



หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง (พัฒนาอาชีพระยะสั้น)
หลักสูตรการทำปลาต้ม จำนวน 10 ชั่วโมง



ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอชุมพลบุรี
สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้จังหวัดสุรินทร์
กรมส่งเสริมการเรียนรู้
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง ประจำปีงบประมาณ 2566 ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอชุมพลบุรี จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางในการจัดการศึกษาต่อเนื่องรูปแบบกลุ่มสนใจ ไม่เกิน 30 ชั่วโมง โดยยึดแนวทางในการจัดการศึกษาต่อเนื่อง (ฉบับปรับปรุง 2551) ซึ่งสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ และจุดเน้นการดำเนินงานของกรมส่งเสริมการเรียนรู้ และความต้องการ ของกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่ภาคีเครือข่าย เพื่อตอบสนองความต้องการของประชาชนในพื้นที่อย่างแท้จริง

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง หลักสูตรการทำปลาหมึก จำนวน 10 ชั่วโมง เล่มนี้ จะเป็นแนวทางในการดำเนินงานของบุคลากรและผู้เกี่ยวข้อง เพื่อให้การจัดการศึกษาต่อเนื่องบรรลุตาม วัตถุประสงค์และมีคุณภาพตามเป้าหมาย ตลอดจนเป็นประโยชน์ต่อผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ประชาชน ชุมชน สังคม และประเทศต่อไป

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอชุมพลบุรี

เรื่อง	สารบัญ	หน้า
คำนำ		ก
สารบัญ		๗
หลักสูตรการทำปลาสาม		1
รายละเอียดหลักสูตร		4
แผนการจัดการเรียนรู้		6
ใบความรู้ เรื่องการทำปลาสาม		8
ใบงาน เรื่องการทำปลาสาม		12
แบบประเมินผลงาน		13
แบบประเมินความพึงพอใจ		14
ผู้จัดทำ		16

หลักสูตรการทำปลาต้ม
จำนวน 10 ชั่วโมง
กลุ่มอาชีพพาณิชยกรรมและบริการ
ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอชุมพลบุรี

ความเป็นมา

การจัดการศึกษาอาชีพในปัจจุบันมีความสำคัญมากเพราะจะเป็นการพัฒนาประชากรของประเทศให้มีความรู้ความสามารถและทักษะในการประกอบอาชีพเป็นการแก้ปัญหาการว่างงานและส่งเสริมความเข้มแข็งให้แก่เศรษฐกิจชุมชนซึ่งกระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดยุทธศาสตร์ 2561 ภายใต้กรอบที่จะพัฒนา 5 ศักยภาพของพื้นที่ใน 5 กลุ่มอาชีพใหม่ ให้สามารถแข่งขันได้ใน 5 ภูมิภาคหลักของโลก “รู้เขา รู้เรา เทำทัน เพื่อแข่งขันได้ในเวทีโลก” ตลอดจนกำหนดภารกิจที่จะยกระดับการจัดการศึกษาเพื่อเพิ่มศักยภาพและขีดความสามารถ ให้ประชาชนได้มีอาชีพที่สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง โดยเน้นการบูรณาการให้สอดคล้องกับศักยภาพด้านต่างๆมุ่งพัฒนาคนไทยให้ได้รับการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพและการมีงานทำ อย่างมีคุณภาพทั่วถึงและเท่าเทียมกัน ประชาชนมีรายได้ที่มั่นคง มั่งคั่ง และมีงานทำอย่างยั่งยืนมีความสามารถเชิงการแข่งขันทั้งในระดับภูมิภาคอาเซียนและระดับสากลซึ่งจะเป็นการจัดการศึกษาตลอดชีวิตในรูปแบบใหม่ที่สร้างความมั่นคงให้แก่ประชาชนและประเทศชาตินอกจากจะมีการประกอบอาชีพเพื่อเป็นการเลี้ยงตัวเองและครอบครัวแล้วยังมีสิ่งที่ดีว่าเป็นภาระหนักคืออาหารเพื่อบริโภคประจำวัน จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่มนุษย์เราจะต้องสร้างขึ้นหรือหาทดแทนโดยวิธีการต่างๆ เพื่อการอยู่รอด ปลาต้ม นั้นความจริงแล้วจะมีกินให้เห็นทุกภาคทุกจังหวัด และหาซื้อง่ายตามซูเปอร์มาเก็ตทั่วไป และเดี๋ยวนี้ทันสมัยหน่อยมีการส่งออเดอกันทางออนไลน์หรืออินเทอร์เน็ตกันเลยทีเดียว แต่ว่าสูตรของแต่ละจังหวัดและแต่ละพื้นที่ก็จะแตกต่างกันออกไป บางทีก็ทำเป็นส้มผักที่นำมาห่อใบตองเหมือนแหนม หรือส้มปลาห่อใบตองนั่นเอง

