รายวิชาการงานอาชีพ

รหัสวิชา ง๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง การประกอบอาหาร ๒ (ไข่เจียว)

ครูผู้สอน ครูณัฐทิยา เนียมสะอาด
ครูสุนทรี สาธุภาพ

คำถามชวนคิด

วัตถุดิบที่นักเรียนสังเกตเห็น
นำมาประกอบอาหารอะไรได้บ้าง

เรื่อง

การประกอบอาหาร ๒

(ไข่เจียว)

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายขั้นตอนการประกอบอาหารได้

๒. ทำไข่เจียวได้อย่างถูกต้องตามขั้นตอน และเลือกใช้วัสดุอุปกรณ์ได้เหมาะสมกับงาน

๓. เห็นประโยชน์ของการทำไข่เจียวได้ด้วยตนเอง

ไข่เจียว

เป็นการนำไข่แดงกับไข่ขาวตีให้เข้ากัน แล้วทอดด้วยน้ำมัน ถ้ามีเนื้อหมูสับ ผักต่าง ๆ เครื่องปรุงรส ผสมกัน เรียกว่า ไข่เจียวหมูสับ ถ้าน้ำมันมากจนไข่ที่เจียวฟู เรียกว่า ไข่ฟู

ส่วนผสมและอุปกรณ์ที่ใช้

๑. ไข่ไก่ ๓ - ๔ ฟอง

๒. ผักต่าง ๆ เช่น แคร์รอต ชะอม เป็นต้น

๓. หมูสับ ๑/๔ ถ้วยตวง

๔. น้ำมันหอย ๒ ช้อนโต๊ะ

๕. ซีอิ๊วขาว ๑ ช้อนโต๊ะ

๖. น้ำมันสำหรับทอด ๑ - ๔ ช้อนโต๊ะ

๗. ผักสำหรับตกแต่ง

๘. กระทะ ๑ ใบ

๙. ตะหลิว ๑ อัน

๑๐. ภาชนะใส่อาหาร

๑๑. ช้อน

คำถามชวนคิด

ก่อนทำไข่เจียว

ผู้ประกอบอาหารควรทำอย่างไร

ขั้นตอนการทำไข่เจียว

๑. ล้างเปลือกไข่นำไข่ไก่ตอกลงในชามผสม

๒. นำหมูสับ ผักต่าง ๆ ใส่ลงไปในชาม

๓.ใส่เครื่องปรุง
น้ำมันหอย ซีอิ๊วขาว
หรือน้ำปลา
ตีให้เข้ากัน

๔. ตั้งกระทะ เปิดไฟ
ใส่น้ำมัน

๕. เมื่อน้ำมันเริ่มร้อนใส่ไข่ที่ผสมเครื่องปรุง และตีจนขึ้นฟูลงไปในกระทะ

๖. รอประมาณ ๒ - ๓ นาที

ให้ไข่ด้านล่างสุกดี จากนั้นใช้ตะหลิว

พลิกกลับไข่ ที่อยู่ด้านล่างขึ้นมา

อยู่ด้านบนเพื่อให้สุกเสมอกัน

๗. นำไข่ใส่จาน
แล้วตกแต่งจานให้
สวยงาม พร้อมจัดเสิร์ฟ

คำถามชวนคิด

เมื่อทำไข่เจียวเสร็จแล้วควรทำอย่างไร

ขั้นสาธิตกิจกรรม

ขั้นปฏิบัติกิจกรรม

บทบาทของนักเรียนปลายทาง

- ให้ฝึกปฏิบัติการประกอบอาหาร (ไข่เจียว)

บทบาทของครูปลายทาง

- ดูแลและให้คำปรึกษาแก่นักเรียนขณะฝึกปฏิบัติการประกอบอาหาร (ไข่เจียว)

ขั้นปฏิบัติใบงาน

ขั้นปฏิบัติใบงาน

บทบาทของนักเรียนปลายทาง

- ให้นักเรียนวาดภาพ ระบายสี และเขียนขั้นตอนการทำไข่เจียว ลงในสมุดวิชาการงานอาชีพ

บทบาทของครูปลายทาง

- แนะนำและให้คำปรึกษา แก่นักเรียนทำงาน เรื่อง การประกอบอาหาร ๒ (ไข่เจียว)

การประกอบอาหาร (ไข่เจียว)

คำชี้แจง ให้นักเรียนวาดภาพระบายสีและเขียนขั้นตอนการทำไข่เจียว ลงในสมุดวิชาการงานอาชีพ

หัวข้อที่ ๑ - วาดภาพระบายสีไข่เจียว

หัวข้อที่ ๒ - ส่วนผสม

หัวข้อที่ ๓ - ขั้นตอนการทำไข่เจียว

สรุปบทเรียน

การทำไข่เจียว เป็นการนำไข่แดงกับไข่ขาว เนื้อสัตว์ ผักต่าง ๆ และเครื่องปรุงรส ตีให้เข้ากัน แล้วทอดด้วยน้ำมันให้สุก เพื่อให้ได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ น่ารับประทาน และปลอดภัยต่อสุขภาพ

บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง การถนอมอาหาร (๑)

สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. ใบความรู้ที่ ๑๓ เรื่อง การถนอมอาหารด้วยวิธีการดอง

๒. ใบงานที่ ๙ เรื่อง การถนอมอาหารด้วยวิธีการดอง

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th