**ใบความรู้ที่ ๒.๔ เรื่อง การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ หน่วยที่ ๑ เรื่อง การจัดการผลผลิต**

**รหัสวิชา ง๒๒๑๐๑ รายวิชา การงานอาชีพ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

**การเตรียมวัตถุดิบเพื่อนำมาประกอบอาหาร**

ก่อนประกอบอาหาร จะต้องมีการเตรียมวัตถุดิบที่จะนำมาใช้ประกอบอาหารให้พร้อมเสียก่อน ทั้งนี้ให้พิจารณาถึงความสะอาดก่อนเป็นอันดับแรก เพื่อป้องกันสิ่งสกปรก สารพิษ ยาฆ่าแมลงและเชื้อโรคที่อาจจะติดมากับวัตถุดิบเหล่านั้น เพราะจะเป็นอันตรายต่อร่างกายผู้บริโภคโดยตรง เพื่อป้องกันปัญหาดังกล่าว และเพิ่มความมั่นใจในการบริโภค จึงให้ข้อแนะนำในการปฏิบัติ ดังนี้

วิธีล้างผักผลไม้

๑. เด็ดส่วนที่ไม่ใช้ทิ้ง เช่น ราก ใบแก่ ก้าน ก่อนนำมาล้างเพื่อเป็นการประหยัดน้ำ

๒. เปิดน้ำล้างให้น้ำไหลผ่านหรือนำจุ่มในกะละมังให้น้ำท่วมผักผลไม้

๓. ถ้าเป็นผักใบใหญ่ เช่น ผักกาด ผักกาดหอม กะหล่ำปลี คะน้า ควรตัดแยกเป็นใบ ๆ ส่วนผักพวกแตงกวา หัวผักกาด แครอท หรือผลไม้ที่ต้องปอกเปลือกก่อนรับประทาน ควรแช่ทั้งเปลือก โดยการ

นำไปแช่ในกะละมังน้ำที่ผสมด้วยเกลือ ด่างทับทิม “เบกกิ้งโซดา” (Baking Soda) น้ำส้มสายชู

หรือน้ำยาล้างผัก อย่างใดอย่างหนึ่ง ประมาณ ๑๕ นาที เพื่อลดปริมาณของสิ่งตกค้างดังกล่าว

วิธีล้างเนื้อสัตว์ต่าง ๆ

นำไปล้างในน้ำซาวข้าว หรือน้ำที่ผสมด้วยเกลือ หรือน้ำผสมน้ำมะนาวอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อลดกลิ่นคาว กลิ่นสาปหรือกลิ่นไม่พึงประสงค์ต่าง ๆ จนมั่นใจว่าเนื้อสัตว์เหล่านั้นสะอาดดี แต่ไม่ควรแช่เนื้อสัตว์ทิ้งไว้

**ใบงานที่ ๒.๔ เรื่อง การประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ หน่วยที่ ๑ เรื่อง การจัดการผลผลิต**

**รหัสวิชา ง๒๒๑๐๑ รายวิชา การงานอาชีพ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒**

รายชื่อสมาชิกในกลุ่ม กลุ่มที่ ................ ชั้น .....................

๑) ..................................................... เลขที่ .......... ๒).................................................... เลขที่ ...........

๓) ..................................................... เลขที่ .......... ๔).................................................... เลขที่ ...........

๕) ..................................................... เลขที่ .......... ๖).................................................... เลขที่ ...........

**คำชี้แจง** ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มช่วยกันประกอบอาหาร (ยำถั่วพูกุ้งสด) เสร็จแล้วช่วยกันตอบคำถามต่อไปนี้ จากนั้นส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอหน้าชั้นเรียนกลุ่มละไม่เกิน ๕ นาที

**อาหารเพื่อสุขภาพ สำหรับ ............................................. ชื่อ..........................................................**

**วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหาร มีดังนี้**

๑. .............................. วิธีการเตรียม ..................................................................................................

๒. .............................. วิธีการเตรียม ..................................................................................................

๓. .............................. วิธีการเตรียม ..................................................................................................

๔. .............................. วิธีการเตรียม ..................................................................................................

๕. .............................. วิธีการเตรียม ..................................................................................................

**เครื่องปรุง ประกอบด้วย**

................................................................................................................................................................

................................................................................................................................................................

**ขั้นตอนในการประกอบอาหาร มีดังนี้**

................................................................................................................................................................

................................................................................................................................................................

................................................................................................................................................................

................................................................................................................................................................

**ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในระหว่างการทำงาน และวิธีการจัดการหรือแก้ไขปัญหา**

................................................................................................................................................................

................................................................................................................................................................

**ผลการปฏิบัติการในการประกอบอาหาร คือ**

................................................................................................................................................................

...............................................................................................................................................................