

สารบัญ

	หน้า
1. การเลี้ยงดูนักเรียนนายร้อย	1
1.1 โภชนา	1
1.2 อาหาร	2
1.3 คุณสมบัติสำคัญกับหน้าที่และความรับผิดชอบของผู้บังคับหน่วยประกอบอาหาร	2
1.4 การเตรียมงานก่อนการผลิต MIES EN PLACE	3
1.5 การเตรียมงาน	4
1.6 ปัจจัยสำคัญในการประกอบอาหาร	5
1.7 ความสำคัญและลักษณะการจัดซื้อที่ดี	6
1.8 ระบบและวิธีการจัดซื้อ	7
1.9 การตรวจรับ	8
1.9.1 ขั้นตอนการตรวจรับ	9
1.10 แนวปฏิบัติในการตรวจรับสินค้า	9
1.11 ระบบการจัดเก็บ	10
1.12 การควบคุมการเบิกจ่าย	11
1.12.1 แบบบันทึกการเบิกจ่ายประจำวัน	12
1.13 ระบบการเบิกจ่าย	12
1.13.1 ขั้นตอนการเบิกจ่าย	13
1.13.2 แบบบันทึกการเบิกจ่ายประจำวัน	14
1.14 สาเหตุสำคัญที่ทำให้อาหารเสื่อมเสียระหว่างการเก็บรักษา	15
2. รูปแบบการจัดเลี้ยง	15
2.1 การจัดเลี้ยงแบบบุปเฟ่ต์	15
2.1.1 ข้อดี-ข้อเสียของการจัดเลี้ยงแบบบุปเฟ่ต์	16

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
2. รูปแบบการจัดเลี้ยง (ต่อ)	
2.2 การจัดเลี้ยงแบบโต๊ะจีน	16
2.2.1 ข้อดี-ข้อเสียของการจัดเลี้ยงแบบโต๊ะจีน	17
2.3 การจัดเลี้ยงแบบค็อกเทล	17
2.3.1 ข้อดี-ข้อเสียของการจัดเลี้ยงแบบค็อกเทล	18
2.4 การจัดเลี้ยงแบบซิทดาวดินเนอร์ (Sit down dinner)	18
2.4.1 ข้อดี-ข้อเสียของการจัดเลี้ยงแบบซิทดาวดินเนอร์	19
3. เคล็ดลับเก็บมาบอก	20

การเลี้ยงดู นักเรียนนายร้อย

แผนกกิจการ กองพลาธิการ ส่วนบริการ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า

แผนกกิจการ กพช.สปร.รร.จปร. เป็นหน่วยขึ้นตรงของ กองพลาธิการ ส่วนบริการ โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า มีภารกิจในการเลี้ยงดู นนร. และงานอื่นๆที่รับมอบ

การปฏิบัติงานตามหน้าที่ ในการเลี้ยงดู นนร. ผู้รับผิดชอบนอกจากจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ด้านโภชนาการ แล้ว จะต้องมีความใจรักและโอบอ้อมอารีต่อ นนร. ด้วย เนื่องจาก นนร. เป็นนักเรียนประจำ จะต้องรับการเลี้ยงดูเพื่อให้มีสุขภาพพลานามัยแข็งแรง พร้อมทั้งจะรับการฝึกตามแบบทหารได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น งานโภชนาการจึงเป็นเรื่องสำคัญที่ต้องเอาใจใส่และปฏิบัติอย่างจริงจัง จะละเลยไม่ได้

อย่างไรก็ตาม รร.จปร. ได้ให้ความสำคัญในด้านสุขภาพพลานามัยของบุคลากรที่ทำหน้าที่เกี่ยวกับงานสุทกรรม นอกจากจะพิจารณาผู้ที่มีความรู้เฉพาะทางมาทำหน้าที่แล้ว ยังต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง และได้จัดให้พนักงานเจ้าหน้าที่รับการตรวจสุขภาพ และตรวจทางพยาธิ การป้องกัน โรคติดต่อ เป็นประจำทุกปี โดยกำหนดการตรวจสุขภาพเป็นห้วงๆ ตลอดระยะเวลา

การได้อาหารที่เพียงพอและถูกสัดส่วนเป็นสิ่งจำเป็นที่สุดสำหรับมนุษย์ เพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรงประเทศใดก็ตามที่ประชาชนที่กินดี ย่อมมีภาวะโภชนาการที่สมบูรณ์และได้เปรียบ มีขุมพลังในการพัฒนาประเทศ ถ้าหากเราให้ความสนใจและเข้าใจในเรื่องโภชนาการ สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันของตนเองและครอบครัวแล้วจะเป็นกำลังสำคัญในการแก้และลดปัญหาโภชนาการ ที่ประเทศไทยเราประสบอยู่

งานสุทกรรม หมายถึง งานที่ต้องรับผิดชอบด้านโภชนาการ จัดทำอาหารคาว หวาน ให้กับ นนร. รับประทาน วันละ 3 มื้อ และมีคุณค่าทางอาหารครบถ้วน สะอาดถูกหลักอนามัย รายการอาหารจะสับเปลี่ยนกันในแต่ละวัน โดยคำนึงถึงคุณค่าทางอาหารที่จะได้รับ และความสะอาดถูกหลักอนามัยเป็นหลัก ซึ่งเจ้าหน้าที่และผู้รับผิดชอบเกี่ยวกับการจัดทำอาหารจะต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เป็นโรคติดต่อ มีความรู้ด้านโภชนาการ และอาหารที่หุงต้มทุกวันจะผ่านการตรวจสอบคุณภาพโดยเจ้าหน้าที่แผนกกิจการ กพช.สปร.รร.จปร. ก่อนนำไปเลี้ยงดู นนร. อีกทั้งยังมีการให้หน่วยงานภายนอกเข้ามาเยี่ยมชมและตรวจสอบขั้นตอนการหุงต้มอาหารให้แก่ นนร. ด้วย

โภชนาการ (nutrition) หมายถึง อาหาร (food) ที่เข้าสู่ร่างกายคนแล้ว ร่างกายสามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ในด้านการเจริญเติบโต การบำรุงและการซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกาย ดังนั้น นนร.ผู้รับการประกอบเลี้ยง ควรได้รับสารอาหารตามหลักโภชนาการที่กำหนดไว้ คือ นนร. 1 คน ควรจะได้รับพลังงาน 3,500 กิโลแคลอรี/คน/วัน โภชนาการมีความหมายกว้างกว่าและต่างจากคำว่าอาหาร เพราะอาหารที่กินกันอยู่ทุกวันนี้มีดีเลวต่างกัน อาหารหลายชนิดที่กินแล้วรู้สึกอิ่ม แต่ไม่มีประโยชน์ หรือก่อโทษต่อร่างกายได้

อาหาร (Food) หมายถึง สสารใดๆ ซึ่งบริโภคเพื่อเสริมโภชนาการให้แก่ร่างกาย อาหารมักมาจากพืชหรือสัตว์และมีสารอาหารสำคัญ อาทิ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน โปรตีน วิตามินหรือแร่ธาตุ สิ่งมีชีวิตย่อยและดูดซึมสิ่งที่เป็นอาหารเข้าสู่เซลล์เพื่อนำไปสร้างพลังงาน ดำรงชีวิต และ/หรือกระตุ้นการเจริญเติบโต

ถ้านำเอาอาหารต่างๆ มาวิเคราะห์ จะพบว่า มีสารประกอบอยู่มากมายหลายชนิด โดยอาศัยหลักคุณค่าทางโภชนาการทำให้มีการจัดสารประกอบต่างๆ ในอาหารออกเป็น ๖ ประเภท คือ โปรตีน (protein) คาร์โบไฮเดรต (carbohydrate) ไขมัน (fat) วิตามิน (vitamin) เกลือแร่ (mineral) และน้ำ สารประกอบทั้ง ๖ กลุ่มนี้เองที่เรียกว่า "สารอาหาร" (nutrient) ร่างกายประกอบด้วยสารอาหารเหล่านี้ และการทำงานของร่างกายจะเป็นปกติอยู่ได้ก็ต่อเมื่อได้สารอาหารทั้ง ๖ ประเภทครบถ้วน



นักบริการทุกคนจะต้องฝึกหัดตนเองให้มีความสามารถในการปรับตัวให้เข้าสถานการณ์ที่ต่างได้ เพื่อให้ได้ว่าเป็นนักบริการที่ดี คราวแต่ละประเภทจะแตกต่างกัน โดยรวมทั้งเครื่องมือในการใช้ก็ต่างกัน แต่สิ่งที่เหมือนกันก็คือความสะอาด และด้านบริการต่อผู้ที่มาใช้บริการ

หลักสำคัญของการประกอบอาหารคือพื้นที่ใช้สอยภายในครัวต้องสัมพันธ์กันและสะดวกในการทำงาน โดยเฉพาะในกรณีที่เป็นชั่วโมงเร่งด่วนที่มีผู้มาใช้บริการจำนวนมาก ฉะนั้น บุคลากรจึงมีความสำคัญคือจะต้องมีความรู้ความสามารถและแก้ไขปัญหาได้ขณะปฏิบัติหน้าที่

คุณสมบัติที่สำคัญกับหน้าที่และความรับผิดชอบของผู้บังคับหน่วยประกอบอาหาร คือ

1. เป็นผู้มีความรู้ความสามารถ
2. เป็นผู้เตรียมงานที่ดี
3. เป็นผู้มีความกระตือรือร้น

ทั้ง 3 ข้อสามารถจำแนกออกได้ดังนี้

1. เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ

ผู้รับผิดชอบด้านการประกอบอาหาร จะต้องมีความรู้ถึงต้นทุนการผลิต การควบคุม การคิดค้น รายการแปลกใหม่ และด้านการบริหารงานภายในครัว

2. เป็นผู้เตรียมงานที่ดี

ผู้รับผิดชอบด้านการประกอบอาหาร จะต้องรู้ถึงปริมาณของอาหารที่ให้บริการแก่ผู้รับบริการ ประกอบเลี้ยงในแต่ละงานตามงานเลี้ยงที่มีผู้รับบริการเลี้ยงดูมาให้บริการเกิน 50 ท่าน ขึ้นไป โดยการคำนวณ ปริมาณของอาหารจะเป็นที่เปอร์เซ็นต์ขึ้นอยู่กับผู้รับบริการเลี้ยงดูเป็นหลัก

3. เป็นผู้ที่มีความกระตือรือร้น

ผู้รับผิดชอบด้านการประกอบอาหาร จะต้องทำงานแข่งกับเวลาโดยยึดหลักเวลาของผู้รับบริการเลี้ยงดู เป็นสำคัญ ดังนั้นจะต้องมีความรวดเร็ว และปลอดภัยในขณะที่ปฏิบัติหน้าที่

การเตรียมงานก่อนการผลิต **MIES EN PLACE**

การเตรียมงานที่ดีเท่ากับการทำอาหารเสร็จไปแล้วครึ่งหนึ่ง(A GOOD MIES EN PLACE IS HALF THE COOKING) ความจำเป็นต้องการเตรียมงานด้านอาหาร เพื่อเป็นความพร้อมก่อนการ ประกอบอาหารจริง เพื่อไม่ให้เกิดความยุ่งยาก และเป็นาง่าย สะดวกรวดเร็ว และที่สำคัญทำให้อาหารนั้นมีคุณภาพ โดยเฉพาะกับงานเลี้ยง มีผู้รับบริการเลี้ยงดูจำนวนมากจึงเป็นเรื่องสำคัญสำหรับการเตรียมงาน ล่วงหน้า

หน้าที่สำคัญของหน่วยประกอบเลี้ยง(แผนกเกียกกาย กพข.สปร.ร.ร.จปร.)

