



วิทยาลัยอาชีวศึกษานครราชสีมา
แบบอนุมัติการนำเอกสารประกอบการสอนใช้จัดกิจกรรมการเรียนรู้
ของแผนกวิชาอาหารและโภชนาการ
สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ สาขางานอาหารและโภชนาการ
ประเภทวิชาคหกรรม

รายวิชา อาหารไทย รหัสวิชา 30404 – 2004
ตามโครงสร้างหลักสูตร ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) พุทธศักราช 2563
(ปรับปรุง พุทธศักราช 2565)

เรียบเรียงโดย
นางสาวกัญญาภัทร มงพิมาย
วิทยฐานะ ครูชำนาญการพิเศษ
แผนกวิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยอาชีวศึกษานครราชสีมา
เพื่อขอเลื่อนวิทยฐานะ เชี่ยวชาญ

วิทยาลัยอาชีวศึกษานครราชสีมา เห็นควรอนุมัติให้เอกสารประกอบการสอน รายวิชา อาหารไทย รหัสวิชา 30404 – 2004 (2-3-3) ที่สำเร็จโดยสมบูรณ์ มีความถูกต้องและเหมาะสม สามารถใช้ประกอบกิจกรรมการเรียนการสอน ตามหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ประเภทวิชาคหกรรม ของสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา กระทรวงศึกษาธิการได้จริง

(นางจิตโสมนัส ชัยวงษ์)
ผู้อำนวยการวิทยาลัยอาชีวศึกษานครราชสีมา

แผนกวิชาอาหารและโภชนาการ โดยฝ่ายวิชาการ ได้ตรวจสอบและพิจารณาความถูกต้องเรียบร้อยแล้ว

(นางสาวกัญญาภัทร มงพิมาย)
ตำแหน่ง ครูชำนาญการพิเศษ

(นายประถมจักรี สียางนอก)
รักษาการแทนรองผู้อำนวยการฝ่ายวิชาการ

หลักสูตรรายวิชา
รหัสวิชา 30404 – 2004 วิชา อาหารไทย (2-3-3)
หลักสูตร ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง พุทธศักราช 2563
(ปรับปรุง พุทธศักราช 2565)
สาขาวิชา อาหารและโภชนาการ สาขางาน อาหารและโภชนาการ

จุดประสงค์รายวิชา เพื่อให้

1. เข้าใจเกี่ยวกับประเภทของอาหารไทย การเลือกวัตถุดิบ เครื่องมือ อุปกรณ์ และการประยุกต์ใช้เทคโนโลยี การจัดรายการอาหารไทยในโอกาสต่าง ๆ เทคนิคการประกอบอาหารไทย การดัดแปลงอาหารเหลือใช้ การจัดตกแต่ง คิดต้นทุน ดำรับมาตรฐาน และจัดแสดงผลงาน
2. สามารถเลือกวัตถุดิบ เครื่องมือ อุปกรณ์ และประยุกต์ใช้เทคโนโลยีในการประกอบอาหารไทย
3. สามารถประกอบอาหารไทยในโอกาสต่าง ๆ อาหารไทยโบราณ อาหารไทยในวรรณคดี จัดตกแต่ง คิดต้นทุน จัดทำดำรับมาตรฐาน นำเสนอ และจัดแสดงผลงาน
4. มีเจตคติและกิจนิสัยในการจัดการงานอาชีพด้วยความรับผิดชอบ รอบคอบ มีวินัย ขยัน ประหยัด อดทน และสามารถทำงานร่วมกัน

สมรรถนะรายวิชา

1. แสดงความรู้เกี่ยวกับประเภทของอาหารไทย การจัดอาหารไทยในโอกาสต่าง ๆ เทคนิคการประกอบอาหาร การดัดแปลงอาหารเหลือใช้ การจัดตกแต่ง คิดต้นทุน การทำดำรับมาตรฐาน และจัดแสดงผลงานตามหลักการ
2. เลือกวัตถุดิบ เครื่องมือ อุปกรณ์ และประยุกต์ใช้เทคโนโลยีในการประกอบอาหารไทยตามหลักการ
3. ประกอบอาหารไทย และจัดแสดงผลงานตามโอกาส
4. ประยุกต์ใช้หลักการ กระบวนการในการปฏิบัติงาน และเทคโนโลยีได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย

คำอธิบายรายวิชา

ศึกษาและปฏิบัติเกี่ยวกับประเภทของอาหารไทย การเลือกวัตถุดิบ และเครื่องมือ อุปกรณ์ การจัดรายการอาหารไทยในโอกาสต่าง ๆ อาหารไทยโบราณ อาหารไทยในวรรณคดี เทคนิคการประกอบอาหารไทย การประกอบอาหารไทย การดัดแปลงอาหารเหลือใช้ การจัดตกแต่งอาหาร การพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารไทย คิดต้นทุน จัดทำดำรับมาตรฐาน และจัดแสดงผลงาน

ตารางวิเคราะห์หลักสูตร
วิชา อาหารไทย รหัสวิชา 30404 – 2004
จำนวน 3 หน่วยกิต เวลาเรียน/สัปดาห์ 5 ชั่วโมง รวม 90 ชั่วโมง

เนื้อหาของหลักสูตร ในแต่ละหน่วยการเรียนรู้	พุทธิพิสัย							ทักษะพิสัย	จิตพิสัย	รวม 100 คะแนน
	ความรู้และความจำ	ความเข้าใจ	การนำไปใช้	การวิเคราะห์	การสังเคราะห์	การประเมินค่า	สร้างสรรค์พอเพียง			
1. การประกอบอาหารไทย	1	1	2					5	2	11
2. การประกอบอาหารไทยในโอกาสต่าง ๆ	1	1	2					6	4	14
3. การประกอบอาหารไทยโบราณ	1	1	1					6	2	11
4. การประกอบอาหารไทยในวรรณคดี	1	1	1					6	2	11
5. การประกอบอาหารเหลือใช้ (การดัดแปลงอาหารเหลือใช้)	1	1	1				1	5	2	11
6. การออกแบบและการจัดตกแต่งอาหาร	1	1	2	1				6	2	13
7. การพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารและจัดแสดงผลงาน	1	1	2	1		1		6	4	16
8. การจัดทำตำรับมาตรฐานและการคิดต้นทุน	1	1	1	1	1	1		5	2	13
รวม	8	8	12	3	1	2	1	45	20	100
ลำดับความสำคัญ	2							1	3	

จากตารางวิเคราะห์หลักสูตรรายวิชาและตารางน้ำหนักคะแนน จะพบว่าเนื้อหาทั้งหมด 8 หน่วยการเรียนรู้ แต่ละหน่วยมีบทบาทความสำคัญที่แตกต่างกันในการจัดการเรียนรู้ตามค่าน้ำหนักคะแนน ที่ปรากฏและสามารถสรุปการวิเคราะห์หลักสูตรรายวิชาและน้ำหนักคะแนนได้ ดังนี้

ด้านพุทธิพิสัย น้ำหนักคะแนน 35 คะแนน

ด้านทักษะพิสัย น้ำหนักคะแนน 45 คะแนน

ด้านจิตพิสัย น้ำหนักคะแนน 20 คะแนน

รวมน้ำหนักคะแนน 100 คะแนน


แบบทดสอบก่อนเรียนหน่วยที่ 1 เรื่อง การประกอบอาหารไทย

คำชี้แจง

จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. การประกอบอาหารไทย ข้อใดกล่าวถูกต้อง
 - ก. การประกอบอาหารไทยเป็นวิธีการปรุงอาหาร
 - ข. การประกอบอาหารไทยเป็นวิธีการจัดอาหารให้น่ารับประทาน
 - ค. การประกอบอาหารไทยเป็นวิธีการเตรียมวัตถุดิบในการประกอบอาหาร
 - ง. การประกอบอาหารไทยเป็นวิธีการทุกอย่างที่จะทำให้อาหารสุกและพร้อมรับประทาน
2. การทำอาหารให้สุกโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น การหุง ต้ม ปิ้ง ย่าง นึ่ง หมายถึงข้อใด
 - ค. การปรุง
 - ข. การหุงต้ม
 - ก. การเตรียม
 - ง. การประกอบ
3. ประเภทของอาหารไทย สามารถแบ่งตามลักษณะของอาหารได้อย่างชัดเจน คือข้อใด
 - ก. ประเภทอาหารคาว
 - ข. ประเภทอาหารหวาน
 - ค. ประเภทอาหารคาว และอาหารหวาน
 - ง. ประเภทอาหารคาว อาหารหวาน และอาหารว่าง
4. อาหารไทยประเภทอาหารคาวมีกี่ประเภท
 - ก. 5 ประเภท
 - ข. 6 ประเภท
 - ค. 7 ประเภท
 - ง. 8 ประเภท
5. การทำอาหารให้สุก โดยวางของสิ่งนั้นไว้เหนือไฟอ่อน ๆ หมั่นกลับไปกลับมาจนภายนอกไหม้ แต่ภายในสุก และนุ่ม เป็นการประกอบอาหารโดยวิธีใด
 - ก. การปิ้ง
 - ข. การเผา
 - ค. การย่าง
 - ง. การหลาม

6. หลักการใช้ความร้อนในการประกอบอาหารไทยที่ทำให้อาหารสุก โดยใช้น้ำหรือของเหลวปริมาณมาก เป็นตัวกลางนำความร้อน คือข้อใด
- การนึ่ง
 - การต้ม
 - การลวก
 - การทอด
7. ข้อใด **ไม่ใช่** อาหารไทยประเภทต้ม
- ต้มส้ม
 - ต้มข่า
 - ต้มเค็ม
 - ต้มเปรี้ยว
8. เครื่องแกงที่มีส่วนผสมและเครื่องเทศมากชนิดที่สุด คือเครื่องแกงชนิดใด
- เครื่องแกงคั่ว
 - เครื่องแกงเผ็ด
 - เครื่องแกงกะหรี่
 - เครื่องแกงมัสมั่น
9. การปรุงรสต้มยำด้วยมะนาว ควรใส่ตอนไหนของการประกอบที่ถูกต้อง คือข้อใด
- ใส่ตอนน้ำเดือด
 - ใส่ตอนไหนก็ได้
 - ใส่หลังจากปิดเตา
 - ใส่เป็นอันดับแรกของการเครื่องปรุงรส
10. การปรุงรสน้ำยาที่ใช้ น้ำพริกเผา และมีส่วนประกอบของมะพร้าวคั่ว หัวกะทิ หอมเจียว หรือ กระเทียมเจียว คือยาใด
- ยาใหญ่
 - ยาถั่วพู
 - ยาทวาย
 - ยาวันเส้น

	ใบความรู้	หน่วยที่ 1
	ชื่อวิชา อาหารไทย รหัสวิชา 30404 – 2004	สอนครั้งที่ 1
	ชื่อหน่วย การประกอบอาหารไทย	
ชื่อเรื่อง การประกอบอาหารไทย	จำนวน 5 ชั่วโมง	

สาระสำคัญ

อาหารไทยเป็นอาหารที่มีรสชาติเข้มข้น กลมกล่อม ประกอบด้วยเครื่องปรุงนานาชนิด จึงทำให้อาหารที่ออกมามีรสชาติหลากหลาย ซึ่งอาหารไทยประเภทต่าง ๆ แต่ละอย่างมีรสและลักษณะเด่นเฉพาะตัวรวมถึงการใช้เครื่องปรุงต่าง ๆ ที่ไม่เหมือนกัน หลักการประกอบอาหารมีหลากหลายวิธีด้วยกัน มีการจัดอาหารและการเก็บรักษาอาหารที่ดีถูกหลักอนามัย ดังนั้นผู้ประกอบอาหารจะต้องศึกษาจากตำราอาหารไทย และผู้เชี่ยวชาญอาหารไทย การทำอาหารไทยให้อร่อยต้องมีความรู้ความชำนาญและประสบการณ์ตลอดจนกรรมวิธีในการประกอบอาหารไทย จะต้องมีความพิถีพิถัน ประณีต มีขั้นตอนในการประกอบเพื่อให้อาหารน่ารับประทานมีรสชาติอร่อยถูกปากผู้บริโภค มีลักษณะที่ดีตามชนิดและประเภทของอาหารและมีความสะอาดถูกสุขลักษณะ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เข้าใจหลักการประกอบอาหารไทย
 - 1.1 บอกความหมายและความสำคัญของการประกอบอาหารไทย
 - 1.2 บอกประเภทของอาหารไทย
 - 1.3 อธิบายศัพท์เทคนิคที่เกี่ยวข้องในการประกอบอาหารไทย
 - 1.4 อธิบายหลักการใช้ความร้อนในการประกอบอาหารไทย
2. มีทักษะในการประกอบอาหารไทย
 - 2.1 เตรียมวัตถุดิบและอุปกรณ์ในการประกอบอาหารไทยประเภทต่าง ๆ
 - 2.2 ประกอบอาหารไทยประเภทต่าง ๆ
 - 2.3 ปฏิบัติงานด้วยความสามัคคี เป็นระเบียบ สะอาด รอบคอบ

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

การประกอบอาหารไทย

อาหารไทยเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งของประเทศไทย ที่มีการสั่งสมและถ่ายทอดมาอย่างต่อเนื่องจากบรรพบุรุษตั้งแต่อดีตถึงปัจจุบัน จนเป็นเอกลักษณ์ประจำชาติไทย อาหารไทยเป็นอาหารที่มีรสชาติเข้มข้น กลมกล่อม มีเครื่องปรุงมากมายหลายชนิด มีรสชาติที่หลากหลาย และในแต่ละอย่างมีรสและลักษณะเด่นเฉพาะตัว การใช้เครื่องปรุงต่าง ๆ ที่ไม่เหมือนกัน ผู้ประกอบอาหารจะต้องศึกษาจากตำราอาหารไทย และผู้เชี่ยวชาญอาหารไทย การทำอาหารไทยให้อร่อยต้องใช้ความชำนาญและประสบการณ์ ตลอดจนกรรมวิธีในการประกอบอาหารไทยจะต้องมีความพิถีพิถัน ประณีต มีขั้นตอนในการประกอบเพื่อให้อาหารน่ารับประทาน อาหารไทยขึ้นชื่อได้ว่ามีประวัติความเป็นมาอย่างยาวนาน ผู้คนส่วนใหญ่ ทั้งในและต่างประเทศชื่นชอบในรสชาติของอาหารไทย ซึ่งในปัจจุบันอาหารไทยได้รับการเผยแพร่ เป็นที่นิยมอย่างกว้างขวางในนานาประชาโลกเป็นความภาคภูมิใจในความเป็นอารยธรรมของชนชาติไทย

1. หลักการประกอบอาหารไทย

1.1 ความหมายของการประกอบอาหารไทย

การประกอบอาหารไทย หมายถึง วิธีการทุกอย่างที่จะทำให้อาหารไทยสุก และพร้อมรับประทาน ซึ่งหมายรวมถึงอาหารสดที่เป็นผักสด ผลไม้สด และอาหารสุก โดยเริ่มตั้งแต่ “การเตรียม” เช่น การล้าง การปอก การหั่น การสับ ฯลฯ การทำให้อาหารสุก วิธีการทำให้อาหารสุกรวม ๆ มักเรียกว่า “การหุงต้ม” ซึ่งการหุงต้มในอาหารไทยหมายถึงวิธีการต่าง ๆ ที่จะทำให้อาหารไทยสุก เช่น การต้ม การแกง การยำ การผัด การทอด ฯลฯ และหลังจากที่หุงต้มอาหารแล้ว คือ “การจัดอาหาร” โดยต้องจัดอาหารให้น่ารับประทาน เพื่อเรียกความดึงดูดในอาหารให้น่าสนใจ และมีสีสันทที่สวยงาม สุดท้ายคือ “การเก็บรักษาอาหาร” ให้อยู่ในสภาพดี ถูกสุขลักษณะ และถูกหลักอนามัย จนกว่าจะถึงมือผู้บริโภค ดังนั้นสรุปได้ว่า คุณค่าทางโภชนาการของอาหารที่ทำการประกอบจนเสร็จสิ้น จะมีเหลืออยู่มายน้อยเพียงใด ย่อมขึ้นอยู่กับวิธีการทั้ง 4 ขั้นตอน คือ การเตรียม การหุงต้ม การจัดอาหาร และการเก็บรักษาอาหาร (พงษ์ศักดิ์, 2565)

1.2 ความสำคัญของการประกอบอาหารไทย

การประกอบอาหารไทยมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ทั้งต่อผู้ประกอบอาหารและผู้บริโภคอาหาร ดังนั้นจึงสรุปความสำคัญของการประกอบอาหารไทย (พงษ์ศักดิ์, 2565) ดังนี้

1.2.1 การประกอบอาหารไทยมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อผู้ประกอบอาหารไทย เนื่องจากผู้ที่ประกอบอาหารไทยจะต้องมีความรู้และความชำนาญในการประกอบอาหารไทย ทั้งการเตรียมการหุงต้ม การจัดอาหาร และการเก็บรักษาอาหาร เพื่อให้ได้อาหารที่มีรสชาติอร่อยถูกปากผู้บริโภค มีลักษณะที่ดีตามชนิดและประเภทของอาหาร มีความสะอาดถูกสุขลักษณะ และมีประโยชน์ต่อร่างกาย นอกจากนี้การที่ผู้ประกอบอาหารไทยได้ปฏิบัติการประกอบอาหารไทย จะทำให้เกิดทักษะความชำนาญในการประกอบอาหาร สามารถประกอบอาหารไทยได้อย่างชำนาญ และสามารถประยุกต์อาหารไทยให้เกิดเป็นอาหารชนิดใหม่ โดยยังคงความเป็นเอกลักษณ์ของอาหารไทยไว้ดั้งเดิม

1.2.2 การประกอบอาหารไทยมีความสำคัญต่อวัฒนธรรมอาหารไทย ช่วยอนุรักษ์และรักษาอาหารไทยไว้ให้คู่กับคนรุ่นหลัง กล่าวคือ การประกอบอาหารไทยในอดีตล้วนแล้วแต่เป็นการถ่ายทอดวิชาความรู้จากคนรุ่นเก่ามายังคนรุ่นปัจจุบัน หรือที่เรียกว่า “ครูพักลักจำ” เช่น ครูสอนศิษย์ แม่สอนลูก ยายสอนหลาน ฯลฯ ดังนั้นการประกอบอาหารไทยที่สืบทอดกันมาโดยไม่ผิดเพี้ยนหรือไม่เปลี่ยนแปลงอาหารไทย จะถือได้ว่าเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมของการประกอบอาหารไทยไว้ตลอดไป เพื่อให้คนรุ่นหลังได้ศึกษาและสืบทอดต่อไป

2. ประเภทของอาหารไทย

จากหลักฐานที่ปรากฏในหนังสือแม่ครัวหัวป่า ซึ่งเป็นตำราการทำกับข้าวไทยของท่านผู้หญิงเป็ลเย็น ภาสกรวงศ์ ทำให้ความต่อเนื่องของวัฒนธรรมอาหารไทยจากกรุงสุโขทัยจนมาถึงสมัยอยุธยาและสมัยกรุงธนบุรี ซึ่งเชื่อว่าเส้นทางของอาหารไทยคงจะเชื่อมจากกรุงธนบุรีไปยังสมัยรัตนโกสินทร์ โดยผ่านทางหน้าที่ราชการและสังคมเครือญาติ และอาหารไทยสมัยกรุงธนบุรีน่าจะคล้ายคลึงกับสมัยอยุธยา แต่ที่พิเศษเพิ่มเติมคือมีอาหารประจำชาติจีน ทั้งยังได้มีการแบ่งลักษณะของอาหารอย่างชัดเจนเป็น 2 ประเภท คือ อาหารคาว และอาหารหวาน ซึ่งอาหารไทยสามารถแบ่งออกได้ (กมลพิพัฒน์, 2559) ดังนี้

2.1 อาหารไทยประเภทอาหารคาว

อาหารคาว หมายถึง อาหารที่ประกอบด้วยรสทุกรส ทั้งเค็ม หวาน เปรี้ยว และมีรสเผ็ด อีกรสหนึ่ง ตามปกติอาหารคาวที่รับประทานตามบ้านทั่ว ๆ ไปที่เป็นสำหรับประกอบด้วยอาหารประเภทแกง ยำ พล่า ผัด ทอด เครื่องจิ้ม และเครื่องเคียง เป็นต้น เมื่อทำการแบ่งประเภทของอาหารคาวของไทยจะแบ่งได้หลายประเภท (เอกพล, 2551, กมลพิพัฒน์, 2559, อภิญา, 2561, พงษ์ศักดิ์, 2565) ดังนี้

2.1.1 อาหารไทยประเภทต้ม เป็นการนำอาหารที่ต้องการต้มใส่หม้อพร้อมทั้งน้ำ ตั้งไฟให้เดือดจนกว่าจะสุก ใช้เวลาตามชนิดของอาหารนั้น ๆ เช่น การต้มไข่ ต้มผัก ต้มเนื้อสัตว์ เป็นต้นอาหารประเภทต้มแบ่งได้ 7 ชนิด ดังนี้

1) ต้มยำ เป็นต้มแบบไทยที่ปรุงแต่งรสและกลิ่นหอมของสมุนไพรไทยสด รสชาติที่โดดเด่น คือ มีรสเปรี้ยวมาจากมะนาว มีกลิ่นหอมสมุนไพรของข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกขี้หนู รสเค็มจากน้ำปลา และเผ็ดจากพริก ต้มยำมี 2 แบบ คือ ต้มยำน้ำใส และต้มยำน้ำข้น

