

หนังสืออ่านเพิ่มเติม กลุ่มงานและพื้นฐานอาชีพ

ความฝันของวิภา



กระทรวงศึกษาธิการ

หนังสืออ่านเพิ่มเติม กลุ่มงานและพื้นฐานอาชีพ
ชุด “อาชีพที่สร้างสรรค์ขึ้นเอง” (อาชีพอิสระ)
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕-๖

เรื่อง

ความฝันของวิภา



คำนำ

“ความฝันของริกา” เป็นหนังสืออ่านเพิ่มเติมเล่มหนึ่งในโครงการจัดทำหนังสืออ่านเพิ่มเติมและส่งเสริมการอ่าน ชุด “อาชีพที่สร้างสรรค์ขึ้นเอง” (อาชีพอิสระ) ระดับประถมศึกษา ซึ่งกรมวิชาการได้จัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการเรียนการสอนกลุ่มงานและพื้นฐานอาชีพ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕-๖ กระทรวงศึกษาธิการได้มอบหมายให้นางประยงค์ จินดาวงศ์ และนางศรีสมร คงพันธุ์ เป็นผู้เขียน แต่งตั้งนางสาวมณี สุวรรณผ่อง เป็นผู้ตรวจขึ้นสุดท้าย และคณะกรรมการยกร่างโครงสร้างและตรวจหรือพิจารณาต้นฉบับหนังสืออ่านเพิ่มเติมและส่งเสริมการอ่าน ชุด “อาชีพที่สร้างสรรค์ขึ้นเอง” (อาชีพอิสระ) ระดับประถมศึกษา ดังรายนามท้ายเล่มเป็นผู้พิจารณาต้นฉบับในภาพรวม

เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ให้ความรู้เกี่ยวกับอาหารคาว การนำเสนอนอกจากจะให้นักเรียนได้รับความรู้ในเรื่องต่างๆ ไปเกี่ยวกับอาหารคาว เช่น การเลือกและเตรียมอาหารแต่ละชนิดให้ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลอาหารและโภชนาการก่อนนำไปปรุง การใช้สารปรุงแต่งอาหารที่ถูกต้อง การเลือกซื้ออาหาร วิธีใช้และเก็บรักษาเครื่องครัว และความปลอดภัยในการใช้เครื่องมือที่ถูกต้องแล้ว ยังแนะนำให้นักเรียนรู้จักการจัดจำหน่ายอาหารอีกด้วย นอกจากนั้นยังชี้แนะให้นักเรียนทราบว่าการทำอาหารสามารถประกอบเป็นอาชีพได้ ในตอนท้ายของเล่ม ผู้เขียนได้เสนอตัวรับอาหารหลาย ๆ อย่างไว้เพื่อให้นักเรียนหรือผู้อ่านนำไปเลือกทำได้ตามความสนใจ

กรมวิชาการหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสืออ่านเพิ่มเติมเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการเรียนการสอนตามสมควร และขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการจัดทำไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

นางษมา วรวรรณ

(นางษมา วรวรรณ ณ อยุธยา)

อธิบดีกรมวิชาการ

สารบัญ

หน้า

ความรู้เรื่องอาหาร

๑

โภชนาการและการ

๑๑

เครื่องครัวที่สะอาด น่าใช้

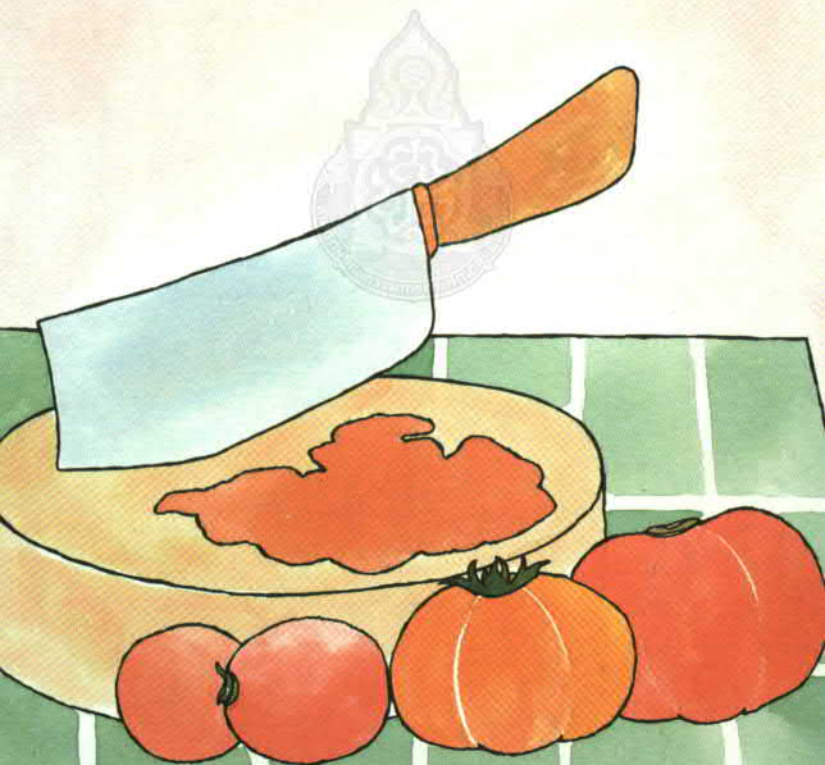
๑๕

อาหารที่สะอาดและปลอดภัย

๓๑

ความฝันที่อาจเป็นจริง

๓๔



น้ำพริกปลา

น้ำพริกมะขามสด

น้ำพริกแดง

น้ำพริกกะปิ

น้ำพริกมะม่วง

กะปิคั่ว

พลนปลาเค็ม

พลนเต้าเจี้ยว

พลนปลาเจ้า

หน้า

๕๒

๕๔

๕๖

๕๘

๕๐

๕๒

๕๔

๕๖

๕๘

ผัดพริกขิงหมูกับถั่วฝักยาว

ไชยัดไส้

ไข่ลูกเขย

ต้มส้มปลาทุสด

เนื้อคั้น

หมูก่อนทรงเครื่อง

หมูไม้

ลูกชิ้นปิ้ง

ทอดหมกหมูหรือไก่หรือปลา

หน้า

๖๐

๖๒

๖๔

๖๖

๖๘

๗๐

๗๒

๗๔

๗๖



ความรู้เรื่องอาหาร

ตอนบ่ายหลังจากเลิกเรียนแล้ว วิชานักเรียนชั้น ป.๖ ของโรงเรียนแห่งหนึ่งประจำตำบลเมืองเลน อำเภอสนทวาย จังหวัดเชียงใหม่ ได้ยกมือไหว้ลาครูสมพร แสงเลิศ ซึ่งเป็นครูประจำชั้นด้วยความอ่อนน้อม แล้วรีบเดินกลับบ้านเพื่อไปช่วยแม่ทำอาหารเย็น

“แม่ขา หนูรีบกลับเพราะจะได้ช่วยแม่ทำกับข้าวค่ะ”

“ชอบใจลูก แม่ชอบใจที่ลูกช่วยเตรียมและทำอาหารสำหรับครอบครัวของเรา และดีใจที่ลูกสนใจเรื่องการทำกับข้าว เออ วันนี้คุณครูสอนเรื่องอาหารอีกหรือเปล่า”

“สอนค่ะแม่ วันนี้มีครูมาจากศูนย์การศึกษาออกโรงเรียนชื่อคุณครูแก้วดี ได้มาสาธิต แนะนำวิธีเลือกและเตรียมอาหารสำหรับครอบครัว คุณครูบอกว่าก่อนที่จะเตรียมและปรุงอาหารแต่ละมื้อ เราจะต้องมีความรู้เกี่ยวกับการเลือกและเตรียมอาหารแต่ละชนิดให้ถูกต้องตามหลักสุขาภิบาลและโภชนาการก่อนนำไปปรุง เพื่อจะได้อาหารที่สะอาด รสชาติอร่อย มีคุณค่าทางอาหารสูง และราคาประหยัด นี่ยังไ้คะแม่ เอกสารที่คุณครูแก้วดีอธิบาย สาธิตและสอนพวกหนู วันนี้แม่อ่านเองนะคะ หนูจะรีบไปเตรียมอาหารมื้อเย็นค่ะ” วิชาบอกแม่

“ไหนขอแม่อ่านหน่อยนะ” นางทองใบกล่าวพร้อมกับหยิบเอกสารที่วิชานำมาจากโรงเรียนขึ้นมาอ่านด้วยความสนใจ เพราะนางทองใบเคยเป็นนักศึกษาผู้ใหญ่มาก่อน



เลือกอาหารที่สดและใหม่ ผักสดและผลไม้สดในหมู่บ้านของเรามีมากมาย เช่น
 คำลิ่งสดๆ พริกทอง บวบ ถั่วฝักยาว มะเขือชนิดต่างๆ ผักบุ้ง ผักกาดเขียว ถั่วงอก
 กะหล่ำดอก กะหล่ำปลี มะละกอสดๆ และกล้วย การเลือกผัก-ผลไม้ รวมทั้ง
 เนื้อสัตว์ชนิดต่างๆ เช่น หมู เนื้อ ไข่ ปลา กุ้ง ควรเลือกชนิดที่สดใหม่ โดยเฉพาะ
 เนื้อสัตว์ควรเลือกชนิดที่ไม่มีกลิ่นเหม็นคาวและกลิ่นเน่า เนื้อสัตว์ที่เริ่มเสียจะมีลักษณะ
 เป็นเมือกและสีคล้ำ



เลือกอาหารตามฤดูกาล โดยเฉพาะอย่างยิ่งผักสดและผลไม้ ผลไม้บางชนิดจะมีมากตามฤดูกาล เช่น มะม่วง เงาะ มังคุด ทุเรียน น้อยหน่า ลางสาด ลำไย เป็นต้น บางชนิดเช่น ถั่วลิสง แตงโม ลิ้ม มะละกอ ฝรั่ง สับปะรด จะมีตลอดทุกฤดูกาล การเลือกซื้ออาหารตามฤดูกาล จะทำให้ได้ราคาถูกกว่าและได้ผลไม้ที่มีคุณภาพดี สำหรับผัก เช่น ตำลึง ผักบุ้ง จะมีมากและราคาถูกในฤดูฝน ส่วนผักกาดกะหล่ำปลี กระฉี่ มะเขือ บวบ ต้นหอม ผักชี หัวผักกาด จะมีมากในฤดูหนาว เป็นต้น



เลือกอาหารตามสภาพการเงิน หรืออาจจะเรียกว่าตามกำลังซื้อของแต่ละครอบครัว ตัวอย่างการเลือกซื้ออาหารประเภทเนื้อสัตว์ชนิดต่างๆ เช่น ซื้อปลานิลซึ่งราคาถูกกว่าปลาจะละเม็ด หรือซื้อเนื้อหมูซึ่งถูกกว่ากุ้งสด เป็นต้น นอกจากนั้นอาจเลือกซื้อไข่ซึ่งเป็นอาหารประเภทเนื้อสัตว์ราคาถูก หรือเลือกอาหารประเภทถั่วเมล็ดแห้ง เช่น ถั่วเหลือง ถั่วเขียว ถั่วดำ ถั่วแดง ซึ่งจัดอยู่ในอาหารประเภทเนื้อสัตว์ราคาถูก สามารถหาได้จากทุกชุมชนมาปรุงอาหารได้ทั้งคาว และหวาน หรืออาจเลือกซื้อกุ้ง ปู และปลา โดยเฉพาะปลาดักเล็ก ๆ กินทั้งตัวจะได้แร่ธาตุ แคลเซียมบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง



เลือกอาหารให้ครบ ๕ หมู่สำหรับชีวิตประจำวันของแต่ละครอบครัว เพื่อทุกคนจะได้สารอาหารครบทั้ง ๕ หมู่ เพื่อช่วยสร้างเสริมร่างกายให้เจริญเติบโตแข็งแรง ชุ่มชื้นส่วนที่สึกหรอ ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ขอยกตัวอย่างโรคขาดสารอาหารบางชนิด เช่น โรคเลือดออกตามไรฟัน เพราะขาดวิตามินซี โรคเหน็บชาเนื่องจากขาดวิตามินบีหนึ่ง โรคปากนกกระจอกเนื่องจากขาดวิตามินบี ๒ และโรคตาฝ้าฟางเนื่องจากขาดวิตามินเอ เป็นต้น

“เออ! ดีนี้ กินอาหารดีและเลือกถูกต้อง สามารถรักษาโรคได้ด้วย ป้าแก้วแก่เป็นโรค
เหน็บชา หมอแนะนำให้กินข้าวซ้อมมือ เด็กๆไปโรงเรียน ครูแนะนำให้ดื่มนมวัวเหลือง บอกว่า
แก้โรคปากนกกระจอก ตอนนีหนูแดงหลานยายเขียวก็นหายแล้ว แสดงว่าแก้ได้จริง ๆ ที่ขี้ใจก็คือ
จะให้เรากินอาหารครบ ๕ หมู่นี้ มันไม่หนักแหย่หรือ จะให้เรากินอาหารแต่ละมื้อถึง ๕ หมู่”
นางทองใบบ่นพึมพำอยู่คนเดียว

“แม่บ่นอะไร ๕ หมู่ สงสัยจะเรื่องอาหารหลัก ๕ หมู่กระมังแม่” พลเดช น้องของวิภาซึ่ง
เรียนอยู่ชั้น ป.๕ โรงเรียนเดียวกัน เพิ่งกลับถึงบ้าน เพราะต้องซ้อมกีฬาเอ่ยมตามนางทองใบ “แม่
จำไม่ได้หรือครับ มองภาพข้างฝาสิครับ วันก่อนอนามัยย่าเภาเขาเอามาแจก นั่นแหละคือภาพ
อาหารหลัก ๕ หมู่ของไทย” พลเดชกล่าวเสริม

“จำได้แล้ว ปิดโอ้เอ๊ย หมู่ ๑ เนื้อสัตว์ ไช้ ถั่วเมล็ดแห้ง และนม

หมู่ ๒ ข้าว แป้ง น้ำตาล ผัก ผลไม้

หมู่ ๓ ผักสดสีเขียว เหลือง ชนิดต่างๆ”

ขณะที่นางทองใบพูดถึงอาหารหลักหมู่ที่ ๓ พลเดชก็พูดต่อ “ผมก็เรียนมาครับแม่ หมู่ ๔
ผลไม้ชนิดต่างๆ หมู่ ๕ ไขมันจากพืชและสัตว์ แม่ไม่ต้องแยกอาหารหรอกครับ เพียงแต่นำมาปรุง
ในแต่ละมื้อให้ครบก็เรียกว่ากินอาหารครบ ๕ หมู่ ได้ประโยชน์ครบถ้วนแล้วครับ”

