



คู่มือการอบรมเชิงปฏิบัติ
โครงการเตรียมความพร้อมในการทดสอบ
มาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ
สาขาผู้ประกอบอาหารไทยระดับ 1



สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา
2565

คำนำ

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา ได้จัดการเรียนการสอนที่เน้นศาสตร์ด้านอาหารและโภชนาการ อันเป็นศาสตร์ที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิตและอาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่

อาหารเป็นการแสดงออกทางวัฒนธรรมของแต่ละเชื้อชาติ อาหารไทยจัดว่าเป็นอาหารที่มีเอกลักษณ์และคุณค่าโดดเด่นเฉพาะตัว แสดงให้เห็นถึงภูมิปัญญาของบรรพบุรุษในการสร้างสรรค์อาหารทั้งด้านสี กลิ่น รสชาติ ส่งผลต่อประสาทสัมผัสที่ดีและมีคุณค่าทางโภชนาการที่ได้จากสมุนไพรและเครื่องเทศต่าง ๆ ซึ่งในปัจจุบันรัฐบาลมีนโยบายส่งเสริมธุรกิจครัวไทยสู่ครัวโลก เพื่อแสดงศักยภาพของอาหารไทยที่มีความประณีต ได้มาตรฐาน รวมถึงศิลปวัฒนธรรมการกินต่าง ๆ

ในการนี้สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์เล็งเห็นและตระหนักถึงความสำคัญของภารกิจในการผลิตบัณฑิตหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ จึงได้จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการ เพื่อเตรียมความพร้อมในการสอบใบประกอบวิชาชีพตามมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบอาหารไทยระดับ 1 เพื่อส่งเสริมให้บัณฑิตที่มีศักยภาพ พร้อมด้วยประสบการณ์และเจตคติที่ดีต่อวิชาชีพ สามารถตอบสนองความต้องการของตลาดแรงงานผู้ประกอบอาหารไทย ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ยังผลต่อการพัฒนาประเทศทั้งในปัจจุบันและในอนาคต

สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

2565

สารบัญ

หัวข้อ	หน้า
โครงการเตรียมความพร้อมในการทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ	4
วัตถุประสงค์โครงการ	5
ประกาศคณะกรรมการส่งเสริมการพัฒนาฝีมือแรงงาน	6
มาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ ฉบับที่ ๖๗	7
มาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบการอาหารไทย กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน	8
คุณสมบัติของผู้เข้ารับการทดสอบ	8
หนังสือรับรองมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ	9
ข้อกำหนดในการทดสอบ	9
หน้าที่และความรับผิดชอบของบุคลากรในหน่วยงานการผลิตอาหาร	24
วัสดุ เครื่องมือ อุปกรณ์และรายการอาหาร	26
ตัวอย่าง ใบคำสั่งรายการอาหารชุดที่ 1	25
ตัวอย่าง ใบคำสั่งรายการอาหารชุดที่ 2	30
ตัวอย่าง ใบคำสั่งรายการอาหารชุดที่ 3	36
ตัวอย่าง ใบคำสั่งรายการอาหารชุดที่ 4	41

โครงการอบรมความรู้มาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบการอาหารไทย ระดับ 1

ความสำคัญของโครงการ / หลักการและเหตุผล

หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ ได้มีการพัฒนาและปรับหลักสูตรฉบับปี พ.ศ. 2559 โดยได้กำหนดหลักเกณฑ์การจบการศึกษาไว้ว่า นอกจากนักศึกษาสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ จะต้องเรียนให้ครบทุกรายวิชาในหลักสูตรแล้ว ยังต้องเข้าสอบใบประกอบวิชาชีพ มาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบการอาหารไทย ระดับ 1 ของกรมพัฒนาฝีมือแรงงานอีกด้วย จึงจะสำเร็จหลักสูตรโดยสมบูรณ์ ทั้งนี้เนื่องจากสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์มุ่งพัฒนาศักยภาพของบัณฑิต ให้มีมาตรฐานฝีมือแรงงานเป็นที่ยอมรับในวงการวิชาชีพผู้ประกอบการอาหารไทย จึงเตรียมความพร้อมก่อนเข้ารับการสอบใบประกอบวิชาชีพด้านผู้ประกอบการอาหารไทย โดยมีการอบรมทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ เพื่อเป็นไปตามข้อกำหนดทางวิชาการที่ใช้เกณฑ์การวัด ความรู้ ความสามารถและทัศนคติในการทำงานของผู้ประกอบการอาหารไทย

โครงการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาอาชีพผู้ประกอบการอาหารไทย ระดับ 1 ซึ่งโครงการดังกล่าวเป็นโครงการตามแผนสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เนื่องด้วยสาขาวิชาเล็งเห็นถึงสำคัญในการส่งเสริมและสนับสนุนในการเตรียมความพร้อมแก่นักศึกษาในการฝึกทักษะการประกอบอาหารไทยก่อนเข้าทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบการอาหารไทย ระดับที่ 1 นักศึกษาจะได้รับความเข้าใจในด้านทักษะการประกอบอาหารไทยที่ได้มาตรฐาน ถูกหลักอนามัย การสงวนคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร การใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด การรักษาความสะอาด การลำดับการทำงานอย่างชาญฉลาด และการทำงานเป็นไปตามคำสั่ง ตลอดจนสามารถผลิตผลงานอยู่ในระยะเวลาที่กำหนด เพื่อประโยชน์ในด้านการนำไปใช้ในการเข้าทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบการอาหารไทย ระดับที่ 1 ในการเตรียมความพร้อมนักศึกษาจะได้รับความรู้ ความสามารถ และทัศนคติในการทำงานของผู้ประกอบการอาชีพตามเกณฑ์กำหนดของมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สามารถนำทักษะและเทคนิคความรู้จากการฝึกปฏิบัติเตรียมความพร้อมเพื่อไปเข้าทดสอบ เมื่อสอบผ่านจะได้รับหนังสือรับรองมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ เป็นหลักฐานว่ามีฝีมืออยู่ในระดับประกันคุณภาพและเป็นไปตามมาตรฐาน ตามพระราชบัญญัติส่งเสริมการพัฒนาฝีมือแรงงาน พ.ศ.2545 และออกใบรับรองความรู้ความสามารถ ในสาขาอาชีพผู้ประกอบการอาหารไทยได้ต่อไป

วัตถุประสงค์โครงการ

1. เพื่อให้นักศึกษาเรียนรู้ ตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนาขีดความสามารถในด้านทักษะการประกอบอาหารไทยให้ได้มาตรฐาน การสงวนคุณค่าทางโภชนาการของอาหาร ความสะอาดถูกหลักอนามัย การลำดับการทำงานอย่างชาญฉลาด และลำดับงานเป็นไปตามคำสั่ง
2. เพื่อให้นักศึกษาสามารถบริหารจัดการด้านเวลา ในการปฏิบัติการประกอบอาหารไทย และผลิตผลงานให้ได้คุณลักษณะด้านรูปลักษณ์ รสชาติ กลิ่น และสีของอาหารไทยที่ดี การจัดตกแต่งผลงานด้วยความสวยงามทั้งปริมาณและคุณภาพ เป็นไปตามตำรับอาหารที่ใช้ทดสอบ และผลิตผลงานอยู่ในระยะเวลาที่กำหนด
3. เพื่อให้นักศึกษามีประสบการณ์ในการคิด วางแผนงานทดลอง และตัดสินใจด้วยตัวเอง ลำดับการทำงานอย่างชาญฉลาด ระมัดระวังด้านความปลอดภัยในการทำงาน สามารถเสริมสร้างมั่นใจในตนเอง ในการเข้าทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบอาหารไทย ระดับ 1 จากการเข้าร่วมกิจกรรมโครงการ
4. เพื่อให้นักศึกษาได้รับความรู้เกี่ยวกับขอบเขตมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบอาหารไทยมาตรฐานฝีมือแรงงาน หลังฝึกอบรมสามารถทดสอบผ่านมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบอาหารไทย ระดับ 1 และได้รับหนังสือรับรอง จากกลุ่มงานอุตสาหกรรมบริการ กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน

วันเวลาและสถานที่ดำเนินการ

ในวันที่ 11-12 มิถุนายน 2565 เวลา 08.00-17.00 น.

ผู้รับผิดชอบโครงการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สกฤตธา คำชู

อาจารย์ประจำสาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

กลุ่มเป้าหมาย

นักศึกษาชั้นปีที่ 2-4 สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์ จำนวน 70 คน

ประกาศคณะกรรมการส่งเสริมการพัฒนาฝีมือแรงงาน

เรื่อง มาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาอาชีพผู้ประกอบการอาหารไทย

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๒๒ วรรคหนึ่ง แห่งพระราชบัญญัติส่งเสริมการพัฒนาฝีมือแรงงาน พ.ศ. ๒๕๔๕ คณะกรรมการส่งเสริมการพัฒนาฝีมือแรงงาน จึงกำหนดมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาอาชีพผู้ประกอบการอาหารไทย โดยความเห็นชอบของรัฐมนตรีว่าการกระทรวงแรงงาน ดังต่อไปนี้

ข้อ ๑ ในประกาศนี้ สาขาอาชีพผู้ประกอบการอาหารไทย หมายถึง ผู้มีหน้าที่ดูแลรับผิดชอบเกี่ยวกับการจัดเตรียมและปรุงอาหารไทยทั้งคาว หวาน และอาหารว่าง ได้ถูกต้องและปลอดภัยตามหลักสุขอนามัย ตลอดจนการจัด และตกแต่งแบบไทย

ข้อ ๒ มาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาอาชีพผู้ประกอบการอาหารไทย แบ่งออกเป็น ๒ ระดับ คือ ระดับ ๑ (พ่อครัว/แม่ครัว ๑) และระดับ ๒ (พ่อครัว/แม่ครัว ๒) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๒.๑ ระดับ ๑ (พ่อครัว/แม่ครัว ๑) หมายถึง ผู้ที่มีฝีมือ มีความรู้พื้นฐานในการปฏิบัติงาน สามารถทำอาหารได้

๒.๒ ระดับ ๒ (พ่อครัว/แม่ครัว ๒) หมายถึง ผู้ที่มีฝีมือ มีความรู้ ความสามารถ ทักษะ และประสบการณ์ในการปรุงอาหารไทยในร้านอาหาร ที่มีรายการอาหารไทยไม่น้อยกว่า ร้อยละ ๕๐ และได้รับมาตรฐานอาหารสะอาด รสชาติอร่อย (Clean Food Good Taste) จากกระทรวงสาธารณสุข หรือเทียบเท่าหรือสูงสุด

ข้อ ๓ ข้อกำหนดทางวิชาการที่ใช้ในเกณฑ์วัด ความรู้ ความสามารถและทัศนคติ ในการทำงานของผู้ประกอบการอาหารไทย ให้เป็นดังนี้

มาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ ระดับ ๑ ได้แก่

๓.๑ ความรู้ ประกอบด้วย ขอบเขตความรู้ ความเข้าใจในเรื่องดังต่อไปนี้

๓.๑.๑ วัตถุประสงค์ประเภทต่างๆ การใช้และการเก็บรักษา

(๑) ผักและผลไม้

(๒) เนื้อสัตว์

(๓) อาหารสดและอาหารแห้ง

(๔) เครื่องเทศสมุนไพร

มาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ ฉบับที่ ๖๓

สาขา ผู้ประกอบอาหารไทย

(Thai cook)

๑. หลักทั่วไป

๑.๑ ผู้ประกอบอาหารไทย หมายถึง ผู้มีหน้าที่ดูแลรับผิดชอบเกี่ยวกับการจัดเตรียมและปรุงอาหารไทย ทั้งคาว หวาน และอาหารว่าง ตลอดจนการจัดและตกแต่งแบบไทย

๑.๒ มาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ แบ่งออกเป็น ๓ ชั้น คือ ชั้น ๑ ผู้ช่วยพ่อครัว/แม่ครัว ชั้น ๒ พ่อครัว/แม่ครัว และชั้น ๓ หัวหน้าพ่อครัว/แม่ครัว

๑.๓ ผู้ประสงค์จะเข้ารับการทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบอาหารไทยจะต้องได้รับการพิจารณาบุคลิกภาพเบื้องต้น และข้อเขียนและภาคปฏิบัติ เพื่อแสดงว่ามี ความรู้ความสามารถ และฝีมือได้ตามมาตรฐานที่กำหนดไว้

๑.๔ การทดสอบต่างๆ อย่างที่กล่าวมาข้างต้น จะต้องพิจารณาถึง

๑.๔.๑ วิธีการปฏิบัติงาน โดยเน้นหลักโภชนาการและสุขอนามัย

๑.๔.๒ การใช้วัสดุอย่างประหยัด

๑.๔.๓ การเลือกใช้ และบำรุงรักษาเครื่องมือ เครื่องใช้ อย่างถูกต้อง

๑.๔.๔ ระยะเวลาที่ใช้

๑.๔.๕ ผลงานที่สำเร็จ

๑.๔.๖ มีความสามารถในการทำงานอย่างประหยัด

๑.๕ ผู้สมัครซึ่งสอบได้ตามมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขา ผู้ประกอบอาหารไทย จะได้รับวุฒิปัตรมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ ระบุชื่อ นามสกุล วันเดือนปี สาขาช่าง และชั้นที่ผ่านการทดสอบโดยมีระยะเวลารับรองไม่เกิน ๕ ปี นับตั้งแต่วันที่ออกวุฒิปัตร

๒. มาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบอาหารไทย ชั้น ๑ (ผู้ช่วยพ่อครัว/แม่ครัว)

๒.๑ คุณสมบัติ ผู้สมัครเข้าทดสอบต้องมีประสบการณ์ในสาขาอาชีพที่จะเข้าในการทดสอบไม่น้อยกว่า ๓ ปี หรือได้ผ่านการศึกษาหรือการฝึกอาชีพ หรือมีเอกสารรับรองของสถานศึกษาที่แสดงให้เห็นว่าสมัครเข้าทดสอบเป็นผู้ระหว่างช่วงสุดท้ายของการศึกษา หรือการฝึกอาชีพ

๒.๒ ความรู้ มีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับ

๒.๒.๑ วัตถุประสงค์ประเภทต่าง ๆ การใช้และการเก็บรักษา

(๑) ผักและผลไม้

(๒) เนื้อสัตว์

(๓) อาหารสดและอาหารแห้ง

(๔) เครื่องเทศสมุนไพร

(๕) ฤดูกาลของผักและผลไม้

มาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบการอาหารไทย

ข้อ ๑ ขอบเขตมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบการอาหารไทย

๑.๑ มาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบการอาหารไทย แบ่งออกเป็น ๒ ระดับ ได้แก่ ระดับ ๑ (พ่อครัว/แม่ครัว ๑) และระดับ ๒ (พ่อครัว/แม่ครัว ๒)

๑.๒ ผู้ประกอบการอาหารไทย หมายถึง ผู้มีหน้าที่ดูแลรับผิดชอบเกี่ยวกับการจัดเตรียมและปรุงอาหารไทยทั้งคาว หวาน และอาหารว่าง ได้ถูกต้องและปลอดภัยตามหลักสุขอนามัย ตลอดจนการจัด และตกแต่งแบบไทย

๑.๓ ผู้ประกอบการอาหารไทย ระดับ ๑ (พ่อครัว/แม่ครัว ๑) หมายถึง ผู้ที่มีฝีมือและความรู้พื้นฐานในการปฏิบัติงาน สามารถทำอาหารไทยได้

๑.๔ ผู้ประกอบการอาหารไทย ระดับ ๒ (พ่อครัว/แม่ครัว ๒) หมายถึง ผู้ที่มีฝีมือ มีความรู้ความสามารถ ทักษะและประสบการณ์ในการปรุงประกอบอาหารไทยในร้านอาหาร ที่มีรายการอาหารไทยไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 และได้รับมาตรฐาน Clean Food Good Taste จากกระทรวงสาธารณสุข หรือเทียบเท่า/สูงกว่า

๑.๕ การทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติจะต้องคำนึงเรื่องต่อไปนี้

๑.๕.๑ ความปลอดภัยในการทำงานด้านสถานที่ ภาวะแวดล้อมและความปลอดภัยส่วนบุคคล

๑.๕.๒ ความรู้ความเข้าใจพื้นฐานในการปฏิบัติงาน

๑.๕.๓ วิธีการปฏิบัติงานซึ่งเน้นความถูกต้องและเรียบร้อย

๑.๕.๔ การเลือกใช้และดูแลรักษาเครื่องครัว และอุปกรณ์ที่ใช้ในการปฏิบัติงาน

๑.๕.๕ การเลือกใช้วัสดุอย่างถูกต้อง เหมาะสมและประหยัด

๑.๕.๖ ระยะเวลาที่ใช้ในการปฏิบัติงาน

๑.๕.๗ ผลงานที่สำเร็จและได้คุณภาพ

ข้อ ๒ คุณสมบัติของผู้เข้ารับการทดสอบ

๒.๑ ระดับ ๑ ผู้เข้ารับการทดสอบต้องมีอายุไม่ต่ำกว่าที่กฎหมายคุ้มครองแรงงาน และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้องกำหนด และ

๒.๑.๑ มีใบรับรองประสบการณ์เกี่ยวกับการปรุงประกอบอาหารไทยในร้านอาหารที่ได้รับการรับรองจากกระทรวงสาธารณสุข เช่น มาตรฐาน Clean Food Good Taste ไม่น้อยกว่า ๓ ปี หรือ

๒.๑.๒ มีเอกสารรับรองของสถานศึกษาที่แสดงให้เห็นว่าผู้สมัครเข้าทดสอบ เป็นผู้มีความรู้ไม่ต่ำกว่าระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ โดยมีการเรียนอาหารไทยไม่น้อยกว่า ๖ หน่วยกิต หรือ

๒.๑.๓ มีหนังสือรับรองจากหน่วยงานที่อบรมหรือดำเนินการฝึกอาชีพในสาขาอาหารไทย ไม่ต่ำกว่า ๙๐ ชั่วโมง

๒.๒ ระดับ ๒

๒.๒.๑ มีใบรับรองประสบการณ์เกี่ยวกับสาขาผู้ประกอบการอาหารไทย ไม่น้อยกว่า ๓ ปี นับตั้งแต่วันที่ได้รับหนังสือรับรองมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ ระดับ ๑ หรือ

๒.๒.๒ ได้คะแนนรวมในภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติในการทดสอบ ระดับ ๑ ไม่ต่ำกว่าร้อยละแปดสิบ และมีใบรับรองประสบการณ์ในการทำอาหารไทยไม่น้อยกว่า ๓ ปี จะสามารถเข้ารับการทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ ระดับ ๒ ได้ โดยไม่ต้องรอรระยะเวลา ๓ ปี

ข้อ ๓ หนังสือรับรองมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ

ผู้มีสิทธิ์ได้รับหนังสือรับรองมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติจะต้องผ่านการทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบการอาหารไทยในแต่ละระดับ โดยต้องได้คะแนนทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติไม่ต่ำกว่าร้อยละเจ็ดสิบ

ข้อ ๔ ข้อกำหนดในการทดสอบ

๔.๑ มาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบการอาหารไทย ระดับ ๑ (พ่อครัว/แม่ครัว ๑)

ภาคทฤษฎี ผู้เข้ารับการทดสอบต้องมีความรู้ ความสามารถในเรื่องดังต่อไปนี้

๔.๑.๑ วัตถุประสงค์ประเภทต่าง ๆ การใช้และการเก็บรักษา

- (๑) ผักและผลไม้
- (๒) เนื้อสัตว์
- (๓) อาหารสดและอาหารแห้ง
- (๔) เครื่องเทศสมุนไพร
- (๕) ฤดูกาลของผักและผลไม้
- (๖) การสังเกตดูของสด

๔.๑.๒ การเตรียมอาหารดิบก่อนปรุง

- (๑) หลักโภชนาการ
- (๒) หลักสุขาภิบาล
- (๓) การทำความสะอาด
- (๔) การเก็บรักษา

๔.๑.๓ การอ่านและเขียนตำรับอาหาร

- (๑) ความหมายของตัวย่อในตำรับ
- (๒) การใช้เครื่องมือช่าง ตวง วัด
- (๓) การใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ในการประกอบอาหาร
- (๔) วิธีเขียนตำรับ

๔.๑.๔ คุณสมบัติของอาหารสำเร็จประเภทต่าง ๆ

- (๑) ลักษณะ
- (๒) สี
- (๓) ผิวสัมผัส
- (๔) กลิ่น
- (๕) รส
- (๖) อุณหภูมิ

๔.๑.๕ เครื่องมือและอุปกรณ์

- (๑) การทำความสะอาด
- (๒) การเก็บรักษา

๔.๑.๖ การใช้อุปกรณ์ในการประกอบอาหาร

- (๑) การใช้เตาอบ
- (๒) การใช้เตาไมโครเวฟ
- (๓) การใช้อุปกรณ์ความร้อน
- (๔) การใช้อุปกรณ์ความเย็น
- (๕) การใช้เครื่องหั่นและบดอาหาร

๔.๑.๗ ความปลอดภัย

- (๑) หลักความปลอดภัยในสถานที่ทำงาน
- (๒) การใช้อุปกรณ์ป้องกันภัย
- (๓) การใช้เครื่องมือและอุปกรณ์อย่างปลอดภัย
- (๔) การปฐมพยาบาลเบื้องต้น

๔.๑.๘ ความรู้ภาษาอังกฤษเกี่ยวกับอาหาร

- (๑) ความรู้ภาษาอังกฤษในด้านการครัว

ภาคปฏิบัติ ผู้เข้ารับการทดสอบต้องมีความสามารถปฏิบัติงานในเรื่องดังต่อไปนี้

๔.๑.๙ เตรียมอาหารดิบก่อนปรุง

- (๑) ประหยัด
- (๒) ล้าง
- (๓) หั่น
- (๔) เก็บรักษา

๔.๑.๑๐ อ่านตำรับอาหาร

- (๑) เตรียมเครื่องปรุง
- (๒) ชั่ง ตวงเครื่องปรุง
- (๓) เตรียมอุปกรณ์

๔.๑.๑๑ แกะสลักผักผลไม้เบื้องต้น

๔.๑.๑๒ จัดอาหารลงจาน

- (๑) การเก็บรักษาอาหารก่อนเสิร์ฟ

๔.๑.๑๓ รักษาความปลอดภัย

- (๑) การปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยส่วนบุคคลและส่วนรวม
 (๒) การปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาลอาหาร
 (๓) การรักษาความสะอาดสถานที่และอุปกรณ์

