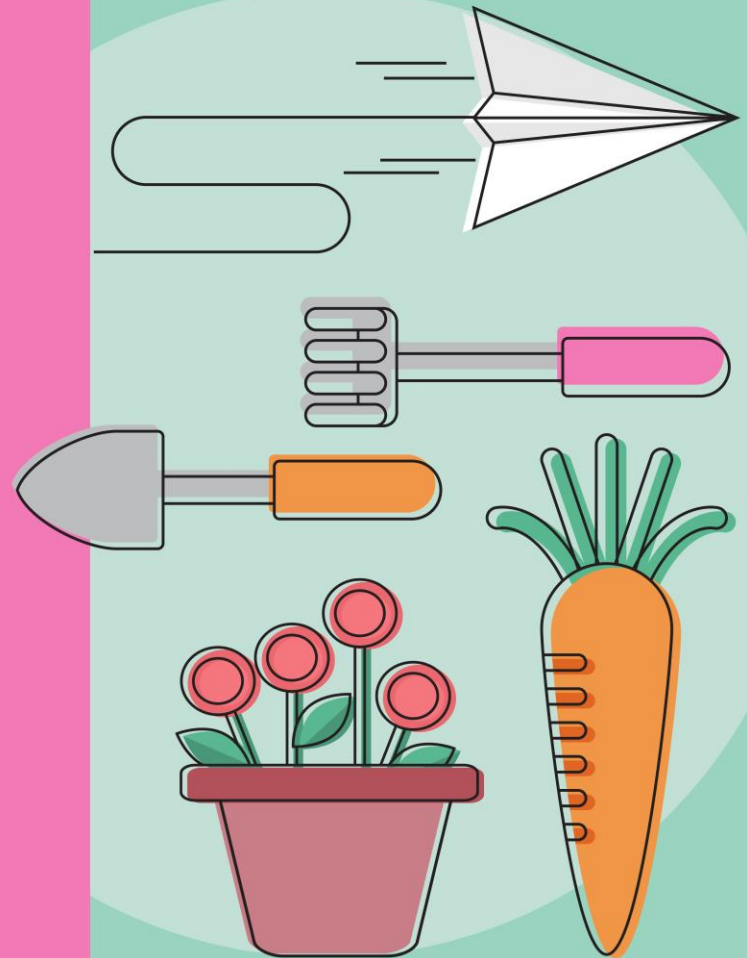


รายวิชา กลุ่มบูรณาการ (แกนหลักการทำงานอาชีพ)

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ผู้สอน ครูสุนทรีพร บุญฤทธิ์

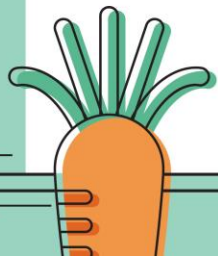
เรื่อง วิธีการประกอบอาหาร
และเตรียมประกอบอาหาร



จุดประสงค์การเรียนรู้



๑. บอกวิธีการประกอบอาหารด้วยวิธีการต่างๆ ได้
๒. เขียนอธิบายและบอกวิธีการประกอบอาหารในเมนูที่สนใจได้
๓. นำความรู้เรื่องการประกอบอาหารไปใช้ในชีวิตประจำวันได้



วิธีการประกอบอาหาร

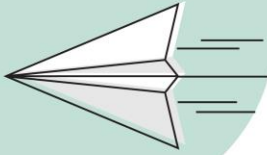


<https://candidcookclick.com>



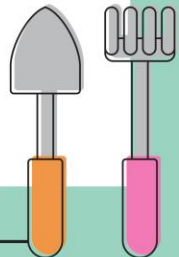
<https://www.youtube.com/watch?v=q3DDeMJNsw0>

