

วิธีการประกอบอาหาร

คำชี้แจง: ให้นักเรียนบอกวิธีการประกอบอาหารเป็นการทำให้อาหารสุกพร้อมรับประทาน ดังภาพต่อไปนี้



เป็นการ
ทำอาหารดิบให้สุก
ในน้ำเดือด ซึ่งวิธีนี้
จะสูญเสียแร่ธาตุ
และวิตามินที่
ละลายไปกับน้ำ
บางส่วน



เป็นการนำ
อาหารใส่ ในน้ำ
เดือดและรีบนำ
ขึ้นอย่างรวดเร็ว
โดยใช้เวลา
ประมาณ 1-5
นาที เพื่อไม่ให้
อาหารสุกมาก



เป็นการต้ม
อาหารดิบให้สุก
ก่อน แล้วจึงนำไป
ต้ม ต่อด้วยไฟอ่อน
ๆ โดยใช้เวลา
ประมาณ 3-4
ชั่วโมง เพื่อให้
อาหารเปื่อยนุ่ม
ตามต้องการ



เป็นการทำให้
อาหารสุกโดยการ
ใช้น้ำมัน ทอดด้วย
กระทะ ใช้ไฟปาน
กลาง รอจนน้ำมัน
เดือดจึงใส่อาหาร
ลง ทิ้งไว้จนเหลือง
แล้วจึงตักขึ้น



เป็นการ
ทำอาหารให้สุก
จนเปื่อยโดยการ
ใช้หม้อตุ๋นจะช่วย
ให้อาหารเปื่อย
นุ่ม



เป็นการ
ทำอาหารให้สุก
โดยใช้ความร้อน
จากไอน้ำ ด้วย
ภาชนะ 2 ชั้น ชั้น
บนใส่อาหาร ชั้น
ล่างใส่น้ำ ซึ่งจะ
ช่วยให้อาหาร
เปื่อยนุ่ม



เป็นการ
ทำอาหารให้สุก
โดยใช้น้ำมันไม่
มาก และใช้
ตะหลิวผัดไปมา
จนทั่ว เพื่อให้
อาหารสุก



เป็นการ
ทำอาหารให้สุก
โดยการนำอาหาร
วางไว้ บนตะแกรง
เหนือเปลวไฟ โดย
ใช้ไฟอ่อน หรือไฟ
แรงปานกลาง
แล้วแต่ชนิดของ
อาหาร



เป็นการ
ทำอาหารให้สุก
โดยการนำอาหาร
ไปหมกในไฟอ่อน
ๆ ใช้กระดาด
อะลูมิเนียม หรือ
กระดาดฟอยล์ห่อ
อาหาร



เป็นการ
ทำอาหารให้สุก
โดยใส่อาหารลง
ในกระทะที่แห้ง
สนิท แล้วใช้ทัพพี
หรือตะหลิวคนไป
มาให้อาหารสุก