

หลักสูตร การทำไข่เค็มสมุนไพร
จำนวน ๕ ชั่วโมง
กลุ่มอาชีพพาณิชยกรรมและบริการ



โดย
ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอกระสัง
สำนักงาน กศน.จังหวัดบุรีรัมย์
สำนักงาน กศน.
สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ
กระทรวงศึกษาธิการ
คำนำ

การจัดการศึกษาเพื่อตอบสนองนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ ต้องมุ่งเน้นการพัฒนาเพื่อเพิ่ม ศักยภาพ และขีดความสามารถของประชาชนกลุ่มเป้าหมาย ให้สามารถประกอบอาชีพ สร้างรายได้ที่มั่นคง และมั่นคง เป็นบุคคลที่มีวินัย เปี่ยมไปด้วยคุณธรรม จริยธรรม มีจิตสำนึกรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่นและสังคม เน้นการจัดการศึกษาที่ยึดพื้นที่เป็นฐาน โดยสถานศึกษาต้องวิเคราะห์ศักยภาพ ๕ ด้าน ของแต่ละ พื้นที่ให้แก่ศักยภาพด้าน ทรัพยากรธรรมชาติศักยภาพด้านภูมิอากาศ ศักยภาพด้านภูมิประเทศ ศักยภาพ ด้านศิลปวัฒนธรรมประเพณีและ ศักยภาพด้านทรัพยากรมนุษย์และวิเคราะห์ข้อมูลวิถีการดำเนินชีวิต ความต้องการ และประชาชนในภูมิภาคต่างๆ ที่ เป็นผู้ใช้บริการผลผลิตของสถานศึกษา การวิเคราะห์ข้อมูล ดังกล่าวจะนำมาสู่การกำหนดหลักสูตรอาชีพที่สถานศึกษา จะจัดการเรียนการสอน

การจัดการศึกษาของ กศน.อำเภอกระสัง จึงต้องปรับเปลี่ยนกระบวนการจัดการเรียนรู้ ที่เน้นการปฏิบัติจริง มีการศึกษาดูงานเพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากผู้มีประสบการณ์ในอาชีพโดยตรง ผู้สอนเป็น วิทยากรที่มีความรู้ ความสามารถ และเป็นผู้ประกอบการในอาชีพนั้น ๆ ให้มีความสำคัญต่อการประเมินผล การจบหลักสูตรที่เน้นทักษะ ความสามารถ และการมีผลงาน ชิ้นงาน ที่ได้มาตรฐานออกสู่ตลาดได้การ พัฒนาหลักสูตรอาชีพ จึงต้องปรับใหม่โดย การพัฒนาให้ครบวงจร ประกอบด้วย ช่องทางการประกอบ อาชีพ ทักษะของอาชีพ การบริหารจัดการ และโครงการ อาชีพพร้อมแหล่งเงินทุน และให้ผู้เรียนที่เรียนจบ จากหลักสูตรอาชีพมีความมั่นใจว่าจะสามารถประกอบอาชีพสร้าง รายได้ได้อย่างแท้จริง จึงขอให้ สถานศึกษาที่นำหลักสูตรที่ได้พัฒนาแล้วนั้น นำมาคัดเลือกให้เหมาะสมกับความ ต้องการของพื้นที่และ นำไปอนุมัติใช้ในการจัดการเรียนการสอนต่อไป

หลักสูตรอาชีพที่พัฒนาขึ้นได้ปรับปรุงจากหลักสูตรอาชีพที่สถานศึกษาในแต่ละจังหวัดพัฒนา เป็นฉบับร่าง มาแล้ว กศน.อำเภอกระสัง นำมาพัฒนาเนื้อหาสาระให้ครบวงจรและกำหนดระยะเวลาในการ เรียนให้เหมาะสม โดย ได้รับความร่วมมือเป็นอย่างดีจาก สำนักงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยจังหวัดบุรีรัมย์ วิทยากร ภูมิปัญญา และผู้ที่เกี่ยวข้อง มาร่วมพิจารณาและตรวจสอบความถูกต้อง จึงทำให้การดำเนินการจัดทำ หลักสูตรในครั้งนี้เสร็จสิ้นไปด้วยดี กศน.อำเภอกระสัง ขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอกระสัง
มิถุนายน ๒๕๖๕

หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง
ชื่อหลักสูตรการทำไข่เค็มสมุนไพร จำนวน ๕ ชั่วโมง
ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์

ความเป็นมา

ตามนโยบายสำนักงาน กศน. การกิจต่อเนื่อง ๑ ด้านการจัดการศึกษาและการเรียนรู้ ข้อ ๑.๓ การศึกษาต่อเนื่อง ๑)จัดการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำอย่างยั่งยืน โดยให้ความสำคัญกับการจัดการอาชีพเพื่อการมีงานทำ และอาชีพที่สอดคล้องกับศักยภาพของผู้เรียนและศักยภาพของแต่ละพื้นที่

ไข่เค็มเป็นการถนอมอาหารอย่างหนึ่งของคนไทยซึ่งเกิดมาจากภูมิปัญญาชาวบ้านโดยมากมักจะไข่ไข่เป็ด แล้วนำไปแช่น้ำเกลือหรือนำไปพอกด้วยวัสดุที่ผสมเกลือเพื่อให้เกลือซึมเข้าไปในเนื้อไข่ เพื่อให้สามารถเก็บไข่ไว้ได้นานขึ้น จากบริบทในพื้นที่ อำเภอกระสัง ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอกระสังมีการส่งเสริมอาชีพให้ประชาชนเลี้ยงเป็ดไข่ตามความต้องการของประชาชนเพื่อสร้างรายได้และก็นำประชาชนไปศึกษาดูงานการทำไข่เค็มสมุนไพรได้นำความรู้ที่ได้ศึกษาเรียนรู้การทำไข่เค็มสมุนไพร จากผลผลิตที่ได้จากการเลี้ยงเป็ดไข่ในท้องถิ่นจึงได้จัดทำหลักสูตรอาชีพการทำไข่เค็มสมุนไพร เพื่อให้ประชาชนมีรายได้จากการประกอบอาชีพ

หลักการของหลักสูตร

หลักสูตรการประกอบอาชีพการทำไข่เค็มสมุนไพร ศูนย์การศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยอำเภอกระสัง มีหลักการดังนี้

- ๑.การจัดการศึกษาการประกอบอาชีพการทำไข่เค็มสมุนไพร มุ่งเน้นให้ผู้ไม่มีอาชีพ ผู้มีอาชีพแล้วหรือผู้ที่ได้รับการส่งเสริมให้มีการเลี้ยงเป็ดไข่และต้องการพัฒนาอาชีพของตนเองให้มีความมั่นคง
๒. ส่งเสริมให้มีความร่วมมือในการดำเนินงานร่วมกับภาคีเครือข่าย
๓. การจัดการเรียนรู้มุ่งเน้นการอบรมฝึกปฏิบัติเพื่อพัฒนากลุ่มเป้าหมาย ผู้ไม่มีอาชีพผู้ที่มีอาชีพแล้วหรือผู้ที่ได้รับการส่งเสริมให้มีการเลี้ยงเป็ดไข่และต้องการพัฒนาอาชีพของตนเองให้มีความมั่นคงเพื่อนำ ความรู้ไปประกอบอาชีพ สร้างรายได้

จุดมุ่งหมาย

- ๑.มีทักษะในการทำไข่เค็มสมุนไพร
- ๒.นำความรู้และทักษะการทำไข่เค็มสมุนไพร ไปประกอบอาชีพ

กลุ่มเป้าหมาย

- กลุ่มเป้าหมายคือประชาชนในพื้นที่อำเภอกระสัง
- ๑.ประชาชนที่สนใจการทำไข่เค็มสมุนไพร
 - ๒.ผู้ที่มีอาชีพและต้องการพัฒนาอาชีพ

ระยะเวลา

หลักสูตรการทำไข่เค็มสมุนไพร จำนวน ๕ ชั่วโมง

-ภาคทฤษฎี จำนวน ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

-ภาคปฏิบัติ จำนวน ๓ ชั่วโมง ๓๐ นาที

การเรียนรู้ใช้เวลา ๕ ชั่วโมง

๑.เรียนรู้โดยการฝึกอบรมให้ความรู้ จำนวน ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

