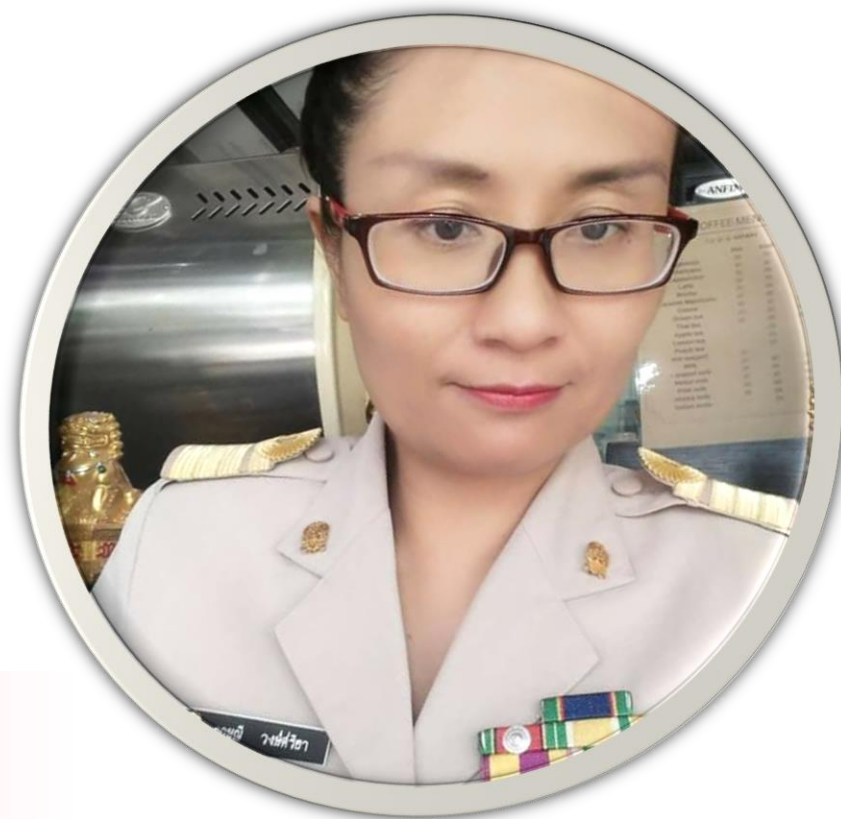




สารการเรียนรู้

การงานอาชีพ



ชั้นประถมศึกษาปีที่

๖





หน่วยการเรียนรู้ที่ อาหารและโภชนาการ



การเตรียม การประกอบอาหาร
และเครื่องดื่ม ให้สมาชิกในครอบครัว



ก

การเตรียม การประกอบอาหารและเครื่องดื่มให้สมาชิกในครอบครัว

การเตรียม การประกอบอาหารและเครื่องดื่มให้สมาชิกในครอบครัวเป็นงานบริการสมาชิกในครอบครัวที่นักเรียนสามารถช่วยแบ่งเบาภาระของผู้ปกครองได้ และทำให้สมาชิกในครอบครัวได้รับประทานอาหารที่มีประโยชน์และปลอดภัย



๑. การวางแผนการเตรียม การประกอบอาหารและเครื่องดื่ม ให้สมาชิกในครอบครัว

ก่อนการเตรียม การประกอบอาหารและเครื่องดื่มให้สมาชิกในครอบครัว ควรมีการวางแผน เพื่อช่วยประหยัดเวลาและแรงงาน เพราะการทำงานตามลำดับขั้นตอน จะช่วยลดความซ้ำซ้อนในการทำงาน นอกจากนี้ยังช่วยประหยัดค่าใช้จ่ายเนื่องจาก จะได้ตรวจสอบเครื่องปรุงและส่วนผสมที่มีอยู่แล้ว โดยไม่ต้องซื้อใหม่



