

# ตำรับอาหาร

## (Recipe)

ขวัญฤทัย สุนทรธรรมรัตน์

ในการประกอบอาหารเพื่อให้มีหลักหรือวิธีการในการประกอบที่มีแบบแผนชัดเจน จำเป็นจะต้องมีการจัดบันทึกวิธีการต่างๆ เป็นลายลักษณ์อักษร สิ่งเหล่านี้จึงมีความจำเป็นสำหรับผู้ประกอบอาหาร ซึ่งการจดบันทึกวิธีการต่างๆ เป็นสิ่งที่ผู้เขียนนั้นมุ่งเน้นให้ผู้อ่านปฏิบัติตามสิ่งที่ผู้เขียนได้ระบุไว้เพื่อให้การประกอบอาหารในแต่ละครั้งเป็นไปตามมาตรฐานที่กำหนดไว้ทุกครั้ง ดังนั้น *ตำรับอาหาร (Recipe)* จึงหมายถึง ข้อความที่ผู้เขียนได้เขียนเป็นขั้นตอนการปฏิบัติในการประกอบอาหารต่างๆ รวมไปถึงส่วนผสม เครื่องปรุง และเทคนิคต่างๆที่สำคัญในการประกอบอาหาร ซึ่งผู้เขียนได้ถ่ายทอดออกมาเป็นอาหารแต่ละชนิดแต่ละประเภท ในตำรับอาหารจะมีส่วนประกอบอยู่ 2 ส่วนด้วยกัน ส่วนแรกเป็นส่วนของรายการส่วนผสม ส่วนที่สองเป็นส่วนของคำอธิบายวิธีการปรุงอาหาร โดยทั่วไปแล้วตำรับอาหารมักจะมีส่วนประกอบสองส่วนนี้อยู่เสมอ การเขียนตำรับอาหาร ในปัจจุบันตำรับอาหารที่ใช้กันทั่วไปมีวิธีการเขียนเป็น 2 แบบด้วยกัน คือ เขียนรายการส่วนผสมทั้งหมดเป็นแถวๆ แล้วอธิบายวิธีทำอีกย่อหน้าหนึ่ง โดยส่วนผสมโดยไม่ได้แบ่งแยกออกเป็นข้อๆ ลักษณะเหมือนการเขียนบรรยาย อธิบายต่อเนื่องจนจบ แบบที่สอง คือ การเขียนรายการส่วนผสมทั้งหมดเป็นแถวๆ มีการเรียงลำดับข้อ แล้วบอกวิธีทำอีกย่อหน้าหนึ่งเป็นข้อๆ ด้วยเช่นกัน ซึ่งทั้งสองแบบนี้ขึ้นอยู่กับลักษณะการเขียนของผู้เขียนแต่ละคนว่าถนัดการเขียนแบบใด หรือมีวัตถุประสงค์อย่างไรในการเขียน หากแต่ทั้งสองแบบนี้ไม่ได้ทำให้การประกอบอาหารชนิดนั้นๆ มีลักษณะที่แตกต่างกันออกไป แต่ยังคงประกอบอาหารได้เช่นเดียวกัน ในส่วนของตำรับอาหารจะมีส่วนประกอบหลักคือ ส่วนผสม และวิธีการประกอบอาหาร จะกล่าวถึงในส่วนของ *ส่วนผสม (ingredient)* การเขียนรายการส่วนผสม ควรเขียนโดยเรียงลำดับของการใช้ เพื่อความสะดวกในการเตรียมส่วนผสมเนื่องจากการประกอบอาหารบางชนิดมีเครื่องปรุง ส่วนผสมที่ค่อนข้างมาก มีขั้นตอนการเตรียมที่มีความยุ่งยากซับซ้อน ดังนั้นการเรียงลำดับส่วนผสมตามลำดับการใช้จะช่วยลดความผิดพลาดในขั้นตอนของการประกอบอาหารลงได้ และยังช่วยให้สามารถประกอบอาหารได้รวดเร็วขึ้นอีกด้วย การเขียนส่วนของเครื่องปรุง หากเครื่องปรุงที่ใช้มีคำอธิบายลักษณะคำขยาย ในส่วนของคำขยายจะต้องอยู่หลังเครื่องปรุงก่อนที่จะ

