



เอกสารประกอบการแข่งขันงานศิลปหัตถกรรมนักเรียน

ระดับชาติ ครั้งที่ ๗๐ ปีการศึกษา ๒๕๖๕

ภาคกลางและภาคตะวันออก จังหวัดราชบุรี ระดับมัธยมศึกษา

ระหว่างวันที่ ๒๕ - ๒๗ มกราคม ๒๕๖๖

ณ โรงเรียนคุรุราษฎร์รังสฤษดิ์ อำเภोजอมบึง จังหวัดราชบุรี



วิทยานิพนธ์

โรงเรียนบางน้ำเปรี้ยววิทยา

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาฉะเชิงเทรา

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

เอกสารประกอบการแข่งขันงานศิลปหัตถกรรมนักเรียนระดับชาติ ครั้งที่ ๗๐ ปีการศึกษา ๒๕๖๕ ภาคกลางและภาคตะวันออก จังหวัดราชบุรี ระดับมัธยมศึกษา ผู้เขียนจัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการแข่งขัน มีจุดมุ่งหมายให้ผู้เข้าแข่งขันได้เรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติสามารถฝึกปฏิบัติให้เกิดทักษะความชำนาญและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข สามารถช่วยเหลือตนเองเพื่อสนองตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

เอกสารประกอบการแข่งขันงานศิลปหัตถกรรมนักเรียนระดับชาติ ครั้งที่ ๗๐ ปีการศึกษา ๒๕๖๕ ภาคกลางและภาคตะวันออก จังหวัดราชบุรี ระดับมัธยมศึกษา กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ ได้เรียบเรียงแนวคิด ความเป็นมาของอาหารพร้อมเครื่องปรุง วิธีทำ เคล็ดลับความอร่อย ประโยชน์ที่นักเรียนและเกี่ยวข้องได้รับและได้ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากภูมิปัญญาท้องถิ่น

เอกสารประกอบการแข่งขันชุดนี้ ได้ผ่านการทดลองปฏิบัติจริง และแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เป็นเอกสารที่สามารถใช้ได้เป็นอย่างดี จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผู้เรียนและผู้สนใจสามารถศึกษาได้ด้วยตนเอง เพื่อเพิ่มพูนความรู้ และฝึกทักษะสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และเป็นพื้นฐานในการประกอบอาชีพได้

โรงเรียนบางน้ำเปรี้ยววิทยา



ธัญพืชลอยแก้ว

การนำเข้าสู่กระบวนการ

การจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้ การงานอาชีพ เน้นวิธีการปฏิบัติให้นักเรียนคิดเป็นทำเป็นแก้ปัญหาได้รู้จักเลือก เครื่องปรุงและส่วนผสมที่ดีมีคุณค่าทางโภชนาการในการ ประกอบอาหาร นักเรียนเป็นทั้งผู้ผลิตและผู้บริโภคที่ดี

๑. สอนให้คำนวณต้นทุนการผลิตและกำไรตลอดจน การทำบัญชีรายรับ - รายจ่าย

๒. ส่งเสริมให้นักเรียนหารายได้ระหว่างเรียน

๓. ส่งเสริมให้นักเรียนนำความรู้ไปเผยแพร่ไปสู่เพื่อน นักเรียน ผู้ปกครองและชุมชน



แนวคิดและความเป็นมา

ขนมหวานไทยส่วนใหญ่มีส่วนผสมของกะทิ และน้ำตาลเป็นหลักขนมหวานเพื่อสุขภาพสำหรับบุคคลที่ชื่นชอบขนมหวานและรักสุขภาพ พร้อมทั้งเลือกสรรวัตถุดิบที่มีประโยชน์ต่อร่างกายเพื่อความมั่นใจในการบริโภค ขนมหวานอุดมด้วยวิตามินเกลือแร่ สำหรับบุคคลที่ต้องการควบคุมน้ำหนักและสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ส่วนประกอบที่สำคัญในการทำขนม ธัญพืชล่อยแก้ว ประกอบด้วย เม็ดบัว ลูกเดือย แป้งกล้วย เผือก ถั่วเหลือง ข้าวโพด มะพร้าวอ่อน ถั่วแดง แป้งท้าวยายม่อม ใบเตย