ตัวอย่างตัวอย่างการวางแผนทำข้าวผัดไข่



๑. วัตถุดิบและเครื่องปรุง

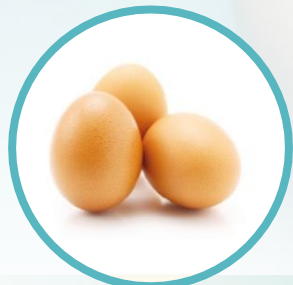
- ข้าวสวย ไข่ไก่ แดงกวา มะเขือเทศ ต้นหอม กระเทียม น้ำตาล น้ำปลา น้ำมันพืช

๒. อาหารสด

- ไข่ไก่ แดงกวา มะเขือเทศ ต้นหอม

๓. การเลือกซื้ออาหารสด

- ไข่ไก่ เปลือกไม่ร้าวหรือแตก เปลือกมีนวล คล้ายแป้งเคลือบผิวไข่อยู่
- แดงกวา ผิวนวล สีเขียว ผิวไม่เหี่ยวหรือมีรอยเน่า
- มะเขือเทศ สีแดงสด ผิวของผลมะเขือเทศต้องลื่นและเป็นมันวาว ไม่เหี่ยว เนื้อแน่น ขั้วสีเขียวสด
- ต้นหอม ใบสีเขียวสด ปลายใบไม่หงิกงอ โคนต้นมีสีขาว ไม่เหี่ยว



๔. การเตรียมวัตถุดิบ เครื่องปรุง และอุปกรณ์ในการทำข้าวผัด

- **ไข่ไก่** ล้างให้สะอาด ตอกใส่ถ้วย ตีไข่แดงและไข่ขาวให้เข้ากัน
- **แตงกวา** ล้างให้สะอาด ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ หั่นเป็นชิ้นตามขวางใส่จานไว้
- **มะเขือเทศ** ล้างให้สะอาด ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ หั่นเป็นชิ้นตามขวางใส่จานไว้
- **ต้นหอม** ล้างให้สะอาด ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ หั่นเป็นท่อนสั้น ๆ ใส่ถ้วยไว้
- **กระเทียม** บุบพอแตก ๓-๔ กลีบใหญ่ ใส่ถ้วยไว้
- **ข้าวสวย** ตักใส่จานเตรียมไว้
- **น้ำตาล น้ำปลา น้ำมันพืช** ตวงใส่ถ้วยเตรียมไว้
- **อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำข้าวผัด** เขียงไม้ มีด จาน ถ้วย ช้อนตวง กะละมัง กระทะ ตะหลิว ล้างให้สะอาดคว่ำไว้



๕. การปรุงข้าวผัด

- ๑) ตั้งกระทะโดยใช้ไฟปานกลาง เทน้ำมันพืชลงในกระทะเล็กน้อย เมื่อน้ำมันร้อนใส่กระเทียมเจียวพอให้เหลือง
- ๒) เทข้าวลงในกระทะตามด้วยไข่ แล้วใช้ตะหลิวพลิกข้าวกลับไปกลับมาจนไข่สุกทั่ว
- ๓) โรยต้นหอมลงในกระทะ ปรุงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา ปิดไฟแล้วยกกลง

๖. การจัดตกแต่งข้าวผัด

- ๑) ตักข้าวผัดใส่ถ้วยให้เต็ม กดให้แน่นแล้วนำไปคว่ำลงในจาน
- ๒) เรียงแตงกวาและมะเขือเทศบนพื้นที่ว่างในจานข้าวผัด

๒. การเตรียมเครื่องปรุงและส่วนผสมของอาหารและเครื่องดื่ม



การเตรียมเครื่องปรุงและส่วนผสมของอาหารและเครื่องดื่ม เป็นการอำนวยความสะดวกในการทำงานให้รวดเร็วขึ้น โดยมีแนวปฏิบัติดังนี้