๔.๑.๑๔ ประกอบอาหาร

(๑) อาหารคาว

- (ก) อาหารจานเดียว
 (๑) ข้าวผัด
 (๒) ข้าวคลุกกะปิ
 (๓) ขนมจีนซาวน้ำ
 (๔) ก๋วยเตี๋ยวผัดราดหน้า
 (๕) ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว
 (๖) ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย

(ข) ยำ น้ำยำต่าง ๆ

- (๑) ยำวุ้นเส้น
 (๒) ยำหัวปลี
 (๓) ยำถั่วพู
 (๔) ยำส้มโอ

(ค) เครื่องจิ้ม น้ำพริก และผัก

- (๑) น้ำพริกกะปิ
 (๒) น้ำพริกหนุ่ม
 (๓) น้ำพริกขี้เือง
 (๔) หลนเต้าเจี้ยว

(ง) แกงต่าง ๆ น้ำพริกแกง เครื่องแกง

- (๑) แกงจืด
 (๒) ต้มยำ
 (๓) ต้มข่า
 (๔) แกงเลียง
 (๕) แกงส้ม
 (๖) แกงเขียวหวาน
 (๗) แกงเผ็ด

(จ) ผัด และผัดพริก

- (๑) ผัดกระเพรา
 (๒) ผัดพริกแกง

(จ) อาหารจานนิยม

- (๑) ไช้เจียว
- (๒) ไก่ย่าง
- (๓) หมูทอดกระเทียมพริกไทย
- (๔) ปลาราดพริก

(ข) ขนม

(ก) ขนมประเภทตมน้ำตาล

- (๑) มัน
- (๒) ถั่วเขียว
- (๓) ถั่วแดง

(ข) ขนมประเภทหนึ่ง

- (๑) ขนมกล้วย
- (๒) ขนมฟักทอง

(ค) ขนมประเภทน้ำกะทิ น้ำเชื่อม

- (๑) ลอยแก้ว
- (๒) ทับทิมกรอบ
- (๓) ฟักทอง เผือก มันแกงบวด
- (๔) กล้วยบวชชี
- (๕) สาคุเปือก ข้าวเหนียวเปียก
- (๖) บัวลอย

(ง) ขนมอื่น ๆ

- (๑) วุ้นผลไม้

๔.๒ มาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ สาขาผู้ประกอบการอาหารไทย ระดับ ๒ (พ่อครัว/แม่ครัว ๒)

ภาคทฤษฎี ผู้เข้ารับการทดสอบต้องมีความรู้ ความสามารถในเรื่องดังต่อไปนี้

๔.๒.๑ วัตถุประสงค์ประเภทต่าง ๆ การใช้และการเก็บรักษา

- (๑) ผักและผลไม้
- (๒) เนื้อสัตว์
- (๓) อาหารสดและอาหารแห้ง
- (๔) เครื่องเทศสมุนไพร
- (๕) ฤดูกาลของผักและผลไม้

๔.๒.๒ การเตรียมอาหารดิบก่อนปรุง

- (๑) หลักโภชนาการ
- (๒) หลักสุขาภิบาล
- (๓) การทำความสะอาด
- (๔) การเก็บรักษา

- ๔.๒.๓ **การอ่านและเขียนตำรับอาหาร**
- (๑) ความหมายของตัวย่อในตำรับ
 - (๒) การใช้เครื่องมือซึ่ง ตวง วัด
 - (๓) การใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ในการประกอบอาหาร
 - (๔) วิธีเขียนตำรับ
 - (๕) การคิดราคาทุนของอาหาร
- ๔.๒.๔ **คุณสมบัติของอาหารสำเร็จประเภทต่าง ๆ**
- (๑) ลักษณะ
 - (๒) สี
 - (๓) ผิวสัมผัส
 - (๔) กลิ่น
 - (๕) รส
 - (๖) อุณหภูมิ
 - (๗) การจัดตกแต่ง
- ๔.๒.๕ **การจัดซื้อ**
- (๑) การกำหนดคุณลักษณะของวัตถุดิบ
 - (๒) การกำหนดปริมาณวัตถุดิบ
- ๔.๒.๖ **เครื่องมือและอุปกรณ์**
- (๑) การทำความสะอาด
 - (๒) การเก็บรักษา
- ๔.๒.๗ **การใช้อุปกรณ์ในการประกอบอาหาร**
- (๑) การใช้เตาอบ
 - (๒) การใช้เตาไมโครเวฟ
 - (๓) การใช้อุปกรณ์ความร้อน
 - (๔) การใช้อุปกรณ์ความเย็น
 - (๕) การใช้เครื่องหั่นและบดอาหาร
- ๔.๒.๘ **ความปลอดภัยในการทำงาน**
- (๑) หลักความปลอดภัยในสถานที่ทำงาน
 - (๒) การใช้อุปกรณ์ป้องกันภัย
 - (๓) การใช้เครื่องมือและอุปกรณ์อย่างปลอดภัย
 - (๔) การปฐมพยาบาล
- ๔.๒.๙ **สุขอนามัยและความปลอดภัยทางอาหาร**
- (๑) อันตรายในอาหารและการควบคุม
 - (๒) สุขอนามัยส่วนบุคคลของผู้ประกอบอาหารและผู้เกี่ยวข้องกับอาหาร
 - (๓) การทำความสะอาดและการฆ่าเชื้อโรค
 - (๔) การปฏิบัติที่ถูกต้องสุขลักษณะในการปรุงอาหาร

๔.๒.๑๐ การจัดการในครัว

- (๑) การควบคุมคุณภาพอาหาร
- (๒) การเขียนใบสั่งงาน
- (๓) การจัดการกับของเหลือ

๔.๒.๑๑ ความรู้ภาษาอังกฤษเกี่ยวกับอาหาร

- (๑) ความรู้และความเข้าใจภาษาอังกฤษในด้านการครัว

๔.๒.๑๒ ความรู้เรื่องอาหารไทยในรูปแบบอื่น ๆ

- (๑) ความรู้เรื่องอาหารมังสวิรัตและอาหารเจ
- (๒) ความรู้เรื่องอาหารแบบฮาลาล

ภาคปฏิบัติ ผู้เข้ารับการทดสอบ ต้องมีความสามารถปฏิบัติงานในเรื่องดังต่อไปนี้

๔.๒.๑๓ เตรียมอาหารดิบก่อนปรุง

- (๑) ประหยัด
- (๒) ล้าง
- (๓) หั่น
- (๔) เก็บรักษา

๔.๒.๑๔ อ่านตำรับอาหาร

- (๑) เตรียมเครื่องปรุง
- (๒) ชั่ง ตวงเครื่องปรุง
- (๓) เตรียมอุปกรณ์

๔.๒.๑๕ การแกะสลักผักผลไม้**๔.๒.๑๖ การจัดอาหารลงจาน**

- (๑) การเลือกใช้ภาชนะ
- (๑) การแบ่งอาหารเพื่อเสิร์ฟ
- (๓) การเก็บรักษาอาหารก่อนเสิร์ฟ

๔.๒.๑๗ ความปลอดภัย

- (๑) การปฏิบัติเพื่อความปลอดภัยส่วนบุคคลและส่วนรวม
- (๑) การปฏิบัติตามหลักสุขาภิบาลอาหาร
- (๓) การรักษาความสะอาดสถานที่และอุปกรณ์
- (๔) สถานที่และอุปกรณ์

๔.๒.๑๘ ประกอบอาหาร**(๑) อาหารคาว**

- (ก) อาหารจานเดียว
 - (๑) ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย
 - (๒) ก๋วยเตี๋ยวผัดเส้นจันท์
 - (๓) ข้าวผัด
 - (๔) ข้าวคลุกกะปิ

- (๕) ข้าวคดลูกน้ำพริกลงเรือ
- (๖) หมี่กะทิ
- (๗) ขนมจีนชามน้ำ
- (๘) ขนมจีนน้ำยา
- (๙) ขนมจีนน้ำพริก
- (๑๐) ขนมจีนน้ำเงี้ยว
- (๑๑) ก๋วยเตี๋ยวต่าง ๆ

(ข) ยำ น้ำยำต่าง ๆ

- (๑) ส้มตำ
- (๒) ยำทวาย
- (๓) ยำใหญ่
- (๔) ยำขี้เหล็ก
- (๕) ยำหัวปลี
- (๖) ยำถั่วพู
- (๗) ยำส้มโอ

(ค) เครื่องจิ้ม น้ำพริก และผัก

- (๑) น้ำพริกกะปิ
- (๒) น้ำพริกขี้เหล็ก
- (๓) น้ำพริกกุ้งสด
- (๔) น้ำพริกหนุ้ม
- (๕) น้ำพริกข่อย
- (๖) หลนเต้าเจี้ยว
- (๗) หลนปลาร้า
- (๘) หลนกุ้งสด
- (๙) หลนปลาเจ้า
- (๑๐) กะปิคั่ว

(ง) แกงต่าง ๆ น้ำพริกแกง เครื่องแกง

- (๑) แกงจืด
- (๒) ต้มยำ
- (๓) ต้มข่า
- (๔) แกงเลียง
- (๕) แกงส้ม
- (๖) ต้มส้ม
- (๗) ต้มโคล้ง
- (๘) แกงเขียวหวาน
- (๙) แกงเผ็ด

- (๑๐) แกงคั่ว
- (๑๑) แกงมัสมัน
- (๑๒) พะแนง
- (๑๓) ห่อหมก

(ง) ผัด และผัดพริก

- (๑) ผัดพริกขิง
- (๒) ผัดกระเพรา
- (๓) ผัดพริกแกง

(จ) อาหารจานนิยม

- (๑) ไช้เสียว
- (๒) ไช้ยัดไส้
- (๓) ไก่ย่าง
- (๔) หมูทอดกระเทียมพริกไทย
- (๕) ปลาทอดกระเทียมพริกไทย
- (๖) ปลาราดพริก
- (๗) ข้าวอบสับปะรด
- (๘) กุ้งอบวุ้นเส้น
- (๙) ปลาสามรส

(ฉ) อาหารว่าง

- (๑) ทอดมัน
- (๒) หมี่กรอบ
- (๓) สะเต๊ะ
- (๔) ข้าวตังหน้าตัง
- (๕) ปอเปี๊ยะทอด
- (๖) กระทงทอง
- (๗) ถุงทอง
- (๘) สาคุไส้หมู
- (๙) ข้าวเกรียบปากหม้อ
- (๑๐) ขนมครก
- (๑๑) ปั่นขลิบ
- (๑๒) เมี่ยงคำ

