

หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง

หลักสูตร การทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ (การทำไข่ปิ้ง ทรงเครื่อง)

จำนวน ๙ ชั่วโมง

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอลำดวน



ความเป็นมา

ตามที่กระทรวงศึกษาธิการได้มีการกำหนดนโยบาย "Quick Win" ๗ วาระเร่งด่วน ได้แก่ ความปลอดภัยของผู้เรียน หลักสูตรฐานสมรรถนะบิ๊กดาต้า (Big Data) การขับเคลื่อนศูนย์ความเป็นเลิศอาชีวศึกษา การพัฒนาทักษะทางอาชีพ การศึกษาตลอดชีวิต และการจัดการศึกษาสำหรับผู้ที่มีความต้องการเป็นพิเศษ สำนักงาน กศน. จึงได้มีการนำนโยบายที่เกี่ยวข้อง ๒ วาระ สำคัญ คือ การพัฒนาทักษะทางอาชีพ และการศึกษาตลอดชีวิตมาดำเนินการขับเคลื่อน โดยการจัดทำโครงการจัดทำหลักสูตรเพื่อการพัฒนาอาชีพ Re - Skill และ Up - Skill จำนวนหลักสูตร ๕ กลุ่มอาชีพ คือ หลักสูตรกลุ่มอาชีพเกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรมและบริการ ความคิดสร้างสรรค์ และอาชีพเฉพาะทาง เพื่อพัฒนาประชาชนให้มีความรู้ ความเข้าใจในการพัฒนาและต่อยอดประกอบอาชีพของตนเอง รวมถึงการส่งเสริมการรวมกลุ่มเพื่อผลิตและพัฒนาผลิตภัณฑ์ในชุมชนอันจะส่งผลให้เกิดการสร้างงาน สร้างอาชีพ สร้างรายได้ประชาชนหรือกลุ่มเป้าหมายที่อยู่ในชุมชน ต่อไป

เพื่อสนองต่อนโยบายการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพ ที่สอดคล้องกับความต้องการของกลุ่มเป้าหมายและสถานศึกษามีความพร้อมในการบริการตามสภาพบริบท เพื่อส่งเสริมการจัดการศึกษาพัฒนาอาชีพ Re - Skill และ Up - Skill สำหรับประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) สำนักงาน กศน. จึงได้จัดทำหลักสูตรการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ เป็นหลักสูตรในกลุ่มเสริมภูมิคุ้มกันไวรัสให้แก่วัยรุ่น โดยการบริโภคอาหารที่มีส่วนประกอบของสมุนไพรเสริมภูมิคุ้มกันไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) ได้แก่ กระชาย ขิง ฟักทะเลลายโจร มะขามป้อม ขมิ้นชัน เป็นต้น สอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า "รับประทานอาหารเป็นยา" เมนูอาหารได้รับการพัฒนาจากผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านอาหารและโภชนาการ เป็นเมนูที่พัฒนาขึ้นใหม่ ที่มีวิธีการประกอบเครื่องต้มเพื่อสุขภาพไม่ยุ่งยาก รสชาติอาหาร เหมาะสมกับคนไทย แต่เปี่ยมไปด้วยคุณค่าของสารอาหารที่เสริมภูมิคุ้มกัน จัดทำขึ้นเพื่อตอบสนองนโยบายของสำนักงาน กศน. ที่มุ่งส่งเสริมการจัดการศึกษาพัฒนาอาชีพเพื่อการมีงานทำ Re - Skill และ Up - Skill ให้แก่ประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)

เพื่อตอบสนองนโยบายของสำนักงาน กศน. และจากการสำรวจข้อมูลพื้นฐาน รวมถึงการประชาคมในหมู่บ้าน พบว่า บริบทในชุมชนมีสมุนไพรและวัตถุดิบที่มีประโยชน์ สามารถนำมาทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพได้ จึงมีความต้องการรับการส่งเสริมอาชีพ ความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอลำดวน จึงจัดหลักสูตร การทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ (การทำไข่ปิ้ง ทรงเครื่อง) ขึ้นเพื่อพัฒนาอาชีพให้ประชาชนมีงานทำ สามารถสร้างรายได้ให้กับตนเอง สามารถนำความรู้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน และส่งเสริมเศรษฐกิจในชุมชน

