

ใบความรู้ที่ ๑๗ เรื่อง การจัดเตรียมผักและผลไม้
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สารพันงานครัว
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๗ เรื่อง การจัดเตรียมผักและผลไม้
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

การจัดเตรียมผักและผลไม้

การเตรียมผัก ควรปฏิบัติดังนี้

๑. ผักสด เมื่อซื้อแล้วยังไม่ได้ใช้ให้เก็บในที่เย็น หรือพรมด้วยน้ำห่อด้วยใบตอง
๒. ก่อนล้างควรตัดส่วนที่ไม่ต้องการ เช่น รากและส่วนที่เน่าซ้ำทิ้งไป
๓. ก่อนหั่นผักควรล้างน้ำหรือแช่ไม่ควรหั่นแล้วนำไปแช่น้ำ
๔. ในการปรุงอาหารประเภทผักควรใช้ไฟแรงและใช้ระยะเวลาสั้นในการปรุง

ผักชี

๑. ตัดส่วนที่ไม่ต้องการออกเช่น ใบแก่ ใบเน่า เป็นต้น
๒. ล้างน้ำสะอาดหรือน้ำผสมด่างทับทิมแล้วตัดส่วนรากออก
๓. ตัดใบหรือช่อเตรียมไว้โรยหน้าอาหาร

คะน้า

๑. ตัดส่วนที่ไม่ต้องการออกเช่น ใบแก่ ใบเน่า เป็นต้น
๒. ล้างน้ำสะอาดหรือแช่ด้วยน้ำผสมด่างทับทิมประมาณ ๕-๑๐ นาที แล้วล้างน้ำให้สะอาด
๓. ใช้มีดหั่นเป็นท่อนๆแล้วใส่ภาชนะเตรียมไว้ประกอบอาหาร

ผักบุ้ง

๑. ใช้มีดหั่นส่วนรากทิ้งเด็ดส่วนที่ไม่ต้องการออก เช่น ใบเน่า เป็นต้น
๒. ล้างน้ำสะอาด หรือแช่ด้วยน้ำผสมด่างทับทิมประมาณ ๕-๑๐ นาที แล้วล้างออกด้วยน้ำสะอาด
๓. เด็ดทีละต้นให้ยาวพอประมาณ แล้วใส่ภาชนะเตรียมไว้ประกอบอาหารแล้วหั่นเป็นท่อนๆละเท่าๆกันให้พอดีคำ

การจัดเตรียมผลไม้

การเตรียมผลไม้ ควรปฏิบัติดังนี้

๑. ก่อนรับประทานอาหารล้างผลไม้ให้สะอาดทั้งเปลือก
๒. ผลไม้ที่รับประทานทั้งเปลือกได้ควรรับประทาน
๓. ผลไม้ประเภทส้มควรรับประทานทั้งกากเพื่อจะช่วยระบายท้อง
๔. ล้างผลไม้ทั้งผลก่อนปอกเป็นชิ้น

ส้ม

๑. ล้างส้มที่ละผลในน้ำสะอาดโดยถูเปลือกส้มเบาๆ ให้ทั่ว
๒. ผึ่งส้มให้สะเด็ดน้ำ
๓. จัดส้มใส่ถาดให้สวยงาม

บัตรคำ

ผักชี

เด็ดเป็นใบๆ

คะน้า

หั่นเป็นท่อน

ผักบุ้ง

เด็ดเป็นท่อน

แตงกวา

หั่นตามขวางเป็นท่อนๆ

ผลไม้

จัดเป็นกลุ่ม