

รายวิชา การงานอาชีพ

รหัสวิชา ง๑๕๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง หลักการเตรียมวัตถุดิบ ในการประกอบอาหาร

ครูผู้สอน ครูณัฐทิยา เนียมสะอาด



หลักการเตรียมวัตถุดิบ ในการประกอบอาหาร



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายวิธีการเตรียมวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้
๒. ฝึกเตรียมวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้
๓. เห็นความสำคัญของการเตรียมวัตถุดิบในการประกอบอาหาร

คำถามชวนคิด



นักเรียนสามารถใช้วิธีการใดได้บ้าง
ในการล้างผักให้สะอาด และ
ปลอดภัยจากพิษตกค้าง

หลักการเตรียมวัตถุดิบ ในการประกอบอาหาร





การเตรียมอาหาร

หมายถึง การนำอาหารสด
อาหารแห้ง และเครื่องปรุงรส
มาเตรียมพร้อม เพื่อความ
สะดวกรวดเร็วในการประกอบ
อาหาร



การเตรียมอาหาร มีหลายวิธี ดังนี้





๑. ล้าง

คือ การใช้น้ำล้างให้อาหารสะอาด
โดยใช้มือช่วยถูผิวอาหารเบา ๆ
เพื่อให้ฝุ่นละอองและสิ่งสกปรกหลุด
ออกไป มีวิธีการดังนี้





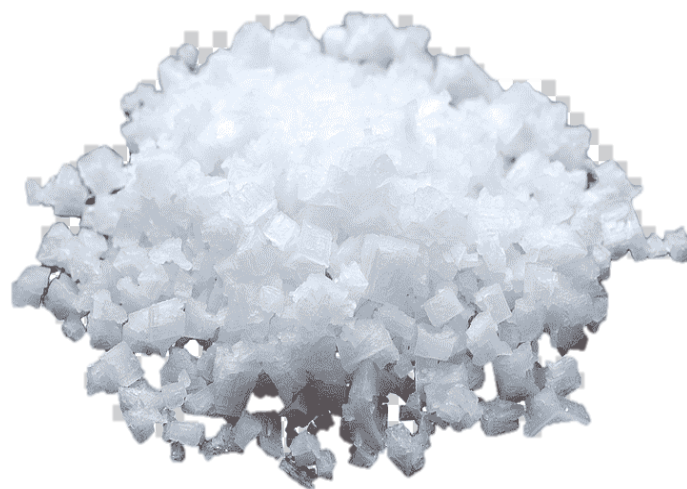
น้ำดื่มสายชู



น้ำปูนใส



ต่างทับทิม



เกลือ



๒. สง

คือ การใช้มือช้อนอาหารที่เป็น
ชิ้นหรือเป็นฝอยชิ้นจากน้ำเพื่อให้
สะอาดน้ำ





๓. ตัด

เป็นการใช้มือตัด
ทำให้ก้านและใบของ
ผักขาดออกจากกัน





๔. ปอก

เป็นการใช้มีดหรือ
มือลอกเปลือกออก
จากอาหาร





๕. หั่น

คือ การใช้มีดทำให้อาหารขาด
ออกจากกันเป็นชิ้นตามความ
ต้องการ





๒. สับ

คือ การใช้มีดขนาดใหญ่
สับทำให้อาหารขาดออกจาก
กันเป็นชิ้น ๆ หรือละเอียด





๗. ฝาน

คือ การทำให้อาหาร
เป็นแผ่นหรือชิ้นบาง ๆ





๘. ซอย

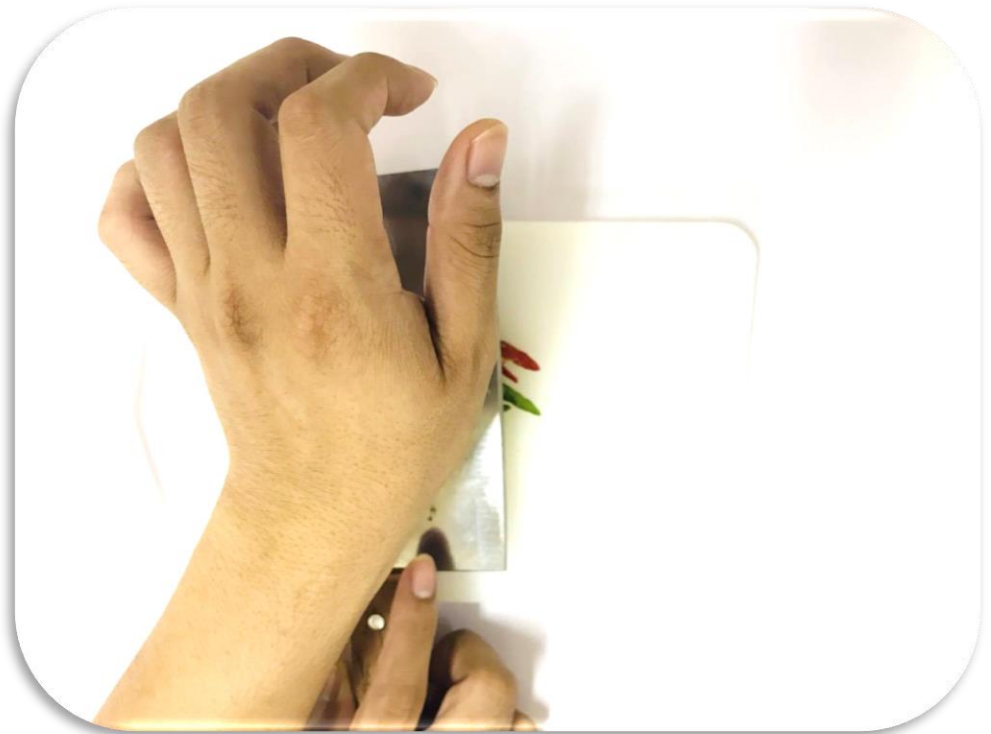
คือ การทำให้อาหารเป็น
ชิ้นฝอย ๆ โดยใช้มือหนึ่ง
กดมิดไปข้างหน้าเล็กน้อย
ยกขึ้นถี่ ๆ เร็ว ๆ





