

ใบงาน เรื่อง แบบบันทึกการปฏิบัติถนอมอาหารด้วยวิธีการหมักดอง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การถนอมอาหาร
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ปฏิบัติถนอมอาหารด้วยวิธีการหมักดอง
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๒๓๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ชื่อสมาชิกในกลุ่ม

๑..... ชั้น..... เลขที่.....
๒..... ชั้น..... เลขที่.....
๓..... ชั้น..... เลขที่.....
๔..... ชั้น..... เลขที่.....
๕..... ชั้น..... เลขที่.....
๖..... ชั้น..... เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกการปฏิบัติถนอมอาหารด้วยวิธีการหมักดองตามขั้นตอนดังนี้ (๑๐ คะแนน)

๑. วิเคราะห์งาน

๑.๑ อาหารที่ผ่านการถนอมอาหารด้วยวิธีการหมักดองที่นักเรียนปฏิบัติ คือ

.....

๑.๒ ส่วนผสมที่ใช้ในการปฏิบัติถนอมอาหารด้วยวิธีการหมักดองของนักเรียน ได้แก่

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. การวางแผนการทำงาน

- กลุ่มของนักเรียนวางแผนการทำงานอย่างไร

๓. การปฏิบัติงาน

๓.๑ ระหว่างปฏิบัติงานกลุ่มของนักเรียนพบปัญหาหรือไม่อย่างไร

๓.๒ กลุ่มของนักเรียนแก้ไขปัญหานั้นอย่างไร

๔. การประเมินผล

๔.๑ ให้นักเรียนอธิบายลักษณะของอาหาร รสชาติ ของกลุ่มตนเอง

๔.๒ ให้นักเรียนประเมินผลงานของกลุ่มตนเอง

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

๔. สุขลักษณะใน การประกอบ อาหาร				
๕. ความสะอาด ของบริเวณที่ ประกอบอาหาร				

๔.๓ ผลงานของกลุ่มนักเรียนอยู่ในระดับใด

ดีมาก

ดี

พอใช้

ควรปรับปรุง



เฉลย ใบงาน เรื่อง แบบบันทึกการปฏิบัติตนอมอาหารด้วยวิธีการหมักดอง
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง การถนอมอาหาร
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การปฏิบัติตนอมอาหารด้วยวิธีการหมักดอง
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๒๓๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

ชื่อสมาชิกในกลุ่ม

๑..... ชั้น..... เลขที่.....
๒..... ชั้น..... เลขที่.....
๓..... ชั้น..... เลขที่.....
๔..... ชั้น..... เลขที่.....
๕..... ชั้น..... เลขที่.....
๖..... ชั้น..... เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกการปฏิบัติตนอมอาหารด้วยวิธีการหมักดองตามขั้นตอนดังนี้ (๑๐ คะแนน)

๑. วิเคราะห์งาน

๑.๑ อาหารที่ผ่านการถนอมอาหารด้วยวิธีการหมักดองที่นักเรียนประกอบ คือ
แหนมเห็ด

๑.๒ ส่วนผสมที่ใช้ในการประกอบอาหารด้วยวิธีการหมักดองของนักเรียน ได้แก่

- เห็ดนางฟ้า **๑ กิโลกรัม**
- เกลือ **๒๐ กรัม**
- กระเทียม **๑๐๐ กรัม**
- ข้าวหุงสุก **๒๐๐ กรัม**
- พริกขี้หนูสวน **½ ถ้วย**

๑.๓ วิธีทำ

- เตรียมเห็ดนางฟ้า ตัดโคน ล้างน้ำให้สะอาด
- ฉีกเป็นเส้นเล็กๆ
- ห่อผ้าขาวบางแล้วนำไปนึ่งประมาณ ๑๕ นาที จากนั้นพักให้เย็นสนิท ถ้ามีน้ำให้บีบออกให้พอแห้ง
- ตักข้าวหุงสุก พักไว้ให้เย็นสนิท
- ปั่นกระเทียมและเกลือให้ละเอียด
- นำเห็ดหนึ่ง กระเทียมและเกลือที่ปั่นแล้ว และข้าวผสมให้เข้ากัน
- เตรียมถุงขนาด ๓x๕ นิ้ว ตัดเป็นแนวเฉียง ใส่พริกขี้หนูสวน ๑ เม็ด ตักเห็ดใส่ลงไปประมาณ ๑ ช้อน จากนั้นมัดด้วยหนังยางให้แน่น ใส่กล่องปิดฝากันแมลง พักไว้ประมาณ ๑-๓ วัน (ระยะเวลาในการพักไว้ ขึ้นอยู่กับความชอบรสชาติเปรี้ยวมากหรือเปรี้ยวน้อย)

๑.๔ อุปกรณ์ที่ใช้ ได้แก่

- ผ้าขาวบาง
- มีด/เชียง

- จาน/ชาม
- ถ้วยตวงของแห้ง
- ตาชั่ง
- ลังถึง
- เครื่องปั้นอาหาร หากไม่มีให้ใช้ครก/สากแทน
- ถูขนาด ๓x๕ นิ้ว และยาง
- ก่องใส่อาหาร