2) ต้มส้ม น้ำแกงปรุงด้วยกะปิ พริกไทย และหัวหอม โขลกรวมกัน ปรุง 3 รส กลมกล่อม คือ รสเปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ด หอมพริกไทยและกะปิ ใส่ขิงขอยและต้นหอม เป็นเอกลักษณ์บางครั้งจะโรยหน้าด้วยหัวหอมเจียว

3) ต้มโคล้ง เป็นต้มที่ชดน้ำร้อน มีรสชาติเปรี้ยว เค็ม เผ็ด น้ำแกงใส มีสีน้ำตาลนวล กลิ่นหอมของเครื่องที่เผา คือ หัวหอม และพริกแห้ง รสเปรี้ยวได้จากใบมะขามอ่อน ดอกมะขาม ฝักมะขามแก่ น้ำมะขามเปียก มะม่วงเปรี้ยวสับ และมะดัน ต้มโคล้งบางตำรับใส่กะทิ ซึ่งจะได้รสหวานมันกลมกล่อมต่างไปอีกแบบ ต้มโคล้งและต้มยำมีรสชาติคล้ายกัน แต่ความหอม อร่อยต่างกัน ต้มโคล้งมีกลิ่นหอมของเครื่องที่เผา รสเปรี้ยวอมหวานจากน้ำมะขามเปียก แต่ต้มยำจะมีกลิ่นหอมของเครื่องเทศสด เปรี้ยวมาจากน้ำมะนาว

4) ต้มข่า คล้ายต้มยำกะทิ นิยมใช้เนื้อไก่ ลักษณะที่ดี คือ น้ำต้มข่า ควรมีกลิ่นหอมของข่า น้ำต้มข่าไม่ข้นจนเกินไปและไม่แตกมัน รสชาติเปรี้ยวไม่ควรรสเปรี้ยวเกินไป เพราะมีรสหวานจากกะทิสด และเนื้อสัตว์ ข่า ตะไคร้ต้องสุก และข่าที่ใช้ต้องเป็นข่าอ่อน ปรุงรสด้วยน้ำปลาหรือเกลือ เปรี้ยวจากน้ำมะนาวหรือน้ำมะขามเปียก เมื่อปรุงรสแล้วบุบพริกขี้หนูและผักชีใส่ลงไป

5) ต้มกะทิ ต้มได้หลายแบบ และปรุงได้หลายรส มีแบบ 3 รส คือ เปรี้ยว เค็ม หวาน เช่น ต้มกะทิสายบัวกับปลาหู ต้มกะทิที่มีรสเค็มหวาน 2 รส โดยมีการโขลกหัวหอม พริกไทยและกะปิเป็นเครื่องแกง เช่น ต้มกะทิฟักทอง และต้มกะทิที่มีรสชาติคล้ายต้มยำ คือ มีรสเปรี้ยว เค็ม และหวานจากกะทิ เช่น ต้มยำกะทิ

6) ต้มเค็ม เป็นต้มแบบจีนคล้ายต้มหวานแต่ปรุงรสให้มีรสเค็มมากกว่าหวาน ต้มเค็มบางชนิดจะใส่น้ำมะขามเปียกหรือมะขามสดลงไปด้วย เมื่อเคี่ยวรสชาติจะออก 3 รส เช่น ปลาตะเพียนต้มเค็ม ขาหมูต้มเค็ม

7) ต้มหวาน รสชาติหวานนำเค็มตาม ใส่เครื่องปรุงที่ต้มลงในหม้อพร้อมทั้งน้ำปลา และน้ำตาล ตั้งไฟเคี่ยวให้น้ำงวด เครื่องปรุงรสจะซึมเข้าเนื้อด้านนอกเป็นเงาเพราะถูกเคลือบด้วยน้ำตาล เครื่องปรุงที่นิยมใส่ในต้มหวานส่วนใหญ่จะเป็นอาหารทะเล หรืออาหารที่ปรุงให้สุกได้ง่ายในเวลาอันสั้น เช่น กุ้ง ปลาหมึก หอย



ภาพที่ 1.1 ต้มส้มปลาทอด



ภาพที่ 1.2 ต้มข่าไก่

ที่มา : กัญญาภัทร มองพิมาย, 2566.

2.1.2 อาหารไทยประเภทแกง เป็นวิธีการผสมอาหารหลาย ๆ สิ่งรวมกับน้ำ มีลักษณะแตกต่างกันออกไปตามส่วนผสมและวิธีการปรุง แบ่งออกได้ดังนี้

1) แกงจืด เป็นแกงชนิดหนึ่งที่ไม่ได้ใส่พริก รสจะไม่เผ็ด แกงจืดใส่น้ำมากกว่าแกงเผ็ด ใช้น้ำประมาณ 3 ใน 4 ส่วนของเนื้อ (เนื้อสัตว์รวมกับผัก) แกงจืดต้องรับประทานร้อน ๆ จึงจะอร่อย แกงจืดแบ่งออกเป็น 4 ชนิด คือ

(1) ประเภทที่ใช้น้ำสต็อก (น้ำต้มกระดูกไก่หรือกระดูกหมู) ตั้งไฟให้เดือด ใส่เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อ หมู เนื้อไก่ กุ้งสด อย่างไม่อย่างหนึ่ง หรือหลายอย่างลงไปรวมกับผักชนิดใดชนิดหนึ่ง ถ้าใส่ผักชนิดใดก็ใช้เป็นชื่อเรียกแกงจืดของผักชนิดนั้น เช่น แกงจืดตำลึงกับหมูสับ แกงจืดฟักกับไก่ หรือจะใช้น้ำสต็อกแกงจืดก็เรียกเช่นเดียวกัน เช่น แกงจืดสามกษัตริย์ แกงจืดลูกท้อ เป็นต้น

(2) ประเภทที่ใช้น้ำมัน ทูบกระเทียมให้แตกและสับให้ละเอียด เจียวกับน้ำมันพอเหลืองและหอมใส่เนื้อสัตว์ เช่น หมู ไก่ กุ้ง และผัก ผัดพอสุก เติมน้ำเปล่าเป็นน้ำแกง แล้วปรุงรส เช่น แกงจืดแตงร้าน แกงจืดบวบ เป็นต้น ถ้าต้องการใส่ไข่ มักใส่ไข่ตอนผัด หรือจะใส่ลงไป ในน้ำแกงแต่อย่าคนให้ละเอียดจนไข่แดงแตก จะทำให้น้ำแกงข้นไม่น่ารับประทาน

(3) ชนิดที่ใช้น้ำสต็อก แต่ใส่รากผักชี พริกไทย กระเทียม โขลกละเอียด ละลายในน้ำแกงตั้งไฟให้เดือดใส่เนื้อสัตว์และผักตามต้องการ โรยหน้าด้วยกระเทียมเจียว ผักชี และพริกไทยป่น เช่น แกงจืดหน่อไม้สด

(4) ชนิดที่ผัดรากผักชี พริกไทย กระเทียม โขลกละเอียด กับน้ำมันให้หอมเสียก่อน จึงใส่เนื้อสัตว์และเครื่องอย่างอื่นลงไปผัดให้หอมด้วย ตักใส่น้ำเปล่าหรือน้ำสต็อกเพิ่มความอร่อย ด้วยการใส่ต้นหอม ผักชี เช่น แกงร้อน



ภาพที่ 1.3 แกงจืดสามกษัตริย์
ที่มา : กัญญาภัทร มองพิมาย, 2566.

2) แกงเลียง เป็นแกงที่ประกอบด้วยเครื่องโขลกที่ไม่ใส่พริกแห้ง แต่ใส่พริกไทย แทนพริก มีผัก เนื้อสัตว์ น้ำแกง และเครื่องปรุงรส เครื่องแกงเลียงประกอบด้วยพริกไทย หัวหอม กะปิ กุ้งแห้ง ปลากรอบหรือปลาย่าง บางท้องถิ่นใส่กระชาย ผักที่สำคัญที่สามารถบอกได้ว่าเป็นแกงเลียง คือ ใบแมงลัก ผักอื่นได้แก่ ตำลึง บวบเหลี่ยม น้ำเต้า ฟักทอง หัวปลี ข้าวโพดอ่อน เห็ดสด ผักหวาน เป็นต้น แกงเลียง แบ่งออกได้ 2 ชนิด คือ

(1) แกงเลียงประเภทไม่ใส่กะทิ เช่น แกงเลียงตำลึง แกงเลียงบวบ แกงเลียงน้ำเต้า แกงเลียงอนามัย (ผักรวม)

(2) แกงเลียงประเภทใส่กะทิ เช่น แกงเลียงหัวปลี แกงเลียงฟักทอง แกงเลียงกะทิลำไย เป็นต้น



ภาพที่ 1.4 แกงเลียงกุ้งสด
ที่มา : กัญญาภัทร มองพิมาย, 2566.

3) แกงส้ม เป็นแกงชนิดหนึ่งประกอบด้วเครื่องปรุงที่โขลกละเอียด ละลายน้ำเปล่า น้ำต้มกุ้ง หรือน้ำต้มปลา มีผักและเนื้อผสมด้วย ผักที่ใช้แกง เช่น ดอกแค ดอกขจร หน่อไม้ดอง ผักรวม เนื้อสัตว์นิยมใช้กุ้งสด ปลาสด หรือปลาแห้ง ปลาเค็ม ปริมาณน้ำที่ใช้ 3 ใน 4 ส่วนของเนื้อ แกงส้มมีรสเผ็ดน้อย เปรี้ยวนำ แกงส้มแบ่งออกเป็น 5 ชนิด ดังนี้

(1) พริกสด เช่น แกงส้มพริกสดผักบั้งกับปลาช่อน แกงส้มพริกสดมะเขือเทศกับกุ้ง แกงส้มยอดฟักทองกับปลาย่างหรือปลากรอบ แกงส้มไหลบัวกับกุ้ง เป็นต้น

(2) พริกแห้ง เช่น แกงส้มผักรวมกุ้ง แกงส้มฟักกับกุ้ง แกงส้มกะหล่ำปลีกับกุ้ง แกงส้มหัวผักกาดขาวกับปลาช่อน แกงส้มผักกระเฉดกับปลาช่อน แกงส้มมะรุ่กับปลาช่อน แกงส้มหน่อไม้เปรี้ยวกับปลาสวาย เป็นต้น

(3) แกงบอน ผักที่ใช้แกง ได้แก่ ก้านคูณ ก้านบอน ก้านเผือก มะเขือยาว มะเขือจาน เป็นต้น เช่น แกงบอนใส่ปลาช่อน

(4) แกงเหลือง เป็นแกงของภาคใต้ ใช้พริกสดหรือพริกแห้ง หรือใช้ทั้งพริกสดและพริกแห้งก็ได้ โดยจะใช้พริกของภาคใต้ที่มีลักษณะเผ็ดมาก เช่น แกงเหลืองปลากะพงกับยอดมะพร้าว แกงเหลืองคูณกับกุ้ง แกงเหลืองปลากดกับหน่อไม้ดอง เป็นต้น

(5) แกงซั๊กส้ม ลักษณะเหมือนกับแกงส้ม แต่ไม่ใส่ผักนิยมใช้ปลากด ปลาสวาย หรือปลาช่อน และใส่ใบมะกรูดฉีก ทำให้แกงหอมใบมะกรูดและใบมะกรูดยังช่วยดับกลิ่นคาวปลาอีกด้วย



ภาพที่ 1.5 แกงส้มผักรวม
ที่มา : กัญญาภัทร มองพิมาย, 2566.

4) แกงคั่ว เป็นแกงที่ประกอบด้วยเครื่องแกง กะทิ เนื้อสัตว์ และผัก แกงคั่วใช้เครื่องแกงแตกต่างจากแกงเผ็ด คือ แกงคั่วจะไม่ใส่ลูกผักชีและยี่ห่วย แกงคั่วแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ แกงคั่วธรรมดาหรือแกงคั่ว 2 รส และแกงคั่วส้มหรือแกงคั่ว 3 รส

(1) แกงคั่วธรรมดาหรือแกงคั่ว 2 รส มีรสชาติเค็มและรสหวาน เช่น แกงอ่อมมะระหรือใบยอ แกงขี้เหล็ก แกงคั่วหัวตาลอ่อน แกงลูกต๋าลึง แกงกรูบมะพร้าว แกงฟักทองกับปูม้า แกงคั่วชะคราม แกงคั่วหอยขม แกงคั่วเห็ดเผาะ แกงคั่วผักรวม แกงคั่วพริกหยวกสอดไส้ และฉู่ฉี่เป็นแกงคั่วที่น้ำน้อยกว่าเนื้อสัตว์เล็กน้อย

(2) แกงคั่วส้มหรือแกงคั่ว 3 รส รสชาติของแกงคั่วประเภทนี้มี 3 รส คือรสเปรี้ยว รสเค็ม และรสหวาน ซึ่งรสเปรี้ยวนอกจากที่ได้มาจากมะขามเปียกอาจจะมาจากผัก และผลไม้ชนิดต่างๆ เช่น สับปะรด หรือหน่อไม้ดองที่รสเปรี้ยวมากก็ไม่ต้องใส่มะขามเปียก แกงคั่วส้ม ได้แก่ แกงเทโพหมู แกงคั่วสับปะรด แกงคั่วหน่อไม้ดอง



ภาพที่ 1.6 แกงคั่วสับปะรด
ที่มา : กัญญาภัทร มองพิมาย, 2566.

5) แกงเผ็ด เป็นแกงที่ประกอบด้วยเครื่องแกง กะทิ หรือน้ำเปล่า เนื้อสัตว์ ผักและเครื่องปรุงรส มีรสเผ็ดกว่าแกงคั่ว มีน้ำกับเนื้ออย่างละครึ่ง ในเครื่องแกงมีส่วนผสมของเครื่องเทศ เช่น ลูกผักชี ยี่หระ ดอกจันทร์ แกงเผ็ดสามารถแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

(1) แกงเผ็ดที่ใช้พริกสด ได้แก่ แกงเขียวหวาน

(2) แกงเผ็ดที่ใช้พริกแห้ง แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ ใส่กะทิ ได้แก่ แกงเผ็ดไก่ แกงพะแนง แกงมัสมั่น แกงกะหรี่ และไม่ใส่กะทิ ได้แก่ แกงป่า



ภาพที่ 1.7 แกงมัสมั่นไก่



ภาพที่ 1.8 แกงเขียวหวานไก่

ที่มา : กัญญาภัทร มองพิมาย, 2566.

ตารางที่ 1.1 ประเภทของเครื่องแกง (Curry Paste)

ลักษณะของเครื่องแกง	นิยามของเครื่องแกง
 <p data-bbox="264 920 715 1010">ภาพที่ 1.9 เครื่องแกงแดง ที่มา : กัญญาภัทร มองพิมาย, 2566.</p>	<p data-bbox="746 461 1370 595">เครื่องแกงแดง เป็นเครื่องพื้นฐานของแกงไทย ประกอบด้วย พริกแห้ง เกลือ ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด หอมแดง กระเทียม กะปิ และพริกไทยป่น</p> <p data-bbox="746 607 1302 651">ลักษณะปรากฏ : สีแดงสด มีกลิ่นหอมสมุนไพร</p> <p data-bbox="746 663 1370 741">ประกอบอาหาร : ผัดพริกขิง ทอดมันปลา ท่อหมก เป็นต้น</p>
 <p data-bbox="264 1559 715 1648">ภาพที่ 1.10 เครื่องแกงเผ็ด ที่มา : กัญญาภัทร มองพิมาย, 2566.</p>	<p data-bbox="746 1122 1370 1447">เครื่องแกงเผ็ด เป็นเครื่องแกงพื้นฐานที่ต่อยอดจากการทำเครื่องแกงแดง เพิ่มส่วนผสมของเครื่องเทศบางชนิด ประกอบด้วยพริกแห้ง เกลือ ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด รากผักชี หอมแดง กระเทียม กะปิ พริกไทยป่น ลูกผักชี และยี่หระ มีทั้งภาคกลาง และเครื่องแกงเผ็ดภาคใต้ (ใส่ขมิ้น และพริกไทยดำ รสชาติจัดกว่าภาคกลาง)</p> <p data-bbox="746 1458 1370 1547">ลักษณะปรากฏ : สีแดงสด คล้ำเล็กน้อย มีกลิ่นหอมสมุนไพร จากลูกผักชี และยี่หระ</p> <p data-bbox="746 1559 1370 1648">ประกอบอาหาร : แกงเผ็ด เช่น ไก่ หมู หมูป่า เนื้อวัว ปลา หอย แกงป่า</p>

ตารางที่ 1.1 ประเภทของเครื่องแกง (Curry Paste) (ต่อ)

ลักษณะของเครื่องแกง	นิยามของเครื่องแกง
 <p>ภาพที่ 1.11 เครื่องแกงเขียวหวาน ที่มา : กัญญาภัทร มงพิมาย, 2566.</p>	<p>เครื่องแกงเขียวหวาน เป็นเครื่องแกงที่มีวิธีการทำเหมือนเครื่องแกงแดง แต่ใช้พริกสด และใบพริกหรือใบผักชีเพื่อให้กลิ่นและสี ประกอบด้วยพริกสด พริกชี้ฟ้าเขียว พริกชี้ฟ้าเหลืองหรือขมิ้น เกลือ ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด รากผักชี ต้นผักชี หอมแดง กระเทียม กะปิ พริกไทยป่น ลูกผักชี และยี่หระ</p> <p>ลักษณะปรากฏ : สีแดงเขียวอ่อน (เขียวสว่างนวล ๆ) มีกลิ่นหอมสมุนไพร ลูกผักชี</p> <p>ประกอบอาหาร : แกงเขียวหวานชนิดต่าง ๆ แกงระแวง เช่น ไก่ หมู เนื้อวัว ปลา เป็นต้น</p>
 <p>ภาพที่ 1.12 เครื่องแกงพะแนง ที่มา : กัญญาภัทร มงพิมาย, 2566.</p>	<p>เครื่องแกงพะแนง เป็นการนำเครื่องแกงเผ็ดและถั่วลิสงคั่วมาโขลกรวมกัน หอมกลิ่นถั่วคั่ว ยี่หระ และลูกผักชี ประกอบด้วยพริกแห้ง เกลือ ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด รากผักชี หอมแดง กระเทียม กะปิ พริกไทยป่น ลูกผักชี ยี่หระ และถั่วลิสงคั่ว</p> <p>ลักษณะปรากฏ : สีแดงคล้ำ มีกลิ่นหอมสมุนไพร เครื่องเทศ หอมกลิ่นถั่วลิสงคั่ว</p> <p>ประกอบอาหาร : แกงพะแนงหมู ไก่ เนื้อ แกงสิงหล เป็นต้น</p>

ตารางที่ 1.1 ประเภทของเครื่องแกง (Curry Paste) (ต่อ)

ลักษณะของเครื่องแกง	นิยามของเครื่องแกง
 <p>ภาพที่ 1.13 เครื่องแกงคั่ว ที่มา : กัญญาภัทร มองพิมาย, 2566.</p>	<p>เครื่องแกงคั่ว เป็นการนำเครื่องแกงเผ็ดแต่ไม่ใส่ลูกผักชีและยี่หระ และนำเนื้อสัตว์สุก เช่น ปลาอย่าง ปลากรอบ รมควัน หรือกุ้งแห้งมาโขลกรวมกัน ประกอบด้วย พริกแห้ง เกลือ ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด รากผักชี หอมแดง กระเทียม กะปิ พริกไทยป่น และเนื้อสัตว์สุก เช่น ปลาอย่าง ปลากรอบรมควัน หรือกุ้งแห้ง มีทั้งเครื่องแกงคั่วภาคกลาง และภาคใต้ (เพิ่มขมิ้นและพริกไทยดำรสชาติจัดกว่าพริกแกงคั่วภาคกลาง)</p> <p>ลักษณะปรากฏ : สีแดงคล้ำเล็กน้อย มีกลิ่นหอมสมุนไพรเครื่องเทศบางชนิด เอกลักษณะหอมกลิ่นเนื้อสัตว์สุกป่น เช่น ปลาอย่างป่น ปลากรอบรมควัน หรือกุ้งแห้ง</p> <p>ประกอบอาหาร : แกงคั่วหมู แกงคั่วส้ม หมู เนื้อวัว ปลา เป็นต้น</p>
 <p>ภาพที่ 1.14 เครื่องแกงมัสมั่น ที่มา : กัญญาภัทร มองพิมาย, 2566.</p>	<p>เครื่องแกงมัสมั่น เป็นเครื่องแกงที่ได้จากการนำวัตถุดิบไปคั่ว เผา หรือทอดจนสุกหอม ใช้เครื่องเทศมาก ประกอบด้วยพริกแห้ง เกลือ ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด รากผักชี หอมแดง กระเทียม กะปิ และพริกไทยป่น และเครื่องเทศให้ความหอมหวาน ได้แก่ อบเชย ลูกกระวาน กานพลู ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ ยี่หระ ลูกผักชี (มีทั้งเครื่องแกงภาคกลาง และเครื่องแกงมัสมั่นของภาคใต้จากชาวมุสลิม)</p> <p>ลักษณะปรากฏ : สีแดงคล้ำ มีกลิ่นหอมสมุนไพรและเครื่องเทศคั่วที่เผาหรือทอด</p> <p>ประกอบอาหาร : แกงมัสมั่นเนื้อวัว ไก่ หมู แกะ แพะ เป็นต้น</p>

ตารางที่ 1.1 ประเภทของเครื่องแกง (Curry Paste) (ต่อ)

