បុគ្គលិកជំនាញឯកទេស(i)

ឯកសារសិក្សាសម្រាប់ការធ្វើតេស្តវាស់ស្ទង់ ជំនាញសម្រាប់វិស័យសេវាកម្មម្ហូបអាហារ

“ការរៀបចំអាហារ និងភេសជ្ជៈ”

កំណែ ១ (២០២១ កែប្រែ ១៥ មេសា)

ការបកប្រែបណ្តោះអាសន្ន (ភាសាខ្មែរ)

សមាគមសេវាកម្មម្ហូបអាហារជប៉ុន

<សេចក្ដីផ្ដើម>

"ឯកសារសិក្សាសម្រាប់ការធ្វើតេស្តវាស់ជំនាញសម្រាប់វិស័យសេវាកម្មម្ហូបអាហារ" ទាំងនេះ ណែនាំពីចំណេះដឹងមូលដ្ឋាន និងជំនាញដែលចំបាច់ក្នុងការបំពេញការងារនៅក្នុងវិស័យភោជនីយដ្ឋាន ដែលស្ថិតក្រោមតម្រូវការនៃបុគ្គលិកជំនាញឯកទេស(ⅰ)។ លើសពីនេះទៅទៀត វាក្យសព្ទភាសាជប៉ុន ដែលប្រើប្រាស់នៅក្នុងឯកសារដើមគឺការទាមទារជាមូលដ្ឋានមួយ ដើម្បីអាចធ្វើការបាននៅក្នុងវិស័យភោជនីយដ្ឋាននៅក្នុងប្រទេសជប៉ុនបាន។

តេស្តវាស់ស្ទង់ជំនាញដែលចាំបាច់ ដើម្បីទទួលបានលក្ខខណ្ឌក្នុងការរស់នៅសម្រាប់បុគ្គលិកជំនាញឯកទេស(ⅰ) មានប្រធានបទចំនួនបី។

បញ្ហាទាក់ទងនឹងការគ្រប់គ្រងបញ្ហាអនាម័យ	“ការគ្រប់គ្រងអនាម័យ”
បញ្ហាដែលទាក់ទងជាចម្បងទៅនឹងកិច្ចការរៀបចំ	“ការរៀបចំអាហារ និងភេសជ្ជៈ”
បញ្ហាដែលទាក់ទងជាចម្បងទៅនឹងប្រតិបត្តិការសេវាបម្រើអតិថិជន	“សេវាកម្មបម្រើអតិថិជន”

ឯកសារសិក្សាត្រូវបានរៀបចំឡើងស្រដៀងគ្នាទៅនឹងប្រធានបទទាំងបីនេះ។

ឯកសារនេះណែនាំពី “ការរៀបចំអាហារ និងភេសជ្ជៈ” ដែលជាបញ្ហាដែលទាក់ទងជាចម្បងនឹងកិច្ចការរៀបចំដែលត្រូវបានចាត់ទុកថាមានសារៈសំខាន់ក្នុងការធ្វើការក្នុងវិស័យសេវាកម្មម្ហូបអាហារ។ ឯកសារនេះផ្តល់ជូនចំណេះដឹងមូលដ្ឋាន ជាដើម ដែលចាំបាច់សម្រាប់ការបំពេញកិច្ចការ។ ទោះជាយ៉ាងណាក្តី ខ្លឹមសារខ្លះ អាចខុសពីវិន័យ ជាដើម ដែលជាការអនុវត្តនៅកន្លែងជាក់ស្តែងដែលអ្នកធ្វើការ។ នេះក៏ព្រោះតែរបៀបដែលកិច្ចការត្រូវបានអនុវត្តអាចខុសគ្នាទៅតាមកន្លែងដែលអ្នកធ្វើការ ទោះបីគោលគំនិតមូលដ្ឋានដូចគ្នាក៏ដោយ។ ក្នុងករណីបែបនេះ សូមអង្កេតមើលវិន័យដែលត្រូវបានអនុវត្តនៅកន្លែងការងាររបស់អ្នក។

មាតិកា

Ⅰ. ចំណេះដឹងផ្នែកគ្រឿងផ្សំ (គ្រឿងផ្សំឆៅ)

1. ប្រភេទសាច់
2. ប្រភេទអាហារសមុទ្រ
3. ប្រភេទបន្លែ និងផ្លែឈើ

Ⅱ. ចំណេះដឹងផ្នែកដំណើរកានៃការរៀបចំមូលដ្ឋាន

1. គោលបំណងនៃដំណើរការនៃការរៀបចំមូលដ្ឋាន
2. ដំណើរការនៃការរៀបចំមូលដ្ឋានសម្រាប់បន្លែ
3. ដំណើរការនៃការរៀបចំមូលដ្ឋានសម្រាប់អាហារសមុទ្រ

Ⅲ. ចំណេះដឹងផ្នែកវិធីសាស្ត្រនៃការរៀបចំខុសៗគ្នា

1.ការចម្អិនដោយប្រើកម្ដៅ
2. ការចម្អិនដោយមិនប្រើកម្ដៅ

Ⅳ. ចំណេះដឹងផ្នែកសម្ភារៈចំអិនម្ហូប ប្រដាប់ប្រដារប្រើប្រាស់ និងឧបករណ៍ក្នុងផ្ទះបាយ

1. សម្ភារៈចម្អិនម្ហូប
2. ប្រដាប់ប្រដារ និង ឧបករណ៍ចម្អិនម្ហូប
3. ឧបករណ៍វាស់

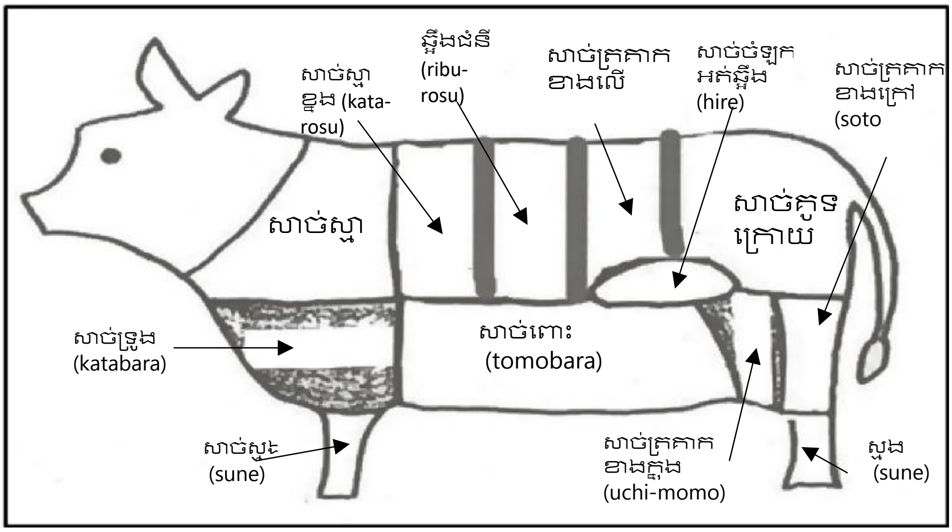
Ⅴ. ចំណេះដឹងផ្នែកសុខភាព និងសុវត្ថិភាពការងារ

1. សុខភាព និងសុវត្ថិភាពការងារនៅក្នុងផ្ទះបាយ
2. ការប្រើប្រាស់សម្ភារៈចំចម្អិនម្ហូប ប្រដាប់ប្រដារប្រើប្រាស់ និងឧបករណ៍ក្នុងផ្ទះបាយ
3. ការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ និងប្រដាប់ប្រដារដ៏ទៃទៀត
4. វិធីសាស្ត្រក្នុងការការពារអគ្គីភ័យ

I . ចំណេះដឹងផ្នែកគ្រឿងផ្សំ (គ្រឿងផ្សំនៅ)

1. ប្រភេទសាច់

(1) លក្ខណៈនៃការកាត់សាច់គោខុសៗគ្នា និងមុខម្ហូបចម្បងដែលប្រើសាច់នោះ



gyu-nikomi

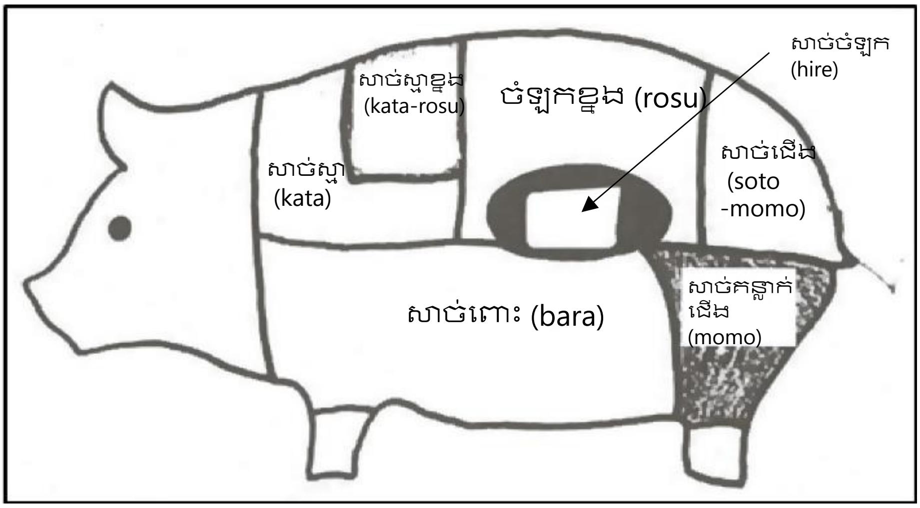
shabu-shabu

ការកាត់	លក្ខណៈ	មុខម្ហូបចម្បង
សាច់ស្មា (kata)	សាច់ក្រហមសុទ្ធដែលរឹងបន្តិច។ សម្បូរទៅដោយសារធាតុចម្រាញ់ និងសរសៃទឹកប្រូតេអ៊ីន	ប្រើក្នុងម្ហូបខ និង សម្ល ជាដើម។
សាច់ទ្រូង (*katabara*)	សាច់ក្រហមជាមួយស្រទាប់ខ្លាញ់។ សាច់ស្វិត	ប្រើក្នុងម្ហូបខ ជាដើម។
សាច់ស្មាខ្នង (*kata-rosu*)	សម្បូររសរសៃបន្តិច ហើយមានខ្លាញ់គួរសម។ សាច់កាត់ដែលមានរសជាតិ	ប្រើក្នុងសាច់គោចម្អិនកាត់ស្តើងៗ (*shabu-shabu*), *សាច់គោរំងាស់យួរ (suki-yaki*) និងសាច់គោអាំង BBQ (*yaki-niku*) ជាដើម។
ឆ្អឹងជំនី (*ribu-rosu*)	មានសភាពទន់។ ល្អសម្រាប់ម្ហូបដែលចង់បង្ហាញពីរសជាតិរបស់សាច់។	ប្រើក្នុងសាច់គោចម្អិនកាត់ស្តើងៗ (shabu-shabu), សាច់គោរំងាស់យួរ (suki-yaki) និងសាច់អាំង ជាដើម។.
សាច់ត្រគាកខាងលើ (*saaroin*)	មានសភាពទន់។ គុណភាពរបស់សាច់គឺល្អបំផុត។	ប្រើសម្រាប់សាច់អាំងបន្ទះ ឬ សាច់គោអាំង ជាដើម។
សាច់ចំឡកអត់ឆ្អឹង (*hire*)	ជាសាច់កាត់ដែលមានសភាពទន់។ ល្អសម្រាប់ការចៀន ដោយសារវាមានជាតិខ្លាញ់តិច។	ប្រើសម្រាប់ជាសាច់បន្ទះស្តើងៗ និង សាច់អាំង ជាដើម។
សាច់គូទខាងក្រោយ (*ranpu*)	សាច់ក្រហម ហើយទន់ ដែលមានរស់ជាតិខ្លាំង។ ប្រើក្នុងគ្រប់ប្រភេទមុខម្ហូបទាំងអស់។	ប្រើសម្រាប់សាច់បន្ទះអាំង និងសាច់គោអាំង ជាដើម។
សាច់ពោះ (*tomobara*)	សាច់ក្រហមដែលមានស្រទាប់ខ្លាញ់។ មានសភាពមិនស្មើរ ដែលមានសភាពជាសរសៃៗ។ វាសំបូរដោយរស់ជាតិ។	ប្រើក្នុងម្ហូបខ និង សាច់គោអាំងកូរ៉េ BBQ (*karubi-yaki*) ជាដើម

