

# รายงานทักษะเฉพาะทาง (i)

เอกสารแนวทางการทดสอบเพื่อประเมินทักษะในอุตสาหกรรมบริการอาหาร

## “การเตรียมอาหารและเครื่องดื่ม”

ฉบับที่ 1 (ฉบับแก้ไข 15 เมษายน 2021)

ฉบับแปลเฉพาะกาล (ภาษาไทย)

สมาคมการบริการอาหารของญี่ปุ่น

## <บทนำสำหรับฉบับแปล>

“เอกสารแนวทางสำหรับการทดสอบเพื่อประเมินทักษะในอุตสาหกรรมบริการอาหาร”

เหล่านี้จะให้ความรู้และแนะนำทักษะพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการทำงานในภาคส่วนร้านอาหารภายใต้ข้อกำหนดของ

“แรงงานทักษะที่เฉพาะทาง (i)” นอกจากนี้

คำศัพท์ภาษาญี่ปุ่นที่ใช้ในเอกสารต้นฉบับยังประกอบด้วยข้อกำหนดพื้นฐานเพื่อให้สามารถทำงานในร้านอาหารในญี่ปุ่นได้

การทดสอบและประเมินทักษะมีความจำเป็นต่อการได้รับสถานภาพการพำนักของแรงงานทักษะเฉพาะทาง (i) โดยประกอบไปด้วย 3 หัวข้อด้วยกัน

เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการควบคุมสุขอนามัย

“การควบคุมสุขอนามัย”

เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับหน้าที่การเตรียมอาหารเป็นหลัก

“การเตรียมอาหารและเครื่องดื่ม”

เนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานบริการลูกค้าเป็นหลัก

“การบริการลูกค้า”

เอกสารแนวทางเหล่านี้ประกอบด้วย 3 หัวข้อนี้

เอกสารนี้จะให้ความรู้เกี่ยวกับ “การเตรียมอาหารและเครื่องดื่ม”

ซึ่งเนื้อหาหลักจะเกี่ยวข้องกับหน้าที่การเตรียมอาหารที่จำเป็นสำหรับการทำงานในอุตสาหกรรมบริการอาหาร

เอกสารนี้จะให้ความรู้พื้นฐานที่จำเป็นสำหรับงานต่าง ๆ อย่างไรก็ตาม

เนื้อหาบางส่วนอาจแตกต่างจากกฎที่บังคับใช้ในสถานที่ทำงานจริงของคุณแม้ว่าจะยึดหลักการเดียวกันก็ตาม

ทั้งนี้เนื่องจากวิธีการนำไปใช้ปฏิบัติจริงนั้นอาจแตกต่างกันไปโดยขึ้นอยู่กับสถานที่ทำงานของคุณ ในกรณีเช่นนี้คุณควรตรวจสอบกฎที่บังคับใช้ในสถานที่ทำงานของคุณ

# สารบัญ

## I. ความรู้เกี่ยวกับส่วนผสม (วัตถุดิบ)

1. ประเภทของเนื้อสัตว์
2. ประเภทของอาหารทะเล
3. ประเภทของผักและผลไม้

## II. ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการพื้นฐานในการเตรียมอาหาร

1. วัตถุประสงค์ของกระบวนการพื้นฐานในการเตรียมอาหาร
2. กระบวนการพื้นฐานในการเตรียมผัก
3. กระบวนการพื้นฐานในการเตรียมอาหารทะเล

## III. ความรู้เกี่ยวกับวิธีการเตรียมอาหารแบบต่าง ๆ

1. การปรุงอาหารด้วยความร้อน
2. การปรุงอาหารโดยไม่ใช้ความร้อน

## IV. ความรู้เกี่ยวกับอุปกรณ์ทำอาหาร เครื่องใช้ในครัว และเครื่องมือต่าง ๆ

1. อุปกรณ์ทำอาหาร
2. เครื่องใช้ในครัวและเครื่องมือต่าง ๆ
3. อุปกรณ์ชั่งตวง

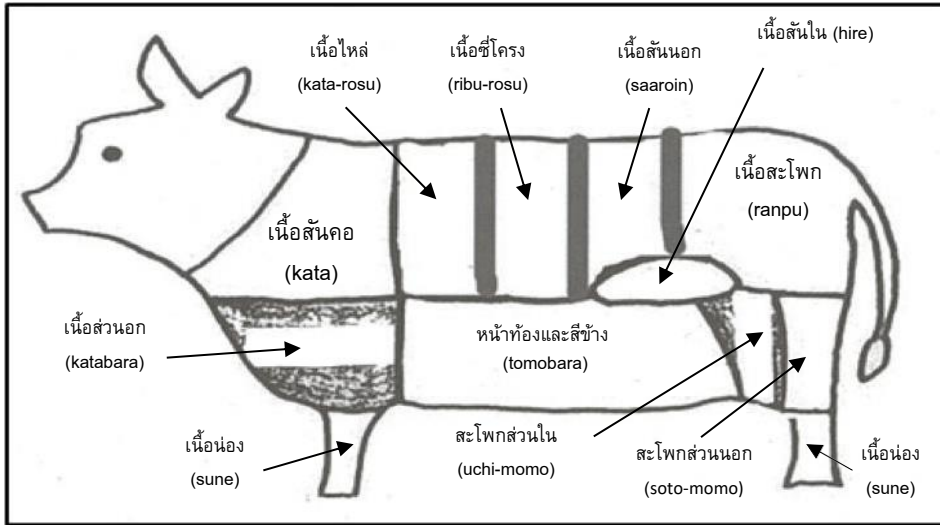
## V. ความรู้เกี่ยวกับอาชีวอนามัยและความปลอดภัย

1. อาชีวอนามัยและความปลอดภัยในครัว
2. การดูแลจัดการอุปกรณ์ทำอาหาร เครื่องใช้ในครัว และเครื่องมือต่าง ๆ
3. การดูแลจัดการเครื่องใช้และเครื่องมืออื่น ๆ
4. มาตรการป้องกันอัคคีภัย

## I. ความรู้เกี่ยวกับส่วนผสม (วัตถุดิบ)

# 1. ประเภทของเนื้อสัตว์

(1) ลักษณะของเนื้อวัวส่วนต่าง ๆ และการนำไปใช้ในอาหารแต่ละประเภท



gyu-nikomi



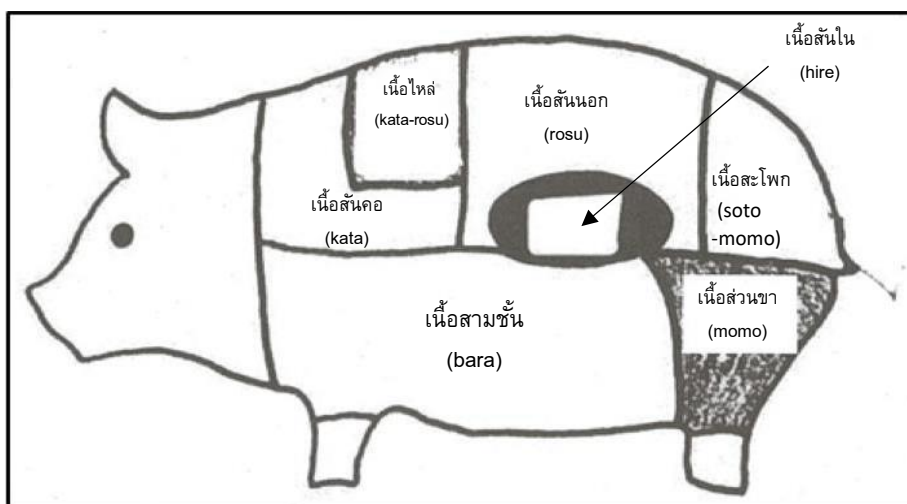
Shabu-Shabu

ส่วนของเนื้อ	ลักษณะ	อาหารหลัก
เนื้อสันคอ (kata)	เนื้อแดงไม่ติดมัน เนื้อมีความแข็งเล็กน้อย มีสารสกัดและคอลลาเจนสูง	ใช้ทำเนื้อตุ๋นหรือทำน้ำซุปล เป็นต้น
เนื้อส่วนนอก (katabara)	เนื้อแดงที่มีชั้นไขมัน เป็นเนื้อที่นุ่มและต้องเคี้ยว	ใช้ทำเนื้อตุ๋น เป็นต้น
เนื้อไหล่ (kata-rosu)	มีเส้นเอ็นค่อนข้างมากไปนิด มีไขมันระดับปานกลาง เป็นเนื้อส่วนที่อร่อย	ใช้ในการหั่นสไลซ์สำหรับต้ม (Shabu-Shabu) อาหารแบบปิ้งสุกช้า ๆ (Sukiyaki) และทำเนื้อย่างบาร์บีคิว (Yakiniku) เป็นต้น
เนื้อซี่โครง (ribu-rosu)	เนื้อสัมผัสละเอียด เหมาะกับอาหารที่ต้องเน้นความโดดเด่นของรสชาติ เนื้อเป็นหลัก	ใช้ในการหั่นสไลซ์สำหรับต้ม (Shabu-Shabu) อาหารแบบปิ้งสุกช้า ๆ (Sukiyaki) และทำสเต็ก เป็นต้น
เนื้อสันนอก (saaroin)	เนื้อสัมผัสละเอียด มีคุณภาพเนื้อดีที่สุด	ใช้ทำสเต็กและเนื้อย่าง เป็นต้น
เนื้อสันใน (hire)	เนื้ออ่อนนุ่มและมีเนื้อสัมผัสที่ละเอียด เหมาะสำหรับนำไปทอดเนื่องจากมีปริมาณไขมันต่ำ	ใช้ทำเนื้อทอดและสเต็ก เป็นต้น
เนื้อสะโพก (ranpu)	เนื้อแดงและนุ่ม มีรสชาติล้ำลึก ใช้ในอาหารทุกประเภท	ใช้ทำสเต็กและเนื้อย่าง เป็นต้น
หน้าท้องและซี่ข้าง (tomobara)	เนื้อแดงที่มีชั้นไขมัน เนื้อสัมผัสหยาบ มีลักษณะเป็นลายหินอ่อน รสชาติเข้มข้น	ใช้ทำเนื้อตุ๋นและเนื้อย่างบาร์บีคิวแบบเกาหลี (karubi-yaki) เป็นต้น

เนื้อสะโพกส่วนใน (uchi-momo)	ส่วนของเนื้อวัวที่มีไขมันน้อยที่สุด	ใช้สำหรับทำสเต็ก เนื้อย่าง เนื้อย่างบาร์บีคิว (ยากิ-นิคุ) และเนื้อตุ๋น เป็นต้น
เนื้อสะโพกส่วนนอก (soto-momo)	เนื้อสัมผัสหยาบ มีลักษณะเหนียวหนึบ ไขมันน้อย เหมาะกับการผัดตำหั่นบางหรือหั่นเป็นลูกเต๋า	ใช้ทำเนื้อตุ๋น อาหารผัด เป็นต้น
เนื้อน่อง (sune)	เนื้อเหนียวและมีเส้นเอ็นจำนวนมาก เมื่อนำไปต้มเป็นเวลานานจะนุ่มเนื่องจากคอลลาเจน ละลาย	ใช้ทำเนื้อตุ๋น แกงกะหรี่ และสตูว์เนื้อ เป็นต้น