ลักษณะของเครื่องแกง	นิยามของเครื่องแกง
 <p>ภาพที่ 1.15 เครื่องแกงกะหรี่ ที่มา : กัญญาภัทร มองพิมาย, 2566.</p>	<p>เครื่องแกงกะหรี่ เป็นเครื่องแกงที่มีส่วนผสมของขมิ้น และผงกะหรี่ โดยนำพริกแห้งสมุนไพโรปคั่ว หรือทอดจนสุกหอม มีกลิ่นขิงแก่ชัด ประกอบด้วยพริกแห้ง เกลือ ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด ขิงแก่ รากผักชี หอมแดง กระเทียม กะปิ พริกไทยป่น ลูกผักชี และยี่หระ</p> <p>ลักษณะปรากฏ : สีเหลืองปนแดง มีกลิ่นหอมสมุนไพโรปคั่วเด่นกลิ่นขิงและผงกะหรี่</p> <p>ประกอบอาหาร : แกงกะหรี่ ไก่ หมู เนื้อวัว แกะ แพะ เป็นต้น</p>
 <p>ภาพที่ 1.16 เครื่องแกงส้ม (ภาคกลาง) ที่มา : กัญญาภัทร มองพิมาย, 2566.</p>	<p>เครื่องแกงส้ม (ภาคกลาง) เป็นเครื่องแกงที่มีวิธีการทำไม่ยุ่งยาก ประกอบด้วยพริกแห้ง เกลือ หอมแดง กะปิ และเนื้อสัตว์ปรุงสุกนำไปต้ม โขลก เช่น กุ้งต้ม ปลาต้ม เป็นต้น บางตำรับใส่กระชาย หรือกระเทียมเล็กน้อย</p> <p>ลักษณะปรากฏ : สีส้มแดง หอมกลิ่นหอมแดงและพริกแห้ง</p> <p>ประกอบอาหาร : แกงส้มต่าง ๆ เช่น ปลา กุ้ง</p>

ตารางที่ 1.1 ประเภทของเครื่องแกง (Curry Paste) (ต่อ)

ลักษณะของเครื่องแกง	นิยามของเครื่องแกง
 <p>ภาพที่ 1.17 เครื่องแกงส้ม (ภาคใต้) หรือแกงเหลือง</p> <p>ที่มา : กัญญาภัทร มองพิมาย, 2566.</p>	<p>เครื่องแกงส้ม (ภาคใต้) หรือแกงเหลือง เป็นเครื่องแกงที่มีวิธีการทำเหมือนกับแกงส้มภาคกลาง เพิ่มไขมันให้สีและช่วยดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ ประกอบด้วยพริกแห้ง เกลือ หอมแดง กะปิ ไขมัน บางตำรับใส่กระเทียม ข่า และตะไคร้</p> <p>ลักษณะปรากฏ : สีส้มเหลือง หอมกลิ่นไขมันและกะปิ</p> <p>ประกอบอาหาร : แกงเหลืองต่าง ๆ เช่น ปลา กุ้ง หมูสามชั้น หอยแครง หอยแมลงภู่</p>
 <p>ภาพที่ 1.18 เครื่องแกงฉู่ฉี่</p> <p>ที่มา : กัญญาภัทร มองพิมาย, 2566.</p>	<p>เครื่องแกงฉู่ฉี่ เป็นเครื่องแกงที่มีส่วนผสมเหมือนกับเครื่องแกงแดง แต่เพิ่มผิวมะกรูดให้มากขึ้น ประกอบด้วยพริกแห้ง เกลือ ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด รากผักชี หอมแดง กระเทียม กะปิ พริกไทยป่น มีสองอย่างในการทำฉู่ฉี่ คือ อย่างน้ำ (ขลุกขลิก) และอย่างแห้ง (ผัดกับน้ำมันหรือหัวกะทิ)</p> <p>ลักษณะปรากฏ : สีแดงสด มีกลิ่นหอมสมุนไพรเอกลักษณ์หอมกลิ่นผิวมะกรูด ข่า และตะไคร้</p> <p>ประกอบอาหาร : แกงฉู่ฉี่ปลา กุ้ง หอยแมลงภู่ เป็นต้น</p>

ที่มา : ญัฐวดี พรหมจันทร์, 2565.

ตารางที่ 1.2 ส่วนผสมเครื่องแกงในอาหารไทย

ชื่อส่วนผสม	เครื่องแกง							
	แดง	พริกขิง	เผ็ด	คั่ว	พะแนง	กะทรี	มันมัน	เขียวหวาน
พริกชี้ฟ้าแห้ง	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
หอมแดง	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
กระเทียม	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
เกลือ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
กะปิ	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
รากผักชี	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
พริกไทยขาวเม็ด	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ตะไคร้	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ข่า	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ผิวมะกรูด	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
ลูกผักชี			✓		✓	✓	✓	✓
ยี่หระ			✓		✓	✓	✓	✓
ลูกจันทน์							✓	
ดอกจันทน์			✓ (เปิดอย่าง)				✓	
อบเชย							✓	
กานพลู							✓	
เมล็ดกระวาน							✓	
ผักชีทั้งต้น								✓
พริกชี้ฟ้าเขียวสด								✓
พริกชี้หนูเขียว								✓
ขมิ้น/พริกเหลือง								✓
ขิงแก่						✓		
ปลากรอบ				✓				
กุ้งแห้ง		✓		✓				
เปราะหอม			✓ (เปิดอย่าง)					
ผงกะทรี						✓		
ถั่วลิสงป่น					✓			

ที่มา : อนุรักษ์ ปรหมจันทร์, 2565.

2.1.3 อาหารไทยประเภทยำและปล่า เป็นอาหารที่ประกอบด้วยเนื้อสัตว์และผัก มีรสชาติค่อนข้างจัดมี 3 รส คือ เปรี้ยว เค็ม และหวาน ยำกับปล่าคล้ายกัน แต่ปล่ามีรสหวานน้อย หรือไม่มีเลย

1) ยำมีเครื่องปรุงหรือน้ำปรุงรส (น้ำยำ) แบ่งออกเป็น 4 ชนิด (อภิญาญา, 2561, ญัฐวุฒิ, 2565 และพงษ์ศักดิ์, 2565) ดังนี้

(1) น้ำปรุงรสที่ประกอบด้วย น้ำปลา น้ำมะนาว หรือน้ำส้มสายชู น้ำตาล ผสมกับพริกชี้หนูสดบุบ โขลก หรือซอย เช่น ยำวุ้นเส้น ยำเล็บมือนาง เป็นต้น

(2) น้ำปรุงรสที่ใช้น้ำพริกเผา (หรือพริกแห้ง หัวหอมเผา และกระเทียมเผา โขลกรวมกันให้ละเอียด) น้ำมะนาว และน้ำปลา น้ำตาล ยำตำรับที่ใช้น้ำพริกเผาจะนิยมใส่มะพร้าวคั่ว หัวกะทิ หัวหอมเจียว หรือกระเทียมเจียว หรือทั้ง 2 อย่างเป็นเครื่องปรุงแต่งประกอบ เช่น ยำถั่วพู ยำส้มโอ ยำหัวปลี เป็นต้น

(3) น้ำปรุงรสที่ใช้เครื่องแกงคั่ว เพิ่มผิวมะกรูด รากผักชี ผัดกับกะทิ ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล น้ำมะขามเปียก ให้มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน เผ็ด เช่นกัน ราดบนผัก (ต้มกะทิ) มีงาคั่วและหัวหอมเจียวช่วยแต่งกลิ่น เช่น ยำทวาย

(4) เครื่องปรุงรสที่เป็นเครื่องแห้ง ได้แก่ เครื่องปรุงรสยำของภาคใต้ ที่ประกอบด้วยพริก หัวหอมซอย กุ้งแห้งป่น มะพร้าวคั่วป่น ปรุงรสเค็มด้วยน้ำปลา เกลือหรือกะปิย่าง รสหวานได้จากน้ำตาลทราย หรือน้ำตาลโตนด รสเปรี้ยวได้จากมะม่วงเบา หรือมะนาว เช่น ยำใบบัวบก ยำมะม่วงเบา ยำหัวปลี ยำหนังหมู

2) ประเภทของยำ การแบ่งประเภทของยำสามารถแบ่งได้ตามลักษณะปรากฏ และวิธีการใช้พริกปรุงน้ำยำ โดยมีรายละเอียด (ญัฐวุฒิ, 2565) ดังนี้

(1) ประเภทยำตามลักษณะปรากฏของน้ำยำ ดังแสดงในตาราง 1.3 ดังนี้

ตารางที่ 1.3 ลักษณะน้ำยำ

ลักษณะน้ำยำ/สี	คำจำกัดความลักษณะปรากฏ	อาหารจานยำ
1. ยำน้ำดำ (สีแดงคล้ำ)	เป็นยำที่มีน้ำยำสีแดงคล้ำ ไม่ขาวใส เนื่องจากการใช้น้ำยำขาวผสมน้ำพริกเผา หรือพริกป่นเข้าด้วยกัน เพื่อป้องกัน กลิ่นสาบ คาว หรือกลิ่นเหม็นเขียว ขึ้น ขม ปร่า ของผักผลไม้ บางครั้ง ใส่หัวกะทิเพื่อทำให้เกิดกลิ่น รส และ รสชาติกลมกล่อม เข้มข้นขึ้น เช่น ยำต่าง ๆ ปล่า ลาบ เพิ่มวัตถุดิบ ที่มีเนื้อสัมผัสและกลิ่นหอม เช่น ข้าวคั่ว มะพร้าวคั่ว ถั่วคั่ว หอมเจียว กระเทียมเจียว และสมุนไพรต่าง ๆ	ยำทะเล คือยำที่ใช้กุ้ง หอย ปู ปลา ยำผัก เช่น ยำถั่วพู ยำหัวปลี ยำถั่วฝักยาว ยำผักบุ้งทอด ยำส้มโอ ยำมะม่วง ยำลางสาต ปล่า จัดว่าเป็นยำน้ำดำ ที่ใช้เนื้อสัตว์ สดหรือสุก ๆ ดิบ ๆ ด้วยวิธีการปิ้ง ย่าง ลวก เช่น กุ้ง ปลาหมึก หอยแครง หอยแมลงภู่ เครื่องในหมูหรือวัว ไช้มัดแดง กุ้งฝอย ใส่สมุนไพรซอย เพื่อดับกลิ่นคาว โรยด้วยใบมะกรูด หรือใบสะระแหน่ เป็นต้น

ตารางที่ 1.3 ลักษณะน้ำยา (ต่อ)

ลักษณะน้ำยา/สี	คำจำกัดความลักษณะปรากฏ	อาหารจานยา
		ลาบ จัดว่าเป็นยาน้ำดำอย่างหนึ่ง แต่ไม่ใช่พริกเผาอย่างยาภาคกลาง ใช้พริกแห้งคั่วป่นเป็นเครื่องปรุง เพื่อให้มีสีเข้มขึ้น คลุกกับเนื้อสัตว์สับ รวน ใส่ข้าวคั่วให้น้ำข้น มีรสชาติเค็ม เปรี้ยว เผ็ด หอมสมุนไพรชอย และ ข้าวคั่วป่นหยาบ เป็นต้น
2. ยาน้ำขาว (สีขาวใส)	เป็นยาที่มีน้ำยาสีขาวใส ใช้น้ำมะนาว น้ำปลา พริกขี้หนู กระเทียม และ น้ำตาล อาจเพิ่มน้ำกระเทียมดอง นิยมทำกันมาก ยาน้ำขาวนี้เมื่อผสม รากผักชี พริกชี้ฟ้าแดงโหลก และ พริกไทย ใช้เป็นน้ำยาใหญ่และยาถวน	เช่น ยาวันเส้น ยาคอหมูย่าง ยาหมูยอ ยารวมมิตร ยาปลาตุกฟู ยาสามกรอบ ยาคุณเชียง เป็นต้น
3. ยาน้ำแดง (สีแดงจาก พริกแกง)	ยาที่ใช้พริกแกงคั่วใส่ปลากรอบ หรือ กุ้งแห้งโหลก นำมาผัดกับหัวกะทิ แล้วปรุงรสให้ได้ 3 รส เปรี้ยว เค็ม หวาน ใช้เป็นน้ำราด ผักลวกกับหางกะทิ จัดเป็น หมวดหมู่ ตักน้ำยาแยก ไม่คลุกลงไปยาเมื่อเสิร์ฟ	เช่น ยาทวาย ยาถวน

ที่มา : ญรัฐติ พรหมจันทร์, 2565.

(2) ประเภทของยาตามลักษณะวิธีการใช้พริกในการปรุงน้ำยา แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่

- ยาพริกสดหรือน้ำใส ลักษณะสีของน้ำยาได้จากพริกที่โหลก เต็มลงไปน้ำยาจึงมีสีอ่อน น้ำยาผสมด้วยพริกสดโหลกหรือสับ ผสมกับกระเทียมสับ น้ำปลา น้ำตาล น้ำมะนาว ผสมกับเนื้อสัตว์สด หรือปรุงสุกด้วยวิธีย่าง ลวก ต้ม หรือรวน มีผักสด หรือ ผักที่ผ่านกระบวนการทำให้สุก เช่น มะเขือเผา ผักบั้งทอด เช่น ยาหมู ยาเนื้อ ยาทะเล ยาวันเส้น ยาผักบั้ง ยากุ้งแห้ง เป็นต้น ลักษณะของยาชนิดนี้ คือ มีผักเป็นส่วนผสมในยาปริมาณมากกว่า เนื้อสัตว์ หรือมีผักในการผสมยาเท่า ๆ กัน

- ยำน้ำพริกเผาหรือยำน้ำซัน ได้จากการผสมของพริกแห้ง หอมแดง และกระเทียมที่เอามาเผา คั่ว หรือทอด แล้วโขลกเป็นน้ำพริกเผานำไปผสมกับน้ำยำ กับเนื้อสัตว์ และผัก ผสมกับน้ำปลา น้ำมะขาม หรือน้ำมะนาว และน้ำตาล ลักษณะสีของยำจึงมีสีเข้มขึ้น และมีกลิ่นหอมของเครื่องน้ำพริกเผา อีกทั้งเมื่อใส่น้ำพริกเผาลงในน้ำยำยังทำให้น้ำยำมีลักษณะข้นขึ้น เช่น ยำถั่วพู ยำหัวปลี พล่ากุ้ง เป็นต้น

3) พล่า เป็นอาหารประเภทหนึ่งที่มีวิธีการทำและรสชาติใกล้เคียงกับยำต่าง ๆ พล่าจะต่างกับยำตรงที่เนื้อสัตว์ที่นำมาทำพล่าต้องใช้วิธีการปิ้งหรือย่าง ไม่ให้เนื้อสุกจนกินไป หรือสุก ๆ ดิบ ๆ รสชาติจะออกเปรี้ยว เค็ม และเผ็ดจัด ไม่นิยมออกรสหวานนอกจากรสหวานที่ได้จากเนื้อสัตว์ วัตถุดิบที่นำมาทำพล่าส่วนใหญ่ใช้พืชผักสมุนไพร เช่น ตะไคร้ซอยละเอียด หัวหอมซอย และใบสาระแหน่ต้องใช้จำนวนมากเพื่อดับกลิ่นคาว เช่น พล่าเนื้อ พล่าหมู พล่ากุ้ง เป็นต้น

ในการทำยำ พล่า และลาบนั้นอาจมีส่วนผสมแตกต่างกันไปบ้างขึ้นอยู่กับวัตถุดิบและเครื่องปรุงรวมถึงการรับรู้รสชาติของแต่ละภาค แต่ละตำรับขึ้นอยู่กับวิธีการปรับแต่งหรือปรุงให้ถูกต้องตามกรรมวิธีการปรุงอาหารนั้น เช่น น้ำยำที่ใช้น้ำตาลมะพร้าวแทนน้ำตาลทราย น้ำยำที่ใส่น้ำกระเทียมดองหรือเนื้อกระเทียมดองโขลกใส่น้ำยำด้วย น้ำยำที่ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียกแทนน้ำมะนาว เพราะน้ำมะขามเปียกมีรสชาติเปรี้ยวและหวาน กลมกล่อม ไม่เปรี้ยวแหลมเหมือนน้ำมะนาว



ภาพที่ 1.19 ยำหมูย่าง



ภาพที่ 1.20 ยำถั่วพู

ที่มา: กัญญาภัทร มงพิมพ์, 2566.

2.1.4 อาหารไทยประเภทผัด เป็นการประกอบอาหารให้สุก โดยมีน้ำมันหรือกะทิเป็นส่วนประกอบอาหารนั้น เมื่อสุกแล้วจะมีลักษณะค่อนข้างแห้ง มีน้ำขลุกขลิก สามารถแบ่งได้ 3 ประเภท (เอกพล, 2551) ดังนี้

1) ผัดที่ไม่มีรสเผ็ด เป็นผัดที่ใช้ผักเป็นหลัก มีรสเค็ม หวาน เช่น ผัดถั่วงอก ผัดฟักทอง ผัดผักรวม เป็นต้น

2) ผัดที่มีรสเผ็ดโดยใช้เครื่องแกง เช่น ผัดเผ็ดปลาตุ๋น ผัดพริกขิงถั่วฝักยาว ผัดเผ็ดหมูป่า เป็นต้น และผัดที่มีรสเผ็ดโดยใช้พริกสด เช่น ผัดกะเพราไก่ ผัดพริกกุ้ง เป็นต้น

3) ผัดเบ็ดเตล็ด เป็นผัดที่มีเครื่องปรุงรสแตกต่างจากพวก เช่น ผัดเปรี้ยวหวาน ผัดกระท้อน เนื้อเค็ม ผัดกะทิ ผัดขิง เป็นต้น



ภาพที่ 1.21 ผัดฉ่าทะเล
ที่มา : กัญญาภัทร มองพิมาย, 2566.

2.1.5 อาหารไทยประเภททอด เป็นการทำให้อาหารสุกหรือกรอบด้วยน้ำมันร้อน ๆ จะใช้น้ำมันมากหรือน้อย หรือจะใช้อุณหภูมิสูงหรือต่ำ ขึ้นอยู่กับชนิดของอาหารที่จะทอด เช่น ปลาทอด หมูทอด เนื้อทอด เป็นต้น



ภาพที่ 1.22 ปลาหีบทอดพริก
ที่มา : กัญญาภัทร มองพิมาย, 2566.

2.1.6 อาหารไทยประเภทเครื่องจิ้ม เป็นอาหารที่ต้องรับประทานกับข้าว มีรสจัด ทั้งเผ็ดเค็ม เปรี้ยว หวาน น้ำพริกที่ใช้เป็นเครื่องจิ้มของแต่ละภาค จะมีรสชาติแตกต่างกัน แต่ต้องรับประทานกับผักสดหรือผักต้มเหมือนกัน เครื่องจิ้มแบ่งเป็น 5 กลุ่ม (ทัศนีย์, ม.ป.ป., พงษ์ศักดิ์, 2565) ดังนี้

1) น้ำพริก เป็นเครื่องจิ้มที่มีลักษณะเหลว ค่อนข้างเหลว หรือค่อนข้างแห้ง โดยนำเอาเครื่องปรุงต่าง ๆ มาตำหรือคลุกรวมกัน ปรุงให้ได้รสเปรี้ยว เค็ม เผ็ด หรือบางตำรับ ต้องมีรสหวานด้วย หรือบางตำรับก็มีรสเพียงเค็มกับเผ็ดเท่านั้น กินกับผักสด ผักต้ม ผักดอง ผักชุบไข่ หรือแปงทอด เช่น น้ำพริกกะปิ น้ำพริกมะขาม น้ำพริกโจร น้ำพริกกุ้งเสียบ น้ำพริกหนุ่ม เป็นต้น

2) น้ำพริกผัด เป็นเครื่องจิ้มที่มีลักษณะค่อนข้างเหลว จนถึงลักษณะค่อนข้างแห้ง มีเนื้อสัตว์ดิบเป็นเครื่องปรุงรวมอยู่ด้วย จึงต้องผัดให้สุกก่อนเสิร์ฟ นิยมใช้เป็นน้ำพริกคลุกข้าวรับประทานกับผักสดหรือผักต้ม หรือผักทอด เช่น น้ำพริกกระท้อนผัด น้ำพริกมะขามผัด น้ำพริกมะม่วงผัด น้ำพริกเผา น้ำพริกปลาร้าผัด น้ำพริกเงาะ เป็นต้น

3) หลน เป็นเครื่องจิ้มที่ต้องใส่กะทิ จึงทำให้มีรสหวานและมันเพิ่มขึ้น และควรลดความเปรี้ยวลง ให้มีรสชาติเค็ม หวาน มันเล็กน้อย ความหวานของหลน ควรเป็นความหวานที่มาจากกะทิ ลักษณะของหลนต้องข้นแต่มันเล็กน้อย วัตถุดิบที่จะนำมาทำหลนจะเป็นอาหารสดหรือหมักก็ได้ เช่น หลนแยม หลนปลาอินทรี หลนเต้าเจี้ยว หลนเต้าหู้ยี้ การทำหลนที่มีกลิ่นแรง เช่น หลนปลาร้าจะลดกลิ่นลงด้วยการต้มปลาร้ากับข่า ตะไคร้ ใบมะกรูดก่อน แล้วจึงกรองน้ำขึ้น ๆ มาหลนกับกะทิแล้วใส่เครื่องดับกลิ่นใหม่แต่ไม่ต้องใส่ตะไคร้อีก

4) เครื่องจิ้มเบ็ดเตล็ด เป็นเครื่องจิ้มที่ไม่อาจจัดรวมเข้ากับ 2 กลุ่มแรกได้ เพราะทั้งเครื่องปรุงและวิธีทำแตกต่างกันไป เช่น น้ำปลาหวาน แสร้งว่า ไตปลาปรุง หอยดองปรุง ปูเค็มคลุก

5) น้ำจิ้ม เป็นการนำเครื่องปรุงมาผสมรวมกันให้เกิดรสเปรี้ยว เค็มหวานหรือเปรี้ยว เค็ม เผ็ด หรือเค็มเผ็ด หรือเค็มหวาน อย่างใดอย่างหนึ่ง ใช้สำหรับเป็นเครื่องชูรสให้อาหารอื่น ๆ มีรสชาติอร่อยยิ่งขึ้น ทำหน้าที่เป็นตัวประกอบ มิได้ทำหน้าที่เป็นกับข้าวหลักเหมือนเครื่องจิ้ม 4 ชนิดแรก เช่น น้ำจิ้มทอดมัน น้ำจิ้มไข่ต้ม น้ำจิ้มปลาตุ๋นย่าง น้ำจิ้มหอยแครงลวก น้ำจิ้มหมูหัน น้ำจิ้มไก่ย่าง น้ำจิ้มเต้าหู้ทอด เป็นต้น



ภาพที่ 1.23 น้ำพริกกะปิ



ภาพที่ 1.24 หลนเต้าเจี้ยว

ที่มา : กัญญาภัทร มงพิมาย, 2566.

