รายวิชา การงานอาชีพ

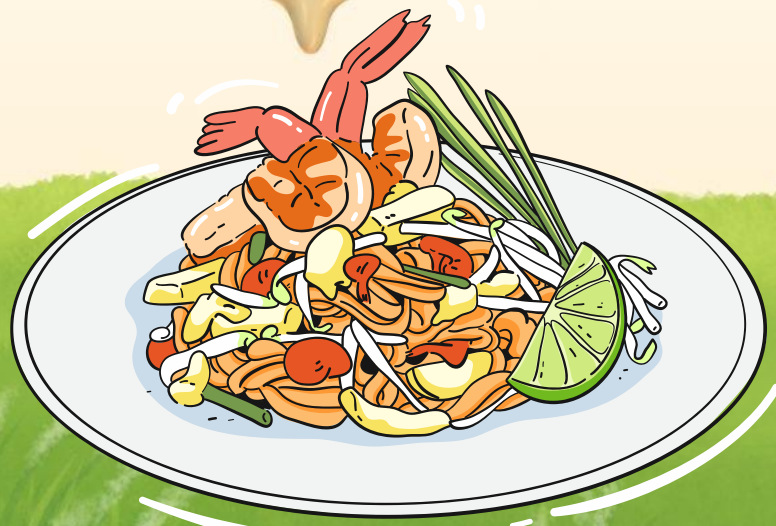
รหัสวิชา ง๒๓๑๐๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

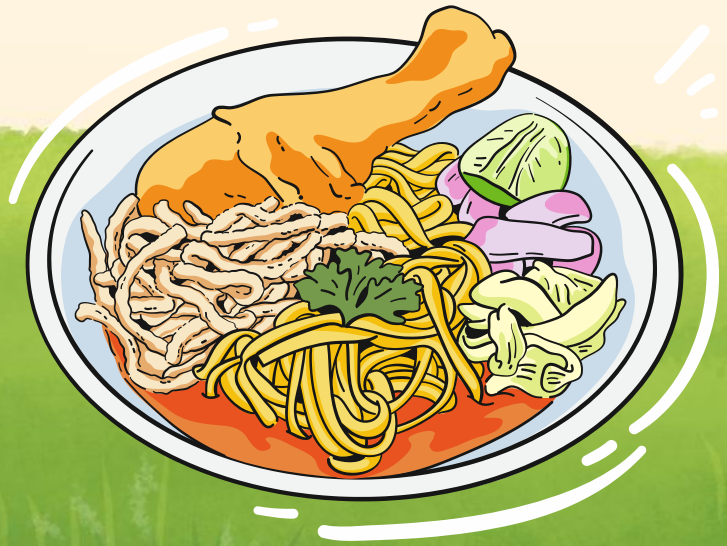
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ การประกอบอาหารและเครื่องดื่ม

