

รายวิชาการงานอาชีพ

รหัสวิชา ง๑๕๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

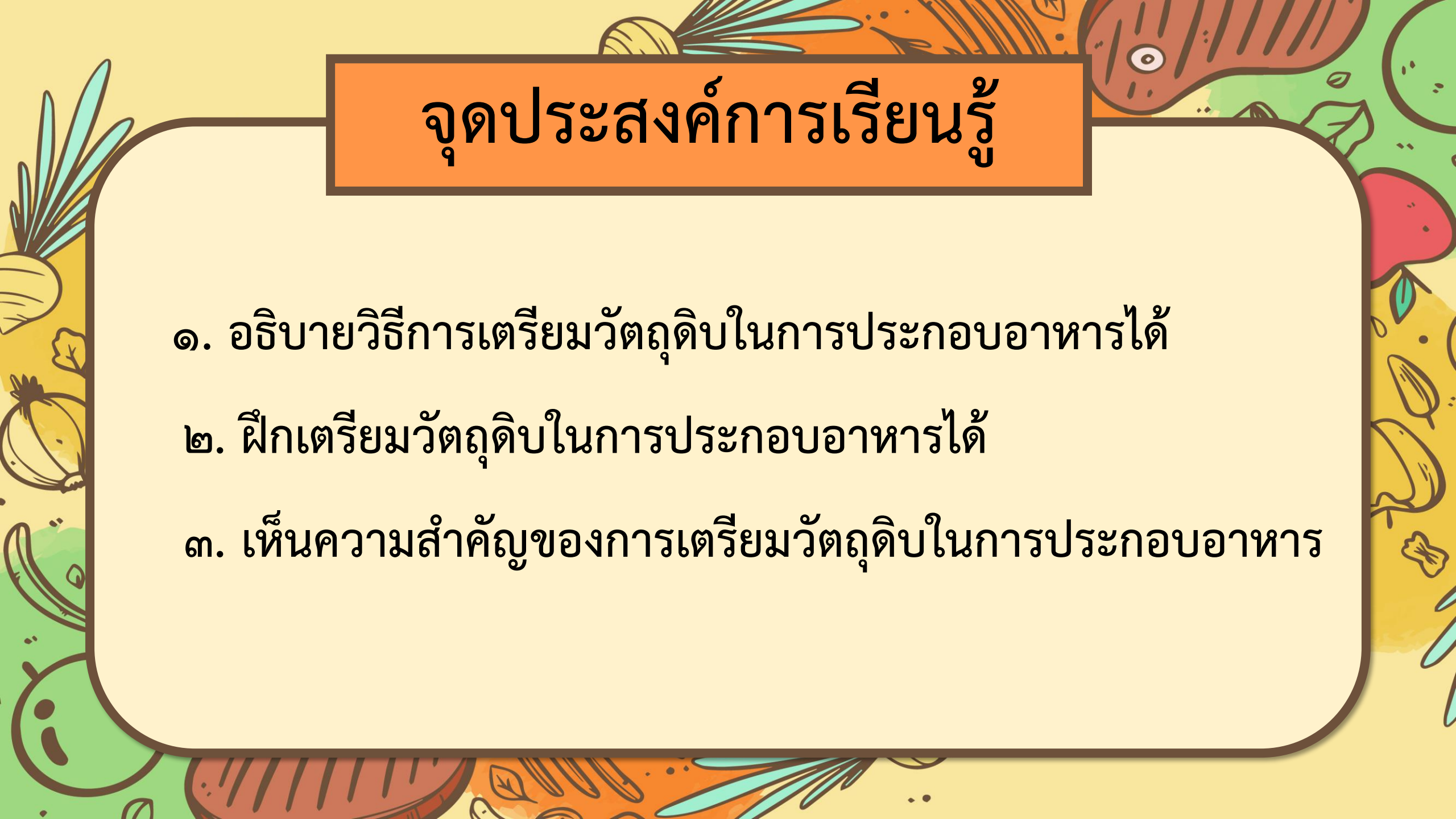
เรื่อง หลักการเตรียมวัตถุดิบในการประกอบอาหาร

