

รายวิชา การงานอาชีพ

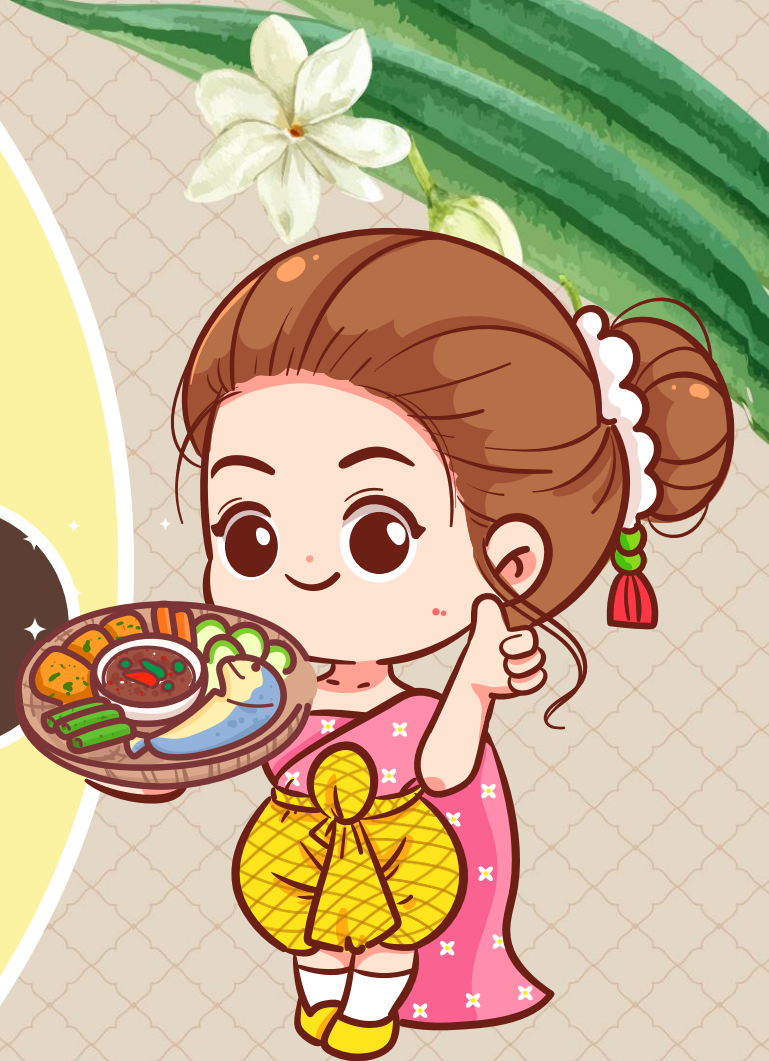
รหัสวิชา ง๒๒๑๐๒

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒

เรื่อง ปฏิบัติอาหารไทย ๔ ภาค

ครูผู้สอน ครูณภัทร กาญจนะพังคะ

ครูนิพนธ์ เชิญทอง

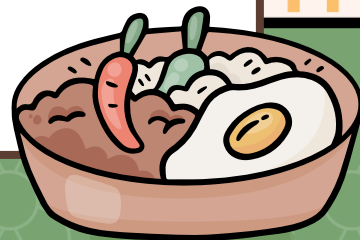


ปฏิบัติอาหารไทย ๔ ภาค



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. นักเรียนอธิบายลักษณะของอาหารไทย ๔ ภาค ได้
๒. นักเรียนปฏิบัติอาหารไทย ๔ ภาค ได้
๓. นักเรียนมีวินัย ใฝ่เรียนรู้ มีความมุ่งมั่นในการทำงาน



ทบทวนความพร้อม
ของแต่ละกลุ่ม
ก่อนปฏิบัติอาหารไทย



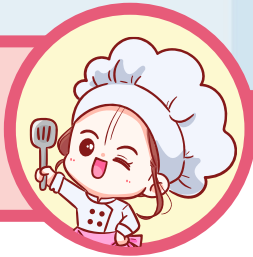


คำถามชวนคิด

วัตถุดิบและอุปกรณ์ในการปฏิบัติ
อาหารไทย ๔ ภาค วันนี้
ประกอบด้วยอะไรบ้าง?