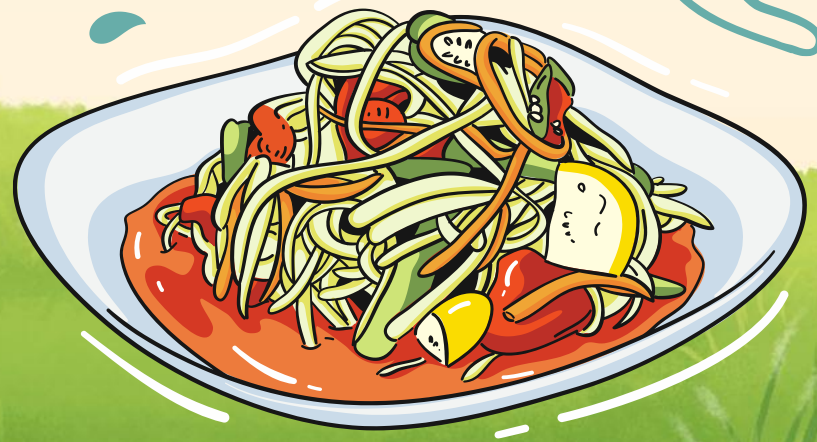
เรื่อง การประกอบอาหารจานเดียว

ครูผู้สอน ครูณภัทร กาญจนะพังคะ

เรื่อง การประกอบอาหารจานเดียว







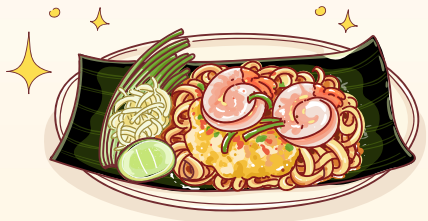
จุดประสงค์การเรียนรู้

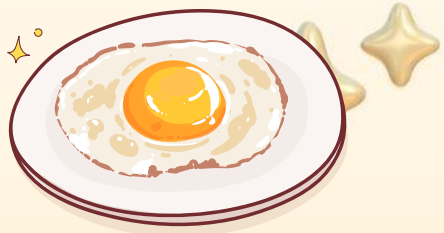
๑. อธิบายขั้นตอนการประกอบอาหารจานเดียวได้

๒. ประกอบอาหารจานเดียวได้ถูกต้องตามหลักโภชนาการ

๓. ทำงานด้วยความรับผิดชอบ และใช้ทรัพยากรอย่างรู้คุณค่า

คำถามทบทวนบทเรียน





๑. อาหารจานเดียวมี ๖ ประเภท อะไรบ้าง ?

๒. อาหารประเภทใดที่นักเรียนชอบมากที่สุด เพราะอะไร ?

๓. นักเรียนเคยประกอบอาหารเองหรือไม่ ? บ่อยแค่ไหน ?

อาหารจานเดียว ประเภทยำ

ภาพอาหารจานเดียวประเภทยำ

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

ส่วนผสมอาหารประเภทยำ โดยทั่วไปจะมีองค์ประกอบหลักดังนี้

วัตถุดิบหลัก

(โปรตีนหรือผักต่าง ๆ)

เครื่องปรุงน้ำยำ

วัตถุดิบหลัก (โปรตีนหรือผักต่าง ๆ)

. กุ้งลวก / ปลาหมึก / หมูยอ / ไส้กรอก / ปูอัด / เนื้อวัว / ไก่

. วุ้นเส้น / มาม่า / เส้นเล็ก

. ผักสด เช่น ผักกาดหอม ผักชี ขึ้นฉ่าย หอมใหญ่ มะเขือเทศ แตงกวา

เครื่องปรุงน้ำยำ

- พริกขี้หนูสดสับ
- กระเทียมสับ
- น้ำปลา
- น้ำตาลทรายหรือน้ำตาลปี๊บ
- น้ำมะนาวหรือน้ำมะขามเปียก
- น้ำต้มสุก (บางสูตรอาจเติมนิดหน่อยให้ละลายน้ำตาลได้ดี)

ขั้นตอน
การประกอบอาหาร
ประเภทยำ

๑. เตรียมวัตถุดิบ

. ล้างและหั่นวัตถุดิบ เช่น ผัก เนื้อสัตว์ เส้นวุ้นเส้น มะเขือเทศ หอมใหญ่ ขึ้นฉ่าย ฯลฯ

. ถ้าต้องใช้ของสุก เช่น กุ้ง ปลาหมึก หมูสับ ไข่ ให้ต้ม หรือลวกจนสุก พักไว้ให้เย็น

. ถ้าใช้ของทอด เช่น ไข่ดาว หรือปลากรอบ ให้ทอดจนกรอบแล้วพักไว้

๒. ทำน้ำยำ

ผสมเครื่องปรุงรสในถ้วย ได้แก่

. น้ำปลา

. น้ำมะนาว หรือ น้ำมะขามเปียก

. น้ำตาล (ทรายหรือน้ำตาลปี๊บ)

. พริกขี้หนู และกระเทียมสับละเอียด

ชิมรสให้ออกเปรี้ยว เค็ม เผ็ด และหวานเล็กน้อย

๓. คลุกเคล้าวัตถุดิบ

. ใส่วัตถุดิบทั้งหมดลงในอ่างผสม (ผักสด, เนื้อสัตว์, เส้น ฯลฯ)