๒.เรียนรู้โดยการฝึกปฏิบัติจริง จำนวน ๓ ชั่วโมง ๓๐ นาที

การจัดกระบวนการเรียนรู้

๑. ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร/ภูมิปัญญา
๒. การศึกษาดูงานจากแหล่งเรียนรู้
๓. อบรมให้ความรู้
๔. แลกเปลี่ยนเรียนรู้
๕. เรียนรู้ด้วยตนเอง
๖. ฝึกปฏิบัติจริง

สื่อการเรียนรู้

๑. สื่อเอกสารเอกสารประกอบการเรียนรู้
๒. สื่ออิเล็กทรอนิกส์เช่นข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต
๓. ภูมิปัญญา

การวัดและประเมินผล

๑. การประเมินจากการเข้าร่วมกิจกรรม การฝึกปฏิบัติของผู้เรียน
๒. การประเมินจากผลสำเร็จของการทำไข่เค็มสมุนไพร

การจบหลักสูตร

๑. มีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
๓. มีผลงานที่มีคุณภาพ

เอกสารหลักฐานการศึกษา

๑. หลักฐานการประเมินผล
๒. ทะเบียนคุมวุฒิบัตร
๓. วุฒิบัตร ออกโดยสถานศึกษา

การเทียบโอน

ผู้เรียนที่จบหลักสูตรนี้สามารถนำไปเทียบโอนผลการเรียนรู้กับหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ในสาระการประกอบอาชีพวิชาเลือกที่สถานศึกษาได้จัดทำขึ้น

โครงสร้างเนื้อหาหลักสูตรการทำไข่เค็มสมุนไพร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑.	๑. ช่องทางการประกอบอาชีพการทำไข่เค็มสมุนไพร	๑.๑ บอกความสำคัญของการประกอบอาชีพการทำไข่เค็มสมุนไพร ๑.๒ บอกความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการทำไข่เค็มสมุนไพร ได้แก่การลงทุนแหล่งทุนความต้องการของตลาดหลักการตลาดกรรมวิธีการผลิต และการขนส่ง ๑.๓ บอกและหาแหล่งเรียนรู้ได้ประกอบอาชีพการทำไข่เค็มสมุนไพร	๑.๑ ความสำคัญในการทำไข่เค็มสมุนไพร ๑.๒ การวิเคราะห์ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการทำไข่เค็มสมุนไพร ๑.๒.๑ การลงทุนและแหล่งทุน ๑.๒.๒ ความต้องการของตลาด ๑.๒.๓ หลักการตลาด ๑.๒.๔ กรรมวิธี ๑.๒.๕ การขนส่ง ๑.๓ ทิศทางการประกอบอาชีพการทำไข่เค็มสมุนไพร ๑.๓.๑ ความเสี่ยงจากภัยธรรมชาติ ๑.๓.๒ ความคุ้มค่าในการลงทุน	๑.๑ วิทยากรบรรยายความสำคัญในการทำไข่เค็มสมุนไพรและให้ผู้เรียนศึกษาข้อมูลจากเอกสารอิเล็กทรอนิกส์ เพื่อนำข้อมูลการคิดวิเคราะห์และใช้ในการประกอบอาชีพที่มีความเป็นไปได้ในชุมชน ๑.๒ วิทยากรและผู้เรียนร่วมกันวิเคราะห์อาชีพการทำไข่เค็มสมุนไพรจากข้อมูลต่าง ๆ ๑.๓ วิทยากรและผู้เรียนร่วมกันแลกเปลี่ยนเรียนรู้ความสำคัญ ความเป็นไปได้แหล่งเกี่ยวกับทิศทางการประกอบอาชีพการทำไข่เค็มสมุนไพรในรูปแบบที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น ลูกจ้าง เจ้าของกิจการ เกษตรกร พ่อค้า ฯลฯความคุ้มค่า และความต้องการของตลาด	๓๐ นาที	

