เอกสารประกอบการแข่งขันงานศิลปหัตถกรรมนักเรียน
ระดับชาติ ครั้งที่ ๗๐ ปีการศึกษา ๒๕๖๕
ภาคกลางและภาคตะวันออก จังหวัดราชบุรี
ระหว่างวันที่ ๒๕ – ๒๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๖
ณ โรงเรียนคุรุราษฎร์รังสฤษฎ์ อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี

ข้าวผัดปลาสลิดสมุนไพร

โรงเรียนบางน้ำเปรี้ยววิทยา
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาฉะเชิงเทรา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

เอกสารประกอบการแข่งขันงานศิลปหัตถกรรมนักเรียน ระดับชาติ ครั้งที่ ๗๐ ปีการศึกษา ๒๕๖๕ ภาคกลางและภาคตะวันออก จังหวัดราชบุรี ระดับมัธยมศึกษา ผู้เขียนจัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการแข่งขัน มีจุดมุ่งหมายให้ผู้เข้าแข่งขันได้เรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ สามารถฝึกปฏิบัติให้เกิดทักษะความชำนาญและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข สามารถช่วยเหลือตนเองเพื่อสนองตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

เอกสารประกอบการแข่งขันงานศิลปหัตถกรรม กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพได้เรียบเรียง แนวคิด ความเป็นมาของอาหาร พร้อมเครื่องปรุง วิธีทำ เคล็ดลับความอร่อย ประโยชน์ที่นักเรียนและเกี่ยวข้องได้รับและได้ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากภูมิปัญญาท้องถิ่น

เอกสารประกอบการแข่งขันชุดนี้ ได้ผ่านการทดลองปฏิบัติจริงและแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เป็นเอกสารที่สามารถใช้ได้เป็นอย่างดี จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผู้เรียนและผู้สนใจสามารถศึกษาได้ด้วยตนเองเพื่อเพิ่มพูนความรู้ และฝึกทักษะสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเป็นพื้นฐานในการประกอบอาชีพได้

โรงเรียนบางน้ำเปรี้ยววิทยา

ข้าวผัดปลาสลิดสมุนไพร

การนำเข้าสู่กระบวนการ

การจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ เน้นวิธีการปฏิบัติให้นักเรียนคิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาได้ รู้จักเลือกเครื่องปรุงและส่วนผสมที่ดี มีคุณค่าทางโภชนาการในการประกอบอาหาร นักเรียนเป็นทั้งผู้ผลิตและผู้บริโภคที่ดี

๑. สอนให้คำนวณต้นทุนการผลิตและกำไรตลอดจนการทำบัญชีรายรับ - รายจ่าย

๒. ส่งเสริมให้นักเรียนหารายได้ระหว่างเรียน

๓. ส่งเสริมให้นักเรียนนำความรู้ไปเผยแพร่นำสู่เพื่อนนักเรียน ผู้ปกครองและชุมชน

แนวคิดและความเป็นมา

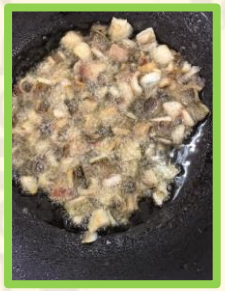
โรงเรียนบางน้ำเปรี้ยววิทยาเห็นว่า การประกอบอาหารจานเดียวให้คุณค่าทางโภชนาการครบ ๕ หมู่ ให้สารอาหารครบถ้วนกับความต้องการของร่างกาย ซึ่งเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย ประหยัดเวลา แรงงาน และค่าใช้จ่ายในการประกอบอาหารแต่ละมื้อ รู้จักใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า และนำอาหารที่มีในท้องถิ่นมาดัดแปลงทำให้เกิดเมนูอาหารที่แปลกใหม่ รสชาติอร่อย เป็นพื้นฐานการบริโภคที่สะดวก ประหยัด ตามหลักเศรษฐกิจพอเพียง เช่น ข้าวผัดปลาสลิดสมุนไพร

ส่วนผสมข้าวผัดปลาสลิดสมุนไพร

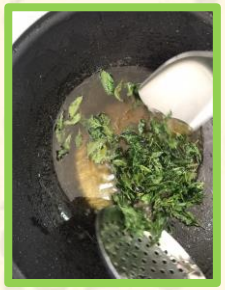
ที่	รายการ	จำนวน	ราคา
๑	ข้าวหอมมันปูสุก	๖ ถ้วยตวง	๕๐ บาท
๒	เนื้อปลาสลิดทอด	๑ ถ้วยตวง	๑๐๐ บาท
๓	กระเทียม	๑๐ กรัม	๕ บาท
๔	พริกขี้หนู	๑๐ เม็ด	๕ บาท
๕	ซอสปรุงรส	๔๕ กรัม	๕ บาท
๖	น้ำตาลทราย	๕ กรัม	-
๗	พริกไทยสด	๑๕ กรัม	๑๐ บาท
๘	ใบกะเพราทอดกรอบ	๑/๒ ถ้วยตวง	๑๐ บาท
๙	แครอทหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	๔๕ กรัม	๑๐ บาท
๑๐	ก้านคะน้าหั่น	๑/๒ ถ้วยตวง	๕ บาท
๑๑	ไข่ไก่	๓ ฟอง	๑๕ บาท
๑๒	แตงกวา พริก	-	๓๐ บาท
๑๓	แก๊ส	-	๔๐ บาท
๑๔	บรรจุภัณฑ์	-	๑๐ บาท

