

# หลักสูตรการฝึกยกระดับฝีมือ

## สาขาการประกอบอาหารไทย 90 ชั่วโมง

---

### 1. วัตถุประสงค์

- 1.1 เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้ ทักษะและความสามารถในการจัดทำรายการอาหาร การเลือกซื้ออาหาร และการเก็บรักษาอาหารได้อย่างเหมาะสม
- 1.2 เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้ ทักษะและความสามารถในการใช้อุปกรณ์ในการประกอบอาหารได้อย่างเหมาะสม
- 1.3 เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้ ทักษะและความสามารถในการประกอบอาหารแต่ละประเภทได้อย่างถูกต้อง และถูกสุขลักษณะ
- 1.4 เพื่อให้ผู้รับการฝึกมีความรู้ ทักษะและความสามารถในการประกอบอาชีพการประกอบอาหารเป็นอาชีพอิสระ

### 2. ระยะเวลาการเข้าฝึก

ผู้เข้ารับการฝึกจะได้รับการฝึกทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ รวมระยะเวลาฝึก 90 ชั่วโมง โดยผู้เข้ารับการฝึกจะต้องมีระยะเวลาฝึกไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 จึงจะมีสิทธิสอบวัดผล

### 3. คุณสมบัติของผู้เข้ารับการฝึก

- 3.1 บุคคลทั่วไป ผู้ถูกเลิกจ้าง ผู้ว่างงาน พนักงานในสถานประกอบการ
- 3.2 เป็นผู้ที่ต้องการเพิ่มความรู้ ทักษะในการทำงาน ต้องการเปลี่ยนอาชีพ
- 3.3 ไม่จำกัดเพศ อายุตั้งแต่ 15 ปี ขึ้นไป
- 3.4 สามารถเข้ารับการฝึกได้สม่ำเสมอตลอดหลักสูตร
- 3.5 มีพื้นฐานความรู้ ประสบการณ์ หรือสนใจในการประกอบอาชีพการทำอาหาร.
- 3.6 ไม่เป็นโรคติดต่อร้ายแรง และสามารถเข้ารับการฝึกได้ตลอดหลักสูตร

### 4. วุฒิบัตร

ผู้รับการฝึกที่จบหลักสูตร และผ่านการทดสอบของ สพร./ศพจ. จะได้รับวุฒิบัตรพัฒนาฝีมือแรงงาน หลักสูตรยกระดับฝีมือแรงงาน สาขาการประกอบอาหารไทย 90 ชั่วโมง

## 5. หัวข้อวิชา

หัวข้อวิชา	ชั่วโมง	
	ทฤษฎี	ปฏิบัติ
<b>1. ความรู้พื้นฐาน</b>		
1.1 โภชนาการเบื้องต้น	2	-
1.2 การเลือกซื้อและการเก็บรักษา	2	-
1.3 เครื่องเทศและสมุนไพร	2	-
1.4 การชั่งตวงวัด	2	-
1.5 การจัดเมนู และการควบคุมต้นทุน	4	-
<b>2. การประกอบอาหาร</b>		
2.1 การประกอบอาหารประเภทน้ำพริก หลน	2	8
2.2 การประกอบอาหารประเภทแกง ต้ม	2	12
2.3 การประกอบอาหารประเภทยำต่าง ๆ	2	8
2.4 การประกอบอาหารประเภทอาหารจานเดียว	2	8
2.5 การประกอบอาหารว่าง	2	4
2.6 การทำขนมหวาน	2	10
2.7 การตกแต่งและการแกะสลัก	2	4
<b>3. การวัดผล</b>		
	<b>28</b>	<b>62</b>
	<b>90</b>	

## 6. เนื้อหาวิชา

### โภชนาการ

เรียนรู้เกี่ยวกับคุณค่าและความสำคัญของสารอาหารต่าง ๆ เพื่อให้สามารถนำมาดัดแปลงมาใช้ในการประกอบอาหารได้

