

อาหาร (FOOD)

การเลือกซื้อและการเก็บรักษาอาหารประเภทสัตว์น้ำ



การเลือกซื้อ: กุ้ง

กุ้ง



กุ้งในปัจจุบันมีทั้งกุ้งเลี้ยงและกุ้งโตตามธรรมชาติ กุ้งเป็นอาหารที่มีราคาแพงกุ้งมีอยู่หลายชนิดทั้งกุ้งน้ำจืดและกุ้งทะเล เช่น

การเลือกซื้อ: กุ้ง

กุ้งซีแฮ้



เปลือกใสสีขาว หางสีชมพู ขาเป็นสีชมพู และมีเนื้อสีชมพูอ่อน

การเลือกซื้อ: กุ้ง

- กุ้งตะเข็บ



เปลือกสีดำออกเทา เนื้อสีขาว

การเลือกซื้อ: กุ้ง

กุ้งก้ามกราม



เป็นกุ้งที่มีขนาดใหญ่มีอยู่ 2 ชนิดคือ กุ้งเปลือกสีน้ำเงินเนื้อจะนุ่ม ส่วน
กุ้งเปลือกสีเทาปนน้ำเงินหรือชมพูเนื้อจะแข็งเมื่อนำไปย่างหรืออบ

การเลือกซื้อ: กุ้ง

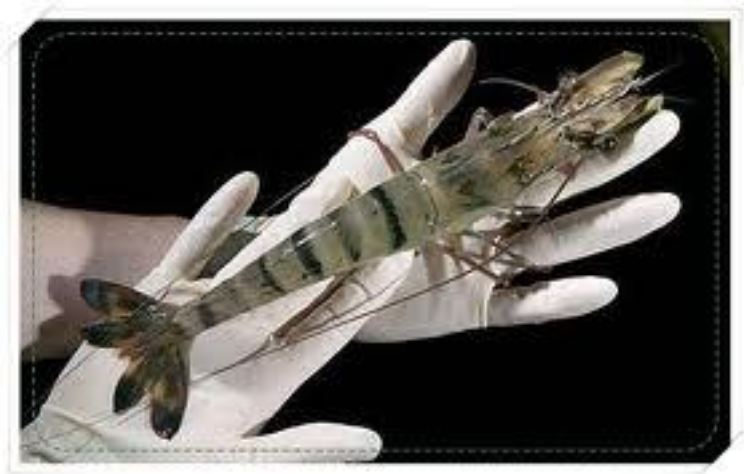
กุ้งมังกร



เปลือกสีเทามีความแข็งมาก เนื้อสีขาว ตัวหนึ่งจะมีน้ำหนักตัว
ประมาณ 400-500 กรัมขึ้นไป

การเลือกซื้อ: กุ้ง

กุ้งกุลาดำ



มีเปลือกสีน้ำตาล เนื้อแข็งเมื่อสุกและจะเป็นสีชมพูถ้าต้มนาน

การเลือกซื้อ: กุ้ง

การเลือกซื้อ



- การเก็บรักษา กุ้งสามารถเก็บไว้รับประทานได้ทั้งสัปดาห์และทำอาหารได้อย่างรวดเร็ว การเก็บรักษาสามารถเก็บได้ทั้งเปลือกและแช่เย็นหรือแกะเปลือกหนึ่งหรือรวมพอสุกเก็บได้โดยไม่ต้องแช่เย็น

การเลือกซื้อ : หอย

หอย



หอยมีทั้งหอยน้ำจืดและหอยน้ำเค็ม หอยน้ำจืด เช่น หอยขม หอยโข่ง
หอยน้ำเค็ม เช่น หอยแมลงภู่ หอยแครง หอยลาย หอยนางรม และหอย
อื่น ๆ

