

2.2 อาหารหวาน

ลักษณะของขนมหวานที่แบ่งตามส่วนผสม

ประเภทที่ทำจากแป้งข้าวเจ้า

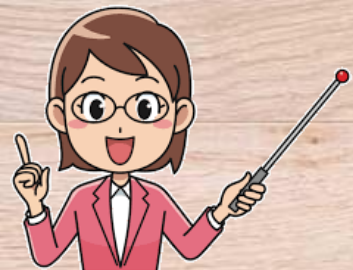
ขนมเรไร



ขนมเปียกปูน



ขนมขี้หนู



2.2 อาหารหวาน

ลักษณะของขนมหวานที่แบ่งตามส่วนผสม

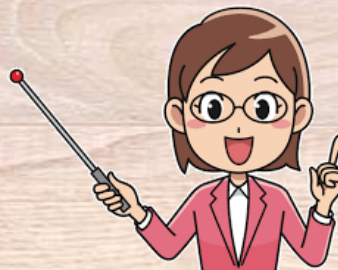


ถั่วแปบ

บัวลอย

ขนมต้มแดง

ประเภทที่ทำจากแป้งข้าวเหนียว



2.2 อาหารหวาน

ลักษณะของขนมหวานที่แบ่งตามส่วนผสม

ประเภทที่ทำจากไข่

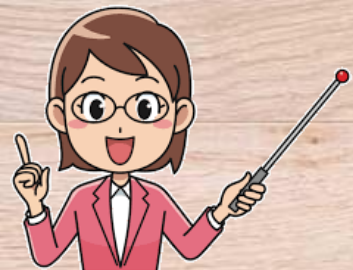
ขนมหม้อแกง



ฝอยทอง



ทองหยิบ



2.2 อาหารหวาน

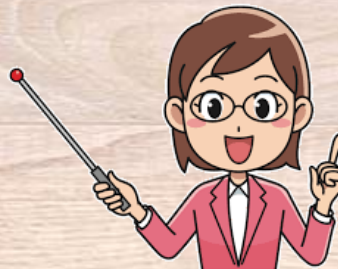
ลักษณะของขนมหวานที่แบ่งตามส่วนผสม

ประเภทที่ทำจากแป้งมัน

ขนมฝิง

ทับทิมกรอบ

ลอดช่องสิงคโปร์



2.2 อาหารหวาน

ลักษณะของขนมหวานที่แบ่งตามส่วนผสม

ประเภทที่ทำจากแป้งสาลี

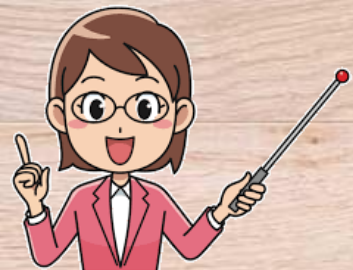
ขนมสาลี



ขนมหน้านวล



ขนมปุยฝ้าย



2.2 อาหารหวาน

ลักษณะของขนมหวานที่แบ่งตามส่วนผสม



ขนมตะโก้

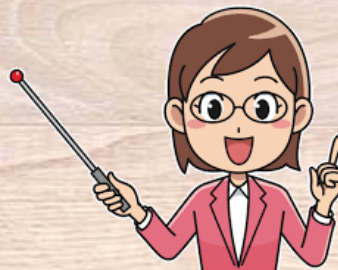


ขนมเทียนแก้ว



ชาหริ่ม

ประเภทที่ทำจากแป้งถั่ว



2.2 อาหารหวาน

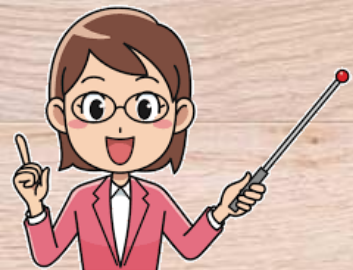
ลักษณะของขนมหวานที่แบ่งตามส่วนผสม

ประเภทที่ทำจากวุ้น

วุ้นกะทิ

วุ้นกรอบ

วุ้นสังขยา



2.2 อาหารหวาน

ลักษณะของขนมหวานที่แบ่งตามส่วนผสม



กล้วยบัวชี

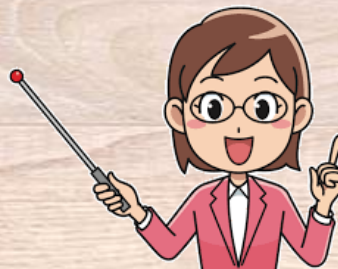


ข้าวเหนียวมะม่วง



สละลอยแก้ว

ประเภทที่ทำจากผลไม้



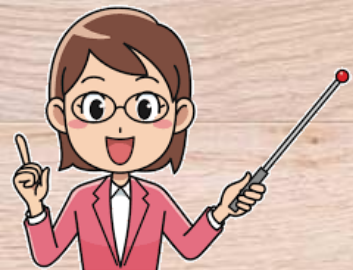
3. การเตรียมและการประกอบอาหารประเภทสำรับ

สามารถดัดแปลงและปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสม
ตามฐานะทางเศรษฐกิจของแต่ละครอบครัว การจัดอาหารยึด
หลักการที่จะช่วยให้อาหารแต่ละมื้อที่จะรับประทานในหนึ่งวันมี
คุณค่าทางโภชนาการเพียงพอกับความต้องการของร่างกาย



3.1 หลักเกณฑ์ในการกำหนดรายการอาหาร

1. คุณค่าทางโภชนาการ อย่างเพียงพอและได้สารอาหารครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ คือ อาหารหลัก 5 หมู่ ใน 1 วัน
2. หลักเศรษฐกิจ ในการจัดซื้อ แรงงาน อุปกรณ์ เงิน และเวลา
3. งบประมาณ อย่าจ่ายให้เกินวงเงินที่กำหนดไว้เป็นค่าอาหารรายสัปดาห์ หรือรายเดือน
4. ผู้รับประทานอาหารหรือสมาชิกในครอบครัว พิจารณาจาก อายุ เพศ วัย อาชีพ หรือกิจกรรม และความต้องการของแต่ละบุคคล



3.1 หลักเกณฑ์ในการกำหนดรายการอาหาร

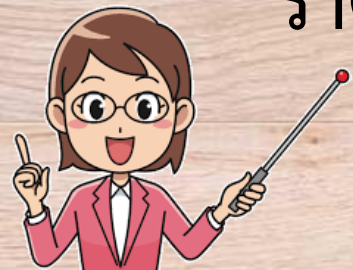
5. เวลาหรือมื้ออาหาร อาหารชนิดใดเหมาะสำหรับมื้อใด

6. ลักษณะของอาหารแต่ละชนิดในแต่ละมื้อ ต้องมีลักษณะหลากหลาย ทั้งรูปร่าง สี สัน กลิ่น ผิวสัมผัส

7. ชนิดหรือประเภทของอาหาร ในมื้อหนึ่งๆ ควรมีอาหารต่างชนิดกัน เช่น แกง ผัด เครื่องจิ้ม ทอด เป็นต้น

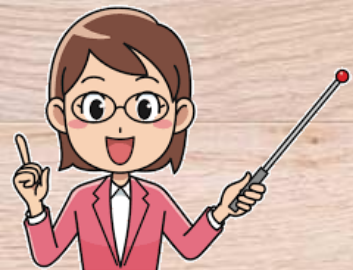
8. การจัดอาหาร ให้เปลี่ยนแปลงรายการอาหารอยู่เสมอ

9. ฤดูกาลของอาหาร เพื่อที่จะได้อาหารที่สด มีคุณค่าสูง อร่อย และ ราคาถูก



3.2 การจัดรายการอาหารแต่ละมือ

อาหารไทยแบบสำหรับในหนึ่งมือควรจัดประเภทอาหารให้ครบคู่กัน อาหารที่ทานร่วมกันนั้น ควรมีสตต่างกัน เช่น เป็รียวทานกับหวาน เฝ็ดทานกับเค็ม จืดทานกับรสเฝ็ด

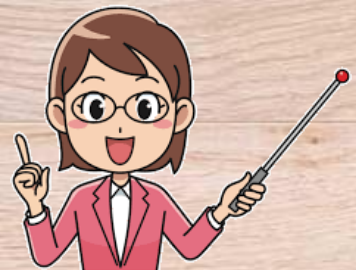


4. การจัดและตกแต่งอาหารประเภทสำหรับ

4.1 ความหมายของการจัดและตกแต่งอาหาร



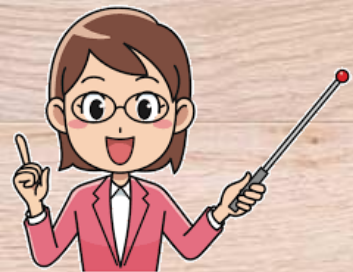
หมายถึง การประดับ การจัดอาหารให้ดูสวยงาม น่ารับประทาน เรื่องของอาหารเป็นเรื่องที่ต้องใช้ศิลปะเข้ามาช่วยปรุงแต่ง นอกเหนือจากรสชาติของอาหาร ทำให้อาหารมองดูน่ารับประทานมากขึ้น แสดงถึงความมีรสนิยมที่ดีและยังแสดงถึงความตั้งใจในการประกอบอาหารอีกด้วย



