

## วิชาหัวหน้าคนครัว



หัวหน้าคนครัว คือ ผู้ที่มีความรับผิดชอบในการจัดหาวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ ในการประกอบอาหาร จัดเตรียมอาหารและประกอบอาหารให้ถูกต้องตามมาตรฐาน และ ถูกต้องตามวิธีการของลูกเสื่อ โดยมีคนครัวเป็นผู้ช่วยเหลือในการประกอบอาหารให้มี ปริมาณเพียงพอสำหรับสมาชิกในหมู่ของตน โดยมีรายละเอียด คือ

1. ความหมายและประโยชน์ของอาหาร
2. การเลือกซื้ออาหาร
3. การจัดรายการอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและมีปริมาณเพียงพอ
4. การประกอบอาหารโดยใช้หม้อหุงต้มสนาม
5. การหุงข้าว นึ่งข้าว หรือการหลามข้าว

### ความหมายและประโยชน์ของอาหาร

อาหาร คือ สิ่งที่ได้รับประทานได้ ไม่เป็นพิษ มีประโยชน์ต่อร่างกายในการเสริม สร้างความเจริญเติบโต และบำรุงร่างกายให้แข็งแรง สามารถประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การรับประทานอาหารที่มีคุณค่าและเหมาะสมกับวัยจึงเป็นสิ่ง สำคัญอย่างยิ่ง

อาหารที่รับประทานเข้าไปจะให้ประโยชน์แก่ร่างกาย 3 ประการ คือ

1. ให้พลังงานและความอบอุ่น
2. ช่วยเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ
- 3 ควบคุมการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายให้เป็นไปตามปกติและทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันต้านทานโรค อาหารที่จำเป็นและสำคัญต่อร่างกาย แบ่งเป็นประเภทใหญ่ ๆ ได้ 5 ประเภท คือ

1. คาร์โบไฮเดรต เป็นสารอาหารที่ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย มี อยู่ในอาหารประเภทแป้ง และน้ำตาล

2. โปรตีน เป็นสารอาหารที่ช่วยเสริมสร้างร่างกายให้เจริญเติบโตและซ่อมแซม ส่วนที่สึกหรอ มีอยู่ในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ นม ไข่ และถั่วต่าง ๆ

3. ไขมัน เป็นแหล่งให้พลังงานของร่างกาย เป็นตัวกันกระเทือนของอวัยวะ ภายใน และเป็นโครงสร้างของเนื้อเซลล์ระบบประสาท สมองและผิวหนัง กรดไขมันนี้ ร่างกายสร้างขึ้นเองไม่ได้ จำเป็นต้องได้รับจากอาหารภายนอก

อาหารที่ให้ไขมันในสถานะของแข็ง ณ อุณหภูมิปกติเรียกว่า ไขมัน (fat) และ ที่อยู่ในสภาพของเหลว เรียกว่า น้ำมัน (oil) ไขมันและน้ำมันมีโครงสร้างเหมือนกัน คือ เกิดจากการรวมตัวทางเคมีของกรดไขมันและกลีเซอรอลไขมันที่สะสมในเนื้อเยื่อของ พืชและสัตว์ โดยทั่วไปจะเป็นพวกไตรกลีเซอไรด์ ซึ่งเป็นแหล่งสะสม

พลังงานที่สำคัญ สารไขมันจะต้องสลายหรือย่อยเป็นกรดไขมันและกลีเซอรอลเสียก่อน ร่างกายจึงจะนำไปใช้ประโยชน์ได้ กรดไขมัน แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

3.1 กรดไขมันอิ่มตัว ไขมันชนิดนี้เมื่อรับประทานเข้าไปจะย่อยได้ ไม่ดีนัก ถ้ารับประทานมากจะเกิดสะสมไว้ในร่างกาย ทำให้อ้วนหรือทำให้เส้นเลือด แข็งตัว เพราะมีจำนวนสารโคเลสเตอรอล (Cholesterol) จำนวนมาก ไปจับที่ผนัง หลอดเลือดทำให้หลอดเลือดแคบลง กรดไขมันชนิดนี้มีมากในน้ำมันจากสัตว์ทุกชนิด และน้ำมันมะพร้าว