หลักการของหลักสูตร

๑. เป็นหลักสูตรการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ (การทำไข่ปิ้งทรงเครื่อง) ที่เน้นการใช้สมุนไพรเป็นวัตถุดิบเพื่อเสริมภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)
๒. เป็นหลักสูตรที่ให้ความสำคัญกับคุณค่าและประโยชน์ของวัตถุดิบต่าง ๆ ที่ร่างกายจะได้รับเพื่อเสริมภูมิคุ้มกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)
๓. เป็นหลักสูตรที่ส่งเสริมการเพิ่มมูลค่าในการประกอบอาชีพการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ (การทำไข่ปิ้งทรงเครื่อง) จากการเลือกใช้บรรจุภัณฑ์สำหรับตกแต่ง จัดเสิร์ฟ การคิดต้นทุน และช่องทางการจัดจำหน่าย
๔. เป็นหลักสูตรที่สามารถนำไปประกอบอาชีพ และสร้างรายได้ให้ทั้งตนเองและชุมชน

จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

๑. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ (การทำไข่ปิ้งทรงเครื่อง)
๒. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าและประโยชน์ของวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ (การทำไข่ปิ้งทรงเครื่อง)
๓. ผู้เรียนสามารถจัดทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ(การทำไข่ปิ้งทรงเครื่อง)
๔. ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเพิ่มมูลค่าในการประกอบอาชีพการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ (การทำไข่ปิ้งทรงเครื่อง) จากการเลือกใช้บรรจุภัณฑ์สำหรับตกแต่ง จัดเสิร์ฟ การคิดต้นทุน และช่องทางการจัดจำหน่าย
๕. ผู้เรียนสามารถนำไปประกอบอาชีพ และสร้างรายได้ให้ทั้งตนเองและชุมชน

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไปที่มีความสนใจในการพัฒนาและต่อยอดอาชีพ

ระยะเวลา ระยะเวลาเรียนตลอดหลักสูตร จำนวน ๙ ชั่วโมง แบ่งเป็น

๑. ภาคทฤษฎี จำนวน ๓ ชั่วโมง
๒. ภาคปฏิบัติ จำนวน ๖ ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

หลักสูตรการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ (การทำไข่ปิ้งทรงเครื่อง) ประกอบด้วย ๖ สารการเรียนรู้ ดังนี้

- | | |
|---|-------------------------|
| ๑. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารคาวเพื่อสุขภาพ | จำนวน ๓๐ นาที |
| ๒. เครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ | จำนวน ๓๐ นาที |
| ๓. วัตถุดิบสำหรับการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ | จำนวน ๓๐ นาที |
| ๔. การทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ | จำนวน ๕ ชั่วโมง ๓๐ นาที |
| ๕. บรรจุภัณฑ์ และ การจัดตกแต่งและจัดเสิร์ฟอาหารคาวเพื่อสุขภาพ | จำนวน ๑ ชั่วโมง |
| ๖. หลักการจัดจำหน่ายและหลักการกำหนดราคา | จำนวน ๑ ชั่วโมง |