2.1.7 อาหารไทยประเภทเครื่องเคียง เป็นอาหารที่รับประทานร่วมกับอาหารชนิดอื่น เพื่อช่วยให้อาหารในสำรับมีความสมบูรณ์ในเรื่องของสำรับไทย อีกทั้งยังทำให้อาหารโดยรวมมีรสชาติดียิ่งขึ้น และเมื่อรับประทานควบคู่กันไปจะทำให้รสชาติกลมกลืน เช่น ในสำรับกับข้าวที่มีแกงเผ็ดเป็นหลัก ควรต้องมีเครื่องเคียงเป็นส่วนประกอบ เพื่อให้ความเผ็ดของแกงลดน้อยลงเวลารับประทาน เช่น หมี่กรอบ ปลาเค็ม เป็นต้น เครื่องเคียงแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1) เครื่องเคียง คือ อาหารที่เคียงกับอาหารแล้วทำให้อาหารจานนั้น ๆ รับประทานได้อร่อยขึ้น เช่น การเสิร์ฟไข่เจียวกับแกงส้ม การเสิร์ฟเนื้อเค็มหรือปลาเค็มเคียงมากับแกงเขียวหวาน เป็นต้น

2) ของแถม คือ สิ่งที่เสิร์ฟเป็นเครื่องแถมควรต้องกินกับอาหารจานนั้น ๆ เช่น การเสิร์ฟอาหารจากแถมมากับทอดมันปลา ทำให้รับประทานอาหารจานนั้น ๆ อร่อยมากขึ้นและเข้ากันได้ดี

2.1.8 อาหารไทยประเภทอาหารจานเดียว เป็นอาหารที่จัดเสิร์ฟเป็นจาน โดยใช้เวลาในการปรุงน้อย จัดเตรียมด้วยความสะดวกและรวดเร็ว ตลอดจนไม่เสียเวลาในการรับประทาน เหมือนอาหารที่จัดเป็นสำรับ อาหารจานเดียวสามารถทำให้มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วนได้ มีสี สัน รสชาติด้วยการปรุงแต่งตามความต้องการของผู้บริโภค อาหารจานเดียวสามารถแบ่งตามลักษณะของอาหาร ได้แก่

1) อาหารจานเดียวประเภทข้าว ได้แก่ ข้าวผัด ข้าวคลุกกะปิ ข้าวยำ ข้าวราดหน้าไก่ ข้าวกะเพรา เป็นต้น

2) อาหารจานเดียวประเภทเส้น ได้แก่ ผัดซีอิ้ว ผัดไทย หมี่กะทิ ขนมจีน เป็นต้น



ภาพที่ 1.25 ผัดไทยกุ้งสด



ภาพที่ 1.26 ขนมจีนน้ำพริก

ที่มา : กัญญาภัทร มองพิมาย, 2566.

2.2 อาหารไทยประเภทอาหารหวาน

อาหารไทยประเภทอาหารหวาน ที่เรียกว่า “ขนมไทย” จะมีรสชาติหวานนำ หรือหวานจนรู้สึกในลิ้นของผู้รับประทาน การทำขนมหวานไทยเป็นเรื่องที่ต้องศึกษาและฝึกฝน ต้องใช้ศิลปะ วิทยาศาสตร์ ความอดทน และความเป็นระเบียบ ความพิถีพิถันในการประกอบ ขนมไทยแท้ ๆ ต้องมีกลิ่นหอม หวาน มัน มีความประณีตที่เกิดขึ้นตั้งแต่การเตรียมส่วนผสม จนกระทั่งวิธีการทำ ขนมไทยจะมีส่วนประกอบหลักสามอย่าง คือ แป้ง น้ำตาล มะพร้าว นับเป็นส่วนผสมพื้นฐาน

ที่มีมาแต่โบราณ ทั้งสามสิ่งนี้สามารถนำมาดัดแปลงสัดส่วนและใช้กรรมวิธีต่าง ๆ จะได้ขนมหลากหลายชนิด ต่อมาได้มีการนำไข่เข้ามาเป็นส่วนผสมอีกอย่างหนึ่ง ผู้ที่เป็นต้นตำรับขนมไทยจากไข่คือ ท่านท้าวทองกีบม้า หรือมารี กีมาร์ ชาวโปรตุเกส ในสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราช ผู้ที่ได้ชื่อว่าเป็นต้นตำรับ (สุปราณี, 2552) และเป็นผู้สั่งสอนให้ชาวสยามทำขนมหวาน ได้แก่ ทองหยิบ ทองหยอด ฝอยทอง ขนมทองโปร่ง ทองพลุ และขนมฝิง ซึ่งในปัจจุบันได้กลายเป็นขนมไทย และขนมที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย ขนมไทยสามารถจัดแบ่งเป็นชนิดต่าง ๆ ตามวิธีการทำ (ธนศักดิ์ และรัชวิชัย, 2561) ดังนี้

- 2.2.1 เชื่อม ได้แก่ กล้วยเชื่อม เผือกเชื่อม มันเชื่อม ฟักทองเชื่อม
- 2.2.2 กวน ได้แก่ ลูกชุบ ทองเอก เสน่ห์จันทร์ ตะโก้
- 2.2.3 เปียก ได้แก่ ข้าวเหนียวเปียก สาคุเปียก เต้าส่วน ข้าวฟ่างเปียก
- 2.2.4 นึ่ง ได้แก่ สังขยา ปุยฝ้าย ขนมชั้น ข้าวเหนียวตัด
- 2.2.5 ทอด ได้แก่ ขนมกง ขนมพอง กล้วยทอด ดอกจอก
- 2.2.6 อบ ได้แก่ ขนมฝิง ขนมกลีบลำดวน ขนมบ้าบิ่น ขนมหม้อแกง
- 2.2.7 ฉาบ ได้แก่ กล้วยฉาบ เผือกฉาบ มันฉาบ มะพร้าวแก้ว
- 2.2.8 ต้ม ได้แก่ ถั่วเขียวต้มน้ำตาล กล้วยบวชชี ฟักทองแกงบวด ขนมบัวลอย
- 2.2.9 ลอยแก้ว ได้แก่ ผลไม้ลอยแก้ว ลูกตาลลอยแก้ว กระท้อนลอยแก้ว
- 2.2.10 แช่อิ่ม ได้แก่ มะม่วงแช่อิ่ม มะดันแช่อิ่ม มะขามแช่อิ่ม ตะลิงปลิงแช่อิ่ม
- 2.2.11 น้ำกะทิ ได้แก่ ลอดช่องน้ำกะทิ ซาหริ่ม ทับทิมกรอบ ลอดช่องสิงคโปร์



ภาพที่ 1.27 ขนมไทยที่นิยมใช้ในงานพิธีต่าง ๆ ได้แก่ ลูกชุบ ทองเอก เสน่ห์จันทร์ ดาราทอง
ที่มา : กัญญาภัทร มองพิมาย, 2566.

3. ความหมายของคำศัพท์เทคนิคที่ใช้ในการประกอบอาหารไทย

คำว่า “เทคนิค” (Technique) คือ ศิลปะหรือกรรมวิธีเฉพาะสิ่งนั้น ๆ ดังนั้น เทคนิคในการประกอบอาหารไทย จึงเป็นกรรมวิธีต่าง ๆ ในการประกอบอาหารไทย ซึ่งต้องอาศัยทั้งศิลปะ ประสพการณ์ และทักษะต่าง ๆ ที่ต้องฝึกฝน ปฏิบัติให้ชำนาญ เพื่อให้เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว การประกอบอาหารไทยให้สุกมีกรรมวิธีต่าง ๆ (สุภรณ์, 2555, พงษ์ศักดิ์, 2565) ดังต่อไปนี้

3.1 แกง เป็นวิธีการปรุงอาหารโดยผสมเครื่องแกงชนิดใดชนิดหนึ่งตามประเภทของแกง ใส่ลงไปใต้น้ำ มีเนื้อสัตว์และผักเป็นส่วนประกอบสำคัญ อาจใส่กะทิหรือไม่ใส่ก็ได้ แกงลักษณะนี้เรียกว่า แกงเผ็ด ส่วนแกงจืดปกติจะใส่น้ำมากกว่าแกงเผ็ด ไม่ใส่เครื่องแกงส่วนผสมประกอบด้วยเนื้อสัตว์ และผัก แกงจืดนิยมรับประทานร้อน ๆ

3.2 กวน จะใช้วิธีผสมอาหารกับน้ำตั้งไฟ คนไปในทิศทางเดียวกันจนน้ำงวดแห้ง ส่วนมากใช้กับของหวาน โดยเริ่มแรกต้องใช้ไฟแรงพอน้ำงวดค่อยลดไฟให้อ่อนลง อุปกรณ์ที่ใช้กวนควรใช้พายที่ทำด้วยไม้ จะได้ไม่ชูดภาชนะให้เป็นรอยสีก เป็นต้น

3.3 กลอก เป็นการทำวัตถุดิบใดสิ่งหนึ่งที่เป็นของเหลว ซึ่งต้องการให้สุกเป็นแผ่นบาง ๆ โดยใช้กระทะทาน้ำมันให้ทั่วแล้วตักวัตถุดิบใส่ลงตามต้องการ แล้วจับกระทะเอียงไปรอบ ๆ จนวัตถุดิบสุกตามที่ต้องการ เช่น การทำไข่ให้เป็นแผ่นบาง ๆ สำหรับทำไข่สอดไส้

3.4 คั่ว เป็นการทำให้วัตถุดิบ ๆ สุกด้วยการใส่ลงในกระทะ ใช้ภาชนะที่มีด้ามเขี่ยและคนให้วัตถุดิบ ๆ กลับตัวให้สุกจนแห้งหรือเกรียมกรอบตามประสงค์ เช่น การคั่วถั่ว

3.5 จี่ จะมีกรรมวิธีคล้ายทอด แต่ใช้น้ำมันน้อย ใช้กระทะแบน ไฟอ่อน หรือนำไปเผาด้วยการวางของที่จะจี่ลงบนถ่านไฟโดยตรง

3.6 เจียว จะคล้ายทอด ของที่เจียวต้องขอยละเอียด (ยกเว้นไข่เจียว) ใช้ไฟอ่อนหมั่นคนให้เหลืองทั่วกัน เมื่อจวนเหลืองต้องยกกระทะออกแล้วคนต่อไป จึงจะได้ของเจียวที่เหลืองพอดี เช่น เจียวหอม เจียวกระเทียม

3.7 ต้ม เป็นวิธีประกอบอาหารแบบง่าย ๆ โดยใช้หม้อกับน้ำ และเตาประเภทใดก็ได้ ไม่ว่าจะเป็นเตาไฟฟ้า เตาแก๊ส หรือเตาถ่าน หม้อที่คนไทยใช้มีหลายประเภท แบ่งตามวัสดุที่ใช้ผลิตได้แก่ หม้อดิน หม้ออลูมิเนียม หม้อเหล็ก หม้อเคลือบ และหม้อสแตนเลส เลือกใช้ตามประเภทของอาหาร เช่น อาหารที่มีรสเปรี้ยวอย่างแกงส้ม ควรใช้หม้อเคลือบ เป็นต้น

3.8 ตุ่น เป็นกรรมวิธีที่รับมาจากจีน มีลักษณะคล้ายนึ่งต่างกันตรงอุปกรณ์ที่ใช้ การตุ๋นจะใช้หม้อสองชั้นวางซ้อนกัน หม้อใบนอกใส่น้ำไปในใส่ของที่จะตุ๋นวางลงในน้ำเลย อาหารที่ตุ๋นจะได้รับความร้อนอย่างช้า ๆ หม้อใบในมีฝาปิดทำให้ไม่เสียคุณค่าทางอาหาร ใช้เวลานานกว่าการนึ่ง เพื่อให้อาหารเปื่อย โดยเฉพาะเนื้อสัตว์ ผัก ยกเว้นไข่ตุ๋น

3.9 ทอด เป็นการทำอาหารให้สุกหรือกรอบด้วยน้ำมัน อุปกรณ์ที่ใช้คือ กระทะ น้ำมันที่ใช้ทอดคือน้ำมันหมูหรือน้ำมันพืช การทอดเนื้อสัตว์ต้องรอให้น้ำมันร้อนจัดก่อนใส่อาหารลงไป ส่วนอาหารที่ชุบแป้งและไข่ทอด เช่น ผัก กุ้ง ปลาหมึก น้ำมันไม่ควรร้อนจัดนัก เพราะจะทำให้ไหม้ก่อนสุก การทอดเนื้อสัตว์ไม่ควรกลับบ่อย เมื่อสุกแล้วนำขึ้นวางบนตะแกรงให้สะเด็ดน้ำมัน

3.10 นึ่ง เป็นการทำให้อาหารสุกโดยใช้ไอน้ำ อุปกรณ์ที่จำเป็นคือ ลังถึง ซึ่งมีลักษณะเป็นตะแกรง มีขอบวางซ้อนกันหลายชั้น ชั้นบนสุดมีฝาปิดเพื่อให้ไอน้ำร้อนกรุ่นอยู่ภายใน อบให้อาหารสุก ในการนึ่งอาหารเนื้อสัตว์ต้องมีภาชนะรองรับน้ำจากเนื้อสัตว์จะได้ไม่สูญเสียไป การนึ่งใช้เวลาานกว่าต้ม แต่อาหารที่ปรุงโดยวิธีนี้จะไม่สูญเสียคุณค่าทางอาหารเท่ากับการต้ม การนึ่งอาหารบางอย่าง เช่น ข้าวเหนียว ต้องใช้อุปกรณ์เฉพาะเรียกว่า “หวด”

3.11 ปิ้ง ใช้เตาถ่านไฟอ่อน ในกรณีนี้ต้องใช้ตะแกรงวางบนเตาไฟ ของที่ปิ้งจะเป็นของที่สุกง่ายอยู่แล้ว เช่น กลัวยปิ้ง ข้าวเหนียวปิ้ง เป็นต้น

3.12 เปียก เป็นการทำวัตถุแห้งผสมกับน้ำจนเป็นของเหลว แล้วตั้งไฟคนไปจนสุก เช่น สาหร่ายเปียก

3.13 ผัด เป็นการทำให้สุกโดยใช้กระทะใส่น้ำมันลงไปเล็กน้อย จากนั้นใส่เนื้อสัตว์ตามด้วยผัก และเครื่องปรุงรสต่าง ๆ ใช้ไฟแรงผัดเร็ว ๆ ทำให้ไม่เสียคุณค่าทางอาหารมากนัก ในกรณีผัดเผ็ด จะผัดเครื่องแกงให้หอมก่อน จากนั้นใส่เนื้อสัตว์ผัดให้สุกตามด้วยผัก อาหารจากผัดจะแห้งหรือมีน้ำเล็กน้อย

3.14 เผา เป็นการทำวัตถุสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งต้องการให้สุก โดยวางของสิ่งนั้นไว้เหนือไฟอ่อน ๆ หมั่นกลับไปกลับมาจนภายนอกไหม้ แต่ภายในสุกและนุ่ม ต้องใช้เวลาเร็วหรือนานพอสมควรให้เหมาะสมกับชนิดของวัตถุนั้น ๆ เช่น เผาหอม เผากระเทียม

3.15 ย่าง ก็เช่นเดียวกันกับการปิ้ง ต้องใช้เตาถ่านและตะแกรงวางอาหารที่จะย่าง มักใช้กับเนื้อสัตว์ เริ่มแรกจะใช้ไฟแรงเพื่อให้เนื้อสัตว์สุกจากข้างนอกก่อน น้ำภายในจะได้ไม่ซึมออกมาจนทำให้รสชาติจืดชืด เมื่อข้างนอกสุกก็จะผ่อนไฟให้อ่อนลง

3.16 รวน เป็นการทำอาหารเนื้อซึ่งต้องการให้สุกด้วยน้ำหรือน้ำมัน โดยการใส่น้ำหรือน้ำมันลงในกระทะแต่เล็กน้อย พอน้ำมันหรือน้ำร้อนใส่เนื้อสัตว์ที่หั่นหรือสับไว้ลงคนพอสุก เช่น รวนเนื้อสำหรับผัดหรือแกง

3.17 ลวก มีวิธีการคล้ายกับการต้ม แต่เป็นการทำให้อาหารมีลักษณะครึ่งดิบครึ่งสุก ต้องต้มน้ำให้เดือดก่อนใส่อาหารลงไป จากนั้นให้รีบตักขึ้น นิยมใช้กับอาหารเนื้อสัตว์ที่ต้องการนำมายำ เช่น กุ้ง ปลาหมึก หรืออาหารผักที่ต้องการนำมารับประทานกับน้ำพริก เป็นการลวกเพื่อให้ผักนุ่มหรือลดความขม

3.18 หุง เป็นการทำวัตถุอย่างใดอย่างหนึ่งที่ต้องการให้สุก โดยการใส่วัตถุนั้นลงในหม้อพร้อมกับน้ำ เมื่อจวนสุกรินน้ำออกให้หมดและตั้งไฟต่อไปจนสุก หรือใส่วัตถุก้อนน้ำโดยพอเหมาะซึ่งพอน้ำแห้งวัตถุนั้นก็สุกพอดีโดยไม่ต้องรินน้ำออก เช่น การหุงข้าว

3.19 อบ เป็นการทำอาหารให้สุกโดยใช้ความร้อนแห้ง คือ นำอาหารใส่ภาชนะนำไปเข้าเตาอบที่มีความร้อนรอบตัว เช่น การทำไก่อบ เป็นต้น

4. หลักการใช้ความร้อนในการประกอบอาหารไทย

หลักการใช้ความร้อนในการประกอบอาหาร มีอยู่ 3 ประเภท (กมลพิพัฒน์, 2559, พงษ์ศักดิ์, 2565) ดังนี้

4.1 การใช้ความร้อนแห้ง (Dry-heat method) การประกอบอาหารโดยใช้ความร้อนแห้งจะมีอากาศเป็นตัวกลาง นำความร้อนจากต้นกำเนิดของความร้อนอาจเป็นเตาถ่าน เตาแก๊ส

4.1.1 การปิ้งหรือย่าง (Grilling or broiling) การปิ้ง หรือย่างเป็นวิธีการประกอบอาหารให้สุกจากแหล่งความร้อนภายในเตาถึงอาหารโดยตรง ทำให้อาหารสุกเร็วและเหมาะสำหรับอาหารที่มีเส้นใยเปื่อยนุ่ม

4.1.2 การอบแห้ง (Baking) การอบแห้ง หมายถึง การประกอบอาหารประเภทขนมอบ ปลา ผัก ไข่ โดยทำให้อาหารสุกในเตาด้วยความร้อนแห้งหรือมีอากาศเป็นตัวกลาง นำความร้อนอีกวิธีหนึ่ง โดยไม่มีการเติมน้ำหรือน้ำมันหรือไขมัน ไม่ว่าจะบรรจุอาหารในพิมพ์หรือถาดไม่มีขอบหรือภาชนะไม่มีฝาปิด ระหว่างอบอาจเพิ่มหรือลดความร้อนในช่วงเวลาที่เหมาะสม หลักสำคัญของการอบแห้ง เนื่องจากการอบแห้งมักใช้กับอาหารจำพวกแป้ง ขนม เค้ก และอาหารแห้งที่มีรสหวาน และมีกลิ่นรสดี การอบวิธีนี้เมื่อความร้อนแห้งได้รับความชื้นที่ระเหยจากอาหารจะแปรสภาพเป็นความร้อนชื้นจะช่วยป้องกันอาหารไหม้ได้ ตัวอย่างขนมที่ใช้วิธีในการอบแห้ง ได้แก่ ขนมโสมนัส มัสกอต ขนมหน้านวล เป็นต้น

1) การใช้ความร้อนชื้น (Moist-heat method) การหุงต้มโดยใช้ความร้อนชื้น หมายถึง การที่ความร้อนแผ่กระจายไปสู่อาหารพร้อมกับความชื้นที่มีอยู่ในอาหารเองหรือใช้น้ำเป็นส่วนประกอบสำคัญในการประกอบอาหารประเภทต่าง ๆ ซึ่งมีหลายวิธีด้วยกัน คือ

(1) การลวก (Blanching) การลวกเป็นการเตรียมส่วนประกอบของอาหารหรือการประกอบอาหาร โดยให้อาหารได้รับความร้อนในระยะสั้น มีเทคนิคแตกต่างกันตามประเภทของอาหาร 3 แบบ คือ

- การลวกในน้ำเย็น ใส่อาหารลงในน้ำเย็น แล้วทำให้อาหารนั้นค่อย ๆ ร้อนและเดือดช้า ๆ ทิ้งไว้ให้เดือดร้อนขณะหนึ่งแล้วตักอาหารแช่น้ำเย็นทันที เพื่อป้องกันความร้อนทำให้อาหารสุกมากเกินไป วิธีนี้เหมาะสำหรับเตรียมเนื้อสัตว์ติดกระดูกหรือล้างสิ่งสกปรกกลิ่นฉุน

