



ทฟนพ.

สารพันสลด

อ.อมรรักษ์ วงษ์พิท



สารพันสลับ

อ.อมรารณ วังพิทักษ์

ISBN : 974-92107-5-1

พิมพ์ครั้งที่ 1 เดือนกุมภาพันธ์ 2547

พิมพ์ครั้งที่ 2 เดือนธันวาคม 2547

ราคา 170 บาท

จัดทำโดย

บริษัท นาคาอินเตอร์มีเดีย จำกัด

เลขที่ 81 หมู่ 4 ซอยเพชรเกษม 102/3 ถนนเพชรเกษม

แขวงหลักสอง เขตบางแค กรุงเทพฯ 10160

โทรศัพท์ 0-2809-4211-3

โทรสาร 0-2809-4213

จัดจำหน่ายโดย

บริษัท ซีอีดูเคชั่น จำกัด (มหาชน)

SE-EDUCATION PUBLIC COMPANY LIMITED

อาคารเบ็นทาวเวอร์ ชั้นที่ 19

เลขที่ 46/87-90 ถนนบางนา-ตราด แขวงบางนา

เขตบางนา กรุงเทพฯ 10260

โทรศัพท์ 0-2739-8000

โทรสาร 0-2739-8358-9

<http://www.se-ed.com>

พิมพ์ที่

บริษัท ก.พล (1996) จำกัด

โทรศัพท์ 0-2917-7351-3

คำนำ



“สลัด” เป็นอาหารที่มีต้นตำรับมาจาก
ซีกโลกตะวันตก แต่ปัจจุบันได้รับความนิยมมาก
ในประเทศไทย จนกลายเป็นแฟชั่นไปแล้วในหมู่
ของผู้ต้องการควบคุมหรือลดน้ำหนัก เพราะสลัด
เป็นอาหารที่ประกอบด้วยผักเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งใน
ผักนานาชนิดนั้นจะเป็นที่รวมของวิตามิน เกือบแร่
และใยอาหาร ในปัจจุบันมีการพัฒนาน้ำสลัด ส่วน
ผสมของสลัดโดยนำถั่ว ธัญพืช และเนื้อสัตว์นานา
ชนิดมาประกอบเป็นสลัดชนิดต่าง ๆ ให้มีความ
หลากหลายให้ผู้บริโภคได้เลือกรับประทาน และ
อีกทั้งยังสามารถนำไปประกอบอาชีพเสริมในการ
ทำสลัดชุดที่มีผักชนิดต่าง ๆ เนื้อสัตว์หรือไข่ต้ม
พร้อมน้ำสลัดใส่กล่อง หรือทำน้ำสลัดชนิดต่าง ๆ
จำหน่ายเป็นรายได้เสริมแก่ครอบครัวได้ ใน
หนังสือเล่มนี้ผู้เขียนได้รวบรวมและปรับปรุงตำรับ
สลัดชนิดต่าง ๆ ไว้เป็นแนวทางให้ผู้อ่านนำไปใช้
ประโยชน์ต่อไป

ขอขอบคุณผู้ช่วยสร้างสรรค์ผลงาน คุณ
ณัฐพงษ์ อธิรันทพิพิชิต

อนรุทรณ์ วงษ์ฝึก



CONTENTS สารบัญ

คำนำ	5
บทนำ	8
- น้ำสลัด	9
- การเลือกซื้อวัตถุดิบในการทำสลัด	10
- หลักการจัดจานสลัด	15
- ตารางแสดงคุณค่าอาหาร	16

น้ำสลัด

- น้ำสลัดน้ำใส	34
- น้ำสลัดแบบข้น	36
- น้ำสลัดครีมข้น	38
- น้ำสลัดมายองเนสไข่แดง	40
- น้ำสลัดมายองเนสซุ้บมะเขือ	42
- น้ำสลัดมายองเนสฝรั่งเศส	44
- น้ำสลัดมายองเนสผลไม้	46
- น้ำสลัดเซอวี	48
- น้ำสลัดมายองเนสรสเขียว	50
- น้ำสลัดมายองเนสเซอวี	52
- น้ำสลัด Chiffonade Dressing	54
- น้ำสลัด Mustarel French Dressing	56