(๒) ขนม

(ก) ขนมประเภทต้มน้ำตาล

- (๑) มัน
- (๒) ถั่วเขียว
- (๓) ถั่วแดง

(ข) ขนमประเภทเชื่อม

- (๑) มัน เผือก ฟักทอง
- (๒) กัลฉวย
- (๓) สาเก
- (๔) ลูกตาล

(ค) ขนमประเภทหนึ่ง

- (๑) ขนमกัลฉวย
- (๒) ขนमฟักทอง
- (๓) ขนमมัน
- (๔) ขนमสอดไส้
- (๕) ขนमถั่วย
- (๖) ขนমন้ำดอกไม้
- (๗) สาลี
- (๘) สัขยา
- (๙) ปุยฝ้าย
- (๑๐) ข้าวเหนียวมูน
- (๑๑) ข้าวต้มมัด
- (๑๒) ข้าวหลามตัด

(ฉ) ขนमประเภทน้ำกะทิ น้ำเชื่อม

- (๑) ลอยแก้ว
- (๒) ซ่าหรีม
- (๓) ลอดช่อง
- (๔) ทับทิมกรอบ
- (๕) ฟักทอง เผือก มันแกงบวด
- (๖) กัลฉวยบวชชี
- (๗) สาคุเปียก ข้าวเหนียวเปียก
- (๘) บัวลอย

(ง) ขนमจากแป้งข้าวเจ้า ข้าวเหนียว

- (๑) ขนमत้มแดง ต้มขาว
- (๒) ขนมเล็บมือนาง
- (๓) ขนมเหนียว
- (๔) ถั่วแปบไส้เค็ม ไส้หวาน

(จ) ขนमประเภทไข่ น้ำเชื่อม

- (๑) เม็ดขุ่น
- (๒) ฝอยทอง

(จ) ขนมประเภทอบ

- (๑) หม้อแกง
- (๒) โสมนัส

(ข) ขนมประเภททอด

- (๑) กล้วยทอด
- (๒) ฝักบัว
- (๓) ข้าวเม่า
- (๔) มั่นรังนก
- (๕) ไช้หนกกระทา
- (๖) ไช้หงส์
- (๗) ขนมงก
- (๘) ทองพลุ

(ค) ขนมอื่น ๆ

- (๑) ทองเอก
- (๒) ฐานกะทิ
- (๓) ฐานผลไม้
- (๔) ฐานลาย
- (๕) ฐานสังขยา

๑. คุณสมบัติของผู้เข้ารับการทดสอบ

๑.๑ ผู้เข้ารับการทดสอบต้องมีอายุไม่ต่ำกว่าที่กฎหมายคุ้มครองแรงงาน และกฎหมายอื่นที่เกี่ยวข้องกำหนด และ

๑.๒ มีใบรับรองประสบการณ์เกี่ยวกับการประกอบอาหารไทย ไม่น้อยกว่า ๓ ปี หรือ

๑.๓ มีเอกสารรับรองของสถานศึกษาที่แสดงให้เห็นว่าผู้สมัครเข้าทดสอบ เป็นผู้มีความรู้ไม่ต่ำกว่าระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ โดยมีการเรียนอาหารไทยไม่น้อยกว่า ๖ หน่วยกิต หรือ

๑.๔ มีหนังสือรับรองจากหน่วยงานที่อบรมหรือดำเนินการฝึกอาชีพในสาขาอาหารไทย ไม่ต่ำกว่า ๙๐ ชั่วโมง

๒. ขั้นตอนการรับสมัคร

๒.๑ ผู้สมัครเข้ารับการทดสอบ จะต้องผ่านการพิจารณาบุคลิกภาพเบื้องต้น จากผู้รับสมัคร ตามคุณสมบัติ ดังนี้

๒.๑.๑ ไม่มีความพิการของร่างกายที่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติหน้าที่ในห้องครัว

๒.๑.๒ ไม่มีความพิการทางประสาทสัมผัสที่เป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติหน้าที่ เช่น การฟัง พูด สายตา การรับรส การได้กลิ่น

๒.๑.๓ ไม่เป็นโรคติดต่อร้ายแรง เช่น โรคติดต่อทางผิวหนังในขณะที่ยื่นความประสงค์เข้ารับการทดสอบ (**ต้องมีใบรับรองแพทย์มาแสดง**)

๒.๑.๔ สุขภาพร่างกาย สะอาด สมบูรณ์ แข็งแรง โดยพิจารณาจากความสะอาด
เสื้อผ้า เล็บ ผม เป็นต้น

๓. ลักษณะการทดสอบ

การทดสอบฯ แบ่งออกเป็น ๒ ภาค คือ ภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ

๓.๑ ภาคทฤษฎี เป็นข้อสอบแบบปรนัย ๔ ตัวเลือก จำนวน ๕๐ ข้อ เวลา ๖๐ นาที คะแนนเต็ม
คิดเป็น ร้อยละ ๓๐ ของคะแนนรวมทั้งหมด

๓.๒ ภาคปฏิบัติ โดยให้ผู้เข้าทดสอบฯ ประกอบอาหาร ๑ ชุด ตามรายการอาหารที่สถาน
ทดสอบฯ ได้เลือกให้จากที่คณะกรรมการกำหนดไว้ ซึ่งแต่ละชุดใช้ตำรับจากคู่มือเตรียมการทดสอบ
โดยสถานทดสอบฯ จะกำหนดนัดวันทดสอบฯ ภายหลัง เพื่อให้สถานที่ทดสอบฯ มีเวลาเตรียมจัดหาวัสดุ
เวลาทดสอบ ๓ ชั่วโมง คะแนนคิดเป็น ร้อยละ ๗๐ จากการประกาศผลอย่างเป็นทางการของสถาน
ทดสอบฯ และในการจัดการทดสอบฯ ภาคทักษะแต่ละครั้งจะต้องมีผู้เข้ารับการทดสอบฯ อย่าง
น้อย ๕ คน

(เอกสารให้ผู้สมัครเข้ารับการทดสอบ)

๓. เกณฑ์การตัดสิน

ผู้เข้าทดสอบฯ จะต้องผ่านการทดสอบ ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ โดยมีคะแนนทั้ง
ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติไม่ต่ำกว่า ร้อยละ ๗๐ จึงจะถือว่าผ่านการทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงาน
แห่งชาติ สาขาผู้ประกอบการอาหารไทย ระดับ ๑

กรณีที่สอบภาคปฏิบัติไม่ผ่าน โดยประกอบอาหาร ๑ ชุด จำนวนอาหาร ๔ รายการ
สอบผ่านได้คะแนนดี ๓ รายการ และสอบตก ๑ รายการ หากคณะกรรมการอนุญาตให้มีการสอบ
ซ่อม (แล้วแต่ดุลยพินิจของคณะกรรมการ) จะนัดทดสอบ ทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ โดยต้อง
สอบภาคทฤษฎี ชุดใหม่ และต้องจัดหาวัสดุในการทดสอบมาเอง การสอบซ่อมภาคปฏิบัติ

๔. การตรวจและพิจารณาให้คะแนน

๔.๑ เกณฑ์การตรวจและพิจารณาคะแนนรวม

ผลงาน	คะแนน
ดีมาก	๙๐ - ๑๐๐
ดี	๘๐ - ๘๙
พอใช้	๗๐ - ๗๙
ไม่เป็นที่น่าพอใจ	๐ - ๖๙

๔.๒ เกณฑ์การตรวจและพิจารณาคะแนนภาคปฏิบัติ

การให้คะแนนเริ่มตั้งแต่การปฏิบัติงาน จนถึงสิ้นสุดเวลาปฏิบัติงาน โดยแยกให้คะแนนในแต่ละ
หัวข้อ ดังนี้

- ๔.๒.๑. วิธีปฏิบัติงานโดยเน้นหลักโภชนาการและสุขอนามัย
- ๔.๒.๒. การใช้วัสดุอย่างประหยัด
- ๔.๒.๓. การเลือกใช้และบำรุงรักษา เครื่องมือ เครื่องใช้ อย่างถูกต้อง
- ๔.๒.๔. ระยะเวลา
- ๔.๒.๕. ผลงานสำเร็จ
- ๔.๒.๖. ความสามารถในการทำงานอย่างปลอดภัย

๔.๓ การตรวจให้คะแนนผลงานสำเร็จให้ถือตามใบให้คะแนนและดุลยพินิจของกรรมการ

(เอกสารให้ผู้สมัครเข้ารับการทดสอบ)

*****ต้องสอบทฤษฎีผ่านถึงจะสอบปฏิบัติได้ สอบทฤษฎีไม่ผ่านจะคืนเงินค่า สอบปฏิบัติ*****

รูปแบบของการทดสอบ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ

1. ภาคทฤษฎี เป็นข้อสอบแบบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 50 ข้อ เวลา 60 นาที
2. ภาคปฏิบัติ โดยให้ผู้เข้าทดสอบฯ ประกอบอาหาร 1 ชุด ตามรายการอาหารที่สถานทดสอบ

ฯ กำหนด เวลาทดสอบ 3 ชั่วโมง

การแต่งกายแต่งกายสุภาพเรียบร้อย

1. เสื้อเชิ้ตสีขาวแขนสั้น/ เสื้อเชฟ (ห้ามใส่เสื้อยืด)
2. กางเกงผ้าสีด้า หรือสีเข้ม (ห้ามใส่กางเกง/กระโปรงยีนส์)
3. สามารถเข้าหุ้มสั้น (ห้ามใส่รองเท้าแตะหนีบหรือรองเท้าเปิดสั้น)
4. ตัดเล็บมือให้เรียบร้อย
5. ไม่ให้ใส่เครื่องประดับ หรือสายสิญจน์ทุกชนิด

สิ่งที่ต้องเตรียมมา

1. หมวกคลุมผม ผ้ากันเปื้อน ผ้าเช็ดมือ

เวลาในการทดสอบ 8.00 น. เป็นต้นไป (หากเข้าสอบหลัง 08.15 น. ถือว่าหมดสิทธิ์สอบ)

*****ตัวอย่างข้อกำหนดของศูนย์ทดสอบเกี่ยวกับระเบียบในการทดสอบ**

1. กรณีที่ผู้ต้องการทดสอบฝีมือแรงงาน ไม่มาตามวัน เวลาที่ได้ลงสมัครไว้โดยไม่แจ้งล่วงหน้า อย่างน้อย 2 สัปดาห์ ทางศูนย์ทดสอบจะถือว่าสละสิทธิ์

2. กรณีที่สอบไม่ผ่านภาคปฏิบัติอาหาร ต้องเสียค่าสอบซ่อมอาหารคาวเมนูละ 300 บาท ขนมหวาน 200 บาท เหตุ: การขอรับเงินคืนกรณียกเลิกหรือเลื่อนตารางการสอบต้องแจ้งล่วงหน้า อย่างน้อย 2 สัปดาห์