- การลวกในน้ำร้อน ตั้งน้ำให้เดือดแล้วจุ่มอาหารลงในน้ำที่เดือดนั้น รอจนเดือดอีกครั้ง อาหารหรือขนมจะสุกตามที่ต้องการทันที

- การลวกในน้ำมันร้อน ทำให้น้ำมันร้อนถึงประมาณ 130 องศาเซลเซียส แล้วใส่อาหารลงลวกอาหารจะสุกตามความต้องการในระยะเวลาอันสั้น เช่นเดียวกับการใช้น้ำร้อน อาหารที่ผ่านการลวกอาจจัดเป็นอาหารกึ่งสำเร็จรูป สำหรับนำไปเป็นส่วนผสมในขั้นตอนต่อไป หรืออาจจะเป็นอาหารพร้อมบริโภคได้เลย

(2) การนึ่ง (Steaming) การนึ่งเป็นการใช้ความร้อนจากไอน้ำร้อนกับอาหารหรือขนมที่ต้องการทำให้สุก โดยใช้ภาชนะสองชั้น ชั้นล่างสำหรับใส่น้ำต้มให้เดือด ชั้นบนมีช่องหรือผ่านตะแกรงสำหรับวางอาหาร หรือมีภาชนะที่มีแผ่นตะแกรงวางอาหารหรือน้ำ และไอน้ำเดือดจากน้ำด้านล่างสามารถลอยตัวขึ้นไปผ่านอาหารหรือขนมทำให้สุกได้

(3) การต้ม (Boiling) การต้มเป็นการทำให้อาหารสุกโดยใช้น้ำหรือของเหลวปริมาณมาก เป็นตัวกลางนำความร้อน ของเหลวดังกล่าวอาจเป็นน้ำนมหรือกะทิก็ได้ โดยใส่อาหารที่ต้องการจะทำให้สุกในของเหลวนั้น ๆ หลักสำคัญของการต้ม เมื่อทำให้ของเหลวเดือดแล้ว ต้องลดความร้อนลง เพื่อให้เดือดเบา ๆ อาหารที่จะทำการต้มอาจใส่ในน้ำเย็น แล้วต้มให้เดือดพร้อมกัน หรือใส่น้ำเดือดแล้วต้มต่อไปให้เดือดอีก แล้วลดความร้อนปล่อยให้เดือดเบา ๆ

2) การใช้น้ำมันร่วมกับความร้อนแห้ง (Dry-heat method using fat) การทำให้อาหารสุก โดยใช้น้ำมันร่วมกับความร้อนแห้งคือการทอด (Frying) การหุงต้มโดยวิธีนี้แบ่งออกเป็น 3 ประเภทด้วยกัน คือ

(1) การทอดด้วยน้ำมันปริมาณน้อย (Saute) อาหารจะหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ก่อนนำอาหารลงทอด โดยตั้งกระทะให้ร้อน แล้วทอดอาหารให้เกรียมโดยเร็ว หรือทอดให้อาหารเริ่มนิ่มจากน้ำในตัวอาหารเอง อย่าใส่อาหารให้มากเกินไป เพราะอาหารที่ทอดด้วยวิธีนี้ควรคลุกแป้งก่อน

(2) การทอดด้วยน้ำมันปริมาณปานกลาง (Pan fry) อาหารจะหั่นเป็นชิ้นใหญ่ขึ้น ใช้น้ำมันและเวลาในการทอดมากกว่า ขณะที่ทอดจะใช้ไฟต่ำกว่าการทอดด้วยวิธีแรก ปริมาณของน้ำมันยังขึ้นกับอาหารที่ทอดด้วย เช่น การทอดไข่จะใช้น้ำมันน้อยกว่าการทอดไก่

(3) การทอดด้วยน้ำมันปริมาณมาก (Deep fry) การทอดด้วยวิธีนี้น้ำมันต้องร้อนและท่วม อุณหภูมิน้ำมันที่ควรทอดอยู่ระหว่าง 175-190 องศาเซลเซียส เช่น การทอดหมูกรอบ การทอดไก่ชิ้นใหญ่ ๆ และควรใช้น้ำมันที่มีจุดเกิดควันสูง เช่น น้ำมันปาล์ม น้ำมันรำข้าว ฯลฯ


(4) การทอดภายใต้ความดัน (Pressure frying) การทอดด้วยวิธีนี้เป็นทอดด้วยน้ำมันในปริมาณมากในหม้อทอดพิเศษที่มีฝาปิด เพื่อเก็บไอน้ำที่เกิดจากอาหารในขณะทอด และไอน้ำนี้จะทำให้เกิดความดันขึ้นในหม้อทอด อุณหภูมิของน้ำมันที่ทอดควรเป็น 175 องศาเซลเซียส การทอดภายใต้ความดันจะทำให้อุณหภูมิสูงและทอดอาหารได้สุกเร็ว การทอดด้วยวิธีนี้ต้องกำหนดด้วยเวลาที่แน่นอนเพราะขณะทอดไม่สามารถมองเห็นชิ้นอาหาร

บทสรุป

การประกอบอาหารไทย มีหลักการในการประกอบอาหารให้สุกและพร้อมรับประทาน ซึ่งผู้ประกอบอาหารจะต้องมีความรู้และความชำนาญในการประกอบอาหารไทย โดยเริ่มตั้งแต่การเตรียม การหุงต้ม การจัดอาหาร และการเก็บรักษาอาหาร คำศัพท์เทคนิคและหลักการใช้ความร้อนที่ใช้ในการประกอบอาหารไทยมีส่วนสำคัญอย่างยิ่ง ทำให้อาหารมีลักษณะที่ดีตามชนิดของอาหาร มีรสชาติ อร่อยถูกปากผู้บริโภค อาหารไทยมีมากมายหลากหลายชนิดตามวิถีชีวิต ขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรม อันเกิดจากกรรมวิธีการประกอบอาหารที่แตกต่างกัน ประเภทและลักษณะของอาหารไทย จึงมีรูปแบบหลากหลาย ซึ่งอาหารไทยแบ่งออกเป็น 2 ประเภทหลัก ได้แก่ อาหารคาวและอาหารหวาน และในแต่ละอย่างมีรสและลักษณะเด่นเฉพาะตัวของอาหารไทยประเภทนั้น ๆ ที่มีการสืบทอดมา จนถึงปัจจุบัน

เอกสารอ้างอิง

- กมลพิพัฒน์ ชนะสิทธิ์. (2559). เอกสารประกอบการสอน อาหารไทย. กรุงเทพฯ : คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- ณัฐวุฒิ พรหมจันทร์. (2565). เอกสารประกอบการสอน อาหารไทยต้นตำรับ. กรุงเทพฯ : คณะอุตสาหกรรมบริการ วิทยาลัยดุสิตธานี.
- ทัศนีย์ โรจนไพบูลย์. (ม.ป.ป.). ภูมิปัญญาและเอกลักษณ์ของอาหารไทย. การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ การประกอบอาหารไทย และการบริหารจัดการอาหารไทย ระดับมืออาชีพ. กรุงเทพฯ : สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารและที่ปรึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ธนศักดิ์ ตั้งทองจิตร และรัชวิชญ์ อนันต์กิจพานิช. (2561). ขนมไทย. กรุงเทพฯ : เพชรประกาย.
- พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม. (2565). เอกสารประกอบการสอน อาหารไทย. ปทุมธานี : คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- สุปราณี แพรศิริ. (2552). ขนมไทย. กรุงเทพฯ : เอ็ม ไอ เอส.
- สุภรณ์ พจนมณี. (2555). ตำรับอาหาร. กรุงเทพฯ : บริษัทวีริณาเพรส จำกัด.
- อภิญา มานะโรจน์. (2561). อาหารไทยเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แม่บ้าน จำกัด.
- อาภัสรา กวีวังโส. (2559). เอกสารประกอบการสอน อาหารไทย. ปทุมธานี : คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- เอกพล อ่อนน้อมพันธุ์. (2551). หลักการประกอบอาหารไทย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.

	ใบงาน	หน่วยที่ 1
	ชื่อวิชา อาหารไทย รหัสวิชา 30404 – 2004	สอนครั้งที่ 1
	ชื่อหน่วย การประกอบอาหารไทย	
ชื่อเรื่อง การประกอบอาหารไทย		จำนวน 5 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

อาหารไทยเป็นอาหารที่มีรสชาติเข้มข้น กลมกล่อม ประกอบด้วยเครื่องปรุงนานาชนิด จึงทำให้อาหารที่ออกมามีรสชาติหลากหลาย ซึ่งอาหารไทยประเภทต่าง ๆ แต่ละอย่างมีรสและลักษณะเด่นเฉพาะตัวรวมถึงการใช้เครื่องปรุงต่าง ๆ ที่ไม่เหมือนกัน หลักการประกอบอาหารมีหลากหลายวิธีด้วยกัน มีการจัดอาหารและการเก็บรักษาอาหารที่ดีถูกหลักอนามัย ดังนั้นผู้ประกอบอาหารจะต้องศึกษาจากตำราอาหารไทย และผู้เชี่ยวชาญอาหารไทย การทำอาหารไทยให้อร่อยต้องมีความรู้ความชำนาญและประสบการณ์ตลอดจนกรรมวิธีในการประกอบอาหารไทย จะต้องมีความพิถีพิถัน ประณีต มีขั้นตอนในการประกอบเพื่อให้อาหารน่ารับประทานมีรสชาติอร่อยถูกปากผู้บริโภค มีลักษณะที่ดีตามชนิดและประเภทของอาหารและมีความสะอาดถูกสุขลักษณะ

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เข้าใจหลักการประกอบอาหารไทย
 - 1.1 บอกความหมายและความสำคัญของการประกอบอาหารไทย
 - 1.2 บอกประเภทของอาหารไทย
 - 1.3 อธิบายศัพท์เทคนิคที่เกี่ยวข้องในการประกอบอาหารไทย
 - 1.4 อธิบายหลักการใช้ความร้อนในการประกอบอาหารไทย

สื่อและวัสดุอุปกรณ์การเรียนรู้

1. แบบทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน หน่วยเรียนที่ 1 เรื่อง การประกอบอาหารไทย
2. ใบความรู้ หน่วยเรียนที่ 1 เรื่อง การประกอบอาหารไทย
3. ใบงาน หน่วยเรียนที่ 1 เรื่อง การประกอบอาหารไทย

4. หนังสือ ตำรา เอกสารประกอบการสอนวิชาอาหารไทย วารสาร นิตยสาร สิ่งพิมพ์เกี่ยวกับอาหารไทย
5. ภาพอาหารไทยประเภทต่าง ๆ สมุนไพร เครื่องเทศ และเครื่องปรุงในการประกอบอาหารไทย
6. วัสดุ อุปกรณ์ในการประกอบอาหารไทย

ลำดับขั้นตอนการเรียนรู้

1. ทดสอบก่อนเรียน หน่วยเรียนที่ 1 เรื่อง การประกอบอาหารไทย (เวลา 10 นาที)
2. ให้นักศึกษา ศึกษาใบความรู้ หน่วยเรียนที่ 1 เรื่อง การประกอบอาหารไทย (เวลา 30 นาที)
3. ให้นักศึกษาแบ่งออกเป็น 6 กลุ่ม ศึกษาใบความรู้ หน่วยเรียนที่ 1 เรื่อง การประกอบอาหารไทย เพื่ออภิปรายหน้าชั้นเรียน แสดงความคิดเห็น และสรุปความเข้าใจ ดังหัวข้อต่อไปนี้ (เวลา 60 นาที)
 - 3.1 หลักการประกอบอาหารไทย
 - 3.2 ประเภทของอาหารไทย
 - 3.3 คำศัพท์เทคนิคที่ใช้ในการประกอบอาหารไทย
 - 3.4 หลักการใช้ความร้อนในการประกอบอาหารไทย
4. ครูสรุปเนื้อหา เรื่อง การประกอบอาหารไทย (เวลา 20 นาที)
5. ให้นักศึกษาทำแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยเรียนที่ 1 เรื่อง การประกอบอาหารไทย (เวลา 10 นาที)

งานที่มอบหมาย


ให้นักศึกษา ศึกษาใบความรู้ หน่วยเรียนที่ 1 เรื่อง การประกอบอาหารไทย ตามหัวข้อที่ได้รับมอบหมายเป็นกลุ่ม เพื่ออภิปราย แสดงความคิดเห็น และสรุปความเข้าใจรายงานหน้าชั้นเรียน

ข้อเสนอแนะ

นักศึกษาทุกคน ควรให้ความสนใจในทุกกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อเพิ่มสมรรถนะและทักษะทางวิชาชีพได้อย่างถูกต้องและสมบูรณ์

การวัดผลและการประเมินผล

1. แบบสังเกต
2. ตรวจสอบจุดบันทึก
3. ตรวจสอบทดสอบก่อนเรียน
4. ตรวจสอบทดสอบหลังเรียน
5. เกณฑ์การผ่าน ร้อยละ 60

	ใบปฏิบัติงาน	หน่วยที่ 1
	ชื่อวิชา อาหารไทย รหัสวิชา 30404 – 2004	สอนครั้งที่ 1
	ชื่อหน่วย การประกอบอาหารไทย	
ชื่อเรื่อง การประกอบอาหารไทย		จำนวน 5 ชั่วโมง

สาระสำคัญ

อาหารไทยเป็นอาหารที่มีรสชาติเข้มข้น กลมกล่อม ประกอบด้วยเครื่องปรุงนานาชนิด จึงทำให้อาหารที่ออกมามีรสชาติหลากหลาย ซึ่งอาหารไทยประเภทต่าง ๆ แต่ละอย่างมีรสและลักษณะเด่นเฉพาะตัวรวมถึงการใช้เครื่องปรุงต่าง ๆ ที่ไม่เหมือนกัน หลักการประกอบอาหารมีหลากหลายวิธีด้วยกัน มีการจัดอาหารและการเก็บรักษาอาหารที่ดีถูกหลักอนามัย ดังนั้นผู้ประกอบอาหารจะต้องศึกษาจากตำราอาหารไทย และผู้เชี่ยวชาญอาหารไทย การทำอาหารไทยให้อร่อยต้องมีความรู้ความชำนาญและประสบการณ์ตลอดจนกรรมวิธีในการประกอบอาหารไทย จะต้องมีความพิถีพิถัน ประณีต มีขั้นตอนในการประกอบเพื่อให้อาหารน่ารับประทานมีรสชาติอร่อยถูกปากผู้บริโภค มีลักษณะที่ดีตามชนิดและประเภทของอาหารและมีความสะอาดถูกสุขลักษณะ

จุดประสงค์การเรียนรู้

2. มีทักษะในการประกอบอาหารไทย
 - 2.1 เตรียมวัตถุดิบและอุปกรณ์ในการประกอบอาหารไทยประเภทต่าง ๆ
 - 2.2 ประกอบอาหารไทยประเภทต่าง ๆ
 - 2.3 ปฏิบัติงานด้วยความสามัคคี เป็นระเบียบ สะอาด รอบคอบ

สื่อและวัสดุอุปกรณ์การเรียนรู้

1. แบบทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน หน่วยเรียนที่ 1 เรื่อง การประกอบอาหารไทย
2. ใบความรู้ หน่วยเรียนที่ 1 เรื่อง การประกอบอาหารไทย
3. ใบงาน หน่วยเรียนที่ 1 เรื่อง การประกอบอาหารไทย
4. ใบปฏิบัติงาน หน่วยที่ 1 เรื่อง การประกอบอาหารไทย

5. หนังสือ ตำรา เอกสารประกอบการสอนวิชาอาหารไทย วารสาร นิตยสาร สิ่งพิมพ์เกี่ยวกับอาหารไทย

6. ภาพอาหารไทยประเภทต่าง ๆ

7. วัสดุ อุปกรณ์ในการประกอบอาหารไทย

ลำดับขั้นตอนการเรียนรู้

1. ให้นักศึกษาแบ่งออกเป็น 6 กลุ่ม
2. ให้นักศึกษาแต่ละกลุ่มจับฉลากการประกอบอาหารไทยประเภทต่าง ๆ เพื่อปฏิบัติการประกอบอาหารไทย ดังหัวข้อต่อไปนี้ (เวลา 10 นาที)
 - 2.1 การประกอบอาหารไทยประเภทต้ม (ต้มส้ม ต้มข่าไก่)
 - 2.2 การประกอบอาหารไทยประเภทแกง (แกงเลียง แกงพะแนง)
 - 2.3 การประกอบอาหารไทยประเภทยำและปล่า (ยำถั่วพู ปล่ากุ้ง)
 - 2.4 การประกอบอาหารไทยประเภทผัดและทอด (ผัดพริกขิงหมู ผัดฉ่ำปลาทับทิม)
 - 2.5 การประกอบอาหารไทยประเภทเครื่องจิ้ม (หลนเต้าเจี้ยว น้ำพริกปลาร้า)
 - 2.6 การประกอบอาหารไทยประเภทอาหารจานเดียว (ผัดไทยกุ้งสด ข้าวคลุกกะปิ)
3. ให้นักศึกษาเตรียมวัสดุุดิบและอุปกรณ์ในการประกอบอาหารไทยประเภทต่าง ๆ ตามที่กำหนดไว้ เช่น การล้าง หั่น ตัด แต่ง โขลก เป็นต้น (เวลา 50 นาที)
4. ให้นักศึกษาปฏิบัติการประกอบอาหารไทยประเภทต่าง ๆ ตามรายการที่กำหนดไว้ให้ถูกต้องตามหลักการประกอบอาหารไทย ในระหว่างนักศึกษาปฏิบัติการประกอบอาหาร ผู้สอนเดินสังเกตพฤติกรรมของนักศึกษา เพื่อประเมินผลการปฏิบัติการประกอบอาหาร พร้อมทั้งให้คำแนะนำในกรณีที่นักศึกษามีข้อสงสัย (เวลา 60 นาที)
5. ให้นักศึกษาจัดอาหารที่ปฏิบัติการประกอบเสร็จแล้ว ส่งให้ผู้สอนทำการประเมินผลงานสำเร็จ ผู้สอนชิมอาหารของนักศึกษา ให้คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ รวมถึงแนวทางการแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับผลการปฏิบัติการประกอบอาหารของนักศึกษาแต่ละกลุ่ม โดยใช้แบบประเมินผลการปฏิบัติงานเป็นเกณฑ์ (เวลา 50 นาที)
6. ผู้สอนและนักศึกษาร่วมกันสรุปผลการเรียนรู้ เกี่ยวกับการประกอบอาหารไทยประเภทต่าง ๆ (เวลา 10 นาที)

งานที่มอบหมาย

1. ให้นักศึกษาปฏิบัติตามใบปฏิบัติงานที่ 1 ฝึกปฏิบัติการประกอบอาหารไทยประเภทต่าง ๆ โดยใช้กระบวนการกลุ่ม ลงมือปฏิบัติให้สำเร็จภายในเวลาที่กำหนด
2. ให้นักศึกษาส่งรายงานสรุปเกี่ยวกับการประกอบอาหารไทยประเภทต่าง ๆ เทคนิคที่สำคัญในการประกอบ ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น พร้อมทั้งวิธีปรับปรุงแก้ไขตามที่ได้รับคำแนะนำ

ข้อเสนอแนะ


1. นักศึกษาแต่ละกลุ่ม ควรร่วมกันหาวิธีในการแบ่งหน้าที่ เพื่อจัดทำกิจกรรมให้ได้ผลสรุปที่ดี รวดเร็ว กระชับ และถูกต้องตามหลักการ
2. การสรุปและการนำเสนอข้อมูล ควรสร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ให้กับสมาชิกทุกคนภายในชั้นเรียน


การวัดผลและการประเมินผล

1. แบบสังเกตความพร้อม และความตั้งใจในการปฏิบัติงาน
2. ตรวจสอบผลงานการฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการประกอบอาหารไทยประเภทต่าง ๆ
3. เกณฑ์การผ่าน ร้อยละ 60

การทบทวนใบความรู้และกิจกรรมการเรียนรู้ ผ่านระบบสื่อสารอิเล็กทรอนิกส์
การจัดการเรียนรู้ หน่วยที่ 1 การประกอบอาหาร




	ใบปฏิบัติงาน	หน่วยที่ 1
	ชื่อวิชา อาหารไทย รหัสวิชา 30404 – 2004	สอนครั้งที่ 1
	ชื่อหน่วย การประกอบอาหารไทย	
ชื่อเรื่อง การประกอบอาหารไทย		จำนวน 5 ชั่วโมง

Menu : รายการอาหาร ต้มส้มปลาทุสด Category : ประเภทอาหาร ประเภทต้ม				
	อุปกรณ์			
	1. ซ้อนตวง	7. อ่างผสม	2. ถ้วยตวงของแห้ง	8. ภาชนะ
	3. ถ้วยตวงของเหลว	9. ถ้วยเตรียม	4. เครื่องชั่ง	10. หม้อ
	5. มีด	11. ทัพพี	6. เขียง	12. ครก สาก
Ingredients : ส่วนผสม		Quantity : จำนวน		
		ปริมาณ	หน่วย	น้ำหนัก
ปลาทุสด	3	ตัว	450	กรัม
พริกไทยเม็ด	1/4	ช้อนชา	5	กรัม
หอมแดง	2	ช้อนโต๊ะ	20	กรัม
กะปิย่าง	1	ช้อนชา	5	กรัม
น้ำเปล่า	2	ถ้วยตวง	500	กรัม
น้ำมะขามเปียก	5	ช้อนโต๊ะ	75	กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	2	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ	45	กรัม
ชิงอ่อนแห้งผอย	1/4	ถ้วยตวง	30	กรัม
ต้นหอมหั่นท่อนยาว 1 นิ้ว	2	ต้น	20	กรัม
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นเส้น	1	เม็ด	10	กรัม
ชิงซอยและใบผักชีสำหรับตกแต่ง				

