



หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง
การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะอาชีพ

ชื่อหลักสูตร การทำข้าวคลุกกะปิ
จำนวน ๓ ชั่วโมง

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดมหาสารคาม
กรมส่งเสริมการเรียนรู้
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

สกร.ระดับอำเภอเชียงใหม่จากการมุ่งเน้นการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตประชาชนทุกช่วงวัย “สกร.เพื่อประชาชน” โดยการจัดการเรียนวิชาชีพระยะสั้นให้กับประชาชนที่สอดคล้องกับความต้องการของ ตลาดแรงงาน บริบทของพื้นที่ จัดการศึกษาเพื่อเสริมสร้างคุณภาพชีวิตให้กับประชาชนหรือกลุ่มผู้สูงอายุ และ การพัฒนาทักษะชีวิตในการเตรียมความพร้อมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจ สังคม ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม และเพิ่มศักยภาพการแข่งขันยุคดิจิทัล ที่จะต้อง “จับต้องได้ส่งเสริมสนับสนุนการฝึกอาชีพเพื่อการ มีงานทำ Reskill Upskill” และออกใบรับรองตามความรู้ความสามารถ Reskill คือการสร้างทักษะใหม่ที่ จำเป็นในการทำงาน ให้ สอดคล้องกับความต้องการขณะที่ Upskill คือ การพัฒนาเพื่อยกระดับทักษะเดิมให้ดีขึ้น การเข้าสู่สังคมเศรษฐกิจที่ ขับเคลื่อนด้วยนวัตกรรม ประชาชนใช้เวลาว่างหลังจากฤดูเก็บเกี่ยวผลผลิตทาง การเกษตร โดยการรวมกลุ่มกัน ประกอบอาชีพเสริม ได้แก่ การทอผ้าไหม การทอผ้าคลุมไหล่ย้อมสีจาก ธรรมชาติ เพื่อรองรับการเติบโตในอนาคต สามารถสร้างรายได้ สามารถต่อยอดผลิตภัณฑ์ และส่งเสริมการขาย ออนไลน์รองรับตลาดที่กว้างขึ้นให้กับกลุ่ม วิชาการทำข้าวคลุกกะปิ อำเภอเชียงใหม่ ได้เป็นอย่างดี ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินงานสนองกับนโยบายและภารกิจ เร่งด่วน ดังกล่าว สกร.อำเภอนาตุน ได้เห็น ความสำคัญของการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพระยะสั้นตามความสนใจของ กลุ่มเป้าหมายประชาชนในพื้นที่ สกร.ระดับอำเภอเชียงใหม่จัดกิจกรรมการเรียนการสอนการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพ ระยะสั้นรูปแบบกลุ่มสนใจให้กับประชาชนทั่วไปในเขตอำเภอเชียงใหม่ตามความสนใจ เพื่อลดราย จ่าย เพิ่มรายได้ใน ครีวเรือน สามารถนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข และเป็นการสร้างอาชีพให้เกิดความ มั่นคงต่อไป

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดมหาสารคาม

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
๑. ความเป็นมา	๑
๒. หลักการของหลักสูตร	๑
๓. จุดประสงค์การเรียนรู้	๒
๔. กลุ่มเป้าหมาย	๒
๕. ระยะเวลา	๒
๖. โครงสร้างหลักสูตรการทำข่าวคลุกกะปี	๒
๗. การจัดการเรียนรู้	๒
๘. สื่อการเรียนรู้	๒
๙. การวัดและประเมินผล	๒
๑๐. การจบหลักสูตร	๓
๑๑. เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจากจบหลักสูตร	๓
๑๒. การเทียบโอน	๓
๑๓. แบบทดสอบก่อนเรียน	๘
๑๔. ใบความรู้	๙
๑๕. แบบประเมินผลงานผู้เรียน	๑๒
๑๖. แบบทดสอบหลังเรียน	๑๓

ชื่อหลักสูตร การทำข้าวคลุกกะปิ

จำนวน ๓ ชั่วโมง

กลุ่มวิชาชีพ พาณิชยกรรมและการบริการ

๑.ความเป็นมา

การจัดการศึกษาอาชีพในปัจจุบันมีความสำคัญมาก เพราะจะเป็นการพัฒนาประชากรของประเทศ ให้มีความรู้ความสามารถและทักษะในการประกอบอาชีพ เป็นการแก้ปัญหาการว่างงานและส่งเสริมความเข้มแข็งให้แก่เศรษฐกิจชุมชน ซึ่งกระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดยุทธศาสตร์ ๒๕๖๑ ภายใต้กรอบที่จะพัฒนา ๕ ศักยภาพของพื้นที่ใน ๕ กลุ่มอาชีพใหม่ ให้สามารถแข่งขันได้ใน ๕ ภูมิภาคหลักของโลก “รู้เขา รู้เรา เถาทัน เพื่อแข่งขันได้ในเวทีโลก” ตลอดจนกำหนดภารกิจที่จะยกระดับการจัดการศึกษาเพื่อเพิ่มศักยภาพและขีดความสามารถให้ประชาชน ได้มีอาชีพที่สามารถสร้างรายได้ ที่มั่นคง โดยเน้นการบูรณาการให้สอดคล้องกับศักยภาพด้านต่างๆ มุ่งพัฒนาคนไทย ให้ได้รับการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพและการมีงานทำอย่างมีคุณภาพทั่วถึงและเท่าเทียมกัน ประชาชนมีรายได้มั่นคง มั่งคั่ง และมีความสามารถเชิงการแข่งขันทั้งในระดับภูมิภาคอาเซียนและระดับโลก ซึ่งจะเป็น การจัดการศึกษาตลอดชีวิตในรูปแบบใหม่ที่สร้างความมั่นคงให้แก่ ประชาชนและประเทศชาติ นอกจากนี้จะมีการ ประกอบอาชีพเพื่อเป็นการเลี้ยงตัวเองและครอบครัวแล้ว ยังมีสิ่งที่ดีว่าเป็นภาระหนักคืออาหารเพื่อบริโภคประจำวัน จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่มนุษย์เราจะต้องสร้างขึ้นหรือหามาทดแทนโดยวิธีการต่างๆ เพื่อการอยู่รอดการทำงานไทย เป็นเอกลักษณ์ ด้านวัฒนธรรมประจำชาติไทย มีความละเอียดอ่อนประณีตในการเลือกสรรวัตถุดิบ วิธีการทำที่ พิถีพิถัน รสชาติอร่อยหอมหวาน สีสันสวยงาม รูปลักษณ์ชวนรับประทาน และเป็นขนมที่มีความเกี่ยวข้องกับคนไทย มาแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน การประกอบอาชีