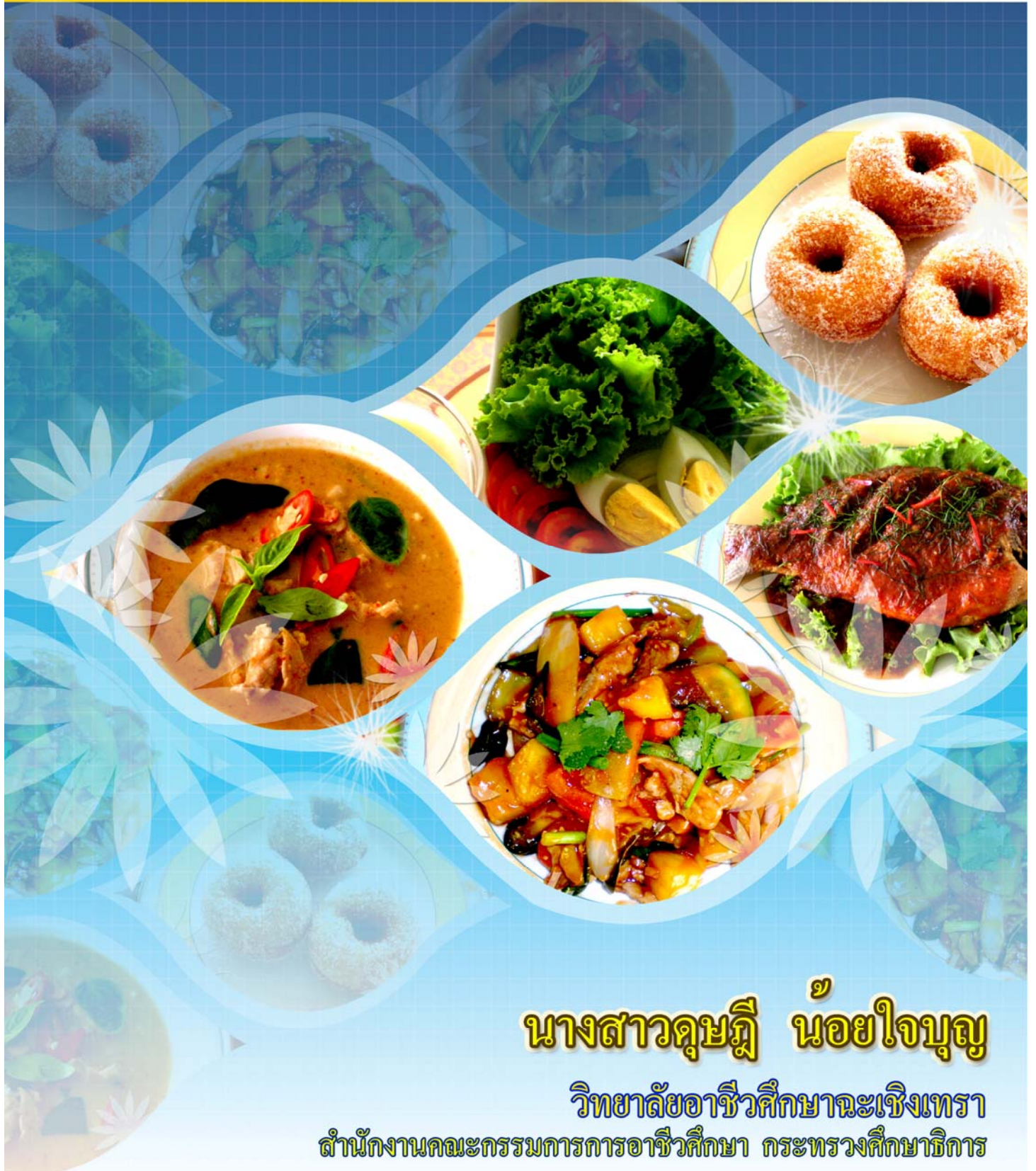


สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ สาขางานประกอบอาหาร

เอกสารประกอบการเรียน


วิชา หลักการประกอบอาหาร รหัส 2402-1003



นางสาวคุณฉวี น้อยใจบุญ

วิทยาลัยอาชีวศึกษาฉะเชิงเทรา

สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

	ใบงานที่ 6
หลักการประกอบอาหารประเภทซูฟิช	

สมรรถนะที่พึงประสงค์

1. เตรียมอุปกรณ์ในการปฏิบัติอาหารประเภทซูฟิชได้
2. เตรียมส่วนผสมการปฏิบัติอาหารประเภทซูฟิชได้
3. ปฏิบัติอาหารประเภทซูฟิชได้
4. มีความรับผิดชอบ มีวินัย รักษาความสะอาด คำนึงถึงความปลอดภัย