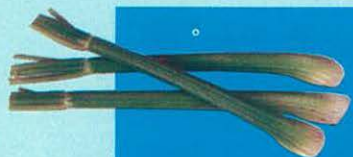
สลัด

- สลัดกุ้ง	58
- สลัดไก่ย่าง	60



- สลัดแขก	62
- สลัดค็อกเทล	64
- สลัดชีฟูด	66
- สลัดเต้าหู้	68
- สลัดถั่วงอก	70
- สลัดทูน่า	72
- สลัดเนื้อสันใน	74
- สลัดไทย	76
- สลัดปลาทอด	78
- สลัดปลาย่าง	80
- สลัดเปิดอย่าง	82
- สลัดผลไม้สด	84
- สลัดผลไม้ Fruit Salad	86
- สลัดผักสด	88
- สลัดผักสุก	90
- สลัดพรมมือ	92
- สลัดมรกต	94
- สลัดมันฝรั่ง	96
- สลัดसान้อย	98
- สลัดหมูรมควัน	100
- สลัดหมูทอด	102
บรรณานุกรม	104
ประวัติผู้แต่ง	105





บทนำ

ในปัจจุบันมีการตื่นตัวในเรื่องสุขภาพมากขึ้น โดยเฉพาะแนวทางคิดที่ว่า “ป้องกัน” ดีกว่า “รักษา” อาหารประเภท “สลัด” จึงเป็นหนึ่งในเมนูที่ได้รับความนิยม เนื่องจากประโยชน์ของผัก ที่มีมากมาย ไม่ว่าจะเป็นสารอาหารจำพวกวิตามิน และเกลือแร่ที่มีมาก และยังให้เส้นใยที่ช่วยให้ย่อยต่อการขับถ่าย ทำให้อุจจาระอ่อนนุ่มปริมาณอุจจาระเพิ่มขึ้น

สลัด มีต้นกำเนิดมาจากชาวโรมัน โดยการนำเอาผักสดหลายชนิดมาคลุกเคล้ากับน้ำปรุงรส ที่มีรส เปรี้ยว เค็ม และมัน จากน้ำส้มสายชู เกลือ และน้ำมันมะกอก สลัดจัดอยู่ในอาหารได้หลายประเภท เป็นทั้งอาหารเรียกน้ำย่อย เป็นอาหารจานเล็กๆ เสริฟเป็นจานแรก หรืออาจจัดเสิร์ฟคู่กับอาหารประเภทเนื้อสัตว์ชนิดต่างๆ ทั้งสัตว์บก สัตว์ปีก และสัตว์น้ำ สลัดอาจแบ่งได้เป็น 3 ประเภท

- สลัดผักสด
- สลัดผักสุก
- สลัดผลไม้



น้ำสลัด (dressing)

น้ำสลัด (dressing) เป็นเครื่องปรุงรสที่ทำให้สลัดมีรสชาติ ซึ่งมีองค์ประกอบของความเปรี้ยว เค็ม หวาน หรือ กลิ่นของเครื่องเทศ สมุนไพรต่างๆ อาทิเช่น พริกไทย มัสตาร์ด ยี่หร่า กระเทียม เป็นต้น โดยทั่วไปจะเป็น 2 ประเภท คือ

1. น้ำสลัดใส (French dressing) มีลักษณะเป็นของเหลวประกอบด้วยน้ำมัน น้ำส้มสายชู เกลือ น้ำตาล และเครื่องเทศสมุนไพร มีน้ำมันไม่น้อยกว่า 35 % การผสมน้ำสลัดประเภทนี้สามารถผสมโดยวิธีนำส่วนผสมทั้งหมด ผสมใส่ขวดและเขย่าให้ส่วนผสมเข้ากัน