\* แหล่งที่มา: จาก "คู่มือทำฉลากเนื้อ - 2015" โดยสมาคมสหกรณ์อุตสาหกรรมเนื้อสัตว์ทั่วญี่ปุ่น

(2) ลักษณะของเนื้อหมูส่วนต่าง ๆ และการนำไปใช้ในอาหารแต่ละประเภท



shoga-yaki



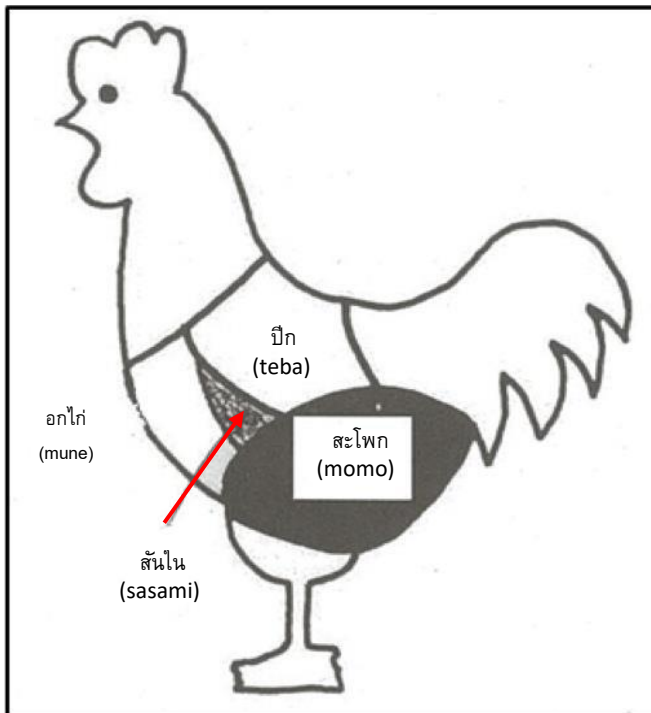
ton-katsu

ส่วนของเนื้อ	ลักษณะ	อาหารหลัก
เนื้อสันคอ (kata)	เนื้อสัมผัสหยาบและตึงเคี้ยว มีไขมันค่อนข้างมากจึงช่วยเพิ่มรสชาติได้ดีเมื่อนำไป หั่นเป็นลูกเต๋าและทำสตูว์	ใช้ในสตูว์และพอร์ดแอนด์บีนส์
เนื้อไหล่ (kata-rosu)	เนื้อสัมผัสค่อนข้างหยาบ มีลักษณะเหนียวหนึบ มีรสชาติเข้มข้นและนุ่มลึก ต้องตัดเส้นเอ็นออกก่อนนำไปทำอาหาร	ใช้สำหรับทำแกงกะหรี่ หมูย่าง (Yaki-butu) และหมูย่างผัดขิง (Shoga-yaki) เป็นต้น
เนื้อสันนอก (rosu)	เนื้อสัมผัสละเอียด มีไขมันปานกลาง ถือเป็นเนื้อส่วนที่ดีที่สุดของหมู ไขมันที่ด้านนอกมีรสชาติอร่อย (รสอุมามิ)	ใช้สำหรับทำหมูทอด เนื้อหมูหั่นบางและนำไปต้ม (buta- shabu) และแฮมย่าง เป็นต้น
เนื้อสันใน (hire)	เนื้อนุ่มและมีเนื้อสัมผัสละเอียด อุดมไปด้วยวิตามิน B1 มีไขมันน้อย เหมาะกับทำอาหารที่ใช้ไขมัน	ใช้สำหรับทำหมูทอดและเนื้อหมูผัด
เนื้อสะโพก (soto-momo)	เนื้อแดงที่มีรสชาติธรรมดา สามารถนำไปใช้ทำอาหารได้หลากหลายเช่นเดียวกับ เนื้อส่วนขา	ใช้ในเนื้อหมูผัด หมูย่างบาร์บีคิว (Yaki-niku) และแฮมออฟเดอะโบน เป็นต้น

เนื้อส่วนขา (momo)	เนื้อสัมผัสละเอียดและมีไขมันต่ำ อุดมไปด้วยวิตามิน B1 สูงรองจากเนื้อสันใน	ใช้ในเนื้อหมูผัด เนื้อหมูย่างบาร์บีคิว ( <i>Yakiniku</i> ) และแฮมออฟเดอะบอน เป็นต้น
เนื้อสามชั้น ( <i>bara</i> )	เนื้อแดงที่มีชั้นไขมัน หากมีกระดูกติดมาด้วยจะเรียกว่า "เนื้อติดซี่โครง"	ใช้ทำแกงกะหรี่ ทำหมุดงพอ (อาหารจีน) และทำหมูตุ๋น เป็นต้น

\* แหล่งที่มา: จาก "คู่มือทำฉลากเนื้อ - 2015" โดยสมาคมสหกรณ์อุตสาหกรรมเนื้อสัตว์ทั่วญี่ปุ่น

(3) ลักษณะเนื้อไก่ส่วนต่าง ๆ และการนำไปใช้ในอาหารแต่ละประเภท



*kara-age*



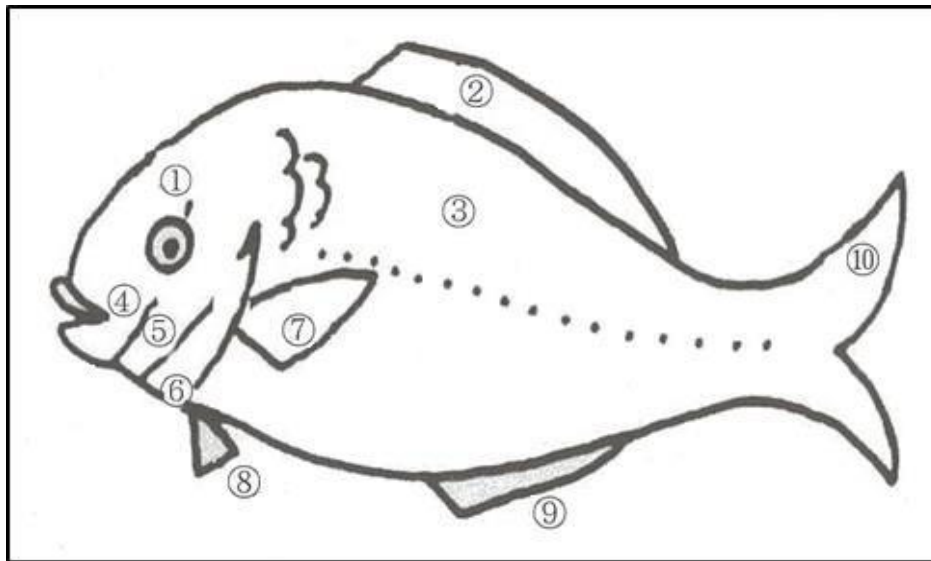
*yaki-tori*

ส่วนของเนื้อ	ลักษณะ	อาหารหลัก
สะโพก ( <i>momo</i> )	เป็นเนื้อที่มีไขมัน เนื่องจากเป็นเนื้อส่วนที่แน่น จึงมีรสชาติดี ต้องเคี้ยวเยอะกว่าเนื้อส่วนอก	ใช้ทำไก่เทรียกิ ทำเนื้อไก่ทอด และไก่ทอดคาราอาเกะ เป็นต้น
อกไก่ ( <i>mune</i> )	เนื้อนุ่ม มีโปรตีนสูง รสชาติจึงไม่โดดเด่น มีไขมันต่ำ	ใช้ในอาหารประเภทต้มและนึ่ง เป็นต้น
สันใน ( <i>sasami</i> )	เนื้อส่วนนี้มีไขมันน้อยที่สุด มีโปรตีนสูง รสชาติจึงไม่โดดเด่น	ใช้ชุบแป้งทอดและใส่ในไข่ตุ๋น ( <i>chawan-mushi</i> ) เป็นต้น
ปีก ( <i>teba</i> )	มีคอลลาเจนสูง	ใช้ทำไก่ทอดคาราอาเกะ ( <i>kara-age</i> ) ไก่ตุ๋น และไก่ย่างบาร์บีคิว ( <i>yaki-tori</i> ) เป็นต้น

\* แหล่งที่มา: จาก "คู่มือทำฉลากเนื้อ - 2015" โดยสมาคมสหกรณ์อุตสาหกรรมเนื้อสัตว์ทั่วญี่ปุ่น

## 2. ประเภทอาหารทะเล

(1) ชิ้นส่วนโดยพื้นฐานของปลา



①	ตา	②	ครีบหลัง	③	ลำตัว
④	ขากรรไกร	⑤	แผ่นปิดเหงือก	⑥	ช่องเหงือก
⑦	ครีบอก	⑧	ครีบสะโพก	⑨	ครีบกัน
⑩	ครีบหาง				



(2) อาหารทะเลโดยทั่วไปและฤดูกาลอาหาร













“ฤดูกาลอาหาร” ในที่นี้หมายถึงช่วงระยะเวลาที่วัตถุดิบ เช่น อาหารทะเล ผัก ผลไม้ เป็นต้น มีความสดใหม่มากที่สุดและมีรสชาติดีที่สุด ต่อไปนี้เป็นอาหารทะเลที่โดยทั่วไปในญี่ปุ่นและฤดูกาลของอาหาร

ฤดูกาลอาหาร	อาหารทะเลที่พบทั่วไป		
ฤดูใบไม้ผลิ	ปลาแมกเคอเรลญี่ปุ่น ( <i>sawara</i> ) หอยกาบ ( <i>asari</i> ) สาหร่ายทะเล ( <i>wakame</i> ) ปลาทองปลา ( <i>funa</i> ) ปลากระพงแดง ( <i>madai</i> )		
ฤดูร้อน	ปลาอายุ ( <i>ayu</i> ) หมึกกล้วยญี่ปุ่น ( <i>surumeika</i> ) หอยเชลล์ ( <i>hotate</i> ) ปลาซาร์ดินญี่ปุ่น ( <i>maiwashi</i> ) ปลาหางแข็งญี่ปุ่น ( <i>maaji</i> )		
ฤดูใบไม้ร่วง	ปลาทูนัสคิปลแจ็ค ( <i>katsuo</i> ) ปลาแซลมอน ( <i>sake</i> ) ปลาซิมมะ ( <i>sanma</i> ) ปลามาซาบะ ( <i>masaba</i> )		
ฤดูหนาว	ปูหิมะ ( <i>zuwai kani</i> ) ปลาคัตสึ ( <i>tara</i> ) ปลาบึกเป่า ( <i>fugu</i> ) ปลาทรายญี่ปุ่น ( <i>hatahata</i> ) ปลาฮอกเกะ ( <i>hokke</i> ) ปลาแอมเบอร์แจ็คญี่ปุ่น ( <i>buri</i> ) ปลาทูน่า ( <i>maguro</i> ) กุ้งกุลาดำญี่ปุ่น ( <i>kuruma ebi</i> ) หอยนางรม ( <i>kaki</i> )		