หลักการของหลักสูตร

- 1 .เป็นหลักสูตรที่เน้นการจัดการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำ ที่เน้นการบูรณาการเนื้อหาสาระภาคทฤษฎี ควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติจริง ผู้เรียนสามารถนำความรู้และทักษะไปประกอบอาชีพได้จริงอย่างมีคุณภาพและมีคุณธรรมจริยธรรม
- 2 .เป็นหลักสูตรที่เน้นการดำเนินงานร่วมกับเครือข่าย สถานประกอบการ เพื่อประโยชน์ในการประกอบอาชีพ และการศึกษาดูงาน
- 3 .เป็นหลักสูตรที่เน้นการใช้ศักยภาพ 5 ด้านในการประกอบอาชีพ ได้แก่ศักยภาพด้านทรัพยากร ภูมิอากาศภูมิประเทศและทำเลที่ตั้ง ศิลปวัฒนธรรมประเพณีและวิถีชีวิต และด้านทรัพยากรมนุษย์

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะดังนี้

1. มีความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพ สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคงมั่งคั่ง

2. ตัดสินใจประกอบอาชีพให้สอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง ชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างมีคุณธรรม จริยธรรม
3. มีเจตคติที่ดีในการประกอบอาชีพ
4. มีความรู้ความเข้าใจและฝึกทักษะการบริหารจัดการในอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ
5. มีโครงการประกอบอาชีพเพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาอาชีพของตนเอง

กลุ่มเป้าหมาย

มี 2 กลุ่มเป้าหมาย คือ

1. ผู้ที่ไม่มีอาชีพ
2. ผู้ที่มีอาชีพและต้องการพัฒนาอาชีพ

ระยะเวลา จำนวน 10 ชั่วโมง

ภาคทฤษฎี 3 ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ 7 ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร

- | | |
|---|------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. ช่องทางการประกอบอาชีพ 1.1 ความสำคัญในการประกอบอาชีพ 1.2 แหล่งเรียนรู้เกี่ยวกับการประกอบอาชีพ 1.3 การสำรวจทรัพยากรในพื้นที่ในชุมชน 1.4 ทิศทางการประกอบอาชีพ | <p>จำนวน 1 ชั่วโมง</p> |
| <ol style="list-style-type: none"> 2. ทักษะการประกอบอาชีพ 2.1 การเลือกซื้อ เลือกใช้วัสดุ - อุปกรณ์ 2.2 อธิบาย สาธิต ปฏิบัติ 2.3 ขั้นตอนกระบวนการฝึกอาชีพ 2.4 วิธีการจัดเก็บ และวิธีการดูแลรักษา | <p>จำนวน 7 ชั่วโมง</p> |
| <ol style="list-style-type: none"> 3. การบริหารจัดการอาชีพ 3.1 ขั้นตอนการผลิต การควบคุมคุณภาพ และบรรจุภัณฑ์ <ol style="list-style-type: none"> 3.1.1 เทคนิคการเพิ่มประสิทธิภาพ 3.1.2 บรรจุภัณฑ์ 3.2 การจัดการ/การตลาด <ol style="list-style-type: none"> 3.2.1 การจัดทำฐานข้อมูลลูกค้า 3.2.2 การกระจายสินค้า 3.2.3 การประชาสัมพันธ์ 3.3 การวิเคราะห์ศักยภาพใน <ol style="list-style-type: none"> 3.3.1 ความต้องการในการจำหน่าย | <p>จำนวน 2 ชั่วโมง</p> |