2. น้ำสลัดข้น (Mayonnaise) จะมีลักษณะข้นกว่าน้ำสลัดใส มีส่วนประกอบของไข่แดง น้ำมันพืช น้ำส้มสายชู เกลือ และน้ำตาล หรือเพิ่มเครื่องเทศสมุนไพร ผลไม้สด น้ำผลไม้ เพื่อให้เกิดลักษณะของน้ำสลัดที่แตกต่างกันออกไป เช่น น้ำสลัดเชาซันต์ไอส์แลนด์ มายองเนสทรัสเซีย มายองเนสผลไม้ เป็นต้น น้ำสลัดประเภทนี้จะมีน้ำมันอย่างน้อย 68 %



การเลือกซื้อวัตถุดิบในการทำน้ำสลัด

การเลือกทำสลัดสิ่งที่สำคัญควรเลือกซื้อวัตถุดิบ ให้เหมาะสม ซึ่งมีวิธีการเลือกซื้อดังต่อไปนี้

1. ไข่ไก่

การเลือกซื้อไข่ ควรพิจารณาสิ่งต่างๆ ดังต่อไปนี้

- ความสด คุณภาพของไข่ขึ้นอยู่กับความสด ถ้ายิ่งใหม่สดคุณภาพยิ่งดี วิธีการตรวจไม่ว่าสดหรือไม่อย่างง่าย ๆ คือ การส่องดูโพรงอากาศกว้างใหญ่ แสดงว่าไข่เก่าหรือจากการลอยน้ำ ถ้าไข่จมแสดงว่าไข่สด สังเกตจากนวลไข่ ถ้าไข่มีนวลอยู่แสดงว่าไข่ใหม่
- เปลือกไข่ต้องสะอาด ผิวเรียบ เปลือกไม่บางจนเกินไป ไม่มีสิ่งสกปรกติด เพราะสิ่งสกปรกจะนำเชื้อโรคเข้าภายในได้ ไม่มีตำหนิและจุดเลือด
- ถ้าต่อยดูจะไม่มีการลื่นเหม็น ไข่ขาว และไข่แดงนูนเด่น
- ถ้าทดลองลอยในน้ำ สดจะจม เก๋ามากจะลอยปริ่ม ๆ น้ำ เสียจะลอย
- ถ้าใช้เขย่าดู ถ้าคลอนมากแสดงว่าเก่า ถ้าไม่คลอนแสดงว่าใหม่

2. พริกและพริกไทย

ผักและผลไม้ไม่มีให้เลือกมากมายหลายชนิด แต่ละชนิดก็มีหลายพันธุ์ทั้งแต่ละพันธุ์ยังมีรสชาติแตกต่างกัน ในการเลือกซื้อผักและผลไม้ นอกจากจะเลือกให้ได้รสชาติถูกใจแต่ละคนแล้ว ควรพิจารณาสิ่งต่อไปนี้ประกอบด้วย

- ความสด คุณภาพของผลไม้ ผักใบเขียวและผักที่มีน้ำมากชนิดที่ดีที่สุด เมื่อสดปล่อยทิ้งไว้จะเสียน้ำ เหี่ยวแห้ง รสชาติเปลี่ยนไป ไม่หวานกรอบ และเสียคุณค่าทางโภชนาการ ผักและผลไม้ที่มีรอยช้ำและรอยแผลจะเสียง่าย



ดังนั้นจึงควรเลือกผักและผลไม้ที่ใหม่สดปราศจากตำหนิ

- ความอ่อนแก่ ความน่ากินของผักและผลไม้ขึ้นอยู่กับความอ่อนและความแก่ของมัน ผักบางอย่างอร่อยเมื่อยังอ่อน เช่น ยอดอ่อนของกระถิน และผักบุ้ง ผักบางอย่างต้องรอให้ผักเจริญเต็มที่เรียกว่า “แก่จัด” จึงจะอร่อย เช่น มะเขือ แตงกวา แต่ถ้าผักนั้นแก่เกินไปก็แข็งเหนียว ไม่อร่อย ผักประเภทหัวและรากที่แก่จัดเก็บไว้นานกว่าที่ยังอ่อน ได้แก่ หอมใหญ่ เผือก มัน เป็นต้น ผลไม้ก็เช่นเดียวกัน ต้องสุกกำลังดีจึงจะอร่อย

- ลักษณะที่น่ากิน นอกจากความสดและความอ่อนแก่แล้ว ผักและผลไม้แต่ละชนิดยังมีลักษณะที่น่ากินเฉพาะตัว เช่น ดอกกระหล่ำ ต้องมีดอกติดแน่น มันเทศต้องมีเนื้อแน่น รูปร่างไม่เห็งงอ ตาตื้นๆ ไม่มีรอยแมลงกิน ถั่วแขก และถั่วลันเตาต้องมีสีเขียวและไม่พอง ลักษณะที่น่ากินของอาหารทำให้เกิดความอยากอาหาร ช่วยให้เรากินอาหารได้มากขึ้น

- ฤดูกาลและท้องถิ่น ผักและผลไม้ที่ล้นตลาด ราคาถูก สดและมีให้เลือกมากมาย จึงมักใช้ผักและผลไม้ที่มีคุณภาพดี การเลือกซื้อผักและผลไม้ในท้องถิ่นทำให้ได้อาหารที่มีคุณภาพดีและราคาถูกเช่นเดียวกัน เนื่องจากไม่ต้องเสียเวลาและค่าขนส่ง

- คุณค่าทางโภชนาการ เมื่อมีงบประมาณจำกัด ถ้าผักและผลไม้มีราคาเท่ากัน ควรเลือกซื้อผักและผลไม้ที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงกว่า เป็นต้นว่า เลือกซื้อผลไม้ที่มีวิตามินสูง เลือกซื้อผักใบเขียว ซึ่งอุดมด้วยวิตามินและเกลือแร่หลายชนิด

นอกจากสิ่งนี้แล้ว ผู้เลือกซื้อจะต้องพิจารณาลักษณะเฉพาะตัวของผักและผลไม้ประกอบด้วย เช่น เลือกซื้อที่เปลือกบางเรียบจึงจะได้สัมผัสที่มีน้ำมาก เลือกมะนาวผิวเขียวๆ จะหอมกว่าและเก็บได้นานกว่ามะนาวที่เปลือกสีเหลือง ประสบการณ์จะช่วยให้เราเลือกซื้อผักและผลไม้ต่างๆ ได้ดี

