

สารบัญ

คำนำ		หน้า
บทที่ 1	ความสำคัญของอาหารด้านคุณค่าทางโภชนาการ	1
	- สารอาหารโปรตีน	2
	- สารอาหารคาร์โบไฮเดรต	3
	- สารอาหารไขมัน	4
	- สารอาหารเกลือแร่	4
	- สารอาหารวิตามิน	5
	- น้ำ	6
	- สรุป คำถาม	9
บทที่ 2	คุณสมบัติของอาหาร	11
	- ลักษณะเกี่ยวกับสี	12
	- ลักษณะเกี่ยวกับขนาดและรูปร่าง	12
	- ลักษณะเกี่ยวกับตำหนิ	13
	- ลักษณะเกี่ยวกับความหยาบ ความละเอียด ความเป็นก้อน เป็นชิ้น ความมัน	13
	- ลักษณะด้านกลิ่น รส รสชาติ	13
	- ลักษณะความสวยงาม	14
	- สรุป คำถาม	14
บทที่ 3	เครื่องมืออุปกรณ์ในการประกอบอาหาร	15
	- วัสดุที่ใช้ทำภาชนะหุงต้ม	15
	- การเลือกภาชนะประกอบอาหาร	17
	- หม้อ	17
	- กระทะ	19
	- เตาหุงต้ม	19
	- เตาอบ	21
	- ตู้เย็น ตู้แช่แข็ง	21
	- ภาชนะที่ใช้กับไฟฟ้า	21

	หน้า
- อุปกรณ์สำหรับทำขนมอบ	23
- เครื่องตวง	25
- สรุป คำถาม	26
บทที่ 4 การประกอบอาหาร	27
- เทคนิคในการประกอบอาหาร	28
- วิธีใช้ความร้อนในการหุงต้ม	29
- แหล่งของความร้อนที่ใช้ในการหุงต้ม	29
- วิธีหุงต้มอาหาร	32
- ผลของการใช้ความร้อนในการประกอบอาหาร	34
- การเปลี่ยนแปลงทางเคมีของอาหาร	35
- เทคนิคการชั่ง ตวง วัด อาหาร	36
- สรุป คำถาม	40
บทที่ 5 เนื้อสัตว์	41
- เนื้อวัว	42
- เนื้อหมู	46
- เนื้อไก่	46
- สัตว์น้ำ (ปลา ปู กุ้ง หอย)	49
- สูตรอาหารจากเนื้อสัตว์	57
- สรุป คำถาม	65
บทที่ 6 ผัก	67
- ประโยชน์ของผักในมื้ออาหาร	67
- ปัญหาของการกินผัก	68
- คุณภาพของผัก	68
- การเลือกซื้อผัก	69
- การเก็บรักษา	71
- การประกอบอาหาร	71
- สรุป คำถาม	71

	หน้า
บทที่ 7 ผลไม้	73
- การเตรียมผลไม้สำหรับกินสด	73
- การเลือกซื้อผลไม้	74
- การเก็บรักษาผลไม้	76
- วิธีการหุงต้มผลไม้	76
- สรุป คำถาม	76
บทที่ 8 ไข่	77
- หน้าที่ของไข่ในการประกอบอาหาร	77
- การประกอบอาหาร	78
- สูตรอาหารจากไข่	79
- สรุป คำถาม	82
บทที่ 9 ขนมนึ่ง	83
- ส่วนประกอบที่ใช้ทำขนมนึ่ง	83
- การทำขนมนึ่ง	85
- สูตรขนมนึ่งต่าง ๆ	86
- สรุป คำถาม	88
บทที่ 10 น้ำมัน	89
- ชนิดของน้ำมัน	89
- การเลือกซื้อน้ำมัน	90
- การเก็บรักษา	90
- หน้าที่ของน้ำมัน	91
- สรุป คำถาม	92
บทที่ 11 น้ำซอส	93
- วัตถุประสงค์	93
- เทคนิคการทำน้ำซอส	93
- วิธีการใช้น้ำซอส	94
- สูตรการทำน้ำซอสพื้นฐาน	95
- สรุป คำถาม	96

	หน้า
บทที่ 12 สลัด	97
- ชนิดของสลัด	97
- ส่วนประกอบของสลัด	98
- วิธีการทำสลัด	98
- น้ำสลัด	99
- สูตรน้ำสลัดต่าง ๆ	100
- สรุป คำถาม	102
บทที่ 13 เครื่องดื่ม	103
- กาแฟ	104
- ชา	108
- โทโก้และช็อกโกแลต	109
- นม	111
- น้ำผลไม้	112
- ไวน์	113
- สูตรเครื่องดื่มจากผลไม้	114
- สรุป คำถาม	114
บรรณานุกรม	117