การเลือกซื้อ



เลือกหอยที่หุบปากแน่น เมื่อวางไว้จะอ้าและหุบอย่างรวดเร็วหากถูก
สัมผัส ไม่มีกลิ่นเหม็น หอยที่แกะเปลือกแล้วต้องมีสีสดใสและน้ำที่แช่ต้อง
ไม่มีเมือกและกลิ่นเหม็น

การเก็บรักษา



หอยส่วนใหญ่เมื่อซื้อมาแล้วไม่นิยมเก็บจะนำมาปรุงอาหารจนหมดฉะนั้น
หากซื้อหอยมาแล้วใช้ไม่หมดควรทำให้สุกแล้วแกะเนื้อหอยใส่ตู้เย็น

การเลือกซื้อ : ปู

- ปู



ปูมีหลายชนิดทั้งปูน้ำจืดและปูทะเล ปูน้ำจืด เช่น ปูนา ซึ่งมักทำเป็นปู
ดองมีคุณค่าทางโภชนาการต่ำ ปูทะเล เช่น ปูแสม ปูม้า และปูทะเล ปูมี
น้ำอยู่มากและน้ำจะระเหยไปเมื่อถูกจับขึ้นมาทำให้มีน้ำหนักลดลงเนื้อปูมี
คุณค่าทางอาหารใกล้เคียงกับเนื้อสัตว์ชนิดอื่น แต่มีธาตุไอโอดีนน้อยกว่า
อาหารทะเลชนิดอื่น

การเลือกซื้อ : ปู

การเลือกซื้อ



เลือกซื้อปูที่ยังไม่ตายโดยเฉพาะปูทะเล ดูน้ำหนักและความแน่นโดยการกดดูตรงส่วนนอกถ้าเนื้อแน่นกดไม่บุ๋มแสดงว่าเป็นปูใหม่ และควรเลือกซื้อปูตัวผู้เพราะจะมีเนื้อมากกว่าปูตัวเมียซึ่งมีข้อสังเกตดังนี้

การเลือกซื้อ : ปู

ปูตัวเมีย



ฝาปิดหน้าอกใหญ่จะมีรูปร่างคล้ายกลีบดอกไม้ ใช้นิ้วดีดกระดองจะมีเสียงแน่นทึบ

การเลือกซื้อ : ปู

ปูตัวผู้



จะมีก้ามใหญ่ฝาปิดหน้าออกเรียวยาวเล็กมีรูปคล้ายใบพาย

การเลือกซื้อ : ปู

ปูม้า



ควรเลือกปูที่มีกระดองสีเทาอ่อน มีจุดขาว เมื่อสุกแล้วกระดองจะเป็นสีชมพู

การเลือกซื้อ : ปู

- การนำปูมาประกอบอาหาร บางชนิดก็ใช้ทั้งตัวโดยแกะฝาปิดอกและกระดองออกสับเป็นชิ้นใหญ่ และบางชนิดก็ใช้แต่เนื้อ วิธีแกะเนื้อปูให้หงายตัวปูค่อยๆ ใช้มือทั้งสองดันตรงส่วนท้องที่เป็นฝา
- ก่อนที่จะเอาเนื้อออกต้องล้างปูและกระดองให้สะอาดเสียก่อน



การเลือกซื้อ : ปลาหมึก

ปลาหมึก



ปลาหมึกที่นิยมรับประทานมีอยู่ 2 ชนิด คือปลาหมึกกล้วยและปลาหมึกกระดอง ซึ่งมีลักษณะดังนี้

ปลาหมึกกล้วย



ตัวกลม มีเยื่อหุ้มตัวออกสีน้ำตาล โดยเฉพาะส่วนด้านข้างที่เป็นปีกจะมีสีเข้ม ก่อนนำมาปรุงอาหารต้องล้างปลาหมึกให้สะอาดโดยลอกเยื่อขาวบางและดึงหัวพร้อมกระดองสีขาว ที่อยู่ข้างในออก ล้างน้ำโดยใช้น้ำไหลผ่านเอาถุงหมึกและลูกตาออก ล้างอีกครั้งให้สะอาด

