

เกร็ดวิทย์

เสิร์ฟอาหารแบบบุฟเฟต์ ให้ปลอดภัยต่อการบริโภค

รวิวรรณ ภาจสำอาง*
สุพรรณณี เทพอรุณรัตน์**

คงปฏิเสธไม่ได้ว่าทุกท่านคงต้องเคยผ่านการรับประทานอาหารแบบบุฟเฟต์ ไม่ว่าจะเป็นบุฟเฟต์ที่จัดตามโรงแรม ร้านอาหาร หรือตามสถานที่ประชุม/ฝึกอบรมของทางหน่วยงานเอกชนหรือราชการ เนื่องจากเป็นที่นิยม อาหารมีหลากหลายชนิด และผู้บริโภคสามารถเลือกอาหารได้ตามใจชอบ แต่ถ้าท่านจะต้องเป็นผู้จัดอาหารแบบบุฟเฟต์เองสำหรับงานเลี้ยงในสถานที่ต่างๆ หรืองานปาร์ตี้ที่บ้านท่าน สิ่งที่ต้องคำนึงถึงนอกจากรสชาติของอาหารที่อร่อยแล้ว ยังต้องคำนึงถึงเรื่องความปลอดภัยในการบริโภคซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ดังนั้นท่านจะมีวิธีการเตรียมอาหารอย่างไรให้ปลอดภัยต่อการบริโภค แต่ก่อนที่จะเข้าสู่รายละเอียดในเรื่องนี้ ควรทำความรู้จักกับประวัติของบุฟเฟต์กันก่อน

ประวัติบุฟเฟต์

การรับประทานอาหารแบบบุฟเฟต์ มีต้นกำเนิดมาจากประเทศสวีเดน ตั้งแต่ยุคไวกิง ชาวไวกิงเป็นชนเผ่าที่มีทักษะในการเดินเรือสูง ดำรงชีพด้วยการซื้อขายสินค้าและปล้นสะดม ใช้ชีวิตส่วนใหญ่บนเรือที่แล่นอยู่กลางทะเลเมื่อขึ้นฝั่งพวกเขาจึงมักสั่งอาหารที่อยากรับประทานมาวางเต็มโต๊ะ แล้วให้แต่ละคนเลือกรับประทานตามใจชอบ จึงเป็นที่มาของการรับประทานอาหารแบบบุฟเฟต์ ชาวฝรั่งเศสเรียกวิธีการรับประทานอาหารแบบนี้ว่า “บุฟเฟต์” (บูบ-เฟ้ buffet) และแพร่หลายไปทั่วโลกจนถึงปัจจุบัน

บุฟเฟต์ในปัจจุบัน

ปัจจุบันการรับประทานอาหารบุฟเฟต์มีความหลากหลายมากขึ้น มีทั้งอาหารทะเล ขนมหวาน และรวมผลไม้เข้ามาด้วย แต่จุดเด่นอย่างเดียวที่ไม่เปลี่ยนคือ ต้องบริการตัวเอง ในภาษาไทยราชบัณฑิตยสถานใช้คำว่า **บุฟเฟต์** เรียกการเลี้ยงอาหารแบบที่จัดวางอาหารทั้งหมดไว้บนโต๊ะ และให้ผู้ที่เป็นแขกในงานเดินไปตักอาหารต่างๆ นั้นด้วยตนเอง ในบางครั้งอาจมีผู้ช่วยจัดอาหารไว้เป็นจานๆ แต่ผู้เป็นแขกก็ต้องไปตักอาหารเหล่านั้นเอง บุฟเฟต์ในภาษาไทยยังขยายความหมายถึงแบบการขายอาหารซึ่งผู้ขายจัดอาหารไว้หลายอย่างและคิดราคาอาหารเหมาเป็นรายบุคคลด้วย ผู้ซื้อเลือกตักอาหารรับประทานได้เองและรับประทานได้เต็มที่ตามความพอใจ ทั้งมีการจัดอาหารหลายๆ แบบด้วย เช่น บุฟเฟต์อาหารไทย บุฟเฟต์อาหารเจ บุฟเฟต์ข้าวต้ม

อาหารบุฟเฟต์มักมีการเตรียมล่วงหน้าเพื่อให้พร้อมเสิร์ฟเมื่อต้องการ ทำให้อาหารบุฟเฟต์อาจเป็นแหล่งของโรคและอันตรายได้ถ้ามีการบริหารจัดการที่ไม่เหมาะสม ความปลอดภัยของการจัดอาหารบุฟเฟต์สามารถแบ่งได้เป็น 2 ส่วน คือ การประกอบอาหาร และการเสิร์ฟอาหารบุฟเฟต์