หน้าที่สำคัญ จะประกอบไปด้วยกัน 3 ฝ่าย คือ

1. ฝ่ายอาหาร EXECUTIVE CHEF
2. ฝ่ายจัดซื้อ PURCHASING
3. ฝ่ายผู้จัดอาหารและเครื่องดื่ม FOOD AND BEVERAGE MANAGER

แยกเป็นสาระสำคัญคือ

- **ฝ่ายอาหาร** EXECUTIVE CHEF จะเป็นผู้จัดรายการอาหาร <MENU> และจัดทำสูตร <RECIPE> และส่งมอบให้กับทางฝ่ายจัดซื้อ

ทั้งนี้ รร.จปร. ได้มีนโยบายที่จะให้เกิดความพึงพอใจของ นนร. ผู้รับบริการเลี้ยงดู จึงให้ ออกรายการอาหารเป็นรายเดือนและให้ นนร.เลือกรายการอาหารที่ชื่นชอบ โดย แผนกเกียกกาย กพข .สปร.ร.ร.จปร. จะ

ทำการตรวจสอบคุณค่าทางอาหารตามหลักโภชนาการจากรายการอาหารที่ นนร . ได้ทำการคัดเลือกแล้ว อีกครั้งหนึ่ง

- **ฝ่ายจัดซื้อ PURCHASING** เป็นผู้ติดต่อประสานงานกับด้านผู้ค้าส่ง SUPPLIER โดยจะเช็คราคาอาหารสด และแจ้งในรูปแบบของการ ตรวจสอบราคาท้องตลาดในปัจจุบันและทำสัญญาเพื่อให้ได้มาในราคาพอเหมาะไม่ต่ำไม่สูงเกินไป เมื่อเป็นอันตกลงตามเงื่อนไขก็จะทำการสั่งโดยตามใบสั่ง MARKET LIST ในลักษณะเป็นเดือน(งวด) หรือรายวัน <DAILY>

เมื่อได้รายการอาหารประจำเดือนที่จะต้องทำการประกอบเลี้ยง แผนกเสกกาย กพร .สปร.รร.จปร. (ส่วนจัดซื้อ) จะทำการคิดคำนวณปริมาณวัตถุดิบ(อาหารสด-แห้ง) ตามสัดส่วนของ นนร. ผู้รับการเลี้ยงดูให้เพียงพอก่อนออกใบสั่งซื้อๆ โดยกำหนดการส่งมอบสิ่งของเป็นห้วงๆ (3 ครั้ง/สัปดาห์)

- **ฝ่ายตรวจรับ RECEIVING** เป็นส่วนหนึ่งในแผนกฯ มีหน้าที่ตรวจนับเช็คสินค้าร่วมกันกับคณะกรรมการตรวจรับพัสดุ ที่ รร.จปร. ได้แต่งตั้งขึ้นดำเนินการ ว่าส่งของ จำนวนครบถ้วน น้ำหนักถูกต้อง ขนาดได้มาตรฐาน หรือไม่ เมื่อตรวจสอบแล้ว ก็จะนำส่งเข้าคลัง ในลักษณะการนำส่งจะทำได้ 2 ลักษณะคือ

1. เข้าตรงตู้ โดยจะมีผู้รับผิดชอบ <STORE>
2. เข้าตรงตู้ครัว

- **คลังเก็บสินค้า STORE** มีหน้าที่เก็บสินค้าแห้ง เช่น เครื่องกระป๋องน้ำมันพืช ฯลฯ ส่วนของสดก็จะ เป็นประเภทของแช่แข็ง โดยเก็บเข้าตามหมวดหมู่ <BIN CARD> คือลักษณะของสินค้านั้นๆ

- การตรวจนับ INVENTORY จะเป็นการตรวจนับสินค้าโดยเช็คตามใบสั่งว่าถูกต้องได้ขนาดหรือไม่ หลังจากนั้นจึงส่งต่อไป

- **แผนกเบิกจ่าย ISSUING** มีหน้าที่ในการเบิกจ่ายตามจำนวนที่มีการเลิกและจะต้องควบคุมสินค้าให้มีพอดีกับความต้องการของงาน โดยการสั่งเข้าคลังไว้ <PAR>

การเตรียมงาน

- การเตรียมงาน PREPARATION หลังจากที่ได้มีการเบิกจ่ายนำวัตถุดิบมายังแผนกครัวแล้ว ทางครัว พนักงานผู้ประกอบอาหารจะทำการเตรียมตามขั้นตอนของอาหารนั้นๆ เพื่อนำไปสู่กระบวนการผลิต ในแต่ละรายการอาหาร MENU ITEMS

- การประกอบอาหาร แผนกครัวจะทำการนำวัตถุดิบที่เตรียมไว้ นำเข้าสู่กระบวนการปรุงอาหาร ในแต่ละรายการอาหาร

- เจ้าหน้าที่ที่รับผิดชอบจะทำการตรวจสอบคุณภาพรสชาติอาหาร ก่อนนำออกไปเลี้ยงดู นนร.

- **ฝ่ายบริการ SERVICE** ซึ่งเป็นผู้บริการ นนร. และจะต้องรู้จักอาหารชนิดนั้นๆ ดี พอเพื่อจะได้ อธิบายให้ นนร. ได้เข้าใจและรวมทั้งการทำสถิติว่าอาหารชนิดใดเป็นที่นิยมมากชนิดใดนิยมน้อย โดยทำการวัดผลในระยะ 6 เดือน เป็นอย่างเร็ว เพื่อที่จะวิเคราะห์กับทางด้านแผนกอาหารที่จะดำเนินการต่อไป

- การเปลี่ยนแปลงรายการอาหารใหม่ REENGINEERING MENU พื้นฐานของการเปลี่ยนแปลงรายการอาหารใหม่ต้องขึ้นอยู่กับความนิยมของผู้รับบริการเลี้ยงดูที่มาใช้บริการไม่ว่าจะเป็น นนร. หรือผู้รับบริการเลี้ยงดูในงานเลี้ยงต่างๆ ของ รร.จปร.

การควบคุมต้นทุนการผลิต FOOD COST CONTROL เกิดขึ้นจากการทำสูตรอาหารนั่นเอง <STANDARD RECIPE>

สูตรอาหารแต่ละชนิด จะมีการกำหนดน้ำหนักและราคาของวัตถุดิบแต่ละรายการ โดยเทียบจากอัตราส่วนจริงของน้ำหนักนั้นๆ เป็นเกณฑ์ จึงจะได้ราคาต้นทุน + 15-20% (มาจากการสูญเสียน้ำหนักในระหว่างขนส่งของอาหารประเภทแช่แข็ง เส้นเอ็น ฟังผัด กระจุก ค่าแรง ค่าน้ำ ค่า ไฟ และค่าแก๊ส จึงเป็นราคาต้นทุนจริง จากนั้นจึงได้มาหารราคาในแต่ละรายการ โดยมีหลักการคำนวณดังนี้)

แต่การปรับอัตราต้นทุนการผลิตนั้น อาจมีการเปลี่ยนแปลงอันเกิดจาก

การปรับราคาตามดัชนีตลาด (MARKET COST INDEX)

จุดนี้เป็นจุดผันแปรของการตั้งราคา เพราะเราจะขาดทุน หรือไม่นั้นขึ้นอยู่กับราคาวัตถุดิบที่ขึ้นลงตามกระแสนตลาดแต่เราทำอย่างไรเพื่อให้อาหารมีปริมาณเพียงพอสำหรับการเลี้ยงดู นนร. โดยไม่มีการลดปริมาณของวัตถุดิบนั้นลง(ลดปริมาณการผลิต(QUANTITY) แต่คุณภาพ(QUALITY) ยังคงสภาพเดิม

การโปรโมทอาหาร(FOOD PROMOTION)

การโปรโมทอาหาร เป็นกลยุทธ์อีกอย่างหนึ่งเพื่อแนะนำ นนร. ผู้รับบริการเลี้ยงดูให้สนใจ ลดความเบื่อหน่ายรายการอาหารที่ซ้ำๆกัน โดยมีหลายวิธีทั้งทางตรงและทางอ้อม คือ

การขายตรง (DIRECT SALES)

โดยการออกไปพบปะพูดคุยกับ นนร.ผู้รับบริการเลี้ยงดู พร้อมทั้งเสนอรายการอาหารพิเศษ หรือมีของพิเศษก้ำกั นนร.ผู้รับบริการเลี้ยงดู ในบางโอกาส

ป้ายโฆษณา (BANNER)

โดยการเขียนลงบนแผ่นป้ายโฆษณาว่ามีอะไรพิเศษ มีเมื่อไร ผู้รับบริการเลี้ยงดูได้อะไรบ้าง

ปัจจัยสำคัญในการประกอบอาหาร

การประกอบอาหารที่ผ่านกระบวนการต่างๆ มาจนเป็นอาหารสำเร็จนั้นจะอย่างไร เพื่อที่จะเป็นสิ่งจูงใจ ดึงดูด นนร.ผู้รับบริการเลี้ยงดู ให้ได้รับความนิยม โดยแบ่งออกเป็น

