



ชื่อ _____
ชั้น _____ เลขที่ _____ วันที่ ____/____/____



การเตรียมอาหาร

วิชา การงานอาชีพ 1 ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

1 ความรู้สั้น ๆ

การเตรียมอาหาร คือ การเตรียมวัตถุดิบและอุปกรณ์ให้พร้อม ก่อนลงมือปรุงอาหาร เพื่อให้อาหารสะอาด ปลอดภัย นำรับประทาน และช่วยให้การทำอาหารง่าย สะดวก รวดเร็ว และประหยัดเวลา การเตรียมอาหารที่ดี ควรทำตามขั้นตอนอย่างเป็นระเบียบ

ประโยชน์ของการเตรียมอาหาร

- ✓ ทำให้อาหารสะอาด ปลอดภัย
- ✓ ประหยัดเวลาในการทำอาหาร
- ✓ ทำให้อาหารออกมารสชาติอร่อย
- ✓ ลดความผิดพลาดในการปรุงอาหาร

ขั้นตอนการเตรียมอาหาร



2 ตัวอย่างประกอบ

เมนู : ไข่เจียว



การเตรียม

- ตอกไข่ใส่ชาม
- ตีไข่ให้เข้ากัน
- ชอยต้นหอม
- เตรียมเครื่องปรุง: น้ำมัน น้ำปลา

เมนู : ข้าวผัดหมู



การเตรียม

- หั่นหมูเป็นชิ้นเล็ก
- สับกระเทียม
- หั่นผักต่างๆ
- เตรียมข้าวสุกและเครื่องปรุง

เมนู : สลัดผัก



การเตรียม

- ล้างผักให้สะอาด
- หั่นผักตามต้องการ
- เตรียมน้ำสลัด
- จัดผักใส่จานให้สวยงาม

3 กิจกรรมฝึกปฏิบัติ

ให้นักเรียนเลือกเมนูที่ชอบ 1 เมนู แล้วเขียนขั้นตอนการเตรียมอาหารอย่างละเอียด (เรียงลำดับขั้นตอน)

เมนูที่เลือก



ขั้นตอน

วิธีการเตรียมอาหาร

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

อุปกรณ์และเครื่องปรุงที่ต้องเตรียม

สิ่งที่ควรคำนึงถึงในการเตรียมอาหาร

เคล็ดลับน่ารู้

เตรียมให้พร้อม ทำให้ครัวเป็นระเบียบ
อาหารอร่อย ครอบครัวมีความสุข

ครูผู้สอน: ครรณนภัส อาจโคกสง

LIVEWORKSHEETS