ความปลอดภัยของอาหารเริ่มจากการประกอบอาหารเป็นลำดับแรก การประกอบอาหารให้ปลอดภัยต้องปฏิบัติตามหลักการง่ายๆ 4 ประการ ดังนี้

* นักวิทยาศาสตร์เชี่ยวชาญ

** นักวิทยาศาสตร์ชำนาญพิเศษ โครงการวิทยาศาสตร์ชีวภาพ

1. ความสะอาด (Clean)



ผู้ประกอบอาหารควรล้างมือก่อนและหลังการประกอบอาหาร ทำความสะอาดพื้นผิวของโต๊ะทำอาหาร เชียง อุปกรณ์ในการทำอาหาร ระหว่างการประกอบอาหาร โดยการใช้น้ำร้อนหรือน้ำยาล้างจาน

2. การแยกอาหารต่างกันออกจากกัน (Separate)



อย่าให้มีการปนเปื้อนข้าม โดยแยกบรรจุอาหารสดต่างชนิดใส่ในภาชนะแยกจากกัน และใส่ในตู้เย็น เพื่อป้องกันน้ำที่ออกมาจากของสดเหล่านั้นหยดไปปนเปื้อนกับอาหารอื่นๆ โดยเฉพาะอาหารที่รับประทานสดไม่ผ่านความร้อน อาหารที่แตกต่างกันควรใช้เขียงแยกกัน ควรใช้ภาชนะและอุปกรณ์ที่สะอาดใส่อาหารพร้อมเสิร์ฟไม่ควรนำภาชนะหรืออุปกรณ์ที่ใช้ใส่อาหารแล้วแต่ยังไม่ได้ล้างนำกลับมาใช้ใหม่โดยเฉพาะถ้าใส่อาหารสด

3. การทำอาหารให้สุก (Cook)



ใช้อุณหภูมิ และระยะเวลาที่ถูกต้องและเหมาะสมกับอาหารแต่ละชนิดเพื่อที่จะทำลายแบคทีเรียที่เป็นอันตราย โดยเฉพาะอาหารประเภทเนื้อสัตว์ สัตว์ปีก ปลา และไข่ ต้องแน่ใจว่าทำให้อสุกทั่วกันแล้ว การเตรียมอาหารประเภทซอส (sauces) หรือเกรวี่ (gravy) ต้องแน่ใจว่าได้ต้มให้เดือดทั่วกันก่อนจะเสิร์ฟ

4. การแช่เย็น (Chill)



ต้องนำอาหารที่เน่าเสียได้ง่ายไปแช่เย็นจนกว่าจะถึงเวลารับประทาน อาหารเหล่านี้ได้แก่ แซนด์วิช เนยแข็ง สลัดผักและผลไม้ อาหารประเภทนมเนย อาหารเหล่านี้ถ้าวางที่อุณหภูมิห้องเกินกว่า 2 ชั่วโมงโดยไม่แช่เย็นต้องทิ้งไป

เมื่อได้อาหารอร่อย สะอาดและปลอดภัยแล้ว การเสิร์ฟอาหารแบบบุฟเฟต์ให้ปลอดภัยต่อการบริโภคมีปัจจัยที่ต้องคำนึงถึงดังนี้

ขนาดของอาหาร (Size Matters)



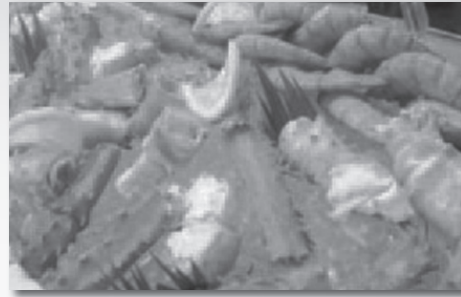
อาหารแบบบุฟเฟต์มักจะบริโภคในเวลาที่แตกต่างกัน จึงควรเตรียมอาหารแต่ละชนิดใส่ในภาชนะใน ปริมาณน้อย ควรเตรียมจานเล็กๆ ไว้หลายๆจานไว้ล่วงหน้า และนำอาหารใส่จานเล็กๆมาเสิร์ฟ เมื่อ อาหารหมดก็นำอาหารใส่จานเล็กๆมาเสิร์ฟใหม่ เก็บอาหาร ที่พร้อมเสิร์ฟไว้ในตู้เย็นหรืออาหารที่ต้องรับประทานร้อนๆ ไว้ในตู้อบที่ตั้งไว้ที่อุณหภูมิ 93 – 121 องศาเซลเซียส ก่อนเสิร์ฟ การทำแบบนี้จะทำให้อาหารมีรสชาติและ คุณภาพเท่าเทียมกันตลอดเวลา

วัดอุณหภูมิ (Take Temperature)