รายละเอียดหลักสูตร

หน่วยการเรียนรู้ที่	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	จำนวนชั่วโมง		รวม
			ทฤษฎี	ปฏิบัติ	
๑.ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	๑.ความหมายของอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๒.ประเภทของอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๓.ประโยชน์ของอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๔.สุขอนามัยในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	๓๐ นาที	-	๓๐ นาที
๒.เครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	๑. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับเครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๒. สามารถเลือกใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๓. สามารถดูแลเก็บรักษาเครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำอาหารเพื่อสุขภาพ	๑. เครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๒. การเลือกเครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๓. การดูแลรักษาเครื่องมือและอุปกรณ์ในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	๓๐ นาที	-	๓๐ นาที
๓.วัตถุดิบสำหรับการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	๑. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุดิบสำหรับการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๒. สามารถเลือกใช้วัตถุดิบในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๓. สามารถเก็บรักษาวัตถุดิบอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	๑.ส่วนประกอบของอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๒.การเลือกวัตถุดิบสำหรับการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๓.การเก็บรักษาวัตถุดิบอาหารคาวเพื่อสุขภาพ ๔.สมุนไพรต้านโควิด ๕.คุณค่าประโยชน์และผลข้างเคียงของวัตถุดิบสำหรับนำมาใช้ในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	๓๐ นาที	-	๓๐ นาที

หน่วยการเรียนรู้ที่	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	จำนวนชั่วโมง		รวม
			ทฤษฎี	ปฏิบัติ	
๔.การทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	<p>๑.มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p> <p>๒.มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับคุณค่าและประโยชน์ของวัตถุดิบในการทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p> <p>๓.สามารถทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ การทำไขปิ้งทรงเครื่อง</p>	<p>๑.การทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ การทำไขปิ้งทรงเครื่อง</p> <p>๑.๑ สัตว์ส่วนของวัตถุดิบ</p> <p>๑.๒ ขั้นตอนการทำ</p> <p>๑.๓ เทคนิคการทำ</p> <p>๑.๔ คุณค่าและประโยชน์ของวัตถุดิบ</p> 	๓๐ นาที	๕ ชม.	๕ ชม. ๓๐ นาที
๕.บรรจุภัณฑ์ และการจัดตกแต่งและจัดเสิร์ฟอาหารคาวเพื่อสุขภาพ	<p>๑. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับบรรจุภัณฑ์อาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p> <p>๒. มีความรู้ ความเข้าใจและเลือกใช้บรรจุภัณฑ์ได้</p> <p>๓. สามารถตกแต่งและจัดเสิร์ฟอาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p>	<p>๑. ความหมายและความสำคัญของบรรจุภัณฑ์</p> <p>๒. ประเภทของบรรจุภัณฑ์</p> <p>๓. ประโยชน์ของบรรจุภัณฑ์</p> <p>๔. การเลือกใช้บรรจุภัณฑ์</p> <p>๕. การจัดตกแต่งและจัดเสิร์ฟอาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p>	๓๐ นาที	๓๐ นาที	๑ ชม.
๖.หลักการจัดจำหน่ายและหลักการกำหนดราคา	<p>๑. มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการจัดจำหน่ายและหลักการกำหนดราคา อาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p> <p>๒. สามารถกำหนดราคาอาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p> <p>๓.สามารถอธิบายการตลาดอาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p> <p>๔.สามารถอธิบายแนวทาง การจำหน่ายอาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p>	<p>๑. หลักและองค์ประกอบของการจัดจำหน่าย</p> <p>๒. หลักและองค์ประกอบของการกำหนดราคา</p> <p>๓. ตลาดอาหารคาวเพื่อสุขภาพ</p>	๓๐ นาที	๓๐ นาที	๑ ชม.
รวม			๓ ชม.	๖ ชม.	๙ ชม.