หน้าที่และความรับผิดชอบของบุคลากรในหน่วยงานการผลิตอาหาร

หัวหน้าพ่อครัว (Executive Chef) บริหารสูงสุดตามโครงสร้างการแบ่งงานของบุคลากรภายในครัว หัวหน้าพ่อครัวจึงเป็นผู้จัดการของหน่วยงานการผลิตและมีหน้าที่ควบคุมรับผิดชอบส่วนใหญ่ คือ งานด้านบริหารภายในครัว แต่ถ้าเป็นภัตตาคารขนาดเล็ก หัวหน้าพ่อครัวอาจต้องมีหน้าที่เกี่ยวกับการประกอบอาหารเพิ่มขึ้นด้วย ฝึกอบรมเป็นอย่างดี หรือผ่านการศึกษากับศิลปะการประกอบอาหาร ผู้ที่มีประสบการณ์สูงในการประกอบอาหาร มีความรู้ด้านการบริหารงานภายในครัว หัวหน้าพ่อครัวต้องเป็นผู้ดูแล และให้คำแนะนำในการปฏิบัติงานของบุคลากรทุกตำแหน่งในครัวให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ได้มาตรฐาน และอาหารที่ส่งออกจากครัวถูกต้องตามสูตร และมีความคงที่ตลอดเวลา

หน้าที่และความรับผิดชอบของหัวหน้าพ่อครัว มีดังนี้

1. จัดองค์กรและโครงสร้างการบริหารงานภายในครัว โดยกำหนดตำแหน่งและหน้าที่ความรับผิดชอบของบุคลากรในครัว
2. บริหารงานเกี่ยวกับบุคลากรในครัว โดยการว่าจ้าง บรรจุ แต่งตั้ง ฝึกงาน ทั้งก่อนและระหว่างการปฏิบัติงาน กำหนดตารางเวลาทำงาน
3. ควบคุมดูแลให้การปฏิบัติงานของบุคลากรเป็นไปตามมาตรฐานของกิจการโดยกำหนดมาตรฐานการทำงานและตารางการทำงาน ติดตาม และควบคุม
4. วางแผนเกี่ยวกับการกำหนดรายการอาหารและสูตรอาหาร
5. บริหารงานด้านการเงิน โดยการคิดต้นทุนอาหารจากรายการอาหารที่จัดทำขึ้นและกำหนดวิธีการควบคุมต้นทุนของอาหารและวัสดุอุปกรณ์ต่าง ๆ เพื่อให้กิจการมีกำไรจากการดำเนินงาน
6. ดำเนินการจัดซื้ออาหาร เครื่องดื่ม และวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นในครัว แต่ถ้าภัตตาคารมีหน่วยงานการจัดซื้อ หัวหน้าพ่อครัวจะทำหน้าที่เป็นผู้ดูแลการตรวจรับและควบคุมคุณภาพ

ผู้ช่วยหัวหน้าพ่อครัว (Sous Chef) ผู้ช่วยหัวหน้าพ่อครัวหรือ “ซูเชฟ” ในภาษาฝรั่งเศสเป็นผู้บริหารระดับสองรองจากหัวหน้าพ่อครัว

หน้าที่และความรับผิดชอบของผู้ช่วยหัวหน้าพ่อครัวมีดังนี้

1. ปฏิบัติงานในหน้าที่ต่าง ๆ ได้แทนหัวหน้าพ่อครัว
2. ปฏิบัติหน้าที่ร่วมกับหัวหน้าพ่อครัวในการกำหนดรายการอาหารและตำรับอาหาร
3. ให้คำแนะนำปรึกษาแก่บุคลากรเกี่ยวกับการปฏิบัติงานภายในครัว การเตรียมอาหารและการฝึกอบรมบุคลากรที่บรรจุใหม่
4. จัดตารางการทำงานของบุคลากรในครัวร่วมกับหัวหน้าพ่อครัว
5. ในกรณีจำเป็นต้องสามารถช่วยเหลือพ่อครัวในแผนกต่างๆ ทำงานได้
6. ประสานงานกับบุคลากรในฝ่ายบริการ
7. ปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายจากหัวหน้าพ่อครัว

พ่อครัวหัวหน้าแผนก (Chef de partie) เป็นบุคลากรภายใต้การบังคับบัญชาของผู้ช่วยหัวหน้าพ่อครัว ส่วนใหญ่พ่อครัวหัวหน้าแผนกจะมีการชำนาญเฉพาะด้าน แต่บางคนก็อาจมีความชำนาญมากกว่า 1 อย่างได้ บุคลากรที่อยู่ภายใต้การบังคับบัญชาของพ่อครัวหัวหน้าแผนกมีหลายตำแหน่งและแต่ละตำแหน่งมีหน้าที่และความรับผิดชอบแตกต่างกัน เช่น พ่อครัวแผนกอาหารผัด ซอส (Sauté chef) หัวหน้าแผนกอาหารเย็น (Pantry chef) เป็นผู้รับผิดชอบอาหารจานเย็น (cold food) เช่น สลัด (salad) น้ำสลัด (salad dressing) แยม ไล้กรอก เนยแข็ง พ่อครัวแผนกขนมอบ (Pastry chef) พ่อครัวในแผนกขนมอบสามารถแบ่งการทำงานออกได้อีกตามความชำนาญของแต่ละบุคคล พ่อครัวทั่ว ๆ ไป (Swing cook) พนักงานชำแหละเนื้อสัตว์ (Butcher) มีหน้าที่ชำแหละเนื้อสัตว์ซึ่งส่วนใหญ่คือเนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ เนื้อปลา

ผู้ช่วยพ่อครัวแต่ละแผนก (Assistant Cook) ทำหน้าที่ช่วยเหลืองานของพ่อครัวแต่ละแผนก สำหรับจำนวนผู้ช่วยพ่อครัวแต่ละแผนกขึ้นอยู่กับประเภทของงาน

สจ๊วต (Steward) ทำหน้าที่เกี่ยวกับการพัสดุ อาทิ กรอกแบบฟอร์มการสั่งซื้อ ควบคุมพัสดุ

พนักงานล้างภาชนะ (Dishwasher and Pot washer) ทำหน้าที่ล้างภาชนะต่างๆ ที่ใช้ในครัวและห้องอาหาร แบ่งเป็นพนักงานล้างภาชนะประเภทจาน ชาม เครื่องแก้ว ซ้อนล้นอม ตำแหน่งหนึ่งและพนักงานล้างภาชนะประเภทกระทะ หม้อ ทัพพี อุปกรณ์การครัวอื่น ๆ อีกตำแหน่งหนึ่ง

การบริหารต้นทุนอาหาร (Food cost)

ในการธุรกิจใด ๆ ก็ตาม จะต้องกระทำให้เกิดกำไรอย่างสูงสุด ถ้าหน่วยงานองค์กรใด ๆ ที่ทำหรือไม่แสวงผลกำไร (Non Profit Organization) ก็คงจะเป็นมูลนิธิ หรือสมาคม เพราะฉะนั้นก็คือการลงทุนที่หวังผลกำไร

หลักการของการคิดราคาขายและกำไรง่าย ๆ คือ ต้นทุน + กำไร = ราคาขาย

ดังนั้น ในแต่ละองค์กรจะกำไรมากน้อย ก็ขึ้นอยู่กับรูปแบบการบริหารลักษณะของกิจการแตกต่างกันไป เพราะฉะนั้นถ้าเราต้องการกำไรที่มาก หรือกำไรที่สูงที่สุด เราก็จะต้องมีวิธีการจัดการบริหารต้นทุนที่ดี

ประเภทของต้นทุน มี 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ FIXED COST และ VARIABLE COST

Fixed Cost หรือต้นทุนคงที่ เป็นต้นทุนที่จะต้องจ่ายตลอด ไม่ว่าจะขายได้มาก หรือขายได้น้อยก็ตาม ต้นทุนประเภทนี้จะเป็นต้นทุนด้านบริหารองค์กร เช่น เงินเดือนฝ่ายบริการ พนักงานสวัสดิการ ภาษี ค่าเช่า ค่าประกัน ค่าเสื่อม ฯลฯ เป็นต้น

Variable Cost หรือต้นทุนแปรผัน ส่วนนี้จะเป็นต้นทุนที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับยอดขาย สัดส่วนของต้นทุนจะสูงก็ต่อเมื่อยอดขายสูงและเปลี่ยนแปลงตามสภาพกันไป ซึ่งโดยหลักของต้นทุนประเภทนี้ ในโรงแรมก็จะมีที่เราเรียกว่า Cost of Sale หรือต้นทุนขาย ซึ่งมีอยู่ 2 ตัว

Food cost ต้นทุนอาหาร และ Beverage cost ต้นทุนเครื่องดื่ม

ในต้นทุนทั้ง 2 ส่วนนี้ โรงแรมจะให้ความสำคัญกับ Food cost มากกว่า Beverage cost เนื่องจากด้วยรายได้ของอาหารจะมากกว่า เครื่องดื่ม (อัตราส่วนเฉลี่ยประมาณ 70 : 30) ดังนั้นการบริหารต้นทุนของอาหารจึงสำคัญมาก

โดยทั่วไปโรงแรมมักจะตั้งมาตรฐานของ Food cost อยู่ที่ระหว่าง 33% – 40% และ Beverage cost อยู่ที่ระหว่าง 25% – 30% ซึ่งขึ้นอยู่กับมาตรฐานลักษณะของโรงแรม ที่มีความเกี่ยวข้องกับวัตถุดิบที่ใช้ประกอบการอาหารและเครื่องดื่ม บางโรงแรมที่มีมาตรฐานสูงและใช้ของราคาแพง อาจจะมีต้นทุนที่สูงมากในขณะเดียวกันในอีกโรงแรมซึ่งมีมาตรฐานต่ำกว่า และใช้ของที่เป็นของท้องถิ่น ราคาไม่สูงมาก ก็จะทำให้ต้นทุนต่ำกว่าอีกโรงแรมซึ่งการบริหารต้นทุนนี้จะเป็นหน้าที่หลักของ Executive chef ในแต่ละโรงแรมที่จะต้องควบคุมต้นทุนอาหารในแต่ละวัน

วัสดุ เครื่องมือ อุปกรณ์และรายการอาหาร ในการทดสอบฯ

สาขาผู้ประกอบการอาหารไทย ระดับ 1 (พ่อครัว/แม่ครัว 1)

1. ผู้เข้ารับการทดสอบต้องเตรียมมาเอง

- 1.1 มีดแกะสลัก มีดปอกผลไม้ มีดครัว
- 1.2 ผ้าเช็ดมือ ผ้าเช็ดโต๊ะ ผ้าเช็ดจาน ผ้าจับหม้อร้อน ผ้ากันเปื้อน
- 1.3 ถ้วยตวงของเหลว ถ้วยตวงของแห้ง 1 ชุด ช้อนตวง 1 ชุด
- 1.4 หมวกหรือตาข่ายคลุมผม ที่สามารถเก็บผมได้เรียบร้อย

2. ตัวอย่างรายการอาหาร ภาคทักษะปฏิบัติ

ในการทดสอบแต่ละครั้งให้ทุกคนประกอบอาหารชุดใดชุดหนึ่งเหมือนกันหมด (โดยสถานทดสอบฯ จะเลือกให้) สาขาผู้ประกอบการอาหารไทยระดับ 1

