้ากระเทียมบุงจะมีเสียงกระเทียมแตก รวบกระเทียมที่บุงแล้วมาไว้ตรงกลางเขียง ถูมีดท่าปากดีวางมีดลงตรงกองกระเทียม จากนั้นใช้สันมือที่ไม่ได้ถือมีดกดเบาๆ ตรงสันมีดด้านปลาย เพื่อไม่ให้ปลายมีดไม่เคลื่อนไปมา ยกด้ามมีด สับลง ยกขึ้น สับลง เคลื่อนไปมาให้ทั่วบริเวณกระเทียมที่กองรวมกันอยู่ โดยที่มืออีกข้างยังคงเบาอยู่บนสันมีดด้านปลายมีด เมื่อหันไปสีกักกระเทียมอาจกระจายวางมีดลงเหนือเขียงวางคมมีดออกนอกตัว แล้วใช้มือสองข้างรวบกระเทียมเข้ามาตรงกลางอีกครั้งแล้วสับ ใช้นิ้วมือหยิบขิงมาตรวจว่าได้ความละเอียดที่ต้องการแล้วหรือยัง
3. นำพริกชี้ฟ้าหามาตัดส่วนโคนที่ติดกับขั้วออก แล้วซอยหรือสับให้ได้ขนาดและปริมาณตามใจชอบ



4. การหันมะนาว วางมะนาวด้านที่มีจุดบนขึ้น จับมีดใช้มีดข้างที่ถนัด ใช้มีดอีกข้างจับมะนาวไว้ด้วยปลายนิ้ว ค่อยๆวางคมมีดลงตรงกลางลูกมะนาว โดยให้แผ่นมีดด้านข้างต้องแตะชนกับนิ้วมือที่กดลูกมะนาวอยู่ เป็นจุดอ้างอิงก่อนออกแรงหันลงไป เกือบปลายนิ้วให้เรียบไม่ให้มีรอยมีดคมแล้ว ออกแรงหันอย่างระมัดระวัง ลูกมะนาวมีความกลมและผิวลื่นระวังใบมีดไถล หันครึ่งของครึ่งอีกครั้ง ให้ใช้มือรองขณะบีบไปด้วยจะได้ทรงเมล็ด



5. นำส่วนผสมขิงสับ กระเทียมสับ พริกชี้หนูสับ ผสมลงไปในเต้าเจี้ยว ปรงรสด้วย น้ำตาลทราย มะนาวที่คั้นไว้ เป็นอันเสร็จน้ำจิ้มไก่

6. ผักแต่งจาน นำแต่งความมาหันหิวและท้ายทิ้งไป ผ่าครึ่งตามแนวยาว วางแต่งกวาด้านผิวเรียบที่หันครึ่งแนบลงกับเซียง แล้วใช้มีดวางลงบนแต่งกวาทงด้านปลายนอกตัวค่อยๆ ซอยเข้าหาตัว ให้ได้ขนาดและปริมาณตามใจชอบ

7. เมื่อข้าวที่หุงสุกแล้ว ให้นำผักที่ตกแต่งแล้วมาตกแต่งก่อน จากนั้นใช้ทัพพีค่อยๆ คนข้าวในหม้อให้ทั่ว เนื่องจากใส่น้ำมันทำให้ข้าวคนง่ายไม่จับตัวเป็นก้อน จากนั้นตักข้าวใส่จาน วางไก่ด้านบนข้าว เสริฟพร้อมแต่งกวา และน้ำจิ้ม



## เมนูต้มจับฉ่ายหมูสามชั้น

ออกแบบเมนูโดย ครูมินท์ ภัชธญา พูลศิริ



### วัตถุดิบและเครื่องปรุง

1. แครอท
2. หัวไชเท้า
3. กะหล่ำปลี
4. ผักกาดขาว
5. ผักคะน้า
6. ผักกวางตุ้ง
7. กระเทียมกลีบใหญ่ 5-6 กลีบ
8. หมูสามชั้น 200 กรัม
9. พริกไทยป่น 2 หยิบมือ
10. ชุปไก่ก้อน 1 ก้อน
11. น้ำตาลทราย 1 ช้อนชา
12. ซีอิ๊วขาว 3 ช้อนโต๊ะ
13. น้ำเปล่า ขนาด 500 มิลลิตร 1 ขวด

