

รายวิชา การงานอาชีพ

รหัสวิชา ง๒๑๑๐๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ มือใหม่เข้าครัว

เรื่อง การหั่นผัก ผลไม้
และเมนูง่าย ๆ เด็ก ๆ ทำได้ (ยำผลไม้)

ครูผู้สอน ครูรัฐริกา อ่อนนุ่ม



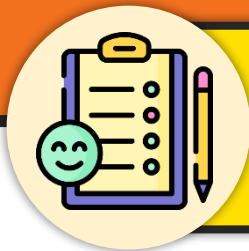
เรื่อง

การหั่นผัก ผลไม้

และเมนูง่าย ๆ เด็ด ๆ ทำได้

(ยำผลไม้)

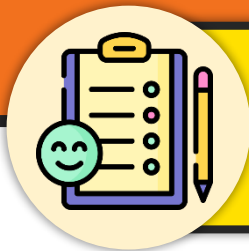




จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายวิธีการหั่นผักผลไม้ และบอกประโยชน์ของการรับประทานผลไม้ได้
๒. หั่นผักผลไม้ และเลือกใช้อุปกรณ์ได้อย่างปลอดภัย ถูกต้องตามขั้นตอน





จุดประสงค์การเรียนรู้

๓. เตรียมวัตถุดิบ และปฏิบัติการทำยำผลไม้ได้อย่างถูกต้อง

๔. แสดงความตั้งใจ มีระเบียบวินัย รักษาความสะอาด และมีความปลอดภัย ในการปฏิบัติกิจกรรม



ทนายสิทธิ
ฉันคืออะไร



คำใบ้ที่ ๑

“ฉันทีสีเขียว
สุกแล้วมีสีเหลือง
มีทั้งมันและเปรี้ยว
นิยมจิ้มพริกเกลือ”

มะม่วง



คำใบ้ที่ ๒

“ฉันมีหลายตา
สีเหลืองอมเขียว
เนื้อในหวานอมเปรี้ยว
ช่วยให้น้ำย่ำหอมอร่อย”

ลับประรด



คำใบ้ที่ ๓

“ฉันทเปเลือกบาง
เนื้อใน กินสดก็อร่อย
คั้นน้ำก็ชื่นใจ

ส้ม



คำใบ้ที่ ๔

“ฉันทัวกลมๆ สีม่วง สีแดง
บ้างก็มีสีเขียว มีเปลือกเคลือบ
ขาวคล้ายแป้ง กินแล้วเพลีน”

องุ่น



คำใบ้ที่ ๕

“ฉันทูกกลมใหญ่ ต้องปอก
ก่อนกิน เนื้อในเป็นกลีบ
เปรี้ยวหวานชื่นใจ”

ส้มโอ





คำถามชวนคิด

“นักเรียนทราบหรือไม่ว่า ผลไม้
มีประโยชน์อย่างไรกับร่างกายบ้าง”



ประโยชน์ของการ รับประทานผลไม้



ประโยชน์ของการรับประทานผลไม้

๑. ผลไม้ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง
 - เพราะมีวิตามินและแร่ธาตุ เช่น วิตามินซี ช่วยป้องกันการเป็นหวัด ทำให้ไม่ป่วยง่าย
๒. ผลไม้ช่วยให้ขับถ่ายสะดวก
 - เช่น กัลล้วย ฝรั่ง มะละกอ จะช่วยให้ท้องไม่ผูก
๓. ผลไม้ช่วยให้ผิวพรรณสดใส
 - เช่น มะเขือเทศ แดงโม มีน้ำและวิตามินที่ดีต่อผิว

ประโยชน์ของการรับประทานผลไม้

๔. ผลไม้ช่วยให้การทำงานของสมองดีขึ้น

- องุ่น บลูเบอร์รี่ กล้วย มีสารอาหารที่ช่วยให้ความจำดี และทำให้เรียนรู้ได้ไวขึ้น

๕. ผลไม้มีน้ำเยอะ ทำให้ร่างกายสดชื่น

- โดยเฉพาะในวันที่อากาศร้อน ควรรับประทานผลไม้ เช่น แตงโมง สับปะรด ช่วยให้ร่างกายไม่ขาดน้ำ

ประโยชน์ของการรับประทานผลไม้

๖. ผลไม้ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันในร่างกาย
- กินผลไม้เป็นประจำ เช่น ฝรั่ง มะขามป้อม จะช่วยให้ไม่เป็นหวัด สร้างภูมิคุ้มกันโรคได้



คำถามชวนคิด

“อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในครัวที่นักเรียน
เคยพบเจอเหตุการณ์ อะไรบ้าง”



