

# การงานอาชีพและเทคโนโลยี ๒

รหัส ง ๒110๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1  
หน่วย อาหารและโภชนาการ

## เล่มที่ 1 การเตรียมและประกอบอาหาร



โรงเรียนขานุกวิทยา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 41

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

## คำนำ

เอกสารประกอบการเรียน รายวิชา การงานอาชีพและเทคโนโลยี 2 รหัส ง 21102

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สาร การดำรงชีวิตและครอบครัว หน่วย อาหารและโภชนาการ จัดทำขึ้นเพื่อประกอบการเรียนรายวิชา การงานอาชีพและเทคโนโลยี รหัส ง 21102 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ผู้จัดทำได้เอกสารประกอบการเรียน จำนวนทั้งหมด 4 เล่ม ดังนี้

เล่ม 1 การเตรียมและประกอบอาหาร

เล่ม 2 อาหารจานเดียวและอาหารหวาน

เล่ม 3 การจัดและตกแต่งอาหาร

เล่ม 4 การบริการอาหารประเภทต่างๆ

เอกสารประกอบการเรียนรายวิชา การงานอาชีพและเทคโนโลยี 2 รหัส ง 21102 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 สารการดำรงชีวิตและครอบครัว เล่มที่ 1การเตรียมและประกอบอาหาร ประกอบด้วย เนื้อหา ภาพประกอบ กิจกรรม แบบฝึกหัด ใบงานและแบบทดสอบที่เหมาะสมกับวัยของผู้เรียนและสอดคล้องกับมาตรฐาน ตัวชี้วัดและจุดประสงค์ของการเรียนรู้ เน้นให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้จากการฝึกทักษะและปฏิบัติได้ด้วยตนเอง ตลอดทั้งยังสามารถศึกษาค้นคว้า แสวงหาความรู้ความเข้าใจและสามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

ผู้จัดทำขอขอบคุณผู้ให้คำปรึกษา แนะนำ ตรวจสอบในการจัดทำเอกสารไว้ ณ โอกาสนี้ และหวังว่าเอกสารประกอบการเรียนเล่มนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับนักเรียน ครูผู้สอน และบุคคลทั่วไปที่สนใจได้เป็นอย่างดี

โสภณา ปริกมานนท์

## คำชี้แจงการใช้เอกสารประกอบการเรียน

### เรื่อง การเตรียมและประกอบอาหาร

เอกสารประกอบการเรียนเล่มนี้ ใช้เรียนด้วยความสามารถของนักเรียนเอง ขอให้นักเรียนอ่านคำแนะนำและปฏิบัติตามคำชี้แจงแต่ละขั้นตอนตั้งแต่ต้นไปจนจบ นักเรียนจะได้รับความรู้อย่างครบถ้วนโดยปฏิบัติตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ศึกษาจุดประสงค์การเรียนรู้ของเอกสารประกอบการเรียนให้เข้าใจ
2. ทำแบบทดสอบก่อนเรียน เพื่อวัดความรู้พื้นฐานของนักเรียน
3. ศึกษาเอกสารและขั้นตอนตามการเรียงลำดับอย่างตั้งใจ หากไม่เข้าใจให้ถามครูผู้สอนหรือย้อนกลับไปศึกษาเอกสารใหม่อีกครั้ง แล้ววางแผนปฏิบัติงาน ลงมือปฏิบัติพร้อมประเมินผลลงในแบบประเมินพฤติกรรมการปฏิบัติงานของนักเรียน
4. เมื่อศึกษาเอกสารและปฏิบัติตามขั้นตอนจบแล้วให้ทำแบบทดสอบหลังเรียน
5. ตรวจสอบคำตอบแบบทดสอบก่อนและหลังเรียนจากแบบเฉลยท้ายเล่ม สรุปผลคะแนน
6. นักเรียนควรซื่อสัตย์ต่อตนเอง โดยไม่ดูเฉลยคำตอบก่อน

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
มาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัด	1
คำชี้แจงการใช้เอกสารประกอบการเรียน	2
แบบทดสอบก่อนเรียน	3
- เนื้อหา	4
- แบบฝึก	5
แบบทดสอบหลังเรียน	6
บรรณานุกรม	7
ภาคผนวก	8