โคเลสเตอรอล เป็นสารประกอบไขมันที่ซับซ้อน พบในเนื้อเยื่อทั่วไป โดยเฉพาะเนื้อเยื่อสมองและประสาทน้ำดี เลือดและตับ ผงน้ำตาลและตับสามารถ สังเคราะห์โคเลสเตอรอลได้วันละประมาณ 2 กรัม การรักษาผู้ที่มีระดับโคเลสเตอรอล สูงหรือโรคหลอดเลือดหัวใจ จะจำกัดอาหารที่มีโคเลสเตอรอลสูง ได้แก่ ไข่แดง เครื่องในสัตว์ อาหารทะเล ไขมันจากนมและไขมันอิ่มตัวของสัตว์

3.2 กรดไขมันไม่อิ่มตัว ไขมันชนิดนี้ย่อยง่ายเป็นไขมันที่เป็นประโยชน์ ต่อร่างกาย มีมากในน้ำมันพืช ชนิดต่าง ๆ ยกเว้นน้ำมันมะพร้าว

4. วิตามิน เป็นกลุ่มสารอินทรีย์ที่ร่างกายต้องการ เพื่อให้การทำงานต่างๆ ของอวัยวะเป็นไปตามปกติ วิตามินแบ่งออกได้ 2 ชนิด ตามลักษณะของการละลาย คือ

4.1 วิตามินที่ละลายในไขมัน ได้แก่ วิตามินเอ ดี อีและเค การย่อย และการดูดซึมของวิตามินทั้ง 4 ชนิดนี้ ต้องอาศัยไขมัน

4.2 วิตามินที่ละลายน้ำ ได้แก่ วิตามินซีและวิตามินบีคอมเพล็กซ์ ซึ่งประกอบด้วยวิตามินบี 1, 2, 3 ใน อาซีนแนนไทเอนิคไปโอติน โพลลาซินและบี 12 หน้าที่ของวิตามินกลุ่มนี้คือ ทำให้ปฏิกิริยาของร่างกายดำเนินไปได้

5. น้ำ เป็นสารอาหารที่จำเป็นสำหรับร่างกาย คนเราจะมีน้ำอยู่ประมาณ 65% ของน้ำหนักร่างกาย ร่างกายต้องการน้ำประมาณวันละ 6-8 แก้ว และควรเป็น น้ำสะอาด

ประโยชน์ของน้ำที่มีต่อร่างกาย 1. ควบคุมอุณหภูมิของร่างกายให้เป็นปกติ 2. ทำให้อาหารคลุกเคล้ากันและย่อยดีขึ้น 3. ช่วยทำปฏิกิริยาเคมีและช่วยในการเผาผลาญอาหาร 4. ช่วยในการหมุนเวียนของโลหิต การเก็บสะสมอาหารต่าง ๆ ไว้ในร่างกาย เช่น ไขมันโปรตีน การขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายและช่วยให้ร่างกายทำงานได้ตามปกติ

## การเลือกซื้ออาหาร

การเลือกซื้ออาหาร แบ่งได้เป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้ คือ

### 1. ประเภทเนื้อสัตว์

1.1 เนื้อหมูต้องมีสีชมพู ไขมันสีขาว ถ้ามันสีเหลืองจะเป็นหมูแก่ ถ้าเป็นหมู ค้างคินหนังจะมียางเหนียว เนื้อเริ่มมีสีเขียวคล้ำ

1.2 เนื้อวัว ต้องมีสีแดงสด เนื้อแน่น ไขมันสีเหลือง ถ้าไม่สด จะมีสีเขียวคล้ำ

1.3 เนื้อควาย ต้องมีสีแดงคล้ำ ไขมันสีขาว ถ้าไม่สดจะมีสีเขียวคล้ำ เนื้อทั้ง 3 ชนิด แบ่งออกเป็น ส่วนต่าง ๆ ดังนี้

- เนื้อสันใน จะนุ่ม เหมาะสำหรับทอด ใช้ระยะเวลาสั้น

- เนื้อสันนอก นุ่มแต่เหนียวกว่าเนื้อสันในเล็กน้อย

- เนื้อสะโพกหรือร่อนอง จะเหนียว เหมาะสำหรับประกอบอาหารที่ต้องใช้เวลา เช่น ต้ม ตุ่น