ในการอบรมขอยกตัวอย่าง รายการอาหารจำนวน 4 ชุด

รายการอาหาร ชุดที่ 1

1. ข้าวคลุกกะปิ
2. หลนเต้าเจี้ยว (เครื่องเคียง)
3. แกงจืดสามกษัตริย์
4. มันต้มน้ำตาล

รายการอาหาร ชุดที่ 2

1. ขนมจีนซาวน้ำ
2. ยำถั่วพูยำหัวปลี
3. ต้มยำกุ้ง
4. ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

รายการอาหาร ชุดที่ 3

1. กว๋ยเตี่ยวผัดซีอิ้ว
2. น้ำพริกกะปิ (เครื่องเคียง)
3. แกงเลียง
4. ขนมกล้วย

รายการอาหาร ชุดที่ 4

1. กว๋ยเตี่ยวผัดไทย
2. น้ำพริกหนุ่ม (เครื่องเคียง)
3. ต้มยำกุ้ง
4. ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

ตัวอย่าง ใบคำสั่งรายการอาหาร
การทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ
สาขา ผู้ประกอบอาหารไทย ภาคทักษะ
ชั้น 1 ผู้ช่วยพ่อครัว/แม่ครัว
ชุดที่ 1

.....
รายการที่ 1

ข้าวคลุกกะปิ

รายการที่ 2

หลนเต้าเจี้ยว (เครื่องเคียง)

รายการที่ 3

แกงจืดสามกษัตริย์

รายการที่ 4

มันต้มน้ำตาล

.....
การทดสอบแต่ละครั้งให้ทุกคนประกอบอาหารชุดใดชุดหนึ่งเหมือนกันหมด
(โดนสถานทดสอบฯ จะเลือกให้)

วิทยาลัยการแรงงาน

ข้าวคลุกกะปิ (ครึ่งส่วน)

เครื่องปรุง

ข้าวสุก	6	ถ้วย
เนื้อหมูหั่นเล็ก ๆ	150	กรัม
กะปิดี ๆ	3	ช้อนโต๊ะ ละลายกับน้ำ 1 ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
หอมซอย	5	หัว (1/3 ถ้วย)
กระเทียมสับละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้งหั่นเล็ก ๆ หรือป่นแล้ว	¼	ถ้วย
มะนาว	2	ผล
มะม่วงซอย	½	ถ้วย
น้ำตาลทราย	2	ช้อนชา
น้ำมันพืช	3-4	ช้อนโต๊ะ
ไข่	1	ฟอง
ผักชี	1	ต้น
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นฝอย	1	เม็ด
แตงกวา	6	ผล

วิธีทำ

1. ยีข้าวให้กระจาย
2. เจียวกระเทียมกับน้ำมัน 3 ช้อนโต๊ะให้เหลือง ใส่เนื้อหมูลงผัด ใส่กะปิผัดพอหอมใส่น้ำตาล น้ำปลา กุ้งแห้ง ผัดให้เข้ากัน
3. ใส่ข้าวลงผัด ยกลง โรยมะม่วงซอย หอมซอย คลุกให้เข้ากัน
4. ต่อยไข่ตีให้เข้ากัน ตั้งกระทะใส่น้ำมัน 1 ช้อนชา กลอกไข่บาง ๆ แล้วม้วนกลม ๆ หั่นฝอย
5. ตักข้าวใส่จาน โรยไข่ฝอย พริกแดง ผักชี เสิร์ฟกับแตงกวา มะนาว มะม่วงซอย

วิธีจัดเสิร์ฟ 1 ที่ ประมาณ 1 ½ ถ้วย โรยด้วยไข่ฝอยพองาม พริกชี้ฟ้าแดง แต่งด้วยผักชี 1 ช่อ เสิร์ฟกับมะม่วงซอย 20 กรัม แตงกวาหั่นหนา 1 เซนติเมตร 1 ลูก มะนาว 1 ช้อน

หลนเต้าเจี้ยว (เครื่องเคียง)

เครื่องปรุง

มะพร้าวขูด 300 กรัม ใส่ น้ำ ¾ ถ้วย คั้นให้ได้	1	ถ้วย
เต้าเจี้ยวขาว	½	ถ้วย
เนื้อกุ้งสับ	3	ช้อนโต๊ะ
เนื้อหมูสับ	3	ช้อนโต๊ะ
หอมซอย	4	หัว
พริกชี้ฟ้าเหลือง แดง เขียว	3-5	เม็ด
น้ำตาล	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มมะขามเปียก	3	ช้อนโต๊ะ

เกลือเติมหลังจากชิมแล้ว เพราะเต้าเจี้ยวเค็มมาก ถ้าไม่เค็มให้เติมเกลือ

วิธีทำ

1. เคี่ยวกะทิพอให้แตกมัน
2. กรองเต้าเจี้ยว เอาเนื้อโขลกกับหัวหอม 2 หัวให้ละเอียด ละลายลงในกะทิพร้อมกับ กุ้ง หมู และพริก หั่นแหลบท่อนสั้น ๆ ตั้งไฟพอสุก (ไฟอ่อน) ใส่หอมซอย น้ำตาล น้ำมะขามเปียก ซิมรส พอเดือดยกลง จัดเสิร์ฟกับผักสด เช่น แตงกวา ผักชี ยอดมะกอก ผอตมะม่วง กระท้อน ถั่วฝักยาว หัวปลี ขมิ้นขาว มะเขือเปราะ ฯลฯ

แกงจืดสามกษัตริย์

เครื่องปรุง

เนื้อหมู	100	กรัม
เนื้ออกไก่	100	กรัม
กุ้งซีแฮ็ดตัวเล็ก	100	กรัม
ผักชีหั่นท่อน	1	ต้น
ต้นหอมหั่นท่อน	1	ต้น
กระเทียม	5	กลีบ
หัวผักกาดขาวหรือหัวไชเท้า	1	หัว
หัวไชโป๊เค็ม	1	หัว
รากผักชี	1	ราก
พริกไทยป่น	1/4	ช้อนชา
ซีอิ้วขาวหรือน้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำสต็อกไก่	4	ถ้วย

วิธีทำ

- ล้างเนื้อหมู เนื้อไก่ ซับน้ำให้แห้ง หั่นเนื้อหมู เนื้อไก่ เป็นชิ้นยาว 1 1/2 นิ้ว
- ล้างกุ้ง แกะเปลือก เด็ดหัวเด็ดหางใช้ทั้งตัว ผ่าหลัง ตึงเส้นดำออก
- ล้างหัวไชโป๊เค็ม หั่นเป็นเส้นยาว 2 1/2 นิ้ว นำเนื้อหมู เนื้อไก่ กุ้งมาวางบนหัวไชโป๊ที่หั่นเป็นเส้น จับมัดรวมกัน ทำจนหมด
- โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทยเข้าด้วยกันให้ละเอียด
- ปอกหัวผักกาดขาวหรือหัวไชเท้า เซาะร่องหั่นหนา 1/4 นิ้ว
- หั่นต้นหอม ผักชีเป็นท่อน ๆ ยาวขนาด 1 นิ้ว
- ต้มน้ำสต็อกไก่พอเดือด ใส่หัวผักกาดขาวหรือหัวไชเท้าเซาะร่องต้มไฟอ่อนให้สุก ใส่เครื่องปรุงที่โขลก ปรุงรสด้วยน้ำปลา ใส่เนื้อหมู เนื้อไก่ กุ้งที่มัดไว้ลงต้มพอสุก ใส่ต้นหอม ผักชี พอเดือด ยกลง
- ตักใส่ชาม เสิร์ฟ

วิทยาลัยการแรงงาน

มันเทศต้มซิง

ส่วนผสม

มันเทศปอกเปลือก	250	กรัม
ซิงแก่	50	กรัม
น้ำตาลทราย	$\frac{1}{2}$ – $\frac{3}{4}$	ถ้วย
น้ำ	2 $\frac{1}{2}$	ถ้วย

วิธีทำ

1. ปอกมัน หั่นขนาดพอคำเป็นชิ้นให้มีความหนา $\frac{3}{4}$ นิ้ว
2. ปอกซิง หั่นเป็นแว่น ๆ หนา $\frac{1}{2}$ เซนติเมตร
3. ต้มมันกับน้ำพอมันเกือบสุก ต้มจนซิงหอมและมันสุก
4. ใส่น้ำตาลทราย คนให้ละลาย พอเดือดยกกลงเสิร์ฟร้อน

ตัวอย่าง ใบคำสั่งรายการอาหาร
การทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ
สาขา ผู้ประกอบอาหารไทย ภาคทักษะ
ชั้น 1 ผู้ช่วยพ่อครัว/แม่ครัว
ชุดที่ 2

รายการที่ 1

ขนมจีนชามน้ำ

รายการที่ 2

ยำถั่วพู

รายการที่ 3

แกงจืดสามกษัตริย์

รายการที่ 4

ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

การสอบแต่ละครั้งให้ทุกคนประกอบอาหารชุดใดชุดหนึ่งเหมือนกันหมด
(โดนสถานทดสอบฯ จะเลือกให้)

วิทยาลัยการแรงงาน

ขนมจีนซาวน้ำ

เครื่องปรุง

สับปะรดซอยเส้นยาว 1 นิ้ว	1 ½	ถ้วยตวง
กระเทียมหั่นบาง ๆ	¼	ถ้วยตวง
ขิงสาค์หั่นฝอย (แช่น้ำมะนาวเล็กน้อยให้เป็นสีชมพู)	¼	ถ้วยตวง
กุ้งแห้งป่น	¼	ถ้วยตวง
มะนาว	1	ผล
น้ำปลาดี	¼	ถ้วยตวง
หัวกะทิข้นๆ ต้้งไฟแล้ว	1	ถ้วยตวง
(ใช้มะพร้าว 300 กรัม ใส่ น้ำ ¼ ถ้วยตวง คั้นให้ได้ 1 ถ้วยตวง)		
แฉงรอนหรือลูกชิ้นปลา (150 กรัม)	20	ลูก
ขนมจีน	200	กรัม
พริกชี้หูสวน	15	เม็ด
วิธีทำแฉงรอน		
เนื้อปลาซาค์	150	กรัม
น้ำพริกแกงคั่ว	1	ช้อนโต๊ะ
ผักชีหั่นหยาบ ๆ	1	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1	ช้อนชา
ผสมน้ำ	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

นวดเนื้อปลากับน้ำพริก ใส่เกลือเล็กน้อย นวดให้เข้ากันจนเหนียว ใส่ผักชีนวดให้เข้ากันปั้นเป็นรูปรี ๆ เสียบไม้ปิ้งไฟพอสุก หรือจะต้มในน้ำกะทิก็กก็ได้ (กะทิ ½ ถ้วยตวง) ½ ถ้วยตวง)

วิธีจัด

จัดขนมจีนลงในจาน วางแจจรงบนเส้นขนมจีน วางซิง กระเทียม กุ้งแห้งป่น สับปะรด มะนาวผ่าซีก น้ำตาล ลงข้างจาน ตักหัวกะทิ น้ำปลาพริกชี้หนูใส่ถ้วย (ให้แขกปรุงรสชาติเอง) คือราดด้วยหัวกะทิ น้ำตาล พริกชี้หนูซอย น้ำปลาทามชอบ

