



หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ อาหารและโภชนาการ

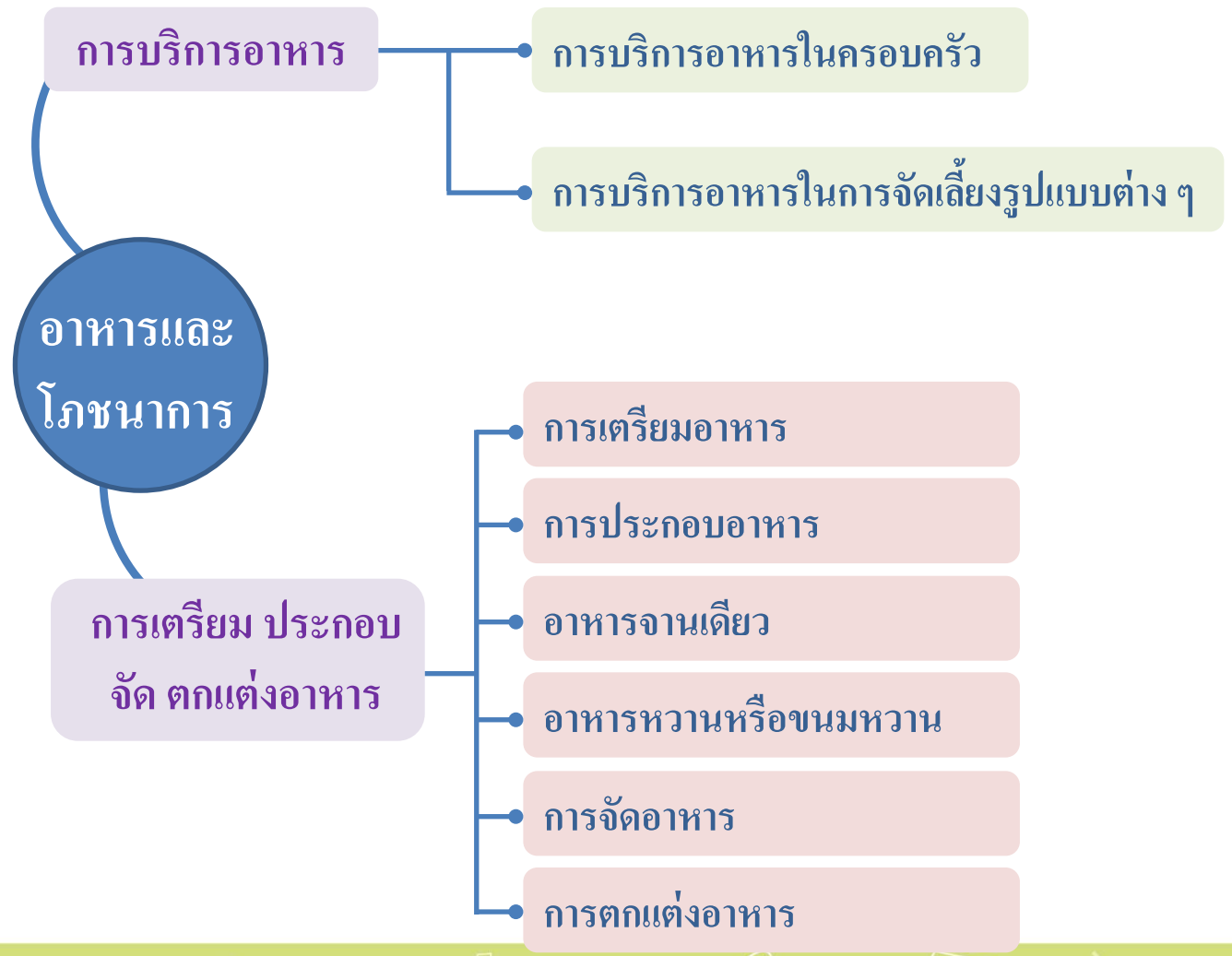
ตัวชี้วัด

๑. วิเคราะห์ขั้นตอนการทำงานตามกระบวนการทำงาน (ง ๑.๑ ม.๑/๑)
๒. ใช้กระบวนการกลุ่มในการทำงานด้วยความเสียสละ (ง ๑.๑ ม.๑/๒)
๓. ตัดสินใจแก้ปัญหาการทำงานอย่างมีเหตุผล (ง ๑.๑ ม.๑/๓)