ครูผู้สอน ครูวิทยา ปัญญาเย็น
ครูสุนทรี สารุภาพ



เรื่อง หลักการเตรียมวัตถุดิบในการประกอบอาหาร





จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายวิธีการเตรียมวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้
๒. ฝึกเตรียมวัตถุดิบในการประกอบอาหารได้
๓. เห็นความสำคัญของการเตรียมวัตถุดิบในการประกอบอาหาร

คำถามชวนคิด



<https://www.simummuangmarket.com/uploads/image-๑๕๙๒๓๘๐๙๔๑๒๓๙.jpg>

นักเรียนสามารถใช้วิธีการใดได้บ้างในการล้างผักให้สะอาด และปลอดภัยจากพิษตกค้าง

หลักการเตรียมวัตถุดิบ ในการประกอบอาหาร





การเตรียมอาหาร

หมายถึง การนำอาหารสด อาหารแห้ง และเครื่องปรุงรส
มาเตรียมพร้อมไว้ เพื่อความสะดวกรวดเร็วในการประกอบอาหาร



การเตรียมอาหาร มีหลายวิธี ดังนี้





๑. ล้าง

คือ การใช้น้ำล้างให้อาหารสะอาด
โดยใช้มือช่วยฉีกอาหารเบา ๆ
เพื่อให้ฝุ่นละอองและสิ่งสกปรก
หลุดออกไป มีวิธีการดังนี้