อุปกรณ์

1. กระทะ พายไม้ อ่างผสม ลังถึง เครื่องทำน้ำซูฟิช
2. ถ้วย จาน ชาม
3. ถ้วยตวงของเหลว ถ้วยตวงของแห้ง ช้อนตวง
4. อุปกรณ์ในการปฏิบัติอาหาร

ส่วนผสมน้ำข้าวกล้องงอก

ข้าวกล้องงอก ถั่วเหลือง งาขาว น้ำ

ส่วนผสมข้าวเหนียวแก้ว

ข้าวเหนียวเจียววุ้น น้ำตาลทราย กะทิ น้ำใบเตย

ส่วนผสมถั่วเคลือบ

ถั่วลิสง น้ำตาลทราย กาแฟ งาขาว น้ำ เกลือ กลิ่นวานิลลา

ส่วนผสมขนมหยกมณี

สาकुเม็ดเล็ก น้ำตาลทราย มะพร้าวทึนทึก เกลือ น้ำ

จัดทำโดย นางสาวศุภฤติ น้อยใจบุญ

วิทยาลัยอาชีวศึกษาพะเยา

ลำดับขั้นการปฏิบัติ

1. แบ่งกลุ่มปฏิบัติงาน
2. เตรียมอุปกรณ์ในการปฏิบัติอาหารประเภทธัญพืช
3. เตรียมส่วนผสมในการปฏิบัติอาหารประเภทธัญพืช
4. ปฏิบัติอาหารประเภทธัญพืช
5. ส่งผลงานปฏิบัติเพื่อประเมินตามสภาพจริง

ผลผลิตที่ต้องการ

1. นักเรียนอภิปรายผลงานการปฏิบัติตามลำดับขั้นตอนได้ถูกต้อง
2. นักเรียนปฏิบัติอาหารประเภทธัญพืชได้ผลงานอยู่ในระดับ
เกณฑ์การให้คะแนน 16-21 คะแนน อยู่ในระดับดี
11-15 คะแนน อยู่ในระดับพอใช้
8-10 คะแนน อยู่ในระดับปรับปรุง

ข้อคิดจากครู



ใบปฏิบัติงานที่ 6.1

เทคนิคการประกอบอาหารประเภทธัญพืช (น้ำข้าวกล้องงอก)

สมรรถนะที่พึงประสงค์

1. เตรียมอุปกรณ์ในการปฏิบัติน้ำข้าวกล้องงอกได้
2. เตรียมส่วนผสมในการปฏิบัติน้ำข้าวกล้องงอกได้
3. ปฏิบัติน้ำข้าวกล้องงอกตามลำดับขั้นได้ถูกต้อง
4. มีความรับผิดชอบ มีวินัย รักษาความสะอาด
คำนึงถึงความปลอดภัย



ภาพที่ 6.1 น้ำข้าวกล้องงอก

อุปกรณ์

1. เครื่องทำน้ำธัญพืช
2. ช้อน กระจอน กระจอนน้ำ ถ้วย
3. เครื่องชั่ง ถ้วยตวงของเหลว
4. อุปกรณ์ในการปฏิบัติอาหาร

ส่วนผสม

น้ำเปล่า	4	ถ้วยตวง
ข้าวกล้องงอก (ชนิดแห้ง)	70	กรัม
ถั่วเหลืองแช่น้ำ	80	กรัม
งาขาวคั่ว	10	กรัม

ลำดับขั้นการปฏิบัติ

1. ใส่น้ำและส่วนผสมทั้งหมดลงในเครื่องทำน้ำธัญพืช เปิดเครื่องต้มประมาณ 20 นาที
จนสุก
2. กรองน้ำข้าวกล้องงอกด้วยกระจอน
3. บรรจุน้ำข้าวกล้องงอกในขวดพลาสติกใส ปิดฝาให้สนิท