“เดี๋ยวไปรดน้ำต้นไม้ อย่าย่ำกรุนใจแม่ แม่จะขออ่านต่อ พอลบจากไร่เมื่อไรเราจะได้นิน
ข้าวเย็นพร้อมกัน ตอนนีแม่ครัวเอกของเรากำลังอยู่ในครัว”

พลเดชรีบเดินไปรดน้ำต้นไม้อย่างมีความสุข และร้องเพลงอาหารหลัก ๕ หมู่ พร้อมกับ
กระโดดเป็นจังหวะ ทำให้ไก่ที่กำลังคุ้ยเขี่ยอาหารตกใจวิ่งหนี

หลังจากพลเดชเดินออกไปรดน้ำต้นไม้แล้ว นางทองใบก็เริ่มอ่านเอกสารต่อ



การเตรียมอาหารก่อนปรุง

- ผักสดให้ตัดส่วนไม่ต้องการ เช่น รากและใบเน่าทิ้ง แคะกาบและล้างน้ำให้สะอาด หลายๆ ครั้งก่อนหั่น ไม่ควรนำผักที่หั่นแล้วแช่น้ำเพราะวิตามินและเกลือแร่จะละลายในน้ำ

- การนำผักไปต้มหรือลวกควรใช้น้ำน้อยพอท่วมผัก ไฟแรง ปิดฝา และระยะเวลาสั้น ผักจะมีสีเขียวสด รสอร่อย และเป็นการสงวนคุณค่าอาหารไว้ได้มาก

- เนื้อสัตว์ เช่น หมู ไก่ เนื้อ ล้างให้สะอาดก่อนหั่นหรือสับ ปลาล้างให้สะอาด ชุบเมือกหรือขอดเกล็ด ล้างให้สะอาดก่อนหั่นเป็นชิ้น

- ถั่วเมล็ดแห้งเก็บเม็ดน้ำ เม็ดเสียที่มีเชื้อราปนทิ้ง ล้างน้ำให้สะอาดก่อนแช่หรือต้ม



“แม่จำแม่อ่านเก่งจังเลย อ่านออกเสียงเสียด้วย” วิชาชมแม่

“แม่มคนนี้ชอบขอยจริง ๆ แม่อ่านหนังสือในใจไม่ค่อยเป็นหรอก เออ! วันนี้จะทำอะไรกันกันดิ้นะ” นางทองใบปรึกษาลูกสาว

“หนูทำน้ำพริกหนุ่มเสร็จแล้วค่ะ จะได้จิ้มกับผักสดที่เก็บจากสวนหลังบ้าน แล้วจะทอดไข่ฟูใส่ใบตำลึงสดที่เราปลูกเอง ประหยัดเงินดิ้นะแม่” วิชาแสดงความคิดเห็น

“เออ! ดีจริง แต่สำหรับผักตำลึง แม้ว่าเราทำแกงจืดใส่หมูสับไม่ดีหรือ จะได้กินน้ำแกงด้วย แม่ดูทีวีวันก่อน รายการวัยทองของโทรทัศน์ช่อง ๑๑ คนที่มาพูดเขาบอกว่ากินใบตำลึงแล้วตาแฉะแฉะ แม่ชอบจังเลย”

“แม่ คนที่มาพูดเขาเรียกว่าวิทยากรนะคะ ความจริงวันนี้คุณครูแก้วดีก็พูดเรื่องประโยชน์ของใบตำลึงเหมือนกัน ตกลงค่ะแม่ เย็นนี้อาหารบ้านเรามีน้ำพริกหนุ่ม ผักลวก ไข่ฟู และแกงจืดใบตำลึงหมูสับ แหม! พูดแล้วหิวจัง”





เข็นวันนั้น สองแม่ลูกช่วยกันทำกับข้าวโดยคำนึงถึงหลักโภชนาการด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิภาจะต้องรายงานต่อครูประจำชั้นในตอนเช้าก่อนเรียนวิชาคณิตศาสตร์ ครูจะให้นักเรียนเล่าประสบการณ์เรื่องการช่วยงานบ้าน วิภาจะเล่าเรื่องการทำน้ำพริกหนุ่ม-ผักลวก และจะเล่าถึงการนำความรู้เรื่องการหุงต้มผัก โดยยึดหลักใช้น้ำน้อยพอร่วมผัก ไฟแรง ปิดฝา เวลาสั้น ให้เพื่อนๆ ฟัง สำหรับวิธีทำน้ำพริกหนุ่มนั้น ครูสมพรซึ่งเป็นครูประจำชั้นและเป็นผู้สอนวิชาอาหารได้ฝึกให้ทำและแจกวิธีทำให้แล้ว

ครูสมพรเห็นว่ากะปิหรือปลาร้าที่จะใส่ ต้องห่อใบตองย่างไฟให้สุกทุกครั้ง มิฉะนั้นจะมีเชื้อโรคปะปนอยู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งปลาร้าต้องสับให้ละเอียด การปฏิบัติด้วยความระมัดระวังเป็นประจำ จะทำให้ทุกคนในบ้านมีสุขภาพดี

“อร่อยจริงๆ วิชาเอ้ย ลูกทำกับข้าวเก่งจริงๆ ทำให้พ่อมีกำลังใจที่จะออกไปทำงานในไร่ทุกวัน-
นายพรชัยกล่าวชมลูกสาว “เออ เคยกินกล้วยน้ำว้าอีก
คนละลูกนะ ลูกชอบไหมไซ้หรือ และเดี๋ยวเคยต้องมี
หน้าที่ล้างจานด้วยนะ” นายพรชัยหันไปพูดกับเดช

“ครับ ผมชอบกล้วยน้ำว้า หวานอร่อย พู่นี้
ซอสักหรีนะแม่ ผมจะนำไปให้เพื่อนๆ ที่โรงเรียน
เขาจะฝึกซ้อมกีฬา สำหรับเรื่องล้างจาน ผมทำเองครับ
พ่อไม่ต้องห่วง” พลเดชขานรับด้วยความเต็มใจ





ไปชมนิทรรศการ

วันศุกร์ต่อมา ครูสมพรแจ้งข่าวดีแก่นักเรียนว่าที่สถานีนามัยประจำอำเภอจะมีการจัดนิทรรศการและบรรยายความรู้เรื่องการใช้น้ำสารปรุงแต่งอาหารที่ถูกต้องในวันที่ ๑๑ สิงหาคม ซึ่งในโอกาสนี้อาจารย์ใหญ่ได้อนุญาตให้นักเรียนชั้น ป.๕-๖ ออกไปชมนิทรรศการเรื่องนี้ด้วยเพราะเห็นว่าจะเป็นประโยชน์แก่นักเรียน ทุกคนตั้งใจที่จะมีโอกาสออกไปศึกษาหาความรู้ในชุมชน ต่างคนต่างคุยกันลั่นห้อง บัวคำได้ลุกขึ้นถามคุณครูว่า

“คุณครูคะ เราจะต้องทำอะไรไปบ้างคะ และต้องเตรียมตัวอย่างไรในการไปชมนิทรรศการและฟังบรรยายในครั้งนี้-

ครูสมพรยิ้มและคิดในใจว่าเด็กๆ คงคิดจะเตรียมเงินไปซื้อขนมแน่ๆ แต่ก็ได้พูดกับบัวคำว่า “บัวคำคิดการณ์ไกลดีมาก ครูกำลังจะถามพวกเธอว่าการไปชมนิทรรศการครั้งนี้เพื่อวัตถุประสงค์อะไร ไหนลองบอกประโยชน์ให้ครูฟังซิ ไม่ต้องให้ครูบอกฝ่ายเดียว-

“เพื่อไปศึกษาหาความรู้เรื่องการใช้น้ำสารปรุงแต่งอาหารที่ถูกต้อง แล้วนำมาปฏิบัติในชีวิตประจำวันของพวกเรา เพราะอาหารสกปรก สุกๆ ดิบๆ และมีสารเจือปน จะทำให้เราเจ็บป่วยค่ะ” ลำไยกล่าวอย่างมั่นใจ

นักเรียนในชั้นปรบมือพร้อมกันเพื่อให้กำลังใจแก่ลำไย เพราะปกติลำไยเป็นคนขี้อาย ไม่ค่อยพูด แต่เป็นนักปฏิบัติที่เก่งมากคนหนึ่ง โดยเฉพาะการทำอาหารคาว-หวาน ลำไยจะสนใจมาก พ่อแม่ของเธอเคยรายงานความก้าวหน้าเกี่ยวกับเรื่องนี้ในการประชุมผู้ปกครองของโรงเรียนมาแล้ว

“ดีมากนักเรียนทุกคน การให้เกียรติซึ่งกันและกันเป็นสิ่งที่ควรประพฤติปฏิบัติในสังคม วันนี้พวกเราให้เกียรติลำไยด้วยการปรบมือพร้อมกัน ส่วนลำไยเมื่อได้รับเกียรติแล้วควรจะทำอย่างไร-

ลำไยลุกขึ้นกล่าวขอบคุณเพื่อนๆ ด้วยใบหน้ายิ้มแย้ม

“เมื่อเราทราบวัตถุประสงค์แล้วต่อไปจะต้องเตรียมอะไรอีก บอกได้ไหม” ครูสมพรถามต่อ

“ได้ค่ะ เมื่อเราดูด้วยตาและฟังบรรยายแล้ว เราอาจจะจำไม่ได้ เราจึงต้องบันทึก ฉะนั้นเราจะต้องมีสมุดบันทึกและดินสอหรือปากกาค่ะ” ภาวินีออกความเห็น

“ถูกต้อง ดีมากภาวินี มีอะไรอีกล่ะที่เราจะต้องเตรียม” ครูสมพรถามต่อ

สุกัญญาขมมือและลูกขึ้นตอบว่า “เราจะต้องแต่งกายให้เรียบร้อย เดินให้เป็นระเบียบ ไม่ส่งเสียงดังรบกวนคนอื่น ๆ ไม่จับต้องสิ่งของที่เขากำหนดนิเทศการเพราะอาจชำรุดเสียหาย และสิ่งสำคัญที่สุดไม่ทิ้งเศษขยะลงบนพื้นดิน ให้ใส่ในถังขยะค่ะ” สุกัญญาตอบด้วยความมั่นใจ

“ถูกต้อง สุกัญญา ลูกศิษย์ครูเก่งและน่ารักจริง ๆ ครูสังเกตว่าเธอทุกคนอยากไปชม นิเทศการครั้งนี้มากกว่าอยากไปเที่ยว เธอเล่าอีกเรื่องหนึ่งที่ครูอยากจะบอกก็คือเราจะต้องไม่คุยกันขณะฟังบรรยาย ครูจะแบ่งกลุ่มผู้ที่จะไปชมนิเทศการครั้งนี้ออกเป็นกลุ่ม กลุ่มละ ๖ คน โดยจะประกาศรายชื่อกลุ่มพร้อมนี้ ให้พวกเธอเลือกประธานและเลขานุการของแต่ละกลุ่มด้วย อย่าลืมข้อตกลงต่าง ๆ ที่เราได้คุยกัน ครูขอให้ทุกคนบันทึกความรู้ที่ได้พบเห็นให้มากที่สุด กลับจากการชมนิเทศการครั้งนี้ทุกกลุ่มจะต้องช่วยกันทำรายงานส่งครู ขอถามทบทวนอีกครั้งว่า เราจะไปชมนิเทศการเมื่อไร-

“วันที่ ๑๑ สิงหาคม ค่ะ” นักเรียนตอบพร้อมกัน

“ถูกต้อง เราจะออกเดินทางจากโรงเรียนเวลา ๙.๐๐ น. กลับถึงโรงเรียนเวลา ประมาณ ๑๑.๔๕ น. เพื่อกินอาหารกลางวันแล้วเรียนในตอนบ่าย” ครูสมพรย้ำ

เช้าวันที่ ๑๑ สิงหาคม หลังจากที่โรงเรียนได้ทำพิธีเฉลิมพระชนมพรรษาสมเด็จพระนางเจ้า พระบรมราชินีนาถและกิจกรรมระลึกพระคุณแม่แล้ว นักเรียนชั้น ป.๕-๖ ประมาณ ๔๕ คน ได้เดินไปเข้าแถวเพื่อเดินทางไปชมนิเทศการ

สถานีนอนมัยอยู่ห่างจากโรงเรียนประมาณ ๑.๕ กิโลเมตร เมื่อนักเรียนเดินไปถึงงานได้ พบภาพที่ประทับใจคือ มีชาวบ้านให้ความสนใจมากมาย บางกลุ่มได้นำอาหารสดชนิดต่าง ๆ มา จำหน่าย เช่น ผักกาดขาว ผักบุ้ง ถั่วฝักยาว แตงกวา ผักถั้ว ต้นหอม กะหล่ำปลี โดยเขียนไว้ อย่างชัดเจนว่า “ผักปลอดสารพิษ” นอกจากนั้นยังมีอาหารแห้งชนิดต่าง ๆ เช่น เนื้อเค็ม ปลา เค็ม และถั่วเขียวที่ไม่ใส่สี รวมทั้งเครื่องกระป๋องชนิดต่าง ๆ เช่น ปลากระป๋อง ซึ่งจำหน่าย ดีมากในชนบทที่ห่างไกล และยังมีผักกระป๋อง ผลไม้กระป๋อง นานาชนิด นับเป็นโอกาสดีที่นักเรียน จะได้ศึกษาหาความรู้

ครูสมพรได้ประกาศทางเครื่องกระจายเสียงมือถือให้นักเรียนเดินต่อไปที่เดินที่วิชาการซึ่ง
ภายในเดินที่มีบอร์ดเขียนไว้หลายบอร์ด เช่น

อาหารที่ปลอดภัย ทำให้เรามีชีวิตยืนยาว



อาหารที่ปลอดภัย คือ อาหารที่ถูกหลักสุขาภิบาลอาหาร
 สุขาภิบาลอาหาร คือ การป้องกันไม่ให้อาหารเป็นต้นเหตุของการเจ็บป่วยของผู้บริโภค
 หลักการของสุขาภิบาลอาหารมีดังนี้

- อาหารที่ปลอดภัยจากสารพิษและสารปรุงแต่งที่ไม่ถูกต้อง รวมทั้งเชื้อโรค
- ความสะอาดของการเตรียม การประกอบ และการปรุง
- ความสะอาดและสุขอนามัยของผู้ประกอบและปรุงอาหาร
- ความสะอาดของภาชนะ เครื่องมือเครื่องใช้ในการประกอบอาหาร
- ความสะอาดของสถานที่ เช่น ครัว และสภาพแวดล้อม