๒.๑ การทำความสะอาดและเตรียมอาหารลักษณะต่าง ๆ ดังตัวอย่าง



ล้าง	การทำให้สะอาดโดยนำอาหารสดไปแช่น้ำ ชัดกฏผิวให้สิ่งสกปรกหลุดออก
หั่น	การทำให้อาหารเป็นชิ้นตามต้องการ โดยมือหนึ่งจับมีดขนาดเล็กอีกมือหนึ่งจับอาหารบนเขียง ใช้มีดกดเลื่อนไปข้างหน้าและถอยมาข้างหลังกลับไปกลับมาจนอาหารขาดจากกันเป็นชิ้น ๆ
สับ	การทำให้อาหารขาดจากกันเป็นชิ้น ๆ หรือละเอียดโดยใช้มีดขนาดใหญ่ ยกขึ้นให้สูงแล้วกดลงให้ถูกอาหารนั้นโดยแรงและเร็ว
บุง	การทำให้อาหารซ่ำหรือแตก โดยนำอาหารที่ต้องการใส่ครก แล้วใช้สากกระแทกเบา ๆ
ปอก	การทำให้เปลือกอาหารลอกออกโดยใช้มีดหรือมือเปล่า
ซอย	การทำให้อาหารมีลักษณะเป็นฝอย โดยมือหนึ่งจับอาหาร อีกมือหนึ่งจับมีดกดลงบนอาหารไปข้างหน้าเล็กน้อย แล้วยกขึ้นยกลงถี่ ๆ อย่างเร็ว

๒.๒ การซั่งและตวงเครื่องปรุงของอาหาร และส่วนผสมของเครื่องดื่ม

การซั่งตวงเพื่อเตรียมเครื่องปรุงหรือส่วนผสมไว้สำหรับประกอบอาหารและผสมเครื่องดื่ม มีประโยชน์หลายอย่าง ดังนี้

๑. ทำให้อาหารและเครื่องดื่มมีปริมาณและรสชาติคงที่ทุกครั้ง

๒. ผู้ที่ไม่มีพื้นฐานในการประกอบอาหารและผสมเครื่องดื่ม สามารถทำได้ด้วยตนเอง

๓. ผู้ปรุงอาหารสามารถบันทึกปริมาณของเครื่องปรุงและส่วนผสมที่ใช้เพื่อนำมาเป็นตำรับอาหารและสูตรเครื่องดื่มได้

๔. ปริมาณอาหารที่ได้จากการซั่งตวง สามารถนำมาคำนวณค่าใช้จ่ายในการซื้อเครื่องปรุงและส่วนผสมของอาหารและเครื่องดื่มได้

๓. การประกอบอาหารและเครื่องดื่ม



การประกอบอาหารและเครื่องดื่มเพื่อรับประทาน นอกจากจะต้องเลือกซื้อวัตถุดิบที่สดใหม่และประกอบอาหารอย่างมีอนามัยแล้ว ต้องรู้จักสังเกตการเปลี่ยนแปลงของอาหารจากดิบจนกระทั่งสุก ชิมรสชาติว่าพอดีหรือไม่ ถ้าไม่พอดีจะปรับเปลี่ยนอย่างไร เพื่อให้ได้อาหารที่มีประโยชน์ รสชาติอร่อยและปลอดภัยสำหรับการบริโภค

ตัวอย่างการปรุงอาหารและเครื่องดัด

๑. การหุงข้าวด้วยหม้อหุงข้าวไฟฟ้า

วัตถุดิบ

อุปกรณ์

ข้าวสาร

หม้อหุงข้าวไฟฟ้า

น้ำสะอาด

วิธีทำ

๑. ใช้ถ้วยตวงตักข้าวสารที่จะหุงใส่หม้อชั้นในของหม้อหุงข้าวไฟฟ้าตามต้องการ โดยไม่เกินปริมาณที่กำหนดไว้ในคู่มือการใช้หม้อหุงข้าวไฟฟ้าแต่ละเครื่อง
๒. ซาวข้าวในน้ำสะอาดให้หมดฝุ่น จากนั้นรินน้ำซาวข้าวทิ้ง
๓. เทน้ำสะอาดใส่ลงในหม้อหุงข้าวไฟฟ้า ให้มีปริมาณน้ำตามที่กำหนดไว้ในคู่มือ หรือใช้วิธีคาดคะเนคร่าว ๆ ดังนี้

ข้าวหอมมะลิใหม่	ใส่น้ำสูงประมาณ	๑	ซ้อนิ้ว
ข้าวหอมมะลิเก่า	ใส่น้ำสูงประมาณ	๒	ซ้อนิ้ว