## มาตรฐานการเรียนรู้

### มาตรฐาน ง 1.1

เข้าใจการทำงาน มีความคิดสร้างสรรค์ มีทักษะกระบวนการทำงาน ทักษะการจัดการ  
ทักษะกระบวนการแก้ปัญหา ทักษะการทำงานร่วมกัน และทักษะการแสวงหาความรู้  
มีคุณธรรม และลักษณะนิสัยในการทำงาน มีจิตสำนึกในการใช้พลังงาน  
ทรัพยากร และสิ่งแวดล้อม เพื่อการดำรงชีวิตและครอบครัว

### ตัวชี้วัด

- 1.วิเคราะห์ขั้นตอนการทำงานตามกระบวนการทำงาน
2. ใช้กระบวนการกลุ่มในการทำงานด้วยความเสียสละ
3. ตัดสินใจแก้ปัญหาการทำงานอย่างมีเหตุผล

## แบบทดสอบก่อนเรียน

1. ข้อใดไม่อยู่ในความหมายของการเตรียมอาหาร

- ก. เตรียมอาหารสด
- ข. เตรียมอาหารแห้ง
- ค. เตรียมภาชนะที่ใช้
- ง. เตรียมเครื่องปรุงรส

2. ข้อใดเป็นลักษณะของการสับ

- ก. การใช้มีดหรือมือลอกเปลือกอาหาร
- ข. การทำอาหารให้เป็นชิ้นฝอยๆ
- ค. การทำให้อาหารเหนียวหรือนุ่มโดยใส่ลงไปในครก
- ง. การทำให้อาหารขาดออกจากกันเป็นชิ้นๆโดยใช้มีดให้สูงแล้วกดลงบนอาหารอย่างแรงและรวดเร็ว

3. ” การทำอาหารที่ต้มน้ำให้แห้ง แยกน้ำกับอาหารเป็นคนละส่วน “ เป็นความหมายของการเตรียมอาหารวิธีใด

- ก. สง
- ข. บุป
- ค. คั้น

ง. ซอย

4. ถ้าต้องการให้อาหารที่ประกอบมีรสชาติเดียวกันทุกครั้ง ควรทำอย่างไร

- ก. ใช้คนปรุงคนเดิม
- ข. ใช้วัตถุดิบเหมือนเดิม
- ค. ใช้สถานที่ประกอบอาหารเดิม
- ง. ใช้การตวงวัดวัตถุดิบและเครื่องปรุงที่เที่ยงตรงแม่นยำทุกครั้ง

5. ถ้าไม่มีการเตรียมอาหารจะเกิดผลเสียอย่างไร

- ก. อาหารเน่าเสีย
- ข. อาหารรสชาติเปลี่ยนไป
- ค. อาหารไม่สวยงาม
- ง. ประกอบอาหารไม่ทันมืออาหารหรือเวลาที่กำหนดไว้

