

ใบความรู้ที่ ๖ เรื่อง การประกอบอาหารประเภทต่าง ๆ

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๑ เรื่อง รับผิดชอบตนเอง

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๖ เรื่อง การประกอบอาหารประเภทต่าง ๆ

รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๔๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

การประกอบอาหาร เป็นการปรุงอาหารดิบให้สุกด้วยวิธีการต่าง ๆ ทำให้อาหารมีสี รสชาติ และกลิ่นของอาหารที่น่ารับประทาน โดยคำนึงถึงการส่งคุณค่าทางอาหารเป็นสิ่งสำคัญ นอกจากนี้ในขณะที่ประกอบอาหาร ผู้ประกอบอาหารต้องฝึกสังเกตการเปลี่ยนแปลงของอาหารจากดิบไปสุกเพื่อจะได้รู้ว่าอาหารที่สุกพอดีนั้นเป็นอย่างไร และฝึกชิมอาหารเพื่อจะได้รู้จักปรับเปลี่ยนรสชาติอาหารให้เหมาะสม การประกอบอาหารมีหลายวิธี ดังนี้

๑. **การลวก** เป็นการทำให้อาหารสุก หรือทำให้หมดกลิ่นที่ไม่ต้องการ โดยใส่อาหารลงไปในน้ำเดือด เมื่ออาหารเปลี่ยนสีให้ตักขึ้น
๒. **การรวน** เป็นการทำให้อาหารสุกด้วยน้ำมันหรือน้ำปริมาณน้อย โดยใส่อาหารลงไปในน้ำมันหรือน้ำร้อนในกระทะ คนพอสุกแล้วตักขึ้น
๓. **การต้ม** เป็นการทำให้อาหารสุก โดยนำอาหารใส่หม้อพร้อมกับน้ำแล้วตั้งไฟให้เดือด
๔. **การนึ่ง** เป็นการทำให้อาหารสุก โดยนำอาหารวางบนลังถึงเหนือหม้อที่มีน้ำเดือดแล้วปิดฝาครอบไม่ให้ไอน้ำออก
๕. **การตุ๋น** เป็นการทำให้อาหารสุกจนเปื่อยนุ่ม โดยการนำอาหารใส่ภาชนะตั้งไฟหรือเหนือภาชนะอีกใบหนึ่งที่น้ำเดือดและมีฝาปิด ซึ่งการตุ๋นจะช่วยรักษาคูณประโยชน์ของสารอาหารไว้ได้เกือบครบถ้วนอีกด้วย
๖. **การปิ้ง** เป็นการทำให้อาหารแห้งสุก โดยวางบนตะแกรงเหนือไฟอ่อนๆจนกระทั่งสุก
๗. **การย่าง** เป็นการทำให้อาหารสดสุก โดยวางบนตะแกรงเหนือไฟอ่อนๆจนสุกทั้งข้างนอกและข้างใน ในการย่างอาหารไทยมักจะห่อด้วยใบไม้หรือฟอยล์อะลูมิเนียม ใบไม้ที่ใช้ห่อ ได้แก่ ใบตอง และใบเตย
๘. **การคั่ว** เป็นการทำให้อาหารสุกโดยใส่อาหารลงในกระทะ และใช้อุปกรณ์ที่มีด้ามถือ เช่น ททัพพี ตะหลิว เขี่ยคนอาหารกลับไปกลับมาจนสุกหรือเกรียมกรอบตามต้องการ
๙. **การเจียว** เป็นการทำให้อาหารที่ละเอียดหรือเป็นฝอยสุกหรือกรอบด้วยน้ำมัน โดยตักน้ำมันใส่กระทะ แล้วใส่อาหารลงไป คนเรื่อยๆจนสุกตามต้องการ
๑๐. **การทอด** เป็นการทำให้อาหารสุกด้วยน้ำมัน โดยตักน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟให้ร้อนแล้วใส่อาหารลงไป พอเหลืองหรือสุกตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน
๑๑. **การจี่** เป็นการทำให้อาหารสุกด้วยน้ำมัน โดยตั้งกระทะบนไฟแล้วทาน้ำมันในปริมาณน้อยให้ทั่วกระทะ แล้วใส่อาหารนั้นบนกระทะ กลับไปกลับมาจนสุก มักใช้กับขนม เช่น ขนมเป็ญจี ขนมบ้าบิ่น เป็นต้น
๑๒. **การผัด** เป็นการทำให้อาหารชนิดเดียวหรือหลายชนิดสุกรวมกัน เป็นอาหารชนิดเดียวและมีรสชาติอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยใส่อาหารลงในน้ำมันหรือกระทะร้อนๆ แล้วผัดกลับไปกลับมาจนกระทั่งสุก
๑๓. **การหุง** เป็นการทำให้อาหารสุก โดยนำอาหารใส่หม้อพร้อมกับน้ำ เมื่อจนสุกรินน้ำออกให้หมดแล้วตั้งไฟต่อไปจนสุก หรือใส่น้ำพร้อมอาหารให้พอเหมาะ ซึ่งเมื่อน้ำแห้ง อาหารจะสุกพอดีโดยไม่ต้องรินน้ำออก