Methods : วิธีทำ
<ol style="list-style-type: none"> 1. ทำความสะอาดปลาทุสด หั่นเหงือก ควักไส้ ล้างน้ำให้สะอาด ซับให้แห้ง บั้งตัวปลาด้านละ 3 เส้น พักไว้ 2. โขลกพริกไทยขาวเม็ด หอมแดง และกะปิ เข้าด้วยกันให้ละเอียด ตักใส่ถ้วย พักไว้ 3. ตั้งหม้อใส่น้ำบนไฟปานกลาง พอน้ำเดือดใส่เครื่องที่โขลกไว้คนพอทั่ว ปรงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำตาลมะพร้าว และน้ำปลา ชิมรสชาติให้ เปรี้ยว เค็ม หวาน กล่อมกล่อม พอเดือดอีกครั้ง ใส่ปลาทุสดต้มอีก 4 นาที ใส่ชิงอ่อน คนให้เข้ากัน ต้มต่อจนจืด ใส่ต้นหอม และพริกชี้ฟ้าแดง ปิดไฟ 4. ตักต้มส้มปลาทุสดใส่ถ้วย ตกแต่งด้วยชิงซอย พริกชี้ฟ้าแดง และใบผักชี

ข้อเสนอแนะ/ Tips : เคล็ดลับ	
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
Portion : จำนวน/สูตร ปริมาณที่ได้.....คนรับประทาน	น้ำหนักสุทธิ.....กรัม
ต้นทุน.....บาท	
ลักษณะอาหารที่ได้ <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
ปัญหาที่พบ <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	


	ใบปฏิบัติงาน	หน่วยที่ 1
	ชื่อวิชา อาหารไทย รหัสวิชา 30404 – 2004	สอนครั้งที่ 1
	ชื่อหน่วย การประกอบอาหารไทย	
ชื่อเรื่อง การประกอบอาหารไทย		จำนวน 5 ชั่วโมง


Menu : รายการอาหาร ต้มข่าไก่		Category : ประเภทอาหาร ประเภทต้ม			
	อุปกรณ์				
	1. ซ้อนตวง	7. อ่างผสม			
2. ถ้วยตวงของแห้ง	8. ถาด				
3. ถ้วยตวงของเหลว	9. ถ้วยเตรียม				
4. เครื่องชั่ง	10. หม้อ				
5. มีด	11. ทัพพี				
6. เขียง					
Ingredients : ส่วนผสม		Quantity : จำนวน			
	ปริมาณ	หน่วย	น้ำหนัก	หน่วย	
เนื้ออกไก่หั่นชิ้นพอคำ	1 1/2	ถ้วยตวง	300	กรัม	
กะทิ	1 1/2	ถ้วยตวง	375	กรัม	
หางกะทิ	2	ถ้วยตวง	500	กรัม	
เห็ดนางฟ้า หรือเห็ดฟาง	1	ถ้วยตวง	150	กรัม	
ข่าอ่อนหั่นแว่นบาง	1	ถ้วยตวง	100	กรัม	
ตะไคร้หั่นเฉียงบาง	2	ซัอนโต๊ะ	20	กรัม	
ใบมะกรูดฉีก	5	ใบ	3	กรัม	
พริกชี้หนูสวนบุบพอแตก	10	เม็ด	5	กรัม	
ผักชีเด็ดเป็นใบ	1	ต้น	10	กรัม	
น้ำปลา	5	ซัอนโต๊ะ	75	กรัม	
น้ำมะนาว	4	ซัอนโต๊ะ	60	กรัม	

Methods : วิธีทำ


- นำหางกะทิและหัวกะทิ 1 ถ้วย ลงในหม้อตั้งไฟกลางพอเริ่มเดือดใส่ข่า ตะไคร้ ต้มสักครู่จนมีกลิ่นหอม
- ใส่เนื้อไก่ หมั่นคนเป็นระยะ พอไก่สุกนุ่ม จึงใส่เห็ดนางฟ้า
- ปรุงรสด้วยน้ำปลา และใส่หัวกะทิที่เหลืออีก 1/2 ถ้วย ใส่ใบมะกรูด และพริกชี้หนูสวน ปิดไฟ ใส่มะนาว ชิมรสชาติให้ได้รสเปรี้ยว เค็ม
- ตักต้มข่าไก่ใส่ถ้วย ตกแต่งด้วยใบผักชี

ข้อเสนอแนะ/ Tips : เคล็ดลับ	
.....	
Portion : จำนวน/สูตร ปริมาณที่ได้.....คนรับประทาน	น้ำหนักสุทธิ.....กรัม
ต้นทุน.....บาท	
ลักษณะอาหารที่ได้	
ปัญหาที่พบ	

	ใบปฏิบัติการ	หน่วยที่ 1
	ชื่อวิชา อาหารไทย รหัสวิชา 30404 - 2004	สอนครั้งที่ 1
	ชื่อหน่วย การประกอบอาหารไทย	
ชื่อเรื่อง การประกอบอาหารไทย		จำนวน 5 ชั่วโมง

Menu : รายการอาหาร แกงเลียง		Category : ประเภทอาหาร ประเภทแกง			
	อุปกรณ์				
	1. ซ้อนตวง 2. ถ้วยตวงของแห้ง 3. ถ้วยตวงของเหลว 4. เครื่องชั่ง 5. มีด 6. เขียง	7. อ่างผสม 8. ถ้วยเตรียม 9. ถาด 10. ครก สาก 11. หม้อ 12. ทัพพี			
Ingredients : ส่วนผสม		Quantity : จำนวน			
	ปริมาณ	หน่วย	น้ำหนัก	หน่วย	
กุ้งแกะเปลือกผ่าหลังดึงเส้นดำออก	1/2	ถ้วยตวง	100	กรัม	
ฟักทองหั่นชิ้น 1 นิ้ว	1	ถ้วยตวง	250	กรัม	
บวบเหลี่ยมหั่นแฉลบ	1	ถ้วยตวง	150	กรัม	
ข้าวโพดอ่อนหั่นท่อน	1	ถ้วยตวง	150	กรัม	
เห็ดฟาง ผ่า 2 หรือผ่า 4	1	ถ้วยตวง	150	กรัม	
ใบตำลึง	2	ถ้วยตวง	50	กรัม	
ใบโหระพา	2	ถ้วยตวง	50	กรัม	
น้ำสต็อก	4	ถ้วยตวง	1000	กรัม	
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม	
ส่วนผสมเครื่องแกงเลียง					
พริกไทยเม็ดขาว	1	ช้อนชา	5	กรัม	
หัวหอมหั่นหยาบ	4	ช้อนโต๊ะ	40	กรัม	
กะปิ	1	ช้อนโต๊ะ	20	กรัม	
กุ้งแห้งป่น	3	ช้อนโต๊ะ	45	กรัม	
ส่วนผสมน้ำสต็อก					
โครงไก่	1	ตัว	500	กรัม	
เกลือ	1	ช้อนชา	5	กรัม	
รากผักชี	2	ราก	10	กรัม	
กระเทียมบุบพอแตก	1	ช้อนโต๊ะ	10	กรัม	
พริกไทยเม็ดบุบพอแตก	1/2	ช้อนโต๊ะ	2.5	กรัม	

Methods : วิธีทำ	
<p>1. ล้างโครงไก่ ตีไข่มันและก้อนเลือดที่ติดกับโครงกระดูกไขสันหลังออก หั่นโครงไก่เป็นท่อนสั้น แช่ในน้ำเปล่าที่จะต้มประมาณ 30 นาที นำขึ้นตั้งด้วยไฟแรงให้เดือดช้อนฟองและมันไก่ที่ลอยหน้าทิ้ง ใส่เกลือ รากผักชี กระเทียม และพริกไทย ลดไฟลงให้อ่อน ต้มประมาณ 20-30 นาที ยกลง กรองด้วยผ้าขาวบาง จะได้น้ำสต็อกที่พร้อมนำไปแกง</p> <p>2. โขลกส่วนผสมเครื่องแกงเสียงให้ละเอียด ตักขึ้นใส่ถ้วยพักไว้</p> <p>3. นำน้ำสต็อกใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด ใส่เครื่องที่โขลกคนให้ละลาย ต้มให้เดือด ใส่ฟักทอง เมื่อฟักทองเริ่มสุก ใส่ข้าวโพดอ่อน บวบ และเห็ดฟาง ปรงรสด้วยน้ำปลา ชิมรสให้ได้รสเค็มพอประมาณ จากนั้นใส่ตำลึง ใบแมงลัก และกุ้ง ต้มให้เดือด ปิดไฟ ยกลง ตักแกงเสียงใส่ถ้วยเสิร์ฟ</p>	
ข้อเสนอแนะ/ Tips : เคล็ดลับ	
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
Portion : จำนวน/สูตร ปริมาณที่ได้.....คนรับประทาน	น้ำหนักสุทธิ.....กรัม
ต้นทุน.....บาท	
ลักษณะอาหารที่ได้ <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
ปัญหาที่พบ <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	

	ใบปฏิบัติการ	หน่วยที่ 1
	ชื่อวิชา อาหารไทย รหัสวิชา 30404 – 2004	สอนครั้งที่ 1
	ชื่อหน่วย การประกอบอาหารไทย	
ชื่อเรื่อง การประกอบอาหารไทย		จำนวน 5 ชั่วโมง

Menu : รายการอาหาร พะแนงหมู		Category : ประเภทอาหาร ประเภทแกง			
	อุปกรณ์				
	1. ช้อนตวง 2. ถ้วยตวงของแห้ง 3. ถ้วยตวงของเหลว 4. เครื่องชั่ง 5. มีด 6. เขียง	7. ถาด 8. อ่างผสม 9. ถ้วยเตรียม 10. กระทะ 11. ตะหลิว 12. ทัพพี			
Ingredients : ส่วนผสม		Quantity : จำนวน			
	ปริมาณ	หน่วย	น้ำหนัก	หน่วย	
เนื้อหมูสันคอหั่นชิ้นตามขวางพอคำ	2 1/2	ถ้วยตวง	500	กรัม	
หัวกะทิ	2	ถ้วยตวง	500	กรัม	
หางกะทิ (สำหรับเคี้ยวหมู)	1	ถ้วยตวง	250	กรัม	
ถั่วลิสงคั่วโขลกละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม	
น้ำปลา	3	ช้อนโต๊ะ	45	กรัม	
น้ำตาลปีบ	2	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม	
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นแฉลบไม่เอาเม็ด	2	เม็ด	30	กรัม	
ใบมะกรูดฉีกและซอย (สำหรับโรยหน้า)	5	ใบ	3	กรัม	
ใบโหระพาเด็ดเป็นใบ	1/2	ถ้วยตวง	20	กรัม	
น้ำมันพืช	4	ช้อนโต๊ะ	60	กรัม	
ส่วนผสมเครื่องแกง					
พริกชี้ฟ้าแห้งเม็ดใหญ่แกะเม็ดออก หั่นท่อนแช่น้ำ	7	เม็ด	20	กรัม	
ข่าซอย	2	ช้อนชา	6	กรัม	
ตะไคร้ซอย	1	ช้อนโต๊ะ	10	กรัม	
ผิวมะกรูดซอย	1/2	ช้อนชา	1.5	กรัม	
รากผักชีหั่นละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ	10	กรัม	
หอมแดงหั่นหยาบ	3	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม	

Ingredients : ส่วนผสม	Quantity : จำนวน			
	ปริมาณ	หน่วย	น้ำหนัก	หน่วย
กระเทียมหั่นหยาบ	3	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม
พริกไทยเม็ด	1/2	ช้อนชา	2.5	กรัม
ลูกผักชีคั่วป่น	4	ช้อนชา	8	กรัม
ยี่หระคั่วป่น	2	ช้อนชา	4	กรัม
เกลือ	1	ช้อนชา	5	กรัม
กะปิ	1	ช้อนชา	5	กรัม

Methods : วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงพะเนียงให้ละเอียด ตักขึ้นใส่ถ้วยพักไว้
2. นำหมูไปเคี้ยวกับหางกะทิให้นิ่ม
3. ผัดเครื่องแกงกับน้ำมันให้หอม ใส่ถั่วลิสงคั่วที่โขลกละเอียด ค่อย ๆ ใส่หัวกะทิ 1 ถ้วยตวง ทีละน้อย ผัดจนหอมและแตกมัน ใส่เนื้อหมูที่เคี้ยวไว้ ผัดให้เข้าเนื้อ เติมหะทิตที่เกลือ พอเดือด ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปีบ เคี้ยวไฟอ่อนให้น้ำขลุกขลิก ชิมรสให้ได้รสเค็มนำ หวานตามใส่พริกชี้ฟ้าแดง ใบมะกรูดฉีก และใบโหระพา ปิดไฟ
4. ตักพะเนียงหมูใส่ถ้วย ตกแต่งด้วยพริกชี้ฟ้าแดง และใบมะกรูดซอย

ข้อเสนอแนะ/ Tips : เคล็ดลับ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Portion : จำนวน/สูตร ปริมาณที่ได้.....คนรับประทาน	น้ำหนักสุทธิ.....กรัม
--	-----------------------

ต้นทุน.....บาท

ลักษณะอาหารที่ได้

.....

.....

.....

.....


ปัญหาที่พบ

.....

.....

.....

.....


	ใบปฏิบัติงาน	หน่วยที่ 1
	ชื่อวิชา อาหารไทย รหัสวิชา 30404 – 2004	สอนครั้งที่ 1
	ชื่อหน่วย การประกอบอาหารไทย	
ชื่อเรื่อง การประกอบอาหารไทย		จำนวน 5 ชั่วโมง

Menu : รายการอาหาร ยำถั่วพู		Category : ประเภทอาหาร ประเภทยำ		
	อุปกรณ์			
	1. ช้อนตวง	7. อ่างผสม		
	2. ถ้วยตวงของแห้ง	8. ถ้วยเตรียม		
	3. ถ้วยตวงของเหลว	9. ภาด		
	4. เครื่องชั่ง	10. ทัพพี		
	5. มีด	11. หม้อ		
	6. เขียง			
Ingredients : ส่วนผสม		Quantity : จำนวน		
	ปริมาณ	หน่วย	น้ำหนัก	หน่วย
ถั่วพู	5	ถ้วยตวง	100	กรัม
กุ้งสดปอกเปลือกผ่าหลังดึงเส้นดำลวกสุก	5	ตัว	150	กรัม
น้ำยำ				
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
น้ำมะนาว	1 1/2	ช้อนโต๊ะ	22.5	กรัม
น้ำตาลปีบ	2	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม
น้ำพริกเผา	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
พริกชี้หูสวนซอย	1	ช้อนโต๊ะ	10	กรัม
หัวกะทิต้มสุก	1 1/2	ช้อนโต๊ะ	22.5	กรัม
หอมแดงเจียว	1	ช้อนโต๊ะ	10	กรัม
กระเทียมเจียว	1	ช้อนโต๊ะ	10	กรัม
มะพร้าวคั่ว	1	ช้อนโต๊ะ	10	กรัม
ไข่ไก่ต้มสุกหั่นชิ้น	1	ฟอง	50	กรัม
ถั่วลิสงคั่วบดหยาบ	2	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม

Methods : วิธีทำ

- ล้างถั่วพู พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ นำมาซอยบาง ๆ ตามขวาง ต้มน้ำพอเดือด ใส่ถั่วพูลงลวกพอสุก ตักขึ้น แช่ในอ่างน้ำเย็นที่เตรียมไว้
- ทำน้ำยำโดยผสมน้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาลปีบ พริกเผา พริกชี้หูสวน ถั่วลิสง และหัวกะทิในอ่างผสม คลุกเคล้าให้เข้ากัน ใส่ถั่วพู กุ้งลวก หมูสับรวน มะพร้าวคั่ว หอมแดงเจียว และกระเทียมเจียว เคล้าอีกครั้งพอทั่ว
- ตักใส่จาน ตกแต่งด้วยหอมเจียว กระเทียมเจียว พริกทอด และไข่ต้ม

ข้อเสนอแนะ/ Tips : เคล็ดลับ	
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
Portion : จำนวน/สูตร ปริมาณที่ได้.....คนรับประทาน	น้ำหนักสุทธิ.....กรัม
ต้นทุน.....บาท	
ลักษณะอาหารที่ได้ <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
ปัญหาที่พบ <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	


	ใบปฏิบัติงาน	หน่วยที่ 1
	ชื่อวิชา อาหารไทย รหัสวิชา 30404 – 2004	สอนครั้งที่ 1
	ชื่อหน่วย การประกอบอาหารไทย	
ชื่อเรื่อง การประกอบอาหารไทย		จำนวน 5 ชั่วโมง

Menu : รายการอาหาร ปลา กุ้ง		Category : ประเภทอาหาร ประเภทปลา			
	อุปกรณ์				
	1. ช้อนตวง 2. ถ้วยตวงของแห้ง 3. ถ้วยตวงของเหลว 4. เครื่องชั่ง 5. มีด 6. เขียง 7. อ่างผสม	8. ถ้วยเตรียม 9. ถาด 10. ทัพพี 11. เตาย่าง 12. ตะแกรง 13. ที่คีบ			
Ingredients : ส่วนผสม		Quantity : จำนวน			
	ปริมาณ	หน่วย	น้ำหนัก	หน่วย	
กุ้งนาง	1/2	ถ้วยตวง	100	กรัม	
ตะไคร้ซอย	1/2	ถ้วยตวง	100	กรัม	
หอมแดงซอย	1/3	ถ้วยตวง	70	กรัม	
ใบมะกรูดซอย	1	ช้อนโต๊ะ	5	กรัม	
พริกขี้หนูสวนซอย	2	ช้อนโต๊ะ	20	กรัม	
ใบสะระแหน่	1/4	ถ้วยตวง	10	กรัม	
น้ำพริกเผา	2	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม	
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม	
น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม	
ซิงซอยและใบผักชีสำหรับตกแต่ง					

Methods : วิธีทำ

- นำกุ้งไปย่างให้สุก แคะเปลือกออก พักไว้
- ทำน้ำยำโดยใส่น้ำมันงา น้ำปลา น้ำพริกเผา น้ำตาลทราย และพริกขี้หนูสวนซอย คนผสมให้น้ำตาลละลายดี ชิมรสให้มีเปรี้ยว เค็ม หวาน ตามชอบ
- ใส่ตะไคร้ซอย หอมแดงซอย ใบมะกรูดซอย และใบสะระแหน่ครึ่งหนึ่งลงในอ่างกุ้ง ตามด้วยน้ำยำ คลุกเคล้าให้เข้ากัน ตักใส่จานเสิร์ฟตกแต่งด้วยใบสะระแหน่


ข้อเสนอแนะ/ Tips : เคล็ดลับ	
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
Portion : จำนวน/สูตร ปริมาณที่ได้.....คนรับประทาน	น้ำหนักสุทธิ.....กรัม
ต้นทุน.....บาท	
ลักษณะอาหารที่ได้ <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
ปัญหาที่พบ <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	

	ใบปฏิบัติการ	หน่วยที่ 1
	ชื่อวิชา อาหารไทย รหัสวิชา 30404 – 2004	สอนครั้งที่ 1
	ชื่อหน่วย การประกอบอาหารไทย	
ชื่อเรื่อง การประกอบอาหารไทย		จำนวน 5 ชั่วโมง

Menu : รายการอาหาร ผัดพริกขิงหมู		Category : ประเภทอาหาร ประเภทผัด		
	อุปกรณ์			
	1. ช้อนตวง	7. อ่างผสม		
2. ถ้วยตวงของแห้ง	8. ถ้วยเตรียม			
3. ถ้วยตวงของเหลว	9. ถาด			
4. เครื่องชั่ง	10. กระทะ			
5. มีด	11. ตะหลิว			
6. เขียง	12. ครก สาก			
Ingredients : ส่วนผสม		Quantity : จำนวน		
	ปริมาณ	หน่วย	น้ำหนัก	หน่วย
เนื้อหมูสันในหั่นชิ้นบาง	1 1/2	ถ้วยตวง	300	กรัม
พริกแกงคั่ว	1/4	ถ้วยตวง	60	กรัม
ถั้วฝักยาวหั่นท่อน 1 นิ้ว (ลวกสุก)	1	ถ้วยตวง	150	กรัม
น้ำตาลปีบ	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
น้ำปลา	1 1/2	ช้อนโต๊ะ	22.5	กรัม
น้ำมัน	3	ช้อนโต๊ะ	45	กรัม
ใบมะกรูดและพริกชี้ฟ้าแดงซอยสำหรับตกแต่ง				

Methods : วิธีทำ
<ol style="list-style-type: none"> 1. เคล้าหมูสันในหั่นชิ้นกับน้ำปลา 1 ช้อนชา ในอ่างผสมเตรียมไว้ 2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืชด้วยไฟกลาง พอน้ำมันร้อนใส่พริกแกงลงผัด พอมีกลิ่นหอม ใส่เนื้อหมู ผัดให้เข้ากันจนหมูสุก ใส่ถั้วฝักยาวปรุงรสด้วยน้ำตาลปีบ และน้ำปลาที่เหลือผัดให้ทั่ว ปิดไฟ 3. ตักหมูผัดพริกขิงใส่จานโรยใบมะกรูดซอยและพริกชี้ฟ้าซอย เสิร์ฟพร้อมข้าวสวย
ข้อเสนอแนะ/ Tips : เคล็ดลับ
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Portion : จำนวน/สูตร ปริมาณที่ได้.....คนรับประทาน	น้ำหนักสุทธิ.....กรัม
ต้นทุน.....บาท	
ลักษณะอาหารที่ได้	
ปัญหาที่พบ	