1.4 เนื้อไก่ ต้องมีหนังบาง เต็ม ไม่เย้น สีไม่ซีด ใต้หนังมีมันสีเหลือง รุขน ปุ่มเล็ก ปลายจมูกอ่อนนุ่ม เวลากดกระดูกหน้าอก จะลอยขึ้นมาได้

1.5 ปลา ผิวเป็นมัน มีเมือกใสๆ บางๆ หุ้มทั้งตัว เกล็ดแนบกับหนัง ใสไม่ทะลักหรือบวมออกมา เหงือกแดง เนื้อแน่น ตาใส ไม่มีกลิ่นเหม็น ปลาสดจะจมน้ำ

1.6 ปู

- ปูทะเล ควรเลือกซื้อปูที่ยังไม่ตาย สังเกตดูตาจะ กระดุกกระดิกได้ เลือกตัวที่หนักๆ เนื้อจะแน่น

- ปูม้า ควรเลือกซื้อปูสด โดยสังเกตจากขาและก้ามไม่ตก

1.7 กุ้ง เปลือกใส หัวติดแน่นกับตัว

1.8 หอย หอยสดฝาจะปิดสนิท

## 2. ประเภทผัก

2.1 ควรเลือกซื้อตามฤดูกาล จะได้ผักสดและราคาถูก

2.2 ผักที่มีดินติดจะเป็นผักสด

2.3 ผักหลายชนิดมีวิตามินและเกลือแร่ที่เปลือกไม่ควรลอกเปลือกทิ้ง

## 3. ประเภทผลไม้

- น้อยหน่า ตาใหญ่และห่าง

- ส้มเขียวหวาน เปลือกบาง ผลหนัก

- กล้วย แก่จัดไม่มีเหลี่ยม

4. ไข่ ไข่สดเมื่อส่องดูจะเห็นโพรงอากาศเล็ก ๆ เปลือกบางและสากมือ เปลือกสะอาดไม่บุบหรือร้าว

## 5. เครื่องกระป๋อง

- ไม่ซื้อเครื่องกระป๋องที่มีรอยบุบ

- ทดลองโดยเอาน้ำหยดลงบนกระป๋อง 2-3 หยด แล้วเอาตะปูหรือเหล็ก เจาะลงตรงนั้นให้ทะลุ ถ้าลม

ในกระป๋องดูด้านล่างไป กระป๋องนั้นใช้รับประทานได้ ถ้ามีอากาศดันน้ำปูดขึ้นมา แสดงว่าของในกระป๋องเสีย รับประทานไม่ได้

6. น้ำปลา มีลักษณะใส สีน้ำตาลปนแดง ไม่มีตะกอน ไม่มีกลิ่นคาวของปลา ไม่มีกลิ่นเหม็นคาวหรือกลิ่นป็น และชิมดูไม่มีรสขมหรือหวานผิดปกติของชั้นอุตสาหกรรม

## การจัดรายการอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและมีปริมาณเพียงพอ

หลักในการจัดรายการอาหารแต่ละมื้อ ควรให้ได้อาหารครบทั้ง 5 หมู่ คือ

หมู่ที่ 1 จำพวกเนื้อสัตว์ไม่ว่าจะเป็นปลา หมู เนื้อ ไก่ ในแต่ละมื้อประมาณ คร่าวๆ ว่า อย่างน้อยควรได้รับประทาน 2 ช้อนคาวหรือขนาดเท่ากำล่องไม้ขีด ถ้าเป็น ไข่ก็ครึ่งละ 1 ฟองโดยเลือกรับประทาน 1 ชนิด เป็นอย่างน้อย ต้มจนอย่างน้อยวันละ 2 แก้ว

หมู่ที่ 2 จำพวกข้าว แป้ง เผือก มัน โดยทั่วไป อาหารหมู่นี้รับประทานทุกมื้อ อยู่แล้ว

หมู่ที่ 3 จำพวกผัก

หมู่ที่ 4 จำพวกผลไม้ ผักและผลไม้ ควรรับประทานทุกมื้อหรือทุกวัน เพื่อให้ ได้สารอาหารจำพวก วิตามินเกลือแร่ รวมทั้งเส้นใยอาหาร รับประทานได้โดยไม่จำกัด ปริมาณ

หมู่ที่ 5 จำพวกไขมัน นอกจากจะให้พลังงานแล้วยังให้กรดไขมันที่จำเป็น ต่อร่างกายอีกด้วย อาหาร จำพวกนี้จะได้จากกระทอด ผัดหรืออาหารที่ใส่กะทิ