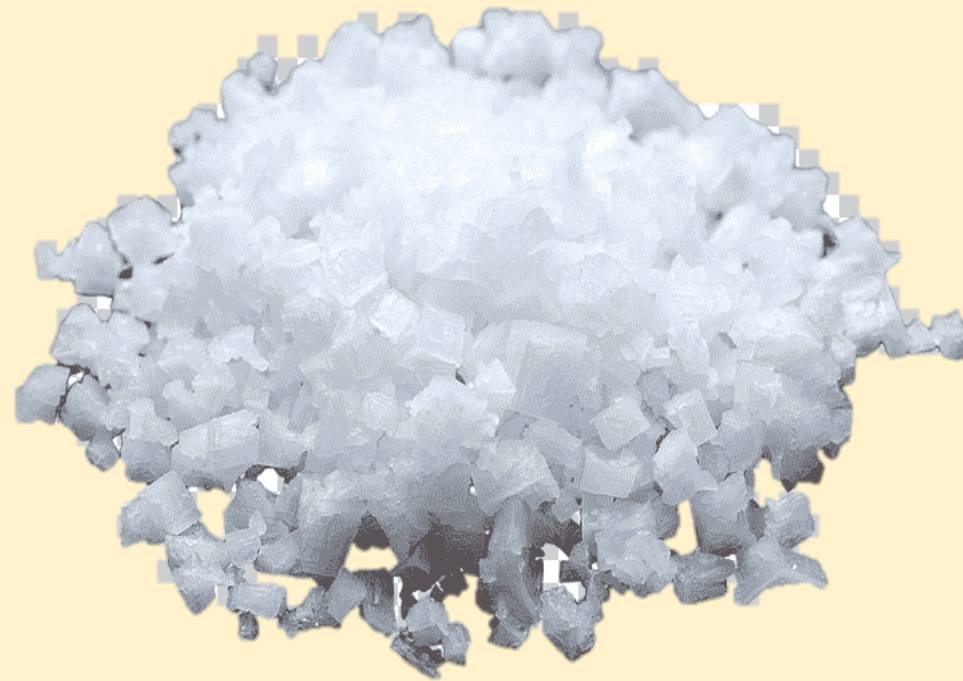
น้ำส้มสายชู



น้ำปูนใส



ต่างทับทิม



เกลือ



๒. สง



คือ การใช้มือช้อนอาหารที่เป็นชิ้นหรือเป็นฝอยขึ้นจากน้ำเพื่อให้สะเด็ดน้ำ



๓. เด็ด



เป็นการใช้มือเด็ด ทำให้ก้านและใบของผักขาดออกจากกัน



๕. ปอก

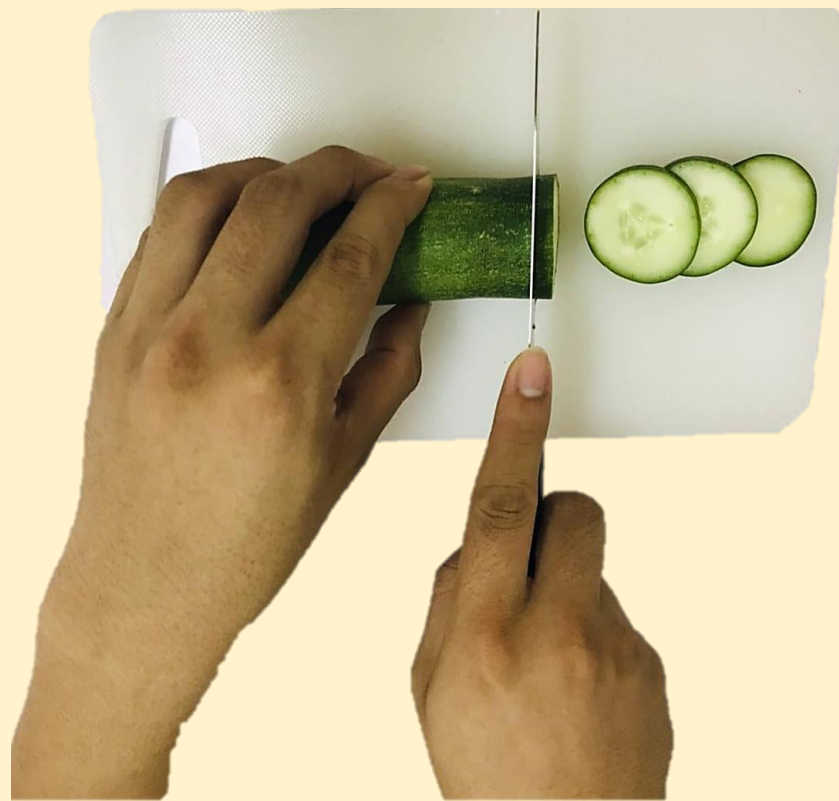


เป็นการใช้มีดหรือมือลอกเปลือกออกจากอาหาร



๕. หั่น

คือ การใช้มีดทำให้อาหารขาดออกจากกัน
เป็นชิ้นตามต้องการ โดยใช้มือหนึ่งจับมีด
อีกมือหนึ่งจับอาหารวางบนเขียง กดมีดเลื่อน
ไปข้างหน้าแล้วลากกลับมาอย่างรวดเร็ว





๖. สับ

คือ การใช้มีดขนาดใหญ่
สับทำให้อาหารขาดออกจากกัน
เป็นชิ้น ๆ หรือละเอียด โดยยกมีด
ให้สูงแล้วกดลงให้ถูกอาหารนั้น
อย่างแรงและเร็ว