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง		
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ	
๒.	๒. ทักษะการประกอบอาชีพการทำไข่เค็มสมุนไพร	<p>๒.๑ เตรียมการประกอบอาชีพการทำไข่เค็มสมุนไพร</p> <ul style="list-style-type: none"> - สถานที่/พื้นที่ในการฝึกปฏิบัติ - คัดเลือกไข่ - การเตรียมวัสดุอุปกรณ์ <p>๒.๒ ฝึกทักษะการประกอบอาชีพการทำไข่เค็มสมุนไพร</p> <ul style="list-style-type: none"> - กรรมวิธีในการทำไข่เค็มสมุนไพร - การดูแล/การเก็บรักษา - บรรจุภัณฑ์ <p>๒.๓ ดูแลรักษาเพื่อบริโภคหรือจำหน่าย</p>	<p>๒.๑ ชั้นการเตรียมการประกอบอาชีพการทำไข่เค็มสมุนไพร</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. สถานที่/พื้นที่ ๒. การคัดเลือกไข่ ๓. การเตรียมวัสดุอุปกรณ์ <p>๒.๒ ชั้นฝึกทักษะการประกอบอาชีพการทำไข่เค็มสมุนไพร</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. วิธีทำไข่เค็มสมุนไพร ๒. การดูแล/การเก็บรักษา ๓. การบรรจุภัณฑ์ <p>๒.๓ ชั้นการดูแลรักษาเพื่อบริโภคหรือจำหน่าย</p>	<p>๒.๑ วิทยากรบรรยายและให้ผู้เรียนศึกษาเอกสารที่เกี่ยวกับการไข่เค็มสมุนไพร</p> <p>๒.๒ อภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้การทำไข่เค็มสมุนไพร</p> <p>๒.๓ จัดทำแผนการฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนการทำไข่เค็มสมุนไพร</p> <p>๒.๔ วิทยากรบรรยายพร้อมสาธิต และให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติตามขั้นตอนการทำไข่เค็มสมุนไพร</p> <ul style="list-style-type: none"> - คัดเลือกไข่เป็ด - เตรียมวัสดุอุปกรณ์ <p>๑. ไข่เป็ด จำนวน ๑/๒ กิโลกรัม</p> <p>๒. ไข่เป็ดสดใหม่ จำนวน ๑๐๐ ฟอง</p> <p>๓. เกลือจำนวน ๑/๒ กิโลกรัม</p> <p>๔. ดินสอพองจำนวน ๑/๒ กิโลกรัม</p> <p>๕. น้ำส้มสายชู ๒ ลิตร</p> <p>ขั้นตอนการทำไข่เค็มสมุนไพร</p> <ol style="list-style-type: none"> ๑. นำไข่เป็ดจำนวน ๑/๒ กิโลกรัม มาปั่นแล้วคั้นแยกกากและน้ำออก ๒. นำดินสอพองจำนวน ๑/๒ กิโลกรัม ตำจนละเอียด แล้วผสมกับน้ำไข่เป็ดและเกลือ 	๓๐ นาที	๓๐ นาที	๓ ชั่วโมง ๓๐ นาที

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
				๓.ล้างไขเปิดให้สะอาดด้วยน้ำเปล่าแล้วล้างด้วยน้ำส้มสายชูจากนั้นผึ่งลมให้แห้ง ๔.นำไขเปิดมาคลุกส่วนผสมดินสอพอง ๕.นำกากใบเตยมาพอกไขให้ทั่ว ๖.นำไขเปิดไปเก็บไว้ในขวดโหล ปิดฝาทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้อง ประมาณ ๗ วัน ๗.การนำไปรับประทาน -เมื่อเวลาผ่านไปได้ ๔ วันสามารถนำมาทอดเป็นไข่ดาวได้ -เมื่อเวลาผ่านไปได้ ๗ วันก็จะเป็นไขเค็มสมบูรณ์ สามารถนำมาต้มรับประทานได้ เทคนิคของการต้มอีกอย่างคือ ในขณะที่ต้มไข่ให้ใส่สารส้มก้อน (ก้อนเท่ากำมือ) วิธีนี้จะทำนํารับประทานยิ่งขึ้น ๒.๕ จุดบันทึกผลการเรียนรู้ ๒.๖ ดำเนินการวัดผลประเมินผลตามที่หลักสูตรกำหนด		
จำนวนชั่วโมงทั้งสิ้น					๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที	๓ ชั่วโมง ๓๐ นาที