\*ช่วงเวลาของฤดูกาลอาหารอาจแตกต่างกันไปตามแต่ละพื้นที่และผลกระทบจากสภาพอากาศ





### 3. ประเภทของผักและผลไม้

(1) ผักที่พบทั่วไป

ประเภท	ผักที่พบทั่วไป
ผักประเภท รับประทานหัว (ราก)	<p>แครอท (<i>ninjin</i>) หัวไชเท้า (<i>daikon</i>) รากบัว (<i>renkon</i>) มันฝรั่ง (<i>nyaga-imo</i>) เผือก (<i>sato-imo</i>) หัวผักกาด (<i>kabu</i>) โโกโบ (<i>gobo</i>)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>แครอท</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>รากบัว</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>มันฝรั่ง</p> </div> </div>
ผักประเภทรับประทาน ใบและก้าน	<p>ผักกาดขาว (<i>hakusai</i>) กะหล่ำปลี (<i>kyabetsu</i>) หอมใหญ่ (<i>tama-negi</i>) ผักโขม (<i>horenso</i>) ต้นหอม (<i>negi</i>) ผักกาดแก้ว (<i>retasu</i>) โคลด์ฟุตหวาน (<i>fuki</i>) ตั้งโอ๋ (<i>shungiku</i>) ผักน้ำญี่ปุ่น (<i>mizuna</i>)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>ผักกาดขาว</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>กะหล่ำปลี</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>หอมใหญ่</p> </div> </div>
ผักประเภทรับประทาน ผล	<p>มะเขือยาว (<i>nasu</i>) มะเขือเทศ (<i>tomato</i>) แตงกวา (<i>kyuri</i>) พริกหยวก (<i>piman</i>) พริก (<i>togarashi</i>) ฟักทอง (<i>kabocha</i>) ถั่วแขก (<i>sayaingen</i>) ถั่วแระ (<i>eda-mame</i>) ถั่วปากอ้า (<i>sora-mame</i>)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>มะเขือยาว</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>มะเขือเทศ</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>แตงกวา</p> </div> </div>
ผลไม้	<p>สตรอว์เบอร์รี่ (<i>ichigo</i>) เมลลอน (<i>melon</i>) แตงโม (<i>suika</i>)</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>สตรอว์เบอร์รี่</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>เมลลอน</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>แตงโม</p> </div> </div>

(2) ฤดูกาลโดยทั่วไปของผักและผลไม้

ต่อไปนี้เป็นผักและผลไม้ที่พบได้ทั่วไปในญี่ปุ่นตามแต่ละฤดูกาล

ฤดูกาลอาหาร	ผักและผลไม้ที่พบได้ทั่วไป
ฤดูใบไม้ผลิ	<p>หน่อไม้ (<i>take-no-ko</i>) นาโนฮานะ (<i>nanohana</i>) หน่อไม้ฝรั่ง (<i>asuparagasu</i>) ถั่วปากอ้า (<i>sora mame</i>) สตรอว์เบอร์รี่ (<i>ichigo</i>)</p> 
ฤดูร้อน	<p>มะระ (<i>goya</i>) พริกหยวก (<i>piman</i>) ลูกท้อ (<i>momo</i>) แดงกวา (<i>kyuri</i>) มะเขือเทศ (<i>tomato</i>) แดงโม (<i>suika</i>)</p> 
ฤดูใบไม้ร่วง	<p>มันเทศ (<i>satsuma-imo</i>) เกาลัด (<i>kuri</i>) ลูกพลับ (<i>kaki</i>) ลูกแพร์ (<i>nashi</i>) เห็ดชิเมจิ (<i>shimeji</i>) ลูกแปะก๊วย (<i>ginnan</i>)</p> 
ฤดูหนาว	<p>หัวไชเท้า (<i>daikon</i>) ผักกาดขาว (<i>hakusai</i>) บร็อคโคลี่ ต้นหอม (<i>negi</i>)</p> 

\*ช่วงเวลาของฤดูกาลอาหารอาจแตกต่างกันไปตามแต่ละพื้นที่และผลกระทบจากสภาพอากาศ

## II. ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการพื้นฐานในการเตรียมอาหาร

# 1. วัตถุประสงค์ของกระบวนการพื้นฐานในการเตรียมอาหาร

## (1) งานโดยทั่วไป

“กระบวนการเตรียมอาหาร” หมายถึงหน้าที่ในการเตรียมส่วนผสมเพื่อนำไปทำอาหาร งานโดยทั่วไปมีดังนี้:

- (A) คำนวณปริมาณวัตถุดิบที่จะต้องใช้ในการทำอาหาร โดยนำออกมาจากตู้เย็นเท่าที่จำเป็นต้องใช้ เป็นต้น
- (B) ล้างวัตถุดิบเพื่อขจัดเศษดิน โคลน เชื้อแบคทีเรียที่เป็นอันตรายต่อมนุษย์ และสิ่งปนเปื้อนต่าง ๆ รวมถึงฆ่าเชื้อด้วยหากจำเป็น
- (C) ตัดหรือหั่นวัตถุดิบให้อยู่ในรูปร่างที่จะใช้ทำอาหาร (ทั้งส่วนที่รับประทานไม่ได้ ตัดหรือหั่นวัตถุดิบให้มีขนาดพอดีกับการรับประทาน เป็นต้น) รวมถึงปอกเปลือกด้วย
- (D) นำวัตถุดิบไปหมักในน้ำซอสปรุงรส



(A)



(B)



(C)



(D)

## (2) ข้อสำคัญ

อาจมีแบคทีเรียหรือสิ่งปนเปื้อนอื่น ๆ ที่เป็นอันตรายต่อมนุษย์อยู่ในวัตถุดิบ ดังนั้น

คุณต้องตรวจสอบให้ดีว่าเราจะไม่ทำให้แบคทีเรียเหล่านี้หรือสิ่งปนเปื้อนอื่น ๆ

เพิ่มจำนวนขึ้นในระหว่างที่เตรียมอาหาร สิ่งสำคัญที่ต้องจำไว้เสมอคือ

ต้องไม่ทำให้สิ่งปนเปื้อนในอาหารจากมือของคุณ จากเครื่องใช้ในครัว หรือจากพื้นผิวที่ใช้ในการเตรียมอาหาร



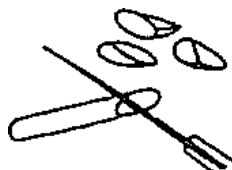




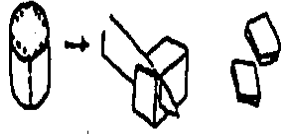
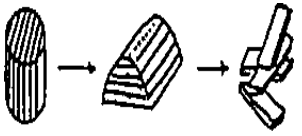



(การปนเปื้อนทุกยภูมิ/การปนเปื้อนซ้ำจากมือหรืออุปกรณ์)

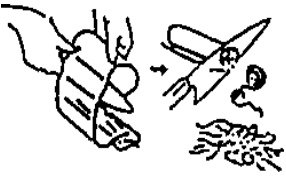



ระวังอย่าให้อาหารที่ปรุงสุกแล้วหรือปลอดเชื้อแล้วกลับมาปนเปื้อนอีก

- (A) กระบวนการเตรียมขั้นพื้นฐานควรดำเนินการโดยเร็วหลังจากนำวัตถุดิบออกมาจากตู้เย็นหรือตู้แช่แข็ง
- (B) อย่าให้แบคทีเรียเพิ่มจำนวนขณะกำลังละลายอาหารแช่แข็ง ดังนั้น ควรละลายน้ำแข็งโดยใช้วิธีย้ายมาแช่ในตู้เย็นหรือเปิดน้ำให้ไหลผ่าน
- (C) กระบวนการเตรียมขั้นพื้นฐานควรดำเนินการบนพื้นผิวที่กำหนดไว้ นอกจากนี้ ควรเตรียมเครื่องใช้ในครัว (เขียง มีด เป็นต้น) แยกใช้ตามวัตถุประสงค์ หากไม่สามารถแยกเครื่องใช้ในครั้วดังกล่าวได้ คุณควรทำความสะอาดและฆ่าเชื้อพื้นผิวและอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำอาหารทั้งหมดอย่างทั่วถึงเมื่อใช้งานเสร็จแล้ว เพื่อให้อุปกรณ์เหล่านี้พร้อมใช้งานสำหรับครั้งถัดไป
- (D) กระบวนการเตรียมขั้นพื้นฐานและการเสิร์ฟอาหารไม่ควรทำพร้อมกันในสถานที่เดียวกัน
- (E) กระบวนการเตรียมขั้นพื้นฐาน การปรุงอาหาร และการเสิร์ฟอาหารไม่ควรทำพร้อมกันโดยบุคคลเดียวกัน

## 2. กระบวนการพื้นฐานในการเตรียมผัก

### (1) วิธีการทั่วไปในการหั่นผัก

<p>หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ (<i>koguchigiri</i>)</p>  <p>หั่นผักที่ยาวและพอมให้มีลักษณะบางและเป็นแว่นกลม</p>	<p>หั่นเฉียง (<i>nanamegiri</i>)</p>  <p>หั่นผักที่ยาวและพอมแบบเฉียง โดยหั่นให้มีพื้นที่หน้าตัดที่ใหญ่ขึ้น</p>	<p>หั่นเป็นชิ้นใหญ่แบบสุม (<i>rangiri</i>)</p>  <p>หั่นให้มีขนาดเท่า ๆ กันโดยไม่มีรูปร่างที่แน่นอน</p>	<p>หั่นสไลซ์ออกเป็นชิ้นบางและยาว (<i>sasagaki</i>)</p>  <p>หั่นแบบสไลซ์บาง ๆ ให้เหมือนใบไผ่</p>
<p>หั่นเป็นแว่นกลม (<i>wagiri</i>)</p>  <p>หั่นให้เป็นแว่นกลมโดยมีขนาดเท่า ๆ กัน</p>	<p>หั่นเป็นพระจันทร์ครึ่งเสี้ยว (<i>hangetsugiri</i>)</p>  <p>หั่นผักที่ถูกหั่นเป็นแว่นกลม (<i>wagiri</i>) เสร็จแล้วเพิ่มอีกครั้งหนึ่ง</p>	<p>หั่นเป็นลักษณะใบแปะก๊วย (<i>ichogiri</i>)</p>  <p>หั่นผักที่ถูกหั่นเป็นพระจันทร์ครึ่งเสี้ยว (<i>hangetsugiri</i>) เสร็จแล้วเพิ่มอีกครั้งหนึ่ง</p>	<p>หั่นสิ่งของที่มีลักษณะกลมให้เป็นทรงลูกบาศก์ (<i>shikishigiri</i>)</p>  <p>หั่นผักให้เป็นทรงลูกบาศก์ขนาดประมาณ 3 ซม.</p>
<p>หั่นเป็นสี่เหลี่ยมบาง ๆ (<i>tanzakugiri</i>)</p>  <p>หั่นผักให้มีความยาวประมาณ 4 - 5 ซม. และหนา 1 ซม.</p>	<p>หั่นเป็นลักษณะไม้ประกอบ (<i>hyoshigikiri</i>)</p>  <p>หั่นผักให้มีหน้าตาเหมือนไม้ประกอบซึ่งยาวประมาณ 4 - 5 ซม. และหน้ากว้าง 1 ซม.</p>	<p>หั่นเป็นเส้นบาง ๆ (<i>sengiri</i>)</p>  <p>หั่นผักตามแนวตั้งให้เป็นเส้นบาง ๆ</p>	<p>หั่นเป็นเส้นบางมาก ๆ (<i>shiraga</i>)</p>  <p>หั่นผักตามแนวตั้งให้เป็นเส้นบางมาก ๆ</p>