การล้างผัก

- ตัดรากหรือส่วนที่ไม่ต้องการใช้ออกก่อน
- ล้างผักก่อนหั่นหรือเด็ดเสมอ
- ล้างด้วยน้ำสะอาดให้ทั่วถึง อย่างน้อย 2 ครั้ง
- ยกผักขึ้นจากน้ำที่ล้าง แล้วเทน้ำทิ้งเพื่อให้เศษดินโคลนทราย ที่นอนก้นออกไปกับน้ำได้หมด
- ผักที่ไม่มีใบ เช่น ถั่วฝักยาว ดอกกุยช่าย ควรล้างทั้งผักหรือทั้งต้นก่อนหั่น
- ผักจำพวกเมล็ดและผลที่มีดินติด ควรแช่น้ำไว้นานๆ ให้ดินอ่อนตัวล้างออกง่าย ไม่ต้องถูแรงเพราะจะทำให้ช้ำ
- ผักจำพวกดอก เช่น ดอกกระหล่ำ ควรแช่น้ำเกลือไว้สักพักใช้น้ำมาพวกหนอนและแมลงจะออกมาลอยอยู่ในน้ำเอง
- ผักจำพวกใบ เช่น ผักกาด ผักคะน้า ฯลฯ ควรเด็ดใบออกจากต้น แล้วจึงนำไปล้างเพื่อให้ดินตามซอกใบหลุดไปจากผักได้เกือบหมด
- การแช่น้ำยาไฮโดรดิน โดยผสมไฮโดรดิน 100 ส่วนในน้ำล้านส่วน (100 p.p.m.) ต้องแช่ 10 นาที เป็นอย่างย้อยจะช่วยทำลายไข่หนอนพยาธิได้
- การล้างและแช่ผักในด่างทับทิม ซึ่งใช้กันมาเป็นเวลานาน บัดนี้ผลการทดลองยืนยันว่าไม่มีผลในการทำลายไข่พยาธิ ฉะนั้น เพื่อให้ปลอดภัย ในฤดูที่มีโรคทางเดินอาหารระบาด เช่น โรคบิด อหิวาห์ ไข้รากสาดน้อย ควรระวังในการรับประทาน ผักสดให้มาก

3. น้ำตาล

- น้ำตาล เป็นน้ำตาลที่เป็นผลึกทำจากอ้อยหรือหัวบีท
- น้ำตาลทรายแดง เป็นผลผลิตจากอ้อย ทำให้ตกผลึกแต่ยังไม่ฟอกสี



4. น้ำมัน

- น้ำมันพืช ได้จากเมล็ดที่มีน้ำมันมาก เช่น ข้าวโพด เมล็ดฝ้าย ถั่วลิสง ฯลฯ ปัจจุบันในการผลิตเขาจะทำให้ไขมันเย็นลงเพื่อให้บางส่วนที่มีกรดไขมันที่ไม่อิ่มตัว ไม่เลกุลตกผลึก แยกผลึกออก น้ำมันที่เหลือจะมีจุดแข็งตัวต่ำลงไปอีก เหมาะในการทำอาหารที่ต้องการเก็บในตู้เย็น เช่น น้ำสลัด น้ำมันพืชที่ใช้ทอดอาหารต่างๆ ที่ต้องการให้สุกทั่วถึงข้างใน เช่น โดนัท กลัวยทอด ข้าวเม้าทอด เป็นต้น หรือทอดอาหารที่ต้องการให้กรอบและสีสวย นอกจากนี้ น้ำมันพืชยังเหมาะในการประกอบอาหารสำหรับผู้ที่เป็นโรคไขมันในเส้นโลหิตสูงอีกด้วย

- น้ำมันสลัด น้ำมันที่ใช้ในการทำสลัดที่นิยมที่สุด คือ น้ำมันมะกอกเป็นน้ำมันที่สกัดจากผลมะกอกสุก มีหลายชนิด คือ ดี ปานกลางและพอใช้ สกัดมาจากผลมะกอกด้วยวิธีต่างกัน ทำให้กลิ่นและรสของน้ำมันแตกต่างกันด้วย ชนิดดีมีราคาแพงเหมาะจะใช้ทำน้ำมันสกัด มีกลิ่นและรสพิเศษเป็นที่นิยมยิ่งกว่าน้ำมันชนิดอื่น

5. น้ำส้มสายชู

แบ่งออกเป็นหลายชนิด คือ

- น้ำส้มสายชูหมัก ได้จากการหมักพวกธัญพืช ผลไม้ หรือน้ำตาลกับยีสต์ แล้วนำมาเติมเชื้อน้ำส้มสายชูรสชาติดี กลิ่นหอม สีสที่ได้ขึ้นกับชนิดของธัญพืชและผลไม้ที่ใช้หมัก แต่น้ำส้มสายชูหมักจะมีราคาแพง

- น้ำส้มสายชูกลั่น ได้จากการนำแอลกอฮอล์กลั่นเจือจางหมักกับเชื้อน้ำส้มสายชูจะให้รสเข้มข้นกว่า ไม่มีสี ราคาถูกกว่าชนิดแรก

