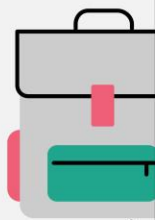


รายวิชา กลุ่มบูรณาการ

(แกนหลักการทำงานอาชีพและเทคโนโลยี) ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6

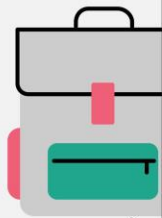
เรื่อง...ฝึกปฏิบัติการประกอบอาหาร

ครูสุนทรินทร์ บุษยฤทธิ์



จุดประสงค์การเรียนรู้

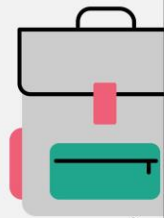
๑. จัดเตรียมวัสดุ/อุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบอาหารได้
๒. ประกอบอาหารตามขั้นตอนการปรุงได้



เตรียมตัวก่อนลงมือประกอบอาหาร

- ควรล้างมือให้สะอาด ตัดเล็บมือให้สั้น
- การชิมรสอาหารควรตักใส่ช้อน
- ควรใส่ผ้ากันเปื้อน และรักษาเสื้อผ้าร่างกายให้สะอาด
- ขณะประกอบอาหารไม่พูดคุยมากเกินไป





ยำไก่ย่าง



<http://www.chingcancook.com/steps.php?id=432>

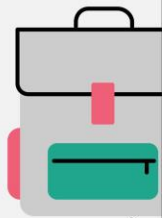
ประโยชน์ของอาหารจานนี้

➤ หอมหัวใหญ่ ใช้แก้หวัด คัดจมูก แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ
แน่นท้อง ท้องร่วง

➤ พริกชี้หนู ช่วยเจริญอาหารและรักษาอาการอาเจียน
รักษาโรคหิด กลาก รักษาโรคบิด

➤ มะนาว มะนาวมีวิตามินเอและซี รวมทั้งมีธาตุแคลเซียม
และฟอสฟอรัสสูง





ยำไ้ไ้ย่าง

ส่วนผสม



- เนื้ออกไ้ย่าง
- มะเขือเทศ
- ขึ้นฉ่าย (หั่นท่อน)
- หอมใหญ่ (หั่นตามยาว)
- ต้นหอม (หั่นท่อน)

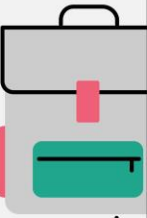


ส่วนผสมน้ำยำ



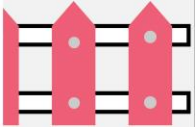
- พริกขี้หนูแดงโขลก / สับละเอียด
- น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ
- น้ำมะนาว 3 ช้อนโต๊ะ
- น้ำเชื่อม 2 ช้อนโต๊ะ / น้ำตาลทราย





วิธีการทำ

- หั่นไก่ย่างเป็นชิ้น ๆ
ขนาดพอคำ



➤ ทำน้ำยำ โดยผสมพริก, น้ำปลา,
น้ำมะนาว, น้ำเชื่อม แล้วคนให้เข้ากัน



➤ ใส่ไก่ย่างที่หั่นเตรียมไว้,
มะเขือเทศ, ขึ้นฉ่าย,
หอมใหญ่ ลงไปในซามผสม
คนทุกอย่างให้เข้ากันดี
แล้วชิมรส



➤ ตักใส่จานที่รองด้วยผักกาดหอม
มะเขือเทศหั่นแว่น จัดตกแต่ง
ให้สวยงาม พร้อมเสิร์ฟ





<http://www.chingcancook.com/steps.php?id=432>



ครั้งต่อไป...

หน่วยการเรียนรู้ ช่างคิดช่างซ่อมแซม
เรื่อง รู้จักงานช่าง