วันที่	เช้า	กลางวัน	เย็น
1	- ข้าวต้ม - ปลาสดทอด - ผัดไข่โป้วใส่ไข่ - ส้ม	- ก๋วยเตี๋ยวหมูสับ - กล้วยบวชชี	- ข้าว - ผักพริกขิงไก่, ถั่วฝักยาว - แกงจืดผักกาดขาว, หมู - พุทรา

วันที่	เช้า	กลางวัน	เย็น
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ขนมปังปังทาแยมหรือมาการีน</li> <li>- ไข่ลวก</li> <li>- ไมโลหรือโอวัลติน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ข้าว</li> <li>- ยำไส้กรอก</li> <li>- ปลาตาเดียวทอด</li> <li>กระเทียมพริกไทย</li> <li>- แกงจืดผักกวางตุ้ง, หมู</li> <li>- ผีอก, ลอดช่องน้ำกระทิ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ข้าว</li> <li>- ต้มยำกุ้ง</li> <li>- หอดแมลงภู่ทอดแห้ง</li> <li>- ผัดเปรี้ยวหวาน</li> <li>- ผรั่ง</li> </ul>
4	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ข้าวต้ม</li> <li>- ยำไข่เค็ม</li> <li>- ปลากระตักทอด</li> <li>- ผัดผักบุ้งไฟแดง</li> <li>- มะละกอสุก</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ก๋วยเตี่ยวราดหน้าทะเล</li> <li>- ซำหริ่ม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ข้าว</li> <li>- ผักพริกอ่อน, ไข่</li> <li>- ตับทอดกระเทียมพริกไทย</li> <li>- แกงจืดผักกาดดอง, หมู</li> <li>- กล้วยไข่</li> </ul>
5	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ข้าวต้มไก่</li> <li>- ไมโลหรือโอวัลติน</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ข้าว</li> <li>- ไข่เจียว</li> <li>- ผัดกะเพรา, ปลาชูด</li> <li>- แกงจืดผัก, ไข่</li> <li>- ลูกตาลเชื่อม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ข้าว</li> <li>- แกงเขียวหวานหมู</li> <li>มะเขือเปราะ</li> <li>- ผัดวุ้นเส้น, ดอกไม้จีน</li> <li>- ปลาทุเลาเค็มทอด</li> <li>- สับปะรด</li> </ul>
6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ขนมปังปังทาแยมหรือมาการีน</li> <li>- ไข่ดาว</li> <li>- ส้ม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ก๋วยเตี่ยวผัดซีอิ้วหมู</li> <li>- ขนมบัวลอย</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ข้าว</li> <li>- แกงจืดเต้าหู้, หมูสับ</li> <li>- น้ำพริกกะปิ, ผัก (ผักต้มและผักสด)</li> <li>- ปลาทุทอด</li> <li>- ชมพู่</li> </ul>
7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ข้าวต้ม</li> <li>- ผักกระป๋องยำ</li> <li>- ถั่วลิสงคั่ว</li> <li>- ไข่เค็ม</li> <li>- นมสด</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ข้าว</li> <li>- อกไก่ทอดกระเทียมพริกไทย</li> <li>- ต้มยำปลาช่อน</li> <li>- ผัดสายบัว, กุ้งสด</li> <li>- ขนมใส่ไส้</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ข้าว</li> <li>- แกงป่าหมู</li> <li>- ไข่ยัดไส้</li> <li>- ผัดผักรวมมิตร</li> <li>- ผลไม้ (ตามฤดูกาล)</li> </ul>

## การประกอบอาหารโดยใช้หม้อหุงต้มสนาม

ในการไปอยู่ค่ายพักแรม ลูกเสือจะต้องประกอบอาหารเอง ลูกเสือแต่ละหมู่ จึงต้องมีการวางแผนในการจัดหาอาหารว่าแต่ละวัน แต่ละมื้อจะรับประทานอะไร และ อาหารเหล่านั้นต้องมีประโยชน์ต่อร่างกายและเหมาะสมกับวัยของตน

สิ่งที่ลูกเสือควรคำนึงในการประกอบอาหารคือ 1. เป็นอาหารที่ปรุงง่ายและมีคุณค่าทางโภชนาการ 2. ราคาพอสมควร 3. มีปริมาณเพียงพอกับสมาชิกในหมู่ของตน