๔. เช็ดด้านนอกของหม้อชั้นในให้แห้ง แล้วนำหม้อชั้นในวางลงในหม้อชั้นนอก ปิดฝาหม้อ เสียบปลั๊กหม้อหุงข้าวแล้วกดสวิตช์ไฟให้หม้อหุงข้าวทำงาน



๒. ไข่ตุ๋น



วัตถุดิบและเครื่องปรุง

ไข่ไก่หรือไข่เป็ด	๒	ฟอง
น้ำปลา	๒	ช้อนชา
น้ำ	๑/๒	ถ้วยตวง
กระเทียมเจียว	๑	ช้อนโต๊ะ
ผักชีหรือต้นหอมซอย		

อุปกรณ์

ลังถึง ถ้วยอะลูมิเนียมหรือถ้วยสเตนเลสหรือถ้วยกระเบื้อง ส้อม เขียง
มีด จาน ถ้วยตวงของเหลว ช้อนตวง

วิธีทำ

๑. ล้างไข่ไก่หรือไข่เป็ดให้สะอาด
๒. ตอกไข่ใส่ถ้วยและใช้ส้อมคนไข่แดงและไข่ขาวให้รวมกันเป็นเนื้อเดียว
๓. เติมน้ำและน้ำปลา คนรวมกันให้เป็นเนื้อเดียวกับไข่
๔. วางถ้วยไข่ลงในลังถึง นึ่งโดยใช้ไฟแรงประมาณ ๒๐ นาที
๕. ยกถ้วยไข่ตุ๋นออกจากลังถึง โรยหน้าด้วยผักชีหรือต้นหอมซอยและกระเทียมเจียว



๓. แกงจืดตำลึงไก่สับ



วิธีทำ

๑. โขลกกระเทียมกับพริกไทยป่นจนละเอียดเข้ากัน
๒. คลุกไก่สับกับกระเทียมพริกไทยป่นให้เข้ากัน
๓. เติมน้ำสะอาดใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด จากนั้นปั้นไก่สับที่คลุกกระเทียมและพริกไทยโขลกแล้วให้เป็นก้อน ใส่ลงในน้ำเดือดจนหมด
๔. ปรุงรสด้วยน้ำปลา จากนั้นใส่ผักตำลึงคนให้ทั่วแล้วปล่อยให้เดือดอีกครั้งจึงยกลงจากเตา

วัตถุดิบและเครื่องปรุง

ผักตำลึงเด็ดเอาแต่ใบ		
และยอดอ่อน	๓	ถ้วยตวง
ไก่สับละเอียด	๒๐๐	กรัม
กระเทียม	๔	กลีบ
พริกไทยป่น	๑๒	ช้อนชา
น้ำปลา	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำสะอาด	๒	ถ้วยตวง

อุปกรณ์

หม้อ ทัพพี ครกและสาก ชามสำหรับใส่แกงจืด เครื่องชั่ง ถ้วยตวง ของเหลว ถ้วยตวงของแห้ง ช้อนตวง



๔. น้ำสับประรด



ส่วนผสม

สับประรด	๒	ลูก
น้ำตาลทราย	๑	ถ้วยตวง
เกลือป่น	๒	ช้อนชา
น้ำสะอาด	๒	ถ้วยตวง
น้ำแข็งทุบ		

อุปกรณ์

หม้อเคลือบ หรือหม้อสเตนเลส ทัพพี ถ้วยตวงของแห้ง ถ้วยตวงของเหลว ช้อนตวง ผ้าขาวบาง มีด เขียงพลาสติก ขวดแก้วมีฝาปิด แก้วใส่น้ำสับประรด

วิธีทำ

๑. ปอกเปลือกสับประรด ผานตาและผ่าเอาแกนออก หั่นเนื้อสับประรดเป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่ในผ้าขาวบางคั้นเอาแต่น้ำให้ได้ ๓ ถ้วย ใส่หม้อเคลือบไว้
๒. เติมน้ำสะอาด น้ำตาลทราย และเกลือป่นลงในหม้อน้ำสับประรด คนให้เข้ากันตั้งไฟให้เดือดประมาณ ๕ นาที เมื่อน้ำตาลทรายและเกลือป่นละลาย ยกลงกรองอีกครั้ง ทิ้งไว้ให้เย็นเทใส่ขวดแก้วที่ลวกน้ำร้อนแล้ว ปิดฝาใส่ตู้เย็น เมื่อจะดื่มให้เทน้ำสับประรดใส่แก้วโดยเติมน้ำแข็งหรือไม่เติมก็ได้



๕. น้ำแตงโม



ส่วนผสม

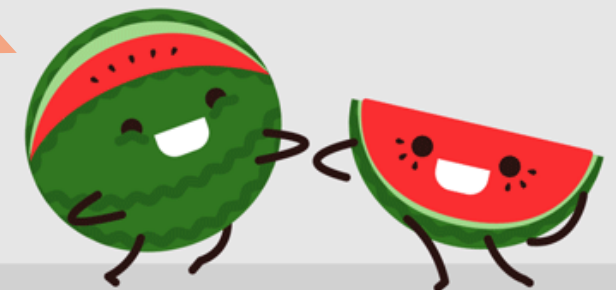
เนื้อแตงโมหั่นละเอียด	๒	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	๑/๒	ถ้วยตวง
น้ำสะอาด	๕ ๑/๒	ถ้วยตวง
เกลือป่น	๑/๔	ช้อนชา

อุปกรณ์

หม้อ ท็อปพี เขียงพลาสติก มีด ถ้วยตวงของเหลว ถ้วยตวงของแห้ง
ช้อนตวง ผ้าขาวบาง แก้วใส่น้ำ

วิธีทำ

๑. ใส่เนื้อแตงโมหั่นละเอียดในผ้าขาวบาง รวบชายผ้าขาวบางคั้นเอาแต่น้ำและแยกกากออก
๒. ผสมน้ำแตงโมกับน้ำเปล่ารวมกันนำขึ้นตั้งไฟ พอเดือดเติมน้ำตาลทรายและเกลือป่นคนให้เข้ากัน ต้มต่อประมาณ ๒ นาที ยกลงกรองด้วยผ้าขาวบางทิ้งให้เย็น
๓. ตักน้ำแข็งลงในแก้วแล้วเทน้ำแตงโมลงไป

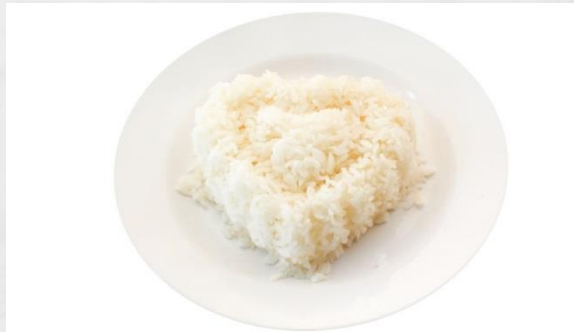


๔. การจัดตกแต่งอาหารและเครื่องดื่ม

การจัดตกแต่งอาหารและเครื่องดื่ม เป็นงานศิลปะที่ทำให้อาหารและเครื่องดื่ม มีความสวยงามและน่ารับประทานมากยิ่งขึ้น ซึ่งสามารถทำได้หลายวิธีดังนี้



ผักและผลไม้แกะสลัก
ใช้ตกแต่งอาหาร



ข้าวสวยนำมากดอัดลงในถ้วย
หรือพิมพ์รูปต่าง ๆ วางคว่ำ
ลงในจานแล้วเคาะข้าวออก
จะได้ก้อนข้าวที่สวยงาม



แก้วเครื่องดื่มตกแต่งด้วยดอกไม้
หรือผลไม้ชนิดเดียวกับเครื่องดื่ม
โดยหันเป็นชั้น ๆ เสียบที่ปากแก้ว



อ่างเครื่องดื่มผลไม้ผสม ตกแต่ง
ด้วยผลไม้หันเป็นสี่เหลี่ยม
ลูกเต๋าลึก ๆ ใส่ลงในอ่างเครื่องดื่ม