### การเลือกซื้อและการเก็บรักษา

เรียนรู้เกี่ยวกับการเลือกซื้อวัตถุดิบในการปรุงอาหาร การสังเกตความสดใหม่ ความเหมาะสมของวัตถุดิบในการนำมาปรุงอาหารแต่ละประเภท เช่น การเลือกเนื้อสัตว์ที่จะนำมาแกง ผัด ทอดย่าง ก็มีความแตกต่างกันไปในแต่ละชนิดของเนื้อ และสามารถเก็บรักษาเพื่อจะได้ใช้ประโยชน์ได้หลายชนิดอาหารหากไม่มีวัตถุดิบนั้น ๆ สามารถใช้ทดแทนกันได้

### เครื่องเทศและสมุนไพร

เรียนรู้เกี่ยวกับชนิดและลักษณะของเครื่องเทศ สมุนไพรที่ใช้ในการปรุงอาหารไทยทราบลักษณะกลิ่น สี และความสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในแต่ละรายการอาหารต่อเครื่องเทศสมุนไพร

### การซัง ตวง วัด

เรียนรู้เกี่ยวกับประโยชน์ ลักษณะของการซัง ตวง วัด สามารถซัง ตวง วัด ตามตำรับอาหารได้อย่างถูกต้องเพื่อให้เกิดประโยชน์ในการประกอบอาหาร และเกิดความคล่องตัวในการเพิ่มหรือลดส่วนในตำรับอาหาร

### การจัดเมนู และการควบคุมต้นทุน

เรียนรู้เกี่ยวกับประโยชน์ในการทำเมนู และควบคุมต้นทุนในการประกอบอาหารได้ เพื่อให้เกิดประโยชน์ในการดำเนินการกิจการร้านอาหาร สามารถคิด ดัดแปลงเมนู เพิ่ม ลดส่วนประกอบในการปรุงอาหารได้โดยไม่ก่อให้เกิดภาวะการณ์ขาดทุนในการดำเนินงาน ไม่ว่าจะ เป็นในกิจการของตัวเองหรือไม่ใช้ก็ตาม

## การประกอบอาหารประเภทน้ำพริก หลน

อธิบายถึงวัตถุดิบที่นำมาใช้ปรุงอาหารประเภทน้ำพริก หลน ความแตกต่างระหว่างน้ำพริก และหลน อธิบายวิธีปรุงอาหารทั้งสองประเภท

ฝึกปฏิบัติการปรุงน้ำพริกกะปิ ซึ่งเป็นแม่แบบของน้ำพริกแต่ละชนิด สามารถนำมาปรุงเป็น น้ำพริกแกงเผ็ด น้ำพริกผักชี น้ำพริกมะม่วง ปรุงที่มีลักษณะการปรุงให้สุกก่อนนำมาประกอบ เช่น น้ำพริกเผา น้ำพริกแกงเครื่องจิ้ม เช่น สะเดาน้ำปลาหวาน ปรุงหลนซึ่งมีลักษณะแตกต่างไปจาก น้ำพริกโดยสิ้นเชิง อาทิ รสชาติ สีสัน ซึ่งมีกะทิเป็นส่วนประกอบสำคัญ รสมันกว่าเปรี้ยว และเค็ม หวานน้อยกว่าน้ำพริก สามารถแยกความแตกต่างของสองประเภทอาหารและปรุงได้อย่างถูกต้อง

## การประกอบอาหารประเภทแกง ต้ม

อธิบายเกี่ยวกับวัตถุดิบที่นำมาปรุงอาหารทั้งสองประเภท ลักษณะของอาหารประเภทแกง ความข้น ความใส รสชาติ ความถูกต้องของสีส้มของแกงที่มีเครื่องประกอบสด เครื่องประกอบแห้ง สี และลักษณะของอาหารประเภทต้ม ส่วนประกอบของน้ำซุปลี่ที่นำมาปรุงอาหารประเภทต้ม การปรุง น้ำซุปลี่

ฝึกปฏิบัติอาหารประเภทแกงแดง แกงเขียว แกงชนิดผัด แกงจืดที่มีน้ำซุปลี่เป็นส่วนประกอบ ต้มจืดที่เป็นที่นิยม ต้มยำ ต้มข่า

## การประกอบอาหารประเภทยำต่าง ๆ

อธิบายเกี่ยวกับความหมายของคำว่า ยำ การเลือกใช้วัตถุดิบในการปรุงยำ ที่จะต้องมีความ สดใหม่ และเมื่อปรุงอาหารประเภทยำเรียบร้อยแล้วจะต้องนำเสิร์ฟทันทีเพื่อไม่ให้เสียลักษณะและ รสชาติ

