

ใบความรู้ เรื่อง การหั่นผักและผลไม้เพื่อประกอบอาหาร
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง มือใหม่เข้าครัว
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การหั่นผักและผลไม้เพื่อประกอบอาหาร
รายวิชา การงานอาชีพ ๑ รหัสวิชา ง๒๑๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

การหั่นผักและผลไม้เพื่อประกอบอาหาร



การหั่นเต๋า - การหั่นเต๋ามีหลายขนาด เต๋าจิวขนาดไม่เกิน ๓ มิลลิเมตร เหมาะกับการผสมในไส้ต่างๆและโรยตกแต่งหน้า เต๋าล็กขนาดประมาณ ¼ นิ้ว นิยมทำเป็นไส้ของไข่ยัดไส้หรือผัดกับข้าวผัด เต๋าดใหญ่ขนาดใหญ่มากประมาณ ๑ นิ้ว นิยมหั่นกับมันฝรั่ง หอมใหญ่ หรือสำหรับทำใส่น้ำซุปและใสในแกงกะหรี่



การหั่นซอย - การหั่นผักที่มักพบได้บ่อย โดยจะนำผักมาซ้อนกันเป็นชั้นๆ และทำการซอยให้เป็นเส้นๆ เช่นกะหล่ำปลี ใบมะกรูด ใบโหระพา



การหั่นแท่ง - การหั่นแบบเป็นแท่งแนวยาว คล้ายกับไม้ขีดไฟ โดยปกติแล้วเราจะทำการหั่นผักวิธีนี้เวลาทำสลัดผักต่างๆ เช่น แตงกวา พริกหยวก



การหั่นครึ่งวงกลม - หรือหั่นแบบครึ่งวงพระจันทร์ จะใช้วิธีการหั่นครึ่งของผักตามแนวยาว จากนั้นสไลด์เป็นชิ้นๆ แล้วนำมาตัดครึ่ง นิยมใช้หัวไชเท้า แครอท เหมาะกับการใส่น้ำซุป หรือต้มชนิดต่างๆ



การหั่นเป็นแว่น - หรือเป็นแผ่นบางๆ ตามรูปทรงของอาหาร ซึ่งผักและผลไม้เกือบทุกชนิดสามารถใช้เทคนิคการหั่นแบบแว่นได้ นอกจากนี้ก็ยังสามารถใช้ได้กับการหั่นก้อนขนมปังได้อีกด้วย



การหั่นรูปพัด - นิยมหั่นในแครร์รอต หัวไชเท้า มันเทศ โดยการหั่นจะเริ่มจากการหั่นแว่น และหั่นครึ่งวงกลมจากนั้นแบ่งเป็นสี่ส่วนจะได้รูปทรงสวยงามคล้ายพัด



การหั่นเฉียงสามเหลี่ยม - การหั่นตามรูปทรงหมุนๆไปเรื่อยๆ นิยมใช้หั่นแครร์รอต บวบ สามารถหั่นใส่ทำน้ำซุป ทำซอส หรือหั่นไปใช้สำหรับตกแต่งจานอาหารได้อีกด้วย



การหั่นสับ - เป็นเทคนิคในการหั่นแบบละเอียดมากกว่าเทคนิคการหั่นแบบอื่นๆ เป็นเทคนิคสำหรับใช้กับวัตถุดิบ เช่น กระเทียม หัวหอม ขิง เมื่อลงกระทะหรือโดนความร้อนแล้วจะมีกลิ่นหอมยั่วนาน

ใบความรู้ เรื่อง การทำผลไม้
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง มือใหม่เข้าครัว
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง เมนูง่าย เด็กๆทำได้ (ผลไม้)
รายวิชา การงานอาชีพ ๑ รหัสวิชา ง๒๑๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑

ประโยชน์ของการรับประทานผลไม้

๑. ผลไม้ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง
 - เพราะมีวิตามินและแร่ธาตุ เช่น วิตามินซี ช่วยป้องกันการเป็นหวัด ทำให้ไม่ป่วยง่าย
๒. ผลไม้ช่วยให้ขับถ่ายสะดวก
 - เช่น กล้วย ฝรั่ง มะละกอ จะช่วยให้ท้องไม่ผูก
๓. ผลไม้ช่วยให้ผิวพรรณสดใส
 - เช่น มะเขือเทศ แตงโม มีน้ำและวิตามินที่ดีต่อผิว
๔. ผลไม้ช่วยให้การทำงานของสมองดีขึ้น
 - เช่น องุ่น บลูเบอร์รี่ กล้วย มีสารอาหารที่ช่วยให้ความจำดีและทำให้เรียนรู้ได้ไวขึ้น
๕. ผลไม้มีน้ำเยอะ ทำให้ร่างกายสดชื่น
 - โดยเฉพาะในวันที่อากาศร้อน ควรรับประทานผลไม้ เช่น แตงโม สับปะรด ช่วยให้ร่างกายไม่ขาดน้ำ
๖. ผลไม้ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันในร่างกาย
 - กินผลไม้เป็นประจำ เช่น ฝรั่ง มะขามป้อม จะช่วยให้ไม่เป็นหวัด สร้างภูมิคุ้มกันโรคได้

ยำผลไม้

ส่วนผสม

- น้ำมะนาว ๓๐๐ กรัม
- น้ำปลา ๒๕๐ กรัม
- น้ำตาลมะพร้าว ๒๐๐ กรัม
- น้ำเชื่อม ๒๐๐ กรัม
- พริกป่น
- ถั่วลิสง
- หอมแขก
- ผลไม้หั่นเต๋า ตามชอบ (มะม่วง/องุ่น/มะเขือเทศ/แอปเปิ้ล/ข้าวโพด)



วิธีทำ

๑. นำน้ำตาลมะพร้าว น้ำปลา คนให้น้ำตาลมะพร้าวละลาย จากนั้นใส่น้ำมะนาวลงไป
๒. เติมน้ำเชื่อมลงไป คนส่วนผสมให้เข้ากันอีกครั้งพักไว้
๓. นำพริกป่นใส่ลงในอย่างผสม ตามด้วยน้ำยำที่เตรียมไว้ คนให้เข้ากัน จากนั้นใส่ผลไม้ลงไปตามชอบ คลุกเคล้าให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากัน
๔. ตักใส่จาน โรยด้วยถั่วลิสงพร้อมรับประทาน