6.การประกอบอาหารควรคำนึงถึงสิ่งใดมากที่สุด

ก. สีสัณ

ข. รสชาติ

ค. ความปลอดภัย

ง. คุณค่าทางอาหาร

7. ข้อใดไม่ใช่กิจกรรมในขณะที่ประกอบอาหาร

ก. การชิม

ข. การสังเกตอาหารว่าสุกหรือดิบ

ค. การปรุงรส

ง. การเปิดตำราอาหารเพื่อดูขั้นตอนการทำ

8. การทำให้อาหารแห้งสุกโดยวางบนตะแกรงเหนือไฟอ่อนๆจนสุกเป็นการประกอบอาหารวิธีใด

ก. การคั่ว

ข. การปิ้ง

ค. การย่าง

ง. การทอด

9. ข้อใดเป็นวิธีการเตรียมอาหารในการทำผัดผักกาดต้องใส่ไข่ทั้งหมด

ก. ล้าง สง โขลก สับ เด็ด ตวง

ข. ล้าง สง ผาน สับ เด็ด ตวง

ค. ล้าง สง หั่น บุบ ตวง

ง. ล้าง สง ซอย ปอก ตวง

10. นักเรียนจะสังเกตจากสิ่งใดว่าแป้งสุกแล้ว

ก. แป้งในหม้อต้มเปลี่ยนสี

ข. น้ำในหม้อต้มข้นเหนียว

ค. น้ำในหม้อต้มเปลี่ยนสี

ง. แป้งในหม้อต้มลอยขึ้น



## ใบความรู้ เรื่อง วิธีการเตรียมอาหาร

ในปัจจุบันแต่ละครอบครัวมีการประกอบอาหารกันน้อยมาก ด้วยเวลาที่รีบเร่งในการทำงาน การใช้เวลาในการเดินทาง และการจำหน่ายอาหารสำเร็จรูปที่มีให้เลือกมากมาย ส่งผลให้การประกอบอาหารรับประทานเองนั้นน้อยมาก การเตรียมอาหาร จึงเป็นแนวทางหนึ่งซึ่งช่วยประหยัดเวลาในการประกอบอาหารในแต่ละวันให้ง่ายและสะดวก รวมทั้งผู้ประกอบอาหารรับประทานในครอบครัวยังสามารถดูแลสุขภาพ ปลอดภัย ควบคุมปริมาณในการประกอบอาหารเองอีกด้วย การเตรียมอาหารเป็นการนำอาหารสด อาหารแห้ง และเครื่องปรุงรสต่างๆมาเตรียมพร้อมไว้เพื่อความสะดวกรวดเร็วในการประกอบอาหาร วิธีในการเตรียมอาหารมีหลายวิธีดังต่อไปนี้

1.การล้างเป็นการใช้น้ำทำให้สะอาด โดยใช้มือช่วยถูผิวอาหารเบาๆ เพื่อให้ฝุ่นละอองและสิ่งสกปรกหลุดออกไป





2.การสง เป็นการใช้มือช้อนอาหารที่เป็นชิ้นหรือฝอยขึ้นจากน้ำเพื่อให้สะเด็ดน้ำ



รูปที่ 2 ที่มา [http://wimadathailanddessert.blogspot.com/2013/09/blog-post\\_10.html](http://wimadathailanddessert.blogspot.com/2013/09/blog-post_10.html)

3.การเด็ด เป็นการใช้มือทำให้ก้านหรือใบผักขาดออกจากกัน



รูปที่ 3 ที่มา <http://board.palungjit.org/f76>



รูปที่ 4 ที่มา <http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=plaipanpim&month=04-2012&date=23&group=1&gblog=313>

4. การปอก เป็นการใช้มีดหรือมือลอกเปลือกอาหารออกไป



รูปที่ 5 ที่มา <http://board.postjung.com/687704.html>

5. การหั่น เป็นการใช้มีดทำให้อาหารขาดออกจากกันเป็นชิ้นตามต้องการ โดยมือหนึ่งจับมีดอีกมือหนึ่งจับอาหารวางลงบนเขียง กดมีดเลื่อนไปข้างหน้าแล้วลากกลับมาอย่างรวดเร็ว



รูปที่ 6 ที่มา [http://th.openrice.com/bangkok/article/detail.htm?article\\_id=35&tc=bc](http://th.openrice.com/bangkok/article/detail.htm?article_id=35&tc=bc)

6. การสับ เป็นการใช้มีดขนาดใหญ่ ทำให้อาหารขาดออกจากกันเป็นชิ้นๆ หรือละเอียด โดยยกมีดให้สูงแล้วกดลงให้ถูกอาหารนั้นอย่างแรงและรวดเร็ว



รูปที่ 7 ที่มา <http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=038780460&month=05-2008&date=25&group=2&gblog=23>

7. การผ่านเป็นการทำให้อาหารเป็นแผ่นหรือชิ้นบางๆโดยใช้มือหนึ่งจับมีด และอีกมือหนึ่งจับอาหารไว้ในฝ่ามือหรือวางบนเขียง แล้วกดมีดลงบนอาหารนั้น



