

รายวิชา การงานอาชีพ

รหัสวิชา ง๑๕๑๐๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง การฝึกปฏิบัติ ประกอบอาหารลาบหมู

ครูผู้สอน ครูณัฐทิยา เนียมสะอาด



การฝึกปฏิบัติ ประกอบอาหารลาบหมู



จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายวิธีการประกอบอาหารลาบหมูได้
๒. ฝึกปฏิบัติประกอบอาหารลาบหมูได้
๓. กระตือรือร้นในการฝึกปฏิบัติประกอบอาหารลาบหมู

อาหารในภาพมีชื่อว่าอะไร





ลาบหมู

เป็นอาหารชนิดหนึ่ง โดยนำเนื้อหมู มาสับให้ละเอียดแล้วคลุกกับเครื่องปรุง ต่าง ๆ ซึ่งเนื้อที่นำมาทำลาบมี หลายชนิด เช่น เนื้อไก่ เนื้อเป็ด เนื้อวัว เนื้อปลา เป็นต้น นิยมรับประทาน กับ ข้าวเหนียวและผักสดต่าง ๆ



วัสดุอุปกรณ์ ในการทำลาบหมู





กระทะไฟฟ้า



ถ้วย



กะละมัง



ทัพพี



มีด



ช้อน



ช้อนตวง



จาน



เขียง

วัตถุดิบ

ในการทำลาบหมู





๑. หมูสับหรือหมูบด



๒. หอมแขก



๓. ต้นหอม



๔. ผักชี



๕. ใบสะระแหน่



เครื่องปรุงรส



๑. น้ำปลา



๒. ข้าวคั่ว



๓. น้ำมะนาว



๔. พริกป่น

๕
ขั้นตอน

การทำลาบหมู



๑. เตรียมการซอยหอมแดง ต้นหอม ผักชี ใบสะระแหน่ ให้พร้อม



หอมแดง



ต้นหอม



ผักชี



ใบสะระแหน่

๒. รวนเนื้อหมูให้สุก หากแห้งเติมน้ำเพียงเล็กน้อย



๓. ใส่เครื่องปรุงรส ได้แก่ น้ำปลา มะนาว พริกป่น
แล้วตักชิมรสชาติ

๔. ใส่ข้าวคั่วลงไป จากนั้นคนให้เข้ากันอีกครั้ง

๕. ใส่ผักที่เตรียมไว้ ได้แก่ หอมแขก ต้นหอม ผักชี
ใบสาระแหน่

๖. ตักแต่งจาน จัดเสิร์ฟและรับประทาน

ดูให้รู้ ง่ายนิดเดียว



ชั้นปฏิบัติการใบงาน



บทบาทของนักเรียนปลายทาง

ให้นักเรียนทำใบงานที่ ๓
เรื่อง การฝึกปฏิบัติประกอบ
อาหารลาบหมู
(ทำเป็นการบ้าน)

บทบาทของครูปลายทาง

๑. ครูให้ใบงานที่ ๓ เรื่องการฝึกปฏิบัติประกอบอาหารลาบหมู
๒. ให้คำปรึกษาแก่นักเรียนทำใบงานและให้คะแนน

ใบงานที่ ๓ เรื่อง การฝึกปฏิบัติประกอบอาหารลาบหมู
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อาหารน่ารู้
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การฝึกปฏิบัติประกอบอาหารลาบหมู
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

คำชี้แจง ให้นักเรียนเขียนสะท้อนคิดการฝึกปฏิบัติประกอบอาหาร (ลาบหมู)

๑. ประโยชน์ที่ได้รับในการฝึกปฏิบัติประกอบอาหาร (ลาบหมู)

.....
.....
.....
.....

๒. ปัญหาหรืออุปสรรคที่พบในการฝึกปฏิบัติประกอบอาหาร (ลาบหมู)

.....
.....
.....
.....

๓. วิธีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในการฝึกปฏิบัติประกอบอาหาร (ลาบหมู)

.....
.....
.....
.....

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....



ใบงานที่ ๓

เรื่อง การฝึกปฏิบัติประกอบอาหารลาบหมู

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th





คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนสะท้อนคิดการฝึกปฏิบัติประกอบอาหารลาบหมู

๑. ประโยชน์ที่ได้รับในการฝึกปฏิบัติประกอบอาหารลาบหมู

.....

.....

.....

.....

.....



๒. ปัญหาหรืออุปสรรคที่พบในการฝึกปฏิบัติประกอบอาหารลาบหมู

.....
.....
.....

๓. วิธีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในการฝึกปฏิบัติประกอบอาหารลาบหมู

.....
.....
.....



สรุปบทเรียน

การประกอบอาหาร เป็นการปรุงอาหารดิบ
ให้สุกด้วยวิธีการต่าง ๆ ทำให้อาหารมีสี รสชาติ และ
กลิ่นของอาหารที่น่ารับประทาน โดยจะต้องคำนึงถึง
คุณค่าทางอาหารเป็นสิ่งสำคัญ





บทเรียนครั้งต่อไป

หน่วยที่ ๒ สืบสานงานเกษตร

เรื่อง

งานเกษตรน่านู๋





สิ่งที่ต้องเตรียม

ใบงานและใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง งานเกษตรน่าน้ำ

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

