

รายวิชาการงานอาชีพ

รหัสวิชา ง๑๖๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

เรื่อง การเตรียม การประกอบอาหารและ
เครื่องดื่มให้สมาชิกในครอบครัว

ครูผู้สอน ครูอรอนงค์ สุตสาคร
ครูวิทยา ปัญญาเย็น



การเตรียม การประกอบอาหารและ เครื่องดื่มให้สมาชิกในครอบครัว



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายความหมายของ การเตรียม การประกอบอาหาร และเครื่องดื่มให้สมาชิกในครอบครัวได้
๒. สามารถปฏิบัติการเตรียมประกอบอาหารได้
๓. ตระหนักและเห็นความสำคัญของการเตรียม การประกอบอาหารและเครื่องดื่มให้สมาชิกในครอบครัว

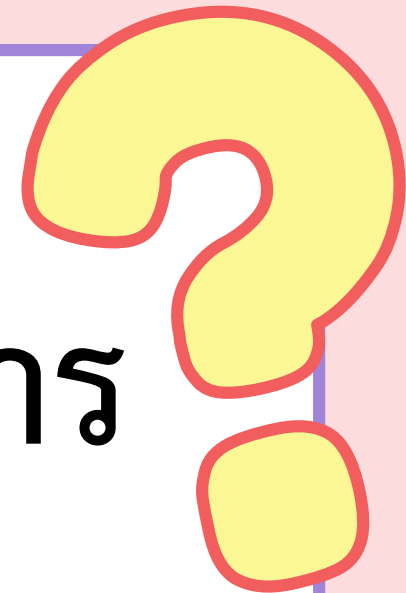




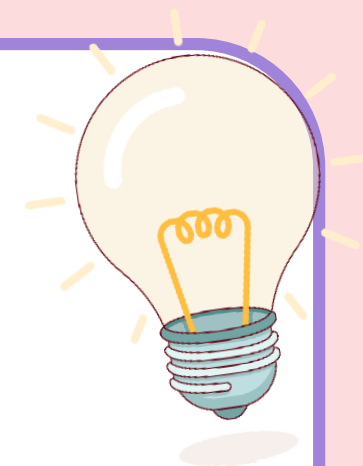
คำถามชวนคิด



ทำไม เราจึงต้องเตรียมอาหาร
ก่อนนำไปประกอบอาหาร



ทำให้ประกอบอาหารได้ง่าย



สะดวกและรวดเร็ว ประหยัดเวลา

ในการประกอบอาหาร



๑. ความหมายของการเตรียม

๒. ประโยชน์ของการวางแผนการเตรียม

๓. การเตรียมเครื่องปรุงและส่วนผสม
ของอาหารและเครื่องดื่ม



