

ใบความรู้ที่ ๑ เรื่อง อาหารจานเดียว
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อาหารและเครื่องดื่ม
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง อาหารจานเดียว
รายวิชา การงานอาชีพ ๕ รหัสวิชา ง๓๓๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

อาหารจานเดียว หมายถึง อาหารปรุงสำเร็จหนึ่งจาน มีปริมาณเพียงพอที่จะรับประทานได้อิ่ม ๑ มื้อ โดยไม่ต้องรับประทานอาหารอื่นร่วมด้วย ส่วนใหญ่อาหารจานเดียวมักจะเป็นอาหารคาวและนิยมรับประทานในมื้อกลางวัน ตัวอย่างอาหารจานเดียว เช่น ข้าวผัด ก๋วยเตี๋ยว ผัดไทย ข้าวหมูแดง ข้าวหมกไก่ ข้าวผัดกะเพรา เป็นต้น



ภาพอาหารจานเดียว

ที่มา : อาหารจานเดียว. <https://www.wongnai.com/>

หลักการประกอบอาหารจานเดียว

๑. มีประโยชน์ คือ การประกอบอาหารจานเดียวต้องมีคุณค่าทางอาหารครบทั้ง ๕ หมู่ เหมาะสมกับเพศและวัยของผู้รับประทาน
๒. ประหยัด คือ การประกอบอาหารจานเดียวต้องเลือกใช้อาหารตามฤดูกาลที่มีมากในท้องถิ่น เพราะจะมีราคาถูก และเลือกอาหารจานที่มีขั้นตอนการทำงานง่ายเพื่อประหยัดเวลา
- ๓.ปลอดภัย คือ การประกอบอาหารจานเดียวต้องเลือกเครื่องปรุงและส่วนผสมที่สดใหม่ ล้างให้สะอาด ปรุงให้สุก เพื่อป้องกันเชื้อโรคและพยาธิ
๔. น่ารับประทาน คือ การประกอบอาหารจานเดียวต้องปรุงแต่งรสชาติอาหารให้อร่อย จัดและตกแต่งจานอาหารให้มีสีสันและรูปร่างน่ารับประทาน

การวางแผนประกอบอาหารจานเดียว

การประกอบอาหารจานเดียวแต่ละครั้งต้องมีการวางแผนเพื่อให้การทำงานมีประสิทธิภาพ ประหยัดเวลา ประหยัดแรงงาน ประหยัดค่าใช้จ่าย และได้ผลงานที่มีคุณภาพ โดยปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้

๑. กำหนดรายการอาหารที่จะทำ และเครื่องปรุงที่จะใช้
๒. สํารวจอาหารสด อาหารแห้ง และเครื่องปรุงรสที่มีอยู่แล้ว ถ้าขาดเหลือจึงไปซื้อมาเพิ่มเติม
๓. เตรียมอาหารสด อาหารแห้ง เครื่องปรุง และอุปกรณ์ที่จะใช้ประกอบอาหาร
๔. ประกอบอาหารตามขั้นตอนที่ถูกต้อง
๕. จัดตกแต่งอาหารให้น่ารับประทาน
๖. เก็บล้างอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบอาหาร และทำความสะอาดบริเวณที่ใช้เตรียมและประกอบอาหาร

ประโยชน์อาหารจานเดียว

๑. ให้สารอาหารครบตามความต้องการของร่างกายของแต่ละบุคคลซึ่งขึ้นอยู่กับอายุ เพศ ลักษณะการทำงานและสภาวะของร่างกาย
๒. ประหยัดเวลา แรงงาน และค่าใช้จ่ายในการประกอบอาหารแต่ละมื้อ โดยรู้จักใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า การใช้อาหารทดแทนและการนำอาหารที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาดัดแปลงประกอบเป็นอาหารบริโภค โดยให้พอเหมาะกับการบริโภคของแต่ละบุคคลในครอบครัว
๓. สร้างอุปนิสัยในการบริโภค เป็นการสร้างพื้นฐานการบริโภคที่ง่าย ประหยัดถูกหลักโภชนาการโดยเฉพาะเด็กที่อยู่ในวัยก่อนเรียน ซึ่งเป็นวัยที่เลือกกินอาหารตามชอบ ทำให้ได้อาหารไม่ครบตามความต้องการของร่างกาย และเป็นสาเหตุให้เด็กในวัยนี้เป็นโรคขาดสารอาหารเป็นจำนวนมาก