จัดทำโดย นางสาวศุภฤทัย น้อยใจบุญ

วิทยาลัยอาชีวศึกษาพะเยา

เทคนิคการปฏิบัติ	: ถ้าต้องการให้น้ำข้าวกล้องงอกขึ้นมากขึ้น อาจเพิ่มส่วนของข้าวกล้องงอกได้
	: เพิ่มรสหวานโดยเติมน้ำตาลทราย หรือน้ำผึ้งหลังจากต้มสุกและกรองแล้ว
คำศัพท์เพิ่มเติม	: ต้ม, กรอง
ข้อเสนอแนะ	: นำกากข้าวกล้องมาเติมน้ำซूपเป็น โจ๊กข้าวกล้องงอกได้
	: นำกากข้าวกล้องงอกมาผสมมะพร้าวอ่อน น้ำตาลทราย เป็นขนมแป้งจี๊ได้
ผลผลิตที่ได้รับ	: ได้น้ำข้าวกล้องงอก จำนวน 6 ขวด ปริมาณ 1,000 กรัม รับประทานได้ 6 ที่
สารอาหารที่ได้รับ	: คาร์โบไฮเดรต โปรตีน ไขมัน วิตามิน แคลเซียม กากา

จัดทำโดย นางสาวศุภฤติ น้อยใจบุญ
วิทยาลัยอาชีวศึกษาฉะเชิงเทรา

ลำดับขั้นตอนการปฏิบัติงาน

6.1 น้ำข้าวกล้องงอก: *Namkhaoklongok*



ส่วนผสมน้ำข้าวกล้อง



ใส่ธัญพืชในเครื่อง




น้ำข้าวกล้องที่ต้มแล้ว



กรองกากข้าวกล้อง



	ใบงานที่ 7
	หลักการประกอบอาหารประเภทไขมัน

รายการสอน : ปฏิบัติอาหารประเภทไขมัน

สมรรถนะที่พึงประสงค์

1. เตรียมอุปกรณ์ในการปฏิบัติอาหารประเภทไขมันได้
2. เตรียมส่วนผสมในการปฏิบัติอาหารประเภทไขมันได้
3. ปฏิบัติอาหารประเภทไขมันได้
4. มีความรับผิดชอบ มีวินัย รักษาความสะอาด คำนึงถึงความปลอดภัย

อุปกรณ์

1. กระทะ ตะหลิว หม้อ ทัพพีโปร่ง ที่คีบ ที่ตีไข่ พายยาง
2. ถ้วย จาน ชาม ช้อนส้อม ตะแกรง กระดาษซับน้ำมัน ที่ร้อนแห้ง มีด เขียง
3. ถ้วยตวงของเหลว ถ้วยตวงของแห้ง ช้อนตวง
4. อุปกรณ์ในการปฏิบัติอาหาร

ส่วนผสมสดน้ำชั้น

น้ำมันพืช ไข่ไก่ น้ำส้มสายชู น้ำมะนาว มัสตาร์ด นมข้นหวาน น้ำตาลทราย ผักสด ชนิดต่าง ๆ

ส่วนผสมโดนัทยีสต์

แป้งสาลี นมผง ผงฟู ยีสต์ น้ำตาล ไข่ไก่ เนยขาว น้ำมันพืช

ลำดับขั้นการปฏิบัติ

1. แบ่งกลุ่มปฏิบัติงาน
2. เตรียมอุปกรณ์ในการปฏิบัติอาหารประเภทไขมัน
3. เตรียมส่วนผสมการปฏิบัติอาหารประเภทไขมัน
4. ปฏิบัติอาหารประเภทไขมัน
5. ส่งผลงานปฏิบัติเพื่อประเมินตามสภาพจริง

ผลผลิตที่ต้องการ : 1. นักเรียนอภิปรายผลงานการปฏิบัติตามลำดับขั้นตอนได้ถูกต้อง
2. นักเรียนปฏิบัติอาหารประเภทไขมันได้ผลงานผ่านเกณฑ์ที่กำหนด
เกณฑ์การให้คะแนน 16-21 คะแนน อยู่ในระดับดี
11-15 คะแนน อยู่ในระดับพอใช้
8-10 คะแนน อยู่ในระดับปรับปรุง