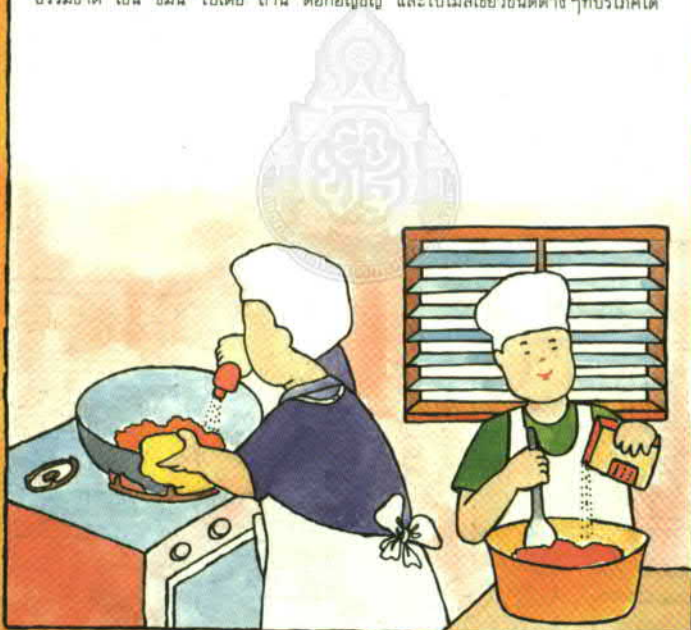
หลักการใส่สารปรุงแต่งอาหารที่ถูกต้อง

สารปรุงแต่งหรือสารเจือปนในอาหารแบ่งเป็น ๓ ประเภท คือ

- สารกันเสียหรือกันบูด ได้แก่ สารป้องกันการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ที่ทำให้อาหารบูดเสีย เช่น โซเดียมเบนโซเอต

- สารแต่งกลิ่นและรส ได้แก่ เครื่องเทศ สารรสหวานชนิดต่างๆ เครื่องชูรสต่างๆ รวมผงชูรสด้วย

- สีสผสมอาหาร ได้แก่ สีสสังเคราะห์ชนิดต่างๆ ที่บรรจุขวดขายตามท้องตลาดทั่วไป มีทะเบียนอาหารและยาของกระทรวงสาธารณสุข (ตรา อย.) และสีที่ได้จากธรรมชาติ เช่น ขมิ้น ใบเตย ถ่าน ดอกอัญชัญ และใบไม้สีเขียวชนิดต่างๆ ที่บริโภคได้



การเลือกซื้ออาหารสำเร็จรูป ปัจจุบันมีอาหารสำเร็จรูปทั้งในลักษณะอาหารกระป๋อง อาหารที่บรรจุในกล่อง และถุงพลาสติกมากมายหลายชนิด

- การเลือกซื้ออาหารกระป๋อง ต้องดูวันที่ผลิต แหล่งผลิต วันหมดอายุ กระป๋องไม่บุบหรือบวม ไม่มีสนิม และต้องมีทะเบียนอาหารและยาของกระทรวงสาธารณสุข (ตรา อย.)

- การซื้ออาหารที่ปรุงสำเร็จ ควรเป็นอาหารที่ปรุงใหม่ นอกจากนั้นควรคำนึงถึงความสะอาดของผู้ปรุง ความสะอาดของภาชนะ และสถานที่จำหน่าย ไม่ควรซื้ออาหารจากข้างถนน เพราะมีก๊าซพิษและฝุ่นละอองเจือปนในอาหาร ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อสุขภาพ



นักเรียนเดินชมนิทรรศการอย่างทั่วถึง หลังจากนั้นจึงเดินทางกลับโรงเรียน ถึงโรงเรียนในช่วงเวลาอาหารกลางวันพอดี

“นักเรียนชั้น ป.๖ ทุกคนวางตัวได้ดีมาก ครูชอบชมเชย ตอนนี้ทุกคนหิวข้าวแล้วใช่ไหมอย่าลืมนะ ก่อนกินอาหาร ต้องล้างมือด้วยนะ” ครูสมพรกล่าวย้ำ

ทุกคนร่วมกันอาหารกลางวันด้วยความอร่อย เมื่อกินเสร็จแล้ว ครูประกาศครูประจำชั้น ป.๖/๒ ได้เดินทางไปหาครูสมพร เพื่อร่วมกันวางแผนเกี่ยวกับการรายงานของนักเรียน ทั้งสองปรึกษากันว่าจะให้นักเรียนทั้งสองห้องรายงานผลการชมนิทรรศการในสัปดาห์ต่อไป โดยแบ่งออกเป็น ๘ กลุ่ม รายงานตามแบบรายงานที่แจกไป ทั้งนี้จะเชิญครูใหญ่ และศึกษานิเทศก์อำเภอมาฟังด้วย ซึ่งทำให้เด็ก ๆ ตื่นเต้นมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิชาเตรียมนัศเพื่อนในกลุ่มประชุมวางแผนเพื่อจะได้รายงานได้ถูกต้องตามที่ได้รับมอบหมาย



เครื่องครัวที่สะอาด น่าใช้

วันพุธที่ ๖ กันยายน นักเรียนชั้น ป.๖ ได้เตรียมเครื่องครัวจากห้องครัวของโรงเรียน ตั้งไว้เป็นชุด ๆ เช่น ครก เขียง มีด หม้อสำหรับหุงต้ม กระทะ ลังถึง กระชอน ชาม อ่าง ถาด ทัพพี ตะหลิว กาต้มน้ำ จาน ชาม ช้อนล่อม เครื่องครัวทุกชิ้นมีกระดาษหนังสือพิมพ์ รองไว้อย่างเรียบร้อย ครูสมพรเดินนำวิทยากรเข้ามาในห้อง

“สวัสดีจะนักเรียนทุกคน วันนี้ครูขอแนะนำให้ทุกคนรู้จักคุณครูประนอมศรี ซึ่งเป็นครูโรงเรียน บ้านเมืองเลน หลายคนคงเคยเห็นมาแล้ว คุณครูประนอมศรีเป็นครูสอนการทำอาหารที่เก่งมาก คนหนึ่ง วันนี้คุณครูประนอมศรีจะมาอธิบายและสาธิตเรื่องการใช้และการเก็บรักษา เครื่องครัว ขอให้ทุกคนเตรียมตัว เพราะวันนี้จะได้ฝึกปฏิบัติจริง” ครูสมพรกล่าวแนะนำ

วิชาซึ่งเป็นหัวหน้าชั้นได้นำเพื่อน ๆ กราบ พร้อมกล่าวสวัสดีครูประนอมศรี ทุกคนเย็บ และตั้งใจเรียนดีมากเป็นพิเศษ ครูสมพรยืนอยู่ไม่ห่างจากครูประนอมศรีเพื่อจะได้ช่วยดูแลความ สะดวกต่าง ๆ ส่วนณรงค์ได้รับมอบหมายให้เตรียมน้ำดื่มให้ครูประนอมศรี

“สวัสดีจะนักเรียน ป.๖ ทุกคน ครูทราบว่าคุณเธอสนใจเรื่องการทำอาหาร ครูจึงมานี้ด้วยความเต็มใจ ครูสมพรเล่าให้ฟังว่าคุณเธอบางคนอยากจะเป็นเจ้าของร้านอาหาร ครูคิดว่า เป็นเรื่องที่ดีมาก การจะเป็นเจ้าของร้านอาหารนั้นไม่ยาก หากเธอพยายามที่จะเรียนรู้และปฏิบัติจริงจนมีความชำนาญ พวกเธอเคยเห็นแม่ค้าขายอาหารที่มีชื่อเสียงของบ้านเราไหม เช่น แม่ประนอมขายขนมจีนน้ำยาแม่ประนอม แม่ไสขายห่อหมกแม่ไส แม่แจ่มขายน้ำพริกแดงแม่แจ่ม เป็นต้น แต่ละคนมีกันมีใช้ ไม่ยากจน ครูขอท้าว่าปัจจุบันบ้านเมืองเจริญมาก มีประชากรเพิ่มมากขึ้น รสนิยมในการเลือกกินอาหารของคนเราเปลี่ยนแปลงไปตามความเจริญของบ้านเมือง มีเครื่องมือเครื่องใช้ที่ทันสมัยมากยิ่งขึ้น เช่น เครื่องครัว ปัจจุบันมีรถไฟฟ้าสำหรับปั่นน้ำพริก มีเตาอบ และหม้ออุ่นอาหาร มีเครื่องคั้นมะพร้าว อย่างไรก็ตามวันนี้ครูจะขออธิบายแนะนำ และสาธิตเครื่องครัวที่อยู่รอบ ๆ ตัวนักเรียนในชีวิตประจำวันก่อนนะ ต่อไปถ้านักเรียนเรียนสูงขึ้น จนถึงระดับวิทยาลัยอาชีวศึกษา ก็จะได้เรียนเกี่ยวกับเครื่องครัวที่ทันสมัย เช่น เครื่องไฟฟ้า”

ครูประนอมศรีกล่าวนำเพื่อกระตุ้นให้นักเรียนสนใจในการทำอาหาร พร้อมกับให้นักเรียนลูกจากที่นั่นไปยืมล้อเครื่องครัวที่จัดไว้ นักเรียนแสดงความสนใจมากเนื่องจากวันนี้มีวิทยากรพิเศษมาให้ความรู้ บัวคำและเอกซึ้งได้รับมอบหมายให้เป็นผู้แทนนักเรียนได้ทำหน้าที่แจกใบความรู้เรื่องวิธีใช้เครื่องครัว การเก็บรักษาและความปลอดภัยในการใช้เครื่องมือที่ถูกต้อง ให้เพื่อนๆอ่านก่อนฝึกปฏิบัติ



ใบความรู้ที่ ๑

เรื่อง เครื่องครัวที่สะอาด น่าใช้



วัตถุประสงค์

นักเรียนสามารถบอกชื่อเครื่องครัวเครื่องใช้ การทำความสะอาดและเก็บรักษาได้

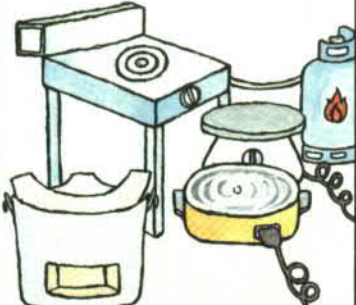
เนื้อหา

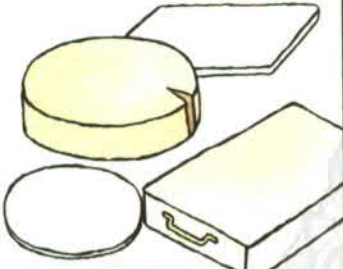
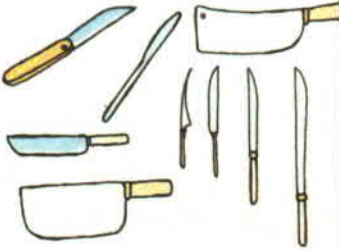
การทำอาหารเป็นงานที่น่าสนใจ เป็นงานที่ไม่ยาก หากเราฝึกฝนทำกันได้ โดยเริ่มต้นในบ้าน จากคุณพ่อคุณแม่ คุณย่าคุณยาย พี่ ป้า น้า อา ของเรา หรือจากคุณครูที่โรงเรียน

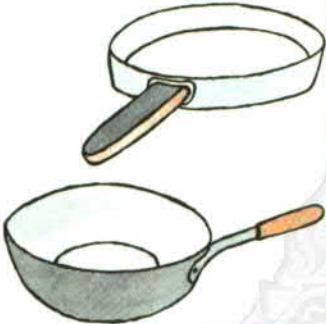
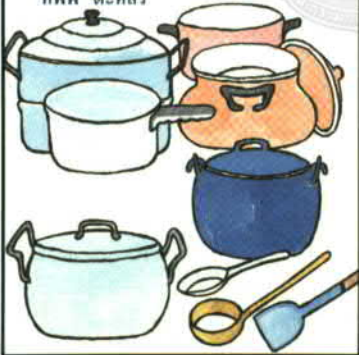
เด็กๆ ถ้าทำอาหารเป็น และได้รวมกลุ่มในกิจกรรมต่างๆ ย่อมทำให้เข้ากับใครๆ ได้ง่าย ทำให้เป็นคนสำคัญที่มีความสามารถพิเศษในการทำอาหาร

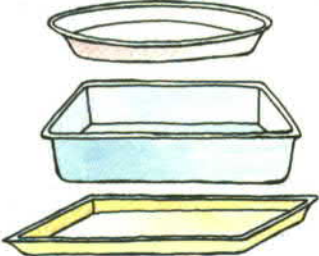
นักเรียนคงเคยคิดเหมือนกันว่าเป็นเรื่องแปลกแต่จริงที่เราสามารถนำของที่ไม่น่าดูหรือของที่ไม่น่ากินมาทำ โดยใส่เครื่องปรุงบางอย่าง แล้วนำมาต้ม ทอด ฯลฯ ทำให้เกิดกลิ่นหอมชวนรับประทาน สีสวยน่าดู

การทำอาหารไทยของเรา ไม่ต้องอาศัยเครื่องครัวพิเศษอะไร เราเพียงแต่มีเครื่องครัวประจำบ้าน เราก็สามารถทำอาหารออกมาได้ ต่อไปขอให้นักเรียนศึกษาใบความรู้ที่เสนอแนะความรู้และการปฏิบัติจริงเกี่ยวกับเครื่องครัว ตลอดจนการเก็บรักษา เพื่อนักเรียนจะสามารถใช้เครื่องครัวและเก็บรักษาอย่างถูกต้อง ถ้าอยากเป็นคนเก่ง ขอให้ศึกษาและฝึกปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

ชื่อเครื่องครัว/ภาพประกอบ	วิธีใช้/เก็บรักษา	หมายเหตุ
๑. ครกและไม้ตีพริก 	ใช้สำหรับโขลกน้ำพริก (แต่ในกรณีที่เป็นครกไฟฟ้า ให้ใส่น้ำแล้วปั่นให้ละเอียด) หลังจากใช้แล้ว ล้างให้สะอาด ใช้น้ำร้อนลวก เก็บคว่ำไว้บนชั้นที่โปร่ง	
๒. เตาหุงต้ม 	เตาถ่านใช้แล้วให้ดับถ่านและชุดซีด้าทุกครั้ง ส่วนเตาแก๊สให้ปิดหัวเตาและถังแก๊ส การทำความสะอาดควรทำหลังการใช้ทุกครั้ง สำหรับเตาไฟฟ้า หลังจากใช้เสร็จแล้ว ให้ถอดปลั๊กทุกครั้ง	