## อุปกรณ์และภาชนะ:

เขียง, มีดหั่น, มีดปอกเปลือก, กรรไกร, ครก(สำหรับบุงกระเทียม) ชามผสม, ช้อนชา, ช้อนโต๊ะ, ทัพพีคลุกส่วนผสม, หม้อหุงข้าว 1ใบ

## วิธีการทำเมนูจับจ่ายหมูสามชั้น

1. เตรียมหั่นล้าง ผักกวาดตุง แครอท หัวไชเท้า กะหล่ำปลี ผักกาดขาว และเห็ดหอม
2. ผักกวาดตุง ให้ก่าจากโคนมา 1 กำมือแล้วหั่นทิ้งไป จะใช้ที่เหลือถึงใบ จากนั้นหั่นส่วนที่เหลือให้มีขนาด 1 ซ่อนิ้ว นำผักที่หั่นแล้วไปล้างและพักไว้
3. กะหล่ำปลี นำกะหล่ำปลีมาผ่าเป็น 2 ซีก (ผ่าครึ่ง) วางด้านที่ผ่า (ผิวเรียบ) แนบลงกับเขียง จากนั้นแกะใบด้านบนของกะหล่ำปลี 1-2 ชั้นทิ้งไป หั่นกะหล่ำปลีออกบางๆ ความหนาประมาณ ซ่อนิ้ว นำไปล้างให้สะอาดและพักไว้
4. เห็ดหอม นำกรรไกรมาตัดโคนเห็ดทิ้งไป จากนั้นวางเห็ดหอมให้ด้านโค้งของเห็ดอยู่ด้านบนด้านที่มีโคนแนบไปกับเขียง ใช้มีดตัดครึ่งเห็ดหอม แล้วตัดอีกครั้งนึง (4 ส่วน)



5. แครอท นำแครอทมาตัดส่วนหัวและท้ายออก จากนั้นใช้มีดปอกผลไม้ปอกเปลือกแครอท ใช้มีดที่ถนัดจับตามมีด จดมีดไว้ที่ปลายแครอทด้านใกล้ตัว จากนั้นให้ต้นมีดเพื่อปาดออกไปนอกตัวเบา ๆ หมุนแครอทแล้วทำซ้ำไปเรื่อย ๆ จนเปลือกเกลี้ยง สังเกตจากเนื้อสัมผัสของแครอทจะลื่นไม่สากมือ นำแครอทที่ปอกแล้วมาหั่นแบ่งครึ่งตามแนวยาว วางด้านที่มีผิวเรียบหรือด้านที่หันแนบลงกับพื้นแข็ง หั่นซอยแครอทขนาดครึ่งซัอนิ้ว นำไปล้างและพักไว้



6. หัวไชเท้า หั่นแบ่งเป็น 3 ส่วน จากนั้นใช้มีดปอกผลไม้ปอกเปลือกหัวไชเท้า ใช้มีดที่ถนัดจับตามมีด จดมีดไว้ที่ปลายหัวไชเท้าด้านใกล้ตัว จากนั้นให้ต้นมีดปาดออกไปนอกตัวเบา ๆ หมุนหัวไชเท้าแล้วทำซ้ำไปเรื่อย ๆ จนเปลือกเกลี้ยง สังเกตจากเนื้อสัมผัสของหัวไชเท้าจะลื่นไม่สากมือ นำหัวไชเท้าที่ปอกแล้วมาหั่นแบ่งครึ่งตามแนวยาว วางด้านที่มีผิวเรียบหรือด้านที่หันแนบลงกับพื้นแข็ง หั่นซอยหัวไชเท้าขนาดครึ่งซัอนิ้ว นำไปล้างและพักไว้

7. ผักคะน้า เด็ดก้านคะน้าตรงโคนต้นออก 2-3 ก้าน แล้วตัดส่วนโคนที่สูงประมาณ 1 ซัอนิ้ว จากนั้นหั่นผักคะน้าให้มีขนาด 1 ซัอนิ้วไปจนสุดปลายใบ พักไว้

8. ผักกาดขาว หั่นแบ่งเป็นส่วนตามแนวยาวเป็น 2 ส่วน วางด้านที่เรียบแนบลงพื้นแข็ง หั่นโคนของผักกาดสูงประมาณ 2 ซัอนิ้วทิ้งไป จากนั้นหั่นผักกาดขนาด 2 ซัอนิ้ว ไปเรื่อยจนถึงปลายใบ นำไปล้างและพักไว้