សាច់ត្រគាកក្នុង (*uchi-momo*)	សាច់គោដែលកាត់ដែលមានជាតិខ្លាញ់ទាបបំផុត។	ប្រើសម្រាប់សាច់បន្ទះអាំង សាច់គោអាំង ជាដើម។ សាច់គោអាំង BBQ (*yaki-niku*) *និង ម្ហូប ខ ជាដើម។*
សាច់ត្រគាកក្រៅ (*soto-momo*)	មានសភាពមិនស្មើរ សាច់ស្វិតដែលមានខ្លាញ់តិចតួច។ ល្អសម្រាប់បំពង ប្រសិនបើច្រៀកជាចំនិតស្តើង ឬ កាត់ដុំៗ។	ប្រើក្នុងម្ហូប ខ និងក្នុងការបំពង ជាដើម។
ស្នួង (*sune*)	សាច់កាត់រឹងដែលមានសរសៃច្រើន។ វានឹងទន់នៅពេលចម្អិនរយៈពេលយូរ នៅពេលដែលជាតិសរសៃប្រូតេអ៊ីនរលាយ។	ប្រើក្នុងសម្ល ការី និង ខ ជាដើម។

*ប្រភព៖ ពី "សៀវភៅចែកថ្នាក់ប្រភេទសាច់ - 2015" ("Meat Labeling Handbook - 2015") ដោយ សមាគមសហករណ៍ឧស្សាហកម្មសាច់ជប៉ុនទាំងអស់ (All Japan Meat Industry Cooperative Association)

(2) លក្ខណៈនៃសាច់ជ្រូកកាត់ខុសៗគ្នា និងមុខម្ហូបចម្បងដែលប្រើសាច់ទាំងនេះ



shoga-yaki

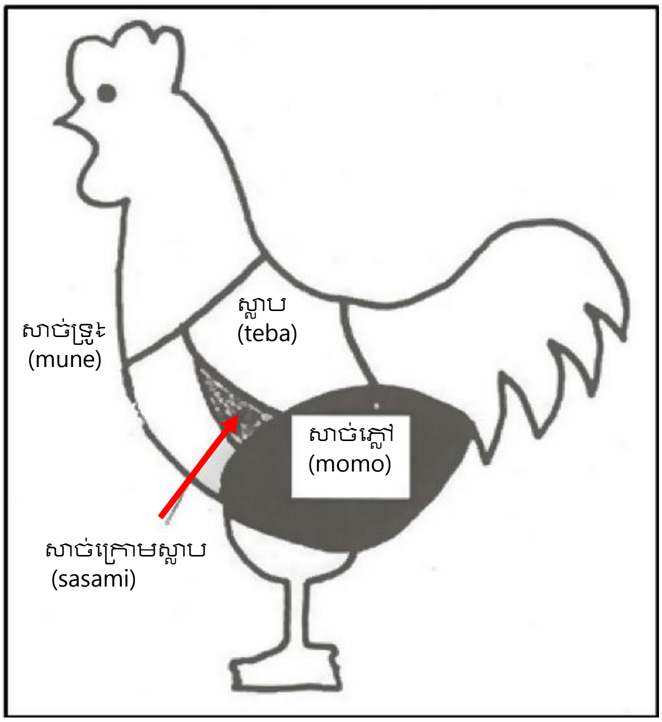
ton-katsu

សាច់កាត់	លក្ខណៈ	ម្ហូបគោល
សាច់ស្មា (*kata*)	សាច់ស្វិត ហើយមានសភាពមិនស្មើរ។ វាមានខ្លាញ់ច្រើន ដែលផ្តល់រស់ជាតិឆ្ងាញ់នៅពេលដែលសាច់កាត់កង់ៗ ហើយ ស្ល។	ប្រើនៅក្នុងសម្ល និង សាច់ជ្រូក & សណ្តែកជាដើម។
សាច់ស្មាខ្នង (*kata-rosu*)	សាច់រាងស្វិត ហើយមានសភាពមិនស្មើរ។ រស់ជាតិជាប់មាត់ និង សំបូររស់ជាតិ។ សរសៃចាំបាច់ត្រូវកាត់ចេញមុនពេលចម្អិន។	ប្រើក្នុងការី សាច់អាំង (*yaki-buta)និង សាច់អាំងជាមួយខ្ញីមបារាំង* (*shoga-yaki*) ជាដើម។
ចំឡូកខ្នង (*rosu*)	មានសភាពទន់។ ដោយមានខ្លាញ់មធ្យម សាច់ចំឡូកខ្នងនេះជាសាច់កាត់ដែលល្អជាងគេក្នុងចំណោមសាច់ជ្រូក។ ខ្លាញ់នៅផ្នែកខាងក្រៅផ្តល់រស់ជាតិឆ្ងាញ់ (*umami*)។	ប្រើជាសាច់បន្ទះស្តើង សាច់ជ្រូកស្ងោកាត់ស្តើងៗ (*buta-shabu*)និងសាច់ហេម អាំង អាំងជាដើម។
សាច់ចំឡូក (*hire*)	ជាសាច់កាត់ផុយ ដែលសភាពទន់។ សំបូរដោយវីតាមីន B1 ហើយមានខ្លាញ់ទាប។ ល្អសម្រាប់ម្ហូបដែលប្រើខ្លាញ់។	ប្រើជាសាច់ជ្រូកបំពងបន្ទះ និង សាច់ចៀន

សាច់ជើង (*soto-momo*)	សាច់ក្រហមជាមួយរស់ជាតិស្រាល។ អាចត្រូវបានប្រើនៅក្នុងមុខម្ហូបច្រើនប្រភេទដូចសាច់កែង។	ប្រើក្នុងសាច់ចៀន សាច់អាំង BBQ (*yaki-niku*) និង សាច់ហេមដកចេញពីឆ្អឹង ជាដើម។
សាច់គន្លាក់ជើង (momo)	មានសភាពទន់ដែលមានជាតិខ្លាញ់ទាប ហើយមានវីតាមីន B1 ច្រើនជាងគេបន្ទាប់ពីសាច់ចំឡកខ្នង។	ប្រើក្នុងសាច់ចៀន សាច់អាំង BBQ (*yaki-niku*) និងសាច់ហេមកាត់ចេញពីឆ្អឹង ជាដើម។
សាច់ពោះ (*bara*)	សាច់ក្រហមដែលមានស្រទាប់ខ្លាញ់។ ដោយមានឆ្អឹងនៅជាប់ វាត្រូវបានគេហៅថា "ឆ្អឹងជំនីទំនេរ"។	ប្រើប្រាស់ក្នុងការី សាច់ជ្រូក Dongpo (ម្ហូបចិន) និងក្នុងម្ហូបខ ជាដើម។

*ប្រភព៖ ពី "សៀវភៅចែកថ្នាក់ប្រភេទសាច់ - 2015" ("Meat Labeling Handbook - 2015") ដោយ សមាគមសហករណ៍ឧស្សាហកម្មសាច់ជប៉ុនទាំងអស់ (All Japan Meat Industry Cooperative Association)

(3) លក្ខណៈនៃការកាត់ចេញនៃសាច់មាន់ខុសៗគ្នា និងមុខម្ហូបចម្បងដែលប្រើសាច់នោះ



kara-age

yaki-tori

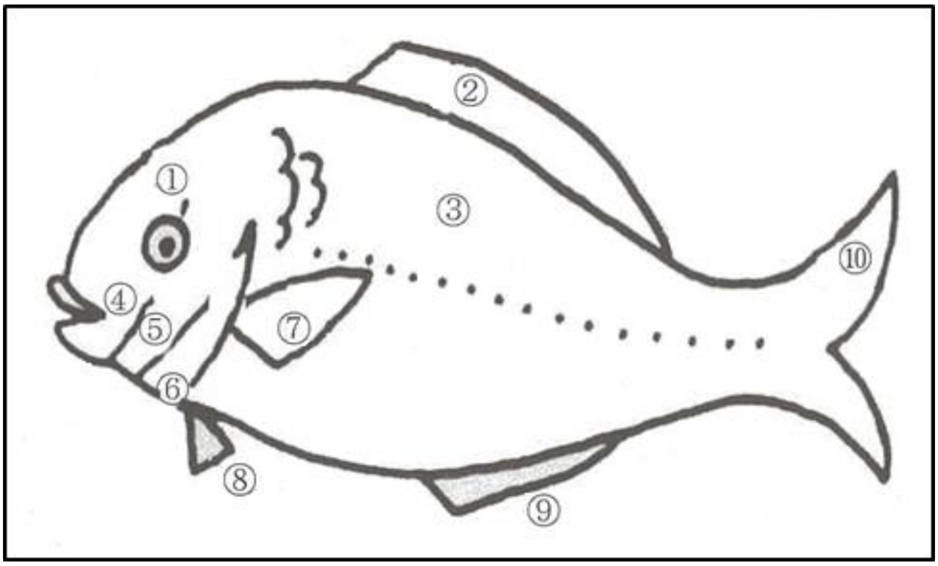
សាច់កាត់	លក្ខណៈ	ម្ហូបគោល
សាច់ភ្លៅ (*momo*)	សាច់ដែលមានជាតិខ្លាញ់។ ដោយសារវាជាសាច់ណែនល្អ ដូចនេះសំបូររស់ជាតិ។ វារាងស្វិត បើធៀបនឹងសាច់ទ្រូង។	ប្រើក្នុងម្ហូបធីរីយ៉ាគី សាច់មាន់បំពង និងសាច់មាន់ចៀន (*kara-age*) ជាដើម។
សាច់ដើមទ្រូង (*mune*)	ជាសាច់ទន់ដែលមានប្រូតេអ៊ីនហើយមានរស់ជាតិរាងសាប។ ជាសាច់កាត់ដែលមានជាតិខ្លាញ់ទាប។	ប្រើក្នុងម្ហូបស្ងោ ឬ ចំហុយ ជាដើម។
សាច់ក្រោមស្លាប (*sasami*)	ជាសាច់កាត់ដែលមានជាតិខ្លាញ់ទាបជាងគេ ជាមួយនឹងប្រូតេអ៊ីនហើយមានរស់ជាតិសាប។	ប្រើក្នុងសាច់បំពងរុំម្សៅ និងសង់ខ្យាស៊ុតដែលមានរស់ជាតិប្រៃ (*chawanmushi*) ជាដើម។

ស្លាប (*teba*)	សម្បូរសរសៃប្រូតេអ៊ីន។	ប្រើក្នុងសាច់មាន់ចៀន (*kara-age*) មាន់ខ និង សាច់មាន់អាំង BBQ (*yaki-tori*) ជាដើម។

*ប្រភព៖ ពី "សៀវភៅចែកថ្នាក់ប្រភេទសាច់ - 2015" ("Meat Labeling Handbook - 2015") ដោយ សមាគមសហករណ៍ឧស្សាហកម្មសាច់ជប៉ុនទាំងអស់ (All Japan Meat Industry Cooperative Association)

2. ប្រភេទអាហារសមុទ្រ

(1) ផ្នែកគោលៗរបស់ត្រី



①	ភ្នែក	②	ព្រុយខ្នង	③	ឆ្អឹងសំប៉ែត
④	ឆ្អឹងដងខ្លួន	⑤	គម្របស្រកី	⑥	រន្ធស្រកី
⑦	ព្រុយសងខាង	⑧	ព្រុយឆ្អឹងផាល	⑨	ព្រុយគូទ
⑩	កន្ទុយសំប៉ែត				

(2) អាហារសមុទ្រទូទៅ និងពេលដែលវាដល់រដូវ

“ដល់រដូវ” មានន័យថាជារយៈពេលដែលគ្រឿងផ្សំដូចជា អាហារសមុទ្រ បន្លែ ឬ ផ្លែឈើជាដើម ស្ថិតក្នុងស្ថានភាពល្អស្រស់បំផុត ហើយមានរស់ជាតិឆ្ងាញ់បំផុតក្នុងការទទួលទាន។ នៅត្រង់នេះ យើងខ្ញុំនឹងបង្ហាញពីអាហារសមុទ្រជប៉ុនខ្លះៗ និងពេលវេលាដែលវាដល់រដូវ។

រដូវ	អាហារសមុទ្រទូទៅ
និទាឃរដូវ	ត្រីស្បៃកាជប៉ុន (*sawara*), ត្រីគល់រាំង (*funa*) ត្រីជំពូកក្អែកសមុទ្រក្រហម (*madai*), លៀសសមុទ្រ (*asari*), សារាយសមុទ្រ (*wakame*)
រដូវក្ដៅ	ត្រីផ្អែម (*ayu*), មឹកបំពង់ជប៉ុន (*surumeika*), ត្រីសាឌីនជប៉ុន (*maiwashi*), ត្រីស្បៃកាសេះជប៉ុន (*maaji*), ងាវ (*hotate*)
រដូវស្លឹកឈើជ្រុះ	ត្រីធូណាតូច (*katsuo*), ត្រីសាម៉ុង (*sake*), ត្រីប្លាធូ (*sanma*), ត្រីស្បៃការជំ (*masaba*)
រដូវរងារ	ត្រីម៉ររុយ (*tara*), ត្រីធ្មេញបញ្ច្រាសជប៉ុន (*hatahata*), ត្រៃស្បៃការ Okhotsk Atka (*hokke*), ត្រីកំពតសមុទ្រ (*fugu*), ត្រីអេមប៉េរ៉ែជកជប៉ុន (*buri*), ត្រីធូណា (*maguro*), បង្គាខ្លាជប៉ុន (*kuruma ebi*), ក្ដាមព្រិល (*zuwai kani*), អយស្ទ័រ (*kaki*)