. ราดน้ำยำที่เตรียมไว้ลงไป

. คลุกให้เข้ากันอย่างเบามือ เพื่อไม่ให้วัตถุดิบช้ำ

๔. จัดจาน

. ตักยำใส่จานเสิร์ฟ

. โรยหน้าด้วย ถั่วลิสงคั่ว หรือ หอมเจียว ถ้ามี

. ตกแต่งด้วย ผักชี หรือ ใบสะระแหน่

๕. เสิร์ฟ

. เสิร์ฟทันทีขณะสดใหม่ เพื่อรสชาติและความกรอบของผัก

. รับประทานคู่กับข้าวสวย หรือข้าวเหนียว

ตัวอย่างอาหาร
จานเดียวประเภทยำ

สื่อวีดิทัศน์ใช้เพื่อการศึกษาเท่านั้น

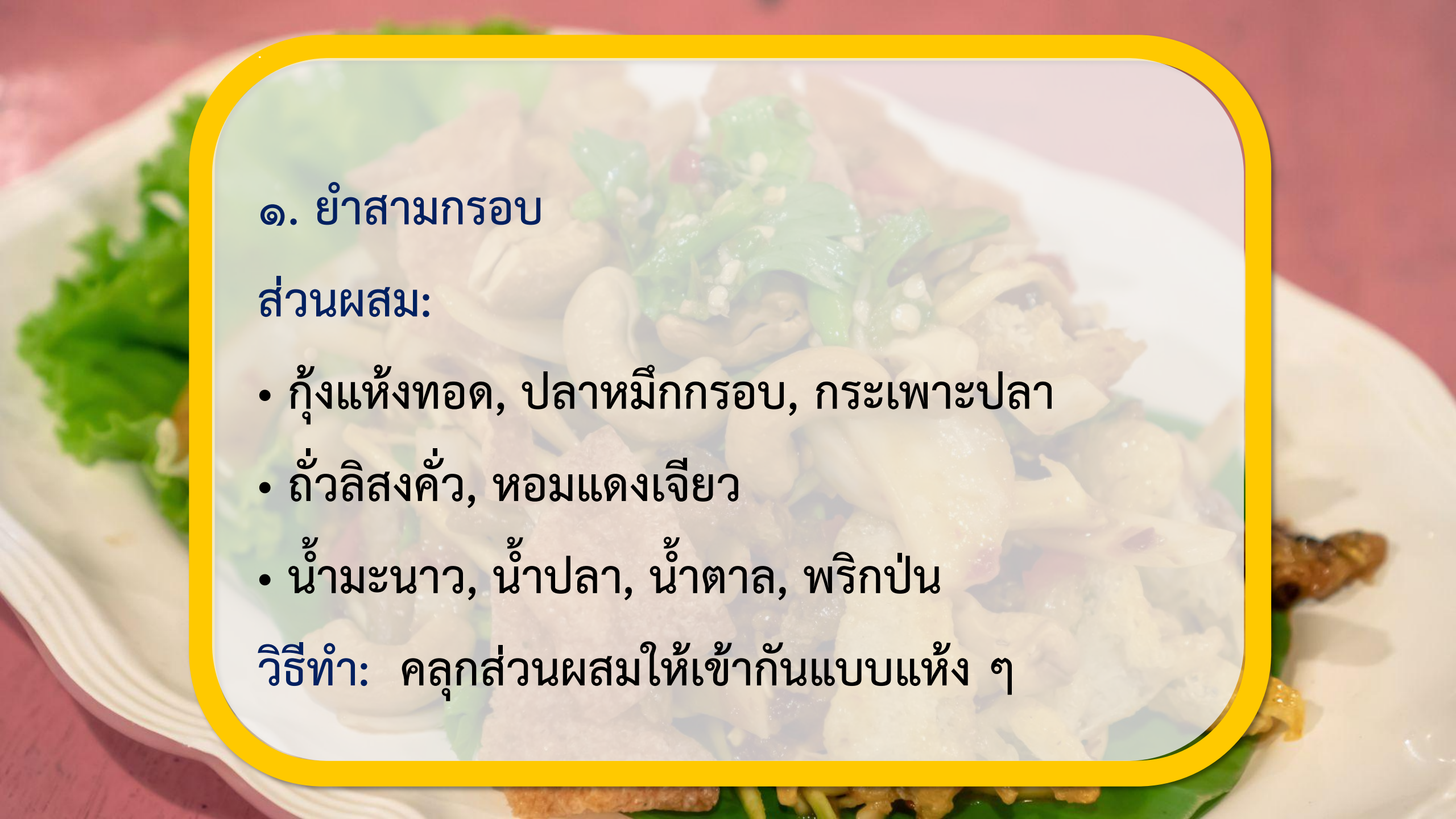
ขอขอบคุณสื่อวีดิทัศน์

ยำไข่มดแดง | เมนูอีสานยอดฮิต สุดแซบ

เผยแพร่โดย : อีหล่าลำดวน Online

เผยแพร่วันที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๖๕

ที่มา : https://www.youtube.com/watch?v=wFiPdaXIgps