FOOD PRESENTATION

- COLOUR สีสรร
- TEASTING รสชาติ
- QUALITY คุณภาพ
- QUANTITY ปริมาณ

- LOCATION สถานที่

**การจัดซื้อ, ตรวจจับ, จัดเก็บ, เบิกจ่าย
ความสำคัญและลักษณะการจัดซื้อที่ดี**

1. ความสำคัญของการจัดซื้อ

การจัดซื้อ (Purchasing) เป็นระบบการดำเนินการจัดหาสินค้าและวัสดุอุปกรณ์ต่างๆ เพื่อตอบสนองความต้องการและภารกิจ โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะจัดซื้อให้ได้สินค้าและวัสดุอุปกรณ์ที่ตรงตามความต้องการมากที่สุด ให้มีคุณภาพดีมีราคาต่ำหรือเป็นราคาที่ธรรมดา และสามารถจัดซื้อสินค้ามาในเวลาที่เหมาะสม และสอดคล้องกับเวลาที่จะนำไปใช้ประโยชน์

การจัดซื้อเป็นระบบที่มีความสำคัญระบบหนึ่งสำหรับงานสุทกรรม หน่วยประกอบเลี้ยงที่มักพบปัญหาของอาหารหมด หรือ อาหารไม่พอย่อมเป็นผลมาจากการวางแผนและความสามารถในการจัดซื้อไม่ได้นอกจากจะขึ้นกับทักษะและเทคนิคการประกอบอาหารแล้ว ยังขึ้นอยู่กับปัจจัยสำคัญ คือ คุณภาพของวัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหาร คุณภาพอาหารจึงเป็นเรื่องสำคัญมาก ผู้บริโภคในปัจจุบันให้ความสำคัญในการเลือกอาหารที่มีคุณภาพดีมากที่สุด และให้ความสนใจมากกว่าปริมาณ และเมื่อดำเนินการสั่งซื้อสินค้าที่เหมาะสมแล้วมีกระบวนการที่จะให้มั่นใจได้ว่าสินค้านั้นมีคุณภาพตรงตามต้องการ จึงจำเป็นที่จะต้องมีการตรวจนับ การเก็บรักษา ตลอดจนการเบิกจ่ายที่ จะเอื้อให้สิ่งของที่พยายามจัดหาให้มีคุณภาพเหมาะสมที่สุดเมื่อนำไปใช้งาน

2. สาเหตุที่ทำให้ระบบการจัดซื้อสำหรับงานสุทกรรมมีความสำคัญแตกต่างไปจากงานประเภทอื่นๆ

การจัดซื้อสำหรับงานสุทกรรมแม้ว่าจะมีวัตถุประสงค์และกระบวนการที่คล้ายคลึงกับการจัดซื้อสำหรับงานประเภทอื่นก็ตาม แต่การจัดซื้อสำหรับงาน สุทกรรมมีความยุ่งยากซับซ้อน และยากต่อการวางแผน การดำเนินการและการควบคุมมากกว่า เนื่องจาก งานสุทกรรมมีลักษณะพิเศษที่แตกต่างจากงานประเภทอื่นดังต่อไปนี้

2.1 อาหาร ซึ่งเป็น ปัจจัยหลักสำหรับการบริการของหน่วยประกอบเลี้ยง ย่อมแสดงให้เห็นว่าการจัดเกี่ยวกับอาหารต้องดำเนินการให้เหมาะสม ต้องจัดซื้อมาให้ในปริมาณที่พอดี และจะต้องมีการเก็บรักษาที่ดีจนกว่าจะนำไปเข้าสู่กระบวนการผลิตและให้บริการแก่ผู้รับการเลี้ยงดู อาหารที่เสื่อม ไม่สด มีผลต่อคุณภาพของอาหารดังที่ได้กล่าวมาแล้ว

2.2 การพยากรณ์หรือประมาณการเกี่ยวกับอาหารให้ถูกต้องทำได้ยาก ยอด รับการเลี้ยงดูแต่ละวัน แม้แต่ชั่วโมงมีการแปรผันมากและมีปัจจัยที่เกี่ยวข้องหลายประการ บางวัน มียอดรับการเลี้ยงดูมาก บางวัน ผู้รับการเลี้ยงดูน้อย เมื่อผู้ใช้บริการน้อยจึงยากต่อการวางแผนการให้บริการรวมทั้งการจัดบุคลากรที่ให้บริการได้เหมาะสม

2.3 อาหารที่ให้บริการมีความหลากหลาย และมีจำนวนมาก ดังนั้นการวางแผนการดำเนินงานของ

แผนกเกี่ยวกาย กพช.สปร.รร.จปร. จึงจำเป็นต้องมีรายละเอียดและรัดกุมเพียงพอที่จะสามารถจัดอาหารได้ตามที่ผู้ให้บริการต้องการ

2.4 การดำเนินการด้านอาหารในแต่ละวันมีวัฏจักรของการดำเนินงานที่สั้น แต่ นร.ผู้รับการเลี้ยงดูทุกคนต้องการการบริการที่รวดเร็ว อาหารที่ปรุงเสร็จใหม่ๆ ร้อนๆ จะต้องรีบนำไปบริการทันที อาหารที่ปรุงแล้วจะต้องมีคุณภาพตามกำหนด นอกจากนี้ การจัดทำข้อมูลหรือการทำบัญชีต่างๆ ต้องทำวันต่อวันหรืออย่างน้อยอาทิตย์ละครั้งเพื่อให้ได้ข้อมูลที่ต้องการครบถ้วน รวดเร็วต่อการดำเนินการเพื่อที่จะได้แก้ไขทันเมื่อมีปัญหา

ระบบและวิธีการจัดซื้อ

1. ระบบการจัดซื้อ

1.1 ระบบการจัดซื้ออิสระ หมายถึงระบบการจัดซื้อที่ก กระจายอำนาจให้หน่วยย่อยๆที่มีความต้องการใช้สามารถดำเนินการจัดซื้อได้อย่างเป็นอิสระโดยไม่จำเป็นต้องให้หน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่งจัดซื้อให้ บางครั้งอาจเรียกว่า “การจัดซื้อแบบกระจาย”

1.2 ระบบการจัดซื้อโดยส่วนกลาง หมายถึง ระบบการจัดซื้อที่รวมระบบการจัดซื้อไว้ ที่บุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือหน่วยงานใดหน่วยงานหนึ่ง โดยเฉพาะหน่วยที่ได้รับมอบหมายในการทำหน้าที่จัดซื้อมักเรียกว่า “แผนกจัดซื้อ”

1.3 ระบบการจัดซื้อรวมเป็นระบบที่พัฒนามาจากจัดซื้อโดยส่วนกลางแต่เป็นการจัดซื้อของหน่วยงาน หรือธุรกิจที่ไม่ได้เกี่ยวข้องมารวมกันจัดซื้อรวมหรือเพื่อให้ประมาณการจัดซื้อมีมากขึ้น ทำให้มีอำนาจในการต่อรองราคาและผลประโยชน์ได้มากยิ่งขึ้น การจัดซื้อดังกล่าวมักจะทำให้สามารถจัดซื้อสินค้าได้ในราคาต่ำและได้รับผลประโยชน์ต่างๆ ได้มากยิ่งขึ้น

2. วิธีการจัดซื้อ

2.1 การซื้อแบบไม่เป็นทางการ เป็นวิธีการจัดซื้อที่ติดต่อโดยตรงระหว่างหน่วยที่ทำการจัดซื้อกับตลาด หรือแหล่งรับโดยตรง

2.2 การจัดซื้อแบบเป็นทางการ โดยมากใช้วิธีประกวดราคาว่าร้านค้าหรือพ่อค้ารายใดเสนอราคาได้ต่ำสุด ร้านค้าหรือพ่อค้ารายนั้นก็จะเป็นผู้ชนะการประมูล

ปัจจุบัน รร .จปร. ได้ใช้ระบบการจัดซื้ออิสระ โดย แผนกเกี่ยวกาย กพช .สปร.รร.จปร.เป็นผู้ดำเนินการจัดซื้ออาหาร และติดต่อโดยตรงระหว่าง แผนกเกี่ยวกาย กพช.สปร.รร.จปร. กับ ผู้ประกอบการ (แหล่งรับโดยตรง) ที่ผ่านการคัดเลือกจาก กรม นนร.รอ.

3. ประเภทของสินค้าที่จัดซื้อ

3.1 อาหารสด เช่น เนื้อสัตว์ ผัก ผลไม้ อาหารสดเป็นอาหารที่เสื่อมเสียคุณภาพได้ง่าย การจัดซื้อจะต้องมีความพิถีพิถันในการเลือกสินค้าที่มีคุณภาพที่ดี มีความสด ใหม่และมีการเก็บรักษาที่ถูกต้อง โดยทั่วไปจะต้องเก็บในอุณหภูมิต่ำ บางชนิดเก็บในอุณหภูมิเย็นได้ บางชนิดต้องเก็บในอุณหภูมิ แช่เยือกแข็ง

3.2 อาหารแห้ง เครื่องปรุงรส และอาหารที่เสื่อมเสียช้าอื่นๆ เช่น ข้าวสาร แป้ง อาหารตากแห้ง น้ำปลา ฯลฯ ที่สามารถเก็บรักษาได้ง่ายกว่าอาหารสดและมีอายุการเก็บรักษาที่นานกว่า

3.3 วัสดุสิ้นเปลือง เช่น ผง ชักฟอก น้ำยาทำความสะอาด น้ำยาฆ่าเชื้อ ถุงพลาสติก น้ำยาล้างจาน ฯลฯ เป็นวัสดุที่ใช้แล้วหมดไปต้องการทำการจัดซื้อใหม่มาทดแทน

3.4 วัสดุอุปกรณ์รวมทั้งเครื่องใช้สำนักงานและเบ็ดเตล็ดต่างๆ เช่น กระดาษ ปากกา โต๊ะเก้าอี้ ฯลฯ

4. ลักษณะของการจัดซื้อที่ดี

4.1 มีขั้นตอนที่ชัดเจน รู้ว่าจะต้องทำอะไร ใครเป็น ผู้รับผิดชอบในการอนุมัติ ทำให้ง่ายต่อการปฏิบัติงานและการควบคุมการทำงานของบุคลากรทุกคน

4.2 มีระบบข้อมูลที่สามารถตรวจสอบและควบคุมได้ง่าย เนื่องจากการจัดซื้อเป็นกระบวนการที่จะต้องดำเนินการอยู่ตลอดเวลา แต่ละชนิดมีคุณสมบัติและรายละเอียดที่แตกต่างกันและปรับตัวตลอดเวลา

4.3 สอดคล้องกับแผนการดำเนินงานหรือความจำเป็นที่จะต้องใช้ประโยชน์ โดยจะต้องมีปริมาณที่พอดีไม่มากจนมีอาหารเหลือเก็บจำนวนมากหรือมีน้อยเกินไปจนอาหารไม่พอ