สื่อการเรียนรู้

การจัดกระบวนการเรียนรู้ตามหลักสูตร มีการใช้สื่อการเรียนรู้ และแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย ทันสมัย และสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน ได้แก่

๑. ใบความรู้

๑.๑ เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารคาวเพื่อสุขภาพ

๑.๒ เรื่อง การทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ (ไขปิ้งทรงเครื่อง)

<https://cooking.kapook.com/view๒๕๑๖๐๓.html>

๒. คลิปวิดีโอการบรรยายและการสาธิต



https://youtu.be/thQ&s_fke๘๐

วิธีการจัดกระบวนการเรียนรู้ใช้รูปแบบการเรียนรู้ที่หลากหลาย ดังนี้

๑. การบรรยาย

๒. การชมคลิปวิดีโอการบรรยายและการสาธิต

๓. การฝึกปฏิบัติ

การวัดผลประเมินผล

การวัดและประเมินผลหลักสูตร เป็นการตรวจสอบความก้าวหน้า โดยใช้ผลการประเมินเป็นข้อมูล และสารสนเทศที่แสดงการพัฒนาคำความรู้ ความเข้าใจ และความสามารถต่อการทำเครื่องดื่มเพื่อสุขภาพซึ่งสามารถประเมินได้ด้วยวิธีการต่างๆดังนี้

๑. การสังเกต

๒. การสอบถาม

๓. การตรวจผลงาน/ชิ้นงาน

การจบหลักสูตร

๑. มีระยะเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐

๒. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ ตามเกณฑ์ที่กำหนด ดังนี้

๒.๑ ภาคทฤษฎี สัดส่วนร้อยละ ๒๐

๒.๒ ภาคปฏิบัติ สัดส่วนร้อยละ ๘๐

ใบความรู้ที่ ๑.๑

เรื่อง ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับอาหารคาวเพื่อสุขภาพ

ความหมายอาหารคาวเพื่อสุขภาพ

[๑] อาหารคาว คือ อาหารของไทยประกอบด้วยรสทุกรส ทั้งเค็ม หวาน เปรี้ยว และมีรสเผ็ดอีกรสหนึ่ง ตามปกติอาหารคาวที่รับประทานตามบ้านทั่ว ๆ ไป

[๒] อาหารคาว คือ อาหารที่ทานกับข้าวสวยหรือข้าวเหนียว เช่น ผัด แกง ต้ม

[๓] อาหารคาวของไทยประกอบด้วยรสทุกรส ทั้งเค็ม หวาน เปรี้ยว และมีรสเผ็ดอีกรสหนึ่ง ตามปกติอาหารคาวที่รับประทานทั่ว ๆ ไป ประกอบด้วย อาหารประเภทแกง ผัด ยำ ทอด เครื่องจิ้ม และเครื่องเคียง

[๔] อาหารคาว คือ สำหรับอาหารคาวแบบไทย ๆ นั้น ประกอบด้วยรสหลัก ๆ ๕ รส คือ เค็ม หวาน เปรี้ยว และเผ็ด ซึ่งตามปกติแล้วอาหารคาวที่รับประทานกันโดยทั่วไปจะแบ่งออกได้ ๖ ชนิดตามลักษณะวิธีการปรุง คือ แกง ผัด ยำ ทอด เผาหรือย่าง เครื่องจิ้ม เครื่องเคียง

ดังนั้น อาหารคาว คือ อาหารของไทยที่ประกอบด้วยรสหลัก ๆ ๕ รส คือ เค็ม หวาน เปรี้ยว และเผ็ด ซึ่งตามปกติแล้วอาหารคาวที่และใช้รับประทานตามบ้านทั่ว ๆ ไป และจะแบ่งออกเป็นได้ ๖ ชนิดตามลักษณะวิธีการปรุง คือ แกง ผัด ยำ ทอด เผาหรือย่าง เครื่องจิ้ม เครื่องเคียง

ประเภทของอาหารคาวเพื่อสุขภาพ [๓] อาหารคาวจะแบ่งออกเป็นได้ ๖ ชนิดตามลักษณะวิธีการปรุง คือ แกง ผัด ยำ ทอด เผา หรือย่าง เครื่องจิ้ม เครื่องเคียง ดังนี้

