

สารบัญ

	หน้า
บทหน้า	
บทที่ 1 คุณสมบัติทางด้านกายภาพของอาหาร	1
ลักษณะที่เห็น กลิ่น รส และรสกลิ่น	1
ความหนาแน่น	3
จุดเยือกแข็ง	4
จุดหลอมตัว	4
จุดเดือด	4
ความร้อนจำเพาะ	5
สัมประสิทธิ์การขยายตัว	5
ลักษณะที่เป็นสารละลายและส่วนผสม	5
บทที่ 2 คุณค่าทางโภชนาการของอาหาร	9
โปรตีน	10
คาร์โบไฮเดรต	14
ไขมัน	20
เกลือแร่ ในอาหาร	23
วิตามิน	25
น้ำ	29
บทที่ 3 เครื่องมือและอุปกรณ์ในการเตรียมอาหาร	33
ปัจจัยในการเลือกซื้อ	33
ชนิดของเครื่องมือและอุปกรณ์ในการปรุงอาหาร	36
มีด	46

	หน้า
บทที่ 4 การเลือกซื้อและการเก็บรักษาอาหาร	53
ข้อแนะนำบางประการเกี่ยวกับอาหาร	54
การเก็บรักษาเนื้อ	59
นมและผลิตภัณฑ์จากนม	60
ไข่	65
ผักและผลไม้	70
อาหารแห้ง	77
อาหารกระป๋อง	80
อาหารแช่เย็นแข็ง	82
บทที่ 5 การจัดการเกี่ยวกับการซื้อและการเก็บรักษาอาหาร	87
รายการและคุณภาพ	87
จำนวนครั้งของการซื้อ	89
ปริมาณที่ซื้อ	90
การเก็บรักษาและการจัดการ	91
บทที่ 6 การเตรียมอาหาร	95
ข้อแตกต่างของการเตรียมอาหารและการบริการอาหาร	95
การลดจำนวนการเตรียมอาหาร	96
วิธีลดจำนวนการเตรียมอาหาร	97
รายการอาหาร	99
การควบคุมการผลิต	101
บทที่ 7 สาเหตุการเสีของอาหาร	105
การเสีของอาหารที่เกิดขึ้นภายใน	105
การเสีของอาหารที่เกิดขึ้นภายนอก	108

	หน้า
บทที่ 8 การถนอมอาหาร	119
ความต้องการและประโยชน์ของการถนอมอาหาร	121
หลักการถนอมอาหาร	122
การบรรจุกระป๋อง	124
การแช่เย็นแข็ง	133
การทำแห้ง	149
การใช้น้ำตาล	153
การดองผักและผลไม้	158
การถนอมอาหารวิธีอื่น	161

ตาราง

	หน้า
ตารางที่	
1. น้ำหนักมาตรฐานของไขขนาดต่าง ๆ	2
2. สารอาหารที่สำคัญต่อการทำงานของร่างกาย	10
3. ความต้องการโปรตีนของร่างกายในแต่ละวัน	13
4. ความหวานของน้ำตาลแต่ละชนิดเปรียบเทียบกับซูโครส	17
5. การละลายของซูโครสที่อุณหภูมิต่าง ๆ	19
6. แหล่งของอาหารที่มีแคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็ก	25
7. แหล่งของอาหารที่มีวิตามินชนิดต่าง ๆ	29
8. ปริมาณความสมดุลย์ของน้ำในคน	30
9. องค์ประกอบทางเคมีของนมชนิดต่าง ๆ	60
10. ส่วนประกอบของไข่ไก่	67
11. ความสัมพันธ์ของอุณหภูมิ และความชื้นสัมพัทธ์ในการเก็บรักษาผักและผลไม้	76
12. ปริมาณสารอาหารในเนื้อวัวสด และแห้ง	77
13. ปริมาณสารอาหารในถั่วหวานสด และแห้ง	78
14. อุณหภูมิเยือกแข็งของอาหาร	83
15. ระยะเวลาการเก็บรักษาอาหารจากพืช และสัตว์บางชนิด	120
16. ความสัมพันธ์ของอุณหภูมิ และความดันของหม้ออัดความดัน	131
17. ความสัมพันธ์ของอุณหภูมิในตู้แช่เย็นแข็งของโคนัท	136
18. ความสัมพันธ์ของอุณหภูมิและระยะเวลาในการเก็บรักษาผักและผลไม้แช่เย็นแข็งโดยคุณภาพคงเดิม	139
19. ระยะเวลาสูงสุดของการเก็บรักษาอาหารที่อุณหภูมิ -18 องศาเซลเซียส โดยคุณภาพของอาหารคงเดิม	148
20. ตารางแสดงคุณค่าอาหารไทยในส่วนที่กินได้ 100 กรัม	165

รูป

รูปที่		หน้า
1.	เทาหุ้งต้ม	37
2.	เทาอบ	38
3.	ที่หุ้งต้มไอน้ำ	39
4.	หม้อหุ้งต้มด้วยไอน้ำ	40
5.	เครื่องผสม	40
6.	บริเวณเครื่องทำความสะอาด	41
7.	ตู้เก็บของ	42
8.	รถเข็น	43
9.	โต๊ะ	43
10.	ถ้วยชามกระเบื้อง	45
11.	ลักษณะของมีดทั่วไป	47
12.	มีดปอก	47
13.	มีดหัน	47
14.	มีดสับ	48
15.	มีดไม่มีคมทั้งสองด้าน	48
16.	มีดเฉพาะหน้าที่	48
17.	มีดคว้าน	49
18.	มีดพับเลื่อย	49
19.	ส่วนต่าง ๆ ของเนื้อวัว	55
20.	ส่วนต่าง ๆ ของเนื้อหมู	56
21.	ส่วนต่าง ๆ ของเนื้อแกะ	57
22.	เนยแข็งชนิดต่าง ๆ	63
23.	โครงสร้างของไข่	65
24.	ขนาดและคุณภาพของไข่	68
25.	ผักที่ใช้ใบเป็นอาหาร	70

รูป

	หน้า
รูปที่ 26. ผักที่ใช้ดอกเป็นอาหาร	71
27. ผักที่ใช้ส่วนที่อยู่ใต้ดินเป็นอาหาร	72
28. ผักที่ใช้ผลเป็นอาหาร	73
29. ความสัมพันธ์ของน้ำหนักและปริมาณของน้ำผลไม้	78
30. ผลของอุณหภูมิที่มีต่ออัตราการทำงานของเอนไซม์	107
31. แหล่งที่มาและลักษณะการแพร่เชื้อจุลินทรีย์ในอาหาร	112
32. การเสียของอาหารเนื่องจากจุลินทรีย์	114
33. กระบวนการทำอาหารกระป๋องของโรงงานอุตสาหกรรมอาหาร	125
34. อาหารบรรจุในขวดแก้ว	126
35. ชนิดของขวดแก้วพร้อมฝาปิด	128
36. อ่างอังน้ำ	129
37. หม้ออัดความดัน	131
38. การเปลี่ยนแปลงของระบบการบริโภคน้ำผลไม้ในสหรัฐอเมริกา	135
39. จุดแข็งตัวของอาหารบางชนิด	137
40. การแช่เย็นแข็งลูกท้อเพื่อใช้ในครัวเรือน	142
41. การแช่เย็นแข็งผักเพื่อใช้ในครัวเรือน	144
42. ลักษณะของเยลลี่ โดยเปลี่ยนความเข้มข้นของน้ำตาลในน้ำผลไม้ 1 ถ้วย	155
43. กระบวนการทำผักดองในน้ำเกลือ	159