



กลุ่มบูรณาการ (แกนหลักการทำงานอาชีพและเทคโนโลยี)



ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5

ผู้สอน ครูสุนทรินทร์ บุญฤทธิ

เรื่อง วิธีการประกอบอาหาร
และการเตรียมประกอบอาหาร





วิธีการประกอบอาหาร



<https://candidcookclick.com>



<https://www.youtube.com/watch?v=q3DDeMJNsw0>



http://www.senesouk.com/2016/09/blog-post_16.html





การต้ม

การต้ม เป็นการทำอาหารให้สุกด้วยน้ำเดือด เช่น ต้มพะโล้ ต้มขาไก่ และแกงส้ม





การผัด

เป็นการทำอาหารให้สุกโดยใช้น้ำมันน้อย ไฟแรง เช่น ผัดเปรี้ยวหวาน ผัดผักรวมมิตร และผัดผักคะน้าหมูกรอบ เป็นต้น





การนึ่ง

เป็นการทำอาหารให้สุกด้วยความร้อนจากไอน้ำโดยต้มน้ำให้เดือด เช่น ห่อหมก ขนมหียน ปลาหนัง



cuisinier@Foodtravel.tv





การทอด

การทำให้กรอบ หรือสุกด้วยน้ำมันร้อน ๆ เช่น ไก่ทอด
หมูทอด ปลาทอด





การอบ

เป็นการทำให้อาหารสุกด้วยการให้ความร้อนโดยรอบ อาหารที่อบ
จึงเหลือง กรอบและมีลักษณะแห้ง เช่น ไก่อบ ข้าวอบและคุกกี้
 เป็นต้น





การลวก

เป็นการทำให้อาหารสุกไม่มากนักโดยการใส่อาหารลงไปใต้น้ำเดือด แล้วนำขึ้นภายในระยะเวลาสั้นประมาณ 1-5 นาที เช่น หอยลวก หรือการลวกผักชนิดต่างๆ





การตุ๋น

คล้ายการนึ่ง แต่ใช้หม้อ 2 ชั้นซ้อนกัน หม้อใบนอกใส่น้ำ หม้อใบในใส่ของที่จะตุ๋น การตุ๋นจะใส่อาหารลงในภาชนะแล้ววางลงในน้ำเลย เช่น ไช้ตุ๋น เนื้อตุ๋นและเป็ดตุ๋น เป็นต้น



การย่าง



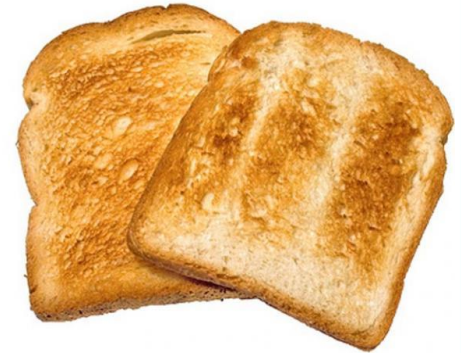
การย่าง นิยมใช้กับอาหารสด ใช้ไฟแรงพอประมาณ ขึ้นอยู่กับชนิดของอาหาร ก่อนย่างควรทาน้ำมันบนตะแกรง เพื่อป้องกันไม่ให้อาหารติดตะแกรง การย่างใช้เวลาานกว่าปิ้ง เพื่อให้อาหารสุกทั่วกัน เช่น ย่างไก่ ย่างหมู ย่างปลาสด





การปิ้ง

การปิ้ง คล้ายกับการย่างแต่ใช้ไฟอ่อน และให้ความร้อนเสมอกัน เช่น การปิ้งขนมปัง ข้าวเหนียวปิ้ง
วิธีการปิ้งมักใช้กับอาหารแห้ง
เช่น ข้าวเกรียบ เนื้อเค็ม ปลาแห้ง





การเผา

เป็นวิธีการที่ให้อาหารสัมผัสความร้อนโดยตรง โดยนำอาหารที่ต้องการเผาใส่ลงในไฟอ่อนๆ อาหารที่นำไปเผาจะเป็นอาหารที่มีเปลือก เช่น มันเผา เมื่อจะรับประทานให้แกะเปลือกออก





การยำ

การยำ เป็นการปรุงอาหารที่เน้นรสชาติจัด
รสชาติอาหารยำจะเป็นการผสมผสานกันของ
รสเปรี้ยว, รสเค็ม และรสเผ็ดร้อนของพริก





การเตรียมประกอบอาหาร



http://jiraporn-unit3.blogspot.com/2016/09/blog-post_89.html



การเตรียมวัตถุดิบก่อนประกอบอาหาร

เนื้อสัตว์มีวิธีการเตรียม ดังนี้



นำเนื้อสัตว์ไปล้างน้ำให้สะอาด
นำมาหั่นเป็นชิ้นตามลักษณะของอาหาร

นำเนื้อสัตว์หั่นเป็นชิ้นตาม
ลักษณะของอาหาร





ผักมีวิธีการเตรียม ดังนี้



เลือกส่วนที่กินไม่ได้ออกก่อน

แกะผักเป็นกาบหรือใบ แล้ว
นำไปล้าง

หั่นผักตามขนาดที่ต้องการ
แล้วนำไปปรุง





ปอก คือ การนำเปลือกออก
จากวัตถุดิบเหล่านั้น



โขลก คือ การทำให้เครื่องปรุง
ละเอียด หรือเหนียวนุ่ม





หั่น คือ การทำให้วัตถุดิบนั้น
เป็นชิ้นใหญ่เล็ก ตามต้องการ



ซอย คือ การทำให้วัตถุดิบนั้นเป็น
ฝอยขนาดเล็ก บาง กว่าหั่น





กิจกรรม

อาหารจานโปรด





คำชี้แจง ให้แต่ละกลุ่มคิดค้นสูตรอาหาร
หรือดัดแปลงเมนูอาหารที่กลุ่มของนักเรียนชื่นชอบ / สนใจ
โดยให้บอกชื่อเมนูอาหาร วัตถุดิบที่ใช้ วิธีการทำ และบอก
ความพิเศษของเมนูอาหารนี้
กลุ่มละ 1 เมนู





ตัวอย่าง

เมนู...ทะเลอบวุ้นเส้น

วัตถุดิบ

- เบคอน
- กระเทียมทุบหยาบ ๆ 10 กลีบ
- พริกไทยดำป่น
- กุ้ง ปลาหมึก และหอยแมลงภู่ ใส่ตามชอบจ้า
- ชিংแก่ทุบหยาบ ๆ 3-4 ช้อน
- รากผักชีทุบหยาบ ๆ
- วุ้นเส้นแห้ง
- ผักชีไทย



วิธีทำ



1. นำส่วนผสมรองก้นหม้อ โดยวางเบคอนเป็นลำดับแรก ตามด้วยขิง กระเทียม รากผักชี พริกไทยดำ กุ้ง ปลาหมึก หอยแมลงภู่ และวุ้นเส้น
2. เทน้ำปรุงรสใส่ตามลงไป ปิดฝา นำขึ้นตั้งไฟนานประมาณ 10 นาที (ในระหว่าง 10 นาที เปิดฝานิดเล็กน้อย กดวุ้นเส้นให้โดนน้ำปรุง เขย่านิดหน่อย) อบต่อจนเส้นเหนียว โรยผักชี

ความพิเศษของเมนูนี้

วุ้นเส้นจะเหนียวนุ่ม รสเข้มข้นหวานมันกลมกล่อม

หอมเครื่องเทศมาก ๆ