ข้อคิดจากครู



จัดทำโดย นางสาวศุภฤติ น้อยใจบุญ
วิทยาลัยอาชีวศึกษามะเชิงเทรา

ใบปฏิบัติงานที่ 7.1

เทคนิคการประกอบอาหารประเภทไขมัน (สลัดน้ำข้น)

สมรรถนะที่พึงประสงค์

1. เตรียมอุปกรณ์ในการปฏิบัติสลัดน้ำข้นได้
2. เตรียมส่วนผสมในการปฏิบัติสลัดน้ำข้นได้
3. ปฏิบัติสลัดน้ำข้นตามลำดับขั้นได้ถูกต้อง
4. มีความรับผิดชอบ มีวินัย รักษาความสะอาด
คำนึงถึงความปลอดภัย



ภาพที่ 7.1 สลัดน้ำข้น

อุปกรณ์

1. อ่างแก้ว พายยาง
2. ถ้วย ช้อน
3. ถ้วยตวงของเหลว ช้อนตวง เครื่องชั่ง
4. อุปกรณ์ในการปฏิบัติอาหาร

ส่วนผสม

ไข่แดงของไข่ไก่	2	ฟอง
น้ำมันพืช	½	ถ้วยตวง
น้ำส้มสายชู	¼	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	4	ช้อนโต๊ะ
พริกไทย	1	ช้อนชา
เกลือ	1	ช้อนชา
มัสตาร์ด	1	ช้อนชา
นมข้นหวาน	50	กรัม

จัดทำโดย นางสาวศุภฤติ น้อยใจบุญ

วิทยาลัยอาชีวศึกษามะลิราชวิทยาลัย

ลำดับขั้นการปฏิบัติ

1. ผสมน้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย เกลือ พริกไทย มัสตาร์ด เข้าด้วยกัน
2. คนไข่แดงให้ขึ้นเป็นสีเหลืองนวล ใส่น้ำมันสลัดกับส่วนผสมน้ำส้มสายชูในข้อ 1 โดยใส่สลัดกันทีละน้อยจนส่วนผสมหมด
3. ใส่ม้วนหวานทีละน้อยจนหมด

เทคนิคปฏิบัติ	: คนไข่แดงให้ขึ้นก่อนจึงใส่น้ำมันพืช และต้องใส่ส่วนผสมทีละน้อย เพื่อให้ น้ำสลัดขึ้น
	: ไข่แดงควรใช้ไข่ใหม่จะช่วยให้ น้ำสลัดรสชาติดี ไม่เหม็นคาว
คำศัพท์เพิ่มเติม	: ผสม, คน
ข้อเสนอแนะ	: อาจเปลี่ยนจากน้ำส้มสายชูเป็นน้ำมะนาวได้ จะทำให้มีกลิ่นหอม
ผลผลิตที่ได้รับ	: น้ำสลัด 350 กรัม รับประทานได้ 7 ที่
สารอาหารที่ได้รับ	: ไขมัน คาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามินเอ

ลำดับขั้นการปฏิบัติงาน

7.1 สลัดน้ำงั้น: *Saladnamkhon*



สลัดน้ำงั้น *Saladnamkhon* 1

ส่วนผสมสลัดน้ำงั้น



สลัดน้ำงั้น *Saladnamkhon* 2

ผสมน้ำตาลทราย พริกไทย
เกลือ มีสตาร์ด น้ำสมสายชู



สลัดน้ำงั้น *Saladnamkhon* 3

คนไข่แดงหยอดน้ำมันพืช



สลัดน้ำงั้น *Saladnamkhon* 4

ใส่น้ำมันพืชสุดับกับส่วนผสม
น้ำสมสายชู



สลัดน้ำงั้น *Saladnamkhon* 5

หยอดนมข้นหวาน



สลัดน้ำงั้น *Saladnamkhon* 6

ใบปฏิบัติงานที่ 7.2

เทคนิคการประกอบอาหารประเภทไขมัน (โดนัทยีสต์)