รูปที่ 8 ที่มา

<http://topicstock.pantip.com/food/topicstock/2006/11/D4868964/D4868964.html>

8. การซอยเป็นการทำให้อาหารเป็นชิ้นฝอยๆ โดยมือหนึ่งจับอาหารวางบนเขียง อีกมือหนึ่งกดมีดไปข้างหน้า นิดหน่อย ยกขึ้นถี่ๆเร็วๆ



รูปที่ 9 ที่มา <http://www.knorr.co.th/article/detail/289867/->

9. การบุง เป็นการทำให้อาหารพองขึ้นหรือแตก โดยใช้มีดขนาดใหญ่ ออกแรงกดลงบนอาหารหรือใช้ลูกครกกระแทกเบาๆ



รูปที่ 10 ที่มา <http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=baanbaitong&month=10-2009&date=14&group=9&gblog=6>

10. การโขลก เป็นการทำให้อาหารเหนียวและนุ่ม โดยใส่อาหารลงในครกแล้วใช้ลูกครกกระแทกลงไปแรงๆ



รูปที่ 11 ที่มา <http://www.hilunch.com/crumble-up-recipes/>

11. การคั้น เป็นการทำให้อาหารที่อมน้ำให้แห้ง โดยแยกน้ำกับอาหารนั้นเป็นคนละส่วน ใช้มือกำอาหารนั้นบีบให้แน่น เพื่อให้ให้น้ำในอาหารนั้นไหลออกมา เช่นคั้นกะทิ



รูปที่ 12 ที่มา <http://www.oknation.net/blog/print.php?id=838001>

12. การชั่งเป็นการกำหนดปริมาณเครื่องปรุงของอาหารให้ได้ตามตำรับอาหาร โดยปรับเข็มตาชั่งให้ตรงเลข ศูนย์วางอาหารลงบนเครื่องชั่ง อ่านน้ำหนัก แล้วหยิบอาหารใส่ลงในถ้วยหรือจานเตรียมไว้



รูปที่ 13 ที่มา <http://www.bansuanporpeang.com/node/14382>



13. การตวง เป็นการกำหนดปริมาณเครื่องปรุงของอาหารให้ได้ตามตำรับอาหาร โดยตักอาหารเหลวหรือใส่ถ้วยตวงหรือช้อนตวง ถ้าเป็นเครื่องปรุงแห้งให้ใช้สันมีดปาดอาหารที่ล้นออกมาให้พอดีกับขอบถ้วยตวงหรือช้อนตวง แล้วเทใส่ถ้วยหรือจานที่เตรียมไว้ สำหรับเครื่องปรุงเหลวให้เทใส่ถ้วยตวงตามขีดบอกจำนวนที่ต้องการ



รูปที่ 14 ที่มา <http://www.bloggang.com/viewblog.php?id=chanthida&group=15&page=2>

### ใบความรู้ เรื่อง วิธีการประกอบอาหาร

การประกอบอาหารแต่ละชนิดนั้น เมื่อทำเสร็จแล้วผู้ประกอบอาหารและผู้รับประทานอาหารก็หวังว่าจะได้อาหารที่ดูแล้วน่ารับประทาน มีกลิ่นหอม มีรสชาติอร่อย และประการสุดท้ายก็คือ จะต้องไม่ให้เกิดคุณค่าทางอาหาร ดังนั้นอาหารที่เราปรุงออกมาแต่ละชนิดจะต้องได้รสชาติที่กลมกล่อมพร้อมกับมีคุณค่าทางโภชนาการด้วย ผู้ประกอบอาหารที่จะทำให้ได้ครบตามที่กำหนดหรือได้มากที่สุดนั้นจะต้องเป็นผู้ที่มีความสามารถในการประกอบอาหาร ทั้งการฝึกการสังเกตของอาหารจากดิบไปสุกแบบพอดี หรือการฝึกชิมอาหารเพื่อจะได้รู้จักปรับเปลี่ยนรสชาติให้เหมาะสม การประกอบอาหารมีหลายวิธีดังนี้

1. การลวก เป็นการทำให้อาหารสุก หรือทำให้หมดกลิ่นที่ไม่ต้องการโดยใส่อาหารลงไปในน้ำเดือด เมื่ออาหารเปลี่ยนสีให้ตักขึ้น



