

รายวิชาการงานอาชีพ

รหัสวิชา ง๑๓๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

เรื่อง การเตรียมวัตถุดิบ

ก่อนประกอบอาหาร

ครูผู้สอน ครูสุนทรี สารุภาพ



เรื่อง

การเตรียมวัตถุดิบ

ก่อนประกอบอาหาร



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายการเตรียมวัตถุดิบแต่ละประเภทก่อนประกอบอาหารได้
๒. บอกขั้นตอนในการเตรียมวัตถุดิบก่อนประกอบอาหารตามที่กำหนดได้อย่างถูกวิธี
๓. เห็นความสำคัญของการเตรียมวัตถุดิบก่อนประกอบอาหาร





การเตรียมวัตถุดิบ

ก่อนประกอบอาหาร





เป็นขั้นตอนสำคัญที่ช่วยให้
การทำอาหารเป็นไปอย่างราบรื่น
รวมถึงทำให้อาหารที่ทำออกมา
มีรสชาติและคุณภาพดี

๑. การล้าง

การล้างผัก ผลไม้ และวัตถุดิบอื่น ๆ
เพื่อกำจัดสิ่งสกปรก
และสารเคมีตกค้าง



๒. การหั่น

การหั่นวัตถุดิบอย่างถูกวิธี
ไม่เพียงแต่ช่วยให้วัตถุดิบสุกเสมอกัน
และยังช่วยในการจัดจานอาหาร
ดูสวยงามมากขึ้นด้วย



หั่นเส้น : หั่นวัตถุดิบเป็นเส้นยาวและบาง
เช่น การหั่นแครอท พริกหยวก



หั่นชิ้น : หั่นวัตถุดิบ
เป็นชิ้นขนาดพอดีคำ
เช่น การหั่นเนื้อสัตว์



หั่นแว่น : หั่นวัตถุดิบ
เป็นแผ่นบาง ๆ เช่น
การหั่นมะเขือเทศ
แตงกวา



๓. การลับ

การลับเป็นวิธีการหั่นวัตถุดิบ
ให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ หรือละเอียด
โดยใช้มีดหรืออุปกรณ์ในการลับ



๕. การบุง

เป็นวิธีการเตรียมวัตถุดิบ
ที่ใช้ในการทำอาหาร
เพื่อให้วัตถุดิบนั้น **แตกหรือแยก**
ออกเป็นชิ้นเล็ก ๆ โดยไม่ต้องหั่น





การบุงช่วยให้อัตถุติบ
ปลอยน้ำมันหอมระเหยและ
รสชาติออกมาได้ดีขึ้น
ทำให้อาหารมีกลิ่นหอม

๕. การปกอก

เป็นการใช้มีดหรือมือลอกเปลือก หรือชั้นนอก
ของวัตถุดิบออก ซึ่งช่วยทำให้วัตถุดิบ
มีเนื้อสัมผัสที่นุ่มนวลและมีรสชาติดีขึ้น



ภาพจาก <https://www.thai-thaifood.com/th/มะละกอขูดเส้น/>



© thai-thaifood.com

๒. การซอย

เป็นเทคนิคการหั่นวัตถุดิบให้เป็น
ชิ้นเล็ก ๆ บาง ๆ และละเอียด

การซอยช่วยให้วัตถุดิบกระจายตัวได้ดีในอาหาร
และช่วยเพิ่มรสชาติและกลิ่นหอม



หนูน้อยฝึก เตรียมวัตถุดิบ



ล้างผักบุ้ง

ผัดผักบุ้ง

ล้าง
พริก/กระเทียม

หั่นผักบุ้ง
เป็นท่อน ๆ

บุบ
พริก/กระเทียม



บทบาทครูปลายทาง

- กำกับ ดูแล ให้คำปรึกษา
นักเรียน ในการปฏิบัติกิจกรรม

บทบาทนักเรียน

- ให้นักเรียนระดมความคิดเตรียมวัตถุดิบก่อนการ
ประกอบอาหาร ๑ อย่าง พร้อมทั้งนำเสนอผลงาน



ระดมความคิด

เตรียมวัตถุดิบก่อนการประกอบอาหาร



นำเสนอผลงาน



สรุปบทเรียน

การเตรียมวัตถุดิบใน
การประกอบอาหารอย่างถูกวิธี
จะทำให้ประหยัดเวลาใน
การประกอบอาหารได้เป็นอย่างดี





ชื่อ : _____ สกุล : _____ ชั้น _____ เลขที่ _____
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง อาหารและโภชนาการ _____

สิ่งที่ฉันทำได้ทำ

_☆☆☆☆ ฉันทำได้ดี ☆☆ ฉันทำได้บ้าง ☆ ฉันยังทำได้ไม่ดี
ระบายสีลงใน ☆ ตามระดับที่ทำได้ และ ✓ ลงใน □ สิ่งที่ยังตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันทำได้ทำ	ระดับที่ฉันทำได้	สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
๑. ความหมายและประโยชน์ของการประกอบอาหาร	☆☆☆☆	<input type="checkbox"/>
๒. วิธีการประกอบอาหาร (๑)	☆☆☆☆	<input type="checkbox"/>
๓. วิธีการประกอบอาหาร (๑)	☆☆☆☆	<input type="checkbox"/>
๔. การเลือกซื้ออาหาร	☆☆☆☆	<input type="checkbox"/>
๕. การเตรียมวัตถุดิบการประกอบอาหาร	☆☆☆☆	<input type="checkbox"/>

*หมายเหตุ : ครูเติมประเด็นที่สอดคล้องกับสมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)



สิ่งที่ฉันทำได้



ฉันทำได้ดี



ฉันทำได้บ้าง



ฉันยังทำได้ไม่ดี

ระบายสีลงใน ☆ ตามระดับที่ทำได้ และ ✓ ลงใน □ สิ่งที่ยังตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น

สิ่งที่ฉันทำได้	ระดับที่ฉันทำได้	สิ่งที่ฉันตั้งใจจะทำให้ดีขึ้น
๑. ความหมายและประโยชน์ของการประกอบอาหาร	☆☆☆	<input type="checkbox"/>
๒. วิธีการประกอบอาหาร (๑)	☆☆☆	<input type="checkbox"/>
๓. วิธีการประกอบอาหาร (๑)	☆☆☆	<input type="checkbox"/>
๔. การเลือกซื้ออาหาร	☆☆☆	<input type="checkbox"/>
๕. การเตรียมวัตถุดิบการประกอบอาหาร	☆☆☆	<input type="checkbox"/>

*หมายเหตุ : ครูเติมประเด็นที่สอดคล้องกับสมรรถนะที่ต้องการให้เกิดกับผู้เรียน (KSA)



บทเรียนครั้งต่อไป



หน่วยที่ ๔
เรียนรู้งานช่างพื้นฐาน

เรื่อง...เครื่องมือช่าง



สิ่งที่ต้องเตรียมในชั่วโมงต่อไป



- ใบความรู้/ใบงาน
เรื่อง..เครื่องมือช่าง

ดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