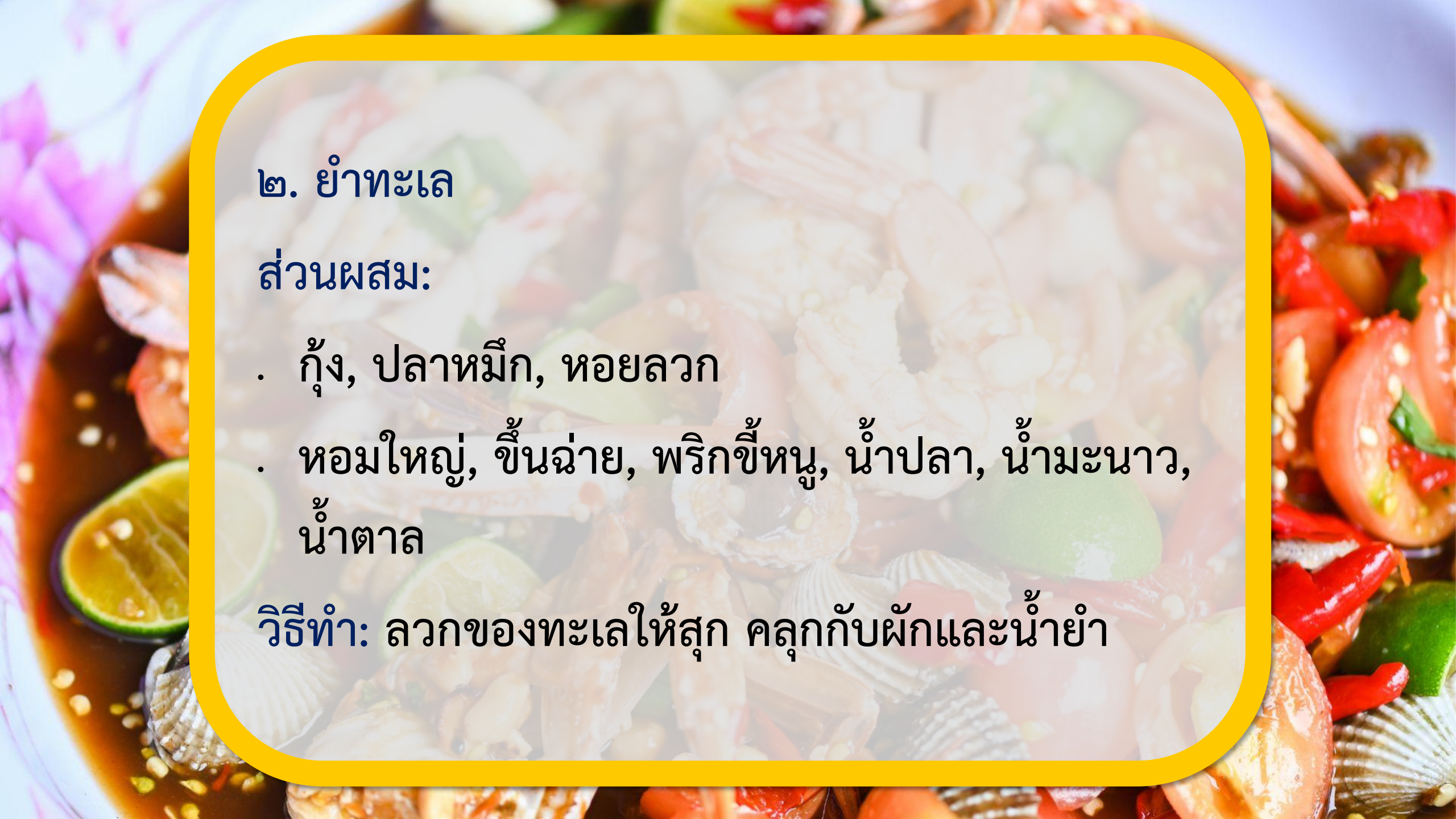


๑. ยำสามกรอบ

ส่วนผสม:

- กุ้งแห้งทอด, ปลาหมึกกรอบ, กระเพาะปลา
- ถั่วลิสงคั่ว, หอมแดงเจียว
- น้ำมะนาว, น้ำปลา, น้ำตาล, พริกป่น

วิธีทำ: คลุกส่วนผสมให้เข้ากันแบบแห้ง ๆ



๒. ยำทะเล

ส่วนผสม:

. กุ้ง, ปลาหมึก, หอยลวก

. หอมใหญ่, ขึ้นฉ่าย, พริกขี้หนู, น้ำปลา, น้ำมะนาว, น้ำตาล

วิธีทำ: ลวกของทะเลให้สุก คลุกกับผักและน้ำยำ

๓. ยำปลาทู

ส่วนผสม:

. ปลาทูทอด แกะเนื้อ

. พริกขี้หนู, หอมแดง, ขิงซอย, ผักชี

. น้ำปลา, น้ำมะนาว, น้ำตาล

วิธีทำ: คลุกเนื้อปลาทูกับเครื่องและรสน้ำยำ

๔. ยำวุ้นเส้นรวมมิตร

ส่วนผสม:

- วุ้นเส้นแช่น้ำ ลวก
- กุ้งลวก, ปลาหมึก, หมูสับ
- หอมใหญ่ซอย, มะเขือเทศ, ขึ้นฉ่าย