3.3.2 การบันทึกข้อมูลต้นทุน-กำไร

3.3.3 การแข่งขันในตลาดผู้ผลิต

3.3.4 คุณธรรมจริยธรรมสำหรับผู้ประกอบอาชีพ

การจัดกระบวนการเรียนรู้

1. ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร/ภูมิปัญญา
2. การศึกษาดูงานจากแหล่งเรียนรู้
3. แลกเปลี่ยนเรียนรู้
4. ฝึกปฏิบัติจริง

สื่อการเรียนรู้

1. ศึกษาจากเอกสาร / ใบความรู้
2. ศึกษาจากแหล่งเรียนรู้ในชุมชน / วิทยากร / ภูมิปัญญาท้องถิ่น

การวัดและประเมินผล

1. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีระหว่างเรียนและจบหลักสูตร
2. การประเมินผลระหว่างเรียนจากการปฏิบัติงานที่มีคุณภาพเพียงพอ สามารถสร้างรายได้ให้กับ


ตนเอง ความสำเร็จของการปฏิบัติและจบหลักสูตร


การจบหลักสูตร


1. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
3. มีผลงานที่มีคุณภาพตามหลักโภชนาการ จึงได้รับวุฒิบัตร

เอกสารหลักฐานการศึกษา

1. หลักฐานการประเมินผล
2. วุฒิบัตรออกโดยสถานศึกษา
3. ทะเบียนคุมวุฒิบัตร


 ลงชื่อ.....ผู้เสนอหลักสูตร
 (นางธนิษฐา เพชรน้อย)
 ครู กศน.ตำบล


 ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร
 (นายภานุวงศ์ ศรีประเสริฐ)
 ประธานกรรมการสถานศึกษา


 ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร
 (นางสำลี ธาราฐ)
 ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอชุมพลบุรี
 ปฏิบัติหน้าที่ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอชุมพลบุรี

รายละเอียดโครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียน	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1.	ช่องทางการประกอบอาชีพ	1.บอกความสำคัญ ของการประกอบ อาชีพการทำปลาสามได้ 2. บอกความ เป็นไปได้ในอาชีพการทำปลาสามได้ 3. บอกทิศทาง การประกอบอาชีพได้	1.ความสำคัญ ของการประกอบอาชีพ การทำปลาสาม 2.ความเป็นไป ได้ในการ ประกอบอาชีพ 3. ทิศทางการ ประกอบอาชีพ	1. ศึกษาข้อมูล จากเอกสาร สื่อ ของจริง สื่อบุคคล ในชุมชน เพื่อนำ ข้อมูลมาวิเคราะห์ และใช้ในการ ประกอบอาชีพที่ มีความเป็นไปได้ ในชุมชน 2.วิทยากรผู้สอน และผู้เรียน ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับทิศทาง การประกอบ อาชีพที่เหมาะสม	1 ชั่วโมง	
2	ทักษะการประกอบอาชีพ การทำปลาสาม	1. บอกวัตถุดิบ การทำปลาสาม 2. อธิบาย กระบวนการและขั้นตอนการทำปลาสามได้	1.วัตถุดิบการ ทำปลาสามและ วัสดุอุปกรณ์ใน การทำปลาสาม 2. กระบวนการ และขั้นตอนการทำปลาสาม	วิทยากรแนะนำ สาธิตและอธิบาย วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ ในการทำปลาสาม ผู้เรียนแบ่งกลุ่ม ย่อยฝึกปฏิบัติ ทักษะการทำปลาสาม พร้อมแลกเปลี่ยน เรียนรู้วิทยากรสังเกต การปฏิบัติของ ผู้เรียนแต่ละคน ความสนใจ สอบถามผู้เรียน ให้คำแนะนำ และขั้นตอน สุดท้ายต้องหมัก ปลาที่ทำแล้วประมาณ 3 คืนจึง นำออกมาดูว่า ใช้ได้	1 ชั่วโมง	6 ชั่วโมง