รูปที่ 15 ที่มา [http://pirun.ku.ac.th/~b521060245/01179334/page/housework\\_4.htm](http://pirun.ku.ac.th/~b521060245/01179334/page/housework_4.htm)

- 2.การรวน เป็นการทำให้อาหารสุกด้วยน้ำมันหรือน้ำมันปริมาณน้อย โดยใส่อาหารลงไปในน้ำมันหรือน้ำร้อนในกระทะ คนพอสุกแล้วตักขึ้น



รูปที่ 16 ที่มา <http://pantip.com/topic/30697298>



3.การต้ม เป็นการทำให้อาหารสุก โดยนำอาหารใส่หม้อพร้อมทั้งน้ำแล้วตั้งไฟให้เดือด



รูปที่ 17 ที่มา <http://www.bungkan.com/webboard/show.php?Category=bungkanpics&No=632>

4.การนึ่ง เป็นการทำให้อาหารสุก โดยนำอาหารวางบนลังถึงเหนือหม้อที่มีน้ำเดือดแล้วปิดฝาครอบไม่ให้ไอน้ำออก



รูปที่ 18 ที่มา [http://pirun.ku.ac.th/~b521060245/01179334/page/housework\\_4.html](http://pirun.ku.ac.th/~b521060245/01179334/page/housework_4.html)

5.การตุ๋น เป็นการทำให้อาหารสุกจนเปื่อยนุ่ม โดยนำอาหารใส่ภาชนะตั้งไฟหรือเหนือภาชนะอีกใบหนึ่งที่ มีน้ำเดือดและมีฝาปิด



รูปที่ 19 ที่มา [http://pirun.ku.ac.th/~b521060245/01179334/page/housework\\_4.html](http://pirun.ku.ac.th/~b521060245/01179334/page/housework_4.html)

6.การปิ้ง เป็นการทำให้อาหารแห้งสุก โดยวางบนตะแกรงเหนือไฟอ่อนๆจนกระทั่งสุก



รูปที่ 20 ที่มา <http://www.methodsandtrick.com>

7. การย่าง เป็นการทำให้อาหารสดสุก โดยวางบนตะแกรงเหนือไฟอ่อนๆ จนกระทั่งสุก



รูปที่ 21 ที่มา <http://mcfc.in.th/forum2/topics/932109:Topic:306105>

8. การคั่ว เป็นการทำให้อาหารสุกโดยใส่อาหารลงในกระทะ และใช้อุปกรณ์ที่มีด้ามถือเช่น ทัฟฟี่ ตะหลิว เขี่ยอาหารคนกลับไปกลับมาจนสุกหรือเกรียมกรอบตามต้องการ



รูปที่ 22 ที่มา <http://108thaicooking.com>

9. การเจียว เป็นการทำให้อาหารที่ละเอียดหรือเป็นฝอยสุกหรือกรอบด้วยน้ำมัน โดยตักน้ำมันใส่กระทะ แล้วใส่อาหารลงไป คนเรื่อยๆจนสุกตามต้องการ



รูปที่ 22 ที่มา [http://chefsunter.blogspot.com/2013/01/blog-post\\_2904.html](http://chefsunter.blogspot.com/2013/01/blog-post_2904.html)

10. การทอดเป็นการทำให้อาหารสุกด้วยน้ำมัน โดยตักน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟให้ร้อนแล้วใส่อาหารลงไป พอเหลืองหรือสุกตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน



รูปที่ 23 ที่มา <http://www.chingcancook.com/steps.php?id=135>



11. การจี่ เป็นการทำให้อาหารสุกด้วยน้ำมัน โดยตั้งกระทะบนไฟแล้วทาน้ำมันในปริมาณน้อยให้ทั่วกระทะ แล้วใส่อาหารนั้นนอบกลับไปมาจนสุกตามต้องการ ในภาพเป็นการจี่ขนมปังโดยนําน้ำมันทาให้ทั่วแล้วนอบบนเตาไฟฟ้ากลับไปกลับมา



รูปที่ 24 ที่มา <http://pantip.com/topic/31226121>

12. การผัด เป็นการทำให้อาหารชนิดเดียวหรืออาหารหลายชนิดสุกรวมกันเป็นอาหารชนิดเดียวและมีรสชาติอย่างใดอย่างหนึ่งโดยใส่อาหารลงในน้ำมันหรือกระทะร้อนๆแล้วผัดกลับไปกลับมาจนกระทั่งสุก



รูปที่ 25 ที่มา <http://www.lnwrecipes.com>

13. การหุง เป็นการทำให้อาหารสุก โดยนำอาหารใส่หม้อพร้อมกับน้ำ เมื่อจวนสุกรินน้ำออกให้หมดและตั้งไฟต่อไปจนสุก หรือใส่น้ำพร้อมอาหารให้พอเหมาะ ซึ่งเมื่อน้ำแห้ง อาหารจะสุกพอดีโดยไม่ต้องรินน้ำออก



รูปที่ 26 ที่มา

<http://www.kruaklaibaan.com/viewtopic.php?t=7074&s=79e38da1b14c7b0af22ea2ce96db16e2&showtopic=7074>

## แบบฝึกหัดทบทวนความเข้าใจ

เอกสารประกอบการเรียน รายวิชา การงานอาชีพและเทคโนโลยี 2 รหัส ง 21102 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1  
สาระ การดำรงชีวิตและครอบครัว หน่วย อาหารและโภชนาการ เล่มที่ 1 การเตรียมและประกอบอาหาร  
**คำชี้แจง** ให้นักเรียนนำอักษรทางขวามือเติมลงใน..... ทางซ้ายมือให้สัมพันธ์กัน

.....1. การใช้มีดหรือมือลอกเปลือกอาหาร

ก. การโหลก

ออกไป

ข. การย่าง

.....2. เป็นการทำให้อาหารสุก หรือทำให้หมด

ค. การคั่ว

กลิ่นที่ไม่ต้องการโดยใส่อาหารลงไปในน้ำเดือด

ง. การสง

.....3. การทำให้อาหารเหนียวและนุ่ม โดยใส่

จ. การผัด

อาหารลงในครกแล้วใช้ลูกครกกระแทกลงไปแรงๆ

ฉ. การบด

.....4. การทำให้อาหารสดสุก โดยวางบน

ช. การตุ๋น

ตะแกรงเหนือไฟอ่อนๆ จนกระทั่งสุก

ซ. การจี่

.....5. เป็นการทำให้อาหารชนิดเดียวหรือ

อาหารหลายชนิดสุกรวมกันเป็นอาหารชนิดเดียว

และมีรสชาติอย่างใดอย่างหนึ่งโดยใส่อาหารลงใน

น้ำมัน

**เกณฑ์การประเมิน**

คะแนนต่ำกว่า 4 ถือว่าไม่ผ่าน

ผลการประเมิน ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน

.....6. การทำให้อาหารสุกโดยใส่อาหารลงใน

กระทะ และใช้อุปกรณ์ที่มีด้ามถือเช่น ทัพพี

ตะหลิว เขี่ยอาหารคนกลับไปกลับมาจนสุกหรือ

เกรียมกรอบตามต้องการ

.....7. การทำให้อาหารสุกจนเปื่อยนุ่ม โดยนำ

อาหารใส่ภาชนะตั้งไฟหรือเหนือภาชนะอีกใบหนึ่ง

ที่มีน้ำเดือดและมีฝาปิด

.....8. การใช้มือช้อนอาหารที่เป็นชิ้นหรือฝอย

ขึ้นจากน้ำเพื่อให้สะเด็ดน้ำ



## ใบงาน

### การเตรียมและการประกอบอาหาร

#### จุดประสงค์การเรียนรู้

1. มีทักษะการเตรียมและประกอบอาหารได้อย่างถูกต้องตามขั้นตอน
2. มีทักษะในการเลือกวัสดุอุปกรณ์สำหรับใช้งานได้อย่างเหมาะสม
3. ทำงานด้วยความรับผิดชอบและมีเจตคติที่ดีต่อการทำงาน

