

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การเตรียม การประกอบอาหารและเครื่องต้มให้สมาชิกในครอบครัว
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง อาหารและโภชนาการ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การเตรียม การประกอบอาหารและเครื่องต้มให้สมาชิกในครอบครัว
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๑๖๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๖

การเตรียม การประกอบอาหารและเครื่องต้มให้สมาชิกในครอบครัว

การเตรียม การประกอบอาหารและเครื่องต้มให้สมาชิกในครอบครัว เป็นงานบริการสมาชิกในครอบครัวที่นักเรียนสามารถช่วยแบ่งเบาภาระผู้ปกครองได้และทำให้สมาชิกในครอบครัวได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และปลอดภัย

๑. ความหมายของการเตรียม การประกอบอาหารและเครื่องต้ม

การเตรียมอาหารและเครื่องต้ม หมายถึง การเตรียมอาหารสด อาหารแห้ง เครื่องปรุงรสหรือส่วนผสมของเครื่องต้ม การเตรียมอุปกรณ์ประกอบอาหารและผสมเครื่องต้มให้พร้อมใช้งาน การจัดตกแต่งอาหารหลังปรุงสุกแล้ว และการจัดตกแต่งภาชนะใส่เครื่องต้มให้สวยงามก่อนเสิร์ฟ

การประกอบอาหารและเครื่องต้ม หมายถึง การปรุงอาหารให้สุกด้วยวิธีต่างๆ การผสมเครื่องต้ม การปรุงแต่งรสชาติอาหารและเครื่องต้ม

๒. การวางแผนการเตรียม การประกอบอาหารและเครื่องต้มให้สมาชิกในครอบครัว

ก่อนการเตรียม การประกอบอาหารและเครื่องต้ม ให้สมาชิกในครอบครัวควรมีการวางแผน เพื่อช่วยประหยัดเวลาและแรงงาน เพราะการทำงานตามลำดับขั้นตอนจะช่วยลดความซ้ำซ้อนในการทำงาน นอกจากนี้ยังช่วยประหยัดค่าใช้จ่าย เนื่องจากจะได้ตรวจสอบเครื่องปรุงและส่วนผสมที่มีอยู่แล้ว โดยไม่ต้องซื้อใหม่

๓. การเตรียมเครื่องปรุงและส่วนผสมของอาหารและเครื่องต้ม

๓.๑ การทำความสะอาดและเตรียมอาหารลักษณะต่างๆ เช่น ล้าง หั่น สับ บด ปอก ซอย

๓.๒ การชั่งและการตวงเครื่องปรุงของอาหาร และส่วนผสมของเครื่องต้ม เช่น เครื่องชั่ง

ถ้วยตวง ช้อนตวง

๔. การประกอบอาหารและเครื่องต้ม

การประกอบอาหารและเครื่องต้มเพื่อรับประทานในครอบครัว นอกจากจะต้องเลือกซื้อวัตถุดิบที่สดใหม่และประกอบอาหารอย่างมีอนามัยแล้ว ต้องรู้จักสังเกตการเปลี่ยนแปลงของอาหารจากดิบจนกระทั่งสุก

๕. การจัดตกแต่งอาหารและเครื่องต้ม

การจัดตกแต่งอาหารและเครื่องต้ม เป็นงานศิลปะที่ทำให้อาหารและเครื่องต้มธรรมดาๆ มีความสวยงามและน่ารักรับประทานมากยิ่งขึ้น ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธีดังนี้

- ผักและผลไม้แกะสลักใช้ตกแต่งอาหาร
- ข้าวสวยนำมาตกลงในถ้วยหรือพิมพ์ รูปต่างๆ วางคว่ำลงในจานแล้วเคาะข้าวออก จะได้ก้อนข้าวที่สวยงาม แปลกตา
- แก้วเครื่องต้มตกแต่งด้วยดอกไม้หรือผลไม้หั่นเป็นชิ้นๆ
- อ่างเครื่องต้มผลไม้ผสม ตกแต่งด้วยผลไม้หั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็กๆ ใส่ลงในอ่างเครื่องต้ม