

ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง การช่วยเหลือผู้ปกครองการเตรียมส่วนประกอบในการประกอบอาหาร
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สารพันงานครัว
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การช่วยเหลือผู้ปกครองการเตรียมส่วนประกอบในการประกอบอาหาร
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

การจัดเตรียมส่วนประกอบต่าง ๆ ของอาหารไว้ให้พร้อมก่อนการประกอบอาหาร
ทำให้สะดวก ประหยัดเวลาในการประกอบอาหาร และอาหารได้รับการปรุง อย่างถูกต้องวิธี
การเตรียมอาหารแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท

๑. การเตรียมอาหารประเภทเนื้อสัตว์ แบ่งออกเป็น ๓ ประเภท

สัตว์บก เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว

วิธีการเตรียม ทำความสะอาดเนื้อหมู เนื้อวัวด้วยน้ำสะอาด จากนั้นหั่น
แบ่งตามขวางชิ้นเนื้อให้มีขนาดสั้นลง โดยหั่นเป็นชิ้นพอดีคำ

สัตว์ปีก เช่น ไก่ เป็ด ห่าน

วิธีการเตรียม ทำความสะอาดเนื้อไก่ เนื้อเป็ด เนื้อห่าน ด้วยน้ำสะอาด ก่อนตัด
แยกชิ้นส่วน เช่น อก น่อง สะโพก ปีก ปีกบน

สัตว์น้ำ เช่น ปลา หอย กุ้ง ปลาหมึก

วิธีการเตรียม

ปลาที่มีเกล็ด ขอดเกล็ดปลาก่อนล้างน้ำแล้วจึงควักเหงือกและไส้ออก

ปลาไม่มีเกล็ด นำปลาล้างน้ำ แล้วหาวัสดุที่มีผิวสากๆ ขูดเมือกออกจากนั้นควัก
เหงือกและไส้

หอย ล้างหอยด้วยน้ำสะอาดใช้แปรงขัดหรือล้างน้ำหลายๆครั้ง หอยบางประเภท
ต้องนำมาแช่น้ำเกลือทิ้งไว้ เพื่อให้หอยคายโคลนออกมา

กุ้ง ล้างด้วยน้ำสะอาด ตัดหัวกุ้ง ปอกเปลือกให้เหลือส่วนหาง ใช้มีดผ่าหลังกุ้งดึง
เส้นดำออก

๒. การเตรียมอาหารประเภทผัก

๑. ใช้มีดตัดส่วนที่ขำ เน่า หรือกินไม่ได้ออกก่อน
๒. ล้างผักให้สะอาด ผักประเภทใบ เช่น ผักกาด ควรเด็ดใบออกจากต้น ก่อนล้างน้ำ
๓. เด็ดใบ หั่น หรือปอกเปลือก ตามประเภทของผัก หรือความต้องการ ในการปรุง
๔. เมื่อล้างเสร็จแล้วนำไปวางไว้ในตะกร้าหรือตะแกรง เพื่อให้ผักสะเด็ดน้ำ ผักจะไม่
ขำ