<p>ปอกเปลือกเป็นแผ่นบาง (<i>katsuramuki</i>)</p>  <p>เช่น ปอกเปลือกหัวไชเท้าให้เป็นแผ่นบาง ๆ</p>	<p>หั่นซอยให้เป็นชิ้นเล็กละเอียด (<i>mijingiri</i>)</p>  <p>หั่นซอยให้เป็นชิ้นเล็กละเอียด</p>	<p>หั่นให้เป็นลูกเต๋า (<i>sainomegiri</i>)</p>  <p>หั่นให้เป็นทรงลูกบาศก์ขนาด 1 ซม.</p>	<p>หั่นให้เป็นลูกเต๋าด้านละเอียด (<i>araregiri</i>)</p>  <p>หั่นให้มีขนาดเล็กกว่า <i>sainomegiri</i> แต่ขนาดใหญ่กว่า <i>mijingiri</i></p>
---	--	---	--

## (2) การป้องกันอาหารเปลี่ยนสี

อาหารเปลี่ยนสีคือการที่ผิวหน้าของอาหารซึ่งได้ผ่านการตัดมีสีที่เปลี่ยนไป ส่วนใหญ่มักเกิดขึ้นกับผักที่ผ่านการหั่นแล้ว การเปลี่ยนสีเกิดขึ้นเมื่อสารในผักทำปฏิกิริยากับออกซิเจนจึงทำให้สีเปลี่ยนไป เราสามารถป้องกันการเปลี่ยนสีของอาหารได้โดยใช้วิธีการดังต่อไปนี้ โดยวิธีการจะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับชนิดของผัก

- (A) เปิดน้ำให้ท่วมผัก (เพื่อไม่ให้ผิวหน้าของผักสัมผัสกับออกซิเจน) : สำหรับมันเทศ มันฝรั่ง และมะเขือยาว เป็นต้น
- (B) นำผักไปแช่ในน้ำเกลือ : สำหรับแอปเปิลและลูกแพร์ เป็นต้น
- (C) แช่ผักด้วยน้ำผสมน้ำส้มสายชู : สำหรับโกโบและรากบัว เป็นต้น

### 3. กระบวนการพื้นฐานในการเตรียมอาหารทะเล

(1) เทคนิคทั่วไปในการแล่เนื้อปลา (sakana no sabakikata (ให้เป็น 3 ส่วน))

เป็นวิธีหนึ่งในการแล่ปลาให้เป็นแผ่น ก่อนอื่นคุณต้องตัดหัวปลาและเอาไส้ปลาออกก่อน จากนั้นใช้มีดเฉือนไปตามแนวกระดูกกลางลำตัวของปลาโดยแล่ให้เป็น 3 ส่วนคือ ลำตัวครึ่งซ้าย ลำตัวครึ่งขวา และส่วนกระดูกกลางลำตัวของปลา เทคนิคนี้มักถูกใช้ในการเตรียมปลาดิบ (ซาซิมิ)



(2) คำอธิบายสำหรับปลาที่หันมาแล้ว

มีหลายครั้งที่ร้านอาหารอาจใช้ปลาที่หันมาแล้วล่วงหน้า (โดยเฉพาะในกรณีที่ปลามีขนาดใหญ่) บริษัทที่จัดเตรียมปลาจะเป็นผู้ที่หันปลาเตรียมมาให้แล้วล่วงหน้าต่อไปนี้เป็นคำอธิบายสำหรับขั้นตอนของการเตรียมปลาในแต่ละขั้น

(A) กลม (เต็มตัว) : ปลาเต็มตัวที่ยังไม่ได้หันเลย (เราเรียกว่า "ปลาทั้งตัว")



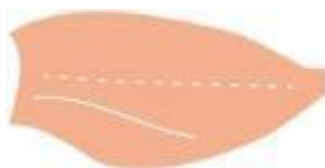
(B) เตรียมแล้วบางส่วน : เฉพาะเครื่องในถูกนำออกไป



(C) เตรียมพร้อมแล้ว : ส่วนหัว เหงือก และเครื่องในถูกนำออกไป



(D) หันแล้ว : นอกจากเตรียมปลาพร้อมแล้ว กระดูกกลางลำตัว ครีบ และหางก็ถูกตัดออกไปด้วย



\* โปรดทราบ คำอธิบายและความหมายอาจแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับบริษัทที่จัดเตรียมปลาแต่ละแห่ง



### III. ความรู้เกี่ยวกับวิธีการเตรียมอาหารแบบต่าง ๆ

## 1. การปรุงอาหารด้วยความร้อน

การปรุงอาหารด้วยความร้อนจะใช้ไฟ ไอน้ำ หรือไฟฟ้า เป็นต้น ซึ่งวิธีนี้เรียกว่า "การปรุงด้วยความร้อน" การปรุงด้วยความร้อนสามารถทำได้หลากหลายวิธีโดยขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์

### (1) การหุง – โดยเฉพาะธัญพืช (*taku*)

โดยทั่วไปหมายถึงการหุงข้าว เราใช้วิธีนี้เพื่อเตรียมข้าวสุกโดยใส่น้ำลงไปในข้าวและปล่อยให้หุงทิ้งไว้สักกระยะหนึ่ง จากนั้นเมื่อข้าวดูดซับน้ำแล้ว ข้าวก็จะสุก

เพื่อให้แป้งในข้าวเปลี่ยนเป็นแป้งแอลฟา เราต้องหุงข้าวที่อุณหภูมิ 98°C ขึ้นไปเป็นเวลาอย่างน้อย 20 นาที ความแน่นของเนื้อแป้ง (เนื้อสัมผัส) ของข้าวที่หุงสุกแล้วจะแตกต่างกันไปโดยขึ้นอยู่กับปริมาณของข้าวและน้ำที่ใส่เข้าไปขณะหุงข้าว ยิ่งเราใส่น้ำไปมากเท่าไร ข้าวก็จะยิ่งนิ่มมากขึ้นเท่านั้น ในทางกลับกัน หากเราใส่น้ำไม่เพียงพอ ข้าวก็จะแข็ง ดังนั้น สิ่งสำคัญในการหุงข้าวคือความสมดุลของปริมาณข้าวและน้ำ

<ตัวอย่างของอาหารที่เตรียมด้วยวิธีนี้>

ข้าวขาว ข้าวแดง เป็นต้น



### (2) การต้ม (*yuderu*)

ในการต้ม เราใส่วัตถุดิบลงไปในน้ำร้อนที่กำลังเดือดและต้มจนวัตถุดิบนั้นอ่อนนุ่ม

หากคุณใส่เกลือลงในน้ำเดือด วัตถุดิบที่ต้มจะไม่ค่อยแตกเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย หากคุณใส่น้ำส้มสายชูลงในน้ำเดือด วัตถุดิบที่เป็นสีขาวยจะมีสีขาวสว่างมากยิ่งขึ้น หากคุณใส่โซเดียมไบคาร์บอเนต (โซดาทำขนม) ลงในน้ำเดือด สีของผักใบเขียวจะสดใสเป็นประกายมากยิ่งขึ้น

<ตัวอย่างของอาหารที่เตรียมด้วยวิธีนี้>

ถั้วระต้ม (edamame) มันฝรั่งต้ม เป็นต้น



### (3) การทอด (*ageru*)

ในการทอด เราใส่วัตถุดิบลงในน้ำมันที่กำลังร้อนเพื่อทำให้อาหารสุก

น้ำมันที่ใช้มีความร้อนประมาณ 180°C ดังนั้นคุณต้องใช้ความระมัดระวังไม่ให้โดนลวก

เมื่อทอดอาหารไปเรื่อย ๆ คุณภาพของน้ำมันจะลดลง หากคุณใช้น้ำมันที่คุณภาพแย่แล้ว ผู้ที่รับประทานอาจเกิดภาวะอาหารเป็นพิษได้ ดังนั้น คุณต้องตรวจสอบคุณภาพของน้ำมันก่อนจะใช้ทอดในแต่ละครั้ง หากคุณให้ความร้อนกับน้ำมันที่มีคุณภาพแย่ไปแล้ว คุณจะสังเกตเห็นฟองอากาศในน้ำมัน

<ตัวอย่างของอาหารที่เตรียมด้วยวิธีนี้>

โรตีสายดำ อาหารญี่ปุ่นชุบแป้งทอดหรือเทมปุระ (*tempura*) ไก่ทอดคาราอาเกะ (*kara-age*)



#### (4) การผัด (*itameru*)

ในการผัด เราใช้น้ำมันร้อนในปริมาณเล็กน้อยในกระทะหรือภาชนะที่คล้ายคลึงกัน เพื่อผัดส่วนผสมให้เข้ากันที่อุณหภูมิสูง

เนื่องจากบริเวณด้านนอกของวัตถุดิบได้รับความร้อนในเวลาสั้น ๆ

จึงทำให้อาหารมีรสชาติดีและมีกลิ่นหอมกระทะใหม่เล็กน้อยขณะที่ด้านในวัตถุดิบยังคั้งจ๋ออยู่

แต่หากกระทะของคุณร้อนไม่เพียงพอและคุณใส่วัตถุดิบลงไปจำนวนมากในคราวเดียว

อาหารก็จะไม่ได้รับความร้อนอย่างเหมาะสมและเนื้อสัมผัสของวัตถุดิบจะไม่สม่ำเสมอ

กัน ทำให้อาหารขาดความอร่อย ในทางตรงกันข้าม

หากให้ความร้อนกระทะนานจนเกินไป

สุดท้ายแล้วอาหารที่ได้จะเหมือนผ่านการเคี้ยวแทนและจะสูญเสียลักษณะเฉพาะของการผัดอาหารไป