3	การบรรจุภัณฑ์ การตลาด	1. เพื่อให้ผู้เรียน บอกความหมาย ของบรรจุภัณฑ์ได้ 2. เพื่อให้ผู้เรียน บอกวัสดุที่ใช้ บรรจุ ภัณฑ์ 3. เพื่อให้ผู้เรียน สามารถ ออกแบบ บรรจุภัณฑ์ได้ 1.เพื่อให้ผู้เรียนเห็น ช่องทาง การตลาด 2.เพื่อให้ผู้เรียนทำ รายรับ - รายจ่ายได้ ต้นทุน กำไร -ขาดทุน	1.บรรจุภัณฑ์ - ความหมาย ของบรรจุภัณฑ์ - วัสดุที่ใช้บรรจุ ภัณฑ์ - การบรรจุ ภัณฑ์ 1.วิธีการหา ตลาดในชุมชน เช่น การค้า ออนไลน์ ทางเฟซบุ๊ก แหล่ง เงินทุน วิธีการทำบัญชี รายรับ - รายจ่าย	1. ให้ผู้เรียน ศึกษาเนื้อหาจาก ใบความรู้เรื่อง บรรจุภัณฑ์ 2. วิทยากร อธิบายและสาธิต เกี่ยวกับการ บรรจุ ภัณฑ์ 3. ผู้เรียนฝึก ปฏิบัติการบรรจุ ภัณฑ์ 4. วิทยากร ประเมินผลการ บรรจุภัณฑ์ของ ผู้เรียน 1.วิทยากรแนะนำ เทคนิคการค้า หลากหลาย รูปแบบเช่นทาง ออนไลน์ ผู้เรียนฝึกทำบัญชี รายรับ - รายจ่าย ต้นทุนกำไร	1 ชั่วโมง	1 ชั่วโมง
---	--	--	---	---	-----------	-----------

ลงชื่อ.....ผู้จัดทำหลักสูตร

()

วิทยาการ

ลงชื่อ.....

(นางธนัชรา เพชรน้อย)

ครู กศน.ตำบล

ลงชื่อ.....

(น.ส.วารินทร์ วงษ์ทอง)

เจ้าหน้าที่การศึกษาต่อเนื่อง

ลงชื่อ.....

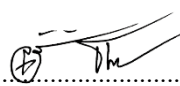
(นางสาวมุกดา การงานดี)

ครูชำนาญการ

ลงชื่อ..........ผู้เห็นชอบหลักสูตร

(นายภานุวงศ์ ศรีประเสริฐ)

ประธานกรรมการสถานศึกษา

ลงชื่อ..........ผู้อนุมัติหลักสูตร

(นางสำลี ธาราฐ)

ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอชุมพลบุรี

ปฏิบัติหน้าที่ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้อำเภอชุมพลบุรี

แผนการจัดการเรียนรู้

วิทยากร.....

หลักสูตรการทำปลาต้ม จำนวน 10 ชั่วโมง (เรียนวันละ 5 ชั่วโมง)

ระหว่างวันที่.....เวลาเรียน 09.00 น. – 15.00 น.

สถานที่จัดการเรียน.....

วัน เดือน ปี	เวลา	กระบวนการจัดการเรียนรู้	หมายเหตุ
	09.00 น. - 15.00 น.	<p>1. ช่องทางการประกอบอาชีพการทำปลาต้ม ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการทำปลาต้ม 1.วิทยากรบรรยายเรื่อง - ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สถานประกอบการ สื่อของจริง สื่อบุคคลใน ชุมชน เพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์และใช้ในการ ประกอบอาชีพที่มีความเป็นไปได้ในชุมชน 1.2 วิเคราะห์อาชีพที่จะสามารถเลือกประกอบ อาชีพได้ในชุมชนจากข้อมูลต่างๆแหล่งเรียนรู้ พร้อมทั้งนำไปความรู้ ใ้ทำงาน ให้ผู้ร่วมโครงการ ได้ศึกษา มาวิเคราะห์และใช้ในการประกอบ อาชีพที่มีความเป็นไปได้ เพื่อนำข้อมูลได้ในชุมชน 1.3 ครู กศน.วิทยากรและผู้ร่วมโครงการ ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับทิศทางการประกอบ อาชีพการทำปลาต้มในรูปแบบที่เหมาะสมกับ ตนเอง</p> <p>2.ทักษะการประกอบอาชีพการทำปลาต้ม 2.1 วิทยากรการบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับ ประวัติ ความเป็นมาของการทำปลาต้ม ประเภทของ การทำปลาต้ม เทคนิคการทำทำ ปลาต้มและ วัสดุ/อุปกรณ์ในการทำปลาต้ม 2.2 วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่องประโยชน์ ของ การแปรรูปปลา</p> <p>3. ขั้นตอนการทำปลาต้ม/พร้อมปฏิบัติ 3.1 วิทยากรบรรยายวิธีการเลือกวัตถุดิบ สำหรับการทำปลาต้ม 3.2 วิทยากรอธิบายขั้นตอนการทำปลาต้ม พร้อมลงมือปฏิบัติ</p>	จำนวน 5 ชั่วโมง