๗. ฝาน

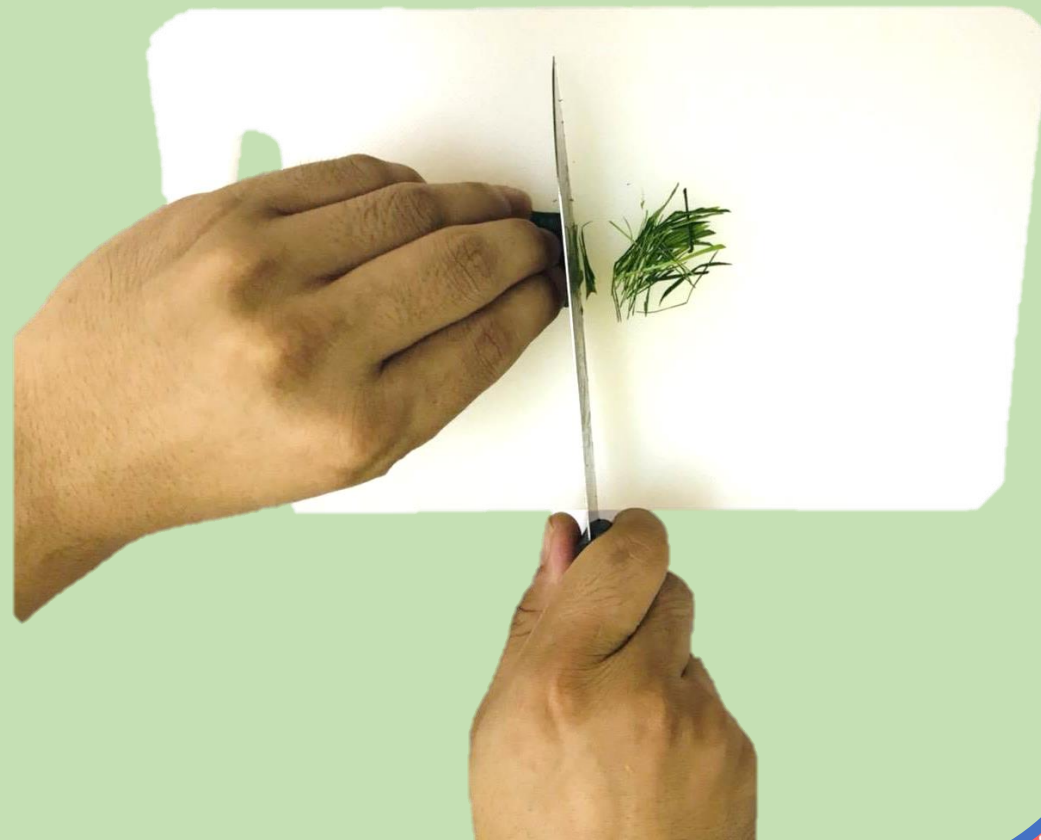
คือ การทำให้อาหารเป็นแผ่นหรือชิ้นบาง ๆ โดยใช้มือหนึ่งจับมีด และอีกมือหนึ่งจับอาหารไว้ในฝ่ามือหรือวางบนเขียง แล้วกดมีดลงบนอาหารนั้น





๘. ซอย

คือ การทำให้อาหารเป็นชิ้นฝอย ๆ
โดยใช้มือหนึ่งจับอาหารวางบนเขียง
อีกมือหนึ่งกดมิดไปข้างหน้าเล็กน้อย
ยกขึ้นถี่ ๆ เร็ว ๆ





๕. บุบ

คือ การทำให้อาหารพอซ้าหรือ
พอแตก โดยใช้มีดขนาดใหญ่
ออกแรงกดลงบนอาหาร
หรือใช้ไม้ตีพริกกระแทกเบา ๆ





๑๐. โขลก

คือ การตำอาหารให้เหนียว
และนุ่ม โดยใส่อาหารลงในครกแล้ว
ใช้ไม้ตีพริกกระแทกลงไปแรง ๆ
ให้แหลกละเอียด





๑๑. คั้น



คือ การแยกกน้ำกับอาหารออกจากกัน โดยใช้มือกำอาหารนั้น
บีบให้แน่น เพื่อให้น้ำไหลออกมา
จากอาหาร เช่น กะทิ มะนาว
ส้มเขียวหวาน