พาไปดู





How to
จับมีด

สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

จาก เชฟลูกหมู Channel

เรื่อง How to การจับมีด ฉบับเชฟลูกหมู

วันที่สืบค้น ๓๑ ตุลาคม ๒๕๖๘

แหล่งที่มา <https://youtu.be/xr6mMfgC6Uw?si=tej3z-DH8q431ToJ>

การหั่นผักและผลไม้เพื่อประกอบอาหาร

การหั่นเต๋า – การหั่นเต๋ามีหลายขนาด

เต๋าจืดขนาดไม่เกิน ๓ มิลลิเมตร เหมาะกับการ
ผสมในไส้ต่างๆ เต๋าล็ก ขนาดประมาณ ¼ นิ้ว
นิยมทำเป็นไส้ของไข่ยัดไส้หรือผัดกับข้าวผัด
เต๋າใหญ่ ขนาดใหญ่สุดประมาณ ๑ นิ้ว นิยมหั่น
กับมันฝรั่ง หอมใหญ่ หรือสำหรับทำไส้ในน้ำซุป



การหั่นผักและผลไม้เพื่อประกอบอาหาร

การหั่นซอย - การหั่นผักที่มักพบได้บ่อย โดยจะนำผักมาซอยกันเป็นชิ้น ๆ และทำการซอยให้เป็นเส้น ๆ เช่น กะหล่ำปลี ใบมะกรูด ใบโหระพา



การหั่นผักและผลไม้เพื่อประกอบอาหาร

การหั่นแท่ง - การหั่นแบบเป็นแท่ง
แนวยาว คล้ายกับไม้ขีดไฟ โดยปกติแล้ว
จะทำการหั่นผักวิธีนี้เวลาทำสลัดผักต่างๆ
เช่น แตงกวา พริกหยวก



การหั่นผักและผลไม้เพื่อประกอบอาหาร

การหั่นครึ่งวงกลม - หรือหั่น
แบบครึ่งวงพระจันทร์ จะใช้วิธีการหั่น
ครึ่งของผักตามแนวยาว จากนั้นสไลด์
เป็นชิ้นๆ แล้วนำมาตัดครึ่ง



การหั่นผักและผลไม้เพื่อประกอบอาหาร

การหั่นเป็นแว่น - หรือเป็น
แผ่นบางๆ ตามรูปทรงของอาหาร ซึ่งผัก
และผลไม้เกือบทุกชนิดสามารถใช้เทคนิค
การหั่นแบบแว่นได้



การหั่นผักและผลไม้เพื่อประกอบอาหาร

การหั่นรูปพัด - นิยมหั่น หัวไชเท้า
มันเทศ โดยการหั่น จะเริ่มจากการหั่นแฉลบ
และหั่นครึ่งวงกลมจากนั้นแบ่งเป็นสี่ส่วน
จะได้รูปทรงสวยงามคล้ายพัด



การหั่นผักและผลไม้เพื่อประกอบอาหาร

การหั่นสับ - เป็นเทคนิคสำหรับใช้กับวัตถุดิบ เช่น กระเทียม หัวหอม ขิง เมื่อลงกระทะหรือโดนความร้อนแล้วก็จะมีการกลิ่นหอมยั่วยวน



วิธีการทำ

ยำผลไม้



ส่วนผสม

๑. น้ำมะนาว ๓๐๐ กรัม
๒. น้ำปลา ๒๕๐ กรัม
๓. น้ำตาลมะพร้าว ๒๐๐ กรัม
๔. น้ำเชื่อม ๒๐๐ กรัม
๕. พริกป่น



ส่วนผสม

๗. ถั่วลิสง



๘. หอมซอย



๙. ผลไม้ต่างๆ ตามชอบ





วิธีทำยำผลไม้

๑. นำน้ำตาลมะพร้าว น้ำปลา คนให้น้ำตาลมะพร้าวละลาย จากนั้นใส่น้ำมันงาลงไป
๒. เติมน้ำเชื่อมลงไป คนส่วนผสมให้เข้ากันอีกครั้งพักไว้
๓. นำพริกป่นใส่ลงในอ่างผสม ตามด้วยน้ำยำที่เตรียมไว้ คนให้กัน จากนั้นใส่ผลไม้ลงไปตามชอบ คลุกเคล้าให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากัน

ลงมือทำ



นำเสนอ
เมนูง่ายๆ เด็ดๆ ทำได้
(ยำผลไม้)





สิ่งที่ต้องจัดเตรียม

- ใบความรู้ เรื่อง รู้จักอาหารว่าง
- ใบงาน เรื่อง รู้จักอาหารว่าง
- ใบงาน เรื่อง ปฏิบัติการทำแซนวิชโรล
- วัสดุ อุปกรณ์ ในการทำอาหารว่าง เมนู แซนวิชโรล

ดาวน์โหลดเอกสารได้ที่ www.dltv.ac.th

บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง

รู้จักอาหารว่าง
และอาหารว่างประเภทอาหารคาว

ดาวนโหลดเอกสารได้ที่

www.dltv.ac.th