โครงสร้างเนื้อหา

หลักสูตรการทำไข่เค็มสมุนไพร จำนวน ๕ ชั่วโมง

แนวคิด

ไข่เค็มสมุนไพรเป็นภูมิปัญญาของคนไทยมาตั้งแต่สมัยโบราณ เป็นการถนอมอาหารอย่างหนึ่ง ซึ่งคนสมัยก่อนทำไข่เค็มเพื่อเก็บไว้บริโภคในยามที่ขาดแคลน หรือเพื่อยืดอายุการเก็บของไข่ ที่เหลือจากการบริโภคสด และถือเป็นภูมิปัญญาที่ผสมผสานกับเทคโนโลยีของชาวบ้านที่สืบทอดกันมาช้านาน ต่อมาไข่เค็มสมุนไพรได้รับความนิยมจากผู้บริโภคเพิ่มมากขึ้น มีความหลากหลาย ทั้งวัตถุดิบที่ใช้เป็นส่วนผสม มีคุณประโยชน์ที่หลากหลาย มีรสชาติที่แตกต่างกัน ปัจจุบันมีการพัฒนาให้เป็นผลิตภัณฑ์เพื่อการค้า มีการไปจำหน่ายในรูปของไข่เค็มสมุนไพร ทั้งที่เป็นไข่สด และไข่ที่ต้มแล้วสามารถนำไปบริโภคได้เลย หรืออาจนำไปทำเป็นไส้ขนมต่าง ๆ เช่น ขนมเปียะ ขนมไหว้พระจันทร์ ขนมบ๊ะจ่าง ตลอดจนนำไปเป็นส่วนประกอบของอาหารต่างๆ ได้อีกด้วย

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. มีทักษะในการทำไข่เค็มสมุนไพร
๒. นำความรู้และทักษะการทำไข่เค็มสมุนไพร เพิ่มช่องทางการประกอบอาชีพ

ขอบข่ายเนื้อหา

- ขอบข่ายเนื้อหาใช้เวลาเรียน ๕ ชั่วโมง ประกอบด้วยเนื้อหาจำนวน ๒ เรื่อง ดังนี้
- เรื่องที่ ๑. ช่องทางการประกอบอาชีพการทำไข่เค็มสมุนไพร
 - เรื่องที่ ๒. ทักษะการประกอบอาชีพการทำไข่เค็มสมุนไพร

เนื้อหา

เรื่องที่ ๑ ช่องทางการประกอบอาชีพการทำไข่เค็มสมุนไพร

จุดประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และความเข้าใจในการประกอบอาชีพ
๒. เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรม

ขอบข่ายเนื้อหา

๑. ความสำคัญของอาชีพต่อตนเอง
๒. ความสำคัญของอาชีพต่อครอบครัว
๓. ความสำคัญของอาชีพต่อชุมชน

เรื่องที่ ๑ ช่องทางการประกอบอาชีพ

๑. ความสำคัญของอาชีพต่อตนเอง

การประกอบอาชีพของแต่ละบุคคลมีความสำคัญหลายประการดังนี้

- อาชีพช่วยสร้างรายได้
- ได้ใช้ทักษะและความสามารถ
- สะท้อนบุคลิกภาพและความเป็นตัวเอง
- สร้างคุณค่าให้แก่ตนเอง

๒. ความสำคัญของอาชีพต่อครอบครัว

ครอบครัวเป็นเป็นหน่วยสังคมที่เล็กที่สุดสมาชิกของครอบครัวประกอบด้วย พ่อ แม่ ลูก ซึ่งมีภาระหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติต่อกัน เช่น พ่อแม่มีหน้าที่ดูแลลูกและให้การศึกษาเล่าเรียนจนสำเร็จการศึกษา แล้วแสวงหาอาชีพเพื่อหารายได้มาเลี้ยงตนเอง พ่อแม่ และทุกคนในครอบครัว