การตรวจรับ

สินค้าแต่ละชนิดมีลักษณะคุณภาพและวิธีการตรวจสอบที่ต่างกัน การตรวจรับจำเป็นต้อง ทำให้ครบถ้วนทั้งในเชิงปริมาณและคุณภาพ จำนวนเงินของสินค้าดังกล่าวต่อไปนี้

1. วิธีการตรวจรับในเชิงปริมาณ เป็นวิธีการตรวจรับเพื่อบ่งบอกว่าสินค้านั้นมีปริมาณครบถ้วนหรือไม่
2. วิธีการตรวจรับในเชิงคุณภาพ

2.1 วิธีการตรวจสอบสินค้าประเภทอาหาร เช่น อาหารสด อาหารแห้ง อาหารกระป๋อง และอาหารชนิดอื่น เช่น เครื่องดื่ม

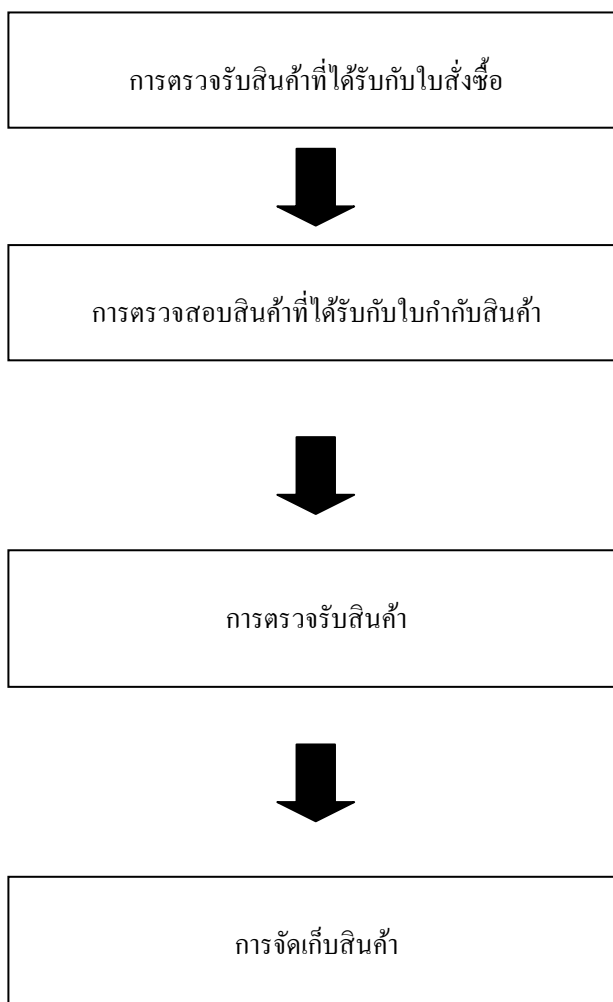
2.2 การตรวจสอบสินค้าชนิดอื่น นอกเหนือจากอาหารมีข้อยกเว้นน้อย เพราะคุณภาพหลักการผลิตเปลี่ยนแปลงน้อย และเป็นไปตามมาตรฐานของบริษัทผู้ผลิต เช่น ผงซักฟอก น้ำยาทำความสะอาด ฯลฯ

3. วิธีการตรวจรับในเรื่องราคา หลังการตรวจรับในเชิงปริมาณและคุณภาพผู้ตรวจรับจะต้องตรวจสอบราคาแต่ละรายการที่จะรับ รวมทั้งราคาสินค้าทั้งหมดเมื่อตรวจสอบแล้วว่าทุกอย่างถูกต้องจึงลงลายมือชื่อผู้ตรวจรับ

แนวปฏิบัติในการตรวจรับสินค้า

1. ตรวจรับสินค้า
2. ชั่งน้ำหนักสินค้า
3. ตรวจสอบคุณภาพ
4. ตรวจสอบราคาสินค้า
5. สุ่มสินค้าเพื่อตรวจสอบรายละเอียด
6. จัดเก็บสินค้า
7. จัดส่งเอกสารหลักฐาน(ใบส่งของ/ใบแจ้งหนี้/ใบกำกับภาษี)ให้ผู้รับผิดชอบ

ขั้นตอนการตรวจรับ



ระบบการจัดเก็บ

- ความจำเป็นในการเก็บรักษา
- วิธีการจัดเก็บ
- ขั้นตอนในการจัดเก็บ

ความจำเป็นในการเก็บรักษา

1. การเปลี่ยนแปลงเนื่องจากสาเหตุทางกายภาพ
2. การเปลี่ยนแปลงเนื่องจากสาเหตุปฏิกิริยาทางเคมี
3. การเปลี่ยนแปลงเนื่องจากจุลินทรีย์
4. การปนเปื้อน

วิธีการจัดเก็บ

1. การเก็บรักษาที่อุณหภูมิของตู้เย็นและตู้แช่แข็ง
 - 1.1 การเก็บรักษาอาหารประเภทเนื้อสัตว์ห้องเก็บรักษาเนื้อสัตว์มี 2 ประเภท
 - ห้องเย็น (Cold room)
 - ห้องแช่เยือกแข็ง (Deep freezer)
 - 1.2 การเก็บอาหารประเภทผักและผลไม้แต่ละชนิดอุณหภูมิที่เหมาะสม 2-7 องศาเซลเซียส การเก็บรักษาผักและผลไม้ที่อุณหภูมิต่ำเกินไปจะทำให้เกิดผลเสียที่เรียกว่า “ความบอบช้ำจากความเย็นจัด” (Chilling injuries)
 - 1.3 การเก็บอาหารสดประเภทอื่นๆ เช่น ไข่ นมพาสเจอร์ไรซ์ ที่อุณหภูมิ 3-8 องศาเซลเซียส ควรมีการบรรจุในภาชนะที่มิดชิด
 2. การเก็บในสภาพแห้ง (Dry storage) หมายถึง การเก็บอาหารประเภทที่ไม่เสื่อมเสียง่าย เช่นอาหารแห้ง อาหารบรรจุกระป๋องที่สามารถเก็บได้ที่อุณหภูมิไม่ต่ำมาก อาหารแห้งหมายถึง อาหารที่มีปริมาณน้ำต่ำ เช่น ข้าว ถั่วเมล็ดแห้ง แป้ง น้ำตาล
- แนวปฏิบัติในการเก็บรักษาในสภาพแห้ง

2.1 สถานที่จัดเก็บ ควรมีการถ่ายเทอากาศอย่างดีเพื่อช่วยในการควบคุมอุณหภูมิและความชื้นและช่วยป้องกันกลิ่นอับชื้น อุณหภูมิของห้องประมาณ 10-20 องศาเซลเซียส ความชื้นประมาณร้อยละ 50-60 ห้องที่มีความชื้นมากมีผลทำให้อาหารเกิดการเสื่อมเสียคุณภาพได้

2.2 สภาพห้องที่จัดเก็บควรมีพื้นที่ไม่ลื่นทำความสะอาดได้ง่าย ฝ้าและเพดานควรทาสีอ่อนและมีผิว

เรียบเพื่อไม่ให้เป็นที่หมักหมมของเชื้อโรคหรือสิ่งสกปรก

2.3 ใช้อุปกรณ์หลากหลายชนิดที่เป็นประโยชน์สำหรับช่วยให้เป็นระเบียบสะดวกในการนำไปใช้

3. การเก็บรักษาวัสดุสิ้นเปลือง และวัสดุอุปกรณ์เครื่องใช้อื่นๆ การจัดเก็บ ภาชนะ ควรจัดเก็บแยกออกจากส่วนที่เป็นอาหาร

ขั้นตอนในการจัดเก็บ

1. การตรวจรับสินค้าที่จะนำเข้าเก็บรักษา
2. การจัดเก็บสินค้า
 - 2.1 จัดเก็บให้เหมาะสมกับสินค้าแต่ละชนิด
 - 2.2 สินค้าที่เป็นอาหารควรจัดแยกจากสินค้าที่ไม่ใช่อาหาร
 - 2.3 จัดเก็บสินค้าเป็นหมวดหมู่เพื่อความสะดวกในการนำไปใช้
 - 2.4 จัดเก็บสินค้าในภาชนะปิดสนิท
 - 2.5 จัดเก็บเพื่อความสะดวกในการหมุนเวียนนำสินค้าที่จัดเก็บก่อนออกมาใช้ (First In First Out)
 - 2.6 จัดเก็บเพื่อความสะดวกต่อการนำไปใช้
 - 2.7 จัดระบบรักษาความปลอดภัยที่ดี
 - 2.8 ไม่ควรมีสินค้าจัดเก็บ(คงคลัง)มากเกินไป

การควบคุมการเบิกจ่าย

1. การควบคุมการเบิกจ่ายให้เป็นไปตามขั้นตอน เจ้าหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายให้ทำหน้าที่ดูแลเบิกจ่ายจะต้องมีความละเอียดถี่ถ้วนและมีความซื่อสัตย์
2. การจัดทำบัญชีรายการสินค้าที่เก็บรักษา เป็นเครื่องมือสำคัญที่จะช่วยในการควบคุมเบิกจ่ายให้เป็นระบบการเบิกจ่ายให้เป็นระบบตรวจสอบได้ในเวลาที่รวดเร็ว
3. การตรวจสอบสภาพการเก็บรักษา
 - 3.1 การตรวจสอบทางกายภาพ เป็นการตรวจสอบในเชิงกายภาพเป็นระยะว่าสินค้าที่มีอยู่อย่างถูกต้องครบถ้วนหรือไม่
 - 3.2 การตรวจสอบเชิงคุณภาพ การตรวจในเชิงคุณภาพเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องทำควบคู่กับการตรวจสอบเชิงกายภาพ โดยตรวจสอบคุณภาพของสินค้าและสภาพของสถานที่จัดเก็บ

3.2.1 การตรวจสอบสภาพของสินค้า โดยมากใช้วิธีสังเกตจากลักษณะทั่วไปของสินค้า เช่น กลิ่น สี ลักษณะเนื้ออาหาร

3.2.2 การตรวจสอบคุณภาพของการจัดเก็บ เช่น การตรวจภาชนะที่บรรจุสินค้านั้นว่ามีรอยฉีกขาด แดก รั่ว บวม มีสนิม มีสิ่งสกปรกหรือไม่

แบบบันทึกการเบิกจ่ายประจำวัน					
วันที่					
ตรวจสอบโดย					
จำนวนที่มี	ขนาด	รายการ	ลักษณะ	ราคาต่อหน่วย	ราคาของสินค้า

