



ใบงาน

วิชาการประกอบอาหารตะวันตก

ชื่อ-สกุล

ชั้น เลขที่

ใบงานที่ 1.1

รายวิชา การประกอบอาหารตะวันตก (รหัสวิชา 20701-2025)

หน่วยที่ 1 : ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารตะวันตกและการจัดการความปลอดภัย
ในการปฏิบัติงานบริการอาหาร



คำชี้แจง : ให้นักเรียนตอบคำถามและทำกิจกรรมต่อไปนี้ให้ถูกต้อง ครบถ้วน

"ความรู้ดี
สู่การบริการอาหาร
อย่างมืออาชีพ"

1 ตอนที่ 1 : ความหมาย หลักการ และประโยชน์ของการประกอบอาหาร (5 คะแนน)

1.1 จงตอบคำถามต่อไปนี้ให้ถูกต้อง

1. การประกอบอาหาร (Cooking) หมายถึงอะไร?

ตอบ :



2. จงบอกประโยชน์ของการประกอบอาหาร มาอย่างน้อย 3 ข้อ

- 1)
- 2)
- 3)

1.2 จงทำเครื่องหมาย ✓ หรือ ✗ หน้าข้อความตามหลักการประกอบอาหารที่ถูกต้อง

- ☐ 1. ผักสดควรซื้อเก็บไว้คราวละมากๆ เพราะสามารถเก็บไว้ในตู้เย็นได้นานเป็นเดือน
- ☐ 2. การหั่นเนื้อสัตว์โดยทั่วไปควรหั่นตามขวาง เพื่อให้เนื้อเปื่อยนุ่มดีกว่าการหั่นตามยาว
- ☐ 3. การล้างผักสดควรล้างก่อนนำไปหั่น และแช่น้ำไว้ 5-10 นาที เพื่อให้ดินโคลนหลุดออกง่าย
- ☐ 4. การผัดผัดควรใช้ไฟอ่อนและใช้เวลาไม่นาน เพื่อให้ผักสุกทั่วถึงและนุ่มจนรับประทาน
- ☐ 5. อาหารที่ต้องใช้เวลานานในการเคี้ยวหรือหมัก ควรลงมือทำเป็นลำดับแรกก่อนอาหารชนิดอื่น

2 ตอนที่ 2 : วิธีการประกอบอาหารและข้อดี-ข้อเสีย (5 คะแนน)

จงจับคู่ชื่อเทคนิคการประกอบอาหาร (ฝั่งซ้าย) กับลักษณะสำคัญ ข้อดี หรือข้อเสีย (ฝั่งขวา) ให้ถูกต้อง

วิธีการประกอบอาหาร	ตัวเลือก	ลักษณะสำคัญ / ข้อดี / ข้อเสีย
1. การปิ้ง/ย่าง/อบ (Grilling/Baking)	()	ก. ช่วยสงวนคุณค่าอาหารได้ดีกว่าการต้ม เพราะสารอาหารไม่ละลายไปกับน้ำ
2. การต้ม (Boiling)	()	ข. ทำให้อาหารทั้งสุกทั้งดิบ เหมาะกับผักน้ำขึ้นแช่น้ำเย็นทันทีเพื่อสงวนวิตามิน
3. การนึ่ง (Steaming)	()	ค. เป็นวิธีที่ช่วยสงวนคุณค่าทางโภชนาการได้มากกว่าวิธีอื่น แต่ถ้าทำนานไปอาหารจะแห้งไหม้
4. การลวก (Scalding)	()	ง. เหมาะสำหรับใช้เคี้ยวเนื้อสัตว์ให้เปื่อย แต่สารอาหารประเภทวิตามินอาจละลายไปกับน้ำ
5. การทอด (Frying)	()	จ. ทำให้อาหารกรอบ อร่อย แต่ทำให้สูญเสียวิตามินที่ละลายในไขมัน (A, D, E, K)

3 ตอนที่ 3 : สุขลักษณะของผู้ประกอบอาหารและการปฏิบัติงานในครัว (5 คะแนน)

3.1 จงระบุข้อปฏิบัติเกี่ยวกับ "สุขลักษณะส่วนบุคคลของผู้ประกอบอาหาร" ให้ถูกต้องตามหลักวิชาการ

1. การรักษาความสะอาดร่างกายและมือ :
2. เครื่องประดับที่ใส่ขณะประกอบอาหาร :
3. การแต่งกายและทรงผม :
4. ข้อควรระวังขณะไอ จาม พุด หรือหัวเราะ :

3.2 จงอธิบายข้อควรปฏิบัติในการทำทำความสะอาดและการใช้อุปกรณ์ในครัว

1. เมื่อหั่นหรือสับเนื้อสัตว์เสร็จแล้ว เหตุใดจึงห้ามใช้มีดขูดเขียง เพื่อเอาเนื้อสัตว์ออก?

ตอบ :

2. การยกจานและถ้วยแก้วน้ำที่ถูกต้องเพื่อให้ไม่ปนเปื้อนเชื้อโรค ควรจับบริเวณใด?

• ถ้วย/แก้วน้ำ :

• จานอาหาร :

สะอาด ปลอดภัย
ใส่ใจสุขอนามัย



4 ตอนที่ 4 : ข้อแนะนำและเทคนิคในการประกอบอาหาร (5 คะแนน)

4.1 จงตอบคำถามสั้นๆ ให้ถูกต้อง

1. การชิมอาหารขณะปรุงอยู่บนเตาอย่างถูกสุขอนามัย ควรทำอย่างไร?

ตอบ :

2. เหตุใดการตวงของแห้งจึงต้องร่อนก่อนตวง และห้ามเขย่าหรือกดจนแน่น?

ตอบ :

3. หากต้องทำอาหารที่มีรสเปรี้ยว ควรเลือกใช้ภาชนะประเภทใดในการปรุง/บรรจุ?

ตอบ :

4.2 จงวิเคราะห์สถานการณ์ต่อไปนี้

"นายเอ นำเนื้อหมูและเนื้อไก่จากเขียงมาโดยไม่ใช้มีดขูดเขียง จากนั้นใช้เขียงตักอาหารในหม้อที่กำลังต้มบนเตาขึ้นมาชิมรส แล้วใช้เขียงคั้นเค็มจุ่มลงไปบนอาหารในหม้อต่อทันที"

ถาม : นายเอ ปฏิบัติผิดหลักสุขาภิบาลอาหารในจุดใดบ้าง และควรแก้ไขอย่างไร?

1. จุดที่ผิดที่ 1 :

การแก้ไข :

2. จุดที่ผิดที่ 2 :

การแก้ไข :