- พริกขี้หนู, น้ำปลา, น้ำมะนาว, น้ำตาล

วิธีทำ: คลุกทุกอย่างรวมกันกับน้ำยำ ปรุงรสตามชอบ

๕. ยำถั่วพู

ส่วนผสม:

. ถั่วพูลวก, กุ้งลวก

. ไข่ต้ม, หอมแดงเจียว

. น้ำพริกเผา, น้ำมะนาว, น้ำปลา, น้ำตาล

วิธีทำ: คลุกน้ำยำรสเข้มข้นกับถั่วพูและเครื่องเคียง

๖. ยำมะม่วงปลากรอบ

ส่วนผสม:

. มะม่วงเปรี้ยวซอย

. ปลากรอบหรือปลาทูทอด

. พริกขี้หนู, น้ำปลา, น้ำมะนาว, น้ำตาล

วิธีทำ: คลุกให้เข้ากัน เคียงด้วยถั่วลิสงและหอมเจียว

เกณฑ์การประเมิน

การประกอบอาหารจานเดียวดังนี้

- การตกแต่งจานอาหาร
- รสชาติของอาหาร
- การเลือกใช้วัตถุดิบในท้องถิ่นในการประกอบอาหาร
- คุณค่าทางโภชนาการครบ ๕ หมู่
- สุขลักษณะในการประกอบอาหาร