*រយៈពេលដែលអាហារដល់រដូវអាចខុសៗគ្នាអាស្រ័យលើតំបន់ និងផលប៉ះពាល់នៃអាកាសធាតុ។

3. ប្រភេទបន្លែ និងផ្លែឈើ

(1) ប្រភេទបន្លែគោលៗ

ប្រភេទ	បន្លែទូទៅ
បន្លែមើម	មើមស្ពៃក្រហម (*daikon*), ការ៉ុត (*ninjin*), ត្រាវ (*sato-imo*), មើមស្ពៃ (*kabu*), ដើមបន្លាស្អិត (*gobou*), មើមឈូក (*renkon*), ដំឡូង (*jyaga-imo*) ការ៉ុត មើមឈូក ដំឡូង
បន្លែស្លឹក និងដើម	ស្ពៃក្តោបចិន (*hakusai*), ស្ពៃក្តោប (*kyabetsu*), អេពីណា (*horenso*), ខ្ទឹមបារាំងនិទាឃរដូវ (*negi*), ខ្ទឹមបារាំង (*tama-negi*), សាឡាដ (*retasu*), ស្លឹកហ្វីគីជប៉ុនផ្អែម (*fuki*), ផ្កាបញ្ចះមានដែលអាចទទួលទានបាន (*shungiku*), ស្ពៃស្លឹករណារ (*mizuna*) ស្ពៃក្តោបចិន ស្ពៃក្តោប ខ្ទឹមបារាំង
បន្លែផ្លែ	ផ្លែត្រប់ (*nasu*), ប៉េងប៉ោះ (*tomato*), ត្រសក់ (*kyuri*), ម្ទេសប្លោក (*piman*), ម្រេចក្រហម (*togarashi*), ល្ពៅ (*kabocha*), សណ្តែកគួរ (*sayaingen*), សណ្តែកសៀងនៅក្នុងស្រោម (*eda-mame*), សណ្តែកធំ (*sora-mame*) ផ្លែត្រប់ ប៉េងប៉ោះ ត្រសក់
ផ្លែឈើ	ស្ត្របឺរី (*ichigo*), ត្រសក់ស្រូវ (meron), ឪឡឹក (*suika*) ស្ត្របឺរី ត្រសក់ស្រូវ ឪឡឹក

(2) រដូវកាលចម្បងសម្រាប់បន្លែ និងផ្លែឈើ

នៅត្រង់នេះយើងខ្ញុំនឹងបង្ហាញអ្នកពីពេលវេលាដែលបន្លែ និងផ្លែឈើជប៉ុនមាននៅតាមរដូវ។

រដូវ	បន្លែ និងផ្លែឈើទូទៅ
និទាឃរដូវ	ត្រពាំងឫស្សី (*take-no-ko*), ផ្ការុក្ខជាតិយកប្រេង (*nanohana*), ទំពាំងបារាំង (*asuparagasu*), សណ្តែកធំ (*sora mame*), ស្ត្របឺរី *(ichigo)*
រដូវក្តៅ	ត្រសក់ (*kyuri)*, ប៉េងប៉ោះ(tomato), ត្រសក់ស្រូវល្វីង (*goya*), ម្ទេសប្លោក (*piman*), ឪឡឹក (*suika*), ផ្លែប៉ែស (*momo*)
រដូវស្លឹកឈើជ្រុះ	ដំឡូងជ្វា (*satsuma-imo*), កៅឡាក់ (*kuri*), ផ្សិត (s*himeji*), សណ្តែកជីងក្វ (*ginnan*), សេដា (*kaki*), សារី *(nashi)*
រដូវរងារ	មើមស្ពៃក្រហម (*daikon*), ស្ពៃក្តោបចិន (*hakusai*), ផ្កាខាត់ណាខៀវ, ខ្ទឹមបារាំងនាទាយរដូវ *(negi*)

*រយៈពេលដែលអាហារមានតាមរដូវអាចខុសៗគ្នាអាស្រ័យលើតំបន់ និងផលប៉ះពាល់នៃអាកាសធាតុ។

Ⅱ. ចំណេះដឹងផ្នែកដំណើរការនៃការរៀបចំមូលដ្ឋាន

1. គោលបំណងនៃដំណើរការរៀបចំមូលដ្ឋាន

(1) កិច្ចការចម្បង

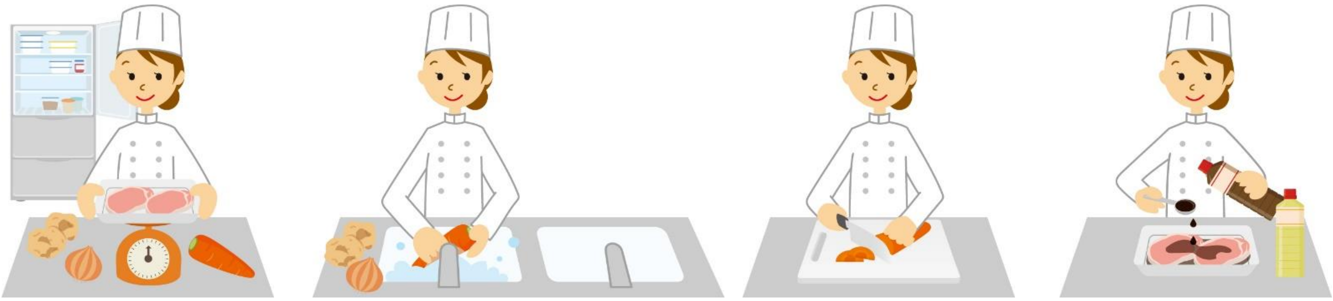
“ដំណើរការរៀបចំ” មានន័យថា កិច្ចការរៀបចំសម្រាប់ការចំអិន។ កិច្ចការចម្បងៗមានដូចជា៖

(A) គណនាពីបរិមាណដែលត្រូវការក្នុងការចម្អិន។ ហើយដកចេញតែគ្រឿងផ្សំក្នុងបរិមាណដែលត្រូវការចេញពីទូទឹកកក ជាដើម។

(B) ការលាងរូបធាតុដើមពីភក់ ធូលី បាក់តេរីដែលប៉ះពាល់ដល់មនុស្ស និង អ្វីផ្សេងទៀត ជាដើម។ ក៏ដូចជាការសម្លាប់មេរោគ ប្រសិនបើចាំបាច់។

(C) ការកាត់រូបធាតុដើមទៅតាមរូបរាងតាមតម្រូវការសម្រាប់ចំអិន (ការចោលផ្នែកដែលមិនអាចទទួលទានបាន និងការកាត់ទៅតាមទំហំដែលងាយស្រួលទទួលទាន ជាដើម)។ ក៏ដូចជាការយកស្បែកចេញ។

(D) ការផ្សំគ្រឿងដើម្បីបន្ថែមរស់ជាតិដល់គ្រឿងផ្សំនៅ។



(A) (B) (C) (D)

(2) បញ្ហាដែលត្រូវកត់ចំណាំ

អាចនឹងមានបាក់តេរី ឬមេរោគស្រដៀងគ្នានេះនៅក្នុងគ្រឿងផ្សំនៅដែលប៉ះពាល់ដល់សុខភាពមនុស្ស។ ដូច្នេះហើយ វាជារឿងដែលសំខាន់ដែលត្រូវប្រាកដថា ប្រភេទបាក់តេរីនេះ ឬផ្សេងទៀត មិនត្រូវមានចំនួនកើនឡើងអំឡុងពេលកិច្ចការរៀបចំនោះឡើយ។ ហើយវាក៏មានសារៈសំខាន់ផងដែរ ដែលត្រូវប្រាកដថាអាហារមិនបានភ្ជាប់ជាមួយមេរោគតាមរយៈដៃរបស់អ្នក ឬចានឆ្នាំង ឬផ្ទៃខាងលើនៃកន្លែងដែលអ្នកធ្វើការ (ការចម្លងបន្ទាប់បន្សំ)។ ការថែទាំជាពិសេសគួរតែធ្វើឡើងដើម្បីកុំឲ្យមានការចម្លងរោគដល់ម្ហូបអាហារ នៅពេលវាបានចម្អិនរួច ឬសម្លាប់មេរោគរួច។

(A) ដំណើរការនៃការរៀបចំមូលដ្ឋាន គួរតែធ្វើឡើងឲ្យបានឆាប់ៗបន្ទាប់ពីគ្រឿងផ្សំបានយកចេញពីទូទឹកកក ឬ ទូក្លាសេ។

(B) សូមកុំបណ្តោយឲ្យមានការកើនឡើងនូវចំនួនបាក់តេរី នៅពេលធ្វើការរំលាយអាហារដែលកក។ ឧទាហរណ៍៖ វិធីសាស្ត្រក្នុងការរំលាយដែលប្រសើរមានដូចជា ការរំលាយក្នុងទូទឹកកក ឬ នៅក្នុងទឹកបង្ហូរ។

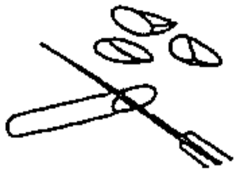
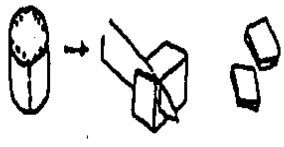
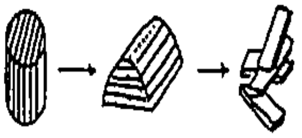
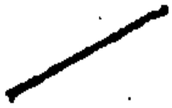
(C) ដំណើរការនៃការរៀបចំមូលដ្ឋានគួរតែធ្វើឡើងនៅលើផ្នែកកន្លែងធ្វើការដែលបានរៀបចំជាស្រេច។ លើសពីនេះ សម្ភារៈធ្វើម្ហូបដែលបានរៀបចំជាស្រេច (ជ្រុញ កាំបិតផ្ទះបាយ ជាដើម) គួរតែត្រូវបានប្រើប្រាស់ក្នុងគោលបំណងខុសៗគ្នា។ ប្រសិនបើវាពិបាកក្នុងការរៀបចំសម្ភារៈធ្វើម្ហូបសម្រាប់គោលបំណងខុសៗគ្នា គ្រប់សម្ភារៈធ្វើម្ហូប និង កន្លែងធ្វើកិច្ចការទាំងអស់ (ជ្រុញ កាំបិតផ្ទះបាយ ជាដើម) គួរតែត្រូវបានសម្អាតឲ្យបានស្អាតល្អ ហើយសម្លាប់មេរោគនៅពេលដែលវាប្រើប្រាស់រួច។ នោះយើងអាចប្រើប្រាស់វាបានភ្លាមសម្រាប់ពេលក្រោយ។

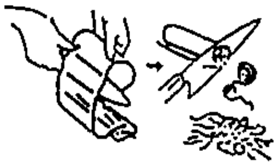
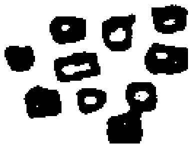
(D) ដំណើរការរៀបចំមូលដ្ឋាន និងការបម្រើម្ហូបអាហារមិនគួរធ្វើឡើងក្នុងពេលតែមួយ ក្នុងកន្លែងតែមួយនោះឡើយ។

(E) ដំណើរការរៀបចំមូលដ្ឋាន ការចម្អិន និង ការបម្រើម្ហូបអាហារមិនគួរធ្វើឡើងនៅពេលតែមួយ ដោយមនុស្សតែមួយនោះឡើយ។

2. ដំណើរការនៃការរៀបចំមូលដ្ឋានសម្រាប់បន្លែ

(1) របៀបទូទៅក្នុងការកាត់បន្លែ

ការកាត់ជាចំរៀកតូចៗ (*koguchigiri*) ការកាត់បន្លែដែលវែង ហើយស្តើង ទៅជាចំរៀកមូល និងស្តើង។	ការកាត់លើអង្កត់ទ្រូង (*nanamegiri*) ការកាត់បន្លែវែង ហើយស្តើងលើអង្កត់ទ្រូង។ ការធ្វើឲ្យផ្ទៃមុខកាត់ធំ។	ការកាត់ជាដុំរាងខុសៗគ្នា (*rangiri*)  ការកាត់ក្នុងទំហំប្រហាក់ប្រហែលគ្នា តែមិនមានរាងច្បាស់លាស់។	ការកាត់ជាចំរៀកសរសៃស្តើងវែង (*sasagaki*) ការច្រៀកស្តើងៗដូចស្លឹកឬស្សី។
ការកាត់ជាដុំមូលៗ (*wagiri*) ការធ្វើឲ្យផ្ទៃមុខកាត់រាងមូល ហើយទំហំប៉ុនៗគ្នា។	កាត់ជារាងពាក់កណ្តាលព្រះច័ន្ទ (*hangetsugiri*) ការកាត់អ្វីមួយដែលបានកាត់ជារាងមូល (wagiri) ហើយកាត់ពាក់កណ្តាលទៀត។	កាត់ជារាងស្លឹកដើមជីងកូ (*ichogiri*) ការកាត់អ្វីមួយដែលបានកាត់ជារាងចំណិតពាក់កណ្តាលព្រះច័ន្ទ (hangetsugiri) ដោយកាត់ពាក់កណ្តាលទៀត។	កាត់របស់ដែលមានរាងមូលទៅជារាងបួនជ្រុង។ (*shikishigiri*)  ការកាត់គ្រឿងផ្សំទៅជារាងបួនជ្រុងទំហំប្រហែល 3ស.ម
ការកាត់ជារាងចតុកោណ (*tanzakugiri*)  ការកាត់គ្រឿងផ្សំក្នុងប្រវែង 4-5 cm និងកម្រាស់ 1cm	ការកាត់ជារាងបន្ទះក្តារគោះ (*hyoshigikiri*) ការកាត់គ្រឿងផ្សំជារាងកូនដំបងប្រវែងប្រហែល 4-5 cm និង 1cm ការ	ការកាត់ជារៀងចំរៀកវែងឆ្មារ(*sengiri*) ការកាត់គ្រឿងផ្សំជារៀងចំរៀកវែងឆ្មារ	ការកាត់ជាចំរៀកវែងឆ្មារតូច(*shiraga*)  ការកាត់គ្រឿងផ្សំជារៀងចំរៀកវែងឆ្មារតូច