อาหารร้อนควรเก็บที่อุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียส หรืออุ่นกว่านี้ โดยเสิร์ฟหรือเก็บอาหารไว้ในกระทะก้นตื้น ที่มีอุปกรณ์ให้ความร้อนอยู่ด้านล่าง หม้อที่ให้ความร้อน แบบต่างๆ หรือภาชนะที่ให้ความร้อนได้สม่ำเสมอ พึงระมัด ระวังว่าภาชนะที่ให้ความร้อนบางชนิดจะรักษาอุณหภูมิ ได้เพียงแค่ว่า 43 – 49 องศาเซลเซียส ดังนั้นควรตรวจสอบ ผลากของภาชนะเพื่อให้แน่ใจว่ามีความสามารถในการ เก็บอาหารได้ที่อุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียส หรือสูงกว่า ซึ่งอุณหภูมิในระดับนี้เป็นจุดที่จะป้องกันแบคทีเรียไม่ให้ เจริญเติบโต

แช่เย็น (Chill Out)



อาหารที่รับประทานขณะเย็นควรเก็บที่อุณหภูมิ 4.5 องศาเซลเซียส หรือเย็นกว่า เก็บอาหารที่ต้อง รับประทานขณะเย็นไว้ในตู้เย็นก่อนถึงเวลาเสิร์ฟ ถ้า อาหารจะต้องอยู่บนโต๊ะบุฟเฟต์นานกว่า 2 ชั่วโมง ให้วางจานอาหารไว้บนน้ำแข็งเพื่อรักษาสภาพเย็น

ทำให้สด (Keep It Fresh)



เมื่ออาหารหมดให้นำอาหารมาเติมโดยใช้จานใหม่ ไม่เติมอาหารลงในจานที่มีอาหารอยู่แล้ว แבקที่เรียจากมือ ของแขกก็มีส่วนที่ทำให้ปนเปื้อนไปยังอาหารได้ และ แבקที่เรียสามารถแบ่งตัวหรือเจริญเติบโตได้ที่อุณหภูมิ ห้องอย่างรวดเร็ว จึงเป็นปัจจัยที่ทำให้อาหารปนเปื้อน ด้วยแบคทีเรียจำนวนมากได้

ระมัดระวังเรื่องเวลา (Watch the Clock)

ให้ยึดหลัก 2 ชั่วโมง (2-Hour Rule) คือ ควรทิ้งอาหารที่เสียง่ายที่เก็บไว้ในตู้เย็นหรือห้องเย็นเกินกว่า 2 ชั่วโมง ยกเว้นว่าจะเก็บอาหารไว้ในที่ร้อนหรือเย็นตามวิธีการเก็บรักษาสภาพของอาหารแต่ละชนิด ถ้าจัดบุฟเฟต์ในสถานที่ที่มีอุณหภูมิสูงกว่า 32 องศาเซลเซียส ระยะเวลาในการเก็บรักษาอาหารเพื่อความปลอดภัยต่อการบริโภคจะลดลงเหลือ 1 ชั่วโมง อาหารที่เหลือจากงานไม่ว่าจะใส่ถุงให้แขกที่มาร่วมงานนำกลับบ้านหรือเก็บไว้สำหรับตนเองควรเก็บในตู้เย็นทันทีที่ถึงบ้านหรือภายใน 2 ชั่วโมง

นอกจากวิธีการเสิร์ฟอาหารบุฟเฟต์ที่เหมาะสมแล้ว ท่านควรเลือกใช้ภาชนะบรรจุอาหารที่สะอาด และปลอดภัยเหมาะกับชนิดของอาหาร ถ้าท่านปฏิบัติได้ตามคำแนะนำดังกล่าว ท่านก็จะจัดงานเลี้ยงแบบบุฟเฟต์ให้แขกของท่านได้รับความสุขจากการรับประทานอาหารที่สะอาด มีคุณภาพ และปลอดภัย



เอกสารอ้างอิง

- Serving Up Safe Buffets : Easy Tips for Food Safety When Entertaining. [online]. [viewed 5 September 2013]. Available from : <http://www.fda.gov/Food/FoodborneIllnessContaminants/BuyStoreServeSafeFood/ucm328131.htm>
- กาญจนา นาคสกุล. คลังความรู้บุฟเฟต์. [ออนไลน์]. [อ้างถึงวันที่ 12 กันยายน 2556]. เข้าถึงจาก : <http://www.royin.go.th/th/knowledge/detail.php?ID=59>
- ประวัติบุฟเฟต์ ที่มาของอาหารบุฟเฟต์. [ออนไลน์]. [อ้างถึงวันที่ 12 กันยายน 2556]. เข้าถึงจาก : <http://teen.mthai.com/variety/50610.html>