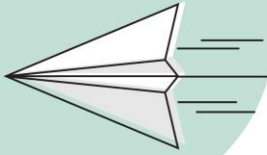




การต้ม

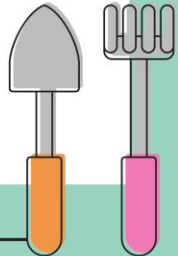
การต้ม เป็นการทำอาหารให้สุกด้วยน้ำเดือด
เช่น ต้มพะโล้ ต้มขาไก่ และแกงส้ม

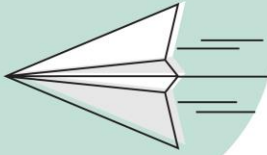




การผัด

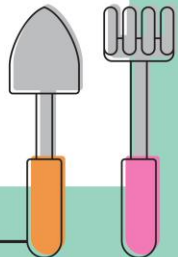
เป็นการทำอาหารให้สุกโดยใช้น้ำมันน้อย ไฟแรง
เช่น ผัดเปรี้ยวหวาน ผัดผักรวมมิตร เป็นต้น

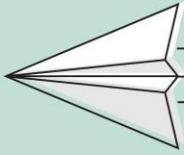




การนึ่ง

เป็นการทำอาหารให้สุกด้วยความร้อนจากไอน้ำโดย
ต้มน้ำให้เดือด เช่น ห่อหมก ขนมหีบ ปลาหนัง





การทอด

การทำให้กรอบ หรือสุกด้วยน้ำมันร้อน ๆ เช่น ไก่ทอด
หมูทอด ปลาทอด

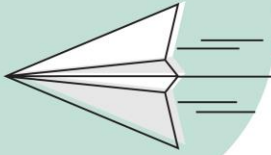


ซีโรนหมูทอดขมิ้น



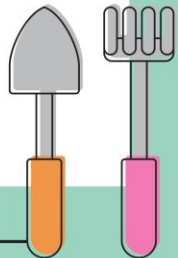
<http://www.siamfood.com>

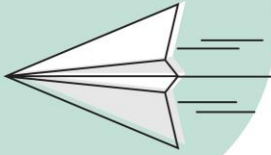




การอบ

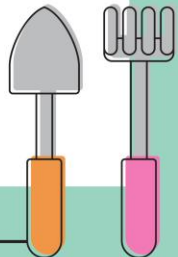
เป็นการทำให้อาหารสุกด้วยการให้ความร้อนโดยรอบ
อาหารที่อบจึงเหลือง กรอบและมีลักษณะแห้ง เช่น ไก่อบ

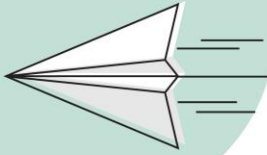




การลวก

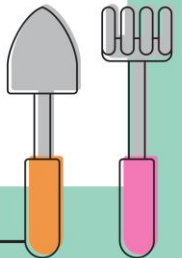
เป็นการทำให้อาหารสุกไม่มากนักโดยการใส่อาหารลงไปในน้ำเดือด
แล้วนำขึ้นภายในระยะเวลาสั้นประมาณ ๑-๕ นาที เช่น หอยลวก
หรือการลวกผักชนิดต่างๆ

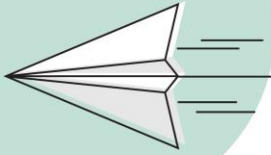




การตุ๋น

คล้ายการนึ่ง แต่ใช้หม้อ 2 ชั้นซ้อนกัน หม้อใบนอกใส่น้ำ หม้อใบในใส่ของที่จะตุ๋น การตุ๋นจะใส่อาหารลงในภาชนะแล้ววางลงในน้ำเลย เช่น ไข่ตุ๋น เป็ดตุ๋น เป็นต้น