การจัดเสิร์ฟ 1 ที่

ขนมจีน	100	กรัม	แจจรง	6	ลูก
สับปะรด	30	กรัม	น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียม	10	กรัม	กะทิ	4 – 6	ช้อนโต๊ะ
ซิงซอย	20	กรัม	น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้งป่น	1	ช้อนโต๊ะ	พริกชี้หนูหั่น	1/2	ช้อนชา
มะนาว	1	ซีก			

ยำถั่วพู

เครื่องปรุง

1. ถั่วพู (เลือกฝักเท่า ๆ กันเวลาลวกจะได้สุกเท่า ๆ กัน	200	กรัม
2. เนื้อหมูนึ่งหั่นเป็นชิ้นเล็ก (ขนาด ½ ซม. เป็นแท่งสั้น)	50	กรัม
3. ถั่วลิสงคั่วโขลกหยาบๆ	2	ช้อนโต๊ะ
4. มะพร้าวขูด(หัวกะทิ ½ ถ้วยตวง (สำหรับคั้น)	50	กรัม
5. มะพร้าวขูดคั่ว	2	ช้อนโต๊ะ
6. หอมแดงเจียว (ซอยตามยาว)	2	ช้อนโต๊ะ
7. พริกแดงหั่นฝอย (สำหรับโรยหน้า)	½	เม็ด

เครื่องปรุงน้ำยำ

1. พริกแห้งเม็ดใหญ่คั่วโขลกละเอียด (ล้างพริกก่อน)	2	เม็ด + 1	ช้อนโต๊ะ
2. หอมแดงซอยคั่วโขลกละเอียด (ซอยขวาง)	3		ช้อนโต๊ะ
3. กระเทียมซอยคั่วโขลกละเอียด (ซอยขวาง)	2		ช้อนโต๊ะ
4. น้ำตาลทราย	2		ช้อนโต๊ะ
5. น้ำปลา	2		ช้อนโต๊ะ
6. น้ำมะนาว	3		ช้อนโต๊ะ

ผสมเครื่องปรุงทั้งหมดเข้าด้วยกัน

ขั้นตอนการปรุง

- คั้นมะพร้าวใส่น้ำ ¼ ถ้วยตวง คั้นได้กะทิ ½ ถ้วยตวง ตั้งไฟให้เดือด ยกลง
- ล้างถั่วพู เนื้อหมู หัวกะทิ (ประมาณ 4 ช้อนโต๊ะ) ใส่มากจะละเอียด ผสมกันก่อน และน้ำยำเคี้ยวเข้าด้วยกัน (ไม่ต้องใส่หมดประมาณ 3 – 4 ช้อนโต๊ะ) ใส่ถั่วลิสงคั่ว หอมแดงเจียว 2 ช้อนโต๊ะ มะพร้าวคั่วคลุกให้เข้ากัน จัดเสิร์ฟได้ประมาณ 4 ที่ ที่ละประมาณ 4 ที่ ที่ละ 100 กรัม (จาน 7 นิ้ว) จัดกับใบชะพลู
- ตักใส่จาน (กะทียังไม่ต้องราด) โรยหอมแดงเจียว พริกแดง เสิร์ฟกับพริกแห้งทอด (เม็ดใหญ่ตัดเป็นท่อนวางข้างจาน)

ต้มยำกุ้ง

เครื่องปรุง

กุ้งนางตัวใหญ่	6	ตัว
น้ำสต็อกกุ้ง (หัว เหวือกุ้ง เปลือกกุ้งต้มรวมกัน)	3	ถ้วยตวง
พริกชี้หนูบุบพอแตก	5 – 6	เม็ด
มะกรูดฉีกหยาบๆ	2 – 3	ใบ
ตะไคร้หั่นเป็นท่อนสั้น ๆ (หั่นแฉลบ) แขน้ำมะนาว	2	ต้น
ตะไคร้ทุบ	1	ต้น
ผักชีหั่นเป็นท่อนสั้นๆ	1	ต้น
น้ำมะนาว	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 – 3	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ล้างกุ้งให้สะอาดตัดหนวดทิ้ง และเก็บเปลือกกุ้ง แยกหัวและมันกุ้งไว้ผัดกับน้ำมัน 1 – 2 ช้อนชา (มันกุ้ง 1 ส่วน น้ำมัน 2 ส่วน) ผัดให้สุก เอาใส่ชาม ดึงส่วนที่กินไม่ได้ออก เอาหางออก ใช้ทั้งตัว
- ใส่น้ำมันพืชลงในหม้อ 3 ½ ถ้วยตวง ตั้งไฟให้เดือด ใส่เปลือกกุ้ง หัวกุ้ง ตะไคร้ทุบหั่นเป็นท่อน 1 ต้น ตั้งไฟอ่อนประมาณ 5 นาที กรองใช้เป็นน้ำสต็อกกุ้ง (ได้ 3 ถ้วยตวง)
- ใส่น้ำสต็อกลงในหม้อตั้งไฟ พอเดือดใส่ตะไคร้ ใส่กุ้ง (ลวกก่อน จากนั้นเอาขึ้นแล้วปรุงรส ค่อยใส่กุ้งอีกครั้งหนึ่ง) และใส่ใบมะกรูดฉีก ปรุงรสด้วยน้ำปลา พริกชี้หนู น้ำมะนาว มันกุ้ง ผักชี ยกเสิร์ฟร้อนๆ เป็นชุป

หมายเหตุ

- ใช้พริกป่นแทนพริกชี้หนูก็ได้ โดยพริกป่น 1 ช้อนชา ละลายในหม้อน้ำสต็อก
- ตะไคร้หั่นแช่น้ำผสมมะนาว เพื่อให้เป็นสีชมพู

การจัดเสิร์ฟ 1 ที่ - กุ้ง 2-3 ตัว ใบมะกรูด 3-4 ชิ้น ตะไคร้ชอย 1-1 ½ ช้อนโต๊ะ พริกชี้หนู(บุบพอนุ่ม) 3 เม็ด ใส่น้ำต้มยำให้เหลือขอบถ้วยประมาณ 1 นิ้ว

ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

ส่วนผสม

ถั่วเขียว (เลือกเอาถั่วหินออก)	1/2	ถ้วยตวง
น้ำตาลทรายแดง	1/4	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	1/2	ถ้วยตวง
น้ำ	6	ถ้วยตวง

วิธีทำ

- ล้างถั่ว คั่วถั่วเขียวให้มีกลิ่นหอม
- ใส่ถั่วและน้ำตั้งไฟปานกลางจนถั่วเขียวสุกนุ่ม
- ใส่น้ำตาลทรายแดง น้ำตาลทราย ต้มพอเดือดยกลง

ตัวอย่าง ใบคำสั่งรายการอาหาร
การทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ
สาขา ผู้ประกอบอาหารไทย ภาคทักษะ
ชั้น 1 ผู้ช่วยพ่อครัว/แม่ครัว
ชุดที่ 3

รายการที่ 1

ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว

รายการที่ 2

น้ำพริกกะปิ (เครื่องเคียง)

รายการที่ 3

แกงเลียง

รายการที่ 4

ขนมกล้วย

การสอบแต่ละครั้งให้ทุกคนประกอบอาหารชุดใดชุดหนึ่งเหมือนกันหมด
(โดนสถานทดสอบฯ จะเลือกให้)

วิทยาลัยการแรงงาน

ก๋วยเตี๋ยวผัดซีอิ้ว

เครื่องปรุง

ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่	250	กรัม
เนื้อหมูหันขวาง	½	ถ้วย
ผักคะน้า	3	ต้น
ซีอิ้วดำ	½	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว	½	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	1	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	¼	ช้อนชา
ไข่เป็ดหรือไข่ไก่ตีพอแตก	2	ฟอง

วิธีทำ

- ล้างผักคะน้าให้สะอาด ปอกเปลือกแข็งหั่นแฉลบ ลวกในน้ำเดือด ลวกก้านก่อน แล้วจึงลวกใบให้สุก ตักขึ้นแช่น้ำเย็นทันที
- ยีเส้นก๋วยเตี๋ยว คลุกกับซีอิ้วดำให้ทั่ว เนื้อหมูหมักซีอิ้วขาว
- ใส่น้ำมันลงในกระทะ 1 ช้อนโต๊ะ เจียวกระเทียมพอหอม ใส่เนื้อหมูผัดพอหมูสุก ใส่คะน้าและเส้นก๋วยเตี๋ยวพร้อมกัน คนพอทั่ว กั้นเส้นไว้ข้างกระทะ
- ใส่น้ำมันที่เหลือลงในกระทะ ตีไข่พอเข้ากัน ใส่ไข่ทอดพอไข่สุก ตลบเส้นลงมากลุก ผัดให้ทั่ว ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล คนพอทั่ว ชิมรสชาติให้รสกลมกล่อม
- ตักใส่จานเสิร์ฟ 2 จาน เท่าๆ กัน โรยพริกไทยป่นเล็กน้อย เสิร์ฟกับน้ำส้มพริกแดง 2 ช้อนโต๊ะ

น้ำส้มพริกแดง น้ำส้มสายชู ¼ ถ้วย

พริกชี้ฟ้าแดงหั่นบาง ๆ 1 เม็ด

พริกชี้ฟ้าเขียวหั่นบาง ๆ 1 เม็ด

ผสมน้ำส้มพริกแดงเข้าด้วยกัน ตักใส่ถ้วยน้ำจิ้ม

วิทยาลัยการแรงงาน

น้ำพริกกะปิ (เครื่องเคียง)

เครื่องปรุง

กะปิเผาไฟพอหอม (ห่อใบตองย่างบนเตาหรือนึ่งในกระทะพอใบตองเหี่ยว)	2	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมซอยหยาบ	1	ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้งป่น	1	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หูสวน	15	เม็ด
มะอึกสุกขูดผิวหั่นฝอย	1	ช้อนโต๊ะ
ระกำซอย (ไม่ใส่ก็ได้)	2	ช้อนโต๊ะ
มะเขือพวง	1	ช้อนโต๊ะ
มะนาว	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	2-3	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. โขลกกะปิ กระเทียมให้ละเอียด ใส่กุ้งแห้งโขลกรวมกัน ใส่พริกชี้หู มะอึก ระกำ มะเขือพวง
2. ปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา น้ำมะนาว ชิมรสตามชอบ
3. รับประทานกับ ผักต้ม เช่น หน่อไม้ ผักกะเฉด
ผักสด เช่น แตงกวา มะเขือเปราะ
ผักทอด เช่น ชะอม มะเขือยาว
4. จัดแนมกับน้ำพริก คือ ปลาทอด

วิธีทำผักทอด – ไข่ 1 ฟอง ผสมแป้งข้าวเจ้า 1 ช้อนชา คนให้เข้ากัน แล้วนำผัก เช่น ชะอม มะเขือยาวหนา 1/2 เซนติเมตร มาชุบทอด ให้ทอดมะเขือยาวก่อนที่เหลืองใส่ชะอมที่เด็ดสั้นๆ คนให้ทั่วแล้วจึงทอด