วัตถุดิบและส่วนผสม



ที่	รายการ	จำนวน	ราคา
๑	เม็ดบัว	๑๐๐ กรัม	๗๐ บาท
๒	ถั่วทองนึ่งสุก	๒๐๐ กรัม	๒๐ บาท
๓	เผือกนึ่งสุก	๑๐๐ กรัม	๒๐ บาท
๔	ถั่วแดงต้มสุก	๑๐๐ กรัม	๒๐ บาท
๕	แปะก๊วย	๑๐๐ กรัม	๒๐ บาท
๖	ลูกเดือย	๑๐๐ กรัม	๒๐ บาท
๗	มะพร้าวอ่อน	๑๐๐ กรัม	๒๐ บาท
๘	ข้าวโพด	๑๐๐ กรัม	๑๐ บาท
๙	น้ำตาลทราย	๔๐๐ กรัม	๑๕ บาท
๑๐	หัวกะทิ	๑ ถ้วยตวง	๔๐ บาท
๑๑	เกลือ	๑๕ กรัม	-
๑๒	แป้งท้าวยายม่อม	๑ ถ้วยตวง	๒๐ บาท
๑๓	แป้งมัน	๑๕ กรัม	-
๑๔	น้ำสะอาด	๔ ถ้วยตวง	
๑๕	ใบเตย	-	
๑๖	แก๊ส	-	

รวมทุน	๓๐๕	บาท
จัดได้	๑๕	ชุด
จำหน่ายชุดละ	๒๕	บาท
กำไร	๗๐	บาท



ขั้นตอนการทำธัญพืชลอยแก้ว



๑. ตั้งน้ำให้เดือดด้วยไฟกลางใส่ใบเตยลงไป

๒. น้ำเดือดเริ่มใส่น้ำตาล
และเกลือป่นเล็กน้อย



๓. ใส่เม็ดบัว ลูกเดือย ถั่วแดง เผือก ต้มให้เดือดอีกครั้ง



ขั้นตอนการทำธัญพืชลอยแก้ว



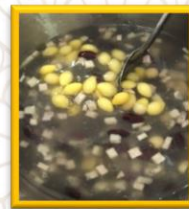
๔. ละลายแป้งท้าวยายม่อม และแป้งมัน
กับน้ำที่เตรียมไว้

๕. เมื่อเม็ดบัว ถั่วแดง เพื่อก ดูดความหวานของน้ำตาลได้ดีแล้ว จึงค่อยๆ ใส่
แป้งที่ละลายไว้ลงในหม้อ คนให้เข้ากัน เพื่อให้ขนมมีความเหนียวตามความ
ต้องการพักไว้



ขั้นตอนการทำธัญพืชลอยแก้ว

๖. เมื่อขนมเย็นใส่แปะก๊วย ใส่มะพร้าว ข้าวโพด และถั่วทอง คนให้เข้ากัน



๗. ตักเสิร์ฟพร้อมน้ำกะทิสำหรับโรยหน้า



ประโยชน์สรรพคุณของธัญพืช

เม็ดบัว



๑. ชะลอความแก่จากความเสื่อมของอวัยวะและผิวพรรณ
๒. ลดอาการวิงเวียนหน้ามืด แก้อาการอ่อนเพลีย
๓. บำรุงสมอง บำรุงประสาท บำรุงไต ป้องกันมะเร็งตับ
บำรุงไขข้อ ช่วยบำรุงโลหิตหรือเพิ่มเลือด

แปะก๊วย



๑. ป้องกันภาวะความจำเสื่อม ป้องกันภาวะซึมเศร้า
๒. ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล
๓. แหล่งสะสมของสารต้านอนุมูลอิสระช่วยป้องกันมะเร็ง



ประโยชน์สรรพคุณของธัญพืช

ถั่วทอง



๑. ให้สารอาหารโปรตีน กรดอะมิโน ไลซีน ลิวซีน
๒. แก้อ่อนใน กระหายน้ำ
๓. ช่วยในการทำงานของระบบเผาผลาญในร่างกาย

ลูกเดือย



๑. ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ลดความอ้วน
๒. บำรุงสมอง แก้อาการนอนไม่หลับ แก้อาการอ่อนเพลียเมื่อยล้า
๓. บำรุงร่างกาย บำรุงกำลัง เหมาะกับผู้ป่วยในช่วงพักฟื้น เด็กและผู้สูงอายุ



