

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

วิธีการประกอบอาหาร

การตุ๋น หมายถึง เป็นวิธีการปรุงอาหาร โดยการต้ม เคี่ยว ในภาชนะปิด ใช้ไฟอ่อนเป็นเวลานาน เพื่อให้อาหารสุกอย่างช้า ๆ

การผัด หมายถึง การทำอาหารให้สุกโดยใช้น้ำมันน้อย ไฟแรง เพื่อให้สุกในระยะเวลาสั้น ในขณะที่ผัดควรใช้ตะหลิวคลุกอาหารไปมา เพื่อให้อาหารสุกอย่างทั่วถึงอาหารที่ประกอบด้วยวิธีการนี้ เช่น ผัดเปรี้ยวหวาน ผัดผักรวมมิตร และผัดผักคะน้าหมูกรอบ เป็นต้น

การทอด หมายถึง การทำอาหารให้สุกโดยใช้น้ำมัน มีทั้งการทอดโดยใช้น้ำมันน้อยเพื่อไม่ให้อาหารติดกระทะ เช่น ไข่ดาว หมูทอด และการทอดโดยใช้น้ำมันมากเพื่อให้อาหารเหลืองกรอบ เช่น ปลาทอด ปาท่องโก๋

การอบ หมายถึง การทำให้สุกโดยใช้ไอร้อนจากเตาอบในอุณหภูมิและเทคนิควิธีที่แตกต่างกันตามประเภทของอาหาร เช่น การอบขนมปัง อบขนมเค้ก และการอบไก่ เป็นต้น