๔. การประกอบอาหารและเครื่องดื่ม



๕. การจัดตกแต่งอาหารและเครื่องดื่ม



๑. ความหมายของการเตรียม

หมายถึง การเตรียมอาหารสด
อาหารแห้ง เครื่องปรุงรส หรือ
ส่วนผสมของเครื่องต้ม



๒. ประโยชน์ของการวางแผนการเตรียม

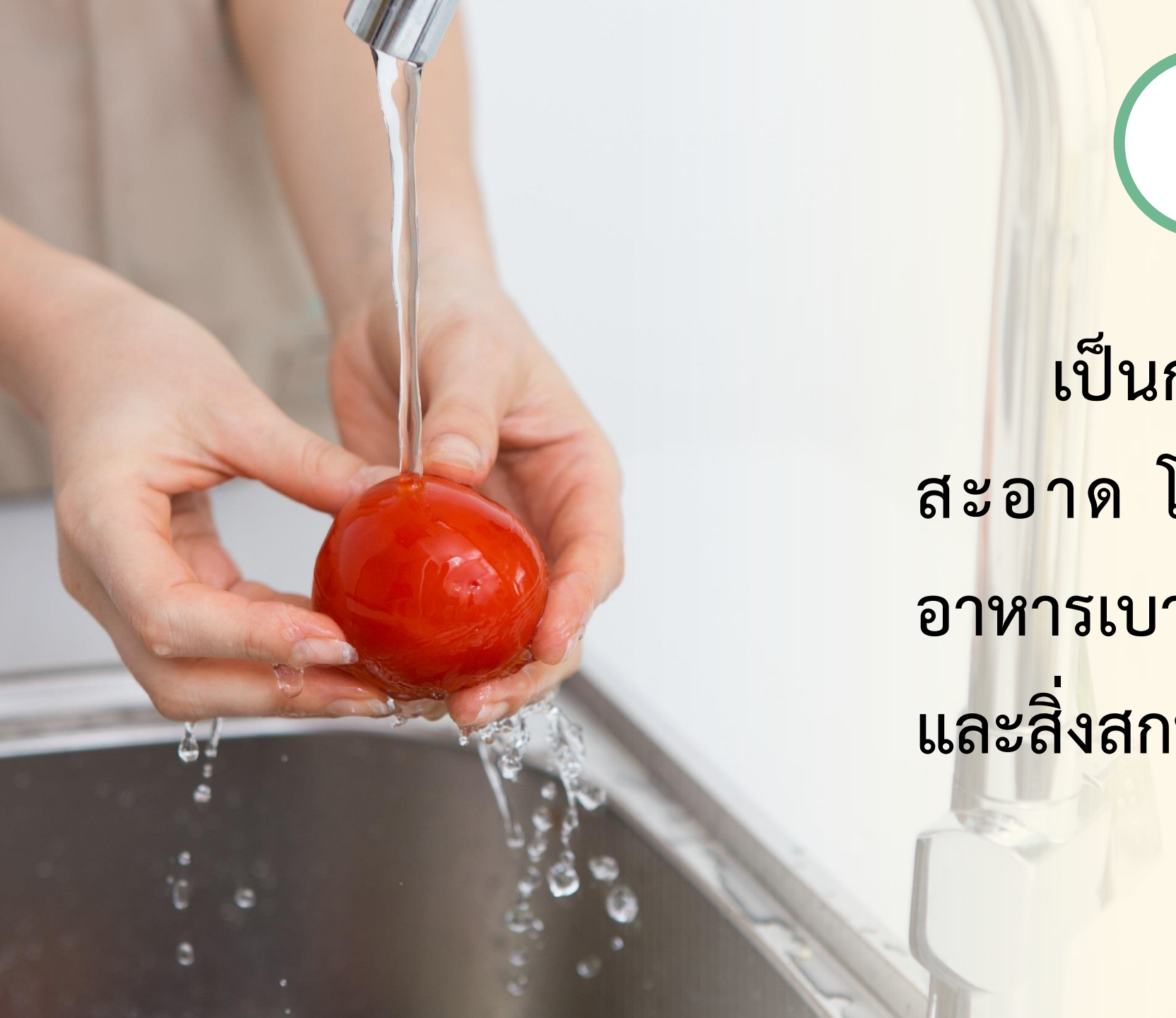
จะช่วยประหยัดเวลาและแรงงาน
เพราะการทำงานตามลำดับขั้นตอน
จะช่วยลดความซ้ำซ้อนในการทำงาน



๓. การเตรียมเครื่องปรุงและส่วนผสม ของอาหารและเครื่องดื่ม

๓.๑ การทำความสะอาด และเตรียมอาหาร



A close-up photograph of a person's hands holding a bright red tomato under a stream of water from a kitchen faucet. The water is clear and flowing, creating small droplets and splashes around the tomato. The background is a plain, light-colored wall.

การล้าง

เป็นการใช้น้ำทำให้อาหาร
สะอาด โดยใช้มือช่วยถูผิว
อาหารเบา ๆ เพื่อให้ ฝุ่นละออง
และสิ่งสกปรกหลุดออกไป



การหั่น

เป็นการนำอาหารที่ต้อง
การหั่นมาวางบนเขียง แล้ว
ใช้มีดกดเลื่อนไปข้างหน้า
ทำให้อาหารขาดออกจากกัน

