



เอกสารประกอบการแข่งขันงานศิลปหัตถกรรมนักเรียนระดับชาติ
ครั้งที่ ๗๐ ปีการศึกษา ๒๕๖๕

ภาคกลางและภาคตะวันออก จังหวัดราชบุรี

ระหว่างวันที่ ๒๕ - ๒๗ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๖

ณ โรงเรียนคุรุราษฎร์รังสฤษดิ์ อำเภोजอมบึง จังหวัดราชบุรี



น้ำพริกปลาทุ่น

โรงเรียนบางน้ำเปรี้ยววิทยา
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาจะเชิงเทรา
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน
กระทรวงศึกษาธิการ



คำนำ

เอกสารประกอบการแข่งขันงานศิลปหัตถกรรมนักเรียน ระดับชาติ ครั้งที่ ๗๐ ปีการศึกษา ๒๕๖๕ ภาคกลางและภาคตะวันออก จังหวัดราชบุรี ระดับมัธยมศึกษา ผู้เขียนจัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการแข่งขัน มีจุดมุ่งหมายให้ผู้เข้าแข่งขันได้เรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติสามารถฝึกปฏิบัติให้เกิดทักษะความชำนาญและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข สามารถช่วยเหลือตนเองเพื่อสนองตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

เอกสารประกอบการแข่งขันงานศิลปหัตถกรรม กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพได้เรียบเรียง แนวคิด ความเป็นมาของอาหาร พร้อมเครื่องปรุง วิธีทำ เคล็ดลับความอร่อย ประโยชน์ที่นักเรียนและเกี่ยวข้องได้รับและได้ศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมจากภูมิปัญญาท้องถิ่น

เอกสารประกอบการแข่งขันชุดนี้ ได้ผ่านการทดลองปฏิบัติจริง และแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เป็นเอกสารที่สามารถใช้ได้เป็นอย่างดี จึงหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผู้เรียนและผู้สนใจสามารถศึกษาได้ด้วยตนเองเพื่อเพิ่มพูนความรู้ และฝึกทักษะสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและเป็นพื้นฐานในการประกอบอาชีพได้

โรงเรียนบางน้ำเปรี้ยววิทยา

น้ำพริกปลาทุฟัด

การนำเข้าสู่กระบวนการ

การจัดการเรียนรู้ในกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ
เน้นวิธีการปฏิบัติให้นักเรียนคิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาได้ รู้จัก
เลือกเครื่องปรุงและส่วนผสมที่ดี มีคุณค่าทางโภชนาการในการ
ประกอบอาหาร นักเรียนเป็นทั้งผู้ผลิตและผู้บริโภคที่ดี





แนวคิดความเป็นมา

น้ำพริก มีมาตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา โดบถูกใช้เป็น ส่วนผสมประกอบของอาหารต่าง ๆ น้ำพริกเป็นอาหารจานเด็ดของคน ไทย และยังได้รับความนิยมตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ในสมัยก่อนน้ำพริก เก็บรักษาได้ ไม่นานแต่ปัจจุบันมีการดัดแปลง และคิดสูตร น้ำพริก ขึ้นมาใหม่ ทำให้เก็บรักษาได้นานโดยการนำมาผัด และเสริมคุณค่าทาง โภชนาการน้ำพริกปลาหูด ผัด เสริมโปรตีนโดยใส่ปลาหูด หอมแดง กระเทียม ใบมะกรูด รับประทานคู่กับผักสดตามฤดูกาลผักสดต่าง ๆ ให้ สารต้านอนุมูลอิสระ มีประโยชน์ต่อร่างกาย เครื่องเคียง ไข่ต้มยางมะตูม มีประโยชน์กับทุกเพศทุกวัย



ส่วนผสมน้ำพริกปลาพุด



ที่	รายการ	จำนวน	ราคา
๑	ปลาพุดหนึ่งแกะเอาแต่เนื้อ	๓๐๐ กรัม	๘๐ บาท
๒	หอมแดงซอยทอด	๒๐๐ กรัม	๓๐ บาท
๓	กระเทียมซอยทอด	๒๐๐ กรัม	๓๐ บาท
๔	พริกชี้หนูแห้งทอด	๒๕ เม็ด	๑๐ บาท
๕	ใบมะกรูดทอดกรอบ	๑/๒ ถ้วยตวง	๑๐ บาท
๖	น้ำมันมะขามคั้นข้น ๆ	๓๐ - ๔๕ กรัม	๕ บาท
๗	น้ำตาลปีบ	๓๐ กรัม	๕ บาท
๘	น้ำตาลทราย	๑๕ กรัม	๕ บาท
๙	น้ำปลา	๓๐ กรัม	๕ บาท
๑๐	น้ำมันสำหรับทอดปลา	๒ ถ้วยตวง	๒๐ บาท
๑๑	ผักสดตามฤดูกาล	-	๔๐ บาท
๑๒	แก๊ส	-	๔๐ บาท

ต้นทุน	๒๘๐	บาท
จัดได้	๔	ชุด
จำหน่ายชุดละ	๘๐	บาท
กำไร	๔๐	บาท

ขั้นตอนการทำน้ำพริกปลาทุฝัด



๑. ปั่นเนื้อปลาทุหนึ่งให้ละเอียด
ใส่น้ำมันพอชุ่ม ปั่นให้เข้ากัน



๒. ตั้งกระทะพอร้อนใส่น้ำมัน
ค่อย ๆ ใส่เนื้อปลาทุปั่นลงทอด
ให้เหลืองกรอบ ตักขึ้นให้สะเด็ด
น้ำมัน ทำจนหมด