ការចិតសម្បកអ្វីមួយស្តើងៗ (*katsuramuki*)	ការហាន់អ្វីមួយស្តើងៗ (*mijingiri*)	ការកាត់អ្វីមួយជារាងគូប (*sainomekiri*)	ការកាត់អ្វីមួយស្តើង (*araregiri*)
			
ការចិតសម្បកស្តើងនៃមើមស្ពៃក្រហម ជាដើម។	ការហាន់គ្រឿងផ្សំស្តើងៗ	ការកាត់ជារាងគូប 1cm	ការកាត់ទៅទំហំមួយដែលតូចជាង *sainomegiri* ប៉ុន្តែធំជាង *mijingiri*

(2) ការការពារការប្រែពណ៌

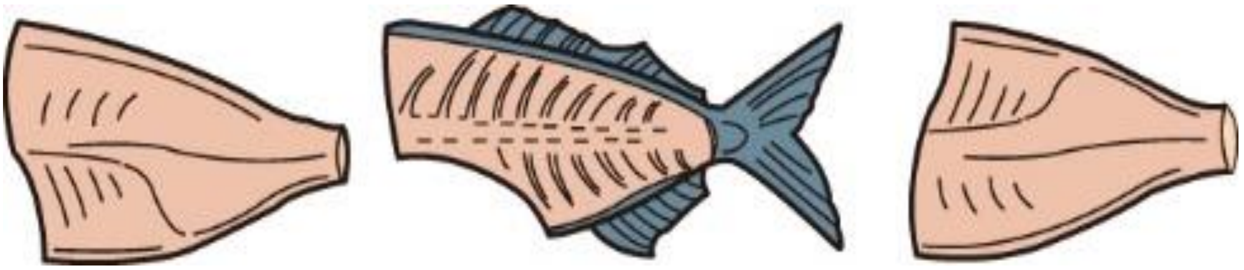
ការប្រែពណ៌ពាក់ព័ន្ធនិងការប្រែពណ៌នៃផ្ទៃមុខកាត់ ហើយជាទូទៅកើតឡើងទៅលើបន្លែនៅពេលដែលវាបានកាត់រួច។ វាកើតឡើងនៅពេលដែលសារធាតុនៅក្នុងបន្លែមានប្រតិកម្មជាមួយអុកស៊ីសែនដោយបង្កើតបានជាការប្រែពណ៌នេះ។ ការប្រែពណ៌អាចការពារបានដោយអនុវត្តន៍តាមវិធីសាស្រ្តដូចតទៅនេះ។ វិធីសាស្រ្តនឹងមានលក្ខណៈខុសៗគ្នាអាស្រ័យលើបន្លែ។

(A) គ្របអាហារនៅក្នុងទឹក (ធ្វើបែបនេះ វានឹងមិនប៉ះជាមួយអុកស៊ីសែននោះទេ)	៖ សម្រាប់ដំឡូងជ្វា ដំឡូង និង ផ្លែត្រប់ ជាដើម។
(B) គ្របដោយទឹកអំបិល	៖ សម្រាប់ផ្លែប៉ោម ផ្លែសារី ជាដើម។
(C) គ្របក្នុងទឹកខ្មេះ	៖ សម្រាប់ដើមបន្លាស្អិត មើមឈូក ជាដើម

3. ដំណើរការនៃការរៀបចំមូលដ្ឋានសម្រាប់អាហារសមុទ្រ

(1) វិធីសាស្ត្រក្នុងការយកឆ្អឹងត្រីចេញទូទៅ (sakana no sabakikata (ជាបីចំរៀក))

នេះជាវិធីមួយក្នុងការដកឆ្អឹងត្រីចេញ។ ដំបូងអ្នកកាត់ក្បាល និងយកគ្រឿងក្នុងត្រីចេញ។ បន្ទាប់មកអ្នកប្រើកាំបិតកាត់តាមឆ្អឹងកណ្ដាល ហើយកាត់ជាបីចំរៀក - ចំរៀកខាងឆ្វេង ចំរៀកខាងស្ដាំ និងឆ្អឹងកណ្ដាល។ វិធីសាស្ត្រនេះជាទូទៅប្រើប្រាស់សម្រាប់ម្ហូបសាស៊ីមិ។



(2) ការពណ៌នាសម្រាប់ត្រីដែលបានធ្វើស្រេច

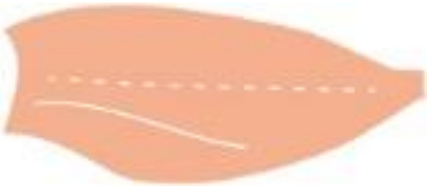
មានកាលៈទេសៈជាច្រើនដែលអាចត្រូវប្រើប្រាស់ត្រីដែលធ្វើស្រេចនៅក្នុងភោជនីយដ្ឋាន (ជាពិសេស ករណីត្រីធំៗ)។ ត្រីជាទូទៅត្រូវបានធ្វើដោយក្រុមហ៊ុនកែច្នៃផលិតផលជលផល ប៉ុន្តែត្រូវបានផ្ដល់ការពណ៌នាផ្សេងពីគ្នាអាស្រ័យទៅតាមដំណាក់កាលនៃការកែច្នៃនេះ។

(A) នៅទាំងមូល ៖ ស្ថិតក្នុងស្ថានភាពមិនទាន់ធ្វើហើយ(ដែលហៅថា "ត្រីមូល")

(B) ធ្វើពាក់កណ្ដាល ៖ មានតែគ្រឿងក្នុងប៉ុណ្ណោះដែលត្រូវបានយកចេញ

(C) ធ្វើស្រាប់ ៖ ក្បាល ស្រកី និងគ្រឿងក្នុងត្រូវបានយកចេញ

(D) បានយកឆ្អឹងចេញ ៖ បន្ថែមពីការធ្វើស្រាប់ ឆ្អឹងកណ្ដាល កន្ទុយ និង ព្រុយក៍បានយកចេញផងដែរ។



* ចូរកត់សំគាល់ថា ការពណ៌នា និង និយមន័យរបស់វា អាចនឹងប្រែប្រួលអាស្រ័យទៅតាមក្រុមហ៊ុនកែច្នៃផលិតផលជលផល។

Ⅲ. ចំណេះដឹងផ្នែកវិធីសាស្ត្រនៃការរៀបចំខុសៗគ្នា

1. ការចម្អិនដោយប្រើកម្តៅ

ការចម្អិនម្ហូបដោយប្រើកម្តៅភ្លើង ចំហាយ ឬ អគ្គិសនី ជាដើម ត្រូវបានហៅថា "ការចម្អិនដោយប្រើកម្តៅ។" មានវិធីសាស្ត្រខុសៗគ្នានៃការចម្អិនដោយប្រើកម្តៅអាស្រ័យលើគោលបំណង។

(1) ការចម្អិន - ជាពិសេសគ្រាប់ធុញ្ញជាតិ(*taku*)

នេះគឺសំដៅលើការចម្អិនអង្ករ។ នេះជាវិធីសាស្ត្រក្នុងចម្អិនអង្ករ។ ទឹកត្រូវបានដាក់ទៅក្នុងអង្ករ ហើយទុកវាមួយស្របក់ ហើយបន្ទាប់ពីអង្ករបានបឺតយកទឹកហើយ វាឆ្អិនហើយ។

ដើម្បីបំលែងជាតិម្សៅក្នុងអង្ករទៅជាជាតិម្សៅអាល់ហ្វា វាត្រូវតែចម្អិនយ៉ាងហោចណាស់ឲ្យបាន 20 នាទី នៅសីតុណ្ហភាព 98℃ ឬខ្ពស់ជាងនេះ។
 ភាពហាប់ណែន (រូបរាង) នៃអង្ករដែលបានចម្អិននឹងខុសគ្នាអាស្រ័យលើបរិមាណអង្ករ និងទឹកដែលបានប្រើនៅពេលចម្អិន។ ការប្រើទឹកកាន់តែច្រើន អង្ករនឹងកាន់តែទន់ តែបើទឹកមិនគ្រប់គ្រាន់ទេនោះ នឹងធ្វើឲ្យបាយរឹង។ដូចនេះ នៅពេលចម្អិនអង្ករ វាជារឿងដែលសំខាន់ដោយត្រូវចេះសមាមាត្ររវាងអង្ករ និងទឹក។

<ឧទាហរណ៍អាហារដែលចម្អិនដោយប្រើវិធីសាស្ត្រនេះ>

ការចម្អិនអង្ករស អង្ករក្រហម ជាដើម។

(2) ការដាំពុះ (*yuderu*)

នៅក្នុងវិធីសាស្ត្រនេះ គ្រឿងផ្សំត្រូវបានដាក់ក្នុងទឹកក្តៅដាំពុះ ហើយចម្អិនដើម្បីធ្វើឲ្យវាទ

ប្រសិនបើអ្នកដាក់អំបិលទៅក្នុងទឹកដាំពុះ អាហារនឹងមិនបែកនោះទេ។ ហើយប្រសិនបើអ្នកដាក់ទឹកខ្មេះទៅក្នុងទឹកដាំពុះ វានឹងធ្វើឲ្យពណ៌នៃគ្រឿងផ្សំទាំងឡាយកាន់តែភ្លឺថែមទៀត។ ប្រសិនបើអ្នកដាក់សូដ្យូម ប៊ីកាបូណាតទៅក្នុងទឹកដាំពុះ វានឹងធ្វើឲ្យពណ៌របស់បន្លែពណ៌បៃតងកាន់តែលេចធ្លោថែមទៀត។

<ឧទាហរណ៍នៃអាហារដែលចម្អិនដោយប្រើវិធីសាស្ត្រនេះ>

សណ្តែកស្ងោរ ដំឡូងស្ងោរ ជាដើម។

(3) ការចៀន (*ageru)*

ក្នុងវិធីសាស្ត្រនេះ គ្រឿងផ្សំត្រូវបានដាក់ក្នុងប្រេងក្តៅដើម្បីចម្អិនវា។

ខ្លាញ់ដែលប្រើត្រូវកម្តៅទៅដល់សីតុណ្ហភាពប្រហែល 180℃ ដូចនេះអ្នកត្រូវប្រយ័ត្នកុំបណ្តាលធ្វើឲ្យរលាក។

ក្នុងរយៈពេលយូរ គុណភាពនៃប្រេងនឹងធ្លាក់ចុះ។ ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រេងដែលមានគុណភាពអន់ វាអាចបណ្តាលឲ្យអាហារពុលបាន។ ដូចនេះ គុណភាពរបស់ប្រេងត្រូវតែធ្វើការត្រួតពិនិត្យ មុនពេលប្រើគ្រប់ពេល។ ប្រសិនបើអ្នកកម្តៅប្រេងដែលខូចគុណភាព អ្នកនឹងកត់សម្គាល់ឃើញថាវាចេញពពុះជាច្រើន។

<ឧទាហរណ៍នៃអាហារដែលចម្អិនដោយប្រើវិធីសាស្ត្រនេះ>

ចាយ ម្ហូបរុំម្សៅរបស់ជប៉ុន (tempura) ដំឡូងបំពង មាន់ចៀន (kara-age) ជាដើម។

(4) បំពង *(itameru)*

វិធីសាស្ត្រនេះប្រើប្រេងក្តៅបន្តិចនៅក្នុងខ្ទះឆា ឬឧបករណ៍ស្រដៀងគ្នានេះ ដើម្បីចម្អិនគ្រឿងផ្សំដែលកូរជាមួយគ្នាក្នុងសីតុណ្ហភាពខ្ពស់។