เกณฑ์การประเมินการปฏิบัติอาหารไทย ๔ ภาค ดังนี้



๑. การตกแต่งจานอาหาร
๒. รสชาติของอาหาร
๓. การเลือกใช้วัตถุดิบในการประกอบอาหาร
๔. สุขลักษณะในการประกอบอาหาร
๕. ความสะอาดของบริเวณที่ประกอบอาหาร



กิจกรรม



บัตรกิจกรรม

๑. ครูแบ่งกลุ่มนักเรียน เตรียมอาหาร วัตถุดิบ-อุปกรณ์ ให้เรียบร้อย
๒. นักเรียนลงมือปฏิบัติอาหารไทย ๔ ภาค ตามที่กลุ่มเลือก และวางแผนไว้
๓. นักเรียนแต่ละกลุ่มปฏิบัติเสร็จแล้วให้เก็บทำความสะอาด บริเวณโต๊ะให้เรียบร้อย และนำผลงานวางไว้ที่โต๊ะของตนเอง



บัตรกิจกรรม

๔. ครูร่วมประเมินผลงานและชิมอาหารไทย ๔ ภาคของแต่ละกลุ่ม
๕. ให้เพื่อนที่สมัครใจชิมอาหารไทย ๔ ภาคของกลุ่มเพื่อนและให้คะแนนสตีกเกอร์กับกลุ่มที่นักเรียนสนใจที่สุด
๖. มอบหมายนักเรียนบันทึกการปฏิบัติงานลงในใบงานที่ ๑ เรื่อง แบบบันทึกการปฏิบัติอาหารไทย ๔ ภาค (การบ้าน)



ใบงานที่ ๑ เรื่อง แบบบันทึกการปฏิบัติอาหารไทย ๔ ภาค

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกการปฏิบัติอาหารไทย ๔ ภาค ตามขั้นตอน
ดังนี้ (๑๐ คะแนน)

๑. วิเคราะห์งาน

๑.๑ อาหารไทย ๔ ภาค ที่นักเรียนปฏิบัติ คือ

๑.๒ ส่วนผสมที่ใช้ในการปฏิบัติอาหารไทย ๔ ภาคของ
นักเรียน ได้แก่



ใบงานที่ ๑ เรื่อง แบบบันทึกการปฏิบัติอาหารไทย ๔ ภาค

๑.๓ วิธีทำ ดังนี้

๑.๔ อุปกรณ์ที่ใช้ ได้แก่

๒. การวางแผนการทำงาน

๒.๑ กลุ่มของนักเรียนวางแผนการทำงานอย่างไร



ใบงานที่ ๑ เรื่อง แบบบันทึกการปฏิบัติอาหารไทย ๔ ภาค

๓. การปฏิบัติงาน

๓.๑ ระหว่างปฏิบัติงานกลุ่มของนักเรียนพบปัญหาหรือไม่อย่างไร

๓.๒ กลุ่มของนักเรียนแก้ไขปัญหานั้นอย่างไร

๔. การประเมินผล

๔.๑ ให้นักเรียนอธิบายลักษณะงานอาหารของกลุ่มตนเอง

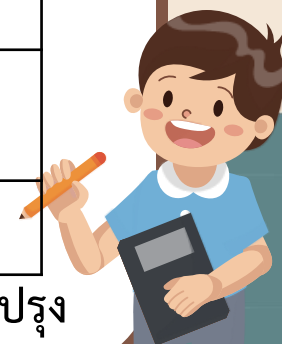


ใบงานที่ ๑ เรื่อง แบบบันทึกการปฏิบัติอาหารไทย ๔ ภาค

๔.๒ ให้นักเรียนประเมินผลงานของกลุ่มตนเอง

รายการประเมิน	คะแนน			
	ดีมาก (๔)	ดี (๓)	พอใช้ (๒)	ปรับปรุง (๑)
๑. การตกแต่งจานอาหาร				
๒. รสชาติของอาหาร				
๓. การเลือกใช้วัตถุดิบในการประกอบอาหาร				
๔. สุขลักษณะในการประกอบอาหาร				
๕. ความสะอาดของบริเวณที่ประกอบอาหาร				

๔.๓ ผลงานของกลุ่มนักเรียนอยู่ในระดับใด ดีมาก ดี พอใช้ ควรปรับปรุง



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อาหารไทย

อาหารไทย

อาหารไทย เป็นอาหารประจำของประเทศไทย ที่ประชาชนซึ่งอาศัยอยู่ในเขตประเทศไทยนำวัตถุดิบที่หาได้หรือที่มีอยู่ในบริเวณนั้นมาหุงต้มเพื่อใช้เป็นอาหาร และได้ปฏิบัติสืบต่อกันมาหลายชั่วอายุคน จนเกิดเป็นวัฒนธรรมการกินของคนไทยและยอมรับเป็นอาหารประจำชาติไทยในที่สุด



