

อาหารจานเดียว

ความหมายอาหารจานเดียว ในที่นี้หมายถึง อาหารที่ให้คุณค่าทางอาหารครบ 5 หมู่ของไทย โดยพยายามให้อาหารครบ 5 หมู่ ในหนึ่งจาน

ประโยชน์อาหารจานเดียว

1. ให้อาหารครบตามความต้องการของร่างกายของแต่ละบุคคลซึ่งขึ้นอยู่กับอายุ เพศ ลักษณะการทำงาน และสภาวะของร่างกาย
2. ประหยัดเวลา แรงงาน และค่าใช้จ่ายในการประกอบอาหารแต่ละมื้อ โดยรู้จักใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า การใช้อาหารทดแทนและการนำอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาดัดแปลงประกอบเป็นอาหาร บริโภค โดยให้พอเหมาะกับการบริโภคของแต่ละบุคคลในครอบครัว
3. สร้างอุปนิสัยในการบริโภค เป็นการสร้างพื้นฐานการบริโภคที่ง่าย ประหยัดถูกหลักโภชนาการโดยเฉพาะเด็กที่อยู่ในวัยก่อนเรียน ซึ่งเป็นวัยที่เลือกกินอาหารตามชอบ ทำให้ได้อาหารไม่ครบตามความต้องการของร่างกาย และเป็นสาเหตุให้เด็กให้วัยนี้เป็นโรคขาดสารอาหารเป็นจำนวนมาก

ส่วนประกอบของอาหารจานเดียว

1. ประกอบด้วยอาหารหลักครบ 5 หมู่
2. สงวนคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายอย่างแท้จริง
3. ลักษณะอาหารต้องจัดให้เหมาะสมกับผู้บริโภค ทั้งรสนิยมน วัย สุขภาพ

สุขอนามัยในการประกอบอาหารจานเดียว

1. ร่างกายผู้ปรุงอาหารต้องไม่เป็นโรคติดต่อ หรือ ไม่ควรให้ผู้ที่ เป็นโรคปรุงอาหาร
2. เครื่องแต่งกายของผู้ปรุงต้องสะอาด เช่น มีผ้าคลุมผม และสวมผ้ากันเปื้อน

ประกอบอาหารเพื่อสงวนคุณค่า

- การประกอบอาหารเพื่อสงวนคุณค่าทางอาหาร มีรูปแบบวิธีการต่าง ๆ เช่น การต้ม นึ่ง ผัด ทอด ฯลฯ
- การประกอบอาหารประเภทผัด ให้ล้างให้สะอาด หั่นด้วยมีดคม ผัดหรือต้มให้สุกด้วยไฟแรง ใส่น้ำแต่น้อย และปิดฝาให้สนิท
 - การประกอบอาหารประเภทเนื้อสัตว์ หุงต้มให้สุก ระยะเวลาในการหุงต้มขึ้นอยู่กับ การเลือกซื้อเนื้อส่วนใด ขนาดของชิ้นเนื้อ วิธีตัด-หั่นเนื้อ แต่การหุงต้มนาน จะทำให้เสียคุณค่าทางอาหาร

การเลือกซื้ออาหารสด

1. เลือกซื้อตามฤดูกาล
2. เลือกซื้ออาหารที่มีในท้องถิ่น
3. เลือกซื้ออาหารสดใหม่ ตามชนิดและประเภท

การเลือกซื้ออาหารแห้ง

1. อ่านฉลากข้างผลิตภัณฑ์ก่อน เพื่อดูส่วนประกอบ ปริมาณน้ำหนัก วันเดือนปีที่ผลิต
2. สำหรับอาหารที่ไม่มีบรรจุภัณฑ์ ให้ดูลักษณะของอาหาร

การเลือกใช้อุปกรณ์ให้เหมาะสมกับชนิดของอาหาร

หลักการในการการเลือกซื้อเครื่องมือเครื่องใช้ ยึดหลักคุณภาพเครื่องมือเป็นสำคัญ เพราะเครื่องมือที่มีคุณภาพดีทนทาน ทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพ ประหยัดเวลา แรงงาน และต้นทุน การเลือกใช้ การเก็บ การบำรุงรักษาเครื่องมือเครื่องใช้ เตาแก๊ส ตู้แช่ตู้เย็น และปิดวาล์วที่ถังแก๊สเมื่อเลิกใช้งาน ทำความสะอาด บริเวณเตา และรอบ ๆ เตา ไม้ให้มีคราบไขมันเกาะ เครื่องบดไฟฟ้า ไม้ใช้ติดต่อกันเป็นเวลานาน ทำให้เครื่องมือ ทำความสะอาดก่อนนำไปเก็บเสมอ

