

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

หลักการเตรียมวัตถุดิบในการประกอบ

การเตรียมอาหาร

หมายถึง การนำอาหารสด อาหารแห้ง และเครื่องปรุงรสมาเตรียมพร้อมไว้เพื่อความสะดวกรวดเร็วในการประกอบอาหาร การเตรียมอาหารมีหลายวิธี ดังนี้

๑. ล้าง เป็นการใช้น้ำทำให้อาหารสะอาด โดยใช้มือช่วยถูผิวอาหารเบาๆ เพื่อให้ฝุ่นละอองและสิ่งสกปรกหลุดออกไป มีวิธีการดังนี้

น้ำไหล – เด็ดผักเป็นใบๆ ใส่ตะกร้าโปร่ง เปิดน้ำไหลแรงพอประมาณ ใช้มือช่วยคลี่ใบผัก ล้างนาน ๒ นาที ลดสารพิษฆ่าแมลงได้ ๒๕-๓๙ % วิธีใช้น้ำไหลล้างผักก่อนล้างเปลือกน้ำ ถ้าเป็นไปได้, ควรเก็บน้ำล้างผักไว้รดต้นไม้ หรือใช้ทำประโยชน์อย่างอื่น

โซดาทำขนมปัง – ใช้โซดาทำขนมปัง(โซเดียมไบคาร์บอเนต) ๑ ช้อนโต๊ะผสมน้ำอุ่น ๒๐ ลิตร(๑ กาละมัง) แช่ผักทิ้งไว้ ๑๕ นาที ลดสารพิษได้ ๙๐-๙๕ %

น้ำส้มสายชู – เตรียมน้ำส้มสายชู ๐.๕ % โดยใช้น้ำส้มสายชู อสร. ๑ ขวดผสมน้ำ ๔ ลิตร แช่ผักทิ้งไว้ ๑๕ นาที ลดสารพิษฆ่าแมลงได้ ๖๐-๘๔ %

แช่น้ำ – ล้างผักอบแรกให้สะอาด เด็ดผักออกเป็นใบๆ แช่ในอ่างน้ำนาน ๑๕ นาที ลดสารพิษฆ่าแมลงได้ ๗-๓๓ %

ลวกผัก – ลวกผักด้วยน้ำร้อนลดสารพิษได้ ๕๐ % ส่วนการต้มนั้นลดสารพิษได้ ๕๐ % เช่นเดียวกัน แต่จะมีสารพิษตกค้างในน้ำแกง จึงควรล้างผักลดสารพิษก่อนทำแกง

ปอกเปลือก – การปอกเปลือก หรือลอกใบชั้นนอกออก เช่น กะหล่ำปลี ฯลฯ แล้วแช่ผักในน้ำสะอาดนาน ๕-๑๐ นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้งลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ ๒๗-๗๒ %

ล้างผัก – แช่ผักด้วยน้ำล้างผัก นาน ๑๐ นาที ใช้ล้างผัก ๒๐-๓๐
เกลิต ผสมน้ำ ๔ ลิตร แล้ว ล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ ๓๕-
๔๓ %

น้ำปูนใส – เตรียมน้ำปูนใสอิมตัวผสมน้ำเท่าตัวแช่ผักด้วยน้ำปูนใส นาน ๑๐
นาที จากนั้นล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ ๓๔-๕๒%

น้ำเกลือ – ใช้เกลือป่น ๑ ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำ ๔ ลิตร และล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้ง
ลดปริมาณสารพิษตกค้างได้ ๒๙-๓๘ %

น้ำข้าวขาว – แช่ผักด้วยน้ำข้าวขาว นาน ๑๐ นาที ล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้งลด
ปริมาณ สารพิษตกค้างได้ ๒๙-๓๘ %

๒. สง เป็นการใช้มือช้อนอาหารที่เป็นชิ้นหรือเป็นฝอยขึ้นจากน้ำเพื่อให้สะอาดน้ำ

๓. เต็ด เป็นการใช้มือทำให้ก้อนหรือใบผักขาดออกจากกัน

๔. ปอก เป็นการใช้มีดหรือมือลอกเปลือกอาหารออกไป

๕. หั่น เป็นการใช้มีดทำให้อาหารขาดออกจากกันเป็นชิ้นตามต้องการ โดยมือหนึ่งจับ
มีดอีกมือหนึ่งจับอาหารวางบนเขียง กดมีดเลื่อนไปข้างหน้าแล้วลากกลับมาอย่างรวดเร็ว

๖. สับ เป็นการใช้มีดขนาดใหญ่ ทำให้อาหารขาดออกจากกันเป็นชิ้นๆ หรือละเอียด
โดยยกมีดให้สูงแล้วกดลงให้ถูกอาหารนั้นอย่างแรงและเร็ว

๗. ผาน เป็นการทำให้อาหารเป็นแผ่นหรือชิ้นบางๆ โดยใช้มือหนึ่งจับมีด และอีกมือ
หนึ่งจับอาหารไว้ในฝ่ามือหรือวางบนเขียง แล้วกดมีดลงบนอาหารนั้น

๘. ขอย เป็นการทำให้อาหารเป็นชิ้นฝอยๆ โดยมือหนึ่งจับอาหารวางบนเขียง อีกมือ
หนึ่งกดมีดไปข้างหน้านิดหน่อย ยกขึ้นถี่ๆเร็วๆ

๙. บุก เป็นการทำให้อาหารพองหรือพองแตก โดยใช้มีดขนาดใหญ่ ออกแรงกดลงบน
อาหาร หรือใช้ลูกครกกระแทกเบาๆ

๑๐. โขลก เป็นการทำให้อาหารเหนียวและนุ่ม โดยใส่อาหารลงในครกแล้วใช้ลูกครก
กระแทกลงไปแรงๆ

๑๑. คั้น เป็นการทำอาหารที่อมน้ำให้แห้ง โดยการแยกน้ำกับอาหารนั้นเป็นคนละส่วน
ใช้มือกำอาหารนั้นบีบให้แน่น เพื่อให้อาหารนั้นไหลออกมา เช่น คั้นกะทิ

๑๒. ชั่ง เป็นการกำหนดปริมาณเครื่องปรุงของอาหารให้ได้ตามตำรับอาหาร โดยปรับ
เข็มตาชั่งให้ตรงเลขศูนย์ วางอาหารลงบนเครื่องชั่ง อ่านน้ำหนัก แล้วหยิบอาหารใส่ลงใน
ถ้วยหรือจานเตรียมไว้

๑๓. ตวง เป็นการกำหนดปริมาณเครื่องปรุงของอาหารให้ได้ตามตำรับอาหาร โดยตักหรือเทอาหารใส่ถ้วยตวง หรือช้อนตวง ถ้าเป็นเครื่องปรุงแห้งให้ใช้สันมีดปาดอาหารที่ล้นออกมาให้พอดีกับขอบถ้วยตวงหรือช้อนตวง แล้วเทใส่ถ้วยหรือจานเตรียมไว้ สำหรับเครื่องปรุงเหลวให้เทใส่ถ้วยตวงตามขีดบอกจำนวนที่ต้องการ