ชื่อเครื่องครัว/ภาพประกอบ	วิธีใช้/เก็บรักษา	หมายเหตุ
๓. เชียง (แบบกลม แบบสี่เหลี่ยม) 	เป็นภาชนะรองรับการหั่นและสับอาหารทุกชนิด เมื่อใช้เสร็จแล้ว ใช้มีดคมๆ ขูดและขัดล้างให้สะอาดทันที ตากลมในที่โปร่งให้แห้งทุกครั้ง เก็บเชียงในชั้นโปร่ง	
๔. มีด (สับ ปอก หั่น ควั่น) 	ใช้มีดทุกชนิดให้ตรงกับลักษณะของมีด ใช้แล้วขัดล้างให้สะอาด เช็ดให้แห้ง เก็บด้วยวิธีเสียบ หรือวางเรียงในลิ้นชัก	

ชื่อเครื่องครัว/ภาพประกอบ	วิธีใช้/เก็บรักษา	หมายเหตุ
๕. กระทะ (แบน ก้นลึก) 	ใช้สำหรับทอดและผัดอาหาร ใช้แล้วขัดล้างให้สะอาด เก็บด้วย วิธีแขวนให้เรียบร้อย	
๖. หม้อชนิดต่างๆ เช่น หม้ออะลูมิเนียม สแตนเลส หม้อเคลือบ หม้อนึ่ง(สังอิ้ง) หัตถ์ ตะหลิว 	หม้อชนิดเหล็กไม่เป็นสนิม (Stainless) รับถ่ายความร้อน ได้ดี เหมาะสำหรับแกงส้มและ อาหารที่เป็นกรด เช่น น้ำมะขาม มะนาว ส่วนหม้อเคลือบใช้ สำหรับอุ่นอาหาร หม้ออะลูมิเนียม ใช้สำหรับทำของหวาน หรือแกงจืด หลังจากใช้แล้ว ล้างขัด เก็บด้วย วิธีคว่ำหรือแขวน	

ชื่อเครื่องครัว/ภาพประกอบ	วิธีใช้/เก็บรักษา	หมายเหตุ
๗. กระชอน (กระชอนไม้ไผ่ กระชอนอะลูมิเนียม) 	กระชอนใช้สำหรับกรอง เช่น กรองน้ำกะทิ พักผักที่หั่นแล้ว เพื่อให้สะเด็ดน้ำ ใช้แล้วขัดล้าง ให้สะอาด แขนงไว้ให้เรียบร้อย	
๘. ถาดแบบต่างๆ (ถาดกลม ถาดสี่เหลี่ยม ถาดก้นลึก ถาดแบน) 	ถาดมีไว้สำหรับใส่อาหาร สด-แห้ง ผลไม้ แก้วน้ำ ตามลักษณะของถาด เช่น ถาดแก้ว ถาดไม้ ถาดพลาสติก ถาดอะลูมิเนียม ใช้แล้วขัดล้าง เช็ดให้แห้ง สะอาด เก็บเรียงในตู้	

ชื่อเครื่องครัว/ภาพประกอบ	วิธีใช้/เก็บรักษา	หมายเหตุ
๙. ชามอ่าง ถังน้ำ ชันน้ำ อ่างน้ำขนาด ใหญ่ กลาง เล็ก 	ชามอ่างแยกออกเป็นหลาย ขนาด ใช้ให้เหมาะสมกับลักษณะ ของงาน เช่น ใช้ล้างผัก ผลไม้ ใช้ล้างจาน-ชาม ใช้แล้วขัดล้าง ให้สะอาด เก็บคว้านขึ้นสำหรับ คว่ำเครื่องครัว	
๑๐. จาน ชาม ช้อน-ส้อม 	จาน ชาม ช้อน-ส้อม แบ่ง ออกเป็นประเภทพลาสติก เหล็ก ไม่เป็นสนิม และชนิดเคลือบ การใช้จาน ชามและช้อนส้อม ไม่ควรใช้ประเภทพลาสติกตัก อาหารร้อน เพราะสีและสารที่ เป็นพิษจะละลาย และไม่ควรใช้ ฝอยขัดเพราะจะเกิดรอย เมื่อล้าง สะอาดแล้ว คว่ำตากแดด เช็ด ให้แห้ง เก็บเรียงในตู้	

ชื่อเครื่องครัว/ภาพประกอบ	วิธีใช้/เก็บรักษา	หมายเหตุ
๑๑. กาต้มน้ำ (ขนาดเล็ก กลาง) กระติก น้ำร้อน กระติกน้ำแข็ง หม้อต้มไฟฟ้า 	ใช้ด้วยความระมัดระวัง เช่น ไม่นำนํ้าร้อนใส่กระติกน้ำแข็ง ส่วนหม้อต้มไฟฟ้าก็ต้องเติมนํ้า ให้เต็มตลอดเวลา และถอดปลั๊ก หลังการใช้ทุกครั้ง	
๑๒. แก้วน้ำชนิดต่างๆ 	การล้างแก้วควรทำด้วย ความระมัดระวัง เมื่อล้างสะอาด แล้ว ควาโนที่คว่ำแก้วจนแห้งสนิท ก่อนเก็บเรียงในตู้	

ใบความรู้ที่ ๒

เรื่อง ความปลอดภัยในการใช้เครื่องมือที่ถูกต้อง

งานครัวเป็นงานที่ต้องใช้เครื่องมือ เครื่องมือบางอย่างถ้าหยิบหรือใช้อย่างไม่ถูกวิธีก็จะทำให้เกิดอุบัติเหตุได้

การใช้เครื่องมือต้องระมัดระวัง เช่น ใช้ผ้ารองมือที่แห้งและหนาสำหรับหยิบหรือยกหม้อหรือของร้อนลงจากเตา

กระทะที่ใช้ทอด ถ้าเป็นกระทะด้ามยาวหรือมีด้าม ควรหันด้านข้าง อย่าวางกระทะตรง ๆ เพราะมือจะไปปิดเอาได้เมื่อต้งบนเตา

การต้มน้ำเพื่อให้เดือดเร็วต้องปิดฝา และหากต้องเปิดหม้อที่กำลังเดือด ควรเปิดเอาฝานั่งตัวไว้ เพื่อไม่ให้ไอน้ำมาปะทะหน้า

ก่อนที่จะยกหม้อแกงลงจากเตาต้องหาที่วางก่อน

การทำอาหารโดยเฉพาะการผัดหรือทอด น้ำมันจะกระเด็น ต้องเช็ดให้แห้งทันที โดยเฉพาะบริเวณเตาต้องเอาคราบน้ำมันออกให้หมด น้ำมันที่หยดลงพื้นอาจทำให้เกิดการลื่นในขณะที่เดินหรืออาจทำให้ไฟไหม้ได้ง่าย



การทอดอาหาร ควรตัดอาหารด้วยทัพพี แล้วค่อยๆ ใส่ลงในกระทะ เมื่อน้ำมันลดลงพื้นครัว ต้องเช็ดให้แห้ง เพื่อป้องกันการลื่นหกล้ม

เมื่อใช้มีดหั่นหรือซอยอาหารควรทำด้วยความระมัดระวัง เพื่อไม่ให้เกิดอันตรายได้ ถ้าจะเช็ดมีด ให้วางฝ่าหามานาๆ ลงบนโต๊ะก่อน แล้วจึงใช้มีดเช็ดกลับไปกลับมา คือใช้มีดถูฝ่า ไม่ใช่หยิบฝ่ามาถูมีด

นอกจากนั้นมีดที่ใช้จะต้องคมจึงจะหั่น ซอย สับได้ดี และปลอดภัยกว่ามีดทื่อ

ถ้าแก้วหรือจานแตก ให้ใช้ไม้กวาด อย่าใช้มือหยิบ เพราะจะบาดเจ็บ เมื่อกวาดแล้วให้ใส่ถุงกระดาษหรือห่อด้วยกระดาษก่อนทิ้ง

ถ้าถูกน้ำมันร้อนๆ หรือน้ำมันลวกกระเด็นถูกส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ให้รีบใช้น้ำแข็งวางบนบริเวณที่ถูกความร้อน จนรู้สึกหายร้อนจึงทายา ถ้าไม่มีน้ำแข็ง ให้ใช้ว่านหางจระเข้ทาปิดไว้ หรือใช้เนยหรือไข่ทาหนาๆ จนกว่าจะรู้สึกเย็น



เมื่อแจกใบความรู้เสร็จแล้ว ครูประนอมศรีได้กำหนดให้นักเรียนอ่านก่อนที่จะอธิบายและสาธิต โดยให้นักเรียนที่สนใจออกมาช่วย พงษ์ พจน์และกันยาอาสาช่วยครูประนอมศรี หลังจากนั้นครูได้แบ่งกลุ่มให้นักเรียนปฏิบัติจริง ผลการปฏิบัติงานเป็นที่พอใจของคุณครู เมื่อทุกกลุ่มปฏิบัติงานเสร็จแล้วก็ได้ช่วยกันเก็บเครื่องมือเข้าที่อย่างเรียบร้อย

ก่อนที่ครูประนอมศรีจะกลับ วิมลในฐานะตัวแทนนักเรียนชั้น ป.๖ ได้นำกระเช้าผักผลไม้ ประกอบด้วยกล้วย สับปะรด ผักบุ้ง มะเขือ ผักตำลึง พริกชี้หนู มะนาว มะละกอดิบ ซึ่งเป็นผลผลิตของการเรียนงานเกษตร มอบให้ครูประนอมศรีเพื่อแสดงความขอบคุณในฐานะวิทยากรคนสำคัญ ทุกคนปรบมือพร้อมกันด้วยความขอบคุณและชื่นชม



อาหารที่สะอาดและปลอดภัย



“ครูดีใจมากที่เมื่อหลายวันก่อนเห็นพวกเธอสนใจเรียนเกี่ยวกับเรื่องเครื่องครัว คุณครูประนมศรียังขอให้ครูฟังเลยว่าพวกเธอน่ารักมาก ในเรื่องการทำอาหารนั้น ครูอยากจะเตือนอีกครั้งว่าเราจะต้องใช้เครื่องมือให้ถูกต้อง ไม่ใช่เอามือค้ำไปปอกหัวหอม เอามือค้ำปอกผลไม้ไปสับเนื้อ หรือใช้เขียงแล้วไม่ล้าง เพราะจะทำให้เชื้อราขึ้นเต็มและเหม็นหืน นอกจากนั้นขอให้ระมัดระวังเรื่องความปลอดภัยในการใช้เครื่องมือด้วย วันศุกร์ครูจะแจกใบความรู้เรื่องสุขาภิบาลอาหารและการเลือกอาหารตามหลักสุขาภิบาลอาหาร เพื่อให้ความรู้เพิ่มเติมแก่พวกเธอหลังจากที่ได้ไปชมนิทรรศการมาแล้ว พวกเธอจะได้อ่านระหว่างวันหยุด” ครูสมพรกล่าวกับลูกศิษย์

“คุณครูขา หนูตั้งใจเลยค่ะที่ครูจะให้แจกเอกสารให้พวกเราอ่าน หนูจะเก็บเอกสารพวกนี้ใส่แฟ้มไว้ คุณยายและคุณพ่อคุณแม่ของหนูก็ชอบอ่านด้วยค่ะ คุณแม่บอกว่าอ่านแล้วมีประโยชน์มาก คุณแม่ได้นำไปฝึกปฏิบัติแล้วนำไปสาธิตให้กลุ่มแม่บ้านดูด้วยค่ะ” บัวคำพูดกับคุณครู

“ดีมากจ๊ะบัวคำ พวกเธอเมื่อเห็นตัวอย่างที่ดีจากบัวคำแล้วให้นำไปปฏิบัติด้วยนะ” ครูสมพรบอกกับนักเรียน

เมื่อถึงวันศุกร์ นักเรียน ป.๖ ทุกคนได้รับแจกใบความรู้เรื่องสุขาภิบาลอาหารจากครูสมพร นักเรียนหลายคนได้พลิกใบความรู้นั้นดูและเห็นว่ามีสาระที่ดีมาก ทุกคนได้เก็บใบความรู้ไว้เพื่อนำไปอ่านในวันเสาร์อาทิตย์ ทั้งนี้เพื่อให้มีความเข้าใจพร้อมที่จะเรียนในสัปดาห์หน้า



ใบความรู้ เรื่อง สุขากับโภชนาการ

วัตถุประสงค์

นักเรียนสามารถบอกหลักสุขาภิบาลอาหาร เลือก และปรุงอาหารตามหลักสุขาภิบาลอาหารได้

เนื้อหา

สุขาภิบาลอาหาร คือ การป้องกันไม่ให้อาหารเป็นต้นเหตุของความเจ็บป่วยของผู้บริโภค หรือพูดอย่างง่าย ๆ ก็คือการทำให้อาหารปลอดภัยและเป็นประโยชน์แก่ผู้บริโภค ไม่ทำให้เกิดโทษและอันตราย

การศึกษาเรื่องการสุขาภิบาลอาหารมีความสำคัญสำหรับบ้านเรา เพราะสภาพอากาศร้อนทำให้เชื้อแบคทีเรียเจริญงอกงามอย่างรวดเร็ว นอกจากนั้นยังมีสาเหตุจากพยาธิต่าง ๆ ที่เกิดจากอาหารด้วย ตลอดจนการกินอาหารที่ไม่ถูกต้องซึ่งยังมีแพร่หลายในกลุ่มประชาชนบางระดับ และเนื่องจากคนไทยส่วนใหญ่มีนิสัยกินง่าย จึงมีผลทำให้เกิดโรคทางเดินอาหาร โรคพยาธิ และโรคอาหารเป็นพิษ การแก้ไขจึงต้องให้ความรู้แก่ประชาชน และต้องได้รับความร่วมมือจากประชาชนด้วย โดยเฉพาะผู้ประกอบการอาหารขายและผู้ที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับอาหาร



สิ่งที่ทำให้อาหารเป็นอันตรายแก่ผู้บริโภค

๑. สิ่งเป็นพิษที่มีอยู่ในพืชและสัตว์บางอย่าง เช่น เห็ด หรือผักที่เป็นพิษ เห็ดและผักเหล่านี้มีลักษณะคล้ายหรือเหมือนกับผักที่กินได้ นอกจากนั้นยังมีปลาทะเลบางชนิดซึ่งเมื่อนำไปกิน อาจทำให้ผู้กินเกิดการเจ็บป่วยได้



๒. สารเคมีซึ่งเจือปนมาในอาหารโดยไม่ตั้งใจ เช่น ยามาแมลงติดมากับผัก ผลไม้ หรือเจือปนในอาหารโดยเหตุบังเอิญ หรือสารเคมีที่ติดอยู่กับกระป๋องเหลือตกค้างอยู่ หรือสืงจากกระป๋องติดลงไปในอาหาร

นอกจากสารเคมีจะเจือปนอยู่ในอาหารโดยไม่ตั้งใจแล้ว ยังมีสารเคมีที่ถูกใส่ลงไปในอาหารโดยความตั้งใจของผู้ทำ เช่น สารกันบูด สารแต่งสีแต่งกลิ่น รส และลักษณะ สารเคมีเหล่านี้บางอย่างไม่ควรใช้ เพราะทำให้เกิดอันตราย เช่น สารทำให้เนื้อนุ่ม เนื้อกรอบ ผักกรอบ เป็นต้น



