

# รายวิชาการงานอาชีพ

รหัสวิชา ง๑๕๑๐๑

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

เรื่อง การฝึกปฏิบัติประกอบอาหารลาบหมู

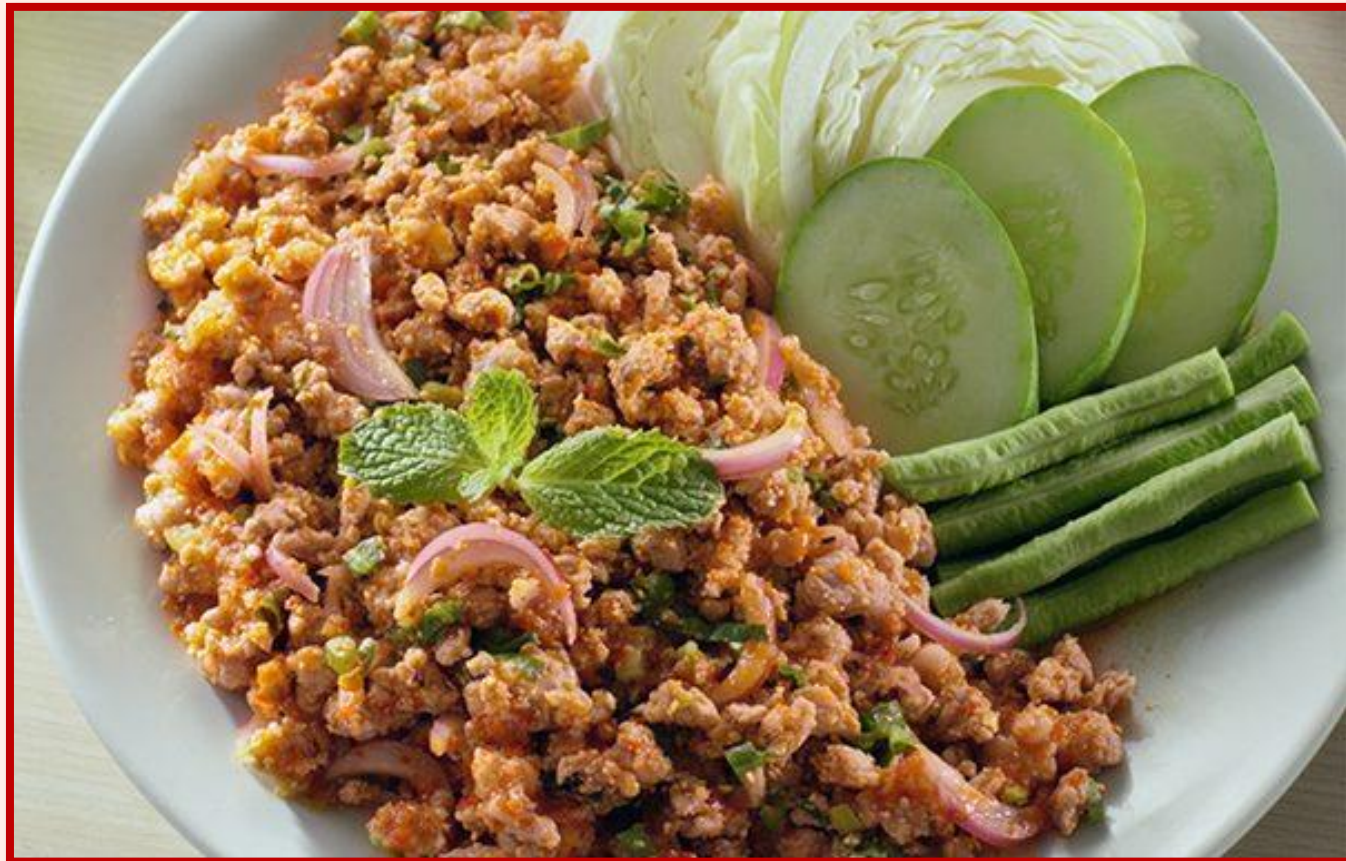
ครูผู้สอน ครูวิทยา ปัญญาอิน  
ครูสุนทรี สารุภาพ



## จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. อธิบายวิธีการประกอบอาหารลาบหมูได้
๒. ฝึกปฏิบัติประกอบอาหารลาบหมูตามขั้นตอนได้
๓. กระตือรือร้นในการฝึกปฏิบัติประกอบอาหารลาบหมู