ពីព្រោះគ្រឿងផ្សំនៅស្រទាប់ក្រៅត្រូវបានចម្អិនក្នុងរយៈពេលខ្លី វាបានបង្កើនរស់ជាតិដោយសារក្លិនដែលឆ្អិននៅខណៈដែលផ្នែកខាងក្នុងនៅតែរក្សារស់ជាតិបាន។ យ៉ាងណាក៏ដោយ ប្រសិនបើអ្នកមិនបានកម្តៅខ្ទះឲ្យក្តៅសមស្រប ហើយដាក់គ្រឿងផ្សំជាច្រើនបានក្នុងពេលតំណាលគ្នានោះទេ អ្នកនឹងមិនអាចចម្អិនអាហារបានត្រឹមត្រូវនោះទេ។ រូបរាងនៃគ្រឿងផ្សំនឹងមិនស៊ីគ្នា ហើយម្ហូបនឹងមិនមានរស់ជាតិឆ្ងាញ់ដែរ។ ហើយប្រសិនបើអ្នកចម្អិនអាហារក្នុងរយៈពេលយូរពេក វានឹងប្រៀបដូចជាម្ហូបដែល ខ ហើយលក្ខណៈនៃការចម្អិនបែបបំពងនឹងត្រូវបាត់បង់។

<ឧទាហរណ៍នៃអាហារដែលចម្អិនដោយប្រើវិធីសាស្ត្រនេះ>

បន្លែបំពង ម្ហូបបែបចិនបំពង ស៊ុតឆាច្របល់ (scrambled egg) ជាដើម។

(5) ការស្ល/រម្ងាស់ *(niru)*

នៅក្នុងវិធីសាស្ត្រនេះ គ្រឿងផ្សំត្រូវបានចម្អិនក្នុងទឹកស៊ុបដោយប្រើស្ករ ទឹកស៊ីអ៊ីវ ឬគ្រឿងផ្សំស្រដៀងគ្នានេះ។

ម្ហូបជាទូទៅចម្អិននៅសីតុណ្ហាភាព 100℃ ដែលទឹកស៊ុបលាយគ្រឿងពុះ។ យ៉ាងណាក៏ដោយ គ្រឿងផ្សំអាចរម្ងាស់តិចៗនៅសីតុណ្ហភាពប្រហែល 70～80℃ ក្នុងរយៈពេលយូរ ប្រសិនបើអ្នកចង់ឲ្យវាផុយ។

ការរម្ងាស់ជាទូទៅធ្វើឲ្យគ្រឿងផ្សំទន់ ហើយផុយក្នុងអំឡុងពេលចម្អិន។ ចូរកត់ចំណាំថា ការរម្ងាស់ត្រីធ្វើឲ្យការយកឆ្អឹងចេញកាន់តែងាយស្រួល ហើយអាចគ្រប់គ្រងក្លិនបាន។

<ឧទាហរណ៍នៃអាហារដែលចម្អិនដោយប្រើវិធីសាស្ត្រនេះ>

សាច់ និងដំឡូង (nikujaga), រម្ងាស់គ្រឿងផ្សំចម្រុះ (go-moku ni), មើមបន្លាស្អិតកាប់ (kinpira), រម្ងាស់សាច់ជ្រូក (buta no kakuni) ជាដើម។

(3) ការចៀន (ageru)

(4) បំពង (itameru)

(5) ការស្ល/រម្ងាស់ (niru)

(6) ការអាំង/ការដុត *(yaku)*

ក្នុងវិធីសាស្ត្រនេះ គ្រឿងផ្សំត្រូវបានចម្អិននៅសីតុណ្ហភាពខ្ពស់ ដោយផ្ទាល់លើអណ្តាតភ្លើង ឬ ក្នុងចង្ក្រានអូវិន ជាដើម។

មានវិធីជាច្រើនក្នុងការអាំង និងដុតមុខម្ហូប។ ការអាំងដោយប្រើជ្លួងជាវិធីមួយក្នុងចំណោមនេះ។

ការប្រើអណ្តាតភ្លើង ឬ ប្រើកម្តៅដោយផ្ទាល់ ត្រូវបានប្រើប្រាស់ទៅលើគ្រឿងផ្សំនៅក្នុងប្រភេទម្ហូបប្រភេទនេះ ដែលធ្វើឲ្យវាយងាយស្រួលចម្អិន និងបរិភោគ។ ក្លិនរបស់ម្ហូបនឹងបញ្ចេញមក ដែលធ្វើឲ្យអ្នកទទួលបានក្លិនអាំង (ក្លិនឈ្ងុយ)។

ប្រសិនបើគ្រឿងផ្សំត្រូវបានអាំងពីលើអណ្តាតភ្លើងដោយផ្ទាល់ វាត្រូវបានគេហៅថា "jikabiyaki" (ចម្អិនដោយផ្ទាល់) នៅខណៈដែលអាហារដែលចម្អិនលើចានដែកក្តៅ ឬ ក្នុងខ្ទះឆាក្តៅ ត្រូវបានគេហៅថា "kansetsu-yaki" (ចម្អិនមិនផ្ទាល់)។

<ឧទាហរណ៍នៃអាហារដែលចម្អិនដោយប្រើវិធីសាស្ត្រនេះ>

បន្ទះសាច់អាំង ការអាំងបែបក្យូតូ (saikyoyaki), ការអាំងសាច់ប្រឡាក់ទឹកស៊ីអ៊ីវ (teriyaki) ជាដើម។

(7) ចំហុយ (*musu)*

ក្នុងវិធីសាស្ត្រនេះ ទឹកបានពុះ ហើយអាហារត្រូវបានចម្អិនដោយប្រើចំហាយទឹកពីការពុះ។

វិធីចម្អិននេះ អាចឲ្យអ្នកចម្អិនម្ហូបដែលងាយស្រួលទទួលទានដោយមានសំណើម ហើយទន់ ហើយគ្រឿងផ្សំមិនបានបែកសាច់។ អ្នកក៏អាចប្រើវាសម្រាប់ម្ហូបដែលមានជាតិទឹកច្រើនដូចជា សង់ខ្យាស៊ុតរស់ជាតិប្រៃ (chawanmushi) ប្រសិនបើអ្នកដាក់គ្រឿងផ្សំទៅក្នុងចានមុនធ្វើការចម្អិនវា។

<ឧទាហរណ៍នៃអាហារដែលចម្អិនដោយប្រើវិធីសាស្ត្រនេះ>

សង់ខ្យាស៊ុតរស់ជាតិប្រៃ (chawanmushi), គាវ (shumai) ជាដើម។

(6) ការអាំង/ការដុត (yaku)

(7) ចំហុយ (musu)

2. ការចម្អិនដោយមិនប្រើកម្ដៅ

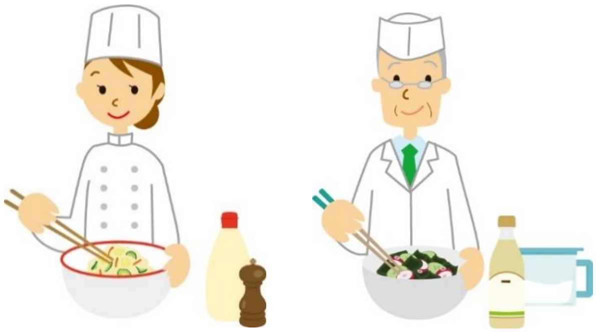
"ការចម្អិនដោយមិនប្រើកម្ដៅ" សំដៅដល់ការរៀបចំអាហារសម្រាប់ការទទួលទានដោយការលាង ឬសម្លាប់មេរោគ។ វាមិនត្រូវបានប្រើអណ្ដាតភ្លើង ឬ កម្ដៅនោះទេ ហើយវាត្រូវបានគេហៅថា "ការចម្អិនដោយមិនប្រើកម្តៅ។"

(1) ការរៀបចំ/ការលាយគ្រឿងផ្សំ (aeru)

នៅក្នុងវិធីសាស្ត្រនេះ គ្រឿងផ្សំមួយចំនួនបានត្រូវលាយបញ្ចូលគ្នាទៅក្នុងម្ហូបមួយមុខ។

ឧទាហរណ៍៖ - ការលាងសម្អាត ការសម្លាប់មេរោគ ការកាត់បន្លែផ្សេងៗ និងការលាយបញ្ចូលគ្នាទៅក្នុងញាំបន្លែ។ ការលាយដំឡូងកាត់ដែលបានចំហុយ ជាមួយទឹកសាឡាដបន្លែដើម្បីធ្វើញាំដំឡូង។ ឬក៏ម្ហូបស្រដៀងគ្នានេះដែរ ដែលគ្រឿងផ្សំបានរៀបចំជាស្រេចនៅក្នុងកម្រិតខ្លះ ឬមូលដ្ឋានផ្សេងទៀត បន្ទាប់ពីត្រូវបានលាយគ្នាជាមួយទឹកសាឡាដ ឬគ្រឿង។

គុណភាពនៃម្ហូបដែលបានរៀបចំ ឬលាយបញ្ចូលរួចហើយ ឆាប់នឹងធ្លាក់រសជាតិណាស់។ នៅក្នុងអាហារជ្រក់ត្រសក់ ទឹកខ្មេះត្រូវបានប្រើដើម្បីបញ្ឈប់ការរាលដាលនៃចំនួនបាក់តេរី។ យ៉ាងណាក៏ដោយ អ្នកចាំបាច់ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ចំពោះការលេចចេញជាតិទឹកពីគ្រឿងផ្សំដែលលាយគ្នា ដែលអាចធ្វើឲ្យធ្លាក់ចុះនៃកំហាប់របស់ទឹកខ្មេះ ដែលនេះធ្វើឲ្យវាងាយស្រួលសម្រាប់បាក់តេរីក្នុងការរីករាលដាល ហើយនាំឲ្យវាមានរស់ជាតិសាប។



<ឧទាហរណ៍នៃអាហារដែលចម្អិនដោយប្រើវិធីសាស្ត្រនេះ>

ញាំបន្លែ ញាំដំឡូង ទឹកជ្រលក់ ជាដើម។

(2) ការច្នៃរូបរាង និងការតុបតែង (seikei,totonoe)

នេះសំដៅដល់ការប្រើដៃរបស់អ្នកឬ ឧបករណ៍/បរិក្ខារចម្អិនម្ហូប ដើម្បីធ្វើឲ្យគ្រឿងផ្សំចេញជារូបរាងដែលងាយស្រួលទទួលទាន (ដោយមិនខ្វល់ថាតើ គ្រឿងផ្សំត្រូវបានចម្អិនដោយប្រើកំដៅ ឬក៏អត់នោះឡើយ។)

ម្ហូបជាទូទៅរួមមាន បាយពូនរាងដុំមូល (onigiri) ស៊ូស៊ី និងបាយខ្ចប់ (makimono) ជាដើម។ ដើម្បីធ្វើម្ហូបទាំងនេះដោយប្រើដៃ អ្នកត្រូវមានជំនាញជាក់លាក់មួយ ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកប្រើឧបករណ៍ ឬបរិក្ខារធ្វើម្ហូបនោះពួកវាងាយស្រួលធ្វើនោះទេ។ ដើម្បីធ្វើវាជាមួយគ្នាក្នុងពេលតែមួយ យើងប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ និងសម្ភារៈធ្វើម្ហូបពិសេស។

ការគ្រប់គ្រងអនាម័យ និងភាពស្អាតរបស់ដៃទៅលើឧបករណ៍ និងសម្ភារៈធ្វើម្ហូបជារឿងសំខាន់ នៅពេលពូនដុំបាយរាយមូល (onigiri) ឬ ស៊ូស៊ី ជាដើម ដោយហេតុថាអាហារនឹងត្រូវបានទទួលទានដោយមិនត្រូវបានឆ្លងកាត់ការកម្ដៅ ឬដំណើរការនៃការសម្លាប់មេរោគឡើយ។ ជាពិសេស នៅពេលរៀបចំម្ហូបដោយប្រើដៃ អ្នកគួរតែប្រាកដថាអ្នកបានលាងដៃបានស្អាតល្អ ហើយប្រើប្រាស់ស្រោមដៃបោះចោលបាន។