หมายเหตุ ใช้มะม่วงดิบซอยแทนมะนาว หรือมะดันซอย หรือมะขามอ่อนตามฤดูกาล

แกงเลียง

เครื่องปรุง

พริกไทยเม็ด	10	เม็ด หรือพริกไทยป่น	1	ช้อนชา
หัวหอมไทย	10	หัว หรือ ¼ ถ้วย		
กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ		
กุ้งแห้งหรือปลากรอบ	½	ถ้วย		
น้ำสต็อกไก่	4	ถ้วย		
น้ำปลาดี	2-3	ช้อนโต๊ะ		
ใบแมงลักเด็ดเป็นใบ ๆ	½	ถ้วย		

ผักที่ใช้แกง บวบเหลี่ยม น้ำเต้า ผักตำลึง ผักหวาน หัวปลี 5 ถ้วย (½ กิโลกรัม)
ผักทั้งหมดรวมกันแล้วประมาณ 5 ถ้วย

วิธีทำ

1. เครื่องแกงโขลกละเอียด
2. ละลายเครื่องแกงกับน้ำสต็อก หรือน้ำธรรมชาติก็ได้ ตั้งไฟให้เดือดคอยระวังอย่าปิดฝา กุ้งจะล้นออกมา 2
3. ผักต่าง ๆ ล้างให้สะอาด ถ้าเป็นบวบต้องปอกและหั่นชิ้นขนาด 1 ½ นิ้ว แล้วใส่ใบแมงลักด้วยถ้าเป็นผักอื่น ๆ ก็เด็ดเป็นใบ ๆ ตามแต่ลักษณะของผัก ใส่ผักที่สุกยากก่อน
4. พอน้ำแกงเดือดใส่น้ำปลาดี บางคนกลัวเหม็นคาว ใส่เกลือก็ได้ ใส่ผักพอสุกชิมรสอย่าให้เผ็ดมาก

หมายเหตุ – พักทองปอกเปลือกเอาไส้ออกหั่นเป็นชิ้นหนาขนาดคำ 1 ½ นิ้ว

- น้ำเต้าแก่ให้ปอกเปลือก ถ้าอ่อนไม่ต้องปอกเปลือกหั่นชิ้นขนาดคำ
- หัวปลีแกะเอาส่วนแก่ออกผ่าครึ่ง ผานเอาแกนกลางออก หั่นฝอยตามชอบหนา 1 เซนติเมตร แช่น้ำมะนาวไม่ให้ดำ

ขนมกล้วย (ครึ่งส่วน)

ส่วนผสม

กล้วยน้ำว้าสุกงอม (เปลือกไม่ดำ)	2	ถ้วย
แป้งข้าวเจ้า	1	ถ้วย
แป้งข้าวเหนียว	4	ช้อนโต๊ะ
แป้งมัน	8	ช้อนโต๊ะ
กะทิข้น ๆ	1	ถ้วย (มะพร้าว 400 กรัม ใส่น้ำ ½ ถ้วย)
น้ำตาลทราย	1	ถ้วย
เกลือป่น	½	ช้อนชา
มะพร้าวทึนที่กชูด	¾	ถ้วย (สำหรับใส่ตัวขนม)
มะพร้าวทึนที่กชูด	¼	ถ้วย (สำหรับใส่หน้าขนม)
เกลือ	¼	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ปอกเปลือกกล้วย หั่นหยาบ ๆ แล้วตวง นำไปบด
2. ผสมแป้งทั้ง 3 ชนิด ลงในกล้วยเคล้าให้เข้ากันใส่น้ำตาล เกลือ นวด 10 นาที
3. คั้นกะทิข้น ๆ ใสในกล้วยที่ละเอียด นวด 20 นาที นวดให้เหนียว ใส่มะพร้าว
4. ตักใส่ถ้วยตะไล ถ้วยละ 20 กรัม โรยด้วยมะพร้าวทึนที่กนำไปนึ่ง 30 นาที

ตัวอย่าง ใบคำสั่งรายการอาหาร
การทดสอบมาตรฐานฝีมือแรงงานแห่งชาติ
สาขา ผู้ประกอบอาหารไทย ภาคทักษะ
ชั้น 1 ผู้ช่วยพ่อครัว/แม่ครัว
ชุดที่ 4

รายการที่ 1

ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย

รายการที่ 2

น้ำพริกหนุ่ม (เครื่องเคียง)

รายการที่ 3

ต้มยำกุ้ง

รายการที่ 4

ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

การสอบแต่ละครั้งให้ทุกคนประกอบอาหารชุดใดชุดหนึ่งเหมือนกันหมด
(โดนสถานทดสอบฯ จะเลือกให้)

วิทยาลัยการแรงงาน

ผัดไทยกุ้งสด

ส่วนผสม

ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก	300	กรัม
กุ้งชีแฮ้แกะเปลือกผ่าหลัง	10	ตัว
ไข่ไก่	3	ฟอง
เต้าหู้แข็งหั่นเล็ก ๆ สีเหลือง	½	ถ้วย
ใบกุยช่ายหั่นท่อนสั้น	1	ถ้วย
ถั่วงอกเด็ดหาง	1	ถ้วย
หัวไชโป๊สับ	¼	ถ้วย
ถั่วลิสงคั่วโขลก	2	ช้อนโต๊ะ
หอมแดงสับ	1	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับ	1	ช้อนโต๊ะ
พริกป่น	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	4	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ เจียวหอมแดงกับกระเทียม พอหอม ใส่กุ้ง ผัดสักครู่ใส่เส้นก๋วยเตี๋ยว
- พรมน้ำเล็กน้อยผัดให้เส้นนุ่ม
- ใส่เต้าหู้ หัวไชโป๊ พรูรสดด้วยพริกป่น น้ำตาลทราย น้ำปลา น้ำมะขามเปียก ผัดเร็วๆ ให้เข้ากัน
- กั้นเส้นไว้ข้างกระทะ ใส่น้ำมัน 2 ช้อนโต๊ะ ต่อยไข่ใส่ คนให้กระจาย กลับเส้นลงมากลบทที่ไข่ ใส่กุยช่าย ถั่วงอก ถั่วลิสง ผัดให้เข้ากัน ตักใส่จาน
- จัดเสิร์ฟกับถั่วงอกเด็ดหาง ต้นกุยช่าย ใบบัวบก หัวปลี

น้ำพริกหนุ่ม

เครื่องปรุง

พริกหนุ่มคั่ว	15	เม็ด
หอมแดงซอยคั่ว	1/2	ถ้วย
กระเทียมซอยคั่ว	1/4	ถ้วย
เกลือ	1	ช้อนชา

วิธีทำ

1. แกะเปลือกพริกที่ไหม้ ออก โขลกพริกกับเกลือเข้าด้วยกัน ใส่หอม กระเทียม โขลกพอทั่ว
2. ชิมรสให้กลมกล่อม ไม่ควรเผ็ดมาก
3. จัดเสิร์ฟกับผักสด แต่งกว่า ถั่วฝักยาว มะเขือเปราะ ถั่วพู ฝักต้ม ฟักทอง ดอกแคหนึ่ง แยมกับแคบหมู หรือเนื้อแดดเดียว

หมายเหตุ ลักษณะของน้ำพริกหนุ่มเนื้อหยาบ กลิ่นหอม

น้ำพริกหนุ่ม ชนิดนี้เรียกว่า น้ำพริกหนุ่มชนิดแห้ง ถ้าเติมปลาแห้งโขลกลงรวมไปด้วยเรียก น้ำพริกปลา ถ้าน้ำพริกหนุ่มชนิดเปียกจะใส่มะเขือเทศเผาลงโขลกในส่วนผสม

ต้มยำกุ้ง

เครื่องปรุง

กุ้งนางตัวใหญ่	6	ตัว
น้ำสต็อกกุ้ง (หัว เหวือกุ้ง เปลือกกุ้งต้มรวมกัน)	3	ถ้วยตวง
พริกชี้หนูบุบพอแตก	5 – 6	เม็ด
มะกรูดฉีกหยาบๆ	2 – 3	ใบ
ตะไคร้หั่นเป็นท่อนสั้น ๆ (หั่นแฉลบ) แชน้ำมะนาว	2	ต้น
ตะไคร้ทุบ	1	ต้น
ผักชีหั่นเป็นท่อนสั้นๆ	1	ต้น
น้ำมะนาว	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 – 3	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ล้างกุ้งให้สะอาดตัดหนวดทิ้ง และเก็บเปลือกกุ้ง แยกหัวและมันกุ้งไว้ผัดกับน้ำมัน 1 – 2 ช้อนชา (มันกุ้ง 1 ส่วน / น้ำมัน 2 ส่วน) ผัดให้สุก เอาไขมันออก ตั้งส่วนที่กินไม่ได้ ออก เอาหางออก ใช้ทั้งตัว

2. ใส่ น้ำมันพืชลงในหม้อ 3 ½ ถ้วยตวง ตั้งไฟให้เดือด ใส่เปลือกกุ้ง หัวกุ้ง ตะไคร้ทุบหั่นเป็นท่อน 1 ต้น ตั้งไฟอ่อนประมาณ 5 นาที กรองใช้เป็นน้ำสต็อกกุ้ง (ได้ 3 ถ้วยตวง)

3. ใส่น้ำสต็อกลงในหม้อตั้งไฟ พอเดือดใส่ตะไคร้ ใส่กุ้ง (ลงลวกก่อน จากนั้นเอาขึ้นแล้วปรุงรส ค่อยใส่กุ้งอีกครั้งหนึ่ง) และใส่ใบมะกรูดฉีก ปรุงรสด้วยน้ำปลา พริกชี้หนู น้ำมะนาว มันกุ้ง ผักชี ยกเสิร์ฟร้อนๆ เป็นชุป

หมายเหตุ – ใช้พริกป่นแทนพริกชี้หนูก็ได้ โดยพริกป่น 1 ช้อนชา ละลายในหม้อน้ำสต็อก
– ตะไคร้หั่นแชน้ำผสมมะนาว เพื่อให้เป็นสีชมพู

การจัดเสิร์ฟ 1 ที่ – กุ้ง 2-3 ตัว ใบมะกรูด 3-4 ชิ้น ตะไคร้ซอย 1 – 1 ½ ช้อนโต๊ะ พริกชี้หนู (บุบพอนุ่ม) 3 เม็ด ใส่น้ำต้มยำให้เหลือขอบถ้วยประมาณ 1 นิ้ว

ถั่วเขียวต้มน้ำตาล

ส่วนผสม

ถั่วเขียว (เลือกเอาถั่วหินออก)	1/2	ถ้วยตวง
น้ำตาลทรายแดง	1/4	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	1/2	ถ้วยตวง
น้ำ	6	ถ้วยตวง

วิธีทำ

- ล้างถั่ว คั่วถั่วเขียวให้มีกลิ่นหอม
- ใส่ถั่วและน้ำ ตั้งไฟปานกลาง จนถั่วเขียวสุกนุ่ม
- ใส่น้ำตาลทรายแดง น้ำตาลทราย ต้มพอเดือดยกลง