การสับ

เป็นการใช้มีดขนาดใหญ่
ทำให้อาหารขาดออกจากกัน
เป็นชิ้น ๆ หรือละเอียด



การบุบ

เป็นการทำให้อาหาร
พอช้าหรือพอแตก





การปอก

เป็นการใช้มีด
หรือมี้อลอกเปลือก
อาหารออกไป



การซอย

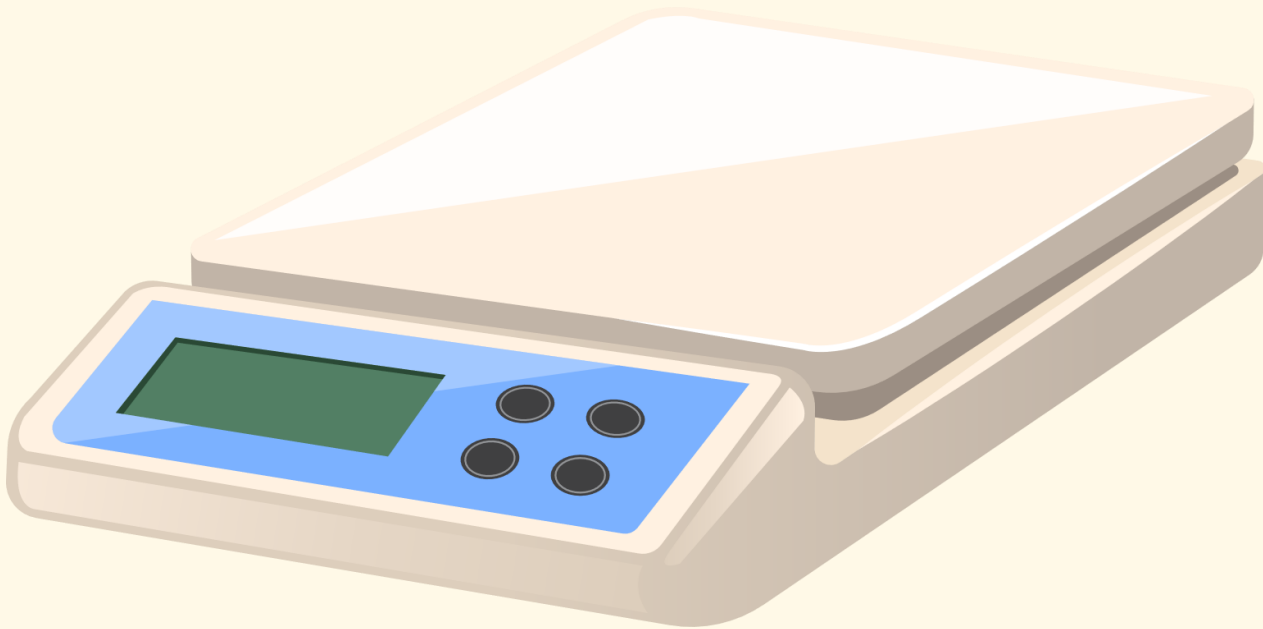
เป็นการทำให้อาหาร
เป็นชิ้นฝอย ๆ โดยมีมือหนึ่ง
จับอาหารวางบนเขียง
อีกมือหนึ่งกดมิดไปข้างหน้า
นิดหน่อย ยกขึ้นถี่ ๆ เร็ว ๆ

๓. การเตรียมเครื่องปรุงและส่วนผสม ของอาหารและเครื่องดื่ม

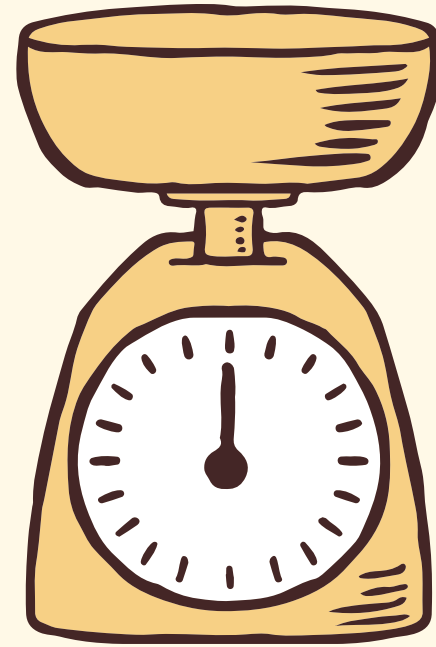
๓.๒ การชั่งและการตวง



เครื่องชั่ง



เครื่องชั่งดิจิตอล



ตาชั่งอาหาร

ถ้วยตวง



ถ้วยตวงของเหลว



ถ้วยตวงของแห้ง

ช้อนตวง

- ๑ ช้อนโต๊ะ ๑๕ ml
- ๑/๒ ช้อนโต๊ะ ๗.๕ ml
- ๑ ช้อนชา ๕ ml
- ๑/๒ ช้อนชา ๒.๕ ml
- ๑/๔ ช้อนชา ๑ ml