บอกปริมาณ เช่น น้ำตาลมะพร้าว ½ ถ้วยตวง เนื้อไก่สับ 1 ถ้วยตวง เป็นต้น อุปกรณ์ที่ใช้ในการตวง ส่วนผสม การใช้ถ้วยตวงของแห้ง ควรใช้สัดส่วนที่มีอยู่ในชุดถ้วยตวงเพื่อความสะดวกในการตวง เช่น น้ำตาล ¾ ถ้วยไม่ควรเป็น 5/4 ถ้วย หากส่วนผสมมีปริมาณไม่พอดีกับขนาดในชุดของถ้วยตวงควรแปลง ส่วนที่เกินให้เป็นช้อนโต๊ะ เช่น เนื้อหมูสับ ¾ ถ้วยตวง กับ 3 ช้อนโต๊ะ เป็นต้น การเขียนส่วนผสมควรใช้ ชื่อเรียกของส่วนผสมโดยตรงหลีกเลี่ยงการใช้อักษรย่อ เช่น แป้งขนมปัง 1 ถ้วยตวง แทนคำว่า แป้งตรา ไบพัด 1 ถ้วยตวง เนื่องจากเหตุผลทางการตลาดการโฆษณาสินค้า ในส่วนของการเขียน วิธีทำ (method) ควรมีคำอธิบายวิธีทำที่ชัดเจน เข้าใจง่าย ใช้ประโยคที่กระชับแต่ได้ใจความ เขียนวิธีการทำที่ ถูกต้องตามหลักวิชาการของการประกอบอาหาร เช่น ควรล้างผักผลไม้หรือส่วนผสมอื่นๆ ก่อนที่จะหั่น หรือตักแต่งชิ้นส่วนต่างๆ ใช้คำอธิบายที่ถูกต้อง ลักษณะบางอย่างควรมีคำอธิบายสั้นๆ จะช่วยให้เข้าใจ ความหมายดี เช่น ในขั้นตอนตีไข่ขาว การตีไข่ให้ขึ้นฟูจนตั้งยอดอ่อน สามารถทำให้ผู้อ่านเข้าใจขั้นตอน ปฏิบัติได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น การทอดมันฝรั่ง ทอดโดยใช้น้ำมันท่วม จะทำให้อาหารสุกทั่วถึงกัน ในส่วน ของภาชนะ การเลือกใช้ภาชนะที่เหมาะสมถูกต้องมีส่วนช่วยให้อาหารมีคุณลักษณะที่ดีได้ เช่น การนึ่ง ขนมบุหลันต้นเมฆ ควรใช้ลังถึงซึ่งเป็นอุปกรณ์ในการนึ่ง การอบขนมเค้กควรบอกภาชนะที่ใช้อบให้ ชัดเจน เช่น ใช้พิมพ์ทรงกลมขนาด 3 ปอนด์ และควรบอกวิธีเตรียมภาชนะนั้น เช่น ล้างภาชนะให้สะอาด แล้วเช็ดให้แห้งจากนั้นทาด้วยเนย ในส่วนของอุณหภูมิและระยะเวลาที่เป็นส่วนที่สำคัญในการประกอบ อาหารเช่นกัน หากเป็นขนมอบ การบอกอุณหภูมิและระยะเวลาที่ใช้อบจำเป็นต้องบอกให้ละเอียด เช่น การอบเค้ก ใช้อุณหภูมิ 370° ฟาเรนไฮต์ ใช้เวลาประมาณ 45 นาที เพื่อให้ขนมเค้กที่ได้สุกได้ที่พอดี การนึ่งขนมบุหลันต้นเมฆ ควรใช้ไฟแรงหรืออุณหภูมิน้ำเดือด จะทำให้ขนมสุกเกิดการซักหน้าที่สวยงาม ว่ากันด้วยปริมาณที่ได้ ในทุกๆตำรับอาหารควรบอกปริมาณที่ได้ เช่น ถ้าเป็นขนมน้ำดอกไม้ไม่ควรจะบอก จำนวนที่ได้เป็นถ้วย ถ้าเป็นอาหารที่เป็นจานอย่างเช่น ก๋วยเตี๋ยวดัดหน้า ก๋วยเตี๋ยวดัดซีอิ๊ว ผัดไทย หรือ อาหารที่เป็นกับข้าวไม่ว่าจะเป็น ผัด ต้ม แกง ทอด ต่างๆ ควรบอกจำนวนเสิร์ฟที่ได้ ซึ่งหมายถึง ในหนึ่งตำรับ สามารถรับประทานได้กี่คน เพื่อประโยชน์ในการผลิตอาหารจำนวนมาก เพราะหาก ต้องการผลิตอาหารที่มีจำนวนมากกว่าที่ตำรับกำหนดไว้ ก็สามารถคำนวณได้จากจำนวนที่ หรือจำนวน เสิร์ฟตามที่ตำรับระบุไว้ได้

ดังนั้น ลักษณะของตำรับอาหารที่ดี จึงควรอธิบายวิธีการทำที่ชัดเจน เข้าใจง่าย ใช้ประโยคสั้น แต่ได้ใจความ มีวิธีการทำ ขั้นตอนการประกอบอาหารต่างๆ ที่สามารถทำได้ง่าย ผู้อ่านได้อ่านแล้ว

เข้าใจง่าย มีขั้นตอนของการเตรียมการประกอบอาหารที่ไม่สูญเสียคุณค่าทางโภชนาการ มีการเลือกใช้ส่วนผสมเครื่องปรุงที่หาได้ง่าย มีการบอกปริมาณที่ถูกต้อง หากส่วนผสมสามารถใช้สิ่งอื่นทดแทนกันได้ ก็ควรเขียนระบุบอก เพื่อความสะดวกในการประกอบอาหาร และควรบอกเทคนิคในการทำให้ชัดเจน บอกอุณหภูมิและเวลาที่ใช้ในการหุงต้มอาหารอย่างเหมาะสม เพื่อให้การประกอบอาหารเป็นไปตามมาตรฐานที่ผู้เขียนได้กำหนดไว้ และผู้ประกอบอาหารก็สามารถประกอบอาหารได้ตรงตามที่ต้องการได้เป็นอย่างดี

## เอกสารอ้างอิง

อบเชย วงศ์ทอง และชนิษฐา พูนผลกุล. (2559). **หลักการประกอบอาหาร**. (พิมพ์ครั้งที่ 13).  
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

Natalie Hardwick. (2022). **How to write a recipe**. ค้นเมื่อวันที่ 15 กุมภาพันธ์ 2565. จาก  
<https://www.bbcgoodfood.com/howto/guide/how-write-recipe>

Sara Kate Gillingham (2014). **How To Write A Recipe Like A Professional**. ค้นเมื่อวันที่ 15  
กุมภาพันธ์ 2565. จาก <https://www.thekitchn.com/how-to-write-a-recipe-58522>