วัน เดือน ปี	เวลา	กระบวนการจัดการเรียนรู้	หมายเหตุ
	09.00 น. - 15.00 น.	3.3 วิทยากรและผู้เรียนพร้อมทั้งลงมือปฏิบัติจริง 4. การออกแบบบรรจุภัณฑ์ 4.1 วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่องการเลือกวัสดุใน การออกแบบบรรจุภัณฑ์การนำวัสดุในท้องถิ่น มาออกแบบบรรจุภัณฑ์ 4.2 ศึกษาข้อมูลจากเอกสารและผู้รู้ พร้อมทั้ง ลงมือฝึกปฏิบัติจริง	จำนวน 5 ชั่วโมง

ลงชื่อ.....วิทยากร

()

วิทยากรผู้สอน

ใบความรู้

วิธีทำ ปลาต้ม ปลาตะเพียน

อีกหนึ่งเมนูสุดอร่อย และสามารถเก็บไว้ได้นานมากอย่าง **ปลาต้ม** อีกหนึ่งเมนูขวัญใจใครหลายคน เราเลยจะมาแจก **วิธีทำ สูตรอาหาร ปลาต้ม ปลาตะเพียน สูตรทำขาย** บอกละเอียดทุกขั้นตอน ไม่น่าไม่และอร่อยกลมกล่อม! บอกเลยว่าสูตรนี้อร่อยเหมือนร้านดัง สามารถนำไปทำขายได้ หรือใครอยากจะทำเก็บไว้กินนานๆ สามารถเก็บได้เป็นเดือนเลยทีเดียว อีกหนึ่งเมนูอร่อย ที่กินได้ทั้งครอบครัว



วิธีทำ ปลาต้ม ปลาตะเพียน

ส่วนผสม ปลาต้ม ปลาตะเพียน

- ปลาตะเพียน 3 กิโลกรัม
- เกลือถูกละ 2 บาท 6-7 ถุง (ใส่เยอะกว่านี้ก็ได้)
- น้ำซาวข้าว (แช่ท่วมตัวปลา)
- น้ำตาลทราย 1+1/2 ช้อนชา
- ผงชูรส 1 ช้อนชา
- ผงปรุงรส 2 ช้อนชา
- กระเทียมโขลกหยาบๆ 200 กรัม
- ข้าวเหนียวนึ่งสุก 400 กรัม



วิธีเลือกปลาที่จะทำปลาต้ม ปลาที่ใช้ทำปลาต้มจะเป็นปลาน้ำจืด (ปลาทะเลก็ทำได้เช่นกัน) โดยอาจเป็นปลาที่มีเกล็ดหรือไม่มีเกล็ดก็ได้ แต่ทั่วไปนิยมใช้ปลาที่ลำตัวแบนหรือค้อยข้างแบน ให้น้ำมันมาก เนื้อติดมันเป็นบางส่วน เนื้อปลาเหนียว ไม่ยุ่ยง่าย และมีสีขาวยอมชมพู ได้แก่ ปลาตะเพียน ปลานวลจันทร์ ปลาเทโพ ปลาเยือก และปลากลาย เป็นต้น