สมรรถนะที่พึงประสงค์

1. เตรียมอุปกรณ์ในการปฏิบัติโดนัทยีสต์ได้
2. เตรียมส่วนผสมในการปฏิบัติโดนัทยีสต์ได้
3. ปฏิบัติโดนัทยีสต์ตามลำดับขั้นได้ถูกต้อง
4. มีความรับผิดชอบ มีวินัย รักษาความสะอาด
คำนึงถึงความปลอดภัย



ภาพที่ 7.2 โดนัทยีสต์

อุปกรณ์

1. เครื่องนวดแป้ง ที่ร้อนแบ่ง
2. กระทะ ตะหลิว ถาด
3. ถ้วยตวงของเหลว ถ้วยตวงของแห้ง ช้อนตวง เครื่องชั่ง
4. อุปกรณ์ในการปฏิบัติอาหาร

ส่วนผสมโดนัทยีสต์

แป้งตราห่าน	800	กรัม
แป้งตราบัวแดง	200	กรัม
นมผง	30	กรัม
ผงฟู	2	ช้อนโต๊ะ
ยีสต์	20	กรัม
น้ำตาลทราย	40	กรัม
เกลือ	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำเย็น	550	กรัม
ไข่ไก่	2	ฟอง
เนยขาว	150	กรัม

จัดทำโดย นางสาวศุภฤทัย น้อยใจบุญ

วิทยาลัยอาชีวศึกษาระยอง

ส่วนผสมสำหรับทอด

น้ำมันพืช 1 ขวด
น้ำตาลทรายสำหรับคลุก

ลำดับขั้นการปฏิบัติ

1. ร่อนแป้ง 2 ชนิด ผงฟู ยีสต์ นมผง รวมกัน
2. ผสมน้ำตาล เกลือ ไข่ไก่ น้ำ คนให้น้ำตาลละลาย
3. นวดแป้งกับส่วนผสมจนก้อนแป้งเนียน
4. นำก้อนแป้งมาเก็บอากาศและพักไว้ 30 นาที จนขึ้นเป็น 2 เท่า
5. ตัดแป้งก้อนละ 30 กรัม นำมาคลึงเป็นก้อนกลม พักไว้ 20 นาที
6. ทำก้อนแป้งเป็นรูตรงกลาง นำไปทอดในน้ำมันร้อนจนสุก ตักขึ้น
7. คลุกโดนัทขณะร้อนกับน้ำตาลทราย

เทคนิคปฏิบัติ	: ควรชุบโดนัทกับน้ำตาลขณะร้อนเพื่อให้น้ำตาลติดขนม
	: ควรทอดในน้ำมันร้อนไฟปานกลาง
คำศัพท์เพิ่มเติม	: ร่อน, ผสม, นวด, ตัด, คลุก, ทอด
ข้อเสนอแนะ	: การคลุกน้ำตาลทรายต้องคลุกขณะโดนัทร้อนจะทำให้น้ำตาลเกาะติดขนมดูน่ารับประทาน
	: อาจนำแป้งโดนัทมาหุ้มไส้กรอก ชุบไข่ ชุบเกล็ดขนมปังป่นทอดได้
ผลผลิตที่ได้รับ	: จำนวน 70 ชิ้น รับประทาน 35 ที่
สารอาหารที่ได้รับ	: โปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต

ลำดับขั้นตอนการปฏิบัติงาน

7.2 โดนัทจีสต์: *Donutyeast*



โดนัทจีสต์ 1
ส่วนผสม



โดนัทจีสต์ 2
ร่อนแป้ง ผงฟู นมผง รวมกัน



โดนัทจีสต์ 3
ส่วนผสมแบ่งกับยีสต์



โดนัทจีสต์ 4
ใส่ส่วนผสมในเครื่องนวด . ปั้นเป็นก้อนกลม พัก 30 นาที



โดนัทจีสต์ 5



โดนัทจีสต์ 6
ตัดแบ่งก้อนละ 30 กรัม



โดนัทจีสต์ 7
ทำก้อนแบ่งเป็นรูตรงกลาง



โดนัทจีสต์ 8
ทอดในน้ำมัน



โดนัทจีสต์ 9
คลุกน้ำตาลทราย



โดนัทจีสต์ Donutyeast