ปลาหมึกกระดอง



ลักษณะตัวแบนใหญ่สีขาว เอากกระดอง เยื่อหุ้ม ถุงหมึกและลูกตาออก
ล้างให้สะอาด

การเลือกซื้อ

ควรเลือกซื้อปลาหมึกขนาดกลางโดยเลือกให้เหมาะสำหรับ
อาหารแต่ละชนิด

ปลาหมึกทั้ง 2 ชนิดจะนำมาปรุงอาหารชนิดต่างๆได้หลายชนิด
ทั้งทอดและย่าง ควรบั้งตัวปลาก่อนทุกครั้งเพื่อให้เครื่องปรุงซึมเข้าในเนื้อ
เพราะเนื้อปลาหมึกจะแน่น ถ้าไม่บั้งก่อนเครื่องปรุงจะไม่ซึมเข้าในเนื้อ

การเลือกซื้อ : ปลา

ปลา



ปลาเป็นอาหารที่มีราคาปานกลางและราคาถูก มีทั้งปลาหน้าจืดและปลาทะเล ปลาแต่ละชนิดจะมีปริมาณไขมันที่แตกต่างกัน ดังนั้นรสชาติจึงแตกต่างกันด้วย

ปลาที่ไม่มีหรือมีไขมันน้อย

- หรือมีไขมันต่ำกว่า 2 เปอร์เซ็นต์ เนื้อปลาจะมีสีขาว เช่น ปลากะพง ปลาจะละเม็ด ปลาสำลี ปลาเนื้ออ่อน ปลาทราย



ปลาที่มีไขมันปานกลาง

- หรือมีไขมันตั้งแต่ 2-5 เปอร์เซ็นต์ เช่น ปลาอินทรี ปลาทะเพียน ปลาดุก ปลาหมอไทย



ปลาที่มีไขมันสูง

- หรือมีไขมันมากกว่า 5 เปอร์เซ็นต์ ส่วนมากเนื้อจะมีสีเหลือง ชมพู หรือเทาอ่อน เช่น ปลาเทโพ ปลาสร้อย ปลาไหลทะเล



การเลือกซื้อ : ปลา

- ปลามีโปรตีนใกล้เคียงกับเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ แต่เนื้อปลาเป็นโปรตีนที่ย่อยง่ายและมีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย
- มีไขมันที่ย่อยง่ายเช่นเดียวกับกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัว
- ปลาจะมีวิตามินสูงโดยเฉพาะวิตามินเอและวิตามินดีซึ่งอยู่ในน้ำมัน
- ในเนื้อปลามีวิตามินบี 2 และวิตามินบี 6
- ดังนั้นปลาจึงเหมาะกับผู้สูงอายุ เด็ก และผู้ป่วยโรคหลอดเลือดอุดตัน โรคหัวใจเหมาะที่จะได้รับสารอาหารจากปลามากกว่าเนื้อสัตว์อื่นๆ

การเลือกซื้อ : ปลา

- การเลือกซื้อ
 - สังเกตดูตาต้องใส
 - เก็ดและหนังไม่ขุ่น
 - เนื้อแน่น เมื่อกดดูไม่บุ๋มตามรอยนิ้วมือ
 - เนื้อไม่แข็งทื่อ
 - ไม่มีกลิ่นเหม็นเน่า
 - เหงือกมีสีสดใส



การเลือกซื้อ : ปลา

การเก็บรักษา

- ควรทำความสะอาดปลาก่อนนำไปเก็บ ต้องขูดเกล็ดออกให้หมดถ้าไม่มีเกล็ดให้ขูดเมือกออก ดึงเหงือกและควักไส้ออก ล้างให้สะอาดหั่นเป็นชิ้นใส่กล่องพลาสติกปิดฝานำไปแช่ในช่องแช่แข็ง