๙. บุบ

คือ การทำให้อาหารพอซ้า
หรือพอแตก โดยใช้มีดขนาดใหญ่
ออกแรงกดลงบนอาหารหรือใช้
ไม้ตีพริกกระแทกเบา ๆ





๑๐. โขลก

คือ การตำให้เข้ากัน หรือให้
เหนียว หรือให้แหลก โดยใส่
อาหารลงในครกแล้วใช้ไม้ตีพริก
กระแทกลงไป แรง ๆ ให้แหลก
ละเอียด





๑๑. คั้น

คือ การแยกกน้ำกับอาหารออก
จากกัน โดยใช้มือกำอาหารนั้น
บีบให้แน่น เพื่อให้น้ำไหลออกมา





๑๒. ชั่ง

คือ การกำหนดปริมาณเครื่องปรุงของอาหารให้ได้ตามตำรับอาหาร





๑๓. ตวง

คือ การกำหนดปริมาณเครื่องปรุงของอาหารให้ได้ตามตำรับอาหาร



นักเรียนชมการสาธิต
การเตรียมวัตถุดิบ
ประกอบอาหาร



ชั้นปฏิบัติการ

บทบาทของนักเรียนปลายทาง

๑. ให้นักเรียนฝึกการเตรียมวัตถุดิบประกอบอาหาร กลุ่มละ ๑-๒ ประเภท
๒. ให้นักเรียนทำใบงานที่ ๒ เรื่อง หลักการเตรียมวัตถุดิบในการประกอบอาหาร

บทบาทของครูปลายทาง

๑. ครูตรวจสอบวัสดุอุปกรณ์ฝึกปฏิบัติ
๒. ครูให้ใบงานที่ ๒ เรื่อง หลักการเตรียมวัตถุดิบในการประกอบอาหาร
๓. ควบคุมดูแลนักเรียนฝึกปฏิบัติการเตรียมวัตถุดิบประกอบอาหาร/ทำใบงาน และให้คะแนน

ใบงานที่ ๒ เรื่อง หลักการเตรียมวัตถุดิบในการประกอบอาหาร
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อาหารน่ารู้
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง หลักการเตรียมวัตถุดิบในการประกอบอาหาร
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง:ให้นักเรียนเขียนอธิบายหลักการเตรียมวัตถุดิบในการประกอบอาหารมาให้ถูกต้อง

ชื่ออาหาร

วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร

- ๑..... วิธีการเตรียม.....
- ๒..... วิธีการเตรียม.....
- ๓..... วิธีการเตรียม.....
- ๔..... วิธีการเตรียม.....
- ๕..... วิธีการเตรียม.....
- ๖..... วิธีการเตรียม.....
- ๗..... วิธีการเตรียม.....

ประโยชน์ของการเตรียมวัตถุดิบในการประกอบอาหาร

- ๑.....
- ๒.....
- ๓.....
- ๔.....
- ๕.....

ชื่อ- นามสกุล..... ชั้น..... เลขที่.....



ใบงานที่ ๒

เรื่อง หลักการเตรียมวัตถุดิบในการประกอบอาหาร

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th



คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนอธิบายหลักการเตรียมวัตถุดิบ
ในการประกอบอาหารมาให้ถูกต้อง



ชื่ออาหาร.....

วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร

- ๑..... วิธีการเตรียม.....
- ๒..... วิธีการเตรียม.....
- ๓..... วิธีการเตรียม.....
- ๔..... วิธีการเตรียม.....
- ๕..... วิธีการเตรียม.....



สรุปบทเรียน

การประกอบอาหารที่ดีจะต้องเตรียมวัตถุดิบให้เหมาะสมกับชนิดและลักษณะของอาหาร เพื่อสะดวกต่อการประกอบอาหาร และสิ่งสำคัญคือ ต้องคำนึงถึง ความสดใหม่ ความสะอาดของวัตถุดิบ และความปลอดภัยของผู้บริโภค





บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

การฝึกปฏิบัติ

ประกอบอาหารลาบหมู





สิ่งที่ต้องเตรียม

วัตถุดิบและอุปกรณ์ฝึกปฏิบัติประกอบอาหารลาบหมู
(ปฏิบัติเป็นกลุ่ม ๆ ละ ๔ - ๖ คน)

๑. กระทะไฟฟ้า

๒. ท็อปปี้

๓. จาน

๔. ช้อน

๕. กะละมัง

๖. มีด

๗. เขียง

๘. ผ้ากันเปื้อน

๑. หมูสับ

๒. พริกป่น

๓. น้ำปลา

๔. มะนาว

๕. ข้าวคั่ว

๖. หอมแดง

๗. ต้นหอม

๘. ใบสะระแหน่

ใบงานที่ ๓ เรื่อง การฝึกปฏิบัติประกอบอาหารลาบหมู

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th