ระบบการเบิกจ่าย

วิธีและขั้นตอนในการเบิกจ่าย

1. วิธีการเบิกจ่าย

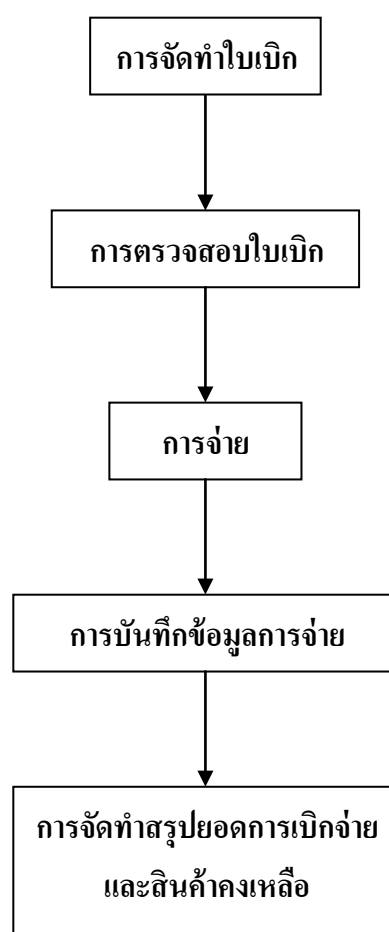
- 1.1 การเบิกจ่ายโดยตรงจากสินค้าที่จัดซื้อใหม่และได้ทำการตรวจรับแล้ว
- 1.2 การเบิกจ่ายจากห้องพัสดุ(คลัง)

2. หลักในการให้เบิกจ่าย

- 2.1 เบิกจ่ายในปริมาณที่ต้องการใช้จริง
- 2.2 เบิกจ่ายเพราะกรณีที่ได้รับอนุญาต

3. ขั้นตอนในการเบิกจ่าย

ขั้นตอนในการเบิกจ่ายมีรายละเอียดตามแนวปฏิบัติ ดังภาพ



สาเหตุสำคัญที่ทำให้อาหารเสื่อมเสียระหว่างการเก็บรักษา

1. อุปกรณ์ที่ใช้เก็บไม่เหมาะสม
2. เก็บไว้นานเกิน
3. การถ่ายเทอากาศในห้องเก็บรักษาหรือห้องพัสดุไม่เพียงพอ
4. การแบ่งหมวดหมู่อาหารไม่ดีพอ
5. สถานที่เก็บอาหารไม่ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลอาหาร
6. อาหารที่เก็บรักษาไม่ได้ นำเก็บทันทีหรือในเวลารวดเร็วเพียงพอ

รูปแบบการจัดเลี้ยง

แผนกกิจการ กพข.สปร.รร.จปร. มีขีดความสามารถการจัดเลี้ยงทั้งการเลี้ยงดูในที่ตั้งปกติ และงานพิธีต่างๆ ตามภารกิจที่รับมอบ ในรูปแบบการจัดเลี้ยงต่างๆ ที่นิยมใช้ คือ

1. บูฟเฟต์
2. โต๊ะจีน
3. ค็อกเทล
4. ดินเนอร์ (Sit-Down Dinner)

การจัดงานเลี้ยงแบบบูฟเฟต์

การจัดงานเลี้ยงแบบบูฟเฟต์เป็นตัวเลือกที่หลายคนไม่ควรมองข้าม โดยเฉพาะงานเลี้ยงที่สำคัญๆ ควรมีหลักการเลือกต่อไปนี้

1. จำนวนแขก บูฟเฟต์สามารถรองรับแขกได้มากเท่าที่สถานที่จะอำนวย แต่ก็ไม่ควรมากเกินไป 400 คน เพราะจะส่งผลให้ต้องมีตัวเลือกของอาหารและปริมาณของอาหารมากขึ้นอีก
2. อายุ เหมาะสำหรับเด็กและวัยทำงาน แต่ไม่เหมาะกับผู้สูงอายุ เพราะนอกจากจะต้องเดินแล้ว บางท่านอาจจะรู้สึกอายนหรือเงินที่จะเดินไปตักอีกด้วย
3. ช่วงเวลาที่จัด บูฟเฟต์นั้นสามารถจัดได้ทุกช่วงเวลา
4. งบประมาณ เนื่องด้วยจำนวนแขกที่มาในงานเป็นตัวเลขที่ไม่สามารถระบุตายตัว ทำให้การจัดแบบบูฟเฟต์สามารถยืดหยุ่นได้ ด้วยจำนวนอาหารที่ทำเพิ่มขึ้นได้เรื่อยๆ โดยราคาที่เพิ่มขึ้นจะคิดเพียงแค่

เฉพาะอาหาร ทำให้สามารถคำนวณค่าใช้จ่ายได้ง่ายที่สุด หากเปรียบเทียบกับรูปแบบอื่น ซึ่งอาจมีการคิดค่าบริการต่างๆ ผนวกเข้าไปด้วย

ข้อดี- ข้อเสีย ของการจัดเลี้ยงแบบบุฟเฟ่ต์

ข้อดี

1. การจัดเลี้ยงแบบบุฟเฟ่ต์นั้น สามารถเปลี่ยนและปรับให้เข้ากับอาหารทุกประเภท ไม่ว่าจะเป็นแบบไทยจีน หรือฝรั่งเศส
2. บรรยากาศของบุฟเฟ่ต์ มักจะเป็นแบบอิสระ สบายๆ สไตล์เป็นกันเอง กล่าวคืออิสระจากการเลือกตักอาหาร, เลือกที่นั่ง, ช่วงเวลาที่จะคุยหรือทานอาหาร ทำให้ตัวเลือกนี้เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการจัดเลี้ยง ทั้งในรูปแบบงานที่สนิทสนมกันทุกคน หรืออาจจะไม่รู้จักกันเลยซักคนก็ได้

ข้อเสีย

1. อาหารบางชนิดหากทำทิ้งไว้นานความอร่อยอาจจะลดลง
2. ผู้สูงอายุมักไม่นิยมแบบบุฟเฟ่ต์ เพราะบางท่านไม่ชอบเดินหรือไม่สะดวกที่จะเดินไปตักอาหารเอง
3. เนื่องจากการจัดงานแบบบุฟเฟ่ต์ เป็นรูปแบบอิสระ การดูแลแขกจึงอาจไม่ทั่วถึงเท่าที่ควร หรือบางครั้งอาจจะเกิดความไม่สะดวกสบายแก่แขกได้

การจัดงานเลี้ยงแบบโต๊ะจีน

ในงานแต่งงานส่วนใหญ่ของคนไทย มักนิยมจัดงานเลี้ยงด้วยโต๊ะจีน เนื่องจากบรรยากาศที่นั่งล้อมวงคุยกันอย่างใกล้ชิด และเป็นกันเอง ทำให้โต๊ะจีนเป็นตัวเลือกอันดับแรกเสมอ

1. จำนวนแขก การจัดเลี้ยงแบบโต๊ะจีน สามารถจัดได้ตั้งแต่จำนวนครอบครัวที่มีสมาชิกน้อย ไปจนถึงงานใหญ่ ที่มีแขกจำนวนเป็นพันเลยทีเดียว
2. อายุ โต๊ะจีนเป็นการจัดเลี้ยงแบบที่แขกทุกคนนั่งตามที่นั่ง และมีบริการคอยยกอาหารมาเสิร์ฟ ทำให้เป็นที่ชื่นชอบสำหรับผู้สูงอายุ เพราะนอกจากจะมี บริการคอยบริการแล้ว ยังไม่ต้องเดินไปตักอาหารเองอีกด้วย แต่อาจจะทำให้เด็กๆ เกิดอาการเบื่อได้ เพราะได้แต่นั่งเฉยๆรอเสิร์ฟอย่างเดียว
3. ช่วงเวลาที่จัด การจัดเลี้ยงแบบโต๊ะจีนนั้น เหมาะสำหรับการจัดในช่วงกลางวันและช่วงเย็น ซึ่งจำเป็นจะต้องมีการเตรียมอาหารสดใหม่ อยู่เกือบตลอดทุกชั้นตอน และยังคงทำเป็นจำนวนมาก

4. งบประมาณ การจัดแบบโต๊ะจีนอาจดูสิ้นเปลืองในสายตาของใครหลายคน แต่แท้ที่จริงแล้วเมื่อนำค่าอาหารมาคิดราคาต่อหัว กลับพบว่าการจัดแบบ โต๊ะจีนนั้น มีราคาถูกที่สุดเมื่อเทียบกับรูปแบบการจัดเลี้ยงโดยทั่วไป

ข้อดี-ข้อเสียของการจัดเลี้ยงแบบโต๊ะจีน

ข้อดี

1. มีความสดใหม่ของอาหารมากที่สุด เพราะทำแล้วนำมาเสิร์ฟทันที ทำให้ความสดของอาหารมีมาก เมื่อเทียบกับการจัดเลี้ยงแบบค็อกเทล และแบบบุฟเฟ่ต์

2. ต่อให้แขกมีจำนวนมากแค่ไหน ก็ไม่เป็นปัญหาสำหรับการจัดเลี้ยงแบบนี้ ซึ่งหากมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้นโดยกระทันหัน เช่นจำนวนแขกที่มามากกว่าที่คาดไว้ ก็สามารถแก้ไขได้ง่ายๆ แค่เพิ่มโต๊ะ

เพิ่มชุดอาหาร และมีที่วางโต๊ะก็เพียงพอแล้ว ทำให้สะดวกสำหรับการรองรับแขกจำนวนมาก และการคำนวณงบประมาณ (ควรคุยกับทางผู้ให้บริการด้านนี้ให้ดีกว่าก่อน เพราะแต่ละที่จะมีข้อจำกัดไม่เหมือนกัน)

ข้อเสีย

1. เนื่องจากความสดเป็นข้อดี แต่ก็ย่อมมีข้อเสียเรื่องระยะเวลาในการปรุงอาหารเช่นกัน ซึ่งถ้าทำออกมาไม่ดี หรือบางครั้งอาจนานจนขาดช่วง ก็อาจทำให้แขกเกิดความไม่พอใจได้เช่นกัน

2. ไม่สามารถเลือกเมนูอาหารได้เอง เพราะทางเจ้าภาพจัดการมาเรียบร้อยแล้ว

การจัดเลี้ยงแบบค็อกเทล

ค็อกเทล (Cocktail) เป็นการจัดเลี้ยงอีกแบบหนึ่งที่มีผู้นิยม เนื่องด้วยรูปแบบของการจัดนั้น จะ