ประโยชน์สรรพคุณของธัญพืช

ถั่วแดง



๑. ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคเส้นเลือดในสมองปริแตกได้
๒. ช่วยในการขับถ่าย การย่อยอาหาร ป้องกันอาการท้องผูก
ให้สารอาหารธาตุเหล็ก

มะพร้าวอ่อน



๑. บำรุงกระดูกปรับฮอร์โมนในร่างกายของผู้หญิงวัยทอง
๒. มีวิตามินซี วิตามินบี กรดอะมิโน ธาตุแคลเซียม
๓. ธาตุแมกนีเซียม ธาตุฟอสฟอรัส ธาตุโพแทสเซียม



ประโยชน์สรรพคุณของธัญพืช

เผือก



๑. ช่วยบำรุงลำไส้และแก้อาการท้องเสีย
๒. บำรุงร่างกายให้แข็งแรง
๓. มีธาตุเหล็กและฟลูออไรด์สูง

ข้าวโพด



๑. บำรุงสายตา ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ
๒. เมล็ดช่วยบำรุงปอดและหัวใจ
๓. ช่วยทำให้เจริญอาหาร



ประโยชน์สรรพคุณของธัญพืช

ใบเตย



๑. ช่วยบำรุงหัวใจช่วยลดความดันโลหิต
๒. ช่วยแก้อาการอ่อนเพลียดับกระหายคลายร้อน
๓. ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้



เคล็ดลับความอร่อย

๑. สูตรนี้สามารถเลือกใส่ธัญพืชได้ตามชอบ เช่น ถั่วดำ แห้ว มันเทศ ฟักทอง
๒. วัตถุดิบต้องใหม่และสดเสมอหาภายในท้องถิ่น
๓. คนรักสุขภาพหากไม่ชอบกะทิ ใช้นมสดพรมังมันเนย หรือน้ำเต้าหู้แทนได้



ประโยชน์ที่ได้รับ

๑. เพื่อให้ทุกคนมีสุขภาพที่ดี
๒. ช่วยประหยัดเงินและช่วยรักษาสุขภาพ
๓. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
๔. นำไปใช้ในชีวิิตประจำวัน
๕. รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์





บทสัมภาษณ์ของเจ้าของร้านอาหาร

ัญญพิชลอยแก้ว มีส่วนผสมหลักคือ น้ำตาล กะทิ
เกลือป่น แป้งท้าวยายม่อม แป้งมัน ใบเตย เม็ดบัว ลูกเดือย
ถั่วแดง เผือก ข้าวโพด แป๊ะก๊วย มะพร้าว ถั่วทอง ขนมหวาน
ที่มีคุณค่าทางโภชนาการ ถ้าไม่ชอบบริโภคนะกะทิสามารถใช้
นมสดพรมันเนยแทนได้เพื่อดูแลสุขภาพ

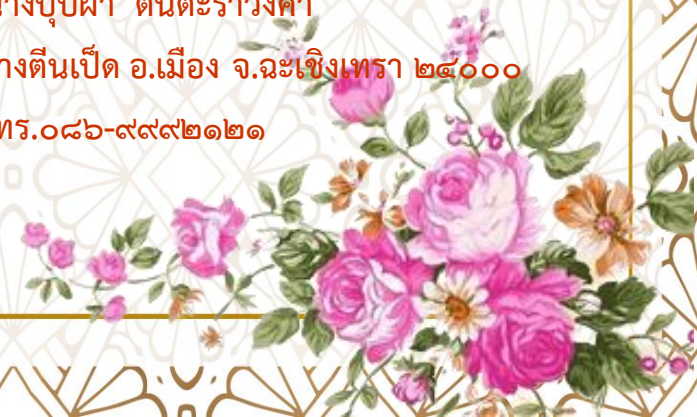


ร้านอาหารครัวแม่ส้มเกลี้ยง

ชื่อ นางบุปผา ตันตะราวศา

ที่อยู่ ๘/๒ หมู่ ๒ ต.บางตีนเป็ด อ.เมือง จ.ฉะเชิงเทรา ๒๔๐๐๐

โทร.๐๘๖-๙๙๙๒๑๒๑





ผู้เข้าแข่งขัน

๑. นางสาวนันทพร บุญฉิม
๒. นางสาวจุฑามาศ รอดสา
๓. นางสาวภัทรดา ไก่

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖/๒

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖/๒

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖/๒

ผู้ฝึกซ้อม



๑. นางอุบล บุณศรีศักดิ์
๒. นางโสภิตา สุชาติ