# คำถามชวนคิด



อาหารในภาพนี้ชื่ออะไร

อาหารนี้ใช้วัตถุดิบอะไรบ้าง

อาหารนี้มีขั้นตอนการทำอย่างไร



การฝึกปฏิบัติ

ประกอบอาหารลาบหมู





# ลาบหมู

เป็นอาหารชนิดหนึ่งของภาคอีสาน  
โดยนำเนื้อหมูสับให้ละเอียดแล้วคลุกกับ  
เครื่องปรุงต่าง ๆ ซึ่งเนื้อที่นำมาทำลาบ  
มีหลายชนิด เช่น เนื้อไก่ เนื้อเป็ด เนื้อวัว  
เนื้อปลา เป็นต้น นิยมรับประทาน  
กับข้าวเหนียวและผักสดต่าง ๆ



# วัสดุอุปกรณ์ ในการทำลาบหมู





กระทะไฟฟ้า



ถ้วย



กะละมัง



ทัพพี



มีด



ช้อน





ช้อนตวง



จาน



เขียง

วัตถุดิบ

ในการทำลาบหมู





๑. หมูสับหรือหมูบด



๒. หนังหมู



๓. หอมแดง





๔. ต้นหอม



๕. ผักชี



๖. ผักชีฝรั่ง



๗. ใบสะระแหน่



# เครื่องปรุงรส



๑. น้ำปลา



๒. ข้าวคั่ว



๓. น้ำมะนาว



๔. พริกป่น

๕  
ขั้นตอน

การทำลาบหมุ

# ๑. เตรียมการซอย หอมแดง ต้นหอม ผักชี ใบสะระแหน่ ให้พร้อม



หอมแดง



ต้นหอม



ผักชี



ใบสะระแหน่

๒. รวนเนื้อหมูให้สุก หากแห้งเติมน้ำเพียงเล็กน้อย
๓. ใส่เครื่องปรุงรส ได้แก่ น้ำปลา มะนาว พริกป่น แล้วตักชิมรสชาติ
๔. ใส่ข้าวคั่วลงไป จากนั้นคนให้เข้ากันอีกครั้ง
๕. ใส่ผักที่เตรียมไว้ ได้แก่ หอมแดง ต้นหอม ผักชี ใบสะระแหน่
๖. ตักใส่จาน รับประทานกับข้าวเหนียวพร้อมกับผักสดต่าง ๆ





# นักเรียนชมการสาธิต วิธีการประกอบอาหารลาบหมู



การฝึกปฏิบัติ

ประกอบอาหารลาบหมู







# ลาบหมู

เป็นอาหารชนิดหนึ่งของภาคอีสาน  
โดยนำเนื้อหมูสับให้ละเอียดแล้วคลุกกับ  
เครื่องปรุงต่าง ๆ ซึ่งเนื้อที่นำมาทำลาบ  
มีหลายชนิด เช่น เนื้อไก่ เนื้อเป็ด เนื้อวัว  
เนื้อปลา เป็นต้น นิยมรับประทาน  
กับข้าวเหนียวและผักสดต่าง ๆ





# วัสดุอุปกรณ์ ในการทำลาบหมู





กระทะไฟฟ้า



ถ้วย



กะละมัง



ทัพพี



มีด



ช้อน



ช้อนตวง



จาน



เขียง



วัตถุดิบ

ในการทำลาบหมู





๑. หมูสับหรือหมูบด



๒. หนังหมู



๓. หอมแดง



๔. ต้นหอม



๕. ผักชี



๖. ผักชีฝรั่ง



๗. ใบสะระแหน่



# เครื่องปรุงรส



๑. น้ำปลา



๒. ข้าวคั่ว



๓. น้ำมะนาว



๔. พริกป่น

๕  
ขั้นตอน

การทำลาบหมุ

# ๑. เตรียมการซอย หอมแดง ต้นหอม ผักชี ใบสะระแหน่ ให้พร้อม



หอมแดง



ต้นหอม



ผักชี



ใบสะระแหน่



๒. รวนเนื้อหมูให้สุก หากแห้งเติมน้ำเพียงเล็กน้อย
๓. ใส่เครื่องปรุงรส ได้แก่ น้ำปลา มะนาว พริกป่น แล้วตักชิมรสชาติ
๔. ใส่ข้าวคั่วลงไป จากนั้นคนให้เข้ากันอีกครั้ง
๕. ใส่ผักที่เตรียมไว้ ได้แก่ หอมแดง ต้นหอม ผักชี ใบสะระแหน่
๖. ตักใส่จาน รับประทานกับข้าวเหนียวพร้อมกับผักสดต่าง ๆ





# ขั้นปฏิบัติการกิจกรรม

## บทบาทของนักเรียนปลายทาง

ให้นักเรียนฝึกประกอบอาหาร  
ลาบหมูตามขั้นตอน  
(ปฏิบัติเป็นกลุ่มๆ ละ ๔-๖ คน)