#### วัสดุ-อุปกรณ์และเครื่องมือ

1. อาหารสด
2. อาหารแห้ง
3. วัสดุ-อุปกรณ์ในการเตรียมและประกอบอาหาร เช่น มีด กระทะ ทัพพี ตะหลิว เขียง ฯลฯ

#### กิจกรรมปฏิบัติสำหรับนักเรียน

1. แบ่งกลุ่มออกเป็นกลุ่มละเท่าๆกัน จำนวน 6 กลุ่ม
2. เลือกรายการอาหารประเภทกับข้าวมา 1 ชนิด/กลุ่ม
3. เตรียมวัสดุ-อุปกรณ์ อาหารสด อาหารแห้ง มาให้พร้อม
4. วางแผนการปฏิบัติการเตรียมและประกอบอาหาร
5. ปฏิบัติการเตรียมและประกอบอาหาร โดยปฏิบัติทีละกลุ่ม ครูจับเวลา นำเสนอผลงานที่ได้
6. สรุปและอภิปรายการทำงานของแต่ละกลุ่ม

### แบบทดสอบหลังเรียน

1. นักเรียนจะสังเกตจากสิ่งใดว่าแป้งสุกแล้ว

- ก. แป้งในหม้อต้มเปลี่ยนสี
- ข. น้ำในหม้อต้มข้นเหนียว
- ค. น้ำในหม้อต้มเปลี่ยนสี
- ง. แป้งในหม้อต้มลอยขึ้น

2. ข้อใดเป็นลักษณะของการสับ

- ก. การใช้มีดหรือมือลอกเปลือกอาหาร
- ข. การทำอาหารให้เป็นชิ้นฝอยๆ
- ค. การทำให้อาหารเหนียวหรือนุ่มโดยใส่ลงไปในครก
- ง. การทำให้อาหารขาดออกจากกันเป็นชิ้นๆโดยใช้มีดให้สูงแล้วกดลงบนอาหารอย่างแรงและรวดเร็ว

3. ” การทำอาหารที่ต้มน้ำให้แห้ง แยกน้ำกับอาหารเป็นคนละส่วน “ เป็นความหมายของการเตรียมอาหารวิธีใด

- ก. สง
- ข. บุป
- ค. คั้น
- ง. ซอย

4. ถ้าไม่มีการเตรียมอาหารจะเกิดผลเสียอย่างไร

- ก. อาหารเน่าเสีย
- ข. อาหารรสชาติเปลี่ยนไป
- ค. อาหารไม่สวยงาม
- ง. ประกอบอาหารไม่ทันมืออาหารหรือเวลาที่กำหนดไว้

5. ข้อใดไม่อยู่ในความหมายของการเตรียมอาหาร

- ก. เตรียมอาหารสด
- ข. เตรียมอาหารแห้ง
- ค. เตรียมภาชนะที่ใช้
- ง. เตรียมเครื่องปรุงรส