๓. เชื้อแบคทีเรียต่างๆ เชื้อโรคที่อาจเข้าไปอยู่ในอาหารทำให้เกิดโรค เช่น เชื้อ อหิวาต์ ไข้รากสาคน้อย บิด ท้องร่วง วัณโรค และอื่นๆ เชื้อโรคเหล่านี้ติดต่อกันได้โดย

๓.๑ ติดมาจากอาหารสด เช่น ผัก เนื้อสัตว์ ปลา ที่อยู่ในน้ำสกปรก หรือ การใช้ น้ำสกปรกคั้นผัก

๓.๒ ติดมาในขณะที่ปรุงอาหาร หรือติดมาจากภาชนะที่สกปรก หรือผู้ปรุงอาหารเป็นโรคอยู่ก่อนแล้ว หรือปรุงอาหารด้วยความสกปรก ไม่ล้างมือให้สะอาดเมื่อหยิบจับอาหาร หรือใช้ภาชนะสกปรกตักอาหาร

๓.๓ แมลงต่างๆ เป็นสื่อนำมา เช่น แมลงวัน หนู แมลงสาบ มด

๔. เชื้อพยาธิต่างๆ พยาธิเข้าสู่คนได้พร้อมอาหาร โดยคนกินตัวหรือหนอนของพยาธิ เข้าไปพร้อมกับอาหาร เช่น เนื้อสัตว์ดิบ ผักดิบ หรือน้ำดื่ม หนูดินอาจมีตัวอ่อนของทริคิโนซิส ปลาดิบอาจมีตัวอ่อนของตัวจิ๊ด เนื้อวัวหรือเนื้อหมูดิบอาจมีตัวอ่อนของพยาธิตัวติดและพยาธิใบไม้ในตับ

อาหารที่ผู้บริโภคควรระวังเป็นพิเศษ คือ อาหารที่ปรุงด้วยเนื้อสัตว์ เช่น ส้มผัก หมู แหนม ลาบ ก้อย ยำเนื้อสุกๆดิบๆ ไก่ย่างไม่สุก อาหารเหล่านี้ควรทำให้สุกก่อนกิน



๕. สิ่งแปลกปลอมต่างๆ เช่น เศษแก้ว ไม้กลัด ก้างปลา กระดุกสัตว์ ที่เขี่ยกระดาษ ฯลฯ เมื่อปะปนเข้าไปกับอาหารที่คนกินก็อาจทำให้เกิดบาดเจ็บกับท่อทางเดินอาหารได้

การเลือกอาหารตามหลักสุขาภิบาลอาหาร

๑. อาหารที่นำมาประกอบต้องสะอาด การเลือกซื้ออาหารควรเลือกซื้อจากแหล่งผลิตที่สะอาดและถูกหลักสุขาภิบาล และในการเตรียมผักก่อนปรุงจะต้องตัดส่วนที่กินไม่ได้ออกให้หมดเสียก่อน แล้วล้างให้สะอาดหลายๆ ครั้งก่อนหัน

๒. อาหารอาจได้รับความสกปรกในขณะที่ขนส่ง ดังนั้นจึงควรเลือกซื้ออาหารที่มีการขนส่งอย่างถูกวิธี อาหารเมื่อซื้อมาแล้ว ในขณะที่รอการหุงต้ม หรือขนจากตลาดมาสู่ครัว ควรใส่อยู่ในภาชนะที่สะอาด ปกปิดมิดชิด ไม่ให้แมลงได้ตอม หรือได้รับฝุ่นละออง หากต้องคอยเวลาในการหุงต้ม ควรเก็บอาหารให้ถูกวิธี เช่น เนื้อสัตว์ควรเก็บเข้าตู้เย็นก่อน

๓. เลือกอาหารเนื้อสัตว์ที่สดใหม่ เช่น ไม่เลือกซื้อไก่ที่แช่น้ำ ควรเลือกซื้ออาหารเนื้อสัตว์จากเขียงที่สะอาด เลือกซื้อปลาที่สดจากร้านที่ไม่มีแมลงวันตอม และเลือกผักที่สดใหม่ สะอาด ไม่มีดินติดเกาะ



๔. ผู้ประกอบอาหารหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับอาหาร ควรเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี ไม่เจ็บป่วย ไม่เป็นโรคติดต่อ เช่น โรคผิวหนัง ท้องร่วง หวัด ฯลฯ มีนิสัยในการทำงานสะอาด ร่างกาย เล็บมือและมือสะอาด แต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่สะอาด ผมไม่รุงรัง มีผ้ากันเปื้อนและผ้าคลุมผม และไม่ควรสูบบุหรี่ขณะปรุงอาหาร

๕. ทำอาหารให้ถูกหลักสุขาภิบาล เช่น ล้างผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ให้สะอาดก่อนลงมือทำ เลือกใช้เครื่องมือที่เหมาะสมสำหรับการปรุงอาหารแต่ละชนิด ขณะที่ประกอบอาหารต้องคอยระวังเรื่องแมลงไต่ตอม รวมทั้งฝุ่น และสิ่งเจือปนที่เป็นพิษ เมื่อทำอาหารเสร็จต้องเก็บไว้ให้ปลอดภัย ไม่ให้แมลงไต่ตอม บุคเน่า หรือสัมผัสสิ่งสกปรก อาหารที่สุกแล้วควรหีบจับด้วยภาชนะ เช่น ไข่ช้อนตักน้ำแข็ง คลุกยำหรือสลัดด้วยส้อมหรือช้อน ฯลฯ การเสิร์ฟอาหารต้องทำอย่างถูกวิธี เช่น ไม่จับปากแก้ว ไม่จับช้อนหรือส้อมตรงส่วนใน การเขี่ยด้วย จานขาม ช้อนส้อม ฯลฯ ให้ใช้ผ้าสะอาด อย่าใช้ผ้าเช็ดโต๊ะเช็ดภาชนะ

ห้องครัวต้องสะอาด ไม่มีน้ำหยด ท่อน้ำทิ้งต้องมีการระบายน้ำที่ดี ไม่อุดตัน กำจัดขยะอย่างถูกวิธี ถ้าเป็นเปลือกกุ้ง หัวกุ้ง ซึ่งเน่าง่าย ควรใช้น้ำยาดับกลิ่นฉีดเข้าไปในถุงก่อนทิ้งลงถังขยะ จะช่วยไม่ให้กลิ่นเหม็น เศษอาหารให้ใส่ถุงและปิดปากถุงก่อนใส่ถังขยะ ปิดฝาดังขยะทุกครั้งเมื่อทิ้งขยะเสร็จเรียบร้อยแล้ว



การล้างภาชนะควรทำอย่างถูกวิธีและทำด้วยความสะอาด ยกตัวอย่างการล้างจานชาม เราจะต้องซุดหรือเขี่ยเศษอาหารออกจากจานเสียก่อน แล้วจึงล้างด้วยน้ำสะอาด หลังจากนั้นจึงใช้ฟองน้ำชุบน้ำยาล้างจานขัดให้สะอาด ล้างด้วยน้ำสะอาด ๒ ครั้ง ตากแดดจนแห้งก่อนเก็บ

อาหารเป็นสิ่งจำเป็นในการดำรงชีวิตและการเจริญเติบโตของคนเรา แต่ในขณะเดียวกันอาจเป็นเครื่องนำเชื้อโรคหลายชนิดเข้าสู่ร่างกาย และทำอันตรายต่อร่างกายได้ สุขาภิบาลอาหารเป็นการป้องกันอันตรายที่จะเกิดจากอาหารได้ และช่วยให้อาหารนั้นเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย



พอถึงชั่วโมงเรียนเรื่องสุขาภิบาลอาหาร ครูสมพรได้นำสื่อการเรียนมาประกอบการอธิบาย และสาธิตหลายอย่าง เช่น ผักที่ยังไม่ได้ล้าง จานชาม เครื่องครัวที่สกปรก และปลาข้าวดิบ แล้วแบ่งกลุ่มให้นักเรียนตอบคำถามเรื่องสุขาภิบาลอาหาร หลังจากนั้นให้แต่ละกลุ่มรายงานผลการประชุมกลุ่ม โดยครูสมพรเน้นว่าให้นำความรู้ไปปฏิบัติจริงในการทำอาหารภาคปฏิบัติด้วย

กลุ่มสุดท้าย คือ กลุ่มของวิภาได้กล่าวขอบคุณคุณครูที่ได้ให้ความรู้เรื่องนี้ “ในนามของนักเรียนชั้น ป.๖ ขอกราบขอบพระคุณคุณครูสมพรที่ได้ให้ความรู้แก่พวกเราอย่างดีและน่าสนใจ ขอยืนยันว่าพวกเราจะนำความรู้ไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน เพราะเราอยากเป็นประชากรที่มีสุขภาพและภาวะโภชนาการดีค่ะ”

นักเรียนปรบมือพร้อมกัน วิภายกมือไหว้คุณครูและขอบคุณเพื่อน ๆ ครูสมพรแจกถ้วยกวนที่ทดลองทำในวันหยุดให้นักเรียนคนละหนึ่งห่อ และบอกว่าถ้าใครสนใจทำ ครูจะสอนให้ทำในวันหยุด แต่ต้องนำกล้วยน้ำว้าที่สุกงอมมาจากบ้าน และย้ำว่าการเรียนภาคปฏิบัตินั้นต้องฝึกปฏิบัติจริง ๆ จึงจะช่วยให้นักเรียนเป็นคนที่มีทักษะอย่างแท้จริง นอกจากนั้นยังเป็นพื้นฐานที่จะนำไปประกอบอาชีพอิสระได้ด้วย นักเรียนทุกคนกลับบ้านด้วยใบหน้าที่ยิ้มแย้มและมีความสุข โดยเฉพาะอย่างยิ่งวิภาและเพื่อน ๆ ซึ่งสนใจเรื่องการทำอาหารเป็นพิเศษ



ความฝันที่อาจเป็นจริง



สองสัปดาห์ผ่านไป ในขณะที่หยุดพักกลางวันของวันหนึ่ง วิชาและเพื่อนๆ ที่สนใจเรื่องการทำอาหารได้นั่งคุยกันเป็นกลุ่มในห้องเรียน มีสุพร รัชนิ ภาวินิ บัวคำ ณรงค์ สุกัญญา และลำไย วิชาปรารถกับเพื่อนๆ ว่าโตขึ้นอยากจะเปิดร้านอาหาร อยากชวนรัชนิและเพื่อนๆ ที่สนใจร่วมลงทุนด้วย

“แหม คนช่างฝัน แต่เอาเถอะ ฝันอาจจะเป็นจริงก็ได้หากเราตั้งใจ เพราะมนุษย์เกิดมาก็ต้องกิน มิฉะนั้นจะมีชีวิตอยู่ไม่ได้ โดยเฉพาะอาหารที่ปรุงสะอาด รสชาติดี อร่อย ย่อมขายได้” ณรงค์กล่าวเสริม

“ฉันทำแหม ใฝ่เรื่องอาหารเสียอย่าง อีกหน่อยโรงแรมเขาจ้างเงินเดือนเป็นหมื่นจะ แต่วก่อนจะไปทำงานโรงแรม เราเปิดร้านอาหารเล็กๆ ในหมู่บ้านหรือไม่ก็ทำอาหารใส่ถุงขายไปพลางก่อน ไม่เห็นจะนำอายุใครไหน” รัชนิพูดขึ้นบ้าง

กลุ่มของวิชานั่งคุยกันด้วยความเพลิดเพลินจนกระทั่งเสียงออกดนในภาคบ่ายดังขึ้น ครูสมพรจึงเดินเข้ามาในห้องเรียน

“วันพุธหน้าอย่าลืมนะ ทุกคนต้องเตรียมพร้อม เพราะครูเชิญวิทยากรซึ่งเป็นมืออาชีพและมีประสบการณ์ในการทำอาหารขาย คือ ป้าไส มาสาธิตการทำอาหารและสอนการทำอาหารภาคปฏิบัติแก่พวกเธอ ครูเห็นว่าพวกเธอสนใจเกี่ยวกับการทำอาหารมาก คิดว่าคงอยากจะทำกันนะ”

เด็กทุกคนขบขัน “นี่วิชา ฉันว่าเป็นประโยชน์ต่อพวกเรามากเลยนะ ไม่แน่ว่าในอนาคตเราอาจจะเป็นเจ้าของมุมขายอาหาร หรือร้านอาหารเล็กๆ ในอำเภอของเราก็ได้ เป็นเจ้าของร้านอาหารนี่คงโก้ดีสินะ” สุกัญญาออกความคิดเห็น

“นั่นนะสิ ฉันว่าความฝันอาจจะเป็นจริงก็ได้ ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะฝัน และหากเรามีความพยายาม จะต้องสำเร็จแน่นอน” วิชาพูดให้กำลังใจเพื่อนๆ

“แต่ก่อนที่พวกเขาจะเรียนภาคปฏิบัติเรื่องอาหารจากป่าไผ่ ยังมีอีกเรื่องหนึ่งที่สำคัญที่ครูจะสาธิตให้ดูคือ เรื่องกระบวนการเกี่ยวกับการเตรียมประกอบและปรุงอาหารที่ถูกต้อง เช่น การล้าง ปอก หั่น สับ คลุก ย่ำ และการผัด เป็นต้น แต่ครูขอให้พวกเขาไปศึกษาเรื่องนี้ล่วงหน้าจากห้องสมุดเสียก่อน มันเป็นเรื่องที่พวกเขาเคยเรียนมาแล้วจากชั้น ป.๕ เรื่องสำคัญที่ครูอยากจะเน้นอีกเรื่องก็คือการฝึกจำหน่ายอาหาร ในขั้นแรกให้จำหน่ายอาหารเป็นจานก่อน โดยจำหน่ายให้เพื่อน ๆ ในโรงเรียนนี้แหละ แต่พวกเขาจะต้องทำอาหารให้สะอาด น่ากิน และอร่อย ถ้าไรที่ได้จากการขาย ครูจะแบ่งให้พวกเขา ๒๐ เพอร์เซ็นต์ เป็นเงินกองกลางของห้องเรียน ที่เหลือก็ส่งเจ้าหน้าที่การเงิน พวกเขามีความเห็นอย่างไร-

นักเรียนแสดงความตั้งใจที่จะได้ฝึกทำอาหารขาย เพราะเป็นการทดลองครั้งแรกของโรงเรียน

“คุณครูครับ ป่าไผ่จะสอนทำอาหารอะไรบ้างครับ บ้านผมมีผักเยอะแยะเลยครับ ผมจะนำมาครับ” ณรงค์รับอาสา