#### (5) การตุ๋น/การเคี้ยว (*niru*)

ในการตุ๋นหรือเคี้ยว เรานำวัตถุดิบต่าง ๆ ไปปรุงในน้ำสต็อกโดยใช้น้ำตาล ซอสถั่วเหลือง หรือส่วนผสมที่คล้ายกัน

โดยทั่วไปเราปรุงอาหารด้วยวิธีนี้ที่อุณหภูมิ 100°C ซึ่งน้ำสต็อกเริ่มเดือด อย่างไรก็ตาม เราอาจจะค่อย ๆ ตุ๋นวัตถุดิบทั้งหลายที่อุณหภูมิประมาณ 70°C - 80°C

ในระยะเวลาที่นานยิ่งขึ้น หากคุณไม่ต้องการให้อาหารเหนียวเกินไป

การตุ๋นทำให้เนื้อสัมผัสของวัตถุดิบค่อย ๆ นุ่มขึ้นและมีความเปื่อยในระหว่างการปรุง โปรดทราบว่า การตุ๋นปลาช่วยให้เราแกะก้างปลาออกได้ง่ายและควบคุมกลิ่นได้ดี



<ตัวอย่างของอาหารที่เตรียมด้วยวิธีนี้>

ตุ๋นเนื้อสัตว์และมันฝรั่ง (*nikujaga*) สตูว์รวม (*go-moku ni*) ตุ๋นโกโบหั่น (*kinpira*) หมูตุ๋น (*buta no kakuni*) เป็นต้น

#### (6) การบึ่ง/การย่าง (*yaku*)

ในการบึ่งหรือย่าง เราปรุงวัตถุดิบให้สุกที่อุณหภูมิสูง

ไม่ว่าจะวางวัตถุดิบไว้บนเปลวไฟโดยตรงหรือนำไปใส่ในเตาอบก็ตาม

วิธีการบึ่งหรือย่างทำได้หลายวิธี หนึ่งในนั้นคือการบึ่งบนถ่านร้อน ๆ

การนำวัตถุดิบไปวางบนเปลวไฟหรือให้ความร้อนโดยตรงช่วยให้เราเตรียมอาหารเพื่อรับประทานได้ง่าย

กลิ่นของอาหารยังถูกปล่อยออกมาด้วย ทำให้คุณสัมผัสกลิ่นจากการบึ่งหรือย่างได้ (กลิ่นหอมเกรียม)

การนำวัตถุดิบไปย่างบนเปลวไฟโดยตรงเรียกว่า "*jikabiyaki*" (การย่างโดยตรง)

ส่วนการนำวัตถุดิบไปวางบนแผ่นเหล็กหรือบนกระทะร้อน ๆ เรียกว่า "*kansetsuyaki*" (การย่างโดยอ้อม)



<ตัวอย่างของอาหารที่เตรียมด้วยวิธีนี้>

สเต็ก การย่างสไตล์เกียวโต (*saikyoyaki*) การย่างเนื้อหมักซอสถั่วเหลือง (*teriyaki*) เป็นต้น

### (7) การนึ่ง (*musu*)

ในการนึ่ง เราต้มน้ำให้เดือดและใช้ไอน้ำจากน้ำที่เดือดมาทำให้อาหารสุก

วิธีการนี้ช่วยให้คุณเตรียมอาหารซึ่งมีเนื้อสัมผัสที่นุ่มและชุ่มฉ่ำ

โดยไม่ทำให้วัตถุดิบแตกเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย

คุณยังสามารถใช้วิธีนี้เพื่อปรุงอาหารที่มีของเหลวปริมาณมากได้ด้วย เช่น  
ไชตัน (*chawanmushi*) ได้ หากคุณนำวัตถุดิบไปในภาชนะก่อนจะเริ่มนึ่ง

<ตัวอย่างของอาหารที่เตรียมด้วยวิธีนี้>

ไชตัน (*chawanmushi*) ขนمجีบ (*shumai*) เป็นต้น



## 2. การปรุงอาหารโดยไม่ใช้ความร้อน

“การปรุงอาหารโดยไม่ใช้ความร้อน” หมายถึงการเตรียมอาหารเพื่อรับประทานโดยการล้างและฆ่าเชื้ออาหาร การปรุงอาหารแบบนี้ไม่ใช่เปลวไฟหรือความร้อนใด ๆ กับอาหาร จึงเรียกว่า “การปรุงอาหารโดยไม่ใช้ความร้อน”

### (1) การคลุก/การยำ (aeru)

ในการคลุกหรือยำ เราคลุกเคล้าผสมวัตถุดิบหลายชนิดเข้าด้วยกันในจานเดียว

เช่น นำผักชนิดต่าง ๆ มาล้างทำความสะอาด ฆ่าเชื้อ และหั่นให้มีขนาดที่พอเหมาะ จากนั้นนำมาผสมคลุกเคล้ากันเป็นสลัดผัก

หรือนำมันฝรั่งหนึ่งทีหั่นเป็นชิ้นมาผสมเข้ากับน้ำสลัดเพื่อทำเป็นสลัดมันฝรั่ง

หรืออาหารที่ผสมวัตถุดิบซึ่งเตรียมด้วยวิธีพื้นฐานเอาไว้ก่อนแล้ว

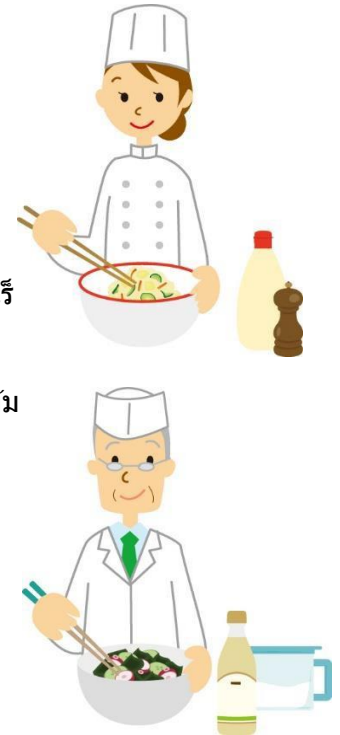
จากนั้นนำมาผสมคลุกเคล้ากับน้ำสลัดหรือเครื่องปรุง

อาหารที่ถูกนำมาคลุกเคล้าหรือยำเรียบร้อยแล้วมีแนวโน้มที่คุณภาพจะลดลงอย่างรวดเร็ว เราใช้น้ำส้มสายชูในอาหารหมักดองเพื่อหยุดการกระจายของแบคทีเรีย ดังนั้น

คุณสามารถใส่น้ำส้มสายชูในสลัดได้

แต่คุณต้องระมัดระวังเพราะของเหลวซึ่งมาจากวัตถุดิบที่ผสมกันอาจไปเจือจางความเข้มข้นของน้ำส้มสายชูได้ ทำให้แบคทีเรียเติบโตได้ง่ายขึ้น

รวมถึงอาจทำให้รสชาติเจือจางลง



<ตัวอย่างของอาหารที่เตรียมด้วยวิธีนี้>

สลัดผัก สลัดมันฝรั่ง น้ำซอสสำหรับหมักเนื้อ เป็นต้น

### (2) การปั้นหรือการจัดเรียง (seikei, totonoe)

ในการปั้นหรือจัดเรียง

เราใช้มือหรืออุปกรณ์ทำอาหาร/เครื่องใช้ในครัวเพื่อทำให้วัตถุดิบอยู่ในรูปร่างที่สะดวกต่อการรับประทาน (ไม่ว่าอาหารนั้นจะถูกนำไปปรุงให้สุกด้วยความร้อนหรือไม่ก็ตาม)

โดยทั่วไปเป็นอาหารพวกข้าวปั้น (onigiri) เช่น ซูชิและข้าวห่อสาหร่าย (makimono) เป็นต้น

คุณจำเป็นต้องมีทักษะเพียงพอในการปั้นอาหารประเภทนี้ด้วยมือ

แต่หากคุณใช้อุปกรณ์ทำอาหารหรือเครื่องใช้ในครัวสำหรับปั้นก็สามารถทำได้ง่ายกว่า

เราใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ในการปั้นโดยเฉพาะเพื่อให้อาหารดูน่ารับประทาน

ในการทำข้าวปั้น (onigiri) และซูชิ

การฆ่าเชื้อที่มือและการควบคุมสุขอนามัยของอุปกรณ์ทำอาหารหรือเครื่องใช้ในครัวถือเป็นสิ่งสำคัญ

เนื่องจากผู้บริโภครับประทานอาหารเหล่านี้โดยไม่ผ่านการให้ความร้อนหรือการฆ่าเชื้อใด ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อคุณเตรียมอาหารโดยใช้มือ

คุณต้องตรวจสอบจนมั่นใจว่าคุณได้ล้างมืออย่างสะอาดแล้วและสวมถุงมือแบบใช้แล้วทิ้งขณะเตรียมอาหาร



<ตัวอย่างของอาหารที่เตรียมด้วยวิธีนี้>

ข้าวปั้น (onigiri) ซูชิ ข้าวห่อสาหร่าย (makimono) เป็นต้น

IV. ความรู้เกี่ยวกับอุปกรณ์ทำอาหาร เครื่องใช้ในครัว และเครื่องมือต่าง ๆ

# 1. อุปกรณ์ทำอาหาร

## (1) อุปกรณ์ทำอาหารโดยทั่วไป

<p style="text-align: center;"><b>เตาแก๊ส</b></p>  <p>ใช้แก๊สเป็นเชื้อเพลิง เป็นอุปกรณ์ทำอาหารที่ใช้กันโดยทั่วไป</p>	<p style="text-align: center;"><b>เตาไฟฟ้า (เตา IH)</b></p>  <p>ทำงานโดยใช้ไฟฟ้า เป็นอุปกรณ์ปรุงอาหารที่ใช้กันโดยทั่วไป</p>	<p style="text-align: center;"><b>เตาแก๊ส (สำหรับอาหารจีน)</b></p>  <p>ใช้แก๊สเป็นเชื้อเพลิง เป็นเตาสำหรับใช้ทำอาหารจีน</p>
<p style="text-align: center;"><b>เตาอบนำความร้อนด้วยไอน้ำ</b></p>  <p>ปรุงอาหารแบบอบเนกประสงค์ รองรับการทำอาหารได้หลากหลายวิธี ไม่ว่าจะเป็นการอบ การนึ่ง การตุ๋น และการต้ม เป็นต้น</p>	<p style="text-align: center;"><b>เครื่องนึ่ง</b></p>  <p>อุปกรณ์ที่ใช้นึ่งอาหาร</p>	<p style="text-align: center;"><b>เครื่องทอด</b></p>  <p>อุปกรณ์ที่ใช้ทอดอาหาร</p>
<p style="text-align: center;"><b>เครื่องต้มเส้น</b></p>  <p>เป็นอุปกรณ์สำหรับใช้ต้มเส้น</p>	<p style="text-align: center;"><b>เตาทอดกระทะเรียบ</b></p>  <p>อุปกรณ์สำหรับใช้ย่างหรือผัดอาหารเป็นหลัก</p>	<p style="text-align: center;"><b>ตู้งข้าวแบบหลายระดับ</b></p>  <p>หม้อหุงข้าวขนาดใหญ่</p>