9. นำหมูสามชั้นมาหั่นตามแนวขวางของเส้นหมูให้มีขนาดครึ่งซัอนิ้วหั่นไปเรื่อย ๆ จนหมดทั้งชิ้น

10. บุปและสับกระเทียม วางกลีบกระเทียมที่เราจะใช้บนเขียง ใช้มือข้างที่ถนัดจับด้ามมีด วางใบมีดลงด้านข้างให้แผ่นของใบมีดอยู่บนกลีบกระเทียม วางสันมืออีกข้างที่ไม่ได้ถือมีดลงบนแผ่นใบมีด ออกแรงกดลงที่สันมือ โดยใช้แรงกดจากตัวถ้ากระเทียมบุบจะมีเสียงกระเทียมแตก รวบกระเทียมที่บุบแล้วมาไว้ตรงกลางเขียง ถือมีดทำปกติวางมีดลงตรงกองกระเทียม จากนั้นใช้สันมือที่ไม่ได้ถือมีดกดเบาๆ ตรงสันมีดด้านปลาย เพื่อไม่ให้ปลายมีดไม่เคลื่อนไปมา ยกด้ามมีดสับลง ยกขึ้น สับลงเคลื่อนไปมาให้ทั่วบริเวณกระเทียมที่กองรวมกันอยู่ โดยที่มืออีกข้างยังคงกดเบาอยู่บนสันมีดด้านปลายมีด เมื่อหันไปสับพักกระเทียมอาจกระจัดกระจายวางมีดลงเหนือเขียงวางควมมีดออกนอกตัวแล้วใช้มือสองข้างรวบกระเทียมเข้ามาตรงกลางอีกครั้งแล้วสับ พักไว้
11. นำหมูสามชั้นใส่ชามผสม ปรงรสด้วยเกลือ พริกไทย และกระเทียม จากนั้นใช้มือขยำให้เข้ากัน หมักหมมทิ้งไว้ 5-10 นาที หรือนานกว่านั้นก็ได้



12. ส่วนของน้ำแกง นำกึ่งกับปลาหมึกแห้งมาใส่ลงในหม้อหุงข้าว เทน้ำเปล่าทั้ง 2 ขวดลงหม้อหุงข้าว ตามด้วยน้ำตาลทราย ซุปก้อน และซีอิ้วขาว ตามด้วยหมูสามชั้นที่หมักไว้ ปิดฝาหม้อ กดปุ่ม Cook รอ น้ำเดือดประมาณ 5- 10 นาที (สังเกตน้ำเดือดได้จากหม้อหุงข้าวจะมีไอความร้อนพุ่งออกมา)



13. เปิดฝาหม้อ แล้วใส่ผักเนื้อแข็ง ได้แก่ แครอท หัวไชเท้า ลงไปในหม้อเป็นอันดับแรก อาจจะใช้ทัพพีช่วยในการหย่อนผักลงไปจะได้ไม่เป็นอันตราย จากนั้นทยอยใส่ผักที่เหลือลงไป พร้อมใช้ทัพพีค่อยๆ กดผักให้จมน้ำ เพื่อให้ผักสุกและเปื่อยเร็วขึ้น เมื่อใส่ผักหมดแล้วให้ปิดฝาหม้อ รออีก 20 นาที ก็จะได้อุ้มจับฉ่ายที่แสนอร่อย



## เมนูข้าวผัดพริกเผาซีฟู้ด

ออกแบบเมนู โดย ครูแอนท์ ธนินี วงศ์วิเศษสันต์



### วัตถุดิบและเครื่องปรุง

1. ข้าวสวย 1 ถ้วย
2. กุ้ง 4 ตัว
3. ปลาหมึกกล้วย 1-2 ตัว หั่นแฉ่ง (ตัวเล็ก)
4. หัวหอมใหญ่หั่นเป็นชิ้นเล็ก 1/2 ลูกเล็ก ไม่ต้องละเอียด
5. แครอทหั่นเป็นชิ้นเล็ก 2 ซ้อนโต๊ะกินข้าว
6. ต้นหอมหั่นท่อน 2 ต้น
7. กระเทียมจีน 2 กลีบ (บุบหรือสับก็ได้)
8. น้ำพริกเผา 1-2 ซ้อนโต๊ะ (ตามความชอบในความเผ็ด)
9. น้ำปลา 1/2-1 ซ้อนโต๊ะ
10. น้ำตาลทราย 1 ซ้อนชา