- น้ำส้มสายชูเทียม ได้จากการนำกรดน้ำส้มสายชูมาเจือจาง การซื้อน้ำส้มสายชูจะต้องระมัดระวัง เพราะอาจจะได้น้ำส้มสายชูปลอมที่ก่อให้เกิดอันตราย เช่น เป็นโรคแผลในกระเพาะอาหาร ปวดท้องรุนแรงได้ ควรซื้อที่มีชื่อและทะเบียนอาหารและยา

6. เนื้อสัตว์

ควรเลือกให้เหมาะสมกับการนำมาใช้งาน และวิธีหุงต้ม เนื้อสัตว์อายุ

น้อยจะมีคุณภาพดีกว่าเนื้อสัตว์ที่มีอายุมาก ซึ่งเนื้อจะเหนียว ควรเลือกเนื้อสัตว์ที่ผ่านขั้นตอนที่ถูกต้อจากโรงงานฆ่าสัตว์ของรัฐบาลหรือที่รัฐบาลรับรอง ได้รับการตรวจสอบเรียบร้อยแล้วอย่างดี ไม่มีโรคหรือพยาธิที่ติดมาถึงคนได้ เนื้อสัตว์แต่ละชนิดจะมีลักษณะเฉพาะในการเลือกดังนี้

- เนื้อหมูที่มีคุณภาพดี เนื้อเนียนแน่น สีส้มพุดอ่อน ไม่มีมันสีขาว กระดูกเล็ก หนังเรียบเกลี้ยงเนียน ถ้าเป็นเนื้อหมูไม่สดหนังจะมียางเหนียว และดูจะเหนียวติดมือ เนื้อเริ่มเป็นสีเขียว

- เนื้อวัว มีสีแดงแกมชมพู ไม่มีเม็ดสีขาว มีสีสม่ำเสมอ ไม่มีดำหนิ มันมีสีเหลืองอ่อนๆ เนื้อสันในจะเป็นส่วนที่เปื่อยที่สุด ถ้าเนื้อไม่สดจะมีสีเขียว

- เนื้อไก่ หนังบางออกสีขาว ผิวหนังที่คอดังไม่เหี่ยวยุบ ทั่วใหญ่อวบ เนื้อแน่น กดแล้วไม่ยุบ กระดูกหน้าอกนูนไม่แข็ง เดือยที่ขาและหงอนสั้น ถ้าขายาวแสดงว่าไก่แก่ สังเกตจากรูปร่าง น้ำหนักของไก่ กับสัดส่วนของเนื้อ กระดูก และไขมัน ต้องพอเหมาะ ตาใส ไม่ลึกโป้

- เนื้อเป็ด เนื้อหน้าอกจะนูนแน่นตึง หนังละเอียด ปากเปิดอ่อนสามารถโค้งงอได้ทั้งปากและตีนเป็ดจะออกสีเหลืองอ่อนนุ่มและฉีกขาดได้ง่าย ส่วนปลายปีกจะอ่อนนุ่มและยืดหยุ่น

- ปลา ตาใส เงามาม เหงือกมีสีชมพูอมแดง ไม่มีกลิ่นคาวหรือมีเมือกมากเกินไป เนื้อแน่นกดด้วยนิ้วมือยกขึ้นไม่บวม เกิดปลาดิ้นต้องสมบูรณ์ไม่ขาดหาย ยึดแน่นติดกับลำตัวปลา ปลาสดจะจมน้ำ ถ้าปลาเน่าจะลอย

- กุ้ง สีของลำตัวจะสดใสเป็นมันวาว ลำตัวต้องแน่นไม่อ่อนยุ่ย หัวแข็ง อยู่ในสภาพสมบูรณ์ไม่เปื่อยยุ่ยสลาย หรือขาดหาย กุ้งสดจะไม่มีการลอกหรือลอกคราบ