ภาวิณีหันไปพูดกับวิภาว่า “ความฝันของเธอจะเป็นจริงแล้ว ต่อไปเราจะได้ฝึกค้าขายกันคนหนึ่งละที่จะช่วยเธอทำอาหารขาย”

“เอละ ครูตั้งใจที่พวกเขาสนใจ และก่อนที่พวกเขาจะฝึกปฏิบัติกับป่าไผ่ ครูจะแจกตำรับอาหารให้แต่ละกลุ่มเลือกทำ กลุ่มละ ๑ อย่าง เมื่อเลือกตำรับแล้ว ขอให้กำหนดรายการอาหารที่จะเลือกซื้อและที่จะนำมาจากบ้าน แล้วศึกษาวิธีทำให้เข้าใจ ก่อนทำ ขอให้จัดเตรียมสิ่งต่าง ๆ ให้เรียบร้อย เช่น ถังขยะ กระดาษรองขยะ เมื่อทำเสร็จแล้ว ก็คิดราคาต้นทุน-กำไร ดังนี้



สมมุติว่าเธอจะทำข้าวผัดไข่ซึ่งเป็นอาหารจานเดียวขาย มีวิธีคิดดังนี้
ต้นทุน

- ข้าวสาร ๑ กิโลกรัม	๑๒	บาท
- ไข่ ๕ ฟอง	๑๐	บาท
- น้ำมันพืช ๖ ช้อนโต๊ะ	๕	บาท
- เครื่องปรุง เช่น กระเทียม ซอส น้ำปลา น้ำส้ม	๘	บาท
- ผักสด ต้นหอม-ผักชี	๑๐	บาท
- เชื้อเพลิง	๕	บาท
- ค่าแรง	๒๐	บาท
รวม	๗๐	บาท
รวมทุน	๗๐	บาท

$$\text{๖. ราคาขาย (หากกำไรประมาณร้อยละ ๖๐)} = \frac{๗๐ \times ๖๐}{๑๐๐} = ๔๒ \text{ บาท}$$

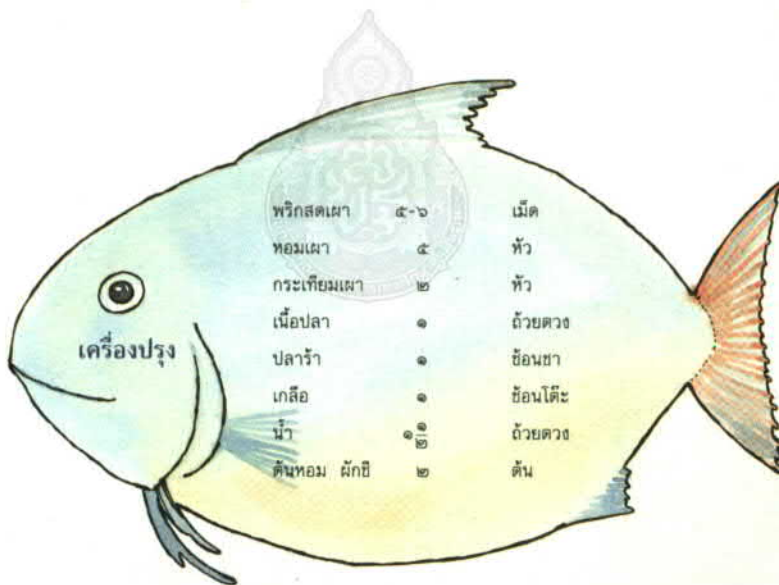
จะได้กำไร	๔๒	บาท
รวมต้นทุน + กำไร ได้	๗๐ + ๔๒	= ๑๑๒ บาท
ทั้งหมดผลิตได้	๑๒	จาน
ต้นทุนจานละ	$๗๐ \div ๑๒ = ๕.๘๐$	บาท
ขายจานละ	$๑๑๒ \div ๑๒ = ๙.๓๐$	บาท
	หรือประมาณ	๑๐ บาท
รวมทั้งสิ้นได้กำไรประมาณ	๔๒ ถึง ๕๐	บาท
หากทำอาหารเป็น ๕ เท่า จะได้กำไร	๒๕๐	บาท

"โอ้โฮ ไม่เลว" วิภาเอ่ยกับเพื่อนๆ "ฉันทำแน่ๆ อดทน พยายาม และตั้งใจเสีย
อย่าง ความฝันของฉันและของพวกเราทุกคนอาจจะเป็นจริงก็ได้"

สำหรับตัวรับอาหารที่ครูสมพรนำมาแจกให้นักเรียนแต่ละกลุ่มเลือกทานนั้น มีถึง ๑๘ อย่าง

ดังนี้

น้ำพริกปลา



วิธีทำ

๑. พริก หอม กระเทียมแกะเปลือกให้หมด โขลกให้เข้ากัน
๒. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ปลาและปลาร้า ต้มจนสุก ตักเนื้อปลาขึ้น แกะเอาแต่เนื้อโขลก
ในน้ำพริก ส่วนน้ำต้มปลากรองเอาน้ำใส ใส่ในน้ำพริกที่โขลกไว้ประมาณ $\frac{๑}{๔}$ - $\frac{๑}{๒}$ ด้วย
สังเกตดูเอง ถ้าชอบใสเติมได้ แต่งด้วยผักชี ต้นหอมซอย
๓. กินกับผักต้ม หรือผักสด เช่น แตงกวา ถั่วฝักยาว กะหล่ำปลี กระถิน หัวปลี

หมายเหตุ

ถ้าชอบเปรี้ยว ใส่น้ำมะนาวหรือมะกอกป้าซอยละเอียดก็ได้ตามชอบ

ปริมาณที่ได้ ประมาณ ๒ ถ้วยตวง

รับประทานได้ ๓๗-๔๘ คน

น้ำพริกมะขามสด



เครื่องปรุง

กะปิเผาไฟพอหอม	๒	ข้อนโต๊ะ
กระเทียมปอกแล้วหั่นทแยง ๆ	๑	ข้อนโต๊ะพูน
พริกชี้หนูเด็ดก้านล้างสะอาด	๑	ข้อนโต๊ะ
กุ้งแห้งป่น	๒	ข้อนโต๊ะ
มะขามสดขูดผิวหั่นเล็ก ๆ	๑/๑	ถ้วยตวง
น้ำตาลปีบ	๑	ข้อนโต๊ะ
น้ำปลา	๑	ข้อนโต๊ะ
เนื้อหมูสับ	๑/๑	ถ้วยตวง
น้ำมัน	๒-๓	ข้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. โขลกกะปิกับกระเทียมให้ละเอียด ใส่พริกชี้หนูบุบเบาๆพอแตก ใส่มะขาม
โขลกรวมกัน ปูรอสน้ำตาล น้ำปลา และใส่หมูสับ เคล้าให้เข้ากัน
๒. ใส่น้ำมันในกระทะที่ดัดไฟ ใส่น้ำพริกลงผัดไฟกลางค่อนข้างอ่อน คนจนหมูสุก
และน้ำพริกแห้ง ชิมรสให้มี ๓ รส ตักขึ้น กินกับผักสด เช่น แตงกวา
มะเขือ ถั่วฝักยาว กะหล่ำปลี

ปริมาณที่ได้ ประมาณ ๑/๑ ถ้วยตวง

รับประทานได้ ๔-๕ คน



น้ำพริกแดง



เครื่องปรุง

พริกแห้งเม็ดใหญ่	๑๕	เม็ด
กระเทียมกลีบใหญ่	๑๐	หัว
หอมหัวโตๆ	๑๐	หัว
เกลือ	๑	ช้อนชา
กะปิเผา	๑	ช้อนโต๊ะ
ปลากรอบบ่นหรือกุ้งแห้งบ่น	๒	ถ้วยตวง
น้ำตาลปีบ	๑-๕	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	๑-๑๕	ถ้วยตวง
มะขามเปียกแกะเม็ดออกสับละเอียด	๑-๑๕	ถ้วยตวง
น้ำมัน	๓	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. พริกแห้งผ่าเอาเมล็ดออกล้างน้ำ ใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ หั่นชิ้นบาง ๆ คั่วไฟอ่อนให้เหลืองกรอบ
๒. เผากระเทียมและหัวหอม แกะเปลือกออก หรือจะหั่นซอย แล้วคั่วพรมน้ำ คั่วให้สุกหอมก็ได้
๓. โขลกพริกแห้งกับเกลือให้ละเอียด ใส่กระเทียม หัวหอม กะปิ โขลกต่อไปจนเข้ากันดี จึงใส่ปลากรอบหรือกุ้งแห้ง ใส่มะขามเปียกสับ ปูรงรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา ชิมรสตามชอบ
๔. ใส่น้ำมันในกระทะ ๓ ช้อนโต๊ะ ตักน้ำมันพริกลงผัดให้หอม ใช้ไฟอ่อน ๆ ผัดจนทั่วกันดี ตักขึ้น กินกับผักสด เช่น แตงกวา ถั่วงอกยาว กะหล่ำปลี กระถิน

ปริมาณที่ได้ ประมาณ ๒ ถ้วยตวง

รับประทานได้ ๘-๙ คน

น้ำพริกกะปิ



เครื่องปรุง

กะปิเผาไฟพอหอม	๒	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมปอกเปลือกแล้วซอยหยาบๆ	๑	ช้อนโต๊ะ
กุ้งแห้งป่น	๑	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้หนูเด็ดก้าน	๑	ช้อนชา
มะฮึกสุกหั่นฝอย	๑	ช้อนโต๊ะ
ระกำซอย (ไม่ใส่ก็ได้)	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	๓	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	๓	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	๒-๓	ช้อนโต๊ะ
มะเขือพวงหรือมะเขือเปราะซอย	๑	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. โขลกกะปิกับกระเทียมให้ละเอียด ใส่กุ้งแห้งโขลกรวมกัน ใส่พริกชี้หนู มะลิก ระกำ มะเขือพวง ปูรอรสด้วยน้ำตาล น้ำปลา และน้ำมะนาว ชิมรสตามต้องการ

๒. กินกับผักต้มราดกะทิ เช่น ถั่วงอก ถั่วงอกยาว หน่อไม้ ตำลึง ผักกระเฉด หรือผักสดต่างๆ เช่น แตงกวา มะเขือสด ผักบุ้ง กระถิน หรือผักชุบไข่ทอด เช่น ไข่ต้ม มะเขือยาว

๓. จัดแนม (สิ่งที่กินคู่กัน) กับน้ำพริก คือ ปลาทุทอด ปลาช่อนทอด ปลาตุ๋นย่าง

หมายเหตุ

ใช้มะม่วงดิบซอยแทนมะนาว มะดันซอย
หรือมะขามอ่อน ตามแต่ฤดูกาล

ปริมาณที่ได้ ประมาณ ๑.๑ ถ้วยตวง
รับประทานได้ ๔-๕ คน

น้ำพริกมะม่วง



เครื่องปรุง

มะม่วงดิบรสเปรี้ยวลิบ

กุ้งแห้งป่น

กะปิ

หอมแดงหั่น

พริกชี้ฟ้าแดง เขียว อย่างละ

พริกชี้หนู

น้ำปลา

น้ำตาลปีบ

๕

๕.๑๕

๕

๕

๕

๕

๕.๑๕

๕.๑๕

ถ้วยตวง

ถ้วยตวง

ช้อนโต๊ะ

ถ้วยตวง

เม็ด

เม็ด

ถ้วยตวง

ถ้วยตวง

วิธีทำ

๑. โขลกหอมแดง พริกชี้ฟ้าหั่นเป็นท่อน และกะปิเข้าด้วยกัน ใส่ถุงแห้ง คนจนเข้ากัน
๒. ใส่มะม่วงดิบโขลกเบาๆ ใส่พริกชี้ฟ้าบวบพองแตก ถ้าชอบเผ็ดมากจึงโขลกละเอียด

๓. ปูรลงด้วยน้ำตาล น้ำปลา

๔. กินกับผักสดต่างๆ เช่น แตงกวา มะเขือเปราะ ขมิ้นขาว ถั่วฝักยาว ตามชอบ แยมด้วยปลาสดทอดก็อร่อยยิ่งขึ้น

ปริมาณที่ได้ ประมาณ ๒ ถ้วยตวง

รับประทานได้ ๘-๙ คน

กะปิคั่ว



เครื่องปรุง

พริกแห้ง	๑	เม็ดเล็ก
กะปิ	๑	ช้อนโต๊ะ
ปลาป่น	๒/๑	ถ้วยตวง
เนื้อหมูสับ	๒	ถ้วยตวง
ตะไคร้ซอย	๒	ช้อนโต๊ะ
หอมหัวใหญ่	๑/๑	ถ้วย
กระชายซอย	๒	ช้อนโต๊ะพูน
มะพร้าว	๔๐๐	กรัม
พริกเขียวแดง	๕	เม็ด
น้ำตาลปีบ	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	๑	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. คั้นมะพร้าวใส่น้ำ ๑^๑/_๒ ถ้วย คั้นให้ได้ ๒^๑/_๒ ถ้วย ช้อนหัวไว้ ๑ ถ้วย
๒. นำเครื่องปรุง ได้แก่ พริกแห้ง ตะไคร้ หอม กระชาย กระปิ มาโขลก รวมกันให้ละเอียด ใส่ปลาย่าง โขลกให้เข้ากัน
๓. เคี่ยวหัวกะทิให้แตกมัน ผัดน้ำพริกให้หอม ใส่หมูสับลงผัดกับน้ำพริก ใส่หางกะทิเคี่ยวให้ข้น ปรุงรส
๔. กินกับผักสด เช่น แตงกวา กระหล่ำปลี ชมื่นขาว กระชาย และปลาทอดกรอบหรือกุ้งทอดกรอบ



ทลนปลาเค็ม



เครื่องปรุง

มะพร้าว	๓๐๐	กรัม
(ใส่ น้ำ ๓ ถ้วยตวง คั้นให้ได้ ๑ ๑/๒ ถ้วยตวง)		
ปลาเกลือหรือปลาอินทรีเค็มนี้้ง	๒	ชิ้นเล็ก
เนื้อหมูสับ	๓	ช้อนโต๊ะ
เนื้อกุ้งสับ	๓	ช้อนโต๊ะ
หอมซอย	๒	ช้อนโต๊ะ
พริกเขียว แตง เหลือง	๓-๔	เม็ด
น้ำตาล ส้มมะขาม อย่างละประมาณ	๒	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	๑	ช้อนชา
ผักสด เช่น แตงกวา กะหล่ำปลี ชมันขาว ถั่วฝักยาว		



