

บัตรเนื้อหาที่ 1

การเตรียมพร้อม การประกอบอาหารประเภทลาบ



1. การเตรียมตัวผู้ประกอบอาหาร

สุขลักษณะที่ดีในระหว่างการเตรียม ปรง ประกอบอาหาร

การเตรียมตัวก่อนปรงอาหาร

1. ต้องแต่งกายให้สะอาด สวมเสื้อมีแขน ผูกผ้ากันเปื้อน ใส่หมวกหรือเน็ตคลุมผม
2. ล้างมือให้สะอาดทุกครั้งก่อนปรงอาหารและหลังออกจากห้องน้ำ
3. ตัดเล็บให้สั้น ไม่สวมแหวน กรณีที่มีแผลที่ข้อมือ ต้องรักษาและปิดพลาสติกไว้

ระหว่างการปรงและประกอบอาหาร

1. ต้องปรงและประกอบอาหารบนโต๊ะ สูงพ้นจากพื้น
2. เมื่อไอ หรือจาม ต้องใช้ผ้าสะอาดปิดปากและจมูกทุกครั้ง
3. ไม่พูดคุย ไม่สูบบุหรี่ ในขณะที่ปรงและประกอบอาหาร
4. การชิมอาหารระหว่างปรง ต้องตักแบ่งใส่ถ้วยและใช้ช้อนชิมเฉพาะ
5. ปรงอาหารให้สุก สะอาดเสมอ

บัตรเนื้อหาที่ 1

การเตรียมพร้อม การประกอบอาหารประเภทปลา



2. การเตรียมอุปกรณ์

การประกอบอาหารประเภทปลา ต้องมีการเตรียมอุปกรณ์ให้พร้อม ดังนี้



มีดหั่น

เขียง



มีดสับ

ครก , สาก



หม้อ

กระทะ



ภาชนะบรรจุอาหาร

บัตรเนื้อหาที่ 1

การเตรียมพร้อม การประกอบอาหารประเภทปลา



3. การเตรียมเครื่องปรุง

การประกอบอาหารประเภทปลาต้องมีการเตรียมเครื่องปรุง ดังนี้

เตรียมวัตถุดิบหลัก เช่น เนื้อสัตว์ (เนื้อวัว หมู ไก่ เป็ด ปลา) เป็น



น้ำปลาร้า

น้ำปลา



พริกป่น

ข้าวคั่ว



บัตรเนื้อหาที่ 1

การเตรียมพร้อม การประกอบอาหารประเภทลาบ



3. การเตรียมเครื่องปรุง

การทำพริกป่น

สิ่งที่ต้องเตรียม

พริกแห้ง น้ำมันพืชเล็กน้อย

ขั้นตอนการทำ

1. นำกระทะตั้งไฟใช้น้ำมันพืชทาลงในกระทะที่จะคั่วพริกให้ทั่ว (เพื่อคั่วพริกไม่ให้มีกลิ่นฉุน) แล้วเปิดไฟอ่อนๆ แล้วนำพริกไปคั่วให้แห้งกรอบและเปลี่ยนเป็นสีเข้ม
2. นำพริกที่คั่วแล้วมาโขลกให้ละเอียดหรือจะโขลกแบบหยาบๆ ก็ได้

การทำข้าวคั่ว

สิ่งที่ต้องเตรียม

ข้าวสารข้าวเหนียว ข้า้หั่นฝอย ตะไคร้หั่นฝอย

ขั้นตอนการทำ

1. นำข้าวเหนียวไปซาวน้ำและเทใส่กระชอนทิ้งไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. ตั้งกระทะไฟแรง พอร้อน เททั้งหมดลงไป คั่วด้วยการคนไปมา ลดไฟลง คั่วไปเรื่อยๆ อย่าละมือ ข้าวจะเริ่มแห้ง และค่อยๆเปลี่ยนสี ตะไคร้ ข้า้ ริมๆจะเริ่มไหม้ แต่อย่าไปสนใจ เร่งมือคั่วต่อไป ช่วงนี้ห้ามหยุดมือ จนกว่าข้าวจะเป็นสีน้ำตาลอ่อนๆ จะหอมกลิ่นใหม้ชนิดๆ เป็นอันว่าใช้ได้
3. ทิ้งไว้ให้เย็น แล้วนำไปโขลกหรือบดให้ละเอียด

บัตรเนื้อหาที่ 1

การเตรียมพร้อม การประกอบอาหารประเภทลาบ



3. การเตรียมเครื่องปรุง



หอมแดงซอย

ต้นหอมหั่นฝอย



ผักชีฝรั่งหั่นหยาบ

ใบมะกรูดหั่นฝอย



ใบสะระแหน่

ผักเครื่องเคียง