๑. แกง อาหารประเภทแกงมีลักษณะเป็น "กับข้าวที่ปรุงเป็นน้ำ มีชื่อต่าง ๆ กันตามรส วิธีและเครื่องปรุง เช่น แกงจืด เป็นแกงชนิดหนึ่งที่ไม่เผ็ด แกงส้ม เป็นแกงชนิดหนึ่งที่มีรสเปรี้ยว ใช้ผักหรือผลไม้แกงกับกุ้ง หรือปลา เป็นต้น

..... ๑ อาหารคาว. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก

<https://sites.google.com/site/foogoflife/home/chnid-khxng-xahar-thiy>. (วันที่สืบค้นข้อมูล ๑

สิงหาคม ๒๕๖๔). ๒ ความเป็นมาของอาหาร. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก

http://kruakaangbaan.blogspot.com/๒๐๐๙/๐๑/blog-post_๒๘.html. (วันที่สืบค้นข้อมูล ๑

๒๕๖๔). ๓ อาหารคาว. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <https://sites.google.com/site/savoryfood๑๒/home>.

(วันที่สืบค้นข้อมูล ๑ สิงหาคม ๒๕๖๔). ๔ ประเภทอาหารคาว-๕๙๒๐๗๑๐๐๔๒. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก

<https://sites.google.com/site/praphethxaharkhaw๕๙๒๐๗๑๐๐๔๒/home/xahar-khaw-khux>.

(วันที่สืบค้นข้อมูล ๑ สิงหาคม ๒๕๖๔). ๑๗๕ กลุ่มอาชีพเกษตรกรรม หลักสูตร การทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ

๑๗



(ที่มาภาพประกอบ : กลุ่มพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานการศึกษา)

๒. ผัด อาหารประเภทผัด เป็นอาหารที่ปรุงโดยพลิกในกระทะที่มีน้ำมันและน้ำเล็กน้อยจนสุก อาจแยกได้เป็น ๒ อย่างคือ ผัดจืดและผัดเผ็ด โดยผัดจืดจะใช้ผักและเนื้อทุกชนิดปรุงรสด้วยน้ำปลาหรือ ซีอิ๊วขาว ส่วนผัดเผ็ดจะใช้เนื้อทุกชนิดผัดกับพริกสดหรือพริกแห้ง เป็นต้น



(ที่มาภาพประกอบ : กลุ่มพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานการศึกษา)

๓. ยำ อาหารประเภทยำ อาจเทียบได้กับสลัดผักของอาหารตะวันตก โดยรสของยำที่เหมาะสมกับลิ้นของคนไทยคือ รสจัด ซึ่งอาจปรุงได้ ๒ ลักษณะคือ ยำแบบรสหวาน (ได้แก่ ยำที่ประกอบด้วยกะทิ มะพร้าวคั่ว เช่น ยำถั่วพู ยำทวาย ยำห้วปลี) และยำแบบรสเปรี้ยว (ได้แก่ ยำใหญ่และยำที่ใช้เนื้อประกอบผัก)



(ที่มาภาพประกอบ : กลุ่มพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานการศึกษา)

๔. ทอด เผา หรือย่าง อาหารประเภททอด เผา หรือย่าง เป็นการปรุงรสเนื้อสัตว์ และดับกลิ่นคาว ด้วย รากผักชี กระเทียม พริกไทยและเกลือ เช่น ทอดมันปลาทราย หมูทอด ปลาเผา ไก่ย่าง เป็นต้น



(ที่มาภาพประกอบ : <https://helloday.com/buffet-prawns-on-fire-v๒-novotel-bangkok-fenix-silom/>)

๕. เครื่องจิ้ม เป็นอาหารที่คนไทยชอบรับประทานกันมาก ได้แก่ น้ำพริกกะปิ น้ำพริกมะม่วง กะปิคั่ว แสร้งว่า ปลาธำพลน เต้าเจี้ยวพลน และน้ำปลาหวาน เป็นต้น โดยอาหารประเภทนี้จะรับประทานกับทั้งผักสด และผักสุก เช่น แตงกวา ผักบุ้ง ขมิ้นขาว หน่อไม้ลวก ซะอมทอด หรืออาจรับประทานกับอาหารคาวประเภท อื่นก็ได้เช่น น้ำพริกผักรับประทานกับปลาทุ