ที่มาของภาพ : <https://www.sanook.com/travel/1432241/>



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อาหารไทย

ความเป็นมาของอาหารไทย

การบริโภคข้าวเป็นอาหารนั้นมีมายาวนานตั้งแต่สมัยยุคก่อนประวัติศาสตร์ มีการพบ “หม้อหุงข้าว” ที่เก่าที่สุดในประเทศไทยที่ถ้ำภายในจังหวัดกาญจนบุรี นอกจากนี้นักประวัติศาสตร์ยังค้นพบ “เมล็ดข้าว” ที่ถ้ำปุงฮุง อ.ปางมะผ้า จ.แม่ฮ่องสอน และยังพบ “เมล็ดข้าวสาร” และ “แกลบ” ที่เนินอุโลก อ.โนนสูง จ.นครราชสีมา ในแหล่งเดียวกันนั้นยังพบเมล็ดข้าวสารถูกไฟไหม้อยู่ด้วย จะเห็นได้ว่าเมื่อมนุษย์รู้จักใช้ไฟ รู้จักวิธีปั้นหม้อหุงข้าว และรู้จักข้าวคนในสมัยนั้นก็ควรจะรู้จักวิธีหุงข้าวกินกันแล้ว

แรกเริ่มอาหารไทยนั้นมีกรรมวิธีการปรุงที่ไม่ยุ่งยากมากนัก แต่ภายหลังก็เพิ่มความประณีต ซับซ้อน ปรับเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ จนเป็นที่ยอมรับในที่สุด จากหลักฐานเรื่อง “ประวัติศาสตร์ธรรมชาติ และการเมืองแห่งราชอาณาจักรสยาม” ซึ่งเขียนโดย นิโกลาส์ แซรแวส เมื่อ พ.ศ. ๒๒๓๑ ได้กล่าวถึงอาหารการกินของคนไทยในรัชสมัยพระนารายณ์มหาราช (สมัยอยุธยาตอนปลาย)



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อาหารไทย

อาหารไทย ๔ ภาค

คนไทยแต่ละภาค รับประทานอาหารแตกต่างกัน ตามลักษณะพื้นที่ ดิน ฟ้า อากาศ และความอุดมสมบูรณ์ เช่น พวกที่อยู่ริมทะเลจะ รับประทานอาหารแบบหนึ่ง พวกที่อยู่บริเวณที่มีอากาศหนาว หรืออากาศ ร้อนก็รับประทานอาหารอีกแบบหนึ่ง สิ่งหนึ่งที่คนไทยยังรักษาไว้เป็น เอกลักษณ์ของอาหารไทยทุกภาค คือ การรับประทานอาหารที่มี รสเผ็ด โดยเฉพาะภาคใต้ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อาหารไทย

ภาคกลาง

เนื่องจากภูมิสภาพของภาคกลางเป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำลำคลอง จึงเป็นแหล่งอาหารทั้งพืชผักผลไม้และสัตว์นานาชนิด และมีพื้นที่บางส่วนติดกับทะเลทำให้มีวัตถุดิบในการประกอบอาหารหลากหลายอุดมสมบูรณ์ อาหาร ภาคกลางมีความหลายในรูป รสเพราะเกิดจากการผสมผสานวัฒนธรรมจากภายนอกที่หลากหลาย เช่น จีน อินเดีย และชาติตะวันตก อีกทั้งอาหารภาคกลางได้รับอิทธิพลมาจากอาหารในราชสำนักอีกด้วย รสของอาหารจึงไม่เน้นไปที่รสใดรสหนึ่ง จะมีทั้ง เปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ด คลุกเคล้ากันไป



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อาหารไทย

ภาคกลางนิยมรับประทานข้าวสวยเป็นหลักและรับประทานคู่กับ ก๋วยเตี๋ยว มีน้ำพริกหลายชนิดรับประทานคู่กับผักแนม อาทิ มะเขือ ถั่วฝักยาว ผักกาด พริกทอง ฯลฯ นอกจากนี้ยังมีอาหารอีกหลายประเภทเช่น แกง ผัด ทอด และมักใช้กะทิเป็นส่วนประกอบ จุดเด่นของอาหารภาคกลางคือ มักเป็นอาหารที่มีวิธีการทำที่ซับซ้อน และมีการประดิษฐ์อย่างสร้างสรรค์วิจิตรบรรจง แสดงให้เห็นถึงความ เป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทย ที่มีศิลปะและวัฒนธรรมที่งดงาม



ขนมจีนแกงเขียวหวาน



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อาหารไทย

ภาคเหนือ

ในอดีตบริเวณภาคเหนือของไทยเป็นส่วนหนึ่งของอาณาจักรล้านนา ในช่วงที่อาณาจักรเรืองอำนาจแผ่ขยายอาณาเขตไปยังประเทศเพื่อนบ้าน เช่น พม่า ลาว จึงมีผู้คนจากประเทศเพื่อนบ้านหลั่งไหลเข้ามา ทำให้ได้รับอิทธิพลทางอาหารการกินมาจากประเทศเพื่อนบ้านเกิดเป็นวัฒนธรรมที่ผสมผสาน และอาหารเหนือมีความพิเศษตรงที่มีการผสมผสานวัฒนธรรมการรับประทานอาหารจากชนกลุ่มด้วย เช่น ไทใหญ่ จีนฮ่อ ไทลื้อ และคนพื้นเมือง