6. ถ้าต้องการให้อาหารที่ประกอบมีรสชาติเดียวกันทุกครั้ง ควรทำอย่างไร

ก. ใช้คนปรุงคนเดิม

ข. ใช้วัตถุดิบเหมือนเดิม

ค. ใช้สถานที่ประกอบอาหารเดิม

ง. ใช้การตวงวัดวัตถุดิบและเครื่องปรุงที่เที่ยงตรงแม่นยำทุกครั้ง

7. การประกอบอาหารควรคำนึงถึงสิ่งใดมากที่สุด

ก. สีสัณ

ข. รสชาติ

ค. ความปลอดภัย

ง. คุณค่าทางอาหาร

8. ข้อใดเป็นวิธีการเตรียมอาหารในการทำผัดผักกาดทองใส่ไข่ทั้งหมด

ก. ล้าง สง โขลก สับ เด็ด ตวง

ข. ล้าง สง ผาน สับ เด็ด ตวง

ค. ล้าง สง หั่น บุบ ตวง

ง. ล้าง สง ซอย ปอก ตวง

9. ข้อใดไม่ใช่กิจกรรมในขณะประกอบอาหาร

ก. การชิม

ข. การสังเกตอาหารว่าสุกหรือดิบ

ค. การปรุงรส

ง. การเปิดตำราอาหารเพื่อดูขั้นตอนการทำ

10. การทำให้อาหารแห้งสุกโดยวางบนตะแกรงเหนือไฟอ่อนๆจนสุกเป็นการประกอบอาหารวิธีใด

ก. การคั่ว

ข. การปิ้ง

ค. การย่าง

ง. การทอด

ภาคผนวก

## เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

### เกณฑ์การประเมิน

0-4 คะแนน ไม่ผ่าน

5-10 คะแนน ผ่าน

ผลการประเมิน ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน

เฉลยแบบฝึกหัดทบทวนความเข้าใจ

www.kroobannok.com

## เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน

### เกณฑ์การประเมิน

0-4 คะแนน ไม่ผ่าน

5-10 คะแนน ผ่าน

ผลการประเมิน ☐ ผ่าน ☐ ไม่ผ่าน



## แบบบันทึกคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียน

เอกสารประกอบการเรียน รายวิชา การงานอาชีพและเทคโนโลยี 2 รหัส ง 21102 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สาระ การดำรงชีวิตและครอบครัว หน่วย อาหารและโภชนาการ เล่มที่ 1 การเตรียมและประกอบอาหาร

[illegible]

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน  
(.....)

แบบบันทึกคะแนนแบบฝึกหัดทบทวนความเข้าใจ

[illegible]

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน  
(.....)

### แบบประเมินทักษะการทำงานกลุ่ม

เอกสารประกอบการเรียน รายวิชา การงานอาชีพและเทคโนโลยี 2 รหัส ง 21102 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

สาระ การดำรงชีวิตและครอบครัว หน่วย อาหารและโภชนาการ เล่มที่ 1 การเตรียมและประกอบอาหาร

ที่	รายการประเมิน	คะแนน			ข้อคิดเห็น
		3	2	1	
1	การกำหนดเป้าหมายร่วมกัน				
2	การแบ่งหน้าที่รับผิดชอบและการเตรียมความพร้อม				
3	การปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย				
4	การประเมินผลและปรับปรุงงาน				
รวม					

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน  
(.....)

## เกณฑ์การให้คะแนน

### 1. การกำหนดเป้าหมายร่วมกัน

- 3 คะแนน = สมาชิกทุกคนมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายการทำงานอย่างชัดเจน
- 2 คะแนน = สมาชิกส่วนใหญ่มีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายในการทำงาน
- 1 คะแนน = สมาชิกส่วนน้อยมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายในการทำงาน

### 2. การมอบหมายหน้าที่รับผิดชอบและการเตรียมความพร้อม

- 3 คะแนน = กระจายงานได้ทั่วถึง และตรงตามความสามารถของสมาชิกทุกคน มีการจัดเตรียมสถานที่ สื่อ / อุปกรณ์ไว้อย่างพร้อมเพรียง
- 2 คะแนน = กระจายงานได้ทั่วถึง แต่ไม่ตรงตามความสามารถ และมีสื่อ / อุปกรณ์ไว้อย่างพร้อมเพรียง แต่ขาดการจัดเตรียมสถานที่
- 1 คะแนน = กระจายงานไม่ทั่วถึงและมีสื่อ / อุปกรณ์ไม่เพียงพอ

### 3. การปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

- 3 คะแนน = ทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมาย และตามเวลาที่กำหนด
- 2 คะแนน = ทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมาย แต่ช้ากว่าเวลาที่กำหนด
- 1 คะแนน = ทำงานไม่สำเร็จตามเป้าหมาย

### 4. การประเมินผลและปรับปรุงงาน

- 3 คะแนน = สมาชิกทุกคนร่วมปรึกษาหารือ ติดตาม ตรวจสอบ และปรับปรุงงานเป็นระยะ
- 2 คะแนน = สมาชิกบางส่วนมีส่วนร่วมปรึกษาหารือ แต่ไม่ปรับปรุงงาน
- 1 คะแนน = สมาชิกบางส่วนไม่มีส่วนร่วมปรึกษาหารือ และปรับปรุงงาน



**เล่มที่ 1**  
**การเตรียมและประกอบอาหาร**

**นางโสภนา ปรีกมานนท์**  
**ครูชำนาญการ**