ที่มาภาพประกอบ : กลุ่มพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานการศึกษา)

๖. เครื่องเคียง อาหารไทยจะมีเครื่องเคียงหรือเครื่องแนมประกอบเพื่อชูรสชาติให้ร่อยยิ่งขึ้น เช่น แกงเผ็ด จะมีของเค็มเครื่องเคียง ได้แก่ ไข่เค็ม ปลาเค็ม หรือเนื้อเค็ม อาหารบางชนิดจะรับประทานกับผักดอง เช่น แตงกวาดอง ขิงดอง กระเทียมดอง



ความสำคัญของอาหารคาวเพื่อสุขภาพ

[๕] อาหารเป็นปัจจัยสี่ของการดำรงชีวิต ในการรับประทานอาหารจึงจำเป็นต้องคำนึงถึงหลักโภชนาการ ซึ่งอาหารแต่ละประเภทให้ประโยชน์ต่อร่างกายแตกต่างกันออกไป เช่น

๑. ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย
๒. เสริมสร้างอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายให้เจริญเติบโต
๓. ซ่อมแซมอวัยวะของร่างกายที่สึกหรอ ทрудโทรมให้กลับมาคงสภาพดี
๔. ช่วยควบคุมการกระตุ้นอวัยวะต่างๆ ของร่างกายให้ทำหน้าที่ปกติ
๕. ช่วยป้องกันและต้านทานโรค

[๖] สาเหตุของความเปลี่ยนแปลงในร่างกายของคนเรา จึงเกิดการจากบริโภคอาหารที่ไม่ถูกหลักโภชนาการ ซึ่งเกิดได้ทั้งการบริโภคที่น้อยหรือมากเกินไป ดังนั้นเราจึงบริโภคอาหารในปริมาณที่พอเหมาะของร่างกาย รวมทั้งถึงการหุงต้มที่ถูกต้องวิธีมีสารอาหารครบถ้วนตามความต้องการของร่างกาย และร่างกายก็สามารถนำสารอาหารไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพอนามัย ซึ่งเรียกว่า ภาวะโภชนาการที่ดี เราจึงควรที่จะรู้จักเลือกอาหารให้ได้ครบ ๕ หมู่ทุกวัน ในปริมาณที่เพียงพอเหมาะกับวัยและสภาพสภาวะ ที่สมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจที่ปราศจากโรคและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข อาหารจึงเป็นส่วนสำคัญที่ช่วยให้มนุษย์มีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ มีสุขภาพอนามัยดีและสามารถช่วยให้ผู้ที่ร่างกายไม่แข็งแรง สุขภาพไม่ดีให้ดีขึ้นได้ ทั้งยังช่วยป้องกันและต้านทานโรคได้อีกด้วย

..... ๕ ความสำคัญของอาหารและโภชนาการที่มีต่อสุขภาพ. [ออนไลน์].

เข้าถึงได้จาก <https://sites.google.com/site/๖๐๖๑๕๐๖๑๖caruwrrn/khwam-sakhay-khxng-xahar-laea-phochnakar-thi-mi-txsukhphaph>. (วันที่สืบค้นข้อมูล ๑ สิงหาคม ๒๕๖๔). ๖ ความสำคัญของอาหาร. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก <https://sites.google.com/site/sunisachahmin/khwam-sakhay-khxng-xahar>. (วันที่สืบค้นข้อมูล ๑ สิงหาคม ๒๕๖๔)

ประโยชน์ของอาหารควมเพื่อสุขภาพ [๗]



(ที่มาภาพประกอบ : กลุ่มพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานการศึกษา)