<ឧទាហរណ៍នៃអាហារដែលចម្អិនដោយប្រើវិធីសាស្ត្រនេះ>

ដុំបាយពូន (onigiri) ស៊ូស៊ី បាយខ្ចប់ (makimono) ជាដើម។

IV. ចំណេះដឹងផ្នែកសម្ភារៈចំអិនម្ហូប ប្រដាប់ប្រដារប្រើប្រាស់ និងឧបករណ៍ក្នុងផ្ទះបាយ

1. ឧបករណ៍ចម្អិនម្ហូប

(1) ឧបករណ៍ចំចម្អិនម្ហូបចម្បង

ចង្ក្រានហ្គាស	ចង្ក្រាន IH	ចង្ក្រានហ្គាស (សម្រាប់ម្ហូបចិន)
ប្រើប្រាស់ហ្គាស់។ ជាឧបករណ៍ចម្អិនម្ហូបទូទៅ។	ប្រើប្រាស់អគ្គិសនី។ ជាឧបរណ៍ចម្អិនម្ហូបទូទៅ។	ប្រើប្រាស់ហ្គាស។ ចង្ក្រានប្រើសម្រាប់ចម្អិនម្ហូបចិន។
ចង្ក្រានលំហូរចំហាយ	ចង្ក្រានចំហុយ	ម៉ាស៊ីនចៀន
ជាចង្ក្រានប្រើបានគ្រប់គោលដៅ។ គាំទ្រវិធីសាស្ត្រចម្អិនបានច្រើនយ៉ាង ដោយរាប់ទាំងការដុត ចំហុយ រម្ងាស់ ស្ងោរ ជាដើម។	ឧបរកណ៍ដែលចម្អិនម្ហូបបែបចំហុយ។	ឧបករណ៍ដែលចម្អិនម្ហូបបែបចៀន។
ឧបករណ៍ស្រុសមី	ខ្ទះសំប៉ែត	ឧបករណ៍ដាំបាយចតច្រើនថ្នាក់
ឧបករណ៍ប្រើសម្រាប់ស្រុសមី។	ឧបករណ៍ដែលប្រើចម្បងសម្រាប់ម្ហូបដែលអាំង និងបំពង។	ឆ្នាំងដាំបាយទំហំធំ

* ប្រភព៖ កាតាឡុកទូទៅនៃសាជីវកម្មតានីកូ (Tanico Corporation)

ឆ្នាំងដាំបាយលើគុ ឧបករណ៍សម្រាប់ដាំបាយដែលដាក់លើគុ	ឧបករណ៍កម្តៅបាយ ឧបករណ៍សម្រាប់កម្តៅបាយដែលឆ្អិនស្រាប់	ឧបករណ៍អាំងសាច់ ឧបករណ៍ដែលប្រើប្រាស់សម្រាប់ម្ហូបដែលអាំង
ខ្ទះខ ឧបករណ៍ប្រើប្រាស់សម្រាប់ចម្អិនក្នុងបរិមាណច្រើន។ ប្រើជាចំបងសម្រាប់អាំង បំពង និង រម្ងាស់។	ចង្ក្រានអូវិនប្រតិកម្ម ចង្ក្រានអូវិនជាមួយខ្សែក្រវ៉ាត់សង្វាក់ដឹកជញ្ជូន	ខ្ទះបង្វិល ឧបករណ៍ប្រើសម្រាប់ចម្អិនក្នុងបរិមាណច្រើន។ ប្រើជាចំបងសម្រាប់ការបំពង និង រម្ងាស់។

* ប្រភព៖ គេហទំព័រសាជីវកម្មហ្វូជីម៉ាក់ (Fujimak Corporation)

(2) ឧបករណ៍ក្លាសេចម្បងៗ

ទូទឹកកកក្លាសេ ឧបករណ៍ដែលរក្សាម្ហូបអាហារតាមរយៈការធ្វើឲ្យត្រជាក់ ឬធ្វើឲ្យកក។	ទូទឹកកកក្លាសេ (ស្តាយន៍តុ) ទូទឹកកកក្លាសេជាមួយផ្ទៃខាងលើអាចធ្វើការបាន	ទូទឹកកកតាំង ទូទឹកកកជាមួយនឹងថតតាំង
ទូទឹកកកក្លាសេដំឡើងបាន ទូទឹកកកក្លាសេទំហំធំ។ ផ្នែកខាងក្នុងគឺបានបំពាក់ឡើងទាំងស្រុងជាទូទឹកកក/ទូក្លាសេ។	ម៉ាស៊ីនទឹកកក ឧបករណ៍ផលិតទឹកកក។	ម៉ាស៊ីនផ្លុំខ្យល់ត្រជាក់ ឧបករណ៍ដែលធ្វើឲ្យអាហារក្តៅចុះត្រជាក់បានឆាប់រហ័ស។
ម៉ាស៊ីនបញ្ចុះកម្តៅ ឧបករណ៍ដែលបញ្ចុះសីតុណ្ហភាពអាហារដែលក្តៅបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស។ មានប្រសិទ្ធិភាពខ្លាំងជាង ម៉ាស៊ីនផ្លុំខ្យល់ត្រជាក់។		

* ប្រភព៖ គេហទំព័រសាជីវកម្មហ្វូជីម៉ាក់ (Fujimak Corporation)

(3) ឧបករណ៍សម្លាប់មេរោគ និងលាងសម្អាតចានចម្បងៗ

ម៉ាស៊ីនលាងចានខ្នាតតូច	ម៉ាស៊ីនលាងចានមានទ្វារ	ម៉ាស៊ីនលាងចានមានសង្វាក់ជញ្ជូន
ឧបករណ៍លាងដោយស្វ័យប្រវត្តិនៃបរិក្ខារតូចៗដូចជា សម ស្លាបព្រា ចាន កែវ ជាដើម។	ឧបករណ៍ដែលលាងដោយស្វ័យប្រវត្តិនៃបរិក្ខារខ្នាតមធ្យម និងសម្ភារៈចំអិនម្ហូប។	ឧបករណ៍ដែលលាងដោយស្វ័ប្រវត្តិលើបរិក្ខារខ្នាតធំ និងសម្ភារៈចម្អិនម្ហូបក្នុងបរិមាណច្រើន។
ឧបករណ៍សម្លាប់មេរោគ		
ឧបករណ៍ដែលសម្លាប់មេរោគលើសម្ភារៈចំអិនម្ហូប និងឧបករណ៍ផ្សេងៗ ដោយប្រើកម្មរស្មី UV និង ខ្យល់ក្តៅ។		

* ប្រភព៖ គេហទំព័រសាជីវកម្មហ្វូជីម៉ាក់ (Fujimak Corporation)

(4) ឧបករណ៍ផ្សេងៗទៀត

ឧបករណ៍ច្រៀកអាហារ	ឧបករណ៍រៀបចំអាហារខ្នាតតូច	ម៉ាស៊ីនដំណើរការអាហារ
 ឧបករណ៍ដែលច្រៀក (កាត់) គ្រឿងផ្សំ	 ឧបករណ៍តូចដែលច្រៀក (កាត់) គ្រឿងផ្សំ	 ឧបករណ៍ដែលកាប់ និងលាយបញ្ចូលគ្នានៃគ្រឿងផ្សំ
ម៉ាស៊ីនបកសម្បក	ម៉ាស៊ីនបឺតខ្យល់ក្នុងថង់	ឧបករណ៍លាងសម្អាតដៃ/ម្រាមដៃដោយស្វ័យប្រវត្តិ
 ម៉ាស៊ីនបកសម្បកចំណីអាហារដោយស្វ័យប្រវត្តិ។	 ឧបករណ៍ដែលបឺតខ្យល់ចេញពីកញ្ចប់គ្រឿងផ្សំ។	 ឧបករណ៍ដែលលាងសម្អាតដៃរបស់អ្នកដោយស្វ័យប្រវត្តិ នៅពេលដែលអ្នកប្រើប្រាស់វា។

* ប្រភព៖ គេហទំព័រសាជីវកម្មហ្វូជីម៉ាក់ (Fujimak Corporation)

(2) ឧបករណ៍ និង បរិក្ខារចម្អិនម្ហូប

(1) ខ្ទះឆាចំបងៗ និង ខ្ទះផ្សេងៗទៀត

ខ្ទះឆា	ខ្ទះបែបចិន (ខ្ទះប៉េកាំង)	ខ្ទះបែបចិន (ខ្ទះក្វាងតុង)
ខ្ទះចំរោះបែបចិន	ឆ្នាំងស្ល	ឆ្នាំងរាងស៊ីឡាំង
ខ្ទះឆា (ខ្ទះជីមភូរ៉ា)	ខ្ទះអាលុយមីញ៉ូមមានក្បាច់ (ខ្ទះយូគីហីរ៉ា)	ឆ្នាំងមានដៃកាន់មួយ
ឆ្នាំងចំហុយ(ឆ្នាំង)	កំសៀវ	

* ប្រភព៖ កាតាលុក Sugiko Sangyo Co. Ltd.

(2) កាំបិត និង ជ្រញចំបងៗ

កាំបិតផ្ទះបាយ (កាំបិតសានតូគុ) * កាំបិតប្រើប្រាស់ក្នុងគោលបំណងទូទៅ	កាំបិតបន្លែ *កាំបិតសម្រាប់ចិតបន្លែ	កាំបិតសាស៊ីមី * កាំបិតសម្រាប់កាត់សាស៊ីមី
កាំបិតប៉ាំងតោចិន * កាំបិតប្រើក្នុងការចំអិនម្ហូបចិន	កាំបិតនំប៉័ង * កាំបិតសម្រាប់កាត់នំប៉័ង	ជ្រញ

(3) សម្ភារះផ្ទុក និងការអនុវត្តន៍ដែលពាក់ព័ន្ធ

កំប៉ុងស៊ីឡាំងផ្ទះបាយ 	ថាសអាំងសម្រាប់សណ្ឋាគារ (ថាសសម្រាប់អាំងអាហារ) 	ថាសសម្រាប់ដុត (ថាសរាងចតុកោណ)
ចានក្រឡុង 	ចានចម្រោះដែកអ៊ីណុក 	ចានចម្រោះផ្លាស្ទិក

* ប្រភព៖ កាតាលុក Sugiko Sangyo Co. Ltd.

(4) ឧបករណ៍សំខាន់ផ្សេងៗទៀត

វែកកូរ	វែកកូរលោហ:	ចង្កឹះវែង
វែកសម្ល	វែកសម្លចិន	វែក
ឧបករណ៍វាយស៊ុត	សំណាញ់ដួស	តម្រងជ្រៅ (សម្រាប់មីជប៉ុន និង មីចិន)
វែកបាយ (ពី ម៉ីយ៉ាជីម៉ា)	កែវវាល់	ស្លាបព្រាវាល់

* ប្រភពៈ កាតាលុក Sugiko Sangyo Co. Ltd.

3. ឧបករណ៍វាស់

(1) ឧបករណ៍គោលៗ

ជញ្ជីងឌីជីថល 	ជញ្ជីងថ្លឹងទំងន់ 	ទែម៉ូម៉ែត្រវាស់ឌីជីថល *វាស់សីតុណ្ហភាពស្នូលក្នុងអាហារ
ទែម៉ូមែត្រវាស់ * វាស់សីតុណ្ហភាពស្នូលក្នុងអាហារ	ទែម៉ូម៉ែត្រ 	ទែម៉ូម៉ែត្រ (សម្រាប់ទូទឹកកក និងទូក្លាសេ)
ឧបករណ៍វាស់សំណើម 	ទែម៉ូមែត្រអ៊ីនហ្វ្រារ៉េដ * វាស់សីតុណ្ហភាពផ្ទៃខាងលើនៃគ្រឿងផ្សំនៅ និង អាហារជាដើម ដោយប្រើកម្មរស្មីអ៊ីនហ្វ្រារ៉េដ	នាឡិការកំណត់ម៉ោងផ្ទះបាយ *ប្រើសម្រាប់វាស់ពេលវេលាឲ្យបានត្រឹមត្រូវ

* ប្រភព៖ កាតាឡុក Sugiko Sangyo Co. Ltd.