แผนผังสาระการเรียนรู้



อาหารและโภชนาการ

๑. การเตรียม ประกอบ จัด ตกแต่งอาหาร

การเตรียมอาหาร

การเตรียมอาหารมีหลายวิธี ดังนี้

- | | | |
|----------|----------|----------|
| ๑. ล้าง | ๒. สง | ๓. เด็ด |
| ๔. ปอก | ๕. หั่น | ๖. สับ |
| ๗. ผาน | ๘. ซอย | ๙. บุบ |
| ๑๐. โขลก | ๑๑. คั้น | ๑๒. ชั่ง |
| ๑๓. ตวง | | |



การประกอบอาหาร

การประกอบอาหารมีหลายวิธี ดังนี้

๑. การลวก
๒. การรวน
๓. การต้ม
๔. การนึ่ง
๕. การตุ๋น
๖. การปิ้งและการย่าง
๗. การคั่ว
๘. การเจียว
๙. การทอด
๑๐. การจี่
๑๑. การผัด
๑๒. การหุง

อาหารจานเดียว

อาหารจานเดียว หมายถึง
อาหารปรุงสำเร็จ ๑ จาน
มีปริมาณเพียงพอที่จะ
รับประทานได้อิ่ม ๑ มื้อ
โดยไม่ต้องรับประทานอาหารอื่นร่วมด้วย



บะหมี่น้ำ



ข้าวผัดกุ้ง



ข้าวมันไก่



๑. หลักการประกอบอาหารจานเดียว

การประกอบอาหารจานเดียวมีหลักการสำคัญ ดังนี้

- ๑) มีประโยชน์
- ๒) ประหยัด
- ๓) ปลอดภัย
- ๔) นำรับประทาน

๒. การวางแผนประกอบอาหารจานเดียว

ปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้

๑. กำหนดรายการอาหารที่จะทำ และเครื่องปรุงที่จะใช้

๒. สำนวอาหารสด อาหารแห้ง และเครื่องปรุงรสที่มีอยู่แล้ว ถ้าขาดเหลือสิ่งใดจึงไปซื้อมาเพิ่มเติม

๓. เตรียมอาหารสด อาหารแห้ง เครื่องปรุงรส และอุปกรณ์ที่จะใช้ประกอบอาหาร





๔. ประกอบอาหารตามขั้นตอนที่ถูกต้อง

๕. จัด ตกแต่งอาหารให้น่ารับประทาน

๖. เก็บล้างอุปกรณ์ที่ใช้ประกอบอาหาร และทำความสะอาดบริเวณที่ใช้เตรียมและประกอบอาหาร

ตัวอย่างอาหารจานเดียว



ข้าวคลุกกะปิ



กุ้งหวาน



ก๋วยเตี๋ยวดราดหน้ากุ้ง



ข้าวผัดสามสี





อาหารหวานหรือขนมหวาน

อาหารหวานหรือขนมหวาน หมายถึง อาหารที่มีรสหวาน นิยมรับประทาน
หลังอาหารคาวหรือรับประทานระหว่างมื้ออาหาร
ตัวอย่างอาหารหวานหรือขนมหวาน



กล้วยบัวชี



ขนมปลากุริม-ขนมไข่เต่า



ทับทิมกรอบ





การจัดอาหาร

การจัดอาหาร เป็นการนำอาหารที่ปรุงเสร็จแล้วมาใส่ในภาชนะให้ถูกต้องเหมาะสมกับลักษณะของอาหารเพื่อให้เกิดความสวยงาม มองเห็นอาหารในภาชนะได้ชัดเจน รวมถึงสะดวกต่อการหยิบจับและรับประทาน โดยมีหลักการดังนี้

๑. อาหารประเภททอดหรือผัด ควรใส่จานกลมหรือจานแบน โดยไม่ตักให้ล้นถึงขอบจาน

๒. อาหารที่มีน้ำ เช่น ต้มจืด ต้มยำ แกงเผ็ด ควรใส่ถ้วยใหญ่ก้นลึกโดยไม่ตักให้ล้นถึงขอบถ้วย