	ใบปฏิบัติงาน	หน่วยที่ 1
	ชื่อวิชา อาหารไทย รหัสวิชา 30404 – 2004	สอนครั้งที่ 1
	ชื่อหน่วย การประกอบอาหารไทย	
ชื่อเรื่อง การประกอบอาหารไทย		จำนวน 5 ชั่วโมง

Menu : รายการอาหาร ผัดฉ่าปลาทาบทิม		Category : ประเภทอาหาร ประเภทผัดและทอด		
	อุปกรณ์			
	1. ช้อนตวง	7. อ่างผสม		
2. ถ้วยตวงของแห้ง	8. ถ้วยเตรียม			
3. ถ้วยตวงของเหลว	9. ภาชนะ			
4. เครื่องชั่ง	10. กระทะ			
5. มีด	11. ตะหลิว			
6. เขียง	12. ครก สาก			
Ingredients : ส่วนผสม		Quantity : จำนวน		
	ปริมาณ	หน่วย	น้ำหนัก	หน่วย
ปลาทาบทิมแช่เนื้อหั่นชิ้น	1	ตัว	500	กรัม
พริกชี้หนูแดง	10	เม็ด	20	กรัม
กระเทียม	2	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม
ใบมะกรูดฉีก	5	ใบ	3	กรัม
ใบกระเพรา	2	ถ้วยตวง	50	กรัม
กระชายซอย	1/2	ถ้วยตวง	50	กรัม
พริกไทยอ่อน	1/2	ถ้วยตวง	50	กรัม
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม
ซอสหอยนางรม	3	ช้อนโต๊ะ	45	กรัม
น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
น้ำมันพืชสำหรับทอด	3	ถ้วยตวง	750	กรัม

Methods : วิธีทำ

- ตั้งกระทะเทน้ำมันใส่ รอให้น้ำมันร้อนใส่ใบกระเพราลงไปทอดจนกรอบ แล้วนำมาพักไว้
- นำเนื้อปลาทาบทิมที่แช่ไว้มาคลุกแป้งแล้วนำไปทอดจนเหลืองกรอบ เมื่อสุกดีแล้วนำขึ้นมาพักไว้
- ตั้งกระทะใส่น้ำมัน นำพริกกับกระเทียมที่โขลกไว้ลงไปผัดจนหอมแล้วตามด้วยพริกไทยอ่อน กระชาย ใบมะกรูดฉีก
- ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย ซอสหอยนางรม ชิมรส
- นำเนื้อปลาที่ทอดพักไว้ลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน ใส่ใบกระเพราผัดให้เข้ากัน ปิดไฟ
- ตักใส่จาน โรยหน้าด้วยใบกระเพราทอดกรอบ

ข้อเสนอแนะ/ Tips : เคล็ดลับ	
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
Portion : จำนวน/สูตร ปริมาณที่ได้.....คนรับประทาน	น้ำหนักสุทธิ.....กรัม
ต้นทุน.....บาท	
ลักษณะอาหารที่ได้ <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
ปัญหาที่พบ <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	


	ใบปฏิบัติงาน	หน่วยที่ 1
	ชื่อวิชา อาหารไทย รหัสวิชา 30404 – 2004	สอนครั้งที่ 1
	ชื่อหน่วย การประกอบอาหารไทย	
ชื่อเรื่อง การประกอบอาหารไทย		จำนวน 5 ชั่วโมง


Menu : รายการอาหาร หลนเต้าเจี้ยว		Category : ประเภทอาหาร ประเภทเครื่องจิ้ม			
	อุปกรณ์				
	1. ช้อนตวง	8. ถ้วยเตรียม			
2. ถ้วยตวงของแห้ง	9. ถาด				
3. ถ้วยตวงของเหลว	10. หม้อ				
4. เครื่องชั่ง	11. ทัพพี				
5. มีด	12. ครก สาก				
6. เขียง	13. กระชอน				
7. อ่างผสม					
Ingredients : ส่วนผสม		Quantity : จำนวน			
	ปริมาณ	หน่วย	น้ำหนัก	หน่วย	
เต้าเจี้ยวขาว	1/4	ถ้วยตวง	50	กรัม	
หมูสับหยาบ	1/4	ถ้วยตวง	50	กรัม	
กุ้งสับหยาบ	1/4	ถ้วยตวง	50	กรัม	
หอมแดงซอย	1/4	ถ้วยตวง	50	กรัม	
กะทิ	1	ถ้วยตวง	250	กรัม	
เกลือ	1/4	ช้อนชา	2	กรัม	
น้ำตาลปีบ	1 1/2	ช้อนโต๊ะ	22.5	กรัม	
น้ำมะขามเปียก	3	ช้อนโต๊ะ	45	กรัม	
พริกชี้ฟ้าแดง เขียว เหลือง หั่นแฉ่น	3	เม็ด	45	กรัม	
หอมแดงซอยและผักชีเด็ดเป็นใบสำหรับตกแต่ง					
เครื่องเคียง ได้แก่ แตงกวา มะเขือ ถั่วพักยาว ขมิ้นขาว ผักกาดขาว เป็นต้น					

Methods : วิธีทำ

- ล้างเต้าเจี้ยวให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ นำไปโขลกให้ละเอียด
- เคียวกะทิในหม้อด้วยไฟกลางจนเดือด ใส่เต้าเจี้ยวที่โขลกละเอียด คนให้ทั่ว ใส่หมูสับและกุ้ง คนพอสุก ใส่หัวหอมซอย ปุ้งรสด้วย น้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก ชิมรสถ้ายังไม่เค็มให้เติมเกลือ เมื่อรสดีแล้ว ใส่พริกชี้ฟ้า คนให้ส่วนผสมเข้ากัน ปิดไฟ
- ตักหลนเต้าเจี้ยวใส่ถ้วย ตกแต่งด้วยใบผักชี และหอมแดงซอย เสิร์ฟพร้อมผักสด

ข้อเสนอแนะ/ Tips : เคล็ดลับ	
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
Portion : จำนวน/สูตร ปริมาณที่ได้.....คนรับประทาน	น้ำหนักสุทธิ.....กรัม
ต้นทุน.....บาท	
ลักษณะอาหารที่ได้ <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
ปัญหาที่พบ <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	

	ใบปฏิบัติการ	หน่วยที่ 1
	ชื่อวิชา อาหารไทย รหัสวิชา 30404 – 2004	สอนครั้งที่ 1
	ชื่อหน่วย การประกอบอาหารไทย	
ชื่อเรื่อง การประกอบอาหารไทย		จำนวน 5 ชั่วโมง

Menu : รายการอาหาร น้ำพริกปลาร้า		Category : ประเภทอาหาร ประเภทเครื่องจิ้ม			
	อุปกรณ์				
	1. ช้อนตวง 2. ถ้วยตวงของแห้ง 3. ถ้วยตวงของเหลว 4. เครื่องชั่ง 5. มีด 6. เขียง 7. อ่างผสม	8. ถ้วยเตรียม 9. ถาด 10. กระทะ 11. ตะหลิว 12. กระชอน 13. ครก สาก			
Ingredients : ส่วนผสม		Quantity : จำนวน			
	ปริมาณ	หน่วย	น้ำหนัก	หน่วย	
กะปิห่อใบตองย่าง	2	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม	
กระเทียม	2	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม	
พริกขี้หนูสวน	15	เม็ด	10	กรัม	
มะดันซอย	4	ช้อนโต๊ะ	40	กรัม	
มะอึ๊กขูดผิวหั่นฝอย	2	ช้อนโต๊ะ	20	กรัม	
น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม	
น้ำตาลปีบ	2	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม	
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม	
กุ้งแห้ง	3	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม	
หมูหวาน	1/2	ถ้วยตวง	100	กรัม	
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม	
ไข่เค็มดิบ	1	ฟอง	20	กรัม	
หมูหวาน					
หมูสามชั้นเอาหนังออกตัดหั่นชิ้นเล็ก ๆ ขนาด 1/2 ซม.	1	ถ้วยตวง	100	กรัม	
หอมแดงซอย	3	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม	
น้ำมัน	2	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม	
น้ำตาลปีบ	4	ช้อนโต๊ะ	60	กรัม	
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม	
น้ำ	1/4	ถ้วยตวง	75	กรัม	

Ingredients : ส่วนผสม	Quantity : จำนวน			
	ปริมาณ	หน่วย	น้ำหนัก	หน่วย
ปลาตุ๋น				
ปลาตุ๋นย่างแกะเอาแต่เนื้อ	1	ตัว	300	กรัม
น้ำมันสำหรับทอด	2	ถ้วยตวง	500	กรัม
เครื่องเคียง ได้แก่ ถั่วงอก แตงกวา มะเขือขื่นเต้า ถั้วพริกยาว ขมิ้นขาว ผักกาดขาว เป็นต้น				

Methods : วิธีทำ

1. ทำหมูหวานใส่น้ำมันลงในกระทะ ตั้งไฟกลางพอน้ำมันร้อนใส่หอมแดงผัดให้สุก ใส่เนื้อหมูผัดพอสุก ใส่น้ำตาลปีบ น้ำปลา ผัดพอเข้ากัน ใส่น้ำ ผัดเคี่ยวให้หมูนุ่มจนน้ำแห้งและเนื้อหมูเป็นเงาสวย ปิดไฟ ตักใส่ถ้วยพักไว้
2. ทำปลาตุ๋นโดยการยี่เนื้อให้ละเอียด หรือสับให้ละเอียด ผึ่งเนื้อปลาให้แห้งพอหมาด ใส่น้ำมันลงในกระทะตั้งไฟกลาง พอน้ำมันร้อนโรยปลาลงในกระทะทอดพอเหลืองตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน ปล่อยให้เย็น เก็บใส่ภาชนะปิดฝา
3. โขลกกระเทียมกับกะปิเข้าด้วยกันให้ละเอียด ใส่พริกโขลกเข้าด้วยกัน ใส่มะดัน มะอึก โขลกพอเข้ากัน ปูรสดด้วย น้ำมันงา น้ำปลา น้ำตาลปีบ คนให้เข้ากัน
4. ตั้งกระทะน้ำมันบนไฟกลาง พอร้อนใส่น้ำพริกที่โขลกผัด ใส่มะดันและหมูหวาน ผัดให้เข้ากัน ชิมรสให้หวาน เปรี้ยว และเค็มกะปิ ผัดกลาง ๆ
5. ตักใส่ถ้วย โรยไข่เค็มต้ม ตกแต่งด้วยมะอึกหั่นชิ้นบางและพริกขี้หนู รับประทานกับผักสดและเครื่องเคียง

ข้อเสนอแนะ/ Tips : เคล็ดลับ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Portion : จำนวน/สูตร ปริมาณที่ได้.....คนรับประทาน	น้ำหนักสุทธิ.....กรัม
--	-----------------------

ต้นทุน.....บาท

ลักษณะอาหารที่ได้

.....

.....

.....

.....


ปัญหาที่พบ


.....

.....

.....

.....

	ใบปฏิบัติการงาน	หน่วยที่ 1
	ชื่อวิชา อาหารไทย รหัสวิชา 30404 - 2004	สอนครั้งที่ 1
	ชื่อหน่วย การประกอบอาหารไทย	
ชื่อเรื่อง การประกอบอาหารไทย		จำนวน 5 ชั่วโมง

Menu : รายการอาหาร ผัดไทยกุ้งสด		Category : ประเภทอาหาร ประเภทจานเดียว			
	อุปกรณ์				
	1. ช้อนตวง	7. อ่างผสม			
2. ถ้วยตวงของแห้ง	8. ถ้วยเตรียม				
3. ถ้วยตวงของเหลว	9. ถาด				
4. เครื่องชั่ง	10. กระทะ				
5. มีด	11. ตะหลิว				
6. เขียง	12. ครก สาก				
Ingredients : ส่วนผสม		Quantity : จำนวน			
	ปริมาณ	หน่วย	น้ำหนัก	หน่วย	
เส้นจันท์	1	ถ้วยตวง	100	กรัม	
กุ้งแกะเปลือกผ่าหลังดึงเส้นดำออก	4	ตัว	100	กรัม	
เต้าหู้ขาวหั่นสี่เหลี่ยมเต๋า	1/2	ถ้วยตวง	80	กรัม	
ไข่ไก่	2	ฟอง	100	กรัม	
ถั่วงอกเด็ดราก	5	ช้อนโต๊ะ	75	กรัม	
ใบกุยช่ายหั่นท่อนยาว 1 นิ้ว	2	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม	
หัวไชโป้วสับ	3	ช้อนโต๊ะ	45	กรัม	
กุ้งแห้งล้างน้ำทอดกรอบ	1/4	ถ้วยตวง	30	กรัม	
น้ำปรุงรสผัดไทย					
น้ำตาลทราย	2	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม	
น้ำตาลปีบ	1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม	
น้ำมะขามเปียก	2	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม	
น้ำปลา	3/4	ถ้วยตวง	210	กรัม	
น้ำ	1 1/2	ช้อนโต๊ะ	22.5	กรัม	
พริกชี้ฟ้าแห้งเม็ดใหญ่แกะเม็ดออกหั่นท่อนแช่น้ำ	1	เม็ด	3	กรัม	

Ingredients : ส่วนผสม	Quantity : จำนวน			
	ปริมาณ	หน่วย	น้ำหนัก	หน่วย
ส่วนผสมน้ำปรุงรสผัดไทย				
หอมแดงสับ	2	ช้อนโต๊ะ	20	กรัม
น้ำมัน	3	ช้อนโต๊ะ	45	กรัม
เครื่องเคียง				
ใบบัวบก	1/2	ถ้วยตวง	20	กรัม
ต้นกุยช่าย	4	ต้น	10	กรัม
ถั่วงอกเด็ดหาง	1/2	ถ้วยตวง	50	กรัม
หัวปลีหั่นซีก	2	ชิ้น	100	กรัม
ถั้วลิสงคั่วสับหยาบ	2	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม

Methods : วิธีทำ	
<ol style="list-style-type: none"> ตั้งกระทะใส่น้ำมันพืช 30 กรัม ลงไป รอกกระทะร้อนใส่หอมแดงสับลงไปผัดจนสุกใส ตามด้วยไข่ปั่วสับลงไปผัด ตามด้วยพริกชี้ฟ้าโขลกละเอียด ผัดให้เข้ากัน ใส่น้ำตาลทราย น้ำตาลปีบ น้ำมะขามเปียก น้ำปลา ผัดให้เข้ากัน ใส่น้ำลงไป รอน้ำเดือดใส่กุ้ง พอกุ้งสุกตักขึ้นพักไว้ ใส่เส้นจันท์ ใช้ตะหลิวคนเส้นให้แยกออกจากกัน ผัดเส้นจนสุกนิ่มดี กั้นเส้นไว้ข้างกระทะ ใส่น้ำมันลงไป 15 กรัม ใส่เต้าหู้และกุ้งผัดพอทั่ว กั้นไว้ด้านข้างกระทะ ใส่ไข่ตีพอแตก พอไข่เริ่มสุกตลบเส้นมาคลุก ใส่ถั่วงอก ผัดถั่วงอกให้สุก ใส่กุยช่าย และถั้วลิสงคั่วให้ทั่ว ปิดไฟ นำจัดใส่จานโรยด้วยกุ้งแห้งทอด เสริฟพร้อมกับกุยช่าย ถั่วงอก ถั้วลิสงคั่ว ใบบัวบก หัวปลี มะนาวซีก 	
ข้อเสนอแนะ/ Tips : เคล็ดลับ	
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
Portion : จำนวน/สูตร ปริมาณที่ได้.....คนรับประทาน	น้ำหนักสุทธิ.....กรัม
ต้นทุน.....บาท	

ลักษณะอาหารที่ได้

.....

.....

.....

.....


ปัญหาที่พบ


.....

.....

.....

.....

	ใบปฏิบัติงาน		หน่วยที่ 1
	ชื่อวิชา	อาหารไทย รหัสวิชา 30404 – 2004	สอนครั้งที่ 1
	ชื่อหน่วย		การประกอบอาหารไทย
ชื่อเรื่อง			การประกอบอาหารไทย
			จำนวน 5 ชั่วโมง

Menu : รายการอาหาร ข้าวคลุกกะปิ		Category : ประเภทอาหาร ประเภทจานเดียว			
	อุปกรณ์				
	1. ช้อนตวง	7. อ่างผสม			
2. ถ้วยตวงของแห้ง	8. ถ้วยเตรียม				
3. ถ้วยตวงของเหลว	9. ภาชนะ				
4. เครื่องชั่ง	10. กระดาษ				
5. มีด	11. ตะหลิว				
6. เขียง	12. ครก สาก				
Ingredients : ส่วนผสม		Quantity : จำนวน			
		ปริมาณ	หน่วย	น้ำหนัก	หน่วย
ข้าวสวย		2	ถ้วยตวง	300	กรัม
กะปิ		2	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม
กระเทียมสับ		2	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม
น้ำ		2	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม
น้ำมัน		3	ช้อนโต๊ะ	45	กรัม
ไข่ไก่		1	ฟอง	50	กรัม
กุ้งแห้งทอดกรอบ		2	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม
หอมแดงซอย		2	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม
มะม่วงเปรี้ยวซอย		1/2	ถ้วยตวง	100	กรัม
ถั่วงอกยาวซอย		2	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม
พริกชี้หูสวนซอย		1	ช้อนโต๊ะ	15	กรัม
มะนาว		1	ลูก	30	กรัม
เครื่องเคียง ได้แก่ หอมแดงซอย มะม่วงซอย ถั่วงอกยาวซอย พริกชี้หูสวนซอย มะนาวซีก เป็นต้น					
ของแถม ได้แก่ หมูหวาน กุ้งแห้งทอดกรอบ ไข่ฝอย					
หมูหวาน					
หมูสามชั้นเอาหนังออกตัดมันชิ้นเล็ก ๆ		1	ถ้วยตวง	100	กรัม
หอมแดงซอย		3	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม
น้ำมัน		2	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม
น้ำตาลปีบ		4	ช้อนโต๊ะ	60	กรัม
น้ำปลา		2	ช้อนโต๊ะ	30	กรัม
น้ำ		1/4	ถ้วยตวง	75	กรัม

Methods : วิธีทำ	
<p>1. ทำหมูหวานใส่น้ำมันในกระทะ ตั้งไฟกลางพอน้ำมันร้อนใส่หอมแดงผัดให้สุก ใส่เนื้อหมูผัดพอสุก ใส่น้ำตาลปีบ น้ำปลา ผัดพอเข้ากัน ใส่น้ำ ผัดเคี่ยวให้หมูนุ่มจนน้ำแห้งและเนื้อหมูเป็นเงาสวย ปิดไฟ ตักใส่ถ้วยพักไว้</p> <p>2. ล้างเปลือกไข่ให้สะอาด ต่อยไข่ใส่ถ้วยตีพอเข้ากัน นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ ตั้งไฟอ่อน พอร้อนกลอกน้ำมันให้ทั่วกระทะ เทไข่ลงกลอกให้เป็นแผ่นบาง พอไข่สุกตักขึ้นวางบนเขียง ม้วนไข่แล้วหั่นขวางเป็นเส้นฝอย</p> <p>3. นำน้ำมันใส่กระทะตั้งไฟ ใส่กระเทียมลงไปเจียวให้หอม ใส่กะปิลงไปผัด เติมน้ำเล็กน้อยเพื่อไม่ให้กะปิ เป็นก้อนผัดพอแห้ง ใส่ข้าวผัดให้เข้ากัน ชิมรส จัดใส่จานรับประทานคู่กับเครื่องเคียง คือ หอมแดงซอย มะม่วงซอย ถั้วพริกยาวซอย พริกขี้หนูสวนซอย มะนาวซีก และของแถม คือ หมูหวาน กุ้งแห้งทอดกรอบ ไข่ฝอย ตกแต่งให้สวย</p>	
ข้อเสนอแนะ/ Tips : เคล็ดลับ	
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
Portion : จำนวน/สูตร ปริมาณที่ได้.....คนรับประทาน	น้ำหนักสุทธิกรัม
ต้นทุน.....บาท	
ลักษณะอาหารที่ได้	
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
ปัญหาที่พบ	
<p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	

แบบประเมินการนำเสนองาน

วิชา อาหารไทย

รหัสวิชา 30404 – 2004

หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

ชื่อหน่วย การประกอบอาหารไทย

กลุ่มที่..... เรื่อง.....

ชื่อ - สกุล	นำเสนอเนื้อหา ในผลงานได้ ถูกต้อง				การนำเสนอ มีความ น่าสนใจ				ความ เหมาะสม กับเวลา				ความกล้า แสดงออก				บุคลิกภาพ น้ำเสียง เหมาะสม				รวม (20)	
	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1		

(ลงชื่อ).....ผู้ประเมิน
...../...../.....