คล้ายกับบุฟเฟ่ต์ คือการเดินไปตักหรือเลือกอาหารที่เราต้องการ แต่อาหารสไตล์ค็อกเทลจะไม่หนักแบบบุฟเฟ่ต์ แต่จะเน้นที่ความน่ารักด้วยขนาดของอาหารที่เป็นชิ้นพอดีคำ ทำให้เหมาะกับการเป็นอาหารว่างมากกว่าอาหารหลัก แต่ก็มีบางงานที่จัดแบบค็อกเทล แต่มีการผสมอาหารหนักลงไปด้วย เพราะกลัวว่า

จะทานไม่อิ่มสำหรับองค์ประกอบในการจัดเลี้ยงแบบค็อกเทล มีดังนี้

1. จำนวนแขก รูปแบบการจัดงานไม่สามารถรองรับแขกจำนวนมากได้ เพราะหากต้องการรองรับแขกจำนวนมาก ก็ต้องใช้พื้นที่จำนวนมากด้วย ซึ่งไม่สะดวกต่อการเดินหรือเลือกอาหาร

2. อายุ ด้วยรูปแบบของอาหารค็อกเทลนั้น เป็นแบบที่เป็นชิ้นพอดีคำ ทำให้เหมาะสำหรับแขกที่ไม่

ต้องการความอึดท้อง และชอบการเดินทาง ซึ่งอาจจะไม่เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ

3. ช่วงเวลาที่จัด จัดได้ทุกเวลา เพราะอาหารมีให้เลือกมากมายตั้งแต่เริ่มเปิดงานเลยทีเดียว
4. งบประมาณ เนื่องจากการจัดแบบค็อกเทลนั้นราคาค่อนข้างสูง

ข้อดี-ข้อเสียของการจัดเลี้ยงแบบค็อกเทล

ข้อดี

1. เป็นที่ชื่นชอบโดยเฉพาะสำหรับผู้หญิง หรือคนอื่นๆ ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก หรือต้องการทานอาหารที่ไม่หนักมากเหมือนโต๊ะจีน หรือบุฟเฟต์
2. บรรยากาศของงานจะเน้นการพูดคุย การเดินทางไปหาคู่สนทนา ความเป็นกันเอง และความอิสระของแขก มากกว่าที่จะกินแต่อาหารอย่างเดียว

ข้อเสีย

1. อาหารประเภทค็อกเทลนั้นมีขนาดเล็กไม่พอทานให้อิ่ม
2. ผู้สูงอายุไม่ชอบการจัดแบบนี้ เพราะต้องลุกเดินไปตักเอง (แต่ก็อาจจะแก้ไขได้ถ้าหากเรามีคนที่ทำหน้าที่ตักเสิร์ฟให้)
3. เนื่องด้วยความอิสระของงานประเภทค็อกเทลทำให้บางครั้งเจ้าภาพถูก "เมิน" ได้ และไม่สามารถควบคุมแขกให้เป็นไปตามขั้นตอนได้ หรืออาจจะเกิดความไม่สะดวกสบายได้ด้วยเช่นกัน
4. การจัดเลี้ยงแบบค็อกเทลนั้น จะเน้นการเดินทางหรือการคุยเป็นหลัก ทำให้บางครั้งเกิดการเมื่อยได้ (ควรเตรียมเก้าอี้ และจุดพักนั่งรับประทานอาหารไว้ด้วย)
5. คนทั่วไปมักนึกว่าการจัดรูปแบบนี้ไม่แพง แต่แท้ที่จริงแล้วรูปแบบนี้มีค่าใช้จ่ายสูงมาก และได้แต่อาหารที่เป็นเพียงอาหารว่างเท่านั้น

การจัดแบบซิทดาว์นดิเนอร์ (Sit-Down Dinner)

การจัดแบบซิทดาว์นดิเนอร์ (Sit-Down Dinner) จะมีจุดเด่นที่ความหรูหราและเป็นทางการ มีการประดับโต๊ะและที่นั่งอย่างสวยงาม และยังมีป้ายบอกชื่อกับที่นั่ง (Place Card) ให้แก่แขกทุกคนด้วย ซึ่งจะมี Head Table หรือโต๊ะเจ้าภาพ เพื่อให้ผู้โดดเด่นกว่าโต๊ะทั่วไป สามารถมองเห็นได้ทั่วทั้งงาน

โดยลักษณะของอาหารจะทยอยเสิร์ฟมาคล้ายๆ แบบโต๊ะจีน จุดเด่นของการจัดแบบนี้จะอยู่ที่การเลือกเมนูอาหาร นั้นเอง

1. จำนวนแขก รูปแบบของงานการจัดแบบชิตดาวนั้ดินเนอร์นี้ เป็นการจ้ดที่มีความยืดหยุ่นสูงพอๆ กับโต๊ะจีน เพราะต่อให้เป็นงานเลี้ยงที่มีแขกจำนวนมาก ก็สามารถรองรับได้เพียงพอ
2. อายุ สามารถรองรับได้ทุกช่วงวัย เพราะนอกจากผู้สูงวัยจะชอบตรงที่ไม่ต้องเดินไปตักเองแล้ว ยังมีเมนูให้เด็กๆ เลือกรับประทานได้อีกด้วย
3. ช่วงเวลาที่จัด จำเป็นต้องใช้เวลามากกว่าประเภทอื่น เพราะนอกจากจะเตรียมอาหารแล้วยังต้องคำนึงถึงความสวยงามอีกด้วย ดังนั้นการจัดเลี้ยงประเภทนี้ จึงเหมาะกับช่วงในตอนเย็น นั้นเอง
4. งบประมาณ เป็นการจัดเลี้ยงที่ใช้งบประมาณค่อนข้างสูงทีเดียว

ข้อดี-ข้อเสียในการจัดเลี้ยงแบบชิตดาวนั้ดินเนอร์

ข้อดี

1. อาหารมีรูปร่างและสีสันทันรับประทาน อีกทั้งรสชาติก็มีแนวโน้มที่จะออกมาสมบูรณ์แบบมาก
ที่สุด ทั้งความสดใหม่ และความประณีตในการจัดทำ
2. เป็นการผสมผสานที่ลงตัวระหว่างเด็กและผู้ใหญ่ เพราะนอกจากไม่ต้องลุกเข้าลุกออกบ่อยๆ แล้ว
เด็กก็ยังมีเมนูให้เลือกด้วยตัวเองอีกด้วย
3. มีความยืดหยุ่นสูงในเรื่องงบประมาณ เพราะเจ้าภาพจะจ่ายค่าอาหารเป็นโต๊ะๆ จะให้แขกมาน้อยหรือมาก ก็ไม่เป็นปัญหาแต่อย่างใด (แต่ควรตกลงกับทางผู้ให้บริการก่อน)
4. สะดวกสำหรับการทำพิธีขึ้นตอนต่างๆ เพราะแขกไม่ต้องเดินไปเดินมาแบบบุฟเฟต์หรือคอกเทล

ทำให้ดูเป็นระเบียบเรียบร้อย

ข้อเสีย

1. ระยะเวลาการปรุงแต่งอาหารนานกว่าแบบอื่น (จึงควรมีการระบุแขกล่วงหน้าก่อน และควรมีการจัดแสดงระหว่างการรออาหาร เพื่อไม่ให้แขกเบื่อ หรืออาจจะมีการขบเคี้ยวอื่นๆ วางไว้บนโต๊ะ เพื่อไม่ให้แขกหิวจนเกินไป)
2. มีค่าใช้จ่ายสูงที่สุด เมื่อเทียบกับการจัดเลี้ยงรูปแบบอื่นๆ
3. แขกอาจจะรู้สึกอึดอัดกับพิธีการ และความเป็นทางการของงาน

เคล็ดลับเก็บมาบอก

1. วิธีล้างปลาไม่ให้คาว

สำหรับวิธีล้างปลาไม่ให้คาวนี้เหมาะกับการใช้ประกอบอาหารทุกประเภท



วิธีล้างปลาไม่ให้คาว

- ล้างน้ำสะอาดแบบธรรมดา ก่อน 1 รอบ
- เอาเงือกปลาออกและขัดในท้องปลาให้สะอาดจากนั้นก็ล้างน้ำให้สะอาดอีกครั้งให้สะอาด
- ขั้นตอนสุดท้ายนำแป้งมัน 1 ช้อนชา ถูบไล่ให้ทั่วตัวปลาทั้งหมด พักไว้ 1 นาที แล้วล้างน้ำสะอาดออก

2. หลักการเลือกซื้อผัก

ผักก็คือผัก เอาแค่รู้ว่ารู้จัก ว่าผักอะไรเป็นผักอะไร เวลาคุณแม่ใช้ให้ไปซื้อผัก แล้วไม่หยิบผักกลับมาให้ ก็เก่งแล้ว คือความคิดของเด็กน้อยๆ คนหนึ่งสมัยยังเด็ก ที่คุณแม่เคยบอกให้ไปซื้อโหระพาแล้วหยิบเอาใบกระเพรา กลับมาให้ ก็สมัยก่อน ร้านค้ามันไม่ได้มีป้ายบอก แบบในซูเปอร์มาร์เก็ตสมัยนี้นี่นา

แต่คนที่ เป็นพ่อบ้านแม่บ้าน ครั้นจะหยิบผักแบบต่างๆ เอาแค่ให้ไม่ผิดประเภท คงจะไม่ได้ซะแล้ว ยิ่งในยุคเศรษฐกิจตกสะเก็ดแบบทุกวันนี้ วันนี้แม่เจียวหวานเลยขอยกเอา เรื่องเกี่ยวกับ หลักในการเลือกซื้อผักมาฝากกัน เราแยกประเภทผักตามหน้าตาของผักกันนะครีบบ แบ่งเป็น ผักหัว, ผักผัก, ผักใบ แล้วก็ผักที่เป็นผลนะครีบบ

2.1 การเลือกซื้อ ผักที่เป็นหัว หลักๆ ก็มีดังนี้

- หัวเผือก หัวมัน ให้เลือกที่มีน้ำหนักมาก เนื้อแน่น ผิวเรียบ
- หัวผักกาด ให้เลือกที่หัวอ่อนๆ ผิวเรียบ ไม้งอ
- กะหล่ำปลี เลือกที่หัวแน่นๆ และหนักๆ
- หัวหอมใหญ่ เลือกหัวแน่นๆ เปลือกแข็ง