## บทบาทของครูปลายทาง

๑. ครูตรวจสอบวัสดุอุปกรณ์ฝึกปฏิบัติ
๒. ควบคุมและดูแลนักเรียนฝึกปฏิบัติ  
การประกอบอาหารลาบหมู  
และให้คะแนน

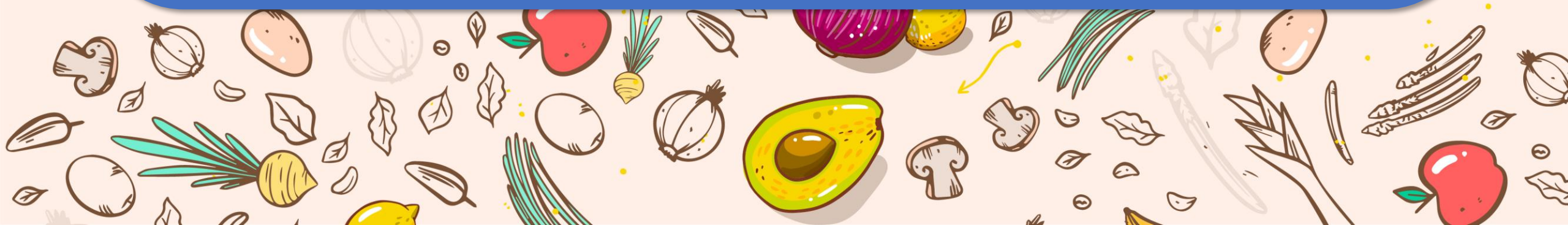


# กิจกรรมร่วมสนุกกับครูต้นทาง

ให้นักเรียนส่งภาพถ่ายผลงาน

การฝึกปฏิบัติประกอบอาหารลาบหมูคู่กับตนเอง

Email : [wittaya.pl๒๕๓๖@gmail.com](mailto:wittaya.pl๒๕๓๖@gmail.com)



# ชั้นปฏิบัติการใบงาน

## บทบาทของนักเรียนปลายทาง

ให้นักเรียนทำใบงานที่ ๓  
เรื่อง การฝึกปฏิบัติประกอบอาหาร  
ลาบหมู (ทำเป็นการบ้าน)

## บทบาทของครูปลายทาง

๑. ครูให้ใบงานที่ ๓ เรื่องการฝึกปฏิบัติประกอบอาหารลาบหมู
๒. ให้คำปรึกษาแก่นักเรียนทำใบงานและให้คะแนน

# ใบงานที่ ๓ เรื่อง การฝึกปฏิบัติประกอบอาหารลาบหมู

คำชี้แจง : ให้นักเรียนเขียนสะท้อนคิดการฝึกปฏิบัติประกอบอาหารลาบหมู

๑. ประโยชน์ที่ได้รับในการฝึกปฏิบัติประกอบอาหารลาบหมู

.....

.....

.....

.....

.....



## ๒. ปัญหาหรืออุปสรรคที่พบในการฝึกปฏิบัติประกอบอาหารลาบหมู

.....

.....

.....

## ๓. วิธีการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในการฝึกปฏิบัติประกอบอาหารลาบหมู

.....

.....

.....





# สรุปบทเรียน

การประกอบอาหาร เป็นการปรุงอาหารดิบ  
ให้สุกด้วยวิธีการต่าง ๆ ทำให้อาหารมีสี  
รสชาติ และกลิ่นของอาหารที่น่ารับประทาน  
โดยจะต้องคำนึงถึงคุณค่าทางอาหาร  
เป็นสิ่งสำคัญ



# บทเรียนในครั้งต่อไป

เรื่อง

การฝึกปฏิบัติประกอบ

อาหารย่ำรวม



# สิ่งที่ต้องเตรียมครั้งต่อไป

วัตถุดิบและอุปกรณ์ฝึกปฏิบัติประกอบอาหารยำรวม (ปฏิบัติเป็นกลุ่มๆ ละ ๔-๖ คน)

๑. กระดาษไฟฟ้า

๕. กะละมัง

๒. ทัพพี

๖. มีด

๓. จาน

๗. เขียง

๔. ช้อน

๘. ผ้ากันเปื้อน

๑. หมูสับ

๖. หอมหัวใหญ่

๒. พริกชี้ฟ้า

๗. หมูยอ

๓. น้ำปลา

๘. ปลาหมึก

๔. มะนาว

๙. กุ้ง

๕. วุ้นเส้น

๑๐. ซีนฉ่าย

ใบงานที่ ๔ เรื่อง การฝึกปฏิบัติประกอบอาหารยำรวม

แบบประเมินตนเอง หน่วยที่ ๕ อาหารน่ารู้

สามารถดาวน์โหลดได้ที่ [www.dltv.ac.th](http://www.dltv.ac.th)