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อาหารไทย

อาหารของคนภาคเหนือจะรับประทานข้าวเหนียวเป็นหลัก มีกับข้าวหลากหลายประเภท เช่น น้ำพริกชนิดต่าง ๆ ทั้งน้ำพริกหนุ่ม น้ำพริกอ่อน มีแกงหลากหลายชนิด ทั้งแกงโห้ แกงฮังเล แกงบอน แกงแค นอกจากนี้ยังมี ไล่ฮั่ว แหนม และแคบหมู เนื่องจากภาคเหนือมีสภาพอากาศที่ค่อนข้างหนาวอาหารส่วนใหญ่จึงประกอบด้วยไขมันจำนวนมาก เพื่อช่วยให้ร่างกายอบอุ่น คนเหนือนิยมรับประทานอาหารโดยใช้ไ้กะข้าว หรือที่เรียกว่า ชันโตก ในการรับประทานอาหารเป็นลำดับและรับประทานโดยนั่งล้อมวงกัน



ไล่ฮั่ว



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อาหารไทย

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

สภาพภูมิศาสตร์ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือหรือภาคอีสานมีผลต่อการบริโภคอาหารของคนในท้องถิ่น อย่างมาก เนื่องจากมีภูมิสภาพที่แห้งแล้ง วัตถุดิบที่นำมาประกอบอาหารสามารถหาได้ตามธรรมชาติ ส่วนใหญ่ได้แก่ ปลา แมลงบางชนิด พืชผักต่าง ๆ การถนอมอาหารเพื่อรักษาอาหารไว้กินนาน ๆ จึงเป็นส่วนสำคัญในการดำรงชีพของคนอีสาน



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อาหารไทย

ชาวอีสานจะมีข้าวเหนียวซึ่งรับประทานเป็นอาหารหลักเช่นเดียวกับภาคเหนือ เนื้อสัตว์ที่นำมาปรุงอาหารได้แก่เนื้อสัตว์ที่หาได้ง่าย เช่น กบ เขียด แอ้ แมลงต่าง ๆ รสของอาหารจะมีรสเค็มมาจากปลาร้า รสเผ็ดมาจากพริกสดและพริกแห้ง รสเปรี้ยวได้จากมะกอก ส้ม มะขาม

ในอดีตคนอีสานจะหมักปลาร้าไว้กินเอง เพราะมีปลาอุดมสมบูรณ์ ประกอบกับเป็นแหล่งเกลือสินเธาว์ ทำให้การหมักปลาร้าเป็นที่แพร่หลายมาก



ส้มตำ



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อาหารไทย

ภาคใต้

อาหารของภาคใต้จะมีรสชาติโดดเด่นเป็นเอกลักษณ์เฉพาะ สืบเนื่องจากดินแดนภาคใต้เคยเป็นศูนย์กลาง การเดินเรือค้าขายสินค้าจาก พ่อค้าชาวอินเดีย จีน และชวา ทำให้อาหารใต้ได้รับอิทธิพลในการ ทำอาหารจากอินเดียใต้โดยใช้เครื่องเทศปรุงรสอาหาร



ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อาหารไทย

อาหารพื้นบ้านภาคใต้ทั่วไป มีลักษณะผสมผสานระหว่างอาหารไทยพื้นบ้านกับอาหารอินเดียใต้ เช่น น้ำบูดู ซึ่งได้มาจากการหมักปลาทะเลสดผสมกับเม็ดเกลือ และมีความคล้ายคลึงกับอาหารมาเลเชีย อาหารของภาคใต้จึงมีรสเผ็ดมากกว่าภาคอื่น ๆ และด้วยสภาพภูมิศาสตร์อยู่ติดทะเลทั้งสองด้าน มีอาหารทะเลอุดมสมบูรณ์ แต่สภาพอากาศร้อนชื้น ฝนตกตลอดปี อาหารประเภทแกงและเครื่องจิ้มจึงมีรสจัด ช่วยให้ร่างกายอบอุ่น ป้องกันการเจ็บป่วยได้อีกด้วย



ข้าวยำ



นำเสนออาหารไทย ๔ ภาค
และสรุปบทเรียน
กระบวนการทำงานของกลุ่ม





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง พืชสมุนไพร
ในรั้วบ้าน





สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง พืชสมุนไพรในรั้วบ้าน
๒. ใบงานที่ ๑ เรื่อง พืชสมุนไพรในรั้วบ้าน

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