ฝึกปฏิบัติอาหารประเภทยำ ซึ่งแยกออกเป็นได้สองชนิดยำ คือ ยำเครื่องสด กับยำเครื่องสุก ซึ่งทั้งสองชนิดยำมีความแตกต่างกันทั้งในการทำขั้นตอนในการปรุง รสชาติและวัตถุดิบที่ใช้ในการปรุง ซึ่งผู้รับการฝึกต้องสามารถทราบถึงสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้และปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

## การประกอบอาหารประเภทอาหารจานเดียว

อธิบายถึงประโยชน์ของอาหารประเภทจานเดียว ให้ทราบถึงขั้นตอนการปรุง วัตถุดิบที่ใช้ใน การปรุงอาหารจานเดียว

ฝึกปฏิบัติอาหารประเภทอาหารจานเดียว เช่นขนมจีนน้ำยา ขนมจีนซาวน้ำ ก๋วยเตี๋ยวผัดไทย ข้าวคลุกกะปิ ข้าวผัดกระเพรา ซึ่งผู้รับการฝึกสามารถปรุงและนำเสนออาหารจานเดียวให้มีความ แตกต่างกับห้องตลาดได้เพื่อมูลค่าของอาหารที่ปรุงได้

## การประกอบอาหารว่าง

อธิบายถึงลักษณะและความหมายของคำว่า อาหารว่าง เหตุผลของการปรุงอาหารว่างก่อนการรับประทานอาหารหลักหรืออาหารว่างระหว่างมื้อเพื่อบรรเทาความอยากรับประทานอาหารในมื้อหลัก

ฝึกปฏิบัติการปรุงอาหารว่าง อาทิ เปาะเปี๊ยะทอด ขนมปังหน้าหมู และผู้รับการฝึกสามารถดัดแปลงวิธีการหั่น ตัด และม้วนอาหารว่างให้มีความหลากหลายและเป็นที่สนใจการผู้รับประทานได้

## การทำขนมหวาน

อธิบายถึงลักษณะที่ดีของ ทับทิมกรอบ ก๋วยเตี๋ยวชวตชี พักทองแกงบวด บัวลอยสามสี ขนมหวานที่ชาวต่างชาตินิยม เช่นสังขยาพักทอง ข้าวเหนียวมูล-เสิร์ฟคู่มะม่วงสุก

ผู้รับการฝึก ฝึกปฏิบัติขนมหวานได้ ลักษณะที่ดี รสชาติที่ถูกต้องและสามารถนำเสนอผลงานได้

## การตกแต่งและการแกะสลัก

อธิบายถึงประโยชน์ของการแกะสลักจัดจานอาหาร ลักษณะการแกะลวดลายประดับจานอาหารให้มีจุดดึงดูดความสนใจ และเป็นการเพิ่มมูลค่าของอาหารจานนั้น ๆ ได้

ผู้รับการฝึก ฝึกปฏิบัติการแกะสลัก แต่งกวา พักทอง มะเขือเทศ ไข่ไก่ กระจ่างม แครอท เป็นใบไม้ ดอกไม้ประดับจานน้ำพริก จานยำ จานอาหารจานเดียวได้ และทราบถึงวิธีเก็บรักษาผักที่แกะสลักเพื่อให้สามารถเก็บไว้ใช้ประโยชน์ได้นาน หรือสามารถแกะสลักเก็บไว้ใช้ในคราวมาก ๆ ได้ หรือสามารถดัดแปลงใช้ในรูปแบบอื่น ๆ ได้

## การวัดผล

เมื่อผู้รับการฝึกปฏิบัติในแต่ละชั่วโมงถือเป็นการวัดและประเมินผลไปด้วย แต่เมื่อชั่วโมงสุดท้ายของการฝึกผู้รับการฝึกต้องสามารถอธิบาย ขั้นตอน วิธีการประกอบอาหาร ความแตกต่างของอาหารแต่ละประเภท สีสัน ลักษณะ การจัดตกแต่งอาหารประเภทต่าง ๆ ได้