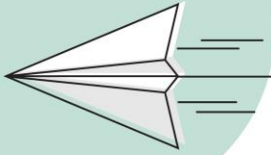




การย่าง

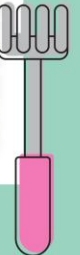
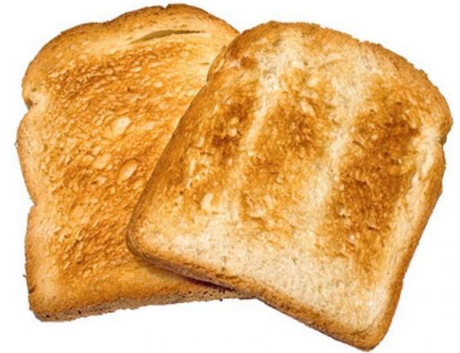
การย่าง นิยมใช้กับอาหารสด ใช้ไฟแรง
พอประมาณ ขึ้นอยู่กับชนิดของอาหาร การ
ย่างใช้เวลาานกว่าปิ้ง เพื่อให้อาหารสุก
ทั่วกัน เช่น ย่างไก่ ย่างหมู ย่างปลาสด

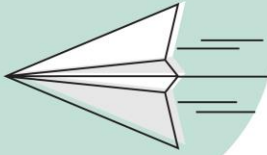




การปิ้ง

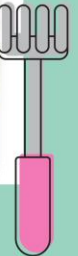
การปิ้ง คล้ายกับการย่างแต่ใช้ไฟอ่อน ให้ความ
ร้อนเสมอกัน เช่น การปิ้งขนมปัง
ข้าวเหนียวปิ้ง
วิธีการปิ้งมักใช้กับอาหารแห้ง
เช่น ข้าวเกรียบ เนื้อเค็ม ปลาแห้ง





การยำ

การยำ เป็นการปรุงอาหารที่เน้นรสจัด
รสชาติอาหารยำจะเป็นการผสมผสานกันของ
รสเปรี้ยว, รสเค็ม และรสเผ็ดร้อนของพริก



การเตรียมประกอบอาหาร



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



การเตรียมวัตถุดิบก่อนประกอบอาหาร

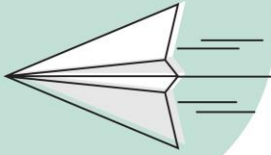
เนื้อสัตว์มีวิธีการเตรียม ดังนี้



นำเนื้อสัตว์ไปล้างน้ำให้สะอาด

นำเนื้อสัตว์หั่นเป็นชิ้นตาม
ลักษณะของอาหาร





ผักมีวิธีการเตรียม ดังนี้

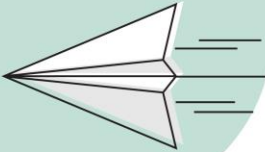


เลือกส่วนที่กินไม่ได้ออกก่อน

แกะผักเป็นกาบหรือใบ แล้ว
นำไปล้าง

หั่นผักตามขนาดที่ต้องการ
แล้วนำไปปรุง



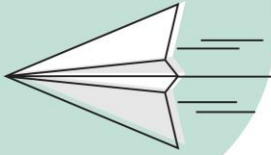


ปอก คือ การนำเปลือกออก
จากวัตถุดิบเหล่านั้น



โขลก คือ การทำให้เครื่องปรุง
ละเอียด หรือเหนียวนุ่ม

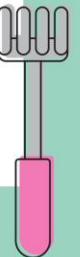


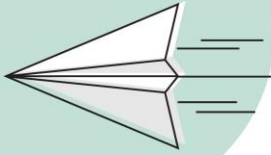


หั่น คือ การทำให้วัตถุดิบนั้น
เป็นชิ้นใหญ่เล็ก ตามต้องการ



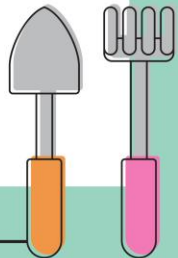
ซอย คือ การทำให้วัตถุดิบนั้นเป็น
ฝอยขนาดเล็ก บาง กว่าหั่น

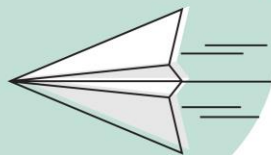




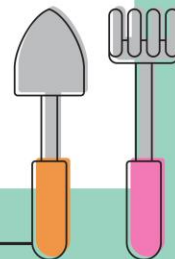
...กิจกรรม...

