

ใบความรู้ที่ ๕ เรื่อง การประกอบอาหารแบบง่าย ๆ
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง สารพันงานครัว
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง การประกอบอาหารแบบง่าย ๆ
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๑๒๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๒

การประกอบอาหารแบบง่าย ๆ

การประกอบอาหาร คือ การทำวัตถุดิบต่างๆ เช่น ผัก เนื้อสัตว์สิ่งที่รับประทานได้ มาผ่านการฆ่าเชื้อโรค

ประเภทของการประกอบอาหาร

การหุง เป็นการทำอาหารให้สุกใส่น้ำให้พอดีกับอาหาร เช่น หุงข้าว

การต้ม ทำอาหารให้สุกโดยการต้มในน้ำ เช่น การต้มไข่ การต้มผัก การต้มจืด แกงส้ม

การลวก ทำอาหารให้สุกโดยใช้น้ำเดือดแล้วนำอาหารขึ้นจากน้ำเดือดโดยเร็ว

แล้วจึงนำขึ้น เช่น การลวกไข่ การลวกผัก การลวกเนื้อ/หมู

การนึ่ง เป็นการนำอาหารใส่ไว้ในลังถึงแล้วใช้น้ำเดือดเพื่อทำให้อาหารสุกเช่น ไก่นึ่ง การนึ่งขนม การนึ่งข้าวเหนียว การนึ่งปลา

การทอด ทำอาหารให้สุกโดยนำอาหารไปทอดในน้ำมันร้อน ๆ เช่น การทอดปลา การทอดไข่เจียว

การผัด ทำอาหารให้สุกโดยนำอาหารใส่กระทะที่มีน้ำมันร้อน ๆ หรือ น้ำเล็กน้อย ในปริมาณไม่มากนักพลิกอาหารกลับไปมาจนสุกเช่น ข้าวผัด การผัดผักต่าง ๆ และใช้เวลาไม่นาน

การปิ้ง ทำอาหารให้สุกโดยวางอาหารบนตะแกรงเหนือไฟ เช่น การปิ้งหมู การปิ้งไก่ การปิ้งปลา

การอบ ทำอาหารให้สุกอย่างช้า ๆ โดยใช้ความร้อนจากเตาอบ หรือเตาไมโครเวฟ เช่น การอบหมู การอบขนม