๓. อาหารประเภทเครื่องจิ้ม น้ำพริก ควรใส่ในถ้วยเล็กก้นลึก แล้ววางบนจานแบนใหญ่ที่มีผักสดหรือผักต้มวางเรียงไว้โดยรอบ

๔. ขนมที่เป็นห่อ เช่น ขนมกล้วย ขนมใส่ไส้ ข้าวต้มมัด ข้าวเหนียวสังขยา ควรแยกชนิดของขนม แล้วจัดเรียงใส่จาน ถาด หรือกระดาษให้เป็นระเบียบ สวยงาม

๕. อาหารหวานที่มีน้ำ เช่น ซ่าหริ่ม บัวลอย ทับทิมกรอบ ผลไม้ลอยแก้ว ให้ใส่ในถ้วยแก้วใสก้นลึก มีจานรองเพื่อจะได้เห็นสีส่นและลักษณะของขนมได้ชัดเจน

๖. ขนมหวานที่ใช้ในการจัดเลี้ยงคนจำนวนมาก ให้วางเป็นกลุ่มในถาดกลม ถาดใบตอง หรือถาดสี่เหลี่ยมแบน



การตกแต่งอาหาร

การตกแต่งอาหาร เป็นการทำให้อาหารดูสวยงามน่ารับประทาน และสะดวกต่อการรับประทานด้วยวิธีการต่าง ๆ

๑. การแกะสลักพืชผักมาจัดวางในจานอาหาร
๒. การนำแตงกวา ถัวยาว และมะเขือเทศที่มีรูปทรงแตกต่างกันมาจัดวางในจานอาหาร
๓. การแกะสลักพืชผักมาใช้เป็นภาชนะใส่อาหาร
๔. การใช้สีม่วงที่สกัดได้จากดอกอัญชันมาเป็นส่วนผสมของแป้งข้าวเหนียวปากหม้อ ซึ่งทำให้มีสีส้มสวยงาม



๕. การตักข้าวใส่แม่พิมพ์รูปแบบต่าง ๆ
กดเบา ๆ แล้วเคาะออกมาวางบนภาชนะ



๖. การทำอาหารเป็นคำ ๆ เพื่อความสะดวกใน
การรับประทานและความสวยงาม





๒. การบริการอาหาร

การบริการอาหาร เป็นการจัดโต๊ะอาหารและอุปกรณ์รับประทานอาหารให้พร้อมสำหรับการรับประทานอาหาร การเสิร์ฟอาหารที่ปรุงสำเร็จและจัดตกแต่งแล้วให้แก่ผู้รับประทาน ทั้งการรับประทานอาหารร่วมกันในครอบครัวและการจัดเลี้ยงในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อช่วยอำนวยความสะดวกให้แก่ผู้รับประทานอาหาร รับประทานอาหารอย่างมีความสุขและสร้างบรรยากาศที่ดี