๓. ความสำคัญของอาชีพต่อชุมชน

ครอบครัวเป็นส่วนหนึ่งของชุมชนหรือสังคม หากสมาชิกแต่ละครอบครัวประกอบอาชีพที่สุจริตถูกต้องตามกฎหมาย และมีอาชีพที่มั่นคง รายได้ดี และมีโอกาสก้าวหน้าภายในชุมชน ทำให้ชุมชนเข้มแข็ง เศรษฐกิจของชุมชนเจริญรุ่งเรืองเรื่องสามารถพึ่งพาตนเองได้

เนื้อหา

เรื่องที่ ๒. การทำไข่เค็มสมุนไพร

แนวคิด

การถนอมอาหารก็คือ การรักษาอายุธรรมชาติและสีส่นของอาหารซึ่งเกิดจากการปรุงอาหาร การถนอมอาหารโดยการดองเป็นการถนอมอาหารแบบหนึ่งในความเข้มข้นของเกลือ น้ำตาลควบคุมการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ โดยการจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม เพื่อการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ที่ผลิตกรดลิกติกและป้องกันไม่ให้จุลินทรีย์ที่ทำให้อาหารบูดเน่า การถนอมอาหารนี้ใช้กับผัก ผลไม้และไข่

ไข่เค็มสมุนไพร เป็นการถนอมอาหารอย่างหนึ่ง โดยมักจะไข่ไข่เปิดแล้วนำไปคลุกเกลือเพื่อให้เกลือซึมเข้าไปในเนื้อของไข่ เพื่อสามารถเก็บไว้ได้นานขึ้น โดยการทำไข่เค็มก็สามารถใส่กลิ่นต่างลงไปได้ โดยการนำสมุนไพรที่มีกลิ่นมาบดให้ละเอียดและนำน้ำสมุนไพรที่แยกกากมาผสมกับดินสอพองและเกลือคลุกไข่เปิดแล้วพอกด้วยกากสมุนไพรใส่โหลปิดฝาทิ้งไว้ในอุณหภูมิที่เหมาะสม

จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจในการทำไข่เค็มสมุนไพร
๒. ผู้เรียนบอกวัตถุประสงค์ในการทำไข่เค็มสมุนไพร ได้
๓. ผู้เรียนบอกขั้นตอนและทำไข่เค็มสมุนไพรได้

ขอบข่ายเนื้อหา

- ขอบข่ายเนื้อหาเรื่องที่ ๒ ไข่เค็มสมุนไพร ประกอบด้วยเนื้อหา ดังนี้
๑. ประโยชน์ของการทำไข่เค็มสมุนไพร
 ๒. ประโยชน์ของใบเตย

เรื่องที่ ๒

การทำไข่เค็มสมุนไพร

ประโยชน์ของไข่เค็มสมุนไพร

๑. ไข่อุดมไปด้วยโปรตีน โดย ๑ ฟองจะมีโปรตีนคุณภาพดี ๖ กรัม และกรดอะมิโนสำคัญอีก ๙ ชนิด
๒. ผลจากการทำวิจัยโดยมหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์วาร์ตพบว่า ไม่มีความเชื่อมโยงที่สำคัญระหว่างการบริโภคไข่กับการเกิดโรคหัวใจ แถมยังมีผลการวิจัยอีกชิ้นหนึ่งที่พบว่า การบริโภคไข่เป็นประจำช่วยป้องกันเลือดจับตัวเป็นก้อนเส้นเลือดอุดตันในสมองและภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน
๓. ไข่เป็นแหล่งโคลีนที่ดี โดยโคลีนอยู่ในกลุ่มของวิตามินบีจัดเป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยในการควบคุมการทำงานของสมอง ระบบประสาท และระบบไหลเวียนของเลือด โดยไข่ ๑ ฟองจะมีโคลีนมากถึง ๓๐๐ ไมโครกรัม
๔. ไข่อาจช่วยป้องกันมะเร็งเต้านม โดยผลการศึกษาชิ้นหนึ่งพบว่า ผู้หญิงที่รับประทานไข่ ๖ ฟองต่อสัปดาห์ช่วยลดความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งเต้านมลงร้อยละ ๔๔
๕. ไข่ทำให้เส้นผมและเล็บมีสุขภาพดี เพราะไข่มีซิลิโคนสูงรวมถึงยังมีวิตามินและแร่ธาตุอีกหลายชนิด หลายคนจึงพบว่าผมยาวเร็วขึ้นหลังจากที่เพิ่มไข่เข้าไปในอาหารที่รับประทาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในคนที่เคยขาดอาหารที่มีซิลิโคนหรือวิตามินบี๑๒ มาก่อน