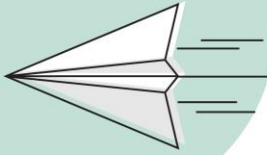
อาหารจานโปรด





คำชี้แจง ให้แต่ละกลุ่มคิดค้นสูตรอาหาร
หรือดัดแปลงเมนูอาหารที่กลุ่มของนักเรียนชื่นชอบ / สนใจ
โดยให้บอกชื่อเมนูอาหาร วัตถุดิบที่ใช้ วิธีการทำ
และบอกความพิเศษของเมนูอาหารนี้
กลุ่มละ 1 เมนู



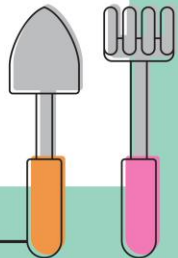


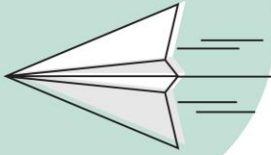
ตัวอย่าง

เมนู...ไก่ทอดเกลือกะไคร้กรอบ

วัตถุดิบ

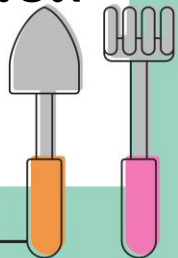
- ปีกบนไก่ 300 กรัม
- น้ำเปล่า 1/4 ถ้วย
- น้ำมันหอย 2 ช้อนโต๊ะ
- แป้งสาลี 1/2 ถ้วย
- ตะไคร้ซอยละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ (หมักไก่)
- ตะไคร้ซอย สำหรับทอดกรอบ
- ใบมะกรูดซอย สำหรับทอดกรอบ
- เกลือป่น 1/2 ช้อนชา

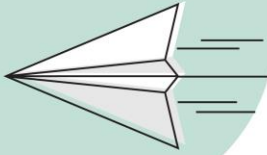




วิธีทำ

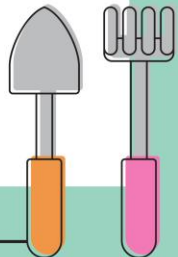
๑. นำปีกไก่ แบ่งสาตี เกลือ น้ำมันหอย น้ำเปล่า และตะไคร้สับละเอียด คลุกเคล้าให้เข้ากัน พักทิ้งไว้ประมาณ ๑๐-๑๕ นาที
๒. นำตะไคร้และใบมะกรูดทอดในน้ำมันให้กรอบ ตักขึ้นพักไว้ เพื่อเป็นเครื่องเคียงไก่ทอด
๓. นำไก่ไปทอดในน้ำมันร้อนจัด จนไก่สุกเหลืองกรอบ เสิร์ฟพร้อมตะไคร้และใบมะกรูดทอดกรอบ หรือกินคู่กับซอสพริก

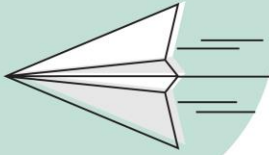




ความพิเศษของเมนูนี้

ไก่กรอบนอกนุ่มใน ได้กลิ่นหอมของตะไคร้เบา ๆ
รับประทานคู่กับข้าวสวยร้อน ๆ อร่อยเข้ากันอย่างที่สุด





ครั้งต่อไป...

ฝึกปฏิบัติการประกอบอาหาร เมนู “ยำผลไม้รวม”
สิ่งที่ต้องเตรียม

๑. ผักก้านเปื้อน
๒. ผักบุ้โด้ะ
๓. อุปกรณ์ต่างๆในการประกอบอาหาร
๔. วัตถุดิบ / เครื่องปรุงรส เมนู ยำผลไม้รวม