V. ចំណេះដឹងផ្នែកសុខភាព និងសុវត្ថិភាពការងារ

1. សុខភាព និងសុវត្ថិភាពការងារនៅក្នុងផ្ទះបាយ

ភ្លើង (ឬ របស់ដែលក្តៅខ្លាំង) និង កាំបិតជាដើម តែងត្រូវបានប្រើប្រាស់ក្នុងផ្ទះបាយជានិច្ច។ ហើយអ្នកអាចនឹងត្រូវលើកឧបករណ៍ចម្អិនម្ហូប ឬ វត្ថុធំៗផងដែរ។ ដូចនេះហើយ លុះត្រាតែបែបបទនៃការធ្វើការដែលបានរៀបចំជាស្រេច (វិន័យ) ព្រមទាំងសេចក្តីជូនដំណឹងពីគ្រោះថ្នាក់ដែលអាចកើតមានត្រូវបានអង្កេតត្រឹមត្រូវ វាអាចមានហានិភ័យនៃគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរ ឬ ឧប្បត្តិហេតុណាមួយដែលអាចកើតឡើង។

<ឧទាហរណ៍នៃគ្រោះថ្នាក់/ឧប្បត្តិហេតុ)

ការរងរបួស/ឧប្បត្តិហេតុ	បុព្វហេតុ
មុតដៃ	ការសម្លឹងមើលឆ្វេងស្តាំនៅខណៈពេលកំពុងហាន់បន្លែជាមួយកាំបិត
រលាកដៃ	ការកាន់ខ្ទះដែលធ្ងន់ជាងអ្នកគិត ដែលបណ្តាលឲ្យអ្នកបាត់លំនឹង ហើយធ្វើឲ្យរលាកជាមួយសម្លក្តៅ
រលាកជើង	ការប្រញាប់ប្រញាល់ ដែលធ្វើឲ្យកំពប់ប្រេងឆាក្តៅលើជើង
គ្រិចប្រអប់ជើង	ការរត់លើកម្រាលឥដ្ឋសើម
ការដាច់ម្រាមដៃ	ការមិនបានដកខ្សែម៉ាស៊ីនច្រៀកចេញពីព្រី នៅពេលកំពុងសម្អាតវា។ ហើយការបើកដំណើរការឧបករណ៍ នៅខណៈពេលដែលអ្នកកំពុងធ្វើការសម្អាត។
អគ្គីភ័យ	ការចាកចេញពីផ្ទះបាយដោយមិនបានបិទចង្ក្រានហ្គាស

ចំណុចខាងក្រោមនេះមានសារៈសំខាន់ក្នុងការចៀសវាងពីការរងរបួស ឬគ្រោះថ្នាក់ទាំងអស់នេះ។

(1) ចូរប្រាកដថាមនុស្សគ្រប់គ្នាបានយល់ដឹងពីបែបបទរក្សាសុវត្ថិភាពពេញលេញ

(A) បុគ្គលិកទាំងអស់ចាំបាច់ត្រូវអនុវត្តបែបបទឲ្យបានត្រឹមត្រូវ ដើម្បីធានាបាននូវសុវត្ថិភាព

(B) មិនត្រូវមិនអើពើចំពោះបែបបទ ដោយសារតែអ្នករវល់ និងយល់ថាវាពិបាកក្នុងការអនុវត្តវានោះទេ

(C) ទង្វើដែលជាការសន្និដ្ឋាន ឬការទស្សន៍ទាយថា “គួរតែមិនអីទេ” ឬ “ខ្ញុំគួរតែមិនអីទេក្នុងការធ្វើវា” គឺមិនអាចទទួលយកបានឡើយ

(D) សូមកុំមានការធ្វេសប្រហែសចំពោះការពិនិត្យលើសុវត្ថិភាព ដោយសារតែអ្នក “សុំានឹងការធ្វើកិច្ចការនោះ”

(2) ចូរប្រាកដថាបានពាក់ឯកសណ្ឋានត្រឹមត្រូវ

(A) ឯកសណ្ឋានធ្វើឡើងដើម្បីការពាររាងកាយពីគ្រោះថ្នាក់ផ្សេងៗ។

(B) លក្ខណៈពិសេសសម្រាប់អាវក្រៅចុងភៅជួនកាលត្រូវបានធ្វើឡើងដើម្បីឲ្យប្រាកដថាវាមិនងាយឆាបឆេះជាមួយនឹងភ្លើងនោះទេ។ បុគ្គលិកមិនគួរពាក់សម្លៀកបំពាក់ផ្សេងទៅតាមការចង់បានរបស់ខ្លួននោះឡើយ។

(C) ចូរប្រាកដថាអ្នកពាក់សម្លៀកបំពាក់ដែលត្រូវនឹងខ្លួនអ្នក

(D) មិនត្រូវសង្កត់ទម្ងន់លើផ្នែកខាងក្រោយនៃស្បែកជើងរបស់អ្នកទេ។ វាអាចធ្វើឲ្យអ្នកដួលបាន។

(3) របៀបកាន់វត្ថុធ្ងន់

ការកាន់វត្ថុដែលធ្ងន់ដាក់សម្ពាធលើខ្នងរបស់អ្នក។ ជាទូទៅ អ្នកមិនគួរកាន់វត្ថុដែលមានទម្ងន់ធ្ងន់ជាង 35-40% ធៀបនឹងទម្ងន់របស់អ្នកនោះឡើយ។ ប្រសិនបើអ្នកចាំបាច់ត្រូវលើកទម្ងន់ដែលធ្ងន់ជាងការកំណត់នេះ សូមប្រើគ្នាពីរនាក់ដើម្បីលើកវា។ ប្រសិនបើវត្ថុអាចបែងចែកបាន ហើយអាចជញ្ជូនបានដោយគ្មានបញ្ហាអ្វីនោះទេ នោះសូមធ្វើការបែងចែកវា ហើយជញ្ជូនវាជាច្រើនបន្ទុក។

នៅពេលចាក់បំពេញខ្ទះ ឬ ឆ្នាំងស៊ុបជាមួយសារធាតុរាវ (ដូចជាសម្ល ជាដើម) សូមបំពេញវាប្រហែលជា 80% មកដល់ខាងលើ ដោយមិននៅកៀកនឹងមាត់ខាងលើ។ បើមិនដូចនេះទេ អ្នកអាចនឹងរលាកប្រសិនបើសារធាតុរាវកំពប់ ឬខ្ទាតប្រសិនបើវាកំពុងក្តៅ។

<ឧទាហរណ៍ពីរបៀបលើកវត្ថុធ្ងន់>

(A) អង្គុយចោងហោងជិតទៅនឹងវត្ថុនោះ ហើយកាន់វាឲ្យជាប់

(B) ធ្វើខ្នងឲ្យត្រង់

(C) ងើបដោយលើកវាឡើងយឺតៗ

(ដើម្បីដាក់វត្ថុចុះ អនុវត្តជំហានបញ្ច្រាស់វិញ)

(4) ការប្រើប្រាស់រទេះរុញ ឬទ្រុងដែលអាចផ្លាស់ទីបាន

នៅពេលប្រើប្រាស់រទេះរុញ/ទ្រុងដែលអាចផ្លាស់ទីបាន ដើម្បីផ្លាស់ទីវត្ថុដែលធ្ងន់ វាអាចពិបាកក្នុងការគ្រប់គ្រងប្រសិនបើអ្នកទាញវាសំដៅមកខ្លួនអ្នក។ អ្នកក៏ប្រហែលជានឹងមិនអាចឃើញឧបសគ្គដែលនៅខាងក្រោយអ្នកនោះទេ ដូច្នេះចូរប្រាកដជានិច្ចថាត្រូវរុញរទេះ/ទ្រុងដែលផ្លាស់ទីបានបែរចេញពីរូបអ្នក។

យ៉ាងណាមិញ ប្រសិនបើអ្នកនឹងចុះជំរាល ឬប្រើជណ្តើរ នោះអ្នកគួរតែទាញរទេះរុញ/ទ្រុងដែលអាចផ្លាស់ទីបានដោយប្រុងប្រយ័ត្នដើម្បីផ្លាស់ទីវា។ ហើយក៏ត្រូវចៀសវាងការដាក់បន្ទុបវត្ថុខ្ពស់ពេក។ ប្រសិនបើអ្នកដាក់បន្ទុបខ្ពស់ពេក វាអាចនឹងមានគ្រោះថ្នាក់ដែលសូមប្បីតែការរង្គើរតែបន្តិចក៏ធ្វើឲ្យវាធ្លាក់ដែរ។

(5) ផ្ទះបាយស្ងួត

“ផ្ទះបាយស្ងួត” មានន័យថាកម្រាលឥដ្ឋផ្ទះបាយគួរតែស្ងួតជានិច្ច។

ប្រសិនបើកម្រាលឥដ្ឋសើម វាអាចនិងមានគ្រោះថ្នាក់ដោយការរអិល។ ភាពសើមអាចនឹងធ្វើឲ្យមានកំណើនបាក់តេរី និងផ្សិត។ នេះជាបញ្ហាគ្មានអនាម័យ ដែលការកើនឡើងនៃចំនួនបាក់តេរី និងផ្សិតនៅក្នុងផ្ទះបាយអាចនឹងបំពុលដល់អាហារ។

ដូចនេះហើយ ផ្ទះបាយដែលស្ងួតមិនត្រឹមតែប្រែកដបាននូវសុវត្ថិភាពរបស់បុគ្គលិកធ្វើការនោះទេ តែថែមទាំងបង្កើតបាននូវបរិស្ថានដែលមានអនាម័យទៀតផង។

2. ការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ សម្ភារៈ និងបរិក្ខារចម្អិនម្ហូប

(1) ការប្រើប្រាស់ម៉ាស៊ីនច្រៀក

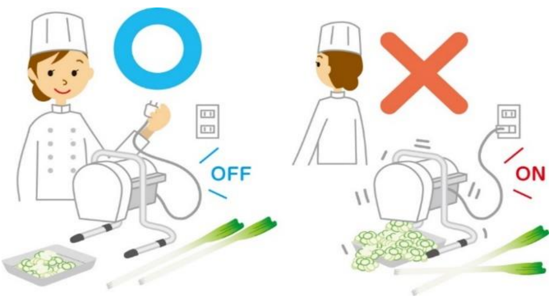
ការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ដែលមានមុខមុតស្រួចដែលវិលមិនបានត្រឹមត្រូវ ដូចជាម៉ាស៊ីនច្រៀក ឬម៉ាសីនដំណើរការអាហារ ជាដើម អាចនាំឲ្យមានគ្រោះថ្នាក់ធ្ងន់ធ្ងរ។ ដើម្បីការពារគ្រោះថ្នាក់ វាជារឿងចាំបាច់ដែលមនុស្សគ្រប់គ្នាយល់ច្បាស់ពីបែបបទបំពេញការងារបានត្រឹមត្រូវ ដូចជា វិធីសាស្ត្រក្រើនរំលឹក “ការចង្អុលបង្ហាញ និងការស្រែកប្រាប់” ជាដើម។ នរណាដែលបានប្រើឧបករណ៍នេះផងដែរ គួរតែទទួលបានការបណ្តុះបណ្តាល និងការអនុវត្តន៍ឲ្យបានសមស្រប។

<បញ្ហាចម្បងៗក្នុងការកត់ចំណាំនៅពេលប្រើប្រាស់ឧបករណ៍>

(A) កុំចាកចេញពីកន្លែងដែលឧបករណ៍កំពុងត្រូវបានប្រើប្រាស់ នៅពេលកំពុងធ្វើការជាមួយវា។

(B) ប្រសិនបើអ្នកចាកចេញពីឧបករណ៍ ចូរប្រាកដជានិច្ចថាវាត្រូវបានបិទ ហើយឌុយត្រូវបានដកចេញពីព្រីភ្លើង។

(C) គ្មានលក្ខខណ្ឌណាមួយដែលអ្នកត្រូវយកដៃរបស់អ្នកដាក់ក្នុងឧបករណ៍នៅពេលដែលវាកំពុងដំណើរការនោះឡើយ។



<បញ្ហាសំខាន់ៗក្នុងការកត់ចំណាំនៅពេលលាងឧបករណ៍>

(A) បិតឧបករណ៍

(B) ដកឌុយចេញពីព្រីភ្លើង

(C) ចូរប្រាកដថាផ្លែកាំបិតកាត់ឈប់វិលមុនពេលធ្វើការលើវា។

(D) ប្រសិនបើមានឧបករណ៍សុវត្ថិភាពដែលអាចប្រើប្រាស់បាន សូមប្រើវាមុនពេលដោះផ្លែកាត់ដើម្បីលាង។

(2) ការប្រើប្រាស់កាំបិត

ប្រសិនបើអ្នកកំពុងប្រើប្រាស់កាំបិតផ្ទះបាយ ចូរប្រាកដថាអ្នកផ្តោតលើការងាររបស់អ្នក ហើយមិនត្រូវមើលឆ្វេង ស្តាំ ឬ គិតពីរឿងផ្សេងឡើយ។ ហើយប្រសិនបើអ្នកដើរចុះឡើង ជាមួយនឹងកាំបិត ចូរប្រាកដថាអ្នកប្រាប់អ្នកផ្សេងទៀតដែលនៅក្បែរអ្នកឲ្យបានដឹង ដោយស្រែកថា "ខ្ញុំមានកាំបិតនៅដៃ" ឬ ក៏និយាយអ្វីមួយស្រដៀងគ្នានេះ។

វាជារឿងដែលគ្រោះថ្នាក់ដែលទុកកាំបិតចោលលើកន្លែងធ្វើការងារនៅពេលអ្នកប្រើវាហើយ។ នៅពេលដែលអ្នកឈប់ប្រើវា ចូរប្រាកដជានិច្ចថាអ្នកលាងវា ហើយដាក់វានៅទីតាំងដើមរបស់វា។

(3) ការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍ និង បរិក្ខារផ្សេងទៀត

ចូរប្រាកដថាអ្នកអនុវត្តតាមដំណើរការ និង បែបបទការងារដែលបានកំណត់នៅពេលប្រើប្រាស់ឧបករណ៍/បរិក្ខារ។ ប្រសិនបើមានសៀវភៅណែនាំ ចូរប្រាកដថាអ្នកអានវាមុនធ្វើការប្រើប្រាស់ឧបករណ៍/បរិក្ខារ។

3. ការប្រើប្រាស់បរិក្ខារ និង ឧបករណ៍

(1) ការប្រើប្រាស់ចាន ស្លាបព្រា កែវ ជាដើម

ប្រសិនបើចាន ស្លាបព្រា កែវ ជាដើមនេះ បានដាក់បន្តបខ្ពស់ពេក វានឹងមិនមានលំនឹងនោះទេ។ ហើយវានឹងងាយស្រួលដួលណាស់។

