

## วิธีการประกอบอาหาร

คำชี้แจง: ให้นักเรียนบอกวิธีการประกอบอาหารเป็นการทำให้อาหารสุกพร้อมรับประทาน ดังภาพต่อไปนี้



เป็นการทำอาหารดิบให้สุกในน้ำเดือด ซึ่งวิธีนี้จะสูญเสียแร่ธาตุและวิตามินที่ละลายไปกับน้ำบางส่วน



เป็นการนำอาหารใส่ ในน้ำเดือดและรีบนำขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยใช้เวลาประมาณ 1-5 นาที เพื่อไม่ให้อาหารสุกมาก



เป็นการต้มอาหารดิบให้สุกก่อน แล้วจึงนำไปต้ม ต่อด้วยไฟอ่อน ๆ โดยใช้เวลาประมาณ 3-4 ชั่วโมง เพื่อให้อาหารเปื่อยนุ่มตามต้องการ



เป็นการทำให้อาหารสุกโดยการใช้น้ำมัน ทอดด้วยกระทะ ใช้ไฟปานกลาง รอจนน้ำมันเดือดจึงใส่อาหารลง ทิ้งไว้จนเหลือง แล้วจึงตักขึ้น



เป็นการทำอาหารให้สุกจนเปื่อยโดยการให้หม้อตุ๋นจะช่วยให้อาหารเปื่อยนุ่ม



เป็นการทำอาหารให้สุกโดยใช้ความร้อนจากไอน้ำ ด้วยภาชนะ 2 ชั้น ชั้นบนใส่อาหาร ชั้นล่างใส่น้ำ ซึ่งจะช่วยให้อาหารเปื่อยนุ่ม



เป็นการทำอาหารให้สุกโดยใช้น้ำมันไม่มาก และใช้ตะหลิวผัดไปมาจนทั่ว เพื่อให้อาหารสุก



เป็นการทำอาหารให้สุกโดยการนำอาหารวางไว้ บนตะแกรงเหนือเปลวไฟ โดยใช้ไฟอ่อน หรือไฟแรงปานกลาง แล้วแต่ชนิดของอาหาร



เป็นการทำอาหารให้สุกโดยการนำอาหารไปหมกในไฟอ่อน ๆ ใช้กระทะ อะลูมิเนียม หรือกระทะฟอยล์ห่ออาหาร



เป็นการทำอาหารให้สุกโดยใส่อาหารลงในกระทะที่แห้งสนิท แล้วใช้ทัพพีหรือตะหลิวคนไปมาให้อาหารสุก