\* แหล่งที่มา: รายการสินค้าทั่วไปของบริษัท Tanico

<p style="text-align: center;"><b>หม้อหุงข้าว</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>อุปกรณ์หุงข้าวแบบวางบนโต๊ะ</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>หม้ออุ่นข้าว</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>อุปกรณ์ที่ใช้อุ่นข้าวให้ร้อนอยู่เสมอ</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>เตาปิ้ง</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>อุปกรณ์ที่ใช้ปิ้งย่างอาหาร</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>กระทะเคียว</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>อุปกรณ์ที่ใช้ทำอาหารในปริมาณมาก โดยทั่วไปใช้สำหรับการย่าง การผัด และการเคียวอาหาร</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>เตาอบสายพาน</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>เตาอบแบบมีสายพานลำเลียง</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>กระทะหมุน</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>อุปกรณ์ที่ใช้ทำอาหารในปริมาณมาก โดยทั่วไปใช้สำหรับการผัดและการเคียวอาหาร</b></p>

\* แหล่งที่มา: เว็บไซต์บริษัท Fujimak



(2) อุปกรณ์ทำความเย็นโดยทั่วไป

<p>ตู้เย็น/ตู้แช่แข็ง</p>  <p>อุปกรณ์ที่ใช้ถนอมอาหารโดยการแช่เย็นหรือแช่แข็ง</p>	<p>ตู้เย็น/ตู้แช่แข็ง (รูปแบบโต๊ะ)</p>  <p>ตู้เย็น/ตู้แช่แข็งในรูปแบบโต๊ะ</p>	<p>ตู้แช่เย็นแบบโชว์สินค้า</p>  <p>ตู้เย็นพร้อมชั้นวางของเพื่อแสดงสินค้า</p>
<p>ตู้เย็น/ตู้แช่แข็งขนาดใหญ่</p>  <p>ตู้เย็น/ตู้แช่แข็งขนาดใหญ่ติดตั้งภายในตู้ทั้งหมดเป็นตู้เย็น/ตู้แช่แข็ง</p>	<p>เครื่องทำน้ำแข็ง</p>  <p>อุปกรณ์ที่ใช้ทำน้ำแข็ง</p>	<p>เครื่องแช่เย็นแบบรวดเร็ว</p>  <p>อุปกรณ์ที่ใช้ทำให้อาหารซึ่งปรุงสุกแล้วเย็นลงอย่างรวดเร็ว</p>
<p>เครื่องทำความเย็นแบบสูญญากาศ</p>  <p>อุปกรณ์ที่ใช้ทำให้อาหารซึ่งปรุงสุกแล้วเย็นลงอย่างรวดเร็ว มีกำลังมากกว่าเครื่องแช่เย็นแบบรวดเร็ว</p>		

\* แหล่งที่มา: เว็บไซต์บริษัท Fujimak

(3) เครื่องล้างทำความสะอาดและฆ่าเชื้อโดยทั่วไป

<p>เครื่องล้างจานขนาดเล็ก</p>  <p>อุปกรณ์ที่ใช้ล้างจานชามโดยอัตโนมัติ</p>	<p>เครื่องล้างจานแบบมีฝาครอบ/ประตู</p>  <p>อุปกรณ์ที่ใช้ล้างจานชามและเครื่องครัวขนาดปานกลางโดยอัตโนมัติ</p>	<p>เครื่องล้างจานแบบสายพาน</p>  <p>อุปกรณ์ที่ใช้ล้างจานชามและเครื่องครัวขนาดใหญ่โดยอัตโนมัติในปริมาณมาก</p>
<p>เครื่องฆ่าเชื้อ</p>  <p>อุปกรณ์ที่ใช้ฆ่าเชื้อเครื่องครัวและอุปกรณ์ต่าง ๆ ด้วยรังสียูวีและลมร้อน</p>		

\* แหล่งที่มา: เว็บไซต์บริษัท Fujimak

(4) อุปกรณ์อื่น ๆ

<p>เครื่องหั่นอาหาร</p>  <p>อุปกรณ์ที่ใช้หั่น (สไลซ์) วัตถุดิบ</p>	<p>เครื่องเตรียมอาหารขนาดเล็ก</p>  <p>อุปกรณ์ขนาดเล็กที่ใช้หั่น (สไลซ์) วัตถุดิบ</p>	<p>เครื่องบดสับอาหาร</p>  <p>อุปกรณ์ที่ใช้บดสับและคลุกเคล้าวัตถุดิบ</p>
<p>เครื่องปอก</p>  <p>อุปกรณ์ที่ใช้ปอกเปลือกวัตถุดิบโดยอัตโนมัติ</p>	<p>เครื่องห่อบรรจุสุญญากาศ</p>  <p>อุปกรณ์ที่ใช้บรรจุห่อวัตถุดิบแบบสุญญากาศ</p>	<p>อุปกรณ์ฆ่าเชื้อที่มือแบบอัตโนมัติ</p>  <p>อุปกรณ์ที่ใช้ฟันทาเชื้อที่มือแบบอัตโนมัติเมื่อคุณค้างมือไว้ใต้หลอดพ่น</p>

\* แหล่งที่มา: เว็บไซต์บริษัท Fujimak

## 2. เครื่องใช้ในครัวและเครื่องมือต่าง ๆ

(1) กระทะสำหรับทอดและกระทะชนิดต่าง ๆ

<p>กระทะทอด</p> 	<p>กระทะจีน (แบบปีกกิ้ง)</p> 	<p>กระทะจีน (แบบกว้างตั้ง)</p> 
<p>กระทะขอนจีน</p> 	<p>หม้อต้ม</p> 	<p>หม้อต้มทรงกระบอก</p> 
<p>กระทะทอด (กระทะเทมปุระ)</p> 	<p>กระทะอลูมิเนียมแบบยื่นหู (กระทะยูกิฮิระ)</p> 	<p>หม้อต้มจับเดี่ยว</p> 
<p>หม้อนึ่ง</p> 	<p>กาต้มน้ำ</p> 	

\* แหล่งที่มา: รายการสินค้าของบริษัท Sugico Sangyo

(2) มีดและเขียงโดยทั่วไป

<p>มีดทำครัว (มีด Santoku)</p>  <p>* มีดอเนกประสงค์แบบทั่วไป</p>	<p>มีดหันผัก</p>  <p>* มีดสำหรับหันผัก</p>	<p>มีดหันปลาดิบ (ซาซิมิ)</p>  <p>* มีดสำหรับหันปลาดิบ (ซาซิมิ)</p>
<p>บั้งดอจีน</p>  <p>* มีดสำหรับทำอาหารจีน</p>	<p>มีดหันขนมปัง</p>  <p>* มีดสำหรับหันขนมปัง</p>	<p>เขียง</p> 

(3) ภาชนะทั่วไปและอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้อง

<p>หม้อบรรจุอาหาร</p> 	<p>ถาดอาหารแบบที่ใช้ในโรงแรม (ถาดอาหาร)</p> 	<p>ถาดอบ (ถาดสี่เหลี่ยม)</p> 
<p>ชาม</p> 	<p>กระชอนสแตนเลส</p> 	<p>กระชอนพลาสติก</p> 

\* แหล่งที่มา: รายการสินค้าของบริษัท Sugico Sangyo

(4) เครื่องใช้สำคัญอื่น ๆ

<p>ไม้พายสำหรับคน</p> 	<p>ตะหลิวโลหะ</p> 	<p>ตะเกียบแบบยาว</p> 
<p>กระบวยตักน้ำซุ๊ป</p> 	<p>กระบวยตักน้ำซุ๊ปแบบจีน</p> 	<p>กระบวยปลายลู่</p> 
<p>ไม้ตีไข่</p> 	<p>ตะแกรงตัก</p> 	<p>ตะกร้อลวกเส้น (สำหรับเส้นก๋วยเตี๋ยวญี่ปุ่นและเส้นก๋วยเตี๋ยวจีน)</p> 
<p>ทัพพีตักข้าว (จาก Miyajima)</p> 	<p>ถ้วยตวง</p> 	<p>ช้อนตวง</p> 

\* แหล่งที่มา: รายการสินค้าของบริษัท Sugico Sangyo

### 3. อุปกรณ์ชั่งตวง

#### (1) อุปกรณ์ทั่วไป

<p>เครื่องชั่งแบบดิจิทัล</p> 	<p>ตราชั่ง</p> 	<p>เทอร์โมมิเตอร์วัดอุณหภูมิในอาหารแบบดิจิทัล</p>  <p>*ใช้วัดอุณหภูมิของแกนกลางข้างในอาหาร</p>
<p>เทอร์โมมิเตอร์วัดอุณหภูมิในอาหาร</p>  <p>*ใช้วัดอุณหภูมิของแกนกลางข้างในอาหาร</p>	<p>เทอร์โมมิเตอร์</p> 	<p>เทอร์โมมิเตอร์ (สำหรับตู้เย็นและตู้แช่แข็ง)</p> 
<p>เครื่องวัดความชื้น</p> 	<p>เทอร์โมมิเตอร์แบบวัดรังสีอินฟราเรด</p>  <p>*ใช้วัดอุณหภูมิผิวหน้าของวัตถุดิบและอาหารโดยการวัดรังสีอินฟราเรด</p>	<p>นาฬิกาจับเวลาในครัว</p>  <p>* ใช้เพื่อจับเวลาอย่างแม่นยำ</p>

\* แหล่งที่มา: รายการสินค้าของบริษัท Sugico Sangyo

## V. ความรู้เกี่ยวกับอาชีพอนามัยและความปลอดภัย



## 1. อาชีวอนามัยและความปลอดภัยในครัว

เราใช้ไฟ (หรือสิ่งของที่ร้อนมาก ๆ) และมีดในงานครัวเป็นเรื่องปกติ ในบางครั้งคุณอาจต้องยกอุปกรณ์ประกอบอาหารที่มีขนาดใหญ่หรือสิ่งของที่มีน้ำหนักเยอะภายในครัวด้วย ดังนั้น หากเราไม่ทำตามกระบวนการปฏิบัติงาน (กฎ) หรือคำเตือนที่ได้กำหนดไว้ก็อาจมีความเสี่ยงของการบาดเจ็บหรือเกิดอุบัติเหตุร้ายแรงได้