๓. ใส่กระเทียมขอย ลงทอดให้เหลืองกรอบ ตักขึ้นพักไว้
ให้สะเด็ดน้ำมัน



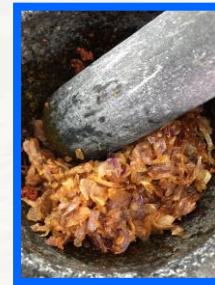
ขั้นตอนการทำน้ำพริกปลาทุฝัด



๔. ใส่หอมแดงซอย ลงทอดให้เหลืองกรอบ
ตักขึ้นพักไว้ ให้สะเด็ดน้ำมัน

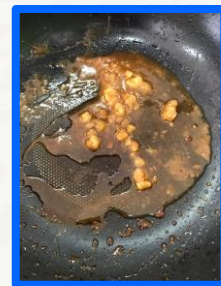


๕. พริกชี้หนูแห้ง ล้างให้สะอาดพิ้งให้แห้ง
ใส่ลงกระทะทอดจนสุกหอม พักไว้

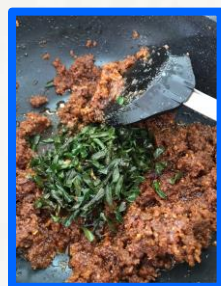


๖. ใส่พริกทอดลงโหลกให้ละเอียด ใส่หอมแดงทอด กระเทียมทอด
โหลกให้เข้ากันจนละเอียด ตักขึ้นพักไว้

ขั้นตอนการทำน้ำพริกปลาทุฟัด



๗. ตั้งกระทะพอร้อน ใส่น้ำมันมะเขือเปราะ น้ำตาลปี๊บ น้ำตาลทราย น้ำปลา
เคี้ยวพอขึ้น ใส่พริก ลงผัด ให้เข้ากัน



๘. ใส่เนื้อปลาทุและมะกรูดทอด
กรอบ ผัดให้เข้ากัน ตักขึ้นใส่
ตะแกรง ให้สะเด็ดน้ำมัน



๙. จัดเสิร์ฟคู่กับผักสดตาม
ฤดูกาลเครื่องเคียงใช้ต้มยาง
มะตูม

ประโยชน์สรรพคุณของสมุนไพร



พริกชี้ฟ้าแห้ง ช่วยบำรุงร่างกาย เจริญอาหาร ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด

กระเทียม ป้องกันหวัดและรักษาโรคหวัด ควบคุมน้ำหนัก ป้องกันโรคหัวใจ ควบคุมไขมันในเส้นเลือด

ใบมะกรูด มีสารเบต้าแคโรทีน ช่วยในการขลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็งและช่วยต้านมะเร็ง

หอมแดง ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด คัดจุมูก ช่วยยับยั้งการเกิดเส้นเลือดอุดตัน



ถั่วพู วิตามินเอ วิตามินอี วิตามินซี บำรุงร่างกาย

แตงกวา วิตามินซี แมกนีเซียม ซิลิกา

มะเขือ รักษาน้ำตาลในเลือด ลดไข้ ขับพยาธิ

ถั่วฝักยาว บำรุงกระดูกและฟัน ป้องกันการเกิดโรคกระดูกพรุน

ขมิ้นขาว ขับลม แน่นท้อง ลดการจุกเสียด รักษาแผลในกระเพาะ ไยอาหาร วิตามินซี ฟอสฟอรัส

มะขามเปียก ขับเสมหะ ลดการไอ มีวิตามินซีสูง มีธาตุเหล็ก เสริมภูมิคุ้มกันให้แกร่างกาย





เคล็ดลับความอร่อย

๑. การเลือกปลาทุที่สดใหม่สะอาด
๒. วัตถุดิบ พริก หอมแดง กระเทียม ทอดให้สุกหอม
๓. ปรงรสน้ำพริกได้ ๓ รส เปรี้ยว เค็ม หวาน กลมกล่อม
๔. น้ำพริกปลาทุผัด เก็บได้นาน ๑ สัปดาห์ ในอุณหภูมิปกติ

ประโยชน์ที่ได้รับ

๑. เพื่อสุขภาพที่ดี
๒. มีการคิดริเริ่มสร้างสรรค์
๓. รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
๔. อาชีพเสริมของครอบครัว





บทสัมภาษณ์ของเจ้าของร้านอาหาร

น้ำพริกปลาหู้ผัด เป็นเมนูที่ทำไม่ยาก วัตถุดิบหาง่ายในท้องถิ่น ทำไว้รับประทานได้นาน สมุนไพรหอมแดง กระเทียม ใบมะกรูด น้ำมะขาม ปลาหู้ รับประทานพร้อมผักสดตามฤดูกาลในท้องถิ่น เช่น ถั่วพูถั่วฝักยาว แตงกวา ขมิ้นขาว มะเขือ ต่าง ๆ หรือผักสดตามชอบรับประทานกับเครื่องเคียง ไข่ต้มยางมะตูม หรือปลาทอดแดดเดียว

ร้านอาหารครัวแม่ส้มเกลี้ยง

ชื่อ นางบุปผา ตันตะราวศา

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

โทร.๐๘๖-๙๙๙๒๑๒๑





ผู้แข่งขัน

๑. เด็กชายภาณุวัฒน์ ศรีไย
๒. เด็กหญิงชลธิชา คงบังคล้า
๓. เด็กหญิงจิรัชญา บุญยังดี

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓/๓
 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓/๓
 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓/๓

ผู้ฝึกซ้อม

๑. นางอุบล บุรณะศรีศักดิ์ ตำแหน่ง ครู คศ.๓
๒. นางโสภิตา สุขชาติ ตำแหน่ง ครู คศ.๓