4. การจัดและตกแต่งอาหารประเภทสำหรับ

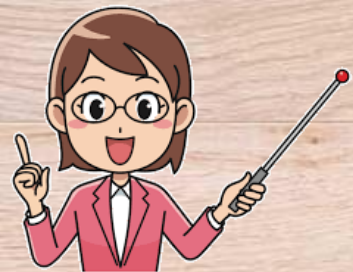
4.2 หลักทั่วไปในการจัดตกแต่งอาหาร

ต้องคำนึงถึงตำรับอาหาร ลักษณะอาหาร รส กลิ่น ความ
ประณีต ความสะอาด ความสะดวกในการรับประทาน ภาชนะที่ใช้จัด
สิ่งที่นำมาตกแต่งอาหาร เป็นต้น



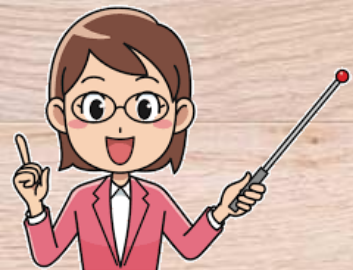
4.2.1 ภาชนะที่ใส่บรรจุอาหาร

- ภาชนะชุด การใช้ภาชนะที่มีลวดลายเหมือนกันทั้งชุด จะช่วยให้การจัดวางอาหารบนโต๊ะดูเป็นระเบียบเรียบร้อย
- ภาชนะโอกาสพิเศษ เช่น งานแต่งงาน หรืองานเลี้ยงรับรองแขก จะช่วยเพิ่มความสวยงามให้กับบรรยากาศพิเศษนั้น



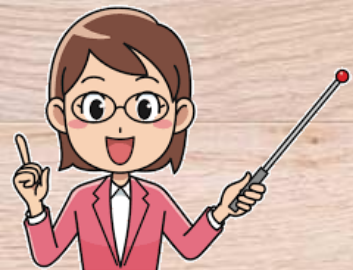
ภาชนะที่ใส่บรรจุอาหาร

- ชนิดและลักษณะของอาหาร
 - แกงจืด จัดใส่หม้อหวนโล้ ชามแกง พร้อมจานรองกันร้อน
 - ผัด จัดใส่จานคาวก้นตื้น
 - ทอด ยำ ผัดใส่จานคาวก้นตื้น
 - เครื่องจิ้ม ใช้ถ้วยใบเล็กพร้อมจานรอง
 - ของหวานน้ำ เสิร์ฟในถ้วยแก้วพร้อมจานรอง
 - ของหวานแห้ง ควรใช้จาน
 - ผลไม้ ปอกคว้าน จัดเป็นคำ ให้รับประทานง่ายจัดใส่จานเสิร์ฟ



4.2.2 การจัดและตกแต่งอาหาร มีความสำคัญดังนี้

- 1) ประกอบอาหารให้ดูน่ารับประทาน
- 2) อาหารจานหนึ่งๆ มีสีต่างๆ ทำให้ดูสวยงาม
- 3) จัดรูปร่างของอาหารต่างๆ เป็นลวดลายที่น่าสนใจ
- 4) มีอาหารที่ประกอบด้วยวิธีต่างๆ กัน



4.2.2 การจัดและตกแต่งอาหาร มีความสำคัญดังนี้

- 5) เลือกภาชนะให้เหมาะสมกับปริมาณอาหาร
- 6) ถ้ามีอาหารหลายอย่างใส่รวมจานเดียวกัน ควรเป็นของแห้ง
- 7) อาหารที่เป็นน้ำ เช่น แกง ควรมีจานรองหรือถาดรอง
- 8) รักษาพื้นที่ที่จะวางจานหรือชามให้สะอาด เป็นระเบียบ
- 9) ตกแต่งอาหารเล็กๆ น้อยๆ เพื่อให้หน้ารับประทานเพิ่มขึ้น