<ตัวอย่างของการบาดเจ็บหรืออุบัติเหตุ>

การบาดเจ็บหรืออุบัติเหตุ	สาเหตุ
มีดบาดนิ้วมือ	มองไปทางอื่นขณะกำลังหั่นผักหรือผลไม้ด้วยมีด
ของร้อนลวกมือ	การถือกระทะซึ่งมีน้ำหนักเยอะกว่าที่คุณคิดอาจทำให้คุณเสียสมดุลและทำน้ำซุปลวกมือได้
ของร้อนลวกเท้า	การรีบร้อนและทำน้ำมันทอดร้อน ๆ หกใส่เท้าตนเอง
ข้อเท้าแพลง	การวิ่งบนพื้นห้องครัวที่เปียกน้ำ
ทำให้นิ้วบาดเจ็บสาหัส	ทำความสะอาดเครื่องหันไฟฟ้าในขณะที่เครื่องยังเสียบปลั๊กทิ้งไว้ จากนั้นเครื่องหันเกิดทำงานในขณะที่คุณกำลังทำความสะอาด
ไฟไหม้	ออกจากครัวโดยที่ยังเปิดแก๊สทิ้งไว้

จุดต่อไปนี้มีมีความสำคัญในการหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บและอุบัติเหตุเหล่านี้

- (1) ตรวจสอบให้มั่นใจว่าทุกคนทราบถึงขั้นตอนปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยเป็นอย่างดี
  - (A) พนักงานทุกคนจำเป็นต้องทำตามขั้นตอนปฏิบัติที่ถูกต้องเพื่อให้มั่นใจถึงความปลอดภัย
  - (B) อย่าเพิกเฉยต่อขั้นตอนปฏิบัติเพียงเพราะคุณกำลังยุ่งและรู้สึกว่าเป็นเรื่องยุ่งยากที่จะปฏิบัติตาม
  - (C) "ไม่ยอมรับการคาดคะเนหรือการทักท้วงตัวเอง เช่น "มันน่าจะไม่เป็นไร" หรือ "ฉันน่าจะทำแบบนั้นได้"
  - (D) อย่าเพิกเฉยต่อการตรวจสอบความปลอดภัยเพียงเพราะคุณ "เคยชินกับการทำบางอย่าง"

(2) ตรวจสอบให้มั่นใจว่าทุกคนสวมใส่ชุดเครื่องแบบอย่างถูกต้องเหมาะสม

- (A) ชุดเครื่องแบบถูกออกแบบมาเพื่อปกป้องร่างกายของเราจากอันตรายต่าง ๆ
- (B) ข้อกำหนดเฉพาะของเสื้อคลุมเชฟบางครั้งถูกออกแบบมาเพื่อป้องกันการติดไฟได้ง่าย ดังนั้นพนักงานจึงไม่ควรเลือกสวมใส่เสื้อผ้าตามใจตนเอง
- (C) ตรวจสอบให้มั่นใจว่าชุดเครื่องแบบที่คุณสวมใส่นั้นพอดีกับตัวของคุณ
- (D) ไม่เหยียบส้นรองเท้าของคุณเพราะอาจทำให้คุณล้มได้

(3) วิธีการยกสิ่งของที่มีน้ำหนักเยอะอย่างปลอดภัย

การยกสิ่งของที่มีน้ำหนักเยอะอาจทำให้หลังของคุณเคล็ดได้

คำแนะนำโดยทั่วไปคือคุณไม่ควรยกสิ่งของที่มีน้ำหนักมากกว่า 35% - 40% ของน้ำหนักตัวของคุณเอง หากคุณจำเป็นต้องยกสิ่งของที่มีน้ำหนักมากกว่านั้น ควรใช้ 2 คนมาช่วยกันยก หากสิ่งของนั้นสามารถแบ่งและยกแยกกันได้โดยไม่ทำให้เกิดความลำบากมากนัก ควรแบ่งสิ่งของดังกล่าวและยกแยกเป็นหลาย ๆ ชิ้น

เมื่อเต็มของเหลว (เช่น น้ำซุป) ลงในหม้อต้มหรือกระทะ ควรเติมที่ความจุ 80% ของภาชนะ ไม่ต้องเติมจนถึงระดับสูงสุด ไม่เช่นนั้นคุณอาจถูกน้ำร้อนลวกได้หากของเหลวนั้นหกหรือล้นเมื่อกำลังเดือด

<ตัวอย่างของวิธีการยกสิ่งของที่มีน้ำหนักเยอะ>

- (A) ย่อตัวลงไปใกล้กับสิ่งของและจับให้มั่นคง
  - (B) ยึดหลังให้ตรง
  - (C) ยึดขาและยกขึ้นอย่างช้า ๆ
- (หากจะวางสิ่งของลง ให้ทำย้อนกลับขั้นตอนนี้)



(4) การใช้งานรถเข็นและกรงเคลื่อนที่

เมื่อใช้งานรถเข็นหรือกรงเคลื่อนที่เพื่อเคลื่อนย้ายสิ่งของที่มีน้ำหนักเยอะ บางครั้งอาจเป็นเรื่องยากในการควบคุมทิศทางหากคุณดึงเข้าหาตัว และบางทีคุณอาจมองไม่เห็นสิ่งกีดขวางที่อยู่ด้านหลังคุณด้วย ดังนั้นคุณควรดันรถเข็นหรือกรงเคลื่อนที่ให้ออกจากตัวคุณเสมอ

อย่างไรก็ตาม หากคุณเคลื่อนรถเข็นไปตามทางลาดหรือใช้บันได คุณควรดึงรถเข็นหรือกรงเคลื่อนที่นั้นอย่างระมัดระวัง นอกจากนี้คุณไม่ควรวางสิ่งของซ้อนทับกันบนรถเข็นหรือกรงเคลื่อนที่จนสูงเกินไป เพราะแรงกระแทกแค่เพียงเล็กน้อยก็อาจทำให้สิ่งของร่วงหล่นลงมาได้



(5) ห้องครัวที่แห้ง

“ห้องครัวที่แห้ง” หมายถึง พื้นของห้องครัวควรแห้งอยู่เสมอ

พื้นของห้องครัวที่เปียกน้ำอาจทำให้คุณลื่นล้มได้ รวมถึงความเปียกชื้นอาจเพิ่มเชื้อแบคทีเรียและเชื้อราได้ด้วย สิ่งนี้ไม่ถูกหลักสุขอนามัยเพราะเชื้อแบคทีเรียและเชื้อราที่เพิ่มขึ้นนั้นอาจปนเปื้อนในอาหารได้

ดังนั้น พื้นของห้องครัวที่แห้งนั้นไม่เพียงแต่ช่วยเพิ่มความปลอดภัยให้แก่คนทำงานเท่านั้น แต่ยังช่วยสร้างสภาพแวดล้อมที่ถูกต้องสุขอนามัยด้วยเช่นกัน

## 2. การดูแลจัดการอุปกรณ์ทำอาหาร เครื่องใช้ในครัว และเครื่องมือต่าง ๆ

### (1) การดูแลจัดการเครื่องหั่นสไลซ์

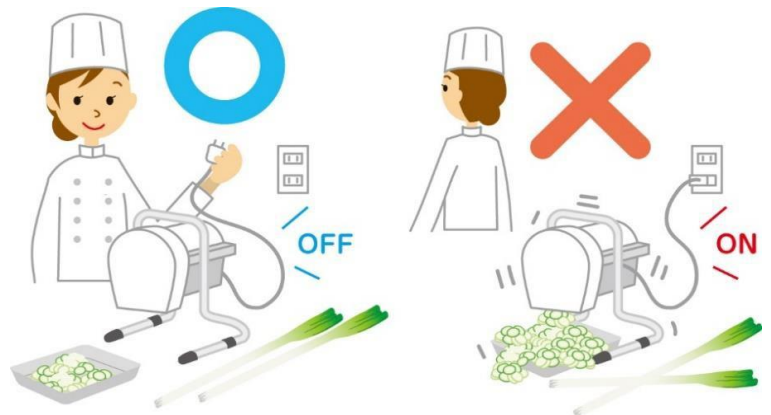
การดูแลจัดการเครื่องมืออุปกรณ์ที่มีใบมีดตัดอย่างเครื่องหั่นสไลซ์หรือเครื่องบดสับอาหารอย่างไม่ถูกวิธีอาจทำให้เกิดอุบัติเหตุร้ายแรงได้ เพื่อป้องกันอุบัติเหตุเหล่านี้ ทุกคนต้องทำความเข้าใจขั้นตอนการปฏิบัติงานที่ถูกต้องก่อน เช่น วิธีแฉ่งเดือนด้วย “การขึ้นและการร่อนแฉ่งเดือน” นอกจากนี้ ใครก็ตามที่ใช้อุปกรณ์เหล่านี้ควรได้รับการฝึกอบรมหรือฝึกปฏิบัติงานอย่างถูกต้องเหมาะสมเสียก่อน

<สาระสำคัญที่ต้องจดจำเมื่อใช้งานอุปกรณ์ดังกล่าว>

- (A) ไม่ออกห่างจากหรือละจากอุปกรณ์ขณะที่อุปกรณ์กำลังทำงานอยู่
- (B) หากคุณต้องออกห่างจากหรือละจากอุปกรณ์ คุณต้องปิดเครื่องและถอดปลั๊กของอุปกรณ์นี้ออกจากเต้าเสียบก่อน
- (C) **ห้าม**สอดมือเข้าไปในอุปกรณ์ขณะที่อุปกรณ์กำลังทำงานเด็ดขาด ไม่ว่าในกรณีใดก็ตาม

<สาระสำคัญที่ต้องจดจำเมื่อล้างอุปกรณ์ดังกล่าว>

- (A) ปิดสวิตช์
- (B) ถอดปลั๊กออกจากเต้าเสียบ
- (C) ตรวจสอบให้มั่นใจว่าใบมีดหยุดสนิทแล้วก่อนจะเริ่มทำความสะอาด
- (D) หากคุณมีเครื่องมือเพื่อความปลอดภัย ควรใช้เครื่องมือดังกล่าวก่อนจะนำใบมีดออกมาทำความสะอาด



### (2) การดูแลจัดการมีดทำครัว

หากคุณกำลังใช้งานมีดทำครัว คุณต้องมีสมาธิกับงาน ไม่มองไปทางอื่นหรือคิดถึงเรื่องอื่น นอกจากนี้ หากคุณกำลังเคลื่อนที่พร้อมกับถือมีดในมือ คุณควรบอกให้คนอื่นรับทราบโดยแจ้งเตือนว่า “โปรดระวัง ตอนนี้ฉันกำลังถือมีดอยู่” หรือประโยคในทำนองเดียวกันนี้

การทิ้งมีดไว้บนโต๊ะเตรียมอาหารหลังจากใช้งานเสร็จแล้วเป็นเรื่องที่อันตราย เมื่อใช้งานมีดเสร็จแล้วควรล้างทำความสะอาดและนำไปเก็บที่ตู้เฉพาะสำหรับเก็บมีดให้เรียบร้อย