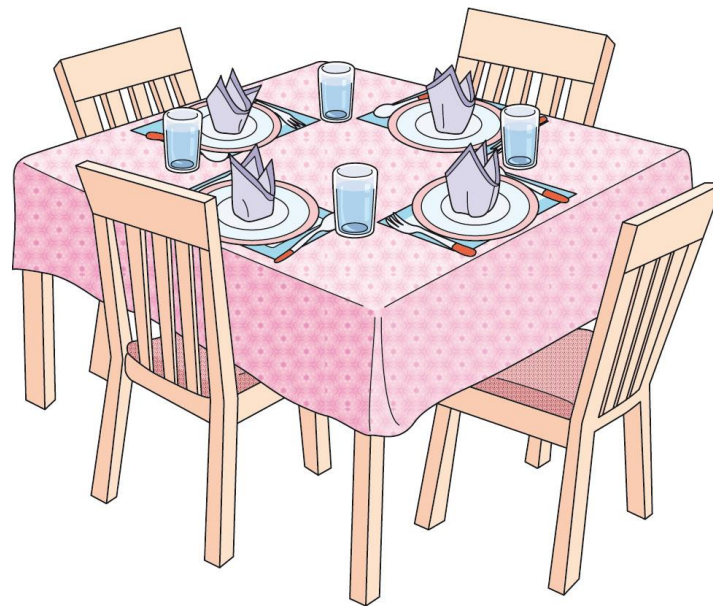
๒.๑ การบริการอาหารในครอบครัว

การรับประทานอาหารร่วมกันในครอบครัว สมาชิกทุกคนควรมีส่วนช่วยเหลือกัน โดยจัดแบ่งหน้าที่หรือทำงานตามความสมัครใจ ซึ่งการบริการอาหารทั่วไป ผู้ที่อาวุโสน้อยกว่าจะบริการผู้ที่อาวุโสมากกว่า ปฏิบัติได้ดังนี้

๑) ผู้บริการอาหารต้องแต่งกายให้สะอาดเรียบร้อย ตัดเล็บมือให้สั้น ล้างมือให้สะอาด ถ้าผมยาวให้รวบเก็บผมให้เรียบร้อย และขณะบริการอาหารต้องยิ้มแย้มแจ่มใสเสมอ



๒) จัดวางอุปกรณ์รับประทานอาหารเช้า เช่น จาน ช้อน ส้อม แก้วน้ำ ให้เพียงพอกับจำนวนผู้รับประทานอาหารเช้าอย่างเป็นระเบียบ โดยวางจานไว้หน้าผู้รับประทานอาหาร วางช้อนไว้ด้านขวาของจาน วางส้อมไว้ด้านซ้ายของจาน วางแก้วน้ำไว้ด้านขวามือเยื้องไปทางด้านบนของจาน



การจัดวางอุปกรณ์บนโต๊ะรับประทานอาหารเช้า



๓) รินน้ำลงในแก้วของผู้รับประทานอาหารประมาณ ๓/๔ ของแก้วให้ครบทุกแก้ว

๔) จัดวางอาหารบนโต๊ะ โดยคำนึงถึงความสะดวกในการตักอาหารของผู้รับประทานเป็นสำคัญ เช่น วางถ้วยอาหารประเภทต้มหรือแกงไว้กกลางโต๊ะ แล้ววางจานอาหารผัด อาหารทอด น้ำพริกและผักรอบถ้วยต้มหรือแกง ถัดออกมาด้านนอก

๕) การบริการอาหารประเภทต้มหรือแกงควรอุ่นให้ร้อนก่อนนำมาเสิร์ฟ และต้องมีจานรองเสมอ





๖) ขณะบริการอาหารให้ยื่นเบียงตัวหรือค้อมตัวเล็กน้อย ต้องไม่ให้มือหรือนิ้วสัมผัสอาหาร ไม่ไอหรือจามขณะบริการอาหาร เข้าบริการและยกจานอาหารออกให้ถูกทางตามประเภทของอุปกรณ์รับประทานอาหาร

๗) ตักข้าวลงในจานครั้งแรกแต่พอดี ไม่มากหรือน้อยเกินไป เมื่อข้าวหมดและต้องการรับประทานอีก จึงค่อยตักเติมภายหลัง โดยให้ผู้บริการตักบริการทางซ้ายมือของผู้รับประทาน

๘) หมั่นสังเกตอาหารบนโต๊ะ ถ้าพร่องไปให้ยกถ้วยหรือจานอาหารไปตักเติม แล้วจึงยกมาวางบนโต๊ะอีกครั้ง

๙) ถ้าช้อนหรือส้อมของผู้รับประทานอาหารคนใดตกลงพื้น ให้ผู้บริการอาหารเก็บไป แล้วนำช้อนส้อมคู่อื่นมาให้แทน





๒.๒ การบริการอาหารในการจัดเลี้ยงรูปแบบต่าง ๆ

การบริการอาหารในการจัดเลี้ยงขึ้นอยู่กับประเภทของการจัดเลี้ยง ซึ่งแบ่งได้เป็น ๒ ประเภทใหญ่ ๆ คือ การจัดเลี้ยงแบบไทย และการจัดเลี้ยงแบบสากล

๑) การจัดเลี้ยงแบบไทย

เป็นการจัดเลี้ยงที่ปฏิบัติสืบต่อกันมาเป็นเวลานาน ซึ่งควรอนุรักษ์ไว้ เช่น การจัดเลี้ยงในครอบครัว การจัดเลี้ยงอาหารแบบขันโตก การจัดเลี้ยงงานฉลองมงคลสมรส การจัดเลี้ยงต้อนรับแขกบ้านแขกเมือง