2.2 การเลือกซื้อ ผักที่เป็นผัก ประเภท ถั่วฝักยาว ถั่วแขก ถั่วพุด ถั่วลันเตา ให้เลือกที่ฝักอ่อนๆ สีเขียว แน่น ไม้พอง อ้วน มีเมล็ดเล็กๆ อยู่ข้างใน ฝักตรงๆ ไม้คดงอ

2.3 การเลือกซื้อ ผักที่เป็นใบ อาทิเช่น ผักกาดหอม ผักกาดขาว ผักบุ้ง ฯลฯ ให้เลือกที่มีสีเขียวสด ไม้เหี่ยว ไม้เน่า ไม้มีรอยช้ำ ต้นใหญ่อวบ ใบติดแน่นกับโคน เลือกที่มีรอยหนอนกุดตะบ่าง จะได้แน่ใจว่า ไม้ใช้ยาฆ่าแมลงมากเกินไป ยกเว้นถ้ามั่นใจว่าเป็นผักปลอดสาร ก็ลุยไปเลยละ

2.4 การเลือกซื้อ ผักที่เป็นผล มีหลักในการเลือกตามนี้

- มะเขือเปาะ เลือกผลที่ขั้วติดแน่น สด ไม้เหี่ยว มีน้ำหนักมาก
- แตงกวา แตงร้าน เลือกลูกที่มีน้ำหนัก สีเขียวอ่อน ลูกยาว ผิวนวล ไม้ขำ
- ฟักทอง ต้องผลหนัก แน่น เนื้อเหลืองอมเขียว ผิวเปลือกแข็งขรุขระ
- มะนาว เลือกผลที่ผิวบางเรียบ ไม้เหี่ยว ลองใช้มือบีบดูไม่แข็งจนเกินไป

ทั้งหมดนี้เป็นหลักในการเลือกซื้อผัก แบบเบื้องต้นที่พ่อครัวแม่ครัวมือใหม่ ควรจะรู้นะครีบบ

3. เคล็ดลับวิธีเผามะเขือยาว

มะเขือยาวเวลาจะเอาไปทำอาหารบางประเภท ต้องเอาไปเผาก่อน แต่ถ้าเผาไม่เป็นก็จะได้ มะเขือเผาเนื้อแข็ง ทานไม่อร่อย ที่เป็นอย่างนั้นเพราะเรากลัวมะเขือจะไหม้ เลยใช้ไฟอ่อน กลับกลายเป็นว่าต้องใช้เวลา

เวลาเผานาน เนื้อมะเขือที่ปอกแล้วเลยมีสีน้ำตาล แข็ง ไม่น่าทาน วิธีเผามะเขือยาวที่ถูกต้องให้ใช้ไฟแรงจะกลับปามาจนสุกทั่ว จากนั้นเอาไปจุ่มน้ำเย็นสักครู่หนึ่ง เมื่อดอกเปลือกออก เนื้อมะเขือข้างในจะยังนุ่มและมีสีเขียวสวย น่าทานค่ะ

4. เคล็ดลับ การย่างปลา

เคยไหมครับ ย่างปลารับประทานเอง จากปลาตัวอ้วน อย่างเสร็จเหลือตัวนิดเดียว เพราะหนังหาย เนื้อหาย ติดตะแกรงย่างไปซะหมด มีเคล็ดลับวิธีย่างปลา ไม่ให้ติดตะแกรง มาฝากครับ

วิธีแรก เวลาช่าง ก่อนจะวางปลาลงย่าง บนตะแกรง ให้วางตะแกรงบนไฟ ให้ร้อนเสียก่อน แล้วค่อยวางปลาลงย่าง จะช่วยให้ปลาไม่ ติดตะแกรง

อีกวิธีหนึ่งครับ ให้ใช้น้ำส้มสายชู ทาตะแกรงให้ทั่วก่อนเอาไปใช้ย่างปลา จะช่วยให้ปลาไม่ติดตะแกรงค่ะ

แถมให้อีกนิด เวลาช่างปลา ถ้าไม่อยากจะให้มีควันคลุ้ง ขณะย่างปลา ให้ใช้ถ่านที่คุ้ไฟดีแล้ว และใช้เกลือโรย จะช่วยให้ไม่มีควันคลุ้งค่ะ

5. แสบร้อนที่มือเพราะพริกขี้หนู ทำไงดี??

เคยไหม้ยี้ หั่น ซอย หรือว่าเด็ดพริกขี้หนู แล้วสิ่งที่ได้มากกว่าความเผ็ดของอาหาร ก็คือความร้อนแสบไปที่บริเวณนิ้ว หรือมือที่สัมผัสกับพริกขี้หนูที่ฤทธิ์ไม่พริกขี้หนูเอาเสียเลย แก้ได้ไม่ยาก

5.1 วิธีแรกท่านว่าให้นำเกลือแกงก็เกลือเค็มๆที่เราใช้ปรุงอาหารนี่ละค่ะ สักหนึ่งช้อนแกง ลูบลงบนมือดูไปดูมาความแสบร้อนก็จะคลายลง

5.2 อีกวิธีหนึ่งท่านว่าแทนที่จะใช้เกลือแกง ให้ใช้แป้ง จะแป้งเด็กทาตัว หรือแป้งหมี่ที่เราใช้ทำอาหารก็ได้ ลูบดู ไปตรงบริเวณที่รู้สึกแสบร้อน สักครู่ก็จะรู้สึกดีขึ้น

ส่วนวิธีไหนจะได้ผลดีกว่ากันใครลองแล้วได้ผลว่าอย่างไรก็ช่วยกันบอกด้วยนะคะ

6. เรื่องทอด ทอด 3 : ทอดปลาไม่ให้น้ำมันกระเด็น

คงดูไม่ค่อยคุ้นแน่ ถ้าแม่ครัวคนเก่ง ต้องคอยเอาฝ่ามือ แขนเกราะป้องกันน้ำมันกระเด็นใส่เวลาทอดปลา เคล็ดลับง่ายๆ เพียงแค่คุณทาเกลือที่ตัวปลาก่อนนำไปทอด เพียงแค่นี้ก็ช่วยให้ น้ำมันไม่กระเด็นแล้วค่ะ อ้ออย่าลืมสะเด็ดน้ำในตัวปลาให้แห้งก่อนนำลงทอดด้วยนะคะ เพราะถึงจะทาเกลือ แต่ถ้าคุณเทน้ำจากตัวปลาลงในกระทะ น้ำมันร้อนๆ ยังไงก็ตัวใคร ตัวมันล่ะ

เรื่องทอด ทอด 1 : ทอดปลาสด

เวลาทอดปลาสดๆ ถ้าเป็นปลาที่แล้เอาข้างออกแล้ว เวลาทอดให้เอาด้านที่เป็นหนังปลาลงก่อน ให้ตะหลิวกดขึ้นปลาไว้จนกว่าจะหยุดหตุตัวปลาจะได้ไม่จมนั่นค่อยกลับเอาทางเนื้อลงทอดจนเหลืองกรอบ

เรื่องทอด ทอด 2 : ทอดปลาทุ

การทอดปลาทุนั้นควรใช้ไฟค่อนข้างแรง (แต่ไม่ต้องแรงขนาดผัดผักบั้งไฟแดงนะครับ) ไม่ควรกลับตัวปลาบ่อยจนเกินไป จะทำให้ผิวปลาลอกดูไม่สวยควรรอจนกระทั่งข้างที่ลงทอดก่อนเริ่มเหลือง แล้วค่อยกลับทอดอีกข้างจนเหลืองกรอบ กลับอีกด้านทอดอีกสักครู่ก็ใช้ได้แล้วครับ

วิธีทอดไก่ ให้กรอบนอก นุ่มใน

ใช้เนื้อไก่ ล้างแล้วผึ่งให้แห้ง ตากระเทียมพริกไทยเม็ดให้เข้ากัน ใส่เกลือ นำไปหมักกับไก่อย่างน้อยครึ่งชั่วโมง จากนั้นเรียงใส่จาน นำไปนึ่งในลังถึง เวลานั้นต้องให้น้ำเดือดก่อน นึ่งจนไก่พอสุก จากนั้นนำออกจากลังถึง ปล่อยให้เย็นตัวลง พร้อมทั้งผึ่งให้แห้ง

นำไก่ไปคลุกกับแป้งสาลี (หรือจะใช้แป้งชุบทอด ที่ขายกันทั่วไปก็ได้) คลุกกับแป้งแห้ง ๆ จากนั้นชุบด้วยไข่ไก่ที่ตีเข้ากันแล้ว แล้วนำไปคลุกเกล็ดขนมปังแล้วเอาไปทอด ในน้ำมันร้อนจัด ด้วยไฟปานกลาง พอเกล็ดขนมปังสุกเหลือง จึงช้อนขึ้นพักสะเด็ดน้ำมัน เท่านั้นก็จะได้ไก่ทอด กรอบนอกนุ่มใน

อีกวิธีหนึ่ง ถ้าไม่ชอบ แบบชุบเกล็ดขนมปังทอด หลังจากนึ่งเสร็จ รอจนไก่เย็นตัวลงแล้ว นำไปชุบกับแป้งทอดกรอบ เกล็ดสำคัญอยู่ที่ เวลาผสมแป้งกับน้ำ ให้ใช้น้ำเย็น ผสมให้แป้งข้นพอชุบติด จุ่มไก่ลงทอด ในน้ำมันร้อนจัดเช่นกัน ก็จะได้ไก่ทอดกรอบ นอกนุ่มในอีกแบบหนึ่ง

7. ลวกผักให้สีเขียวสดใส

จะรับประทานน้ำพริกให้อร่อยก็ต้องมีผักแกล้ม ทั้งผักสดผักต้ม ผักสด ล้างให้สะอาดก็นำรับประทานดีไม่มีปัญหา แต่ผักต้มนี้สิ บางคนต้มแล้วสีคล้ำๆ ไม่เขียวสดน่ารับประทาน เทคนิคง่าย ๆ ก็คือ เวลาต้มให้ใส่เกลือลงในน้ำที่จะใช้ ตอนนำผักลงน้ำต้องเดือดจัด สังเกตดูพอฟักสุกเขียว ระวังอย่าให้นานเกินไปให้รีบช้อนผักขึ้นใส่ในน้ำเย็น เพื่อให้ผักคลายความร้อนอย่างรวดเร็ว พอผักเย็นแล้ว ค่อยนำขึ้นจัดใส่จาน รับประทานได้ผักเขียวสวยสดประทับใจ คนทานแน่ ๆ