## อุปกรณ์และภาชนะ

1. ซ้อนโต๊ะ
2. ซ้อนชา
3. ชามผสม
4. มีด เขียง
5. กรรไกร
6. ครก
7. จาน
8. ถ้วย

## วิธีทำ

1. บวบและสับกระเทียม วางกลีบกระเทียมที่เราจะใช้บนเขียง ใช้มือข้างที่ถนัดจับด้ามมีด วางใบมีดลงด้านข้างให้แผ่นของใบมีดอยู่บนกลีบกระเทียม วางสันมืออีกข้างที่ไม่ได้ถือมีดลงบนแผ่นใบมีด ออกแรงกดลงที่สันมือ โดยใช้แรงกดจากตัวถ้ากระเทียมบวบจะมีเสียงกระเทียมแตก รวบรวมกระเทียมที่บวบแล้วมาไว้ตรงกลางเขียง ถือมีดทำปากดีวางมีดลงตรงกองกระเทียม จากนั้นใช้สันมือที่ไม่ได้ถือมีดกดเบาๆ ตรงสันมีดด้านปลาย เพื่อให้ปลายมีดไม่เคลื่อนไปมา ยกด้ามมีดสับลง ยกขึ้น สับลงเคลื่อนไปมาให้ทั่วบริเวณกระเทียมที่กองรวมกันอยู่ โดยที่มีมืออีกข้างยังกดเบาอยู่บนสันมีดด้านปลายมีด เมื่อหันไปสับพักกระเทียมอาจกระจายวางมีดลงเหนือเขียงวางคมมีดออกนอกตัวแล้วใช้มือสองข้างรวบรวมกระเทียมเข้ามาตรงกลางอีกครั้งแล้วสับ พักไว้





2. เตรียมหัวหอมใหญ่ โดยใช้มือสัมผัสที่หัวหอมจะมีส่วนที่เป็นหัวจุกและส่วนที่เป็นราก หั่นทั้งสองส่วนนี้ทิ้ง จากนั้นหั่นส่วนที่เรียบจากการที่เราปาดทิ้งตั้งลงบนเขียงเพื่อไม่ให้หัวหอมกลิ้ง จากนั้นเอาวางมีดไว้ตรงกลางหัวหอมผ่าเป็น 4 ส่วน (ผ่า 2 สอง แล้วแบ่งอีก 2 ส่วน) แต่ในสูตรนี้ใช้เพียงส่วนเดียว จากนั้นใช้มือลอกเปลือกหัวหอมออก 1-2 ชั้น จากนั้นนำมาหั่นซอยขนาดครึ่งซัอนนิ้วมือ

3. เตรียมแครอท ใช้มีดหั่นส่วนหัวแล้วท้ายของแครอททิ้งไป จากนั้นใช้มีดปอกผลไม้ ใช้มือข้างที่ถนัดจับมีด วางมีดแนบกับแครอทวางมีดด้านที่ติดกับตัว ค่อยๆ ดันมีดออกไปนอกตัวเบาๆ ไม่ต้องลึกค่อยๆ หมุนแครอท ทำซ้ำไปเรื่อยๆ จนเปลือกเกลี้ยง สังเกตได้จากการเอานิ้วมือถูกับขิงจะไม่รู้สึกสากถึงเปลือก เนื้อแครอทจะเรียบเนียน หั่นแครอทยาวขนาด 2 ซัอนนิ้ว นำแครอทที่หั่นแล้ววางบนเขียงตามแนวตั้ง จากนั้นค่อยๆ วางมีดลงบนแครอทซอยเป็นแผ่นขนาดพอดี ในการหั่นแครอทควรใช้ความระมัดระวังในการใช้มีดเพราะแครอทค่อนข้างลื่นและมีเนื้อแข็ง เมื่อได้แผ่นแครอทแล้วเราจะนำมาซอยเป็นเส้น ๆ นำแผ่นแครอทมาเรียงซ้อนกัน จากนั้นใช้มีดค่อยๆ ซอยออกมาเป็นเส้นให้มีความหนาครึ่งซัอนนิ้ว (สำหรับคนที่ไม่ชำนาญสามารถหั่นทีละแผ่นได้)