การคิดต้นทุนกำไรและการกำหนดราคาขาย

ต้นทุน หมายถึง ค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ที่ต้องจ่ายไปเพื่อให้ได้สินค้ามา สินค้าในที่นี้เพื่อนำมาเป็นส่วนประกอบในการผลิตอาหารที่จัดจำหน่าย กำไรและขาดทุน เกิดจากต้นทุน และการขาย ถ้าต้นทุนน้อย ขายไปเกินกว่าต้นทุน เรียกว่า “กำไร” แต่ถ้าขายไปได้เงินน้อยกว่าต้นทุน เรียกว่า “ขาดทุน” การกำหนดราคาจำหน่าย กำหนดจากต้นทุน บวก กำไร การจัดเตรียมวัสดุ อุปกรณ์และเครื่องมือ เครื่องใช้ในการปฏิบัติงาน เตรียมอุปกรณ์ในการปรุงอาหารแต่ชนิดให้เหมาะสม เช่น

- อุปกรณ์การชั่ง-ตวง ได้แก่ ถ้วยตวง ช้อนตวง ฯลฯ
- อุปกรณ์หุงต้ม ได้แก่ กระทะ หม้อ ตะหลิว ทัพพี ฯลฯ
- อุปกรณ์ที่ใช้บรรจุอาหาร และเสิร์ฟอาหาร ได้แก่ จาน ชาม ถ้วย ช้อน แก้วน้ำ ถาด ผ้าเช็ดมือ เช็ดปาก ฯลฯ
- อุปกรณ์ในการล้าง เช่น อ่างน้ำ น้ำยาล้างจาน ฟองน้ำ ถาด ที่ตาก หรือ ผึ่ง ภาชนะ

การประกอบอาหารจานเดียวชนิดต่าง ๆ และการเลือกสูตรอาหาร

- ข้าวราดแกงสูตรต่าง ๆ ข้าวหน้าเป็ด ข้าวขาหมู ข้าวมันไก่ ข้าวหมูแดง ฯลฯ
- อาหารเส้น เช่น ก๋วยเตี๋ยว สเปกเก็ตตี้ ขนมจีน สุกี้
- ข้าวผัดสูตรต่าง ๆ เช่น ข้าวผัดกุ้ง ปู หมู ไข่ ข้าวผัดน้ำพริก ฯลฯ

การ เลือกประเภท และสูตรของอาหารจะพิจารณาจากกาลเทศะ สถานที่ ภาชนะจำนวนคน รวมทั้งบรรยากาศของงานนั้น ๆ สิ่งสำคัญคือ การใช้ทักษะในการประกอบอาหารโดยคำนึงถึงคุณค่า และการจัดวางอย่างชวนให้รับประทาน

ข้าวมันไก่

ส่วนผสมน้ำซุปล

น้ำ	12	ถ้วย	เกลือ	2	ช้อนชา
ซีอิ้วขาว	2	ชต.	พริกไทยเม็ด	2	ชต.
ไก่ตัวทาเกลือ	1 ½	กก. (1 ตัว)			

ส่วนผสมข้าวมันไก่

ข้าวสาร	1	กก.	น้ำมัน	½	ถ้วย
กระเทียมสับ	½	ถ้วย	น้ำซุปล	6	ถ้วย
รากผักชีทุบ	5	ราก	ขิงหั่นชิ้นบาง	5-6	ชิ้น

น้ำจิ้ม

ซีอิ้วดำเค็ม	¼	ถ้วย	ซีอิ้วขาว	½	ถ้วย
น้ำส้มสายชู	½	ถ้วย	น้ำตาลทราย	¼	ถ้วย
พริกชี้ฟ้าแดงโขลก	2	ชต.	พริกชี้หูสับ	1	ชช.
ขิงแก่สับ	¼	ถ้วย	กระเทียมสับ	2	ชต.

ผัก

แตงกวา	½	กก.	ผักชีตัดท่อน		
--------	---	-----	--------------	--	--

วิธีทำ

1. นำไก่ล้างให้สะอาด ทาเกลือ 1 ชต. พักไว้ 15 นาที นำไปต้มกับส่วนผสมน้ำซุปล จนสุก ตักไก่ขึ้น กรองน้ำซุปล นำไปหุงข้าว ส่วนที่เหลือเป็นน้ำซุปลสำหรับรับประทานกับข้าวมันไก่
2. นำข้าวสารขาวให้สะอาดเต็ดน้ำ
3. ตั้งกระทะใส่น้ำมันให้ร้อน เจียวกระเทียมให้เหลือง ใส่ข้าวลงผัด ตักใส่หม้อ ใส่น้ำซุปล หนึ่งให้สุก ประมาณ 1 ชั่วโมง
4. น้ำจิ้ม ผสมทุกอย่างรวมกัน
5. ตักข้าวใส่จาน หั่นไก่วางหน้าข้าว วางแตงกวาข้าง โรยผักชีบนไก่ เสิร์ฟกับน้ำจิ้มและน้ำซุปล