๔. การประกอบอาหารและเครื่องดื่ม

นอกจากจะต้องเลือกซื้อวัตถุดิบที่สดใหม่
จะต้องรู้จักสังเกตการเปลี่ยนแปลงของอาหาร
ที่เกิดขึ้นตั้งแต่ดิบจนกระทั่งสุก



๕. การจัดตกแต่งอาหารและเครื่องดื่ม

การจัดตกแต่งอาหารและเครื่องดื่ม เป็นงานศิลปะที่ทำให้อาหารและเครื่องดื่มธรรมดา ๆ มีความสวยงามและน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธี ดังนี้



ผักและผลไม้แกะสลัก ใช้ตกแต่งอาหาร



ภาพน้ำพริกปลาร้า โดย <https://localthaifood.wordpress.com/น้ำพริกปลาร้า/>



ภาพอาหารไทยชาวกวัง โดย <https://sou-dai.com/2020/12/09/อาหารไทยชาวกวัง-สมัยอยุธยา/>

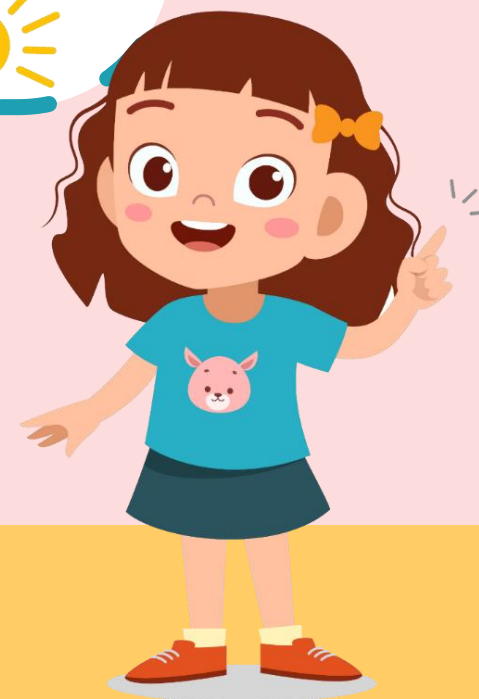
ข้าวสวยนำมาตกแต่งในถ้วย หรือพิมพ์ รูปต่าง ๆ