4. เตรียมต้นหอม นำต้นหอมมาตัดส่วนรากทิ้งไป โดยวางมีดสูงขึ้นจากโคนต้นประมาณครึ่งซัอนนิ้ว แล้วหั่นเป็นท่อนยาวประมาณ 2 ซัอนนิ้ว ต้นหอมส่วนแก่จะอยู่ส่วนปลายของใบให้หั่นทิ้งไป

5. การเตรียมกุ้ง จับกุ้งด้วยความระมัดระวังในส่วนหัวกุ้งเพราะมีความแหลมคมจากหนวดอาจตำมือได้ แกะส่วนหัว เปลือก และหางกุ้งออก โดยเริ่มจากหัวกุ้งใช้มือขวาเด็ดหัวกุ้งออกจากตัว ใช้มือซ้ายจับกุ้ง ใช้กรรไกรตัดเปลือกที่หลังไล่จากหัวกุ้งไปสุดที่หาง จากนั้นลอกเปลือกกุ้งออก

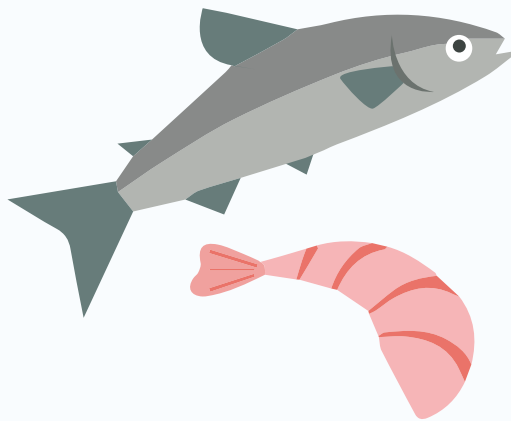


6. การเตรียมปลาหมึก ใช้กรรไกรตัดปลาหมึกตามแนวขวางลำตัวขนาดครึ่งซัอนี้เริ่มจากด้านบนสุด ไปถึงส่วนหางของปลาหมึก ในการใช้กรรไกรควรใช้ด้วยความระมัดระวังเพราะตัวปลาหมึกมีความ สนิ้ออาจจะตัดโคนนิ้วได้ ถ้าปลาหมึกมีกลิ่นคาวสามารถใช้น้ำมะนาวบิบลองไปดับกลิ่นคาวปลาหมึก ได้ขณะที่เราแช่ปลาหมึก

7. ปรงข้าวสวยก่อนนำไปผัด นำขามผสมมาวางไว้ใสน้ำตาลทราย น้ำปลา น้ำพริกเผา คนส่วนผสม ให้เข้ากันด้วยช้อน คนจนกระทั่งเม็ดน้ำตาลละลายหมด นำข้าวแช่เย็นหรือข้าวเย็นที่เหลือเทลงไปในขามผสม จะได้ข้าวที่ไม้อแฉะและเป็นเม็ดสวย จากนั้นปั้นข้าวแบนติดกัน เพื่อให้ส่วนผสมทุกอย่าง เข้ากันดี พักไว้



8. เริ่มผัดข้าวด้วยการอุ่นหม้อหุงข้าวไว้ก่อนผัด ใส่น้ำมันพืชลงไป รอให้น้ำมันร้อนโดยใช้มืออังดู สังเกตจะมีไอร้อนขึ้นมา จากนั้นใส่กระเทียม ใช้ทัพพีคนเบาๆ พอได้กลิ่นหอมของกระเทียม ให้ใส่หัวหอมใหญ่และแครอทลงไป คนไปเรื่อยๆ จนเสียงฉ่าเจียบลง (เสียงฉ่าเกิดจากน้ำในหัวหอมออกมาผสมกับน้ำมัน) แสดงว่าหัวหอมสุกแล้ว ใส่กุ้งกับปลาหมึกลงไป ผัดจนเสียงฉ่าเบาลงเช่นกัน แสดงว่ากุ้งกับปลาหมึกเริ่มสุก ใส่ข้าวที่ผสมกับเครื่องปรุงลงไป ใช้ทัพพีกวาดให้หัวหม้อเพื่อให้วัตถุดิบและส่วนผสมเข้ากันดี ผัดจนเสียงฉ่าลดลง และใส่ต้นหอมลงไปคลุกในหม้อเพื่อให้สีน้ำตาลสวยงาม ตีงปลั๊กหม้อหุงข้าวออก ตักข้าวผัดใส่จานเสิร์ฟได้เลย