ចាន ស្លាបព្រា កែវ ជាដាដើមនេះ ធ្វើពីសារធាតុដូចជាកុម្ភការភ័ណ្ឌ ឬ កញ្ចក់ ដែលមានភាពធន់ខុសៗគ្នា។ ដូចនេះ ប្រសិនបើអ្នកលាងវាជាមួយគ្នា វាអាចបាក់បែក ឬប្រេះ ដូចនេះអ្នកគួរតែលាងប្រភេទខុសៗគ្នាដោយឡែកពីគ្នា។ សូមកុំប្រើប្រាស់ចាន ស្លាបព្រា កែវ ជាដើមនេះឲ្យសោះ ប្រសិនបើវាមានបែកបន្តិចបន្តួច ឬ ប្រេះស្រាំ។

ចូរពិនិត្យដោយប្រុងប្រយ័ត្នថាមិនមានបំណែកចេញពីចាន កែវ ជាដើមដែលបានបាក់បែកនេះ នៅក្នុងចាន កែវ ផ្សេងទៀតដែលនៅក្បែរនោះឡើយ។ ប្រសិនបើការត្រួតពិនិត្យមិនបានធ្វើឡើងនោះទេ សូមកុំប្រើប្រាស់ចាន កែវជាដើម ដែលដាក់នៅជិតគ្នានេះឲ្យសោះ។

(2) ការប្រើប្រាស់សាប៊ូ និង ភ្នាក់ងារកម្ចាត់មេរោគ

សាប៊ូ និង ភ្នាក់ងារសម្លាប់មេរោគជាច្រើន ចាំបាច់ត្រូវធ្វើការលាយទឹកទៅតាមកំហាប់ដែលត្រឹមត្រូវសមស្របរបស់វា។ ការណែនាំគួរតែត្រូវបានដាក់បង្ហាញនៅទីតាំងដែលងាយស្រួលឃើញ ដូចនេះមនុស្សគ្រប់គ្នាអាចធ្វើការផ្តោតអារម្មណ៍បានត្រឹមត្រូវ។ ការយកចិត្តទុកដាក់គួរតែធ្វើឡើង ព្រោះការលាយមិនបានត្រឹមត្រូវអាចបណ្តាលឲ្យដៃគ្រើម ហើយក្លាយជាភាពមិនអាចសម្រេចបាននូវការការពារពីការសម្លាប់មេរោគក្នុងកម្រិតណាមួយ។

ចូរកត់ចំណាំផងដែរថាការបាញ់ជាតិអាល់កុលនៅពេលលាយជាមួយទឹក គឺមិនមានប្រសិទ្ធិភាពទេ។ ចូរប្រាកដថាត្រូវជូតសំណើមឲ្យស្ងួតសិន មុនប្រើប្រាស់វា។ ហើយម្យ៉ាងវិញទៀត ការបាញ់អាល់កុលមិនគួរធ្វើឡើងនៅជិតអណ្តាតភ្លើងនោះទេ។ អាល់កុលអាចនឹងឆាបឆេះជាមួយភ្លើង។

4. វិធីសាស្ត្រការពារពីភ្លើងឆេះ

ជាធម្មតាភ្លើងត្រូវបានប្រើប្រាស់នៅក្នុងការងារផ្ទះបាយ (យ៉ាងណាក៏ដោយ មិនសំដៅដល់ផ្ទះបាយដែលបានប្រើប្រព័ន្ធអគ្គិសនីទាំងស្រុងនោះឡើយ)។ ប្រសិនបើភ្លើងត្រូវបានប្រើប្រាស់មិនបានត្រឹមត្រូវទេ វាអាចបណ្តាលឲ្យកើតមានអគ្គិភ័យ។ លើសពីនេះទៀត វានឹងធ្វើឲ្យភ្ញៀវ និង បុគ្គលិកនៅក្នុងភោជនីយដ្ឋានស្ថិតក្នុងភាពគ្រោះថ្នាក់។

យើងចាំបាច់ត្រូវយកចិត្តទុកដាក់ពីសារៈសំខាន់នៃការធ្វើការជាមួយភ្លើង ព្រោះឧប្បត្តិហេតុអាចកើតមានឡើងដោយសារតែការធ្វេសប្រហែសតែបន្តិច ឬ ភាពមិនហ្មត់ចត់នឹងការងារ។ ប្រសិនបើអ្នកកំពុងប្រើប្រាស់ភ្លើង វាជារឿងមិនត្រឹមត្រូវទេដែលអ្នកចាកចេញពីទីតាំងនោះ។

(1) វិធីសាស្ត្រការពារភ្លើងឆេះជាក់លាក់

<ការជក់បារី>

(A) ការជក់បារីគួរតែធ្វើឡើងនៅកន្លែងដែលបានផ្តល់ជូននៅកន្លែងអ្នកជក់បារី នៅខាងក្រៅផ្ទះបាយ។ វាជារឿងចាំបាច់ដែលកន្លែងអ្នកជក់បារីត្រូវបានរៀបចំឲ្យបានត្រឹមត្រូវ។

(B) កន្ទុយបារី និងឈើគូស គួរតែចោលទៅក្នុងធុងពិសេស (មានគម្របបិទជិត) ដែលមានទឹកក្នុងនោះ។ ធុងគួរតែត្រូវបានលាងសម្អាត ហើយទឹកគួរតែត្រូវបានប្តូររៀងរាល់ថ្ងៃ (វាគួរតែត្រូវបានពិនិត្យនៅចុងម៉ោងសម្រាកពីធ្វើការងារ)។

<ឧបករណ៍ដែលប្រើប្រាស់ភ្លើង>

(A) សូមកុំចាកចេញពីកន្លែងដែលអ្នកកំពុងតែចៀនអ្វីមួយឲ្យសោះ។

(B) ចូរប្រាកដថាបរិវេណនៅជុំវិញចង្រ្កានហ្គាស មានរបៀបរៀបរយ ហើយមិនទុកវត្ថុដែលងាយឆាបឆេះជិតទៅនឹងភ្លើងនោះឡើយ។

(C) កំប៉ុងបាញ់ដែលងាយឆាបឆេះ មិនត្រូវដាក់នៅកន្លែងដែលមានសីតុណ្ហភាពខ្ពស់ ដូចជានៅក្រោមពន្លឺថ្ងៃ ឬ នៅជិតភ្លើងនោះទេ។

(D) ប្រេងដែលចោល គួរតែដាក់ក្នុងធុងដែលមានគម្រប ហើយទុកឲ្យឆ្ងាយពីភ្លើង។

<បរិក្ខារអគ្គិសនី>

(A) កុំប៉ះពាល់ឧបករណ៍អគ្គិសនីនៅពេលដែលដៃសើម។

(B) នៅពេលដែលដកឌុយចេញ សូមកាន់ក្បាលឌុយ ហើយមិនត្រូវទាញដោយកាន់ខ្សែទេ។

(C) បិទឧបករណ៍ នៅពេលដែលអ្នកបញ្ចប់ការប្រើប្រាស់វា។

(D) ប្រសិនបើខ្សែមានការដាច់រហែក សូមកុំប្រើប្រាស់ឧបករណ៍។

(E) ចូរប្រាកដថា មិនមានធូលីកកស្ទះនៅកន្លែងដែលឌុយ និងព្រីភ្ជាប់ជាមួយគ្នានោះទេ។

(2) ការពន្លត់ភ្លើង

ចូរពន្លត់ភ្លើងដែលកើតមាននៅពេលដែលមានការឆាបឆេះភ្លាមៗ។ ចូរពិនិត្យជាទៀងទាត់នូវទីតាំងរក្សាធុងពន្លត់អគ្គិសភ័យ។

យ៉ាងណាក៏ដោយ អ្នកគួរតែចេញពីទីតាំងដែលកើតហេតុភ្លាមក្នុងករណីដែលមានអគ្គិភ័យឆាបឆេះខ្លាំង (កន្លែងដែលភ្លើងឆេះដល់ពិដាន ជាដើម)។

<របៀបប្រើប្រាស់ធុងពន្លត់អគ្គិភ័យ>

(A) ដកម្ជុលសុវត្ថិភាពចេញ។

(B) តម្រង់ក្បាលទៅកាន់ប្រភពអគ្គិសភ័យ

(C) ច្របាច់ដងឲ្យខ្លាំង។

< សេចក្តីសន្និដ្ឋាន >

 ក្រុមហ៊ុនភោជនីយដ្ឋាន សមាគមភោជនីយដ្ឋាន និងអ្នកចូលរួមផ្សេងទៀតដែលធ្លាប់សិក្សាផ្នែកភោជនីយដ្ឋាន បានរួមគ្នាបង្កើតឯកសារនេះឡើងស្តីពីពី "ការរៀបចំអាហារ និងភេសជ្ជៈ" ដែលត្រូវបានចងក្រងដោយ សមាគមសេវាកម្មម្ហូបអាហារជប៉ុន។

ហើយជាថ្មីម្តងទៀត យើងខ្ញុំសូមថ្លែងអំណរគុណដល់មនុស្សគ្រប់គ្នាដែលបានចូលរួមបង្កើតឲ្យមានឯកសារនេះឡើង។

ខែមិនា ឆ្នាំ 2019

សមាគមសេវាកម្មម្ហូបអាហារជប៉ុន

< ចំណុចគួរកត់ចំណាំ >

■ ការរក្សាសិទ្ធិ

▪ ការរក្សាសិទ្ធិសម្រាប់ “ឯកសារសិក្សាសម្រាប់ការធ្វើតេស្តវាស់ស្ទង់ជំនាញសម្រាប់វិស័យសេវាកម្មម្ហូបអាហារ" ជាកម្មសិទ្ធិរបស់សមាគមសេវាកម្មម្ហូបអាហារជប៉ុន (ដែលចាប់ពីត្រង់នេះទៅ នឹងហៅថា “សមាគម”)។

នៅពេលប្រើប្រាស់ឯកសារនេះ វាជាទំនួលខុសត្រូវរបស់អ្នកប្រើប្រាស់ក្នុងការធ្វើការបញ្ជាក់ពីខ្លឹមសារណាមួយដែលត្រូវបានរក្សាសិទ្ធិនេះទៅកាន់ភាគីទីបី។ ចូរកត់ចំណាំផងដែរថា ខ្លឹមសារទាំងនេះ ត្រូវបានដកស្រង់ ឬ ធ្វើការលើកមកជជែកនៅក្នុងប្រភពដើមជាមួយការអនុញ្ញាតិនៃភាគីទីបី ដើម្បីបង្ហាញ ឬ ស្នើ (ដោយផ្ទាល់ ឬ ដោយប្រយោល) ថាភាគីទីបីជាម្ចាស់សិទ្ធិ។

■ តំណរភ្ជាប់

▪ អ្នកមិនចាំបាច់ត្រូវការការអនុញ្ញាតិពីយើងខ្ញុំនៅពេលដាក់តំណរភ្ជាប់ ប៉ុន្តែសូមបង្ហាញយ៉ាងច្បាស់ថា តំណរភ្ជាប់នេះគឺទៅកាន់ “គេហទំព័ររបស់សមាគមសេវាកម្មម្ហូបអាហារជប៉ុន”។

■ ការដកស្រង់ជាប្រភពដើម

▪ ប្រសិនបើអ្នកប្រើប្រាស់ខ្លឹមសារនៃឯកសារនេះ សូមធ្វើការដកស្រង់វាជាប្រភពដើម។

▪ ប្រសិនបើអ្នកធ្វើការកែប្រែ ឬ ដំណើរការនៅលើខ្លឹមសារនៃឯកសារនេះ សូមធ្វើការទទួលស្គាល់លើសេចក្តីពិតនៃការបន្ថែមទៅលើការដកស្រង់ជាប្រភពដើមនេះ (ដូចដែលបានរ៉ាយរ៉ាប់ខាងលើ)។ លើសពីនេះទៀត រាល់ព័ត៌មានដែលអ្នកបានធ្វើការកែប្រែ ឬ ធ្វើការលើនេះ មិនគួរចុះផ្សាយ ឬ ប្រើប្រាស់ក្នុងទ្រង់ទ្រាយដែលបង្ហាញថាវាត្រូវបានបង្កើតឡើងដោយសមាគមនោះឡើយ។

■ ការបដិសេធន៍

▪សមាគម នឹងមិនទទួលខុសត្រូវចំពោះទង្វើណាមួយដែលធ្វើឡើងដោយអ្នកប្រើប្រាស់ នៅពេលអនុវត្តខ្លឹមសារនៃឯកសារនេះឡើយ (ដោយរាប់ទាំង ការប្រើប្រាស់ព័ត៌មានដែលបានកែប្រែ ឬ ការធ្វើការលើវាដែលផ្អែកលើខ្លឹមសារនៃឯកសារនេះផងដែរ)។

▪ ខ្លឹមសារនៃឯកសារនេះ អាចនឹងផ្លាស់ប្តូរ ដូរទាំងស្រុង ឬ ដកចេញដោយមិនមានការជូនដំណឹង។