- ปู มีสีส้มตามชนิดของปู ปูม้าต้องมีสีฟ้าอ่อนสดใส ปูทะเลมีสีเขียวอ้วนหนักตาใส ก้ามใหญ่ หางยกกระดองขึ้นดูแล้วใช้นิ้วหัวแม่มือกดจะแน่นไม่อ่อนยุบง่าย ยกเว้นปูลอกคราบ ถ้าต้องการปูไข่ต้องเลือกปูตัวเมีย ปูเนื้อให้เลือกปูตัวผู้

ปูดัวเมียฝาปิดหน้าอกใหญ่กว่าปูดัวผู้

- หอย เลือกหอยปิดสนิท เมื่อวางพักไว้จะอ้าออกเมื่อเอามือแตะเปลือก หอยจะปิดทันที ลักษณะเปลือกสมบูรณ์ไม่แตกหัก ไม่มีกลิ่นเน่า เวลานำมาใช้งาน ควรแช่น้ำสักครู่ ให้ออยคายสิ่งสกปรกและดินออกมาให้หมดแล้วล้างทิ้ง ทำเช่นนั้นหลายครั้ง ถ้าหอยลอยแสดงว่าหอยนั้นตายแล้วให้เลือกทิ้ง ส่วนหอยที่เกาะเปลือกออก จะต้องมียีสต์ไล่ตามชนิดของหอย ไม่มีกลิ่นเหม็น

หลักการจืดจานสลัด

จานสลัด นิยมใช้จานแบน หรือชามรูปทรงต่างๆ ซึ่งขึ้นอยู่กับข้อกำหนดของตำรับนั้นๆ ถ้าเป็นสลัดเรียกน้ำย่อยนิยมใช้จานที่มีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 7 นิ้ว ส่วนสลัดที่เป็นอาหารจานหลัก นิยมใช้จานที่มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 10 นิ้ว การจัดจานสลัดควรมีลักษณะดังนี้

1. มีสีสรรหลากหลาย ควรเลือกผักให้มีสีแตกต่างกัน
2. ลักษณะผิวสัมผัส ควรมีลักษณะไปตามสลัดนั้นๆ เช่นถ้าเป็นสลัดผักสด ต้องสดกรอบ สะเด็ดน้ำ มีความหวานของตัวผัก สลัดผักสุก มีความสุกพอดี ไม่นิ่ม และ หรือแข็งเกินไป
3. กลิ่นหอม มีกลิ่นหอมของน้ำสลัด เครื่องเทศ หรือผัก ผลไม้ นั้นๆ ชวนให้น่ารับประทาน
4. การหั่น ควรหั่นให้ผักมีขนาดชิ้นใกล้เคียงกัน ใช้มีดที่คม เพื่อป้องกันมิให้ผักช้ำ นอกจากไม่อร่อยแล้วยังทำให้เกิดการสูญเสียคุณค่าทางโภชนาการ
5. สะดวกในการรับประทาน การจัดสลัดใส่จานควรให้พอเหมาะกับขนาดของภาชนะ ไม่ล้นขอบ มีพื้นที่เหลือไว้สำหรับคลุกเคล้าได้สะดวก
6. สะอาด สวยงาม ควรหลีกเลี่ยงการใช้มือในการสัมผัสอาหาร เพราะสลัดเป็นอาหารที่รับประทานเลยไม่นำไปปรุงอีกครั้ง