ข้อแนะนำในการทำอาหารจานเดียว

๑. ใช้อาหารที่มีในท้องถิ่นเป็นหลักหรือมากที่สุด
๒. เลือกใช้อาหารตามฤดูกาล สด ใหม่
๓. เลือกอาหารที่ทุกคนในครอบครัวชอบและกินได้ ซึ่งจะขึ้นอยู่กับวัย เพศ อายุ และรสนิยมในการรับประทาน
๔. ประกอบอาหารให้น่าดูชวนรับประทาน สี ก็ใช้สีของธรรมชาติของอาหาร ลักษณะรูปร่าง หั่น ซอยหรืออาหารที่มีรูปร่างต่างกันจัดเข้าด้วยกันผิวสัมผัสของอาหาร ความเหนียว ความกรอบ ความนุ่มของอาหารที่อยู่ในจานเดียวกัน การจัด ควรเลือกภาชนะที่เหมาะสมจัดแต่งอย่างสวยงาม สะอาด รสชาติอร่อย เหมาะกับวัยและถูกปากสมาชิกในครอบครัว
๕. เป็นอาหารที่ทำง่าย
๖. ความสะอาด เครื่องมือเครื่องใช้ในการทำความสะอาด การประกอบอาหารถูกหลักอนามัยและสุขาภิบาลอาหาร

ประเภทของอาหารจานเดียว

อาหารจานเดียวแบ่งออกเป็น ๖ ประเภท คือ อาหารจานเดียวประเภทข้าวผัด อาหารจานเดียวประเภทผัด อาหารจานเดียวประเภทแกง อาหารจานเดียวประเภทยำ อาหารจานเดียวประเภทเส้น และ อาหารจานเดียวประเภททอด โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๑. อาหารจานเดียวประเภทผัด คือ อาหารจานด่วนที่เป็นเมนูผัด เช่น ผัดเผ็ด ผัดพริกแกง ผัดพริกสด ผัดกระเพรา เป็นต้น



ภาพอาหารจานเดียวประเภทผัด

ที่มา : เมนูผัดเผ็ด. <https://cooking.kapook.com/>

๒. อาหารจานเดียวประเภทข้าวผัด คือ อาหารจานด่วน ที่ใช้ข้าวหุงสุก นำมาผัดกับเครื่องปรุงต่างๆ มีหลายรสชาติ เช่น ข้าวผัดต้มยำ ข้าวผัดไข่ เป็นต้น



ภาพอาหารจานเดียวประเภทข้าวผัด

ที่มา : เมนูข้าวผัด. <https://www.naibann.com/>

๓. อาหารจานเดียวประเภทแกง คือ อาหารจานเดียว หรือ ข้าวราดแกง แกงที่ทำจะเป็นแกงที่ทำง่ายๆ ทำเร็ว และสามารถทำได้ในปริมาณมากๆ ทานได้หลายคน เช่น ต้มยำ แกงจืด เป็นต้น



ภาพอาหารจานเดียวประเภทแกง

ที่มา : ทุกวันนี้คุณกินข้าวราดแกงอยู่ที่งานละเท่าไรกันบ้างคะ. <https://th.toluna.com/opinions/>

๔. อาหารจานเดียวประเภทยำ คือ อาหารจานเดียว ที่นำส่วนผสมต่างๆ ผสมกับน้ำย่ำรสเด็ด คลุกเคล้า ให้ได้รสชาติ รสเผ็ด จัดจ้าน เช่น ยำปลาแซลมอน พล่ากุ้ง ก้อยไข่มดแดง แหนมคลุก ส้มตำ เป็นต้น



ภาพอาหารจานเดียวประเภทยำ

ที่มา : เมนูสารพัดยำ. <https://www.naibann.com/>

๕. อาหารจานเดียวประเภทเส้น คือ อาหารจานเดียว ที่มีเส้นต่างๆ เป็นส่วนประกอบ ทั้ง เส้นขนมจีน เส้นเล็ก เส้นใหญ่ เช่น ราดหน้า ขนมจีนซาวน้ำ ผัดไทยกุ้งสด สปาเก็ตตี้ผัดขี้เมาทะเล เป็นต้น



ภาพอาหารจานเดียวประเภทเส้น

ที่มา : เมนูเส้นผัดแห้ง. <https://cooking.kapook.com/>

๖. อาหารจานเดียวประเภททอด คือ อาหารจานเดียวที่ใช้การทอดในการทำอาหาร เช่น หมูทอด กระเทียม ปีกไก่ทอดน้ำปลา ออส่วน หอยทอด ไข่เจียว เป็นต้น



ภาพอาหารจานเดียวประเภททอด

ที่มา : เมนูทอดน้ำปลา <https://www.naibann.com/>