### (3) การดูแลจัดการอุปกรณ์และเครื่องใช้ในครัวอื่น ๆ

คุณควรปฏิบัติตามขั้นตอนปฏิบัติที่ได้กำหนดไว้เมื่อใช้งานอุปกรณ์และเครื่องใช้ในครัว หากมีคู่มือใช้งาน คุณควรอ่านคู่มือใช้งานนั้นก่อนจะใช้งานอุปกรณ์และเครื่องใช้ในครั้วดังกล่าว

### 3. การดูแลจัดการเครื่องใช้และเครื่องมืออื่น ๆ

#### (1) การดูแลจัดการงานขามและถั่วแคว

หากคุณเรียงงานขามและถั่วแควไว้ซ้อนกันจนสูงเกินไป มันอาจร่วงหล่นได้ง่าย

งานขามและถั่วแควนั้นทำมาจากวัสดุหลายชนิด เช่น เครื่องกระเบื้องหรือแก้ว

วัสดุแต่ละชนิดมีความแข็งแรงทนทานแตกต่างกัน ดังนั้น หากคุณล้างทั้งหมดรวมกันอาจทำให้แตกหรือเกิดรอยร้าวได้ ดังนั้น คุณควรล้างงานขามและถั่วแควแยกกันตามแต่ละชนิด ไม่ใช่งานขามหรือถั่วแควที่มีรอยบิ่นหรือรอยร้าว

ตรวจสอบให้มั่นใจว่าไม่มีเศษกระเบื้องจากงานขามหรือถั่วแควที่แตกร้าวตกอยู่ในงานขามหรือถั่วแควอื่นซึ่งตั้งอยู่ในใกล้เคียง หากไม่สามารถตรวจสอบหาแหล่งที่มาของเศษกระเบื้องได้ ไม่ควรใช้งานขามหรือถั่วแควซึ่งวางอยู่ใกล้เคียงบริเวณนั้น

#### (2) การดูแลจัดการน้ำยาล้างจานและน้ำยาฆ่าเชื้อ

น้ำยาล้างจานและน้ำยาฆ่าเชื้อหลายชนิดจำเป็นต้องเจือจางเพื่อให้ได้ความเข้มข้นที่ต้องการ

คุณควรแปะวิธีการเจือจางในตำแหน่งที่เห็นได้ชัดเจนเพื่อให้ทุกคนสามารถเจือจางน้ำยาได้อย่างถูกวิธี

คุณควรใช้ความระมัดระวังอย่างมาก

เนื่องจากความเข้มข้นที่ไม่ถูกต้องอาจทำให้มือเป็นผิวกาหรือน้ำยาอาจไม่อยู่ในระดับที่สามารถฆ่าเชื้อได้

โปรดทราบว่า สเปรย์แอลกอฮอล์จะไม่มีประสิทธิภาพหากผสมกับน้ำเปล่า

ควรตรวจสอบให้มั่นใจว่าไม่มีความชื้นหรือน้ำอยู่บนพื้นผิวก่อนใช้งานสเปรย์แอลกอฮอล์

นอกจากนี้คุณต้องไม่ใช้งานสเปรย์แอลกอฮอล์ใกล้กับเปลวไฟ เนื่องจากแอลกอฮอล์สามารถติดไฟได้

## 4. มาตรการป้องกันอัคคีภัย

เราจะใช้ไฟในงานครัวเป็นเรื่องปกติ (ถึงแม้จะไม่ได้ใช้ไฟในครัวที่ทุกอย่างเป็นไฟฟ้าก็ตาม)  
หากเราดูแลจัดการไฟอย่างไม่ถูกต้อง นั้นอาจทำให้เกิดไฟไหม้ได้ ยิ่งไปกว่านั้น  
สิ่งนี้อาจก่อให้เกิดอันตรายต่อลูกค้าและพนักงานในร้านอาหารได้ด้วย

เราต้องพึงระลึกไว้เสมอถึงความสำคัญของการใช้ไฟ  
เนื่องจากความประมาทหรือความชุ่มซำมแม่เพียงเล็กน้อยก็อาจก่อให้เกิดไฟไหม้ได้ หากคุณกำลังใช้ไฟ  
ห้ามคุณออกห่างจากหรือละจากบริเวณที่ใช้ไฟโดยเด็ดขาด

### (1) มาตรการป้องกันอัคคีภัยแบบจำเพาะ

#### <การสูบบุหรี่>

- (A) การสูบบุหรี่ควรทำในสถานที่ภายนอกครัวซึ่งได้จัดเตรียมเอาไว้สำหรับสูบบุหรี่  
และควรดูแลพื้นที่สูบบุหรี่ให้มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย
- (B) ควรทิ้งก้นบุหรี่และก้นไม้ขีดลงในกระป๋องที่ได้เตรียมเอาไว้โดยเฉพาะ (มีฝาปิดสนิท)  
โดยมีน้ำอยู่ภายในกระป๋องด้วย ควรล้างกระป๋องและเปลี่ยนน้ำในกระป๋องทุกวัน  
(ตรวจสอบหลังสิ้นสัปดาห์)

#### <อุปกรณ์ที่ใช้ไฟ>

- (A) ไม่ออกห่างจากหรือละจากบริเวณที่ใช้ไฟขณะกำลังทอดอาหาร
- (B) ตรวจสอบให้มั่นใจว่าบริเวณรอบเตาแก๊สถูกจัดเรียงอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย  
ต้องไม่วางวัตถุไวไฟไวใกล้กับบริเวณที่ใช้ไฟ
- (C) ไม่ควรวางถังกระป๋องสเปรย์ซึ่งสามารถติดไฟได้ไว้ในบริเวณที่มีอุณหภูมิสูง เช่น  
สัมผัสกับแสงแดดโดยตรงหรืออยู่ใกล้เตาไฟ
- (D) ควรเก็บน้ำมันที่ใช้แล้วไว้ในภาชนะที่มีฝาปิดและเก็บไว้ห่างจากไฟ

#### <อุปกรณ์ไฟฟ้า>

- (A) ไม่สัมผัสอุปกรณ์ไฟฟ้าขณะมือเปียก
- (B) เมื่อจะถอดปลั๊กออก ควรจับที่หัวปลั๊กไฟ ห้ามดึงที่สายไฟ
- (C) ปิดสวิตช์เมื่อคุณใช้งานเสร็จแล้ว
- (D) หากสายไฟชำรุดเสียหาย ห้ามใช้อุปกรณ์ดังกล่าว
- (E) ระวังไม่ให้มีฝุ่นละอองสะสมตรงบริเวณเชื่อมต่อระหว่างหัวปลั๊กไฟและเต้าเสียบ

(2) การดับเพลิง

ต้องดับไฟอย่างรวดเร็วเมื่อเกิดไฟลุกลาม ตรวจสอบและมองหาตำแหน่งของถังดับเพลิงใกล้เคียงอยู่เสมอ

อย่างไรก็ตาม คุณควรอพยพออกจากตัวอาคารในทันทีหากไม่สามารถหยุดไฟรุนแรงได้  
(กรณีที่ไฟลุกลามจนถึงเพดาน เป็นต้น)

<วิธีใช้งานถังดับเพลิง>

- (A) ดึงหมุดนิรภัยออก
- (B) เล็งหัวฉีดไปที่ต้นทางของไฟ
- (C) บีบด้ามจับให้แน่น

## <บทส่งท้าย>

บริษัทร้านอาหาร สมาคมร้านอาหาร และผู้สนับสนุนที่มีความรู้ทางวิชาการได้ช่วยกันจัดทำเอกสาร "การเตรียมอาหารและเครื่องต้ม" นี้ขึ้นมา โดยมีสมาคมบริการอาหารของญี่ปุ่นเป็นผู้รวบรวม

และเราขอแสดงความขอบคุณทุกท่านที่ได้ช่วยเหลือเราในการจัดทำเอกสารนี้เป็นอย่างยิ่งอีกครั้ง

มีนาคม 2019

สมาคมบริการอาหารของญี่ปุ่น

## <สาระสำคัญ>

### ■ ลิขสิทธิ์

- ลิขสิทธิ์ของ “เอกสารแนวทางการทดสอบเพื่อประเมินทักษะในอุตสาหกรรมบริการอาหาร” เป็นของสมาคมบริการอาหารของญี่ปุ่น (ต่อไปนี้จะเรียกว่า “สมาคม”)

เมื่อใช้เอกสารเหล่านี้ ผู้ใช้งานจำเป็นต้องรับผิดชอบต่อการยืนยันเนื้อหาใด ๆ

ก็ตามซึ่งเป็นลิขสิทธิ์ของทางบุคคลที่สาม

โปรดทราบว่าเนื้อหาเหล่านี้ได้ถูกอ้างอิงถึงหรือถูกกล่าวถึงในแหล่งที่มาตามที่ได้รับอนุญาตจากบุคคลที่สามเพื่อเป็นการระบุหรือแนะนำ (ไม่ว่าทางตรงหรือทางอ้อม)

ว่าบุคคลที่สามนั้นเป็นผู้ถือสิทธิ์ของเนื้อหาดังกล่าว

### ■ ลิงก์

- คุณไม่ต้องขออนุญาตจากเราเมื่อจัดทำลิงก์ แต่ให้ระบุอย่างชัดเจนว่าลิงก์ดังกล่าวนั้นเชื่อมโยงไปยังเว็บไซต์ของ “สมาคมบริการอาหารของญี่ปุ่น”

### ■ การอ้างอิงแหล่งที่มา

- หากคุณกำลังจะใช้เนื้อหาภายในเอกสารนี้ กรุณาอ้างอิงถึงแหล่งที่มาของเนื้อหา
- หากคุณกำลังจะแก้ไขหรือดัดแปลงกับเนื้อหาของเอกสารนี้ กรุณาตรวจสอบข้อเท็จจริงเพิ่มเติมจากการอ้างอิงตามแหล่งที่มา (ดังที่อธิบายไว้ข้างต้น) ยิ่งไปกว่านั้น ข้อมูลใด ๆ ก็ตามที่คุณได้แก้ไขหรือดัดแปลงไปนั้นไม่ควรนำไปเผยแพร่หรือนำไปใช้งานในลักษณะที่บ่งบอกว่าข้อมูลดังกล่าวนั้นถูกจัดทำขึ้นโดยสมาคม

### ■ การปฏิเสธความรับผิดชอบ

- สมาคมจะไม่รับผิดชอบต่อการกระทำใด ๆ ก็ตามของผู้ใช้งานเมื่อนำเนื้อหาในเอกสารนี้ไปใช้ (รวมถึงการใช้งานข้อมูลที่ถูกแก้ไขหรือดัดแปลงแล้วจากเนื้อหาของเอกสารนี้ด้วย)
- เนื้อหาของเอกสารนี้อาจเปลี่ยนแปลง สับเปลี่ยน หรือถูกลบออกได้โดยไม่ต้องแจ้งให้ทราบล่วงหน้า