8. ต้มยำปลาอย่างไรไม่ให้เหม็นคาว

หลายๆ ท่าน คงประสบกับปัญหาเมื่อทำต้มยำปลาแล้วมีกลิ่นคาว ทั้งนี้ก็เนื่องมาจาก โดยธรรมชาติในปลาจะมีโปรตีนและไขมันอยู่ ปลาที่มีไขมันมากก็จะยังมีกลิ่นคาวมาก โปรตีนในปลาจะละลายออกมาเมื่อ

ถูกน้ำอุ่นและทำให้เกิดกลิ่นคาว การป้องกันกลิ่นคาวของปลาให้หมดไป ทำได้โดยต้องต้มน้ำซุบให้เดือดพล่านก่อนใส่ปลาลงไป รวมทั้งเมื่อใส่เนื้อปลาลงไปแล้ว ไม่ควรเขี่ยหรือคนเนื้อปลา จนกว่าเนื้อปลาจะสุกเสียก่อน เพียงเท่านั้นกลิ่นคาวก็จะไม่หลงเหลืออีกต่อไป

9. ต้มปลาไม่ให้คาว

วิธีการต้มปลาไม่ให้มีกลิ่นเหม็นคาว ก็คือ ให้ใส่ใบชาจีนลงไปในหม้อต้มสัก 6-7 ใบ ยิ่งถ้าทุบหอมแดงลงไปสัก 2-3 หัว ก็จะยิ่งเพิ่มรสชาติปลาต้มให้ดีขึ้นไปอีก

10. กุ้ง : คุณค่าทางโภชนาการ และลักษณะของกุ้งแต่ละประเภท

กุ้งเป็นอาหารอันทรงคุณค่าทางโภชนาการ มีโปรตีนสูง โปรรตัสเซียมสูงอย่างไรก็ตาม กุ้งจัดว่าเป็นอาหารที่มีราคาสูง ยิ่งเมื่อเทียบน้ำหนักส่วนที่กินได้ กับส่วนที่กินไม่ได้ กุ้งมีส่วนที่กินได้ เพียง 50 เปอร์เซ็นต์ ของน้ำหนักรวม กุ้งมีหลายชนิด แต่ที่มีขายอยู่ทั่วไป ในท้องตลาดได้แก่

กุ้งซีแฮ้ เป็นกุ้งที่มีเปลือกสีขาวใส ขาและหางมีสีชมพู เนื้อมีสีชมพูอ่อน รสชาติอร่อย

กุ้งกุลาดำ มีเปลือกสีน้ำเงิน เมื่อต้มสุก เนื้อจะมีสีชมพู ยิ่งต้มนานสียิ่งเข้ม

กุ้งก้ามกราม เป็นกุ้งตัวใหญ่ มี 2 ชนิด คือ กุ้งเปลือกสีน้ำเงิน ซึ่งมีเนื้อนุ่ม และกุ้งเปลือกสีเทาปนสีน้ำเงินหรือชมพู เป็นกุ้งที่มีเนื้อแข็งเมื่อนำไปอบ หรือย่าง

11. วิธีเลือกใช้ เนื้อวัว ให้เหมาะกับประเภทอาหาร

11.1 เนื้อวัวสำหรับย่าง เมนูเนื้อย่าง เราควรใช้เนื้อประเภท สันใน สันนอก ส่วนที่ต่อจากเนื้อสะโพก ขึ้นมาทางสันหลัง ส่วนซี่โครงซึ่งย่างไฟแล้วเนื้อจะอ่อนนุ่ม

11.2 เนื้อวัวสำหรับทอด ส่วนของเนื้อวัวที่เหมาะสมสำหรับ ทำเมนูทอด ได้แก่ สันใน สันนอก และสะโพก

11.3 เนื้อวัวสำหรับแกงหรือต้ม เมนูต้มหรือแกง ที่ใช้เนื้อวัว ส่วนที่เหมาะสมที่สุด ได้แก่ เนื้อสะโพก เนื้อขาทั้งขาหน้าขาหลัง

11.4 เนื้อวัวสำหรับผัด เมนูผัดเนื้อวัว นี้ต้องใช้เนื้อส่วนที่นุ่ม ได้แก่ สันนอก สันในวัว และเนื้อส่วนใต้พื้นท้อง

11.5 เนื้อวัวสำหรับต้มซุบ ส่วนของเนื้อวัว ส่วนที่เหมาะสมที่สุดสำหรับต้มซุบ ได้แก่ เนื้อสะโพก เนื้อขา ทั้งขาหน้าขาหลัง

11.6 เนื้อวัวสำหรับอบ ถ้าเป็นเมนูอบเนื้อวัว ส่วนที่เหมาะสมที่สุด คือเนื้อแกวซึ่งโครง เนื้อสะโพก

12. การเลือกใช้เนื้อหมูให้เหมาะกับประเภทอาหารที่ปรุง

เรื่องของหมู ดูเหมือนว่าจะไม่หมู ซะทีเดียว เพราะเนื้อหมูแต่ละส่วน จะมีคุณลักษณะไม่เหมือนกัน ซึ่งทำให้เหมาะกับการนำมาปรุงอาหารประเภทต่าง ๆ ไม่เหมือนกัน

หมูสันในหรือสันในหมู: เป็นเนื้อหมูส่วนที่นุ่มมากที่สุด ถ้าคุณจะทำอาหารประเภทอบหรือย่าง เราขอแนะนำให้ใช้เนื้อหมูส่วนนี้ ตัวอย่างเช่น หมูแดง ควรใช้สันในหมูในการทำ

หมูสันนอก เป็นเนื้อที่มีความนุ่มปานกลาง มีลักษณะเป็นก้อนใหญ่ เหมาะสำหรับเมนูอาหารที่ต้องหั่นหมูเป็นชิ้นใหญ่ ๆ

หมูสามชั้น เป็นเนื้อส่วนที่มีเนื้อสลับกันมันหมูเป็นชั้น ๆ เหมาะสำหรับนำมาสับทำแกงจืด ทำให้ชالاเปา จะได้ส่วนผสมที่นุ่ม และมีรสชาติ หรือนำไปทอดทั้งชิ้นเป็นหมูกรอบ

หมูเนื้อสะโพก เป็นเนื้อส่วนที่เหมาะสมนำไปผัดหรือทอด มีความนุ่มปานกลาง

13. ไก่ เนื้อแต่ละส่วนเลือกใช้ยังไงในการทำอาหาร

สันในไก่ เป็นเนื้อส่วนที่นุ่มที่สุด นำมาปรุงอาหารได้หลากหลาย ไม่ว่าจะผัด ทอด หรือต้ม แล้วฉีกเป็นเส้นไว้ใส่กับกระเพาะปลา หรือทานกับสลัดผัก

อกไก่ เป็นเนื้อส่วนที่อ่อนนุ่มรองจากสันในไก่ นำมาปรุงอาหารได้หลากหลายเช่นกัน แต่มีบางคนตั้งข้อสังเกตว่าเนื้ออกไก่ เป็นเนื้อส่วนที่มีรสชาटक่อนข้างจืด เมื่อเทียบกับเนื้อส่วนอื่น ๆ

ปีกไก่ เหมาะที่จะนำไปต้ม ตุ่น หรือทำสตู นำไปหมักกับกระเทียมพริกไทยแล้วทอด หรือนำไปซุบ แป้งทอดก็อร่อยดี

น่องไก่: ลักษณะเนื้อจะมีความเหนียว เหมาะสำหรับนำไปย่าง ทอด หรือตุ๋น

โครงไก่หรือกระดูกไก่: นำมาใช้ต้มน้ำซุบ มีรสชาควานอร่อย ใช้ทำเป็นน้ำแกง น้ำตุ๋น หรือใส่ผัด ช่วยให้อาหารมีรสชาติดีขึ้น

14. เจียวไข่ให้หนานุ่ม

ใครจะคิดว่าเรื่องง่าย ๆ อย่างการจะทำไข่เจียว ให้อร่อย ก็ต้องมีเทคนิค กับเขาเหมือนกัน

ถ้าคุณเคยไปทานเจียวไข่เจียวที่เนื้อหนา แต่นุ่ม หอม อร่อยแต่เจียวทานเองไม่เคยได้อย่างเขาสักที ขอแนะนำ ให้ลองวิธีตามนี้ นะครับ เริ่มแรก ไข่ไก่ที่ใช้ต้องสดค่ะ จะทำไข่เจียวแบบหนา ๆ อาจต้องหาคคนช่วย ทานซักหน่อย เพราะเวลาเจียว ก็น่าจะต้องใช้ไฟอย่างน้อย 4-5 ฟองขึ้นไป

ตอกไข่ใส่ชาม ปรงรสด้วยน้ำปลาตามชอบ และตีไข่ให้เข้ากัน ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน ต้องใช้น้ำมันเยอะ หน่อยนะครับ กรอกน้ำมัน บนผิวกระทะเล็กน้อย รอจนน้ำมันร้อนจัด แล้วจึงเทไข่ทั้งหมดลงในกระทะ ด้วยปริมาณไข่ที่มาก จะสังเกตได้ว่า ไข่บริเวณขอบ และไข่ที่อยู่ด้านล่าง จะสุกก่อน ส่วนไข่ด้านบน จะยังเป็นน้ำไข่ดิบอยู่ รอสักครู่จน ไข่ด้านล่าง เริ่มสุกพอประมาณ เอาตะหลิวเจาะตรง กลางไข่ให้เป็นรอยบาก จากนั้นแซะไข่จากด้านล่างยกขึ้น ให้น้ำไข่ดิบ ไหลจากช่องตรงกลาง ลงมาสัมผัสผิวกระทะ อาจแยกแซะฝั่ง ซ้าย 1 ครั้ง ฝั่งขวา 1 ครั้ง รอครู่หนึ่งจนน้ำ ไข่ที่ไหลลงไปเริ่มสุก ถ้ายังมีน้ำ ไข่ค้างอยู่อีกให้ทำอีก แต่ถ้าไม่มี แล้วก็ให้กลับไข่ (อันนี้ต้องใช้ฝีมือนิดนึงนะครับ ถ้าอยากให้ ไข่เจียวดูเป็นแผ่นกลม แต่ถ้าอยากกิน ความสามารถ ก็แบ่งไข่กลับด้านทีละครึ่งก็ได้) ถ้าเริ่มมีควันขึ้น กระทะอาจร้อนจัดเกินไป ให้ลดไฟลง เล็กน้อย จะสังเกตได้ว่าไข่จะฟูขึ้น ๆ พอสุกสีสวย ก็ตักขึ้นใส่จานเสิร์ฟได้เลย