๒. การวางแผนการทำงาน

- กลุ่มของนักเรียนวางแผนการทำงานอย่างไร
- หาสูตรอาหาร
- แบ่งหน้าที่ในการเตรียมวัตถุดิบและอุปกรณ์
- แบ่งหน้าที่ในการประกอบอาหาร เช่น ล้างผัก หั่นผัก จัดภาชนะเสิร์ฟ
- ออกแบบภาชนะเสิร์ฟ

๓. การปฏิบัติงาน

๓.๑ ระหว่างปฏิบัติงานกลุ่มของนักเรียนพบปัญหาหรือไม่อย่างไร

- เตรียมวัตถุดิบมาไม่ครบ ขาดข้าวหุงสุก
- การทำขนมเห็ด เป็นการถนอมอาหารด้วยวิธีการหมักเพื่อให้ได้กรดแลคติก และทำให้ขนมนั้นมีรสเปรี้ยว ซึ่งต้องใช้ระยะเวลาหลายวันทำให้ไม่สามารถส่งงานในคาบเรียนได้

๓.๒ กลุ่มของนักเรียนแก้ไขปัญหานั้นอย่างไร

- หาข้าวหุงสุกจากโรงอาหารเพื่อนำมาทำขนมเห็ด
- นัดครูผู้สอนเพื่อส่งผลงานสำเร็จในภายหลัง

๔. การประเมินผล

๔.๑ ให้นักเรียนอธิบายลักษณะของอาหาร รสชาติ ของกลุ่มตนเอง

ขนมเห็ดมีสีส้มสวยงามจากพริกขี้หนู ลักษณะเป็นรูปทรงสามเหลี่ยมขนาดเล็กสวยงามน่ารับประทาน มีรสชาติกลมกล่อมไม่เปรี้ยวจนเกินไป

๔.๒ ให้นักเรียนประเมินผลงานของกลุ่มตนเอง

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

๕. ความสะอาด ของบริเวณที่ ประกอบอาหาร	✓			
---	---	--	--	--

๔.๓ ผลงานของกลุ่มนักเรียนอยู่ในระดับใด

ดีมาก

ดี

พอใช้

ควรปรับปรุง



ตัวอย่าง สูตร แหนมเห็ด

ส่วนผสม

๑. เห็ดนางฟ้า	๑ กิโลกรัม
๒. เกลือ	๒๐ กรัม
๓. กระทียม	๑๐๐ กรัม
๔. ข้าวหุงสุก	๒๐๐ กรัม
๕. พริกชี้หูสวน	1/2 ถ้วย

วิธีทำ

๑. เตรียมเห็ดนางฟ้า ตัดโคน ล้างน้ำให้สะอาด
๒. ฉีกเป็นเส้นเล็กๆ
๓. ห่อผ้าขาวบางแล้วนำไปนึ่งประมาณ ๑๕ นาที จากนั้นพักให้เย็นสนิท ถ้ามีน้ำให้บีบออกให้พอแห้ง
๔. ตักข้าวหุงสุก พักไว้ให้เย็นสนิท
๕. ปั่นกระทียมและเกลือให้ละเอียด
๖. นำเห็ดหนึ่ง กระทียมและเกลือที่ปั่นแล้ว และข้าวผสมให้เข้ากัน
๗. เตรียมถุงขนาด ๓x๕ นิ้ว ตัดเป็นแนวเฉียง ใส่พริกชี้หูสวน ๑ เม็ด ตักเห็ดใส่ลงไปประมาณ ๑ ช้อน จากนั้นมัดด้วยหนังยางให้แน่น ใส่กล่องปิดฝากันแมลง พักไว้ประมาณ ๑-๓ วัน (ระยะเวลาในการพักไว้ ขึ้นอยู่กับความชอบรสชาติเปรี้ยวมากหรือเปรี้ยวน้อย)



ตัวอย่าง สูตรชั่งตวง

ส่วนผสม

๑. ชিংอ่อนน	๕๐๐ กรัม
๒. เกลือ	๑/๒ ช้อนโต๊ะ
๓. น้ำส้มสายชู	๓๐๐ มิลลิลิตร
๔. น้ำเปล่า	๑๐๐ มิลลิลิตร
๕. น้ำตาลทราย	๓๐๐ กรัม
๖. น้ำมะนาว	๓ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ปอกเปลือกชিংแล้วผ่านบางๆ แล้วนำไปแช่ด้วยน้ำมะนาว ๕-๑๐ นาที (สีของชিংจะเปลี่ยนเป็นสีชมพูอ่อน ๆ ตามกระบวนการทางธรรมชาติ)
๒. ตั้งไฟเคี่ยวน้ำตาล น้ำส้มสายชู เกลือ และน้ำเปล่า เคี่ยวจนน้ำตาลทรายละลายแล้วปิดไฟ พักไว้จนเย็นสนิท
๓. นำชিংขึ้นมาจากน้ำมะนาว จากนั้นให้นำชিংลงไปแช่ในขวดแก้วที่เตรียมไว้
๔. เทน้ำตองชিংที่พักไว้จนเย็นใส่ลงไปลงในขวดแก้วแล้วปิดฝาให้สนิท ถ้าชিংไม่จมให้นำถุงใส่น้ำแล้วมัดปากถุงให้แน่นใส่ลงไปเพื่อจะได้กดให้ตัวชিংจมน้ำ แล้วดองไว้ ๒-๓ วัน