ตารางแสดงคุณค่า ส่วนที่รับประทานได้ 100 กรัม ของผักสลัดยอดนิยม

ชื่อผัก	พลังงาน กิโลกรัม	โปรตีน กรัม	ไขมัน กรัม	คาร์โบไฮเดรต มิลลิกรัม	แคลเซียม มิลลิกรัม	ฟอสฟอรัส มิลลิกรัม	เหล็ก มิลลิกรัม	วิตามินบี1 มิลลิกรัม	วิตามินบี2 มิลลิกรัม	โพแทสเซียม มิลลิกรัม	วิตามินซี มิลลิกรัม	ใยอาหาร กรัม
กระหล่ำปลี	15	1.6	0.1	1.8	5	76	0.1	0.04	0.22	2.8	33	1.60
แตงกวา	13	0.8	0.1	2.3	5	11	0.4	0.3	0.05	0	5	1.30
ผักกาดหอม	24	2.0	0.4	3.0	16	39	4.9	0.06	0.18	0.6	9	1.80
มะเขือเทศ	22	1.1	0.3	3.6	9	31	0.48	0.9	0.04	0.9	32	1.7
หอมใหญ่	298	1.4	0.1	5.6	24	27	0.41	0.02	0.02	0.4	22	1.6
วอเตอร์เครส	10	2.0	0.2	Ty	119	-	3	0.1	0.1	1	60	4.5

ที่มา : โภชนาการ (กอง) (2535)

Ty ปริมาณเล็กน้อย

- ไม่มีการวิเคราะห์

กระทรวงสาธารณสุข

ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย กรมอนามัย

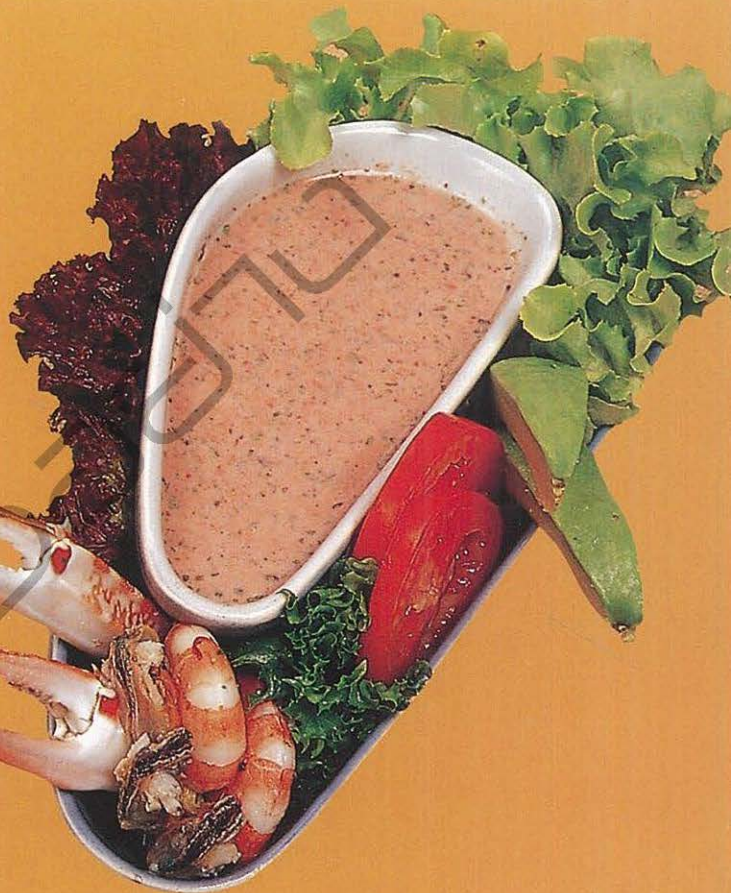




Green ork lettuce พักกาดออรักเขียว



Red chi lettuce พักกาดออรักคลีฟแดง



บริษัท นาคา อินเตอร์มีเดีย จำกัด
 81 หมู่ 4 ซอยเพชรเกษม 102/3 ถ.เพชรเกษม
 แขวงหลักสอง เขตบางแค กรุงเทพฯ 10160
 โทร. 0-2809-4211-3 , โทรสาร 0-2809-4213

ISBN 974-92107-5-1



9 789749 210758

170 บาท