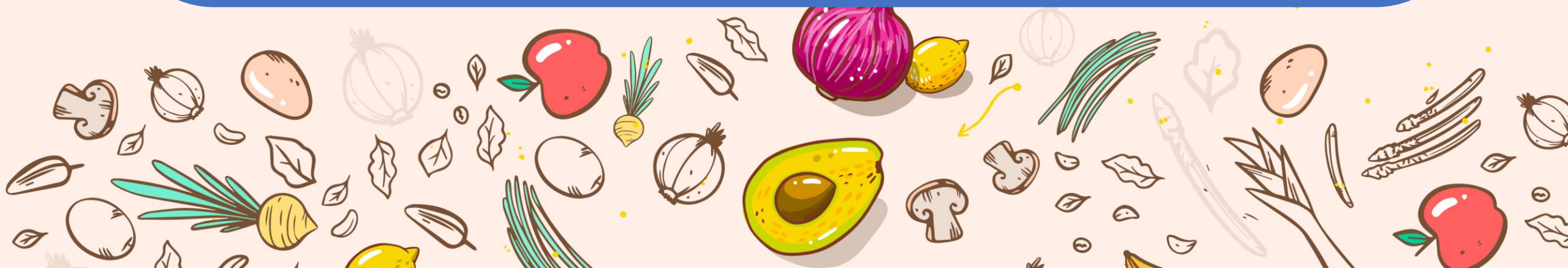


คือ การกำหนดปริมาณเครื่องปรุงของอาหารให้ได้ตามตำรับอาหาร



คือ การกำหนดปริมาณเครื่องปรุงของอาหารให้ได้ตามตำรับอาหาร

นักเรียนชมการสาธิต การเตรียมวัตถุดิบประกอบอาหาร



ขั้นปฏิบัติการ

บทบาทของนักเรียนปลายทาง

๑. ให้นักเรียนฝึกการเตรียมวัตถุดิบประกอบอาหาร คนละ ๒ ประเภท
๒. ให้นักเรียนทำใบงานที่ ๒ เรื่อง หลักการเตรียมวัตถุดิบในการประกอบอาหาร

บทบาทของครูปลายทาง

๑. ครูตรวจสอบวัสดุอุปกรณ์ฝึกปฏิบัติ
๒. ครูให้ใบงานที่ ๒ เรื่อง หลักการเตรียมวัตถุดิบในการประกอบอาหาร
๓. ควบคุมดูแลนักเรียนฝึกปฏิบัติการเตรียมวัตถุดิบประกอบอาหาร/ทำใบงาน และให้คะแนน



ใบงานที่ ๒ เรื่อง หลักการเตรียมวัตถุดิบในการประกอบอาหาร

คำชี้แจง:ให้นักเรียนเขียนอธิบายหลักการเตรียมวัตถุดิบในการประกอบอาหารมาให้ถูกต้อง

ชื่ออาหาร.....

วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร

๑..... วิธีการเตรียม.....

๒..... วิธีการเตรียม.....

๓..... วิธีการเตรียม.....

๔..... วิธีการเตรียม.....

๕..... วิธีการเตรียม.....

สรุปบทเรียน

การประกอบอาหารที่ดีจะต้องมีการเตรียม
วัตถุดิบ โดยจะต้องจัดเตรียมให้เหมาะสม
กับชนิดและลักษณะของอาหาร เพื่อสะดวก
ต่อการประกอบอาหาร และสิ่งสำคัญ
คือ ต้องคำนึงถึง ความสดใหม่ ความสะอาด
ของวัตถุดิบ และความปลอดภัยของผู้บริโภค



บทเรียนในครั้งต่อไป

เรื่อง

การฝึกปฏิบัติประกอบ

อาหารลาบหมู



สิ่งที่ต้องเตรียมครั้งต่อไป

วัตถุดิบและอุปกรณ์ฝึกปฏิบัติประกอบอาหารลาบหมู (ปฏิบัติเป็นกลุ่ม ๆ ละ ๔-๖ คน)

๑. กระทะไฟฟ้า

๕. กะละมัง

๒. ทัฟพี

๖. มีด

๓. จาน

๗. เขียง

๔. ช้อน

๘. ผ้ากันเปื้อน

๑. หมูสับ

๕. ข้าวคั่ว

๒. พริกป่น

๖. หอมแดง

๓. น้ำปลา

๗. ต้นหอม

๔. มะนาว

๘. ใบสะระแหน่

ใบงานที่ ๓

เรื่อง การฝึกปฏิบัติประกอบอาหารลาบหมู

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ www.dltv.ac.th