กิจกรรมฝึกปฏิบัติการยำ

๑. ครูชี้แจงกิจกรรมและกำหนดโจทย์ให้นักเรียนฝึกปฏิบัติการประกอบอาหารประเภทยำ และเลือกใช้วัตถุดิบตามที่กลุ่มสนใจ โดยครูเตรียมวัตถุดิบหลักมาให้และนักเรียนเตรียมส่วนประกอบในการจัดตกแต่งจานและอุปกรณ์ของแต่ละกลุ่มมาเอง เพื่อฝึกประกอบอาหารประเภทยำตามลำดับขั้นตอนที่นักเรียนสนใจหรือสืบค้นมา และถูกหลักโภชนาการ

๒. วัตถุดิบหลัก ที่ครูเตรียมมาให้จะปรุงสุกแล้ว แต่นักเรียนต้องมาประกอบการยำและจัดตกแต่งจานอาหารของตนเองให้ดูน่ารับประทานมากที่สุด

๓. ให้นักเรียนบันทึกการปฏิบัติงานจากการประกอบอาหารจานเดียว

๔. ให้นักเรียนประเมินผลงานของกลุ่มตนเอง ลงในตาราง และประเมินความพึงพอใจ ดีมาก ดี พอใช้ หรือควรปรับปรุง

ใบงานที่ ๒

เรื่อง แบบบันทึก

การประกอบอาหารจานเดียว

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกการปฏิบัติงานจากการประกอบอาหารจานเดียวตามขั้นตอนดังนี้ (๑๐ คะแนน)

๑. วิเคราะห์งาน

๑.๑ อาหารจานเดียวที่นักเรียนประกอบ คือ

.....

๑.๒ ส่วนผสมที่ใช้ในการประกอบอาหารจานเดียวของนักเรียน ได้แก่

.....

๑.๓ อุปกรณ์ที่ใช้ ได้แก่

.....

๒. การวางแผนการทำงาน

กลุ่มของนักเรียนวางแผนการทำงานอย่างไร

.....

๓. การปฏิบัติงาน

๓.๑ ระหว่างปฏิบัติงานกลุ่มของนักเรียนพบปัญหาหรือไม่อย่างไร

.....

๓.๒ กลุ่มของนักเรียนแก้ไขปัญหานั้นอย่างไร

.....

๔. การประเมินผล

๔.๑ ให้นักเรียนอธิบายลักษณะของอาหาร รสชาติ ของกลุ่มตนเอง

.....

๔.๒ ให้นักเรียนประเมินผลงานของกลุ่มของตนเอง

รายการประเมิน	คะแนน			
	ดีมาก (๔)	ดี (๓)	พอใช้ (๒)	ปรับปรุง (๑)
๑. การตกแต่งจานอาหาร				
๒. รสชาติของอาหาร				
๓. การเลือกใช้วัตถุดิบในการประกอบอาหาร				
๔.คุณค่าทางโภชนาการครบ 5 หมู่				
๕.สุขลักษณะในการประกอบอาหาร				

๔.๓ ผลงานของกลุ่มนักเรียนอยู่ในระดับใด

○ ดีมาก ○ ดี ○ พอใช้ ○ ควรปรับปรุง

สรุปบทเรียนวันนี้

การประกอบอาหารจานเดียว

- ❖ ใช้อาหารที่มีในท้องถิ่นเป็นหลัก
- ❖ เลือกใช้อาหารตามฤดูกาล สด ใหม่
- ❖ เลือกเมนูที่ทุกคนในครอบครัวชอบ
- ❖ ประกอบอาหารให้ดูน่ารับประทาน
- ❖ เป็นอาหารที่ทำได้ง่ายเน้นความสะอาดทั้งอาหารและเครื่องมือเครื่องใช้

บทเรียนครั้งต่อไป

เรื่อง เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชา การงานอาชีพ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. ใบความรู้ที่ ๒ เรื่อง เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

๒. ใบงานที่ ๓ เรื่อง เครื่องดื่มเพื่อสุขภาพ

ดาวน์โหลดเอกสารเพิ่มเติมได้ที่ www.dltv.ac.th

รายวิชา การงานอาชีพ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