วิธีทำ

๑. เคี้ยวกะทิให้แตกมัน
๒. แกะเนื้อปลาเค็มผสมหมูสับ กุ้งสับ รวมกันใส่ลงในกะทิ ใส่พริก
๓. ปูรจนรสดีแล้ว ใส่หอมซอย พอดีอดทั่วยกลง กินกับผักสด

ปริมาณที่ได้ ประมาณ ๒ ถ้วยตวง

รับประทานได้ ๘-๑ คน

หลนเต้าเจี้ยว



เครื่องปรุง

มะพร้าว	๓๐๐	กรัม
ใส่น้ำ ๑ ถ้วยตวง	๑	ถ้วยตวง
เต้าเจี้ยวขาว	๑	ถ้วยตวง
เนื้อกุ้งสับ	๓	ช้อนโต๊ะ
เนื้อหมูสับ	๓	ช้อนโต๊ะ
หอมซอย	๔	หัว
(โขลกกับเต้าเจี้ยว ๒ หัว)		
พริกชี้ฟ้า เหลือง แดง เขียว	๓-๕	เม็ด
น้ำตาล	๓	ช้อนโต๊ะ
สั้่มมะขาม	๓	ช้อนโต๊ะ
เกลือ เติมหหลังจากชิมแล้ว เพราะเต้าเจี้ยวเค็มมาก		

วิธีทำ

๑. เคี้ยวกะทิให้แตกมัน

๒. กรองเต้าเจี้ยว เอาเนื้อโสมกกับหัวหอม ๒ หัวให้ละเอียด ละลายลงในกะทิ พร้อมกับกุ้ง หนู และพริก ต้มไฟพอสุก (ไฟอ่อน) ใส่หอมซอย น้ำตาล น้ำมะขาม ชิมรส พอเดือด ยกลง กินกับผักสด

ผักสด

แตงกวา แตงร้าน ผักชี ยอดมะกอก ยอดมะม่วง

ปริมาณที่ได้ ประมาณ ๒ ถ้วยตวง

รับประทานได้ ๘-๑๕ คน



พลนปลาเจ้า



เครื่องปรุง

ปลาเจ้าหอม ๆ	๑	ถ้วยตวง
มะพร้าว	๕๐๐	กรัม
หอมแดงซอย	๑๑	ถ้วยตวง
พริกขี้หนูเขียว แดง เหลือง	๖	เม็ด
น้ำส้มมะขามคั้น	๒	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. คั้นมะพร้าวใส่น้ำ $๑\frac{๑}{๔}$ ถ้วย คั้นให้ได้กะทิ ๒ ถ้วย เทปลาเจ้าใส่ ตั้งไฟพอเดือด
ทั่วละลายดี
๒. ใส่หอมซอย ชิมดู ถ้าไม่เปรี้ยว เติมน้ำส้มมะขามเล็กน้อย ถ้าไม่เค็มเติมเกลือ
เล็กน้อย
๓. เมื่อได้รสดีแล้ว ใส่พริก ถ้าเม็ดใหญ่อาจตัดเป็นท่อนๆ ถ้าเม็ดเล็กใส่ทั้งเม็ด
๔. ถ้าเป็นปลาเจ้าดีๆ ไม่ต้องเติมอะไรเลย ระวังอย่าเคี้ยวนาน กะทิจะแตกมัน
ไม่อร่อย

หมายเหตุ

ถ้าหลนปลาเจ้าทรงเครื่อง ใส่กุ้งสดสับละเอียด $\frac{๑}{๒}$ ถ้วย ใส่ตอนได้ทีกำลัง
เดือด คนให้กุ้งสุก จะเพิ่มรสอร่อยยิ่งขึ้น กินกับผักสดต่างๆ ตามชอบ เช่น มะเขือ
แดงกว่า ยอดกระถิน ใบมะกอกอ่อน

ปริมาณที่ได้ ประมาณ $๒\frac{๑}{๒}$ ถ้วยตวง

รับประทานได้ ๕-๑๐ คน



ผัดพริกขิงหมูกับถั่วฝักยาว



เครื่องปรุง

เนื้อหมู	๑ ๑/๒	ถั่วฝักยาว
ถั่วฝักยาว	๒	ถั่วฝักยาว
น้ำมัน	๒	ขมิ้นใต้
น้ำตาลปีบ	๑	ขมิ้นใต้
น้ำปลา	๑	ขมิ้นใต้

เครื่องปรุงน้ำพริก

พริกแห้ง	๓	เม็ด
หัวหอม	๗	หัว
กระเทียม	๒	หัว
ข่า	๑	ชิ้นชา
ตะไคร้	๑	ชิ้นได้ะ
พริกไทย	๕	เม็ด
รากผักชี	๑	ชิ้นชา
ผิวมะกรูด	๑	ชิ้นชา
เกลือ	๑	ชิ้นชา
กะปิ	๑	ชิ้นชา
กุ้งแห้งป่น	๒	ชิ้นได้ะ

วิธีทำ

๑. โขลกน้ำพริกให้ละเอียด
๒. ล้างเนื้อหมูหั่นชิ้นเล็กๆ ขาวๆ หมักกับน้ำปลา ๑ ชิ้นชา
๓. ล้างถั่วฝักยาว ตัดเป็นท่อนยาว ๑ นิ้ว ต้มพอสุกตักขึ้น
๔. ใส่น้ำมันในกระทะ ผัดเนื้อหมูพอสุกตักขึ้นก่อน ใส่ น้ำพริก ลงผัดให้หอม จึงใส่เนื้อหมูลงผัดใหม่ ใส่ น้ำตาล น้ำปลา ถั่วฝักยาว ผัดพอทั่วตักขึ้น

ปริมาณที่ได้ ประมาณ ๓ $\frac{๑}{๒}$ ถ้วยตวง

รับประทานได้ ๖-๗ คน

ไข่ยัดไส้



เครื่องปรุง

ไข่เปิด

อกไก่หั่นสี่เหลี่ยมเล็ก

หอมใหญ่ปอกหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก

มะเขือเทศหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก

ถั่วฝักยาวหั่นเล็ก ๆ

ซีอิ้วขาว

ซอสมะเขือเทศ

พริกไทยป่น

น้ำมันพืช

๖

๖

๖

๖

๖

๖

๖

๖

๖

๖

๖

ฟอง

ถ้วยตวง

ถ้วยตวง

ถ้วยตวง

ถ้วยตวง

ช้อนชา

ช้อนโต๊ะ

ช้อนชา

ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ผสมขอสมะเชื้อเทศ ซีอิ๊วขาวเข้าด้วยกัน ใส่เนื้อไก่ลงเคล้าให้ทั่ว หมักทิ้งไว้ประมาณครึ่งชั่วโมง

๒. เอากระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมันพืชประมาณ ๒ ช้อนโต๊ะ ใส่หอมใหญ่ลงผัดจนสุกใส แล้วจึงใส่เนื้อไก่ที่หมักไว้ ใส่มะเชื้อเทศ ใส่ถั่วพอสุก ใส่พริกไทย ปิดไฟยกลง แบ่งเป็น ๒ ส่วน

๓. ตีไข่ให้เข้ากัน แบ่งออกเป็น ๒ ส่วน เอาน้ำมันใส่กระทะ พอน้ำมันร้อน หมุนกระทะให้น้ำมันถูกกระทะทั่วๆ พอร้อนดี เทน้ำมันออกจากกระทะ ตั้งไฟใหม่แล้วเทไข่ใส่ จับกระทะที่หุด้วยมือข้างเดียว แล้วหมุนกระทะให้รอบ ไข่จะติดบนกระทะบางๆ เป็นรูปวงกลม ตักใส่ที่ผัดไว้ใส่ตรงกลาง แล้วพับชายขึ้นมาหุ้มรอบๆ จะเป็นรูปสี่เหลี่ยม สะะไข่ยัดไส้ขึ้นจากกระทะใส่จานเสิร์ฟ

ปริมาณที่ได้ ๒ ช้อนใหญ่

รับประทานได้ ๓-๔ คน



ไข่ลูกเขย



เครื่องปรุง

ไข่เป็ด	๑๐	พริก
น้ำมันพืช	๕ ๑	ถ้วยตวง
หอมแดงซอย	๒๐	หัว
พริกชี้หนูแห้งทอด	๗	เม็ด
น้ำตาลปีบ	๑ ๑	ถ้วยตวง
น้ำส้มมะขามเปียก	๒ ๑	ถ้วยตวง
น้ำปลา	๒	ช้อนโต๊ะ
ผักชี	๒	ต้น

วิธีทำ

๑. ต้มไข่ให้สุกแล้วแช่น้ำเย็นไว้ แกะเปลือกออก
๒. ใส่น้ำมันในกระทะ ตั้งไฟพอร้อน เอาไข่ต้มลงทอดจนเหลืองทั่วพอง ตักขึ้นพักไว้
๓. เจียวหอมซอยจนเหลือง ตักขึ้นใส่ถ้วยไว้
๔. ใส่น้ำตาลปีบลงผัดในน้ำมันที่เหลือจากการเจียวหอมแล้ว เติมน้ำส้มมะขามเปียก น้ำปลา คนให้เข้ากัน เคี่ยวไปจนข้น ชิมรสให้เปรี้ยว เค็ม หวาน ปิดไฟยกลง
๕. จัดเสิร์ฟโดยผ่าไข่ออกเป็นสองซีก วางทอดยขึ้นบนจาน ราดด้วยน้ำมะขามเปียก โรยหอมเจียวและผักชี
๖. ถ้าชอบรสเผ็ด กินกับพริกชี้หนูแห้งทอด

ปริมาณที่ได้ ไข่ลูกเขย ๑๐ ฟอง

รับประทานได้ ๑๐ คน



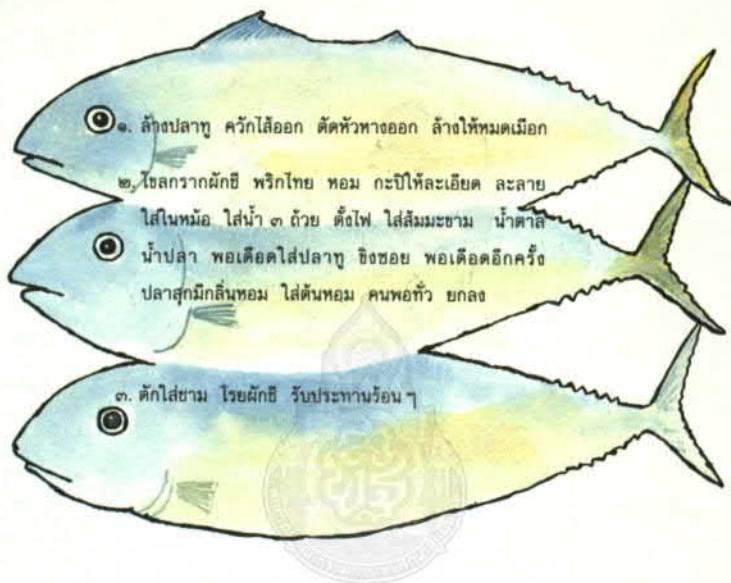
ต้มส้มปลาทุสด



เครื่องปรุง

ปลาทุสดตัวงาม ๆ	๕	ตัว
รากผักชีแห้ง	๑	ช้อนโต๊ะ
พริกไทย	๗	เม็ด
หอมแดง	๕	หัว
กะปิ	๑	ช้อนชา
ขิงสดซอย (ล้างน้ำเกลือ)	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มมะขามเปียกข้น ๆ	๑/๔	ถ้วยตวง
น้ำตาลปีบ	๕	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	๓	ช้อนโต๊ะ
ต้นหอมตัดยาว ๑ นิ้ว	๕	ต้น
ผักชี	๓	ต้น

วิธีทำ



ปริมาณที่ได้ ประมาณ ๔-๕ ถ้วยตวง

รับประทานได้ ๑๗-๒๐ คน

เนื้อตุ๋น



เครื่องปรุง

เนื้อเอ็นน่อง	๑	กิโลกรัม
น้ำ	๒๐	ถ้วยตวง
อบเชยชิ้นเล็กๆ ขนาด ๑ ซม.	๑	ชิ้น
ข่าชิ้นขนาด ๑ นิ้ว	๑	ชิ้น
รากผักชี	๓	ราก
ซีอิ๊วขาว	๒	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ๊วดำ	๑	ช้อนชา
เกลือ	๒	ช้อนชา
ใบกระวาน	๑	ใบ
ขึ้นฉ่าย	๒	ต้น

วิธีทำ

๑. ล้างเนื้อตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาด ๑x๑ นิ้ว ใส่หม้อ ใส่ น้ำ อบเชย ข่า รากผักชี ซีอิ้วขาว ซีอิ้วดำ เกลือ ใบกระวาน ตั้งไฟพอเดือด ลดไฟอ่อนๆ ปิดฝาเคี่ยวจนเปื่อย (ถ้าเคี่ยวหม้อธรรมดา ใช้ น้ำ ๑๐ ถ้วย นาน ๓-๔ ชม. ถ้าใช้หม้ออัดความดัน ใส่ น้ำ ๒ ถ้วย ต้ม ๒๕ นาที ยกลง ปล่อยให้เย็น เปิดฝาเติมน้ำต้มอีก ๓ ถ้วย) ปรุงรส ชิมตามชอบ ตั้งไฟให้เดือด

๒. ต้มผักบุ้งพอสุก ตักขึ้น หั่นชิ้นสั้นๆ ขนาด ๑ นิ้ว ใส่ซาม ตักเนื้อตุ๋นใส่ โรยด้วยผักชี และขึ้นฉ่ายหั่นหยาบๆ กระเทียมเจียว และพริกไทย กินกับถ้วยเตี๋ยเส็นใหญ่ หรือเส้นหมี่ก็ได้

น้ำส้มพริกดอง

พริกแดง ๑ เม็ด ต้มพริกและกระเทียมพอสุกตักขึ้น โขลก
กระเทียม ๕ กลีบ ใส่น้ำส้ม ๑ ถ้วย
ดกใส่ด้วย เสิร์ฟกับเนื้อตุ๋น