## เมนูช็อกโกโบบานาน่า

ออกแบบเมนูโดย ครูอินแบ่ง สมฤทัย ทองพรหม



### วัตถุดิบและส่วนผสม

1. กล้วยหอม 2 ลูก
2. ผงโกโก้ 4 ช้อนโต๊ะ
3. น้ำมันมะพร้าว / เนยถั่ว อย่างละ 4 ช้อนโต๊ะ
4. น้ำผึ้ง 2 ช้อนโต๊ะ (หากไม่ชอบหวาน ไม่ใส่ได้ค่ะ)
5. ถั่วหรือช็อคโกแลตชิพหรือช็อคโกแท่ง สำหรับตกแต่งหน้าตา
6. น้ำเปล่า 1 ขวด (ขนาด 600 มิลลิลิตร)

### อุปกรณ์และภาชนะ

หม้อหุงข้าวพร้อมซึ่งนี้้ง ช้อนชา ช้อนโต๊ะ ชามผสม ถ้วยกระดาษ ส้อม

## วิธีทำ

1. เทน้ำเปล่าหมวดลงในหม้อหุงข้าว ปิดฝาแล้วกดปุ่ม Cook
2. ปอกเปลือกกล้วยด้วยมือด้านที่ถนัดจับที่ปลายกล้วยแล้วลอกลงมาเป็นทางยาวใส่กล้วยที่ปอกแล้วลงในชามผสม



3. ใส่ผงโกโก้ เนยถั่ว (จะมีความเหนียวหนืดสามารถใช้ช้อนอีกคันเขี่ยหรือปาดออก) จากนั้นใช้ส้อมบี้กล้วยและส่วนผสมในชามผสมให้เข้ากัน
4. ตักส่วนผสมลงในถ้วยที่เตรียมไว้



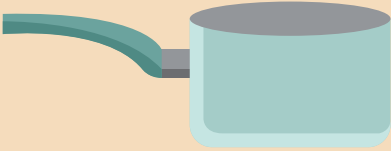
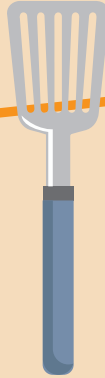
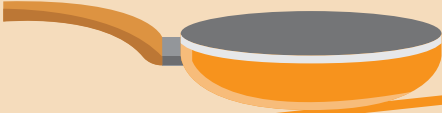
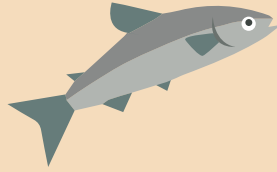
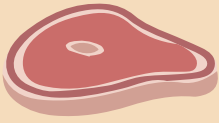
5. ตกแต่งหน้าขนมด้วยช็อคโกแลต และถั่ว
6. เมื่อน้ำในหม้อเดือด นำถ้วยขนมเรียงลงซึ่งหนึ่งและนำไปวางในหม้อหุงข้าว ระวังไอน้ำจากหม้อหุงข้าวขณะวางซึ่ง ปิดฝาหม้อ จากนั้นกดปุ่ม Cook ใช้เวลานึ่งขนมประมาณ 10-15 นาที



7. ใช้ผ้าเอนกประสงค้จับฝาหม้อ ค่อยๆ เปิดขึ้นมาด้วยความระมัดระวัง ใช้ส้อมลองจิ้มที่ตัวขนม แล้วสัมผัสที่ตัวส้อม หากไม่มีเนื้อขนมติดเหนียวขึ้นมาด้วย แสดงว่านึ่งจนได้ที่แล้ว ดึงปุ่ม Cook ที่หม้อหุงข้าวแล้วถอดปลั๊กออก นำผ้าเอนกประสงค้จับที่ขอบหม้อตรงที่มีซึ่งหนึ่ง ระวังระวังในการค่อยนำซึ่งหนึ่งขนมลงมาวางพัก จากนั้นค่อยๆ นำถ้วยขนมมาวางบนจานที่จัดเตรียมไว้ ก็จะได้รับประทานขนมช็อคโกโก้ บานาน่าแล้ว







# คู่มือ การทำอาหาร ด้วยหม้อหุงข้าว

สำหรับคนที่มีควมบกพร่องทางการเห็น



จัดทำโดย  
บริษัท กล่องดินสอ จำกัด

ภายใต้การสนับสนุนของ  
สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