ประโยชน์ของใบเตย

การศึกษาฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาพบว่า เตยหอมมีฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือด ลดความดันโลหิต ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ขับปัสสาวะ ซึ่งฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาที่กล่าวไปทั้งหมดนั้น ซึ่งมาจากการทดลองในห้องทดลอง นอกจากนี้ได้มีการทำศึกษาวิจัย โดยนำน้ำต้มรากเตยหอมไปทดลองในสัตว์ทดลอง ลองเพื่อดูฤทธิ์ลดน้ำตาลในเลือดปรากฏว่าสามารถลดน้ำตาลในเลือดของสัตว์ทดลองได้ จึงนับได้ว่าสมุนไพรเตยหอมเป็นสมุนไพรที่มีคุณค่าอีกชนิดหนึ่งสามารถนำมาทำเป็นเครื่องดื่มรับประทานเองได้

วิธีใช้ตามภูมิปัญญาไทย

ใช้ใบเตยสดเป็นยาบำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้นช่วยลดอาการกระหายน้ำ รากใช้เป็นยาขับปัสสาวะใช้รักษาเบาหวานประโยชน์ทางยาเตยหอมมีรสเย็นหอมหวาน บำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น โดยมากนิยมใช้น้ำใบเตยผสมอาหาร คนไข้ทำให้เกิดกำลัง ลำต้นและรากใช้เป็นยาขับปัสสาวะ แก้น้ำเบาพิการ และรักษาโรคเบาหวาน ใบช่วยบำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้นลดกระหายน้ำและอาจใช้ใบตำพอกรักษาโรคหัด โรคผิวหนัง

เนื้อหา

เรื่องที่ ๓ วัสดุ อุปกรณ์และขั้นตอนการทำไข่เค็มสมุนไพร

แนวคิด

การถนอมอาหารก็คือ การรักษาอายุธรรมชาติและสีส่นของอาหารซึ่งเกิดจากการปรุงอาหาร การถนอมอาหารโดยการดองเป็นการถนอมอาหารแบบหนึ่งในความเข้มข้นของเกลือ น้ำตาลควบคุมการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ โดยการจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม เพื่อการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ที่ผลิตกรดลิกติกและป้องกันไม่ให้จุลินทรีย์ที่ทำให้อาหารบูดเน่า การถนอมอาหารนี้ใช้กับผัก ผลไม้และไข่

ไข่เค็ม เป็นการถนอมอาหารอย่างหนึ่ง โดยมักจะใช้ไข่เป็ดแล้วนำไปแช่ในน้ำเกลือเพื่อให้เกลือซึมเข้าไปในเนื้อของไข่และอีกวิธีคือนำไข่เป็ดไปคลุกเกลือเพื่อให้เกลือซึมเข้าไปในเนื้อของไข่ โดยการทำไข่เค็มก็สามารถใส่กลิ่นต่างลงไปได้ โดยการนำสมุนไพรที่มีกลิ่นมาบดให้ละเอียดและนำน้ำสมุนไพรที่แยกกากมาผสมกับดินสอพองและเกลือคลุกไข่เป็ดแล้วพอกด้วยกากสมุนไพรใส่โหลปิดฝาทิ้งไว้ในอุณหภูมิที่เหมาะสม

จุดประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เรียนบอกวัสดุ อุปกรณ์ในการทำไข่เค็มสมุนไพรได้
๒. เพื่อให้ผู้เรียนอธิบายขั้นตอนและการทำไข่เค็มสมุนไพรได้

ขอบข่ายเนื้อหา

- ขอบข่ายเนื้อหาเรื่องที่ ๓ วัสดุอุปกรณ์การทำไข่เค็ม ประกอบด้วยเนื้อหา ดังนี้
๑. วัสดุ อุปกรณ์ และขั้นตอนการทำไข่เค็มสมุนไพร
 ๒. ขั้นตอนการทำไข่เค็มสมุนไพร ใบเตย

เรื่องที่ ๓
วัสดุ อุปกรณ์และขั้นตอนการทำไข่เค็มสมุนไพร

วัสดุ อุปกรณ์

๑. ไข่เป็ดดิบ ๑๐๐ ฟอง
๒. ภาชนะสำหรับเก็บไข่ (เลือกภาชนะที่ไม่ทำปฏิกิริยากับเกลือ เช่น โหลแก้ว แก้วพลาสติก หรือ เครื่องเคลือบดินเผา)
๓. เกลือ ๑/๒ กิโลกรัม
๔. ดินสอพอง ๑/๒ กิโลกรัม
๕. ใบเตย ๑/๒ กิโลกรัม
๖. น้ำเปล่า
๗. น้ำส้มสายชู ๒ ลิตร

ขั้นตอนการทำไข่เค็มสมุนไพร

๑. นำใบเตยจำนวน ๑/๒ กิโลกรัม มาปั่นแล้วคั้นแยกกากและน้ำออก
๒. นำดินสอพองจำนวน ๑/๒ กิโลกรัม
๓. ล้างไข่เป็ดให้สะอาดด้วยน้ำเปล่าแล้วล้างด้วยน้ำส้มสายชูจากนั้นผึ่งลมให้แห้ง
๔. นำไข่เป็ดมาคลุกส่วนผสมดินสอพอง
๕. นำกากใบเตยมารอบอกไข่ให้ทั่ว
๖. นำไข่เป็ดไปเก็บไว้ในขวดโหล ปิดฝาทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้อง ประมาณ ๗ วัน
๗. การนำไปรับประทาน
 - เมื่อเวลาผ่านไปได้ ๔ วันสามารถนำมาทอดเป็นไข่ดาวได้
 - เมื่อเวลาผ่านไปได้ ๗ วันก็จะเป็นไข่เค็ม สมบูรณ์ สามารถนำมาต้มรับประทานได้เทคนิคของการต้มอีกอย่างคือ ในขณะที่ต้มไข่ให้ใส่สารส้มก้อน (ก้อนเท่ากำมือ) วิธีนี้จะทำรับประทานยิ่งขึ้น

คณะผู้จัดทำหลักสูตรการทำไข่เค็ม

คณะที่ปรึกษา

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| ๑. นางนุจรีย์ ส่องสพ | ผู้อำนวยการ กศน.อำเภอกระสัง |
| ๒. นางลิปิกร ไยรัมย์ | ครูผู้ช่วย |
| ๓. นางสาวศิริลักษณ์ วันแก้ว | ครูผู้ช่วย |
| ๔. นางสาวแก้ว งามแจ่ม | ครูอาสาสมัครฯ |
| ๕. นายศุภกานต์ อุปสาร | ครูอาสาสมัครฯ |
| ๖. นายวุฒิชัย สุภาพ | ครูอาสาสมัครฯ |

คณะทำงาน

- | | |
|--|--------------|
| ๑. ภูมิปัญญาท้องถิ่นประจำตำบล ๑๑ ตำบล อำเภอกระสัง จังหวัดบุรีรัมย์ | |
| ๒. นายรัชพัชรชัย วงศ์ทองเจริญ | ครู กศน.ตำบล |
| ๓. คณะครูกศน.อำเภอกระสัง | |

ผู้ออกแบบปก รูปเล่ม

- | | |
|-------------------------|--------------|
| ๑. นายอภิชาติ ชันติวงศ์ | ครู กศน.ตำบล |
|-------------------------|--------------|