ปริมาณที่ได้ ประมาณ ๕-๖ ถ้วยตวง

รับประทานได้ ๓-๔ คน



หมูก้อนทรงเครื่อง



เครื่องปรุง

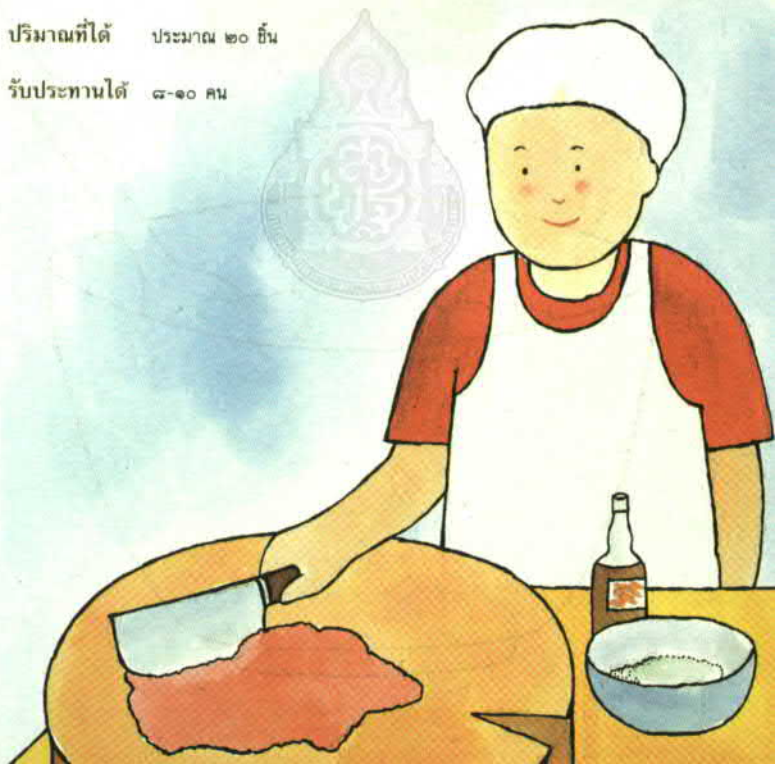
เนื้อหมู	๒	ถ้วยตวง
กระเทียมสับ	๑	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	๑	ช้อนชา
รากผักชีหั่นละเอียด	๒	ราก
กระเทียมแกะเปลือก	๑	หัว
พริกไทยป่น	๑	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	๑	ช้อนชา
ซีอิ๊วขาว	๒	ช้อนโต๊ะ
ไข่ไก่	๑	ฟอง
แป้งสาลี	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันสำหรับทอด	๒	ถ้วยตวง

วิธีทำ

๑. ล้างเนื้อหมูให้สะอาด ล้างหรือบดให้ละเอียด
๒. โขลกกระเทียมกับเกลือเข้าด้วยกัน
๓. ใส่รากผักชี โขลกให้ละเอียด
๔. ผสมเนื้อหมู พริกไทย เครื่องที่โขลก น้ำตาล ซีอิ๊วขาว ไข่ไก่ แป้งสาลิ น้ำ นวดส่วนผสมให้เข้ากันจนเหนียวขึ้นเป็นก้อนได้
๕. ปั้นหมูเป็นก้อน ๆ ไว้ ก้อนละประมาณ ๑ ช้อนโต๊ะ
๖. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ตั้งไฟ พอน้ำมันร้อน ใส่หมูลงทอดพอสุก ตักขึ้น สะเด็ดน้ำมัน กินกับข้าว

ปริมาณที่ได้ ประมาณ ๒๐ ชิ้น

รับประทานได้ ๔-๑๐ คน



หมูไม้



เครื่องปรุง

หมูสันนอก	๒๕๑	กิโลกรัม หรือ ๒๕๑	ถ้วยตวง
เกลือ	๒	ช้อนชา	
รากผักชีที่หั่นละเอียด	๑	ช้อนโต๊ะ	
พริกไทยป่น	๑/๒	ช้อนชา	
กระเทียมหั่นละเอียด	๒	ช้อนโต๊ะ	
ซีอิ้วดำ	๑	ช้อนโต๊ะ	

ไม้สำหรับเสียบเหลาแบน ๆ ปลายแหลม

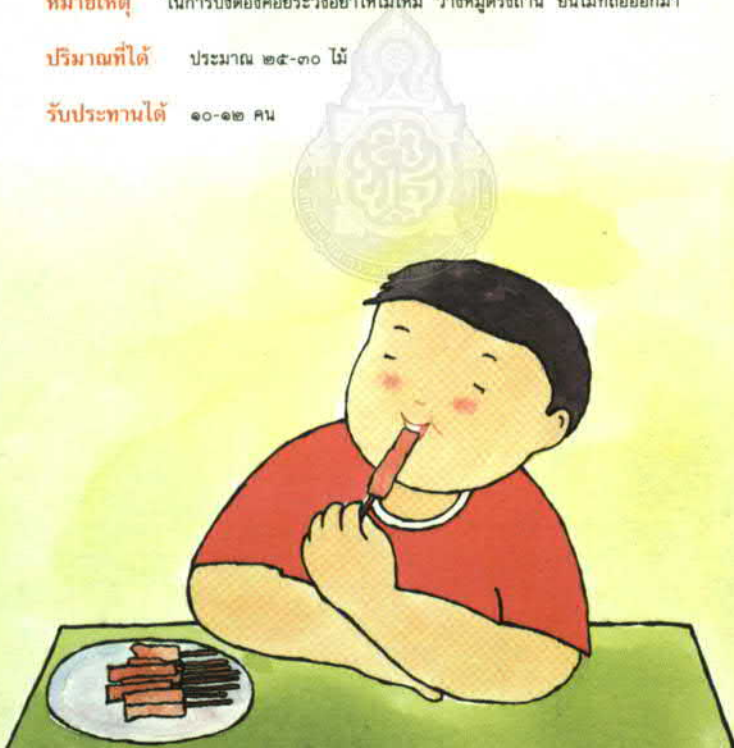
วิธีทำ

๑. ล้างหมู ซับให้แห้ง แล้วหมักเป็นแผ่นบาง ๆ ตามขวางเส้นเนื้อขนาด ๑ ซม. แล้วจึงตัดหมูเป็นชิ้นกว้างประมาณ ๑ นิ้ว ยาวตามขนาดความกว้างของสันอก
๒. โขลกเกลือ รากผักชี กระเทียม พริกไทยเข้าด้วยกัน ตักใส่อ่างหมู ใส่ซีอิ๊วดำ หมักไว้ประมาณ ๑ ชั่วโมง
๓. วิธี่เสียบ จับหมูที่หมัก ๑ ชิ้น เสียบไม้โดยวิธีดันแบบเขี่ยผ้า แล้วจึงใช้มีกดเบา ๆ ให้เรียบ เสียบไม้ละ ๑ ชิ้น
๔. จุดเตาถ่าน เกลี่ยไฟให้เสมอกัน อย่าให้ไฟแรง ใช้ที่ปิ้ง วางหมูเรียงบนตะแกรงปิ้ง พอหมูสุก จึงเอาออกกินกับข้าว

หมายเหตุ ในการปิ้งต้องคอยระวังอย่าให้ไหม้ หมูสุกตรงด้าน ยื่นไม้ที่ถือออกมา

ปริมาณที่ได้ ประมาณ ๒๕-๓๐ ไม้

รับประทานได้ ๑๐-๑๒ คน



ลูกชิ้นปิ้ง



เครื่องปรุง

ซอสพริกชนิดเผ็ดน้อย	๒	ซ็อนโต๊ะ
ซอสมะเขือเทศ	๓	ซ็อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว	๑/๔	ด้วยดวง
น้ำตาลทราย	๓	ซ็อนโต๊ะ
เกลือ	๑	ซ็อนซา
แป้งสาลี	๒	ซ็อนโต๊ะ
น้ำสำหรับละลายแป้ง	๑/๑	ด้วยดวง
ลูกชิ้นหมูหรือปลา หรือเนื้อ	๑๐๐	ลูก
ไม้สำหรับเสียบ	๓๐	ไม้



วิธีทำ

๑. ผสมซอสพริก ซอสมะเขือเทศ ซีอิ้วขาว น้ำตาล และเกลือเข้าด้วยกัน ใส่หม้อ ตั้งไฟอ่อน
๒. ละลายแป้งกับน้ำเข้าด้วยกัน ใส่ลงในหม้อซอส คอยคนตลอดเวลา จนแป้งสุกยกลง ตักใส่หม้อ
๓. เสียบลูกชิ้นไม้ละ ๔ ลูก จุ่มลงในหม้อซอส
๔. ย่างบนตะแกรงเตาถ่าน ไฟอ่อน ย่างพอหอมและร้อนทั่ว ยกลงเป็นใช้ได้

ปริมาณที่ได้ ประมาณ ๒๕ ไม้

รับประทานได้ ๒๐-๒๕ คน



ห่อหมกหมูหรือไก่หรือปลา



เครื่องปรุง



เครื่องปรุงน้ำพริก

พริกแห้ง (แกะเมล็ดออก) แขน้ำ	๕	เม็ด
หอม	๗	หัว
กระเทียม	๓	หัว
ข่าหั่นละเอียด	๒	ช้อนโต๊ะ
ตะไคร้หั่นละเอียด	๒	ช้อนโต๊ะ
ผิวมะกรูดหั่นละเอียด	๑	ช้อนชา
รากผักชีหั่นละเอียด	๒	ช้อนชา
พริกไทย	๕	เม็ด
เกลือ	๑	ช้อนชา
กะปิ	๑	ช้อนชา
ถ้าใช้ปลา ใส่กระชาย	๑	ช้อนชา
สิ่งที่ต้องเตรียม กระตางเข็บแล้ว เส้นผ่าศูนย์กลาง ๒๑ นิ้ว	๑๕	กระตาง

วิธีทำ

๑. โขลกเครื่องน้ำพริกให้ละเอียด

๒. สับเนื้อหมูไม่ต้องละเอียดมาก (ถ้าใช้ไก่ให้หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ถ้าใช้ปลา แล่เนื้อหั่นบาง ๆ ถ้าใช้ปลากลาย ขูดขนาดับรากผักชี พริกไทย โขลกละเอียด ๑ ช้อนโต๊ะ หมักเนื้อสัตว์กับน้ำปลา ๑ ช้อนโต๊ะ)

๓. มะพร้าวใส่น้ำ ๑ ถ้วย คั้นให้ได้ ๑ ถ้วย ครึ่งที่สองใส่น้ำ ๑ ถ้วย คั้นให้ได้ ๑ ถ้วย

๔. แบ่งหัวกะทิครึ่งที่หนึ่ง ๑ ถ้วย ใส่แป้งข้าวเจ้า ๑ ช้อนชา ตั้งไฟ คนพอเดือด ยกลง เก็บไว้หยอดหน้า

๕. ละลายหัวกะทิที่เหลือกับน้ำพริก คนให้เข้ากัน ใส่เนื้อหมูคนต่อไป ใส่ไข่ ใส่ น้ำปลา และกะทิที่เหลือทีละน้อยจนหมด ใส่ใบโหระพา ผักชี ใบมะกรูดเล็กน้อย คนเข้าด้วยกัน จะทำให้หอม

๖. ใส่ใบโหระพาที่เหลือรองก้นกระตาง ตักส่วนผสมใส่ให้เต็มกระตาง นึ่ง ๑๕ นาที ยกลงหยอดหน้ากะทิ โรยผักชี ใบมะกรูด พริกแดง นึ่งต่ออีก ๑ นาที เปิดฝาล้างถึง ยกลง

หมายเหตุ

ผักที่ใช้รองกันกระตุง จะใช้ใบยอ หรือกะหล่ำปลี หรือหน่อไม้ หั่นชิ้นเล็ก ๆ นึ่งพอให้ผักยุบก่อน จะทำให้หอมก่ไม่หืดตัวมาก

ปริมาณที่ได้ ประมาณ ๑๕ กระตุง

รับประทานได้ ๑๕ คน

หมายเหตุ คำว่าถ้วยในตำรับอาหาร หมายถึง ถ้วยตวงมาตรฐาน ปริมาณที่ซื้อโดยวิธีชั่ง จะใช้คำว่ากรัม เช่น ๑๐๐ กรัม แต่ภาษาพูดโดยทั่วไป จะใช้คำว่า ๑ ชีด เพราะ ๑ กิโลกรัม มี ๑๐ ชีด ๑ ชีดก็เท่ากับ ๑๐๐ กรัม

การซื้อหมู ปลา เราจะบอกปริมาณโดยการชั่ง จะไม่บอกว่าซื้อหมู ๑ ถ้วยตวง



ผู้จัดทำ

คณะกรรมการขกวางโครงสร้างและตรวจหรือพิจารณาต้นฉบับ
หนังสืออ่านเพิ่มเติมและส่งเสริมการอ่าน ชุด “อาชีพที่สร้างสรรค์ขึ้นเอง”
(อาชีพอิสระ) ระดับประถมศึกษา

อธิบดีกรมวิชาการ	ที่ปรึกษา
รองอธิบดีกรมวิชาการ	ที่ปรึกษา
ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาหนังสือ	ที่ปรึกษา
นางประยงค์ จินดาวงศ์	ประธานกรรมการ
นางอารีรัตน์ วัฒนสิน	กรรมการ
นายสุทธาว พงษ์บริบูรณ์	กรรมการ
นางศรีสมร คงพันธุ์	กรรมการ
นางจรรยา สุบรรณ	กรรมการ
นางบุญลัก โฉมรุ่ง	กรรมการ
นางนิราวัล เกตุระหงษ์	กรรมการ
นางวนิดา เสาร์โสภณ	กรรมการ
นางสาวลัดดา เบญจรวางค์	กรรมการ
นายวิทยา สิริอนุวัฒน์	กรรมการ
นางเข็มทอง รักษาพรหมณ์	กรรมการ
นางสาวสจิริ สุทัศน์ ณ อยุธยา	กรรมการ
นายเอี่ยม จุ้ยประเสริฐ	กรรมการ
นางเพชรภรณ์ รื่นรมย์	กรรมการ
นายสมเจตน์ กาฬดิษฐ์	กรรมการ
นางยาใจ แสงศักดิ์	กรรมการ
นางวิไล ชารส	กรรมการ
นายอุทัย ไชยกลาง	กรรมการ
นางวรรณิ จันทศิริ	กรรมการและเลขานุการ

ผู้เขียน

นางประยงค์ จินดาวงศ์
นางศรีสมร คงพันธุ์

ผู้ตรวจ

นางสาวมณี สุวรรณผ่อง

บรรณาธิการ

นางวรรณิ์ จันทศิริ

ผู้ออกแบบปกและวาดภาพประกอบ

นางสุมิตรา เทียนตระกูล

เอื้อเพื่อภาพถ่าย

นางศรีสมร คงพันธุ์





ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ
เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียน

ด้วยกรมวิชาการได้จัดทำหนังสืออ่านเพิ่มเติม กลุ่มงานและพื้นฐานอาชีพ ชุด "อาชีพ
ที่สร้างสรรค์ตนเอง" (อาชีพอิสระ) เรื่อง ความฝันของวิภา สำหรับชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕-๖ ชั้น
กระทรวงศึกษาธิการพิจารณาแล้ว อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียนได้

ประกาศ ณ วันที่ ๒๒ มกราคม พ.ศ. ๒๕๓๔



(นายคมล ภูประเสริฐ)

รองปลัดกระทรวง ปฏิบัติราชการแทน

ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