การปรุงอาหารมีหลายวิธี ดังนี้

1. ต้ม คือ การทำให้สุกโดยใช้น้ำเดือด ทำได้ 2 วิธีคือ

- ใส่อาหารเมื่อน้ำเดือด เช่น ต้มปลา

- ใส่อาหารพร้อมกับน้ำ เช่น ต้มไข่

2. อบ คือ การทำให้สุกโดยใช้เตาอบหรือภาชนะอื่นตามความเหมาะสม โดยใช้ความร้อน

3. นึ่ง คือ การทำให้สุกจากไอน้ำเดือด โดยใช้หม้อหรือภาชนะสำหรับนึ่ง วางบนกระทะหรือใส่ในหม้อน้ำเดือด

4. ตุ่น คือ การอบด้วยไอน้ำเดือด โดยใช้หม้อสองชั้นซ้อนกันใบนอกใส่น้ำ ใบนในใส่อาหารที่จะตุ๋น

5. ลวก เป็นการต้มอย่างครึ่งสุกครึ่งดิบ หรือสุกๆ ดิบๆ โดยการต้มน้ำ ให้เดือดแล้วใส่อาหารที่จะลวกลงไปรีบตักขึ้น

6. ย่าง คือ การทำให้ผิวนอกนุ่ม ข้างในสุก (ถ้าต้องการให้หอมควรมีไฟควรใช้ กาบมะพร้าวใส่ เพื่อให้ได้ควัน)

7. ปิ้ง คือ การทำให้อาหารสุกทั้งข้างในและผิวนอก ซึ่งต้องใช้ไฟอ่อนๆ

8. เผา คือ การทำให้อาหารสุกโดยใช้ไฟแรง วางของที่จะเผาลงในไฟ เช่น เผาพริก หอม กระเทียม ไข่ เป็นต้น การเผาจะทำให้อาหารมีรสอร่อยและมีกลิ่นหอม

9. ทอด คือ การทำอาหารให้สุกหรือกรอบด้วยน้ำมันร้อนๆ

10. จี่ คล้ายการทอดแต่ใช้น้ำมันน้อย ๆ พอไม่ให้ติดกระทะ

11. เจียว คล้ายการทอดแต่ใช้น้ำมันมากกว่าเล็กน้อย

12. ผัด คือ การทำอาหารให้สุกโดยใช้น้ำมันหรือกะทิใส่ลงในกระทะ แล้วนำส่วนผสมต่าง ๆ ที่ต้องการผัด ใส่คนให้สุกทั่วแล้วปรุงรส

### วิธีหุงข้าวแบบไม่เช็ดน้ำ

ใช้ข้าว 1 ส่วน น้ำ 2-2 1/2 ส่วน (ขึ้นอยู่กับประเภทและชนิดของข้าว) เมื่อข้าวเริ่มเดือด ให้สังเกตเมล็ดข้าวและมีไตสีขาวเหลือเล็กน้อย พอน้ำจวนแห้ง ปิดฝาหม้อให้สนิท เอาถ่านหรือฟืนออก (เรียกว่าราไฟ) เมื่อข้าวแห้งให้เหลือถ่านหรือ ฟืนแต่น้อย ดงข้าวจนกว่าจะสุกได้ที่

### การนึ่งข้าว

คือการทำให้ข้าวสุกจากไอน้ำ โดยการใช้น้ำร้อนหรือต้มน้ำกระทะหรือ หม้อน้ำเดือด

วิธีนึ่งข้าว

ใช้ข้าว 1 ส่วน น้ำ 1 1/2 - 2 ส่วน ใส่ในซามหรือภาชนะสำหรับนึ่ง นำไปตั้ง ในหม้อนึ่งหรือต้มน้ำ วางบนกระทะหรือหม้อน้ำเดือด ตั้งไฟจนกว่าข้าวสุก

การสังเกต ข้าวสุกจะไม่เป็นไตขาว เมล็ดบานเต็มที่และไม่แฉะน้ำ ถ้าข้าวหนึ่งดิบ ให้เพิ่มน้ำลงไปในข้าวเล็กน้อย แล้วนั่งต่อไปอีกระยะหนึ่ง