สิ่งมีชีวิตทุกชนิดต้องกินอาหาร อาหารช่วยให้ร่างกายเติบโตและมีสุขภาพอนามัยที่ดี มีพลังงาน ในการเคลื่อนไหวและทำงานได้ อาหารคือสิ่งที่รับประทานเข้าสู่ร่างกายแล้วก่อให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกาย สารอาหารคือสิ่งที่มีคุณค่าในอาหารซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย สารอาหารแบ่งเป็น ๕ ประเภท ได้แก่ โปรตีน คาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ ไขมัน ดังนั้น อาหารแต่ละชนิดนอกจากมีสารอาหารที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกายแล้วยังมีน้ำอยู่ด้วย น้ำเป็นสิ่งสำคัญและมีประโยชน์ต่อร่างกาย ร่างกายขาดน้ำไม่ได้ เพราะน้ำช่วยนำอาหารไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และช่วยควบคุมระบบการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ เช่น ระบบการย่อยอาหาร การหมุนเวียนของโลหิต การขับถ่ายของเสียออกจากร่างกาย นอกจากนี้ยังช่วยควบคุมอุณหภูมิของร่างกายให้เป็นปกติและทำให้ผิวพรรณสดชื่นด้วย อาหารมีประโยชน์ต่อร่างกายหลายอย่าง เช่น

๑. ช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโต อาหารจะช่วยสร้างกล้ามเนื้อ สมอง กระดูก ผิวหนัง เส้นผม หลอดเลือดและอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้โตขึ้น มีน้ำหนักมากขึ้น

๒. ให้พลังงานและความอบอุ่นแก่ร่างกาย ไม่ว่าจะเดิน วิ่ง ทำงานหรือใช้ความคิด แม้แต่เวลาหลับ อวัยวะบางอย่างก็ยังคงทำงานอยู่ตลอดเวลา โดยไม่ได้หยุด และยังต้องการพลังความร้อนช่วยให้อบอุ่น

๓. ซ่อมแซมส่วนต่าง ๆ ที่สึกหรอของร่างกาย ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายต้องทำงานอยู่เสมอ ทำให้เกิดการสึกหรอและเสื่อมสลายไป อาหารจะช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของอวัยวะต่าง ๆ ให้ทำงานได้ปกติอาจมีการสร้างเนื้อหนังเพิ่มขึ้นมาบ้าง ทำให้อ้วนขึ้น แต่ไม่สูงขึ้น

๔. ทำให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ตามปกติ อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายต้องการอาหารไป บำรุงให้เจริญเติบโตได้เต็มที่มีสภาพสมบูรณ์แข็งแรง เพื่อที่จะทำงานได้ตามหน้าที่ ถ้าร่างกายขาดอาหาร อวัยวะบางส่วนจะไม่สามารถทำงานได้ตามปกติหรือเกิดโรคได้เช่นโรคคอพอก เป็นต้น

๕. สร้างความต้านทานโรคให้แก่ร่างกาย เมื่อกินอาหารที่มีประโยชน์สะอาดและเพียงพอ กับความต้องการของร่างกาย จะทำให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์จิตใจ ก็สดชื่นแจ่มใส ย่อมมีความต้านทานโรค ได้ดีหรือถ้าเจ็บป่วยก็มีอาการไม่รุนแรงมากนัก นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันโรค ๗
อาหารและสารอาหาร. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก

https://cogtech.kku.ac.th/innovations/foodsynthesis/resou๑_๑.htm. (วันที่สืบค้นข้อมูล ๑ สิงหาคม ๒๕๖๔)

ใบความรู้ที่ ๑.๒
เรื่อง การทำอาหารคาวเพื่อสุขภาพ (ไข่ปิ้งทรงเครื่อง)

ส่วนผสม ไข่ทรงเครื่อง

- ไข่ไก่ (เบอร์ใหญ่) ๑๒ ฟอง
- ซอสปรุงรส ๒ ช้อนโต๊ะ
- ผงปรุงรสไก่ ๑ ช้อนชา
- พริกไทยขาวป่น ๑/๒ ช้อนชา
- น้ำเปล่า ๕-๖ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำไข่ทรงเครื่อง

- ▶ ล้างไข่ให้สะอาด และผึ่งให้เปลือกไข่แห้งหรือใช้ผ้าซับน้ำให้แห้ง



- ▶ ทำการเจาะเอาไข่ด้านในออก เลือกเจาะส่วนแหลมของไข่ จะใช้มีดหรือด้ามช้อนกินข้าวก็ได้ จากนั้น ไข่ไม้จิ้มลูกชิ้น คนให้ไข่ไหลและเทออกมาให้หมด



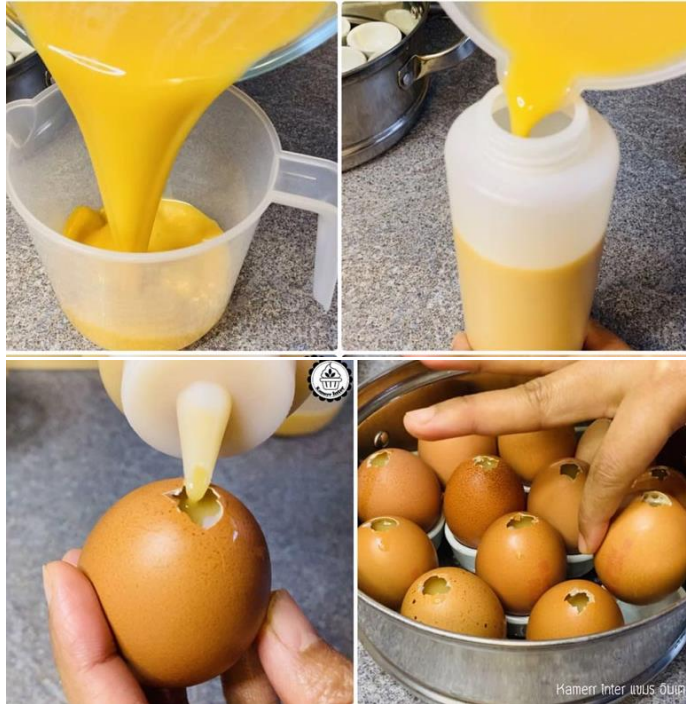
▶ นำไข่ที่ได้ไปตีด้วยส้อมหรือเครื่องตีมือถือให้ไข่เนียนเข้ากันดี กรองเศษเปลือกไข่ออกด้วยผ้าขาวบาง และมีตะแกรงรอง



▶ เตรียมส่วนผสม ใส่ผงปรุงรสไก่ พริกไทยขาวป่น และซอสปรุงรส เติมน้ำเปล่า คนส่วนผสมทุกอย่างให้เข้ากันดี ก่อนนำไปเทใส่ในส่วนผสมไข่ ตีผสมให้เข้ากัน



▶ นำส่วนผสมไข่เทใส่เหยือกหรือกระบอกรอกไข่ที่ปรุงรสแล้วกลับคินลงไปนึ่งเปลือกไข่ให้เกือบเต็ม แต่ไม่ต้องเต็มปริมาณมาก จัดเรียงลงถาดอบซึ่งมีถ้วยตะไลรอง หรือจะใช้ฝาขวดน้ำอัดลมรองไม่ให้ไข่ล้มก็ได้เช่นกัน



▶ เอาไปนึ่งด้วยไฟอ่อน สังเกตไอน้ำจะค่อย ๆ ลอยขึ้นมา ทำการเปิดฝามือทุก ๑๐ นาที เพื่อไม่ให้ไข่ล้นออกมา พอครบ ๔๐ นาที ไข่ไม่เสียปลุกขึ้นเช็กความสุก ถ้าเสียและตั้งไข่ขึ้นมาได้แสดงว่าสุกดีแล้ว เนื้อไข่วันนี้เนียนและแดงดีจริง ลองไปทำกันดูจ้า