ต้นทุน	๒๙๕	บาท
จัดได้	๗	ชุด
จำหน่ายชุดละ	๕๐	บาท
กำไร	๕๕	บาท

ขั้นตอนการทำข้าวผัดปลาสลิดสมุนไพร



๑. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อนใส่ปลาสลิดที่หั่นแล้วลงทอดให้เหลืองกรอบพักไว้



๒. ตั้งกระทะให้ร้อนน้ำมัน ใส่ใบกระเพราทอดกรอบ ตักขึ้นพักไว้

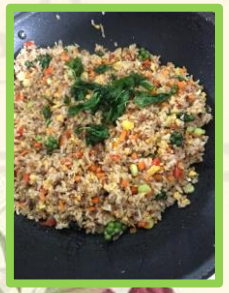
ขั้นตอนการทำข้าวผัดปลาสลิดสมุนไพร

๓. โขกพริกกระเทียมตักขึ้นพักไว้

๔. ใส่พริกกระเทียมลงผัดให้หอม
ใส่ไข่ลงผัดให้เข้ากัน

ขั้นตอนการทำข้าวผัดปลาสลิดสมุนไพร

๕. ใส่ข้าวลงผัด ใส่แครอท ก้านคะน้า พริกไทยอ่อน ผัดให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยซอส น้ำตาล ใส่ปลาสลิดผัดให้เข้ากัน



๖. ใส่ใบกระเพราทอดกรอบปิดไฟจัดใส่จานเสิร์ฟ

ประโยชน์สรรพคุณของสมุนไพร

แครอท มีเบต้าแคโรทีน วิตามินเอ วิตามินบี ๒ แคลเซียม ช่วยต่อต้านเซลล์มะเร็ง

กระเทียม ป้องกันหวัดและรักษาโรคหวัด ควบคุมน้ำหนัก ป้องกันโรคหัวใจ ควบคุมไขมันในเส้นเลือด

แตงกวา มีวิตามินซี แมกนีเซียม ซิลิก้า

พริกขี้หนู ช่วยเจริญอาหาร ลดไขมันในเลือด

คะน้า มีวิตามินซี ธาตุเหล็ก แคลเซียม

พริกไทยสด ควบคุมน้ำหนัก ลดความอ้วน

ใบกระเพรา แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับลม ป้องกันโรคหัวใจขาดเลือด

เคล็ดลับความอร่อย

๑. ข้าวที่ผัดต้องไม่แฉะ

๒. ดัดแปลงใส่เนื้อสัตว์อื่นๆ ได้รสชาติอาหารที่แปลกใหม่

๓. ได้คุณค่าทางสมุนไพร

ประโยชน์ที่ได้รับ

๑. เพื่อให้ทุกคนมีสุขภาพที่ดี

๒. ช่วยประหยัดเงินและช่วยรักษาสุขภาพ

๓. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์

๔. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

๕. รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

บทสัมภาษณ์ของเจ้าของร้านอาหาร

ข้าวผัดปลาสลิดสมุนไพร เป็นอาหารไทยจานเดียว ที่มีคุณค่าทางโภชนาการครบถ้วน เพิ่มความหอมของรสชาติด้วยสมุนไพร เช่น พริก กระเทียม ใบกระเพา และลูกพริกไทยอ่อน แครอทให้สารเบต้าแคโรทีน ก้านคะน้าให้วิตามินซี โปรตีนได้จากปลาสลิด วิตามินต่างๆ ได้จากเครื่องเคียงผักสด มีสมุนไพรให้เลือดลมหมุนเวียนดี

ร้านอาหารครัวแม่ส้มเกลี้ยง

ชื่อ นางบุปผา ตันตะราวงศา

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

โทร.๐๘๖-๙๙๙๒๑๒๑

ผู้เข้าแข่งขัน

๑. นางสาวนันทพร บุญฉิม นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖/๒
๒. นางสาวจุฑามาศ รอดสา นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖/๒
๓. นางสาวภัทรดา ไกกี นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๖/๒

ผู้ฝึกซ้อม

๑. นางอุบล บูรณะศรีศักดิ์ ตำแหน่ง ครู คศ.๓
๒. นางโสภิดา สุชาติ ตำแหน่ง ครู คศ.๓