การจัดเลี้ยงแบบไทยที่พบเห็นทั่วไปมี ๓ รูปแบบ ดังนี้



(๑) การจัดเลี้ยงอาหารแบบนั่งพื้นมีสำหรับเฉพาะตัว

การจัดเลี้ยงแบบนี้จะใช้กับพระสงฆ์เท่านั้น โดยพระสงฆ์รูปหนึ่งจะมีสำหรับอาหารคาว ๑ สำหรับ อาหารหวาน ๑ สำหรับ และมีคนโทน้ำ แก้ว หรือขันน้ำ ผ้าเช็ดมือ ช้อนส้อม การบริการอาหารให้ยกสำหรับคาวถวายก่อน เมื่อพระสงฆ์ฉันอาหารคาวเสร็จเรียบร้อยจึงถวายสำหรับอาหารหวาน



การจัดเลี้ยงอาหารแบบนั่งพื้นมีสำหรับเฉพาะตัว

(๒) การจัดเลี้ยงอาหารแบบนั่งรวมกันเป็นวง

การจัดเลี้ยงรูปแบบนี้ วงหนึ่งจะมีผู้รับประทานอาหารประมาณ ๕-๖ คน ก่อนวางอาหารต้องปูเสื่อหรือพรมที่พื้น อุปกรณ์ที่ใช้ในการรับประทานอาหาร ได้แก่ จานข้าว ช้อนส้อม ช้อนกลาง เขี่ยอกน้ำ โถข้าว กระจาด ผ้าเช็ดมือ และแก้วน้ำ อาหารที่เสิร์ฟจะมีอาหารคาวประมาณ ๕-๖ อย่าง ส่วนอาหารหวานและผลไม้มีบ้างเล็กน้อย



การจัดเลี้ยงอาหารแบบนั่งรวมกันเป็นวง

(๓) การจัดเลี้ยงอาหารแบบขันโตก

การจัดเลี้ยงรูปแบบนี้ เป็นการจัดเลี้ยงอาหารเพื่อรับรองแขกผู้มีเกียรติ หรือในงานฉลองสมโภช ซึ่งเป็นประเพณีของภาคเหนือ อาหารส่วนใหญ่ที่จัดเลี้ยง เป็นอาหารพื้นเมือง เช่น น้ำพริกหนุ่ม แคบหมู ไส้อั่ว ผักจิ้ม ข้าวเหนียว

ส่วนอุปกรณ์ที่ใช้ในการรับประทานอาหาร ได้แก่ กระจิบข้าวเหนียว คนโทน้ำ

ขันหรือจอก และภาชนะสำหรับวางอาหาร เรียกว่า ขันโตก การเสิร์ฟขันโตกจะทำเมื่อ แขกอาวุโสกล่าวเปิดงานและมีการแสดง บนเวทีแล้ว



การจัดเลี้ยงอาหารแบบขันโตก



๒) การจัดเลี้ยงแบบสากล

การจัดเลี้ยงแบบสากลจะพบได้ทั่วไปในงานเลี้ยงรับรองแขก งานเลี้ยงสังสรรค์ งานเลี้ยงฉลองมงคลสมรส และงานเลี้ยงฉลองในโอกาสสำเร็จการศึกษา อาหารที่ใช้ในการจัดเลี้ยงจะมีหลากหลาย ทั้งอาหารไทย อาหารจีน อาหารตะวันตก การจัดเลี้ยงแบบสากลแบ่งเป็น ๒ ประเภทใหญ่ ๆ ได้แก่ การจัดเลี้ยงแบบช่วยเหลือตนเอง และการจัดเลี้ยงแบบมีผู้บริการ



(๑) การจัดเลี้ยงแบบช่วยเหลือตนเอง ได้แก่

การจัดเลี้ยงแบบบุฟเฟต์ เป็นการจัดเลี้ยงคนจำนวนมาก โดยจะวาง

อาหารไว้บนโต๊ะกลาง ถ้าอาหารหมดจะมีบริการมาเติมให้ และมีอุปกรณ์รับประทานอาหารวางไว้ให้ผู้รับประทานแต่ละคนหยิบเอง เช่น จาน ช้อน ส้อม แก้วน้ำ