เกณฑ์การให้คะแนน

การปฏิบัติงานสมบูรณ์ชัดเจน ให้ 4 คะแนน

การปฏิบัติงานยังมีข้อบกพร่องเล็กน้อย ให้ 3 คะแนน

การปฏิบัติงานยังมีข้อบกพร่องเป็นส่วนใหญ่ ให้ 2 คะแนน

การปฏิบัติงานยังมีข้อบกพร่องมาก ให้ 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสินคุณภาพ

ช่วงคุณภาพ	ระดับคุณภาพ
17 – 20	ดีมาก
13 – 16	ดี
9 – 12	พอใช้
5 – 8	ปรับปรุง

แบบประเมินผลการปฏิบัติงาน							
วิชา อาหารไทย				รหัสวิชา 30404 – 2004			
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1				ชื่อหน่วย การประกอบอาหารไทย			
ปฏิบัติงานครั้งที่		กลุ่มที่.....		วันที่.....			
ชื่อผลงาน.....							
ลำดับชั้น	คะแนน						หมายเหตุ
	5	4	3	2	1	0	
1. ขั้นการเตรียม (15 คะแนน)							
1.1							
1.1							
1.2							
1.2							
1.3							
1.3							
2. ขั้นการประกอบอาหาร (15 คะแนน)							
2.1							
2.1							
2.2							
2.2							
2.3							
2.3							
3. ผลงานสำเร็จ (20 คะแนน)							
3.1							
3.1							
3.2							
3.2							
3.3							
3.3							
3.4							
3.4							
รวม 50 คะแนน							

เกณฑ์การให้คะแนน

- 41 – 50 หมายถึง ผลงานอยู่ในระดับดีมาก
- 31 – 40 หมายถึง ผลงานอยู่ในระดับดี
- 21 – 30 หมายถึง ผลงานอยู่ในระดับปานกลาง
- 11 – 20 หมายถึง ผลงานอยู่ในระดับพอใช้
- 0 – 10 หมายถึง ผลงานอยู่ในระดับควรปรับปรุง
(ไม่ผ่านเกณฑ์การประเมินต้องเรียนซ่อมเสริม)

เกณฑ์การประเมินผลการปฏิบัติการประกอบอาหาร

วิชา อาหารไทย
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

รหัสวิชา 30404 – 2004
ชื่อหน่วย การประกอบอาหารไทย

รายการประเมิน	ดีมาก 5 คะแนน	ดี 4 คะแนน	ปานกลาง 3 คะแนน	พอใช้ 2 คะแนน	ปรับปรุง 1 คะแนน	ไม่ผ่าน 0 คะแนน
1. ขั้นการเตรียม						
1.1 การแต่งกายถูกระเบียบ และ ความสะอาดของร่างกาย	มีชุดเซฟ มีหมวก มีผ้ากันเปื้อน รองเท้าถูกระเบียบ เก็บผมเรียบร้อย เล็บสั้น ไม่มีหนวดเครา ไม่ใส่เครื่องประดับ	มีชุดเซฟ ไม่มีหมวก ไม่มีผ้ากันเปื้อน รองเท้าถูกระเบียบ เก็บผมเรียบร้อย เล็บสั้น ไม่มีหนวดเครา ไม่ใส่เครื่องประดับ	มีชุดเซฟ ไม่มีหมวก ไม่มีผ้ากันเปื้อน รองเท้าไม่ถูกระเบียบ เก็บผมไม่เรียบร้อย เล็บสั้น ไม่มีหนวดเครา ไม่ใส่เครื่องประดับ	มีชุดเซฟ ไม่มีหมวก ไม่มีผ้ากันเปื้อน รองเท้าไม่ถูกระเบียบ เก็บผมไม่เรียบร้อย เล็บยาว ไม่มีหนวดเครา ไม่ใส่เครื่องประดับ	มีชุดเซฟ ไม่มีหมวก ไม่มีผ้ากันเปื้อน รองเท้าไม่ถูกระเบียบ เก็บผมไม่เรียบร้อย เล็บยาว มีหนวดเครา ไม่ใส่เครื่องประดับ	ไม่มีชุดเซฟ ไม่มีหมวก ไม่มีผ้ากันเปื้อน รองเท้าไม่ถูกระเบียบ เก็บผมไม่เรียบร้อย เล็บยาว มีหนวดเครา ไม่ใส่เครื่องประดับ
1.2 การเลือกซื้อวัตถุดิบที่มีคุณภาพ สดใหม่ และถูกต้อง	เลือกซื้อวัตถุดิบสดใหม่ ทุกชนิด และถูกต้อง ทุกชนิด	เลือกซื้อวัตถุดิบ ไม่สดใหม่ 1 ชนิด และไม่ถูกต้อง 1 ชนิด	เลือกซื้อวัตถุดิบ ไม่สดใหม่ 2 ชนิด และไม่ถูกต้อง 2 ชนิด	เลือกซื้อวัตถุดิบ ไม่สดใหม่ 3 ชนิด และไม่ถูกต้อง 3 ชนิด	เลือกซื้อวัตถุดิบ ไม่สดใหม่ 4 ชนิด และไม่ถูกต้อง 4 ชนิด	เลือกซื้อวัตถุดิบ ไม่สดใหม่ 4 ชนิด และไม่ถูกต้อง มากกว่า 4 ชนิด
1.3 การเตรียมวัตถุดิบถูกต้อง เช่น ล้าง หั่น ตัดแต่ง ฯลฯ	เตรียมวัตถุดิบถูกต้อง ทุกชนิด	เตรียมวัตถุดิบ ไม่ถูกต้อง 1 ชนิด	เตรียมวัตถุดิบ ไม่ถูกต้อง 2 ชนิด	เตรียมวัตถุดิบ ไม่ถูกต้อง 3 ชนิด	เตรียมวัตถุดิบ ไม่ถูกต้อง 4 ชนิด	เตรียมวัตถุดิบ ไม่ถูกต้องมากกว่า 4 ชนิด

เกณฑ์การประเมินผลการปฏิบัติการประกอบอาหาร

วิชา อาหารไทย
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

รหัสวิชา 30404 – 2004
ชื่อหน่วย การประกอบอาหารไทย

รายการประเมิน	ดีมาก 5 คะแนน	ดี 4 คะแนน	ปานกลาง 3 คะแนน	พอใช้ 2 คะแนน	ปรับปรุง 1 คะแนน	ไม่ผ่าน 0 คะแนน
2. ขั้นตอนการประกอบอาหาร						
2.1 ประกอบอาหารถูกต้องตามขั้นตอนการทำ และหลักการประกอบอาหาร	ประกอบอาหารถูกต้องทุกขั้นตอน	ประกอบอาหารไม่ถูกต้อง 1 ขั้นตอน	ประกอบอาหารไม่ถูกต้อง 2 ขั้นตอน	ประกอบอาหารไม่ถูกต้อง 3 ขั้นตอน	ประกอบอาหารไม่ถูกต้อง 4 ขั้นตอน	ประกอบอาหารไม่ถูกต้องมากกว่า 4 ขั้นตอน
2.2 ใช้อุปกรณ์เหมาะสม และถูกต้องในการประกอบอาหาร	ใช้อุปกรณ์ในการประกอบอาหารได้เหมาะสมและถูกต้องทุกชนิดอุปกรณ์	ใช้อุปกรณ์ในการประกอบอาหารผิดประเภท 1 ชนิดอุปกรณ์	ใช้อุปกรณ์ในการประกอบอาหารผิดประเภท 2 ชนิดอุปกรณ์	ใช้อุปกรณ์ในการประกอบอาหารผิดประเภท 3 ชนิดอุปกรณ์	ใช้อุปกรณ์ในการประกอบอาหารผิดประเภท 4 ชนิดอุปกรณ์	ใช้อุปกรณ์ในการประกอบอาหารผิดประเภทมากกว่า 4 ชนิดอุปกรณ์
2.3 ความสะอาดและความเป็นระเบียบในการประกอบอาหาร	พื้นที่ในการประกอบอาหารสะอาด และเป็นระเบียบอยู่ตลอดเวลา	พื้นที่ในการประกอบอาหารมีความไม่สะอาด หรือไม่เป็นระเบียบ 1 จุด	พื้นที่ในการประกอบอาหารมีความไม่สะอาด หรือไม่เป็นระเบียบ 2 จุด	พื้นที่ในการประกอบอาหารมีความไม่สะอาด หรือไม่เป็นระเบียบ 3 จุด	พื้นที่ในการประกอบอาหารมีความไม่สะอาด หรือไม่เป็นระเบียบ 4 จุด	พื้นที่ในการประกอบอาหารมีความไม่สะอาด หรือไม่เป็นระเบียบมากกว่า 4 จุด
3. ผลงานสำเร็จ						
3.1 ลักษณะปรากฏของอาหารที่ได้ถูกต้องตามลักษณะของอาหารชนิดนั้น	อาหารที่สำเร็จมีลักษณะถูกต้องทุกลักษณะ	อาหารที่สำเร็จมีลักษณะไม่ถูกต้อง 1 ลักษณะ	อาหารที่สำเร็จมีลักษณะไม่ถูกต้อง 2 ลักษณะ	อาหารที่สำเร็จมีลักษณะไม่ถูกต้อง 3 ลักษณะ	อาหารที่สำเร็จมีลักษณะไม่ถูกต้อง 4 ลักษณะ	อาหารที่สำเร็จมีลักษณะไม่ถูกต้องมากกว่า 4 ลักษณะ

เกณฑ์การประเมินผลการปฏิบัติการประกอบอาหาร

วิชา อาหารไทย
หน่วยการเรียนรู้ที่ 1

รหัสวิชา 30404 – 2004
ชื่อหน่วย การประกอบอาหารไทย

รายการประเมิน	ดีมาก 5 คะแนน	ดี 4 คะแนน	ปานกลาง 3 คะแนน	พอใช้ 2 คะแนน	ปรับปรุง 1 คะแนน	ไม่ผ่าน 0 คะแนน
3.2 จัดตกแต่งสวยงาม ปริมาณเหมาะสม	อาหารสำเร็จ มีลักษณะการจัดตกแต่งสวยงาม และมีปริมาณเหมาะสม	อาหารสำเร็จ มีลักษณะการจัดตกแต่งสวยงาม และมีปริมาณไม่เหมาะสมเล็กน้อย	อาหารสำเร็จ มีลักษณะการจัดตกแต่งสวยงาม และมีปริมาณไม่เหมาะสมปานกลาง	อาหารสำเร็จ มีลักษณะการจัดตกแต่งสวยงาม ปานกลาง และมีปริมาณไม่เหมาะสมปานกลาง	อาหารสำเร็จ มีลักษณะการจัดตกแต่งสวยงาม ปานกลาง และมีปริมาณไม่เหมาะสมเป็นอย่างมาก	อาหารที่สำเร็จ มีลักษณะการจัดตกแต่งไม่สวยงาม และมีปริมาณไม่เหมาะสมเป็นอย่างมาก
3.3 เนื้อสัมผัสของอาหารถูกต้องตามชนิดของอาหาร	เนื้อสัมผัสของอาหารถูกต้องตามชนิดของอาหารทุกอย่าง	เนื้อสัมผัสของอาหารไม่ถูกต้องตามชนิดของอาหาร 1 อย่าง	เนื้อสัมผัสของอาหารไม่ถูกต้องตามชนิดของอาหาร 2 อย่าง	เนื้อสัมผัสของอาหารไม่ถูกต้องตามชนิดของอาหาร 3 อย่าง	เนื้อสัมผัสของอาหารไม่ถูกต้องตามชนิดของอาหาร 4 อย่าง	เนื้อสัมผัสของอาหารไม่ถูกต้องตามชนิดของอาหารมากกว่า 4 อย่าง
3.4 รสชาติถูกต้องตามชนิดของอาหาร	อาหารที่สำเร็จมีรสชาติดีมาก	อาหารที่สำเร็จมีรสชาติดี	อาหารที่สำเร็จมีรสชาติพอใช้	อาหารที่สำเร็จมีรสชาติไม่ดีเท่าที่ควร	อาหารที่สำเร็จมีรสชาติไม่ดี	อาหารสำเร็จมีรสชาติไม่ดี และไม่สามารถรับประทานได้

แบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้
ด้านเจตคติ คุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้เรียน

รายวิชา อาหารไทย
หน่วยการสอนที่ 1 ชื่อ การประกอบอาหารไทย

รหัสวิชา 30404 - 2004
สัปดาห์ที่ 1

เลขที่	ชื่อ - สกุล	หลักชีวนามัย	ความปลอดภัย	ความสามัคคี	การทำงานเป็นทีม	ความสะอาด	คะแนนรวม	หมายเหตุ
		2	2	2	2	2	10	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								

ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน
(นางสาวกัญญาภัทร มงพิมาย)
...../...../.....

เกณฑ์การประเมินด้านเจตคติ คุณลักษณะอันพึงประสงค์

รายวิชา อาหารไทย

รหัสวิชา 30404 – 2004

หน่วยการสอนที่ 1 ชื่อ การประกอบอาหารไทย

สัปดาห์ที่ 1

รายการประเมิน	หัวข้อประเมิน	เกณฑ์การให้คะแนน
1. การปฏิบัติงานหลัก ชีวอนามัย	1. คำนึงถึงหลักชีวอนามัยทุกขั้นตอน การปฏิบัติ 2. ขาดความสม่ำเสมอในการปฏิบัติ หรือไม่ต่อเนื่อง	ปฏิบัติตามข้อ 1 ได้ 2 คะแนน ปฏิบัติตามข้อ 2 ได้ 1 คะแนน
2. ความปลอดภัย	1. ปฏิบัติงานด้วยความระมัดระวัง/ คำนึงถึงความปลอดภัย 2. ปฏิบัติงานขาดความระมัดระวัง เป็นบางครั้ง	ปฏิบัติตามข้อ 1 ได้ 2 คะแนน ปฏิบัติตามข้อ 2 ได้ 1 คะแนน
3. ความสามัคคี	1. ไม่ทะเลาะวิวาท ไม่ก้าวร้าว 2. เมื่อปฏิบัติขาดความสม่ำเสมอ/อารมณ์ แปรปรวน ไม่รับฟังความคิดเห็นของ ผู้อื่นเป็นบางครั้ง	ปฏิบัติตามข้อ 1 ได้ 2 คะแนน ปฏิบัติตามข้อ 2 ได้ 1 คะแนน
4. การทำงานเป็นทีม	1. สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ดี/ ให้ความร่วมมือในการทำงาน 2. เมื่อขาดความสม่ำเสมอในการปฏิบัติ หรือไม่ต่อเนื่อง	ปฏิบัติตามข้อ 1 ได้ 2 คะแนน ปฏิบัติตามข้อ 2 ได้ 1 คะแนน
5. การรักษาความสะอาด	1. เมื่อรักษาความสะอาด เครื่องมือและ ห้องปฏิบัติการ 2. เมื่อขาดความสม่ำเสมอในการปฏิบัติ หรือไม่ต่อเนื่อง	ปฏิบัติตามข้อ 1 ได้ 2 คะแนน ปฏิบัติตามข้อ 2 ได้ 1 คะแนน

เกณฑ์การตัดสิน

ทำคะแนนได้

- 9 – 10 หมายถึง มีเจตคติ คุณลักษณะอันพึงประสงค์อยู่ระดับดีมาก
- 7 – 8 หมายถึง มีเจตคติ คุณลักษณะอันพึงประสงค์อยู่ระดับดี
- 5 – 6 หมายถึง มีเจตคติ คุณลักษณะอันพึงประสงค์อยู่ระดับปานกลาง
- 3 – 4 หมายถึง มีเจตคติ คุณลักษณะอันพึงประสงค์อยู่ระดับพอใช้
- 0 – 2 หมายถึง มีเจตคติ คุณลักษณะอันพึงประสงค์อยู่ระดับควรปรับปรุง

แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 1 เรื่อง การประกอบอาหารไทย

คำชี้แจง

จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ประเภทของอาหารไทย สามารถแบ่งตามลักษณะของอาหารได้อย่างชัดเจน คือข้อใด
 - ก. ประเภทอาหารคาว
 - ข. ประเภทอาหารหวาน
 - ค. ประเภทอาหารคาว และอาหารหวาน
 - ง. ประเภทอาหารคาว อาหารหวาน และอาหารว่าง
2. การประกอบอาหารไทย ข้อใดกล่าวถูกต้อง
 - ก. การประกอบอาหารไทยเป็นวิธีการปรุงอาหาร
 - ข. การประกอบอาหารไทยเป็นวิธีการจัดอาหารให้น่ารับประทาน
 - ค. การประกอบอาหารไทยเป็นวิธีการเตรียมวัตถุดิบในการประกอบอาหาร
 - ง. การประกอบอาหารไทยเป็นวิธีการทุกอย่างที่จะทำให้อาหารสุกและพร้อมรับประทาน
3. อาหารไทยประเภทอาหารคาวมีกี่ประเภท
 - ก. 5 ประเภท
 - ข. 6 ประเภท
 - ค. 7 ประเภท
 - ง. 8 ประเภท
4. การทำอาหารให้สุกโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น การหุง ต้ม ปิ้ง ย่าง นึ่ง หมายถึงข้อใด
 - ค. การปรุง
 - ข. การหุงต้ม
 - ก. การเตรียม
 - ง. การประกอบ
5. ข้อใด **ไม่ใช่** อาหารไทยประเภทต้ม
 - ก. ต้มส้ม
 - ข. ต้มซ่า
 - ค. ต้มเค็ม
 - ง. ต้มเปรี้ยว

6. การทำอาหารให้สุก โดยวางของสิ่งนั้นไว้เหนือไฟอ่อน ๆ หมั่นกลับไปกลับมาจนภายนอกไหม้ แต่ภายในสุก และนุ่ม เป็นการประกอบอาหารโดยวิธีใด
 - ก. การปิ้ง
 - ข. การเผา
 - ค. การย่าง
 - ง. การหลาม
7. เครื่องแกงที่มีส่วนผสมและเครื่องเทศมากชนิดที่สุด คือเครื่องแกงชนิดใด
 - ก. เครื่องแกงคั่ว
 - ข. เครื่องแกงเผ็ด
 - ค. เครื่องแกงกะหรี่
 - ง. เครื่องแกงมัสมั่น
8. การปรุงรสตั๋มยำด้วยมะนาว ควรใส่ตอนไหนของการประกอบที่ถูกต้อง คือข้อใด
 - ก. ใส่ตอนน้ำเดือด
 - ข. ใส่ตอนไหนก็ได้
 - ค. ใส่หลังจากปิดเตา
 - ง. ใส่เป็นอันดับแรกของการเครื่องปรุงรส
9. การปรุงรสน้ำยำที่ใช้น้ำพริกเผา และมีส่วนประกอบของมะพร้าวคั่ว หัวกะทิ หอมเจียว หรือกระเทียมเจียว คือยาใด
 - ก. ยาใหญ่
 - ข. ยาถั่วพู
 - ค. ยาหวาย
 - ง. ยาวันเส้น
10. หลักการใช้ความร้อนในการประกอบอาหารไทยที่ทำให้อาหารสุก โดยใช้น้ำหรือของเหลวปริมาณมากเป็นตัวกลางนำความร้อน คือข้อใด
 - ก. การนึ่ง
 - ข. การต้ม
 - ค. การลวก
 - ง. การทอด

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน-แบบทดสอบหลังเรียนหน่วยที่ 1
เรื่อง การประกอบอาหารไทย

ข้อที่	แบบทดสอบก่อนเรียน	แบบทดสอบหลังเรียน
1	ง	ค
2	ข	ง
3	ค	ง
4	ง	ข
5	ข	ง
6	ข	ข
7	ง	ง
8	ง	ค
9	ค	ข
10	ข	ข

แบบประเมินผลแบบทดสอบ ก่อนเรียน - หลังเรียน								
วิชา อาหารไทย			รหัสวิชา 30404 – 2004			หน่วยการเรียนรู้ที่ 1		
ชื่อหน่วย การประกอบอาหารไทย								
เรื่อง/งาน การประกอบอาหารไทย								
ชื่อ.....นามสกุล.....เลขที่.....ชั้น.....								
คำชี้แจง ให้ครูเป็นผู้ประเมินแบบทดสอบก่อนเรียนและแบบทดสอบหลังเรียน เรื่อง การประกอบอาหารไทย								
รายการประเมินผล แบบทดสอบ (ด้านพุทธิพิสัย)	ระดับคุณภาพ							
	10 ข้อ		7 – 9 ข้อ		4 – 6 ข้อ		1 – 3 ข้อ	
	แบบทดสอบ ก่อนเรียน	แบบทดสอบ หลังเรียน	แบบทดสอบ ก่อนเรียน	แบบทดสอบ หลังเรียน	แบบทดสอบ ก่อนเรียน	แบบทดสอบ หลังเรียน	แบบทดสอบ ก่อนเรียน	แบบทดสอบ หลังเรียน
แบบทดสอบจำนวน 10 ข้อ โดยแบ่งเป็นแบบทดสอบก่อนเรียนและแบบทดสอบหลังเรียน หน่วยการเรียนรู้ที่ 1 การประกอบอาหารไทย								
รวม								
<p>เกณฑ์การประเมิน</p> <p>1. จากการทดสอบตามแบบทดสอบก่อนเรียนและหลัง อย่างละ 10 ข้อ</p> <p>1.1 นักเรียนทำแบบทดสอบได้ 10 ข้อ หมายถึง ดีมาก คิดเป็นร้อยละ 100</p> <p>1.2 นักเรียนทำแบบทดสอบได้ 7 – 9 ข้อ หมายถึง ดี คิดเป็นร้อยละ 80</p> <p>1.3 นักเรียนทำแบบทดสอบได้ 4 – 6 ข้อ หมายถึง พอใช้ คิดเป็นร้อยละ 60</p> <p>1.4 นักเรียนทำแบบทดสอบได้ 1 – 3 ข้อ หมายถึง ปรับปรุง คิดเป็นร้อยละ 40</p> <p>2. ผลการประเมินแบบทดสอบก่อนเรียนและแบบทดสอบหลังเรียน จะต้องผ่านเกณฑ์ระดับคุณภาพดี มากกว่าร้อยละ 80 หากต่ำกว่าร้อยละ 40 ครูผู้สอนจะต้องสอนซ่อมเสริมเพื่อให้ นักเรียนเข้าใจเพิ่มขึ้น</p> <p style="text-align: right;">ลงชื่อ.....ผู้ประเมิน (.....)</p>								