

ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง การประกอบอาหาร (๑)
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อาหารและโภชนาการ
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ การประกอบอาหาร (๑)
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง ๑๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

วิธีการประกอบอาหาร

การประกอบอาหารให้สุกด้วยความร้อนมีหลายวิธี เช่น การต้ม นึ่ง ทอด ซึ่งทุกวิธีมีจุดมุ่งหมายเดียวกัน คือ ต้องทำให้อาหารสุก แต่จะมีคุณค่าต่อผู้บริโภคมากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับชนิดของอาหารนั้น ๆ และวิธีการปรุง ซึ่งมีหลักปฏิบัติและข้อดีข้อเสีย ดังนี้

การปิ้ง หมายถึง การนำอาหารที่ต้องการทำให้สุกวางลงบนตะแกรงเหล็กสำหรับปิ้งบนเตาถ่านที่มีความร้อนไม่มาก ปิ้งกลับไปกลับมาในระยะเวลาสั้น ๆ วิธีนี้มักใช้กับอาหารแห้ง เช่น ข้าวเกรียบ เนื้อเค็ม ปลาแห้ง

การต้ม หมายถึง การทำอาหารให้สุกด้วยน้ำเดือด เช่น ต้มพะโล้ ต้มขาไก่ แกงส้ม เป็นต้น การประกอบอาหารวิธีนี้จะสูญเสียคุณค่าทางโภชนาการได้ง่าย เนื่องจากสารอาหารจะละลายไปกับน้ำ ดังนั้นจึงควรรับประทานน้ำที่ต้มกับอาหารด้วย

การนึ่ง หมายถึง การทำอาหารให้สุกด้วยความร้อนจากไอน้ำโดยต้มน้ำให้เดือด นำอาหารที่จะนึ่งใส่ในหม้อนึ่งหรือลังถึง แล้วนำขึ้นตั้งบนหม้อน้ำเดือด นึ่งจนอาหารสุก ตัวอย่างอาหารที่ประกอบด้วยวิธีการนี้ เช่น ห่อหมก ขนมหอย ปลาึ่ง เป็นต้น

การลวก หมายถึง การทำให้อาหารกึ่งสุกกึ่งดิบใช้กับอาหารประเภทผักเพื่อป้องกันการสูญเสียวิตามิน วิธีการลวก เริ่มต้นด้วยล้างผักให้สะอาดเรียบร้อย ต้มน้ำให้เดือดโดยใช้ไฟแรงเติมเกลือเล็กน้อยก็ได้ ใส่ผักในเวลาอันรวดเร็ว จากนั้นตักขึ้น แช่น้ำเย็น ๑ - ๒ นาที แล้วตักขึ้นใส่จาน