มารยาทในการตักอาหารบุฟเฟต์ควรตักแต่พออิ่ม ไม่ควรตักอาหารล้นจานหรือตักอาหารเพื่อคนอื่น



การจัดเลี้ยงแบบบุฟเฟต์

การจัดเลี้ยงแบบค็อกเทล เป็นการจัดเลี้ยงอาหารว่างที่มีขนาดพอดีคำ ซึ่งส่วนใหญ่จะใช้ไม้จิ้มขึ้นมารับประทานได้โดยสะดวก บริการจะจัดอาหารและเครื่องดื่มไว้บนโต๊ะกลาง ซึ่งอาจมีหลายโต๊ะให้แขกผู้มาร่วมงานเดินหยิบรับประทานด้วยตนเอง เมื่ออาหารชนิดใดหมด บริการจะเป็นผู้นำมาเติมให้



การจัดเลี้ยงแบบค็อกเทล

การจัดเลี้ยงแบบออกร้าน เป็นการจัดเลี้ยงอาหารหลากหลาย ซึ่งแต่ละซุ้มหรือแต่ละโต๊ะจะมีบริการไว้คอยบริการ แขกผู้ร่วมงานสามารถเลือกรับประทานได้ตามใจชอบ



การจัดเลี้ยงแบบออกร้าน

การจัดเลี้ยงแบบปิกนิก เป็นการจัดเลี้ยงเมื่อไปพักผ่อนยังสถานที่ต่าง ๆ

โดยจัดเตรียมอาหารใส่ปิ่นโตหรือกล่อง ก่อนรับประทานอาหารต้องปูเสื่อหรือผ้าใบบนพื้น จากนั้นผู้ร่วมรับประทานอาหารจะช่วยกันบริการอาหารและนั่งรับประทานอาหารร่วมกัน



การจัดเลี้ยงแบบปิกนิก



(๑) การจัดเลี้ยงแบบมีผู้บริการ

ส่วนใหญ่เป็นการจัดเลี้ยงในห้องอาหาร ภัตตาคารหรือโรงแรม ซึ่งจะมี
บริกรยกอาหารและเครื่องดื่มมาเสิร์ฟให้ถึงโต๊ะเมื่อมีแขกมาร่วมงาน สำหรับ
อุปกรณ์รับประทานอาหาร เช่น จาน ช้อน ส้อม มีด ตะเกียบ แก้วน้ำ จะวางไว้
บนโต๊ะตามลำดับของรายการอาหารที่จะเสิร์ฟ





การจัดเลี้ยงแบบมีผู้บริการจะพบในการจัดเลี้ยงอาหารเช้า อาหารกลางวัน อาหารค่ำ แบบเป็นชุด การจัดเลี้ยงบนเครื่องบิน และการจัดเลี้ยงแบบโต๊ะจีน ในการจัดเลี้ยงรูปแบบนี้ บริกรจะเติมเครื่องดื่มให้ตลอดเวลา และคอยยกจานอาหาร ที่รับประทานหมดแล้วออกไป

ในทิศทางเดียวกับการเสิร์ฟอาหาร โดยกล่าวคำขอโทษ แล้วเบี่ยงตัวและ ค้อมตัวลงไปหยิบจานอาหารออกมา ไม่ให้ถูกตัวผู้รับประทาน



การจัดเลี้ยงแบบมีผู้บริการ



ตัวอย่างการจัดวางอุปกรณ์บนโต๊ะอาหารค้ำแบบมีผู้บริการ

๑. ขวดพริกไทย เกลือ
๒. ส้อมและช้อนหวาน
๓. จานอาหารหลัก
๔. มีดออร์เดิร์ฟ
๕. ช้อนชุป
๖. มีดเนื้อ
๗. ส้อมเนื้อ
๘. ส้อมออร์เดิร์ฟ
๙. จานขนมปังและมีดเนย
๑๐. แก้วน้ำดื่ม
๑๑. แก้วไวน์แดง
๑๒. แก้วไวน์ขาว