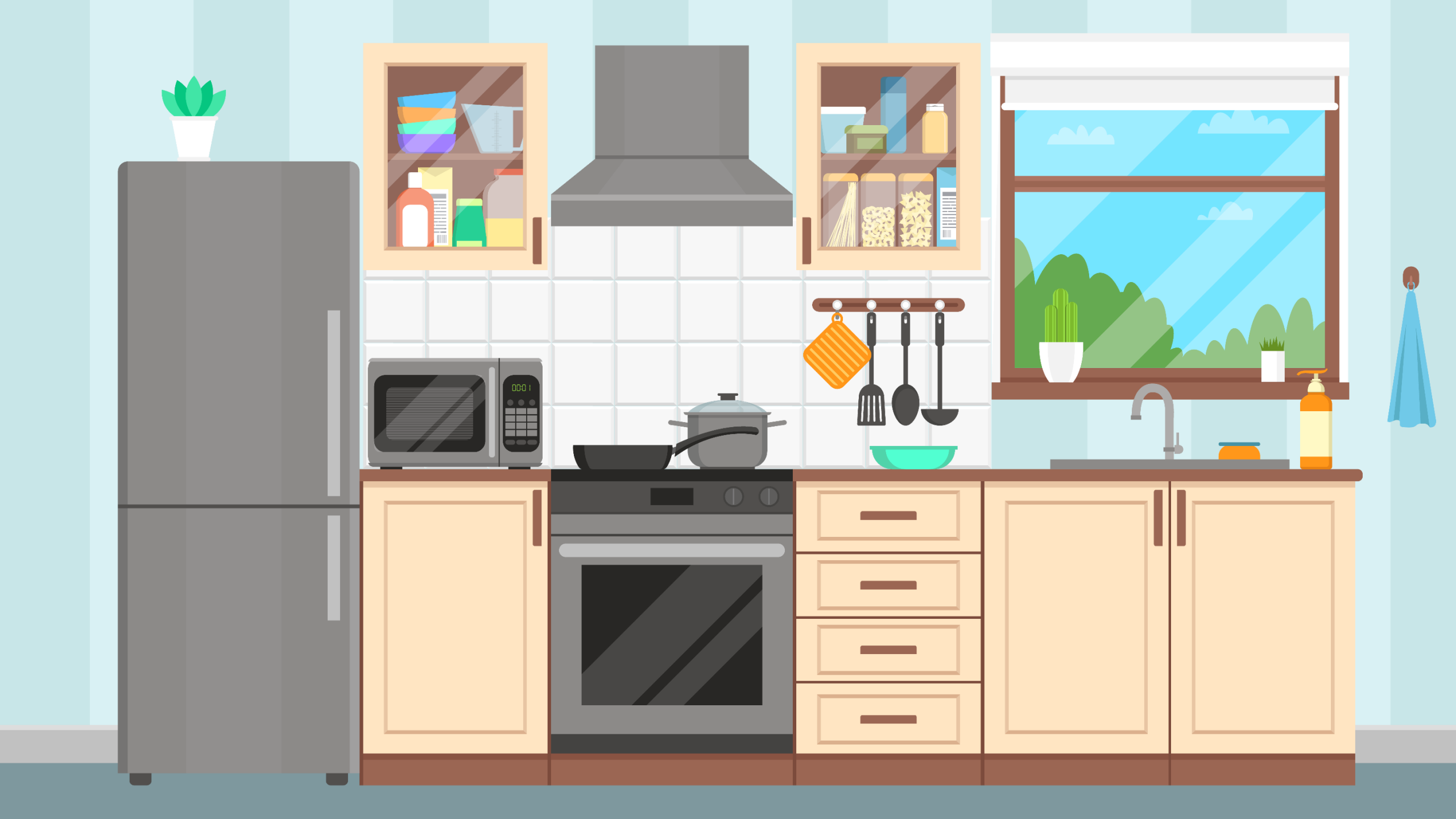


แก้วเครื่องดื่มตกแต่งด้วยดอกไม้
หรือผลไม้หั่นเป็นชิ้น ๆ



นักเรียนชมการสาธิต การปก
การหั่น การซอย และการบด







บทบาทนักเรียนปลายทาง

นักเรียนแบ่งกลุ่ม
กลุ่มละ ๔ คน ลงมือปฏิบัติ
การปกก การหัน ซอย
และบุบ



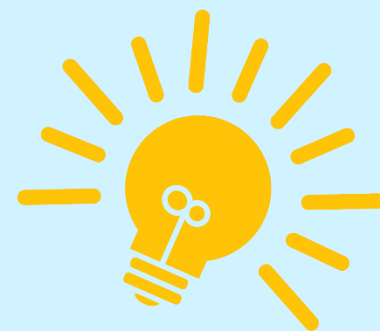
บทบาทครูปลายทาง

๑. ครูให้นักเรียนแบ่งกลุ่ม
กลุ่มละ ๔ คน
๒. ควบคุมดูแลนักเรียน
ขณะทำกิจกรรม
๓. วัดและประเมินผลให้
คะแนนนักเรียน

นักเรียนลงมือปฏิบัติ การปอก
การหั่น การซอย และการบุง



สรุปบทเรียน



การเตรียม การประกอบอาหารและเครื่องดื่ม
ให้สมาชิกในครอบครัว จะทำให้ประหยัดเวลาใน
การทำอาหาร และทำให้ ครอบครัว
ได้รับประทานอาหารที่สะอาด ถูกสุขอนามัย และ
ปลอดภัยในการบริโภค





บทเรียนครั้งต่อไป

ปฏิบัติการประกอบอาหารคาว (ตัวกลิ้งหมู)

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



สิ่งที่ต้องเตรียม

- ใบความรู้ที่ ๗ คั่วกลิ้งหมู
- วัตถุดิบ เนื้อหมูสับ พริกแกงคั่วกลิ้ง
ตะไคร้ซอย พริกชี้ฟ้าแดง
- ใบมะกรูด พริกไทยอ่อน น้ำปลา น้ำเปล่า
- อุปกรณ์สำหรับประกอบอาหาร
- ผ้ากันเปื้อน หมวก ถุงมือ

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th