วิธีทำ ปลาต้ม ปลาตะเพียน

1. นำปลาตะเพียนที่ล้างทำความสะอาด คัดไส้ เหงือก ไข่ ออกให้หมด จากนั้นบั้งปลาให้ถี่ๆ ลึกถึงก้าง
2. นำสาบทุบเนื้อให้หิม จากนั้นนำไปล้างน้ำสะอาดอีกครั้งประมาณ 3-4 รอบ จนไม่มีเลือดเหลืออยู่
3. นำเกลือมาหมัก ทาให้ทั่วตัวปลา ทั้งตามร่องที่บั้งไว้ รวมถึงในท้องด้วย หมักไว้ข้างนอก 3 ชั่วโมง
4. นำปลาไปล้างเกลือออกด้วยน้ำเปล่าประมาณ 3 รอบ
5. เทน้ำซาวข้าวเทลงไปให้ท่วมตัวปลา แช่ทิ้งไว้ 2 ชั่วโมง แล้วนำไปล้างน้ำสะอาดอีกประมาณ 3 รอบ พักทิ้งไว้ 10-20 นาทีให้ปลาแห้งดี
6. ใส่กระเทียมจีนโขลกหยาบ ตามด้วยน้ำตาลทราย ผงชูรส ผงปรุงรส คลุกเคล้าให้เข้ากันกับตัวปลานวดไปประมาณ 5 นาที
7. นำข้าวเหนียวนึ่งสุกใส่ลงไป คลุกเคล้าให้เข้ากันดี ใส่ข้าวลงไปในท้องปลาด้วย
8. นำปลาใส่กล่องพลาสติกที่ปิดมิดชิด ทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้อง 3 วัน หรือจนกว่าจะเปรี้ยวดี
9. ถ้านำไปทอด ให้เขี่ยเม็ดข้าวเหนียวออกให้ได้มากที่สุด คลุกกับแป้งแห้งให้ทั่วตัวปลาทั้งสองด้าน ทอดด้วยไฟกลางจนเหลืองหอม
10. แบ่งแพคปลาใส่ถุงละตัว หากมีเครื่องซีลจะยิ่งเก็บปลาได้นานยิ่งขึ้น

คำแนะนำ

- ปลาตะเพียนให้ขูดเกล็ด คัดไส้, ไข่และเหงือกออกให้หมด เพราะส่วนนี้จะทำให้ปลาเน่าง่าย
- การหมักเกลือ ไม่จำกัดปริมาณ สามารถใส่เยอะๆได้ เน้นทาให้ทั่วตัวปลา ในรอยบั้ง และในท้องปลาด้วย พยายามถูๆ ให้เม็ดเกลือละลายเข้าเนื้อปลา
- กระเทียม แนะนำให้ใช้กระเทียมไทย เพราะจะไม่เปลี่ยนเป็นสีเขียว
- ทำทุกขั้นตอนให้สะอาด ล้างให้ดี อย่างลวกเปลืองน้ำ ทำตามขั้นตอน ปลาต้มไม่มีเน่าแน่นอนค่ะ
- ปลาที่ยังไม่ได้ทอดให้นำแช่ตู้เย็นช่องธรรมดา เก็บได้เป็นอาทิตย์



ขั้นตอนการทำปลาต้มฟัก



ปลาต้มฟัก เป็นการถนอมอาหารของคนโบราณที่มีรสชาติอร่อย ส่วนมากจะทำมาจากพวกปลาที่มี เกร็ดสีขาว ได้แก่ ปลาดุกเพียน ปลาสร้อย ปลายี่สก ปลานวลจันทร์ ปลาชะโด ปลาฉลาดและปลากลาย โดยการชูดเอาเนื้อปลาดอกมาแล้วนำมาสับหรือบดละเอียด นวดด้วยเกลือทะเลให้เหนียว และหมักด้วยกระเทียม ข้าวสุก เก็บไว้ประมาณ 1-2 วัน เพื่อให้เกิดรสเปรี้ยวแล้วห่อด้วยใบตองเพื่อให้เกิดรสชาติอร่อย หอมใบตอง พันรัดด้วยเส้นตอกให้แน่น แล้วทับด้วยไม้กระดานเพื่อทำให้เกิดรูปทรงสวยงาม เนื้อปลาต้มเหนียวแน่น ชวนรับประทาน จึงได้ชื่อว่า ปลาต้มฟัก เพราะเกิดจากการหมักเนื้อปลา เกลือ ข้าวสุกและกระเทียม เป็นการฟัก ตัวเพื่อให้เกิดรสเปรี้ยวการฟักตัวของส่วนผสมดังกล่าวถือเป็นการถนอมอาหารของคนโบราณ เนื่องจากมีปลา จำนวนมาก ทำให้รับประทานไม่หมด จึงนำปลามาแปรรูป โดยนำมาถนอมอาหารเก็บไว้รับประทานให้อยู่ได้นานโดยไม่เน่าเสีย ซึ่งถือเป็นภูมิปัญญาของคนโบราณอย่างแท้จริง

ผลจากภูมิปัญญาประสบการณ์จากการดำเนินวิถีชีวิตของชาวไทยประกอบกับสภาพภูมิประเทศที่ เอื้ออำนวยและความมานะพยายามในการพัฒนาวิธีการและรูปแบบถนอมอาหารหลากหลายชนิดและการ คิดค้นพัฒนาผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ อย่างต่อเนื่อง ทำให้ปลาต้มฟักกลายเป็นสินค้าหนึ่งตำบลหนึ่งผลิตภัณฑ์ ระดับ 4 ดาว

ลักษณะที่โดดเด่นของปลาต้มฟัก

1. สามารถนำไปประกอบอาหารได้หลายอย่าง เช่น นำมาทอดรับประทาน ซุปไข่ ซุปแบ่งทอด หรือ ผสมในไข่เจียวแล้วทอดให้กรอบ จะมีรสชาติเปรี้ยวกลมกล่อมน่ารับประทานครับ

2. ใช้เกลือที่มีปริมาณต่ำ ทำให้ปลาต้มฟักที่ได้มีรสเปรี้ยว และรสเค็มที่พอเหมาะ มีรสชาติอร่อยครับ

วัตถุดิบที่ใช้

1. เนื้อปลานวลจันทร์แระและบดละเอียด 1 กก.
2. เกลือป่น 1 ชีด
3. กระเทียมบดละเอียด 3 ชีด
4. ข้าวสุก 2 ชีด

5. น้ำตาลทรายขาว 1 ชีด
6. ใบตองกล้วยน้ำว้า 2 กก.

ขั้นตอนในการทำ

1. นำเนื้อปลาสดที่แช่น้ำแข็งเย็นจัด มาผสมคลุกเคล้าด้วยเครื่องปรุงส่วนผสมทั้งหมด ได้แก่ ข้าวสุก กระเทียม น้ำตาลทราย และนำไปนวดจนเหนียวครับ
2. การห่อปลาสามฟักนำใบตองมาเช็ดให้สะอาด โดยแบ่งออกเป็น 2 ขนาด คือ ใบตองใหญ่ มีขนาดกว้างประมาณ 5-6 นิ้ว ใบตองเล็กมีความกว้างประมาณ 3-4 นิ้ว นำมาซ้อนกัน 3 ชั้น พันให้แน่น แล้วรัดด้วยยางวงให้แน่นแล้วบรรจุลงในถุงพลาสติก ขนาด 7 X 11 พับปากถุงให้แน่น เย็บด้วยลวดเย็บ
3. การบรรจุภัณฑ์ ปลาสามฟักจะนำไปบรรจุในถุงพลาสติก ถุงละ 10 กีบ เพื่อนำไปจำหน่าย ถ้าทำเป็นปลาสามฟักแผ่นก็จะนำมาบรรจุลงในถุงพลาสติกขนาด 8 X 12 นิ้ว หนักประมาณ 500 กรัม

เทคนิคในการทำ

1. การปรุงรสต้องใช้ความชำนาญและประสบการณ์ จึงจะได้รสชาติที่อร่อยครับ
2. การห่อปลาสามฟักต้องห่อให้พันกับปลาที่กำลังเย็นจัดนะครับ
3. ใบตองที่ใช้ต้องสดจะทำให้ปลาสามฟักมีความหอมของใบตอง ทำให้น่ารับประทานครับ

การเก็บรักษาปลาสามและสามฟัก

เก็บนาน 1 - 3 วัน เก็บในห้องธรรมดาได้ เก็บนาน 3 - 4 สัปดาห์ ต้องเก็บในตู้เย็นอุณหภูมิ 8 - 10 องศาเซลเซียส เก็บนาน 3 เดือน ต้องเก็บที่อุณหภูมิ -18 องศาเซลเซียส

ประโยชน์

ปลาสาม และสามฟัก เป็นอาหารที่ให้โปรตีน ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ เช่นเดียวกับปลาสดโดยทั่วไป แต่ผลจากการหมัก โดยเชื้อแบคทีเรียที่สร้างกรดแลคติกที่มีอยู่ในธรรมชาติจะย่อยสลายโปรตีนบางส่วนออกไปเป็นกรดอะมิโน จากนั้น กรดอะมิโนจะสลายตัวไปเป็นเอมีน กรดคีโตแอมโมเนีย และคาร์บอนไดออกไซด์ และไขมันบางส่วน of เนื้อปลา จะย่อยสลายไป เป็นกรดไขมันกลีเซอรอล นอกจากนี้ยังเกิดสารพวกคีโตนและอลดีไฮด์ด้วยครับ

ใบงาน

1.ให้ผู้เรียนอธิบายขั้นตอนหลักสูตร การทำปลาต้ม มาพอสังเขป

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2.ให้ผู้เรียนบอกข้อดี ข้อเสีย ของหลักสูตรการทำปลาต้ม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3.ให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ หลักสูตรการทำปลาต้ม ไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ชื่อ-สกุล.....

แบบประเมินชิ้นงาน
หลักสูตรการทำปลาต้ม (จำนวน 10 ชั่วโมง)

ที่	ชื่อ-สกุล	ความสะอาดถูก หลักอนามัย (10 คะแนน)	ส่วนผสมความ ถูกต้อง (10 คะแนน)	รสชาติ (10 คะแนน)	บรรจุภัณฑ์ (10 คะแนน)	รวม (40 คะแนน)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

ชื่อ.....วิทยากร

(.....)

ผู้ประเมิน

แบบประเมินความพึงพอใจ

หลักสูตร/โครงการ โครงการศูนย์ฝึกอาชีพชุมชน หลักสูตรพัฒนาอาชีพระยะสั้น (กลุ่มสนใจไม่เกิน ๓๐

ชั่วโมง) หลักสูตร การทำปลาต้ม

ระหว่างวันที่.....

สถานที่จัด ณ บ้าน.....หมู่ตำบล..... อำเภอชุมพลบุรี จังหวัดสุรินทร์

ข้อมูลพื้นฐานของผู้ประเมินความพึงพอใจ

เพศ ชาย หญิง อายุ.....ปี วุฒิการศึกษา..... อาชีพ.....

คำชี้แจง 1. แบบประเมินความพึงพอใจ มี 4 ตอน

2. โปรดแสดงเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างระดับความพึงพอใจตามความคิดเห็นของท่าน

ข้อ	รายการประเมินความพึงพอใจ	ระดับความพึงพอใจ					หมายเหตุ
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
ด้านที่ 1 ด้านสภาพแวดล้อม							
1	ความเหมาะสมของการจัดกิจกรรม						
2	กิจกรรมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์						
3	การสร้างบรรยากาศเพื่อเกิดการเรียนรู้						
ด้านที่ 2 ปัจจัยป้อนหรือปัจจัยเบื้องต้น							
4	วิทยากรมีความรู้ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้						
5	วิทยากรมีเทคนิคการถ่ายทอดใช้สื่อที่เหมาะสม						
6	วิทยากรกระตุ้นให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้						
7	วัสดุอุปกรณ์สอดคล้องกับหลักสูตร						
8	ระยะเวลาเหมาะสมกับการจัดกิจกรรม						
9	สื่อที่ใช้มีความเหมาะสมในการจัดกิจกรรม						
ด้านที่ 3 ด้านกระบวนการ							
10	การเตรียมความพร้อมก่อนอบรม						
11	รูปแบบการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม						
12	กระบวนการมีความเหมาะสม						
13	วิธีการวัดผลประเมินผลสอดคล้องกับวัตถุประสงค์						
ด้านที่ 4 ผลผลิต							
14	ผู้เรียนมีความรู้ในกิจกรรมที่จัด						
15	ผู้เรียนมีทักษะในกิจกรรมที่จัด						
16	ผู้เรียนนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน						

ข้อ	รายการประเมินความพึงพอใจ	ระดับความพึงพอใจ					หมายเหตุ
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
17	ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปเผยแพร่ได้						

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

คณะผู้จัดทำ**ที่ปรึกษา**

นางสำลี ธรรมารุช

ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอชุมพลบุรี

นางสาวมุกทิกา การงานดี

ครูชำนาญการ

นางนิสากร แฉล้มไธสง

ครู คศ.1

ผู้จัดทำ

วิทยากร

ผู้รวบรวม

นางธนัชฐา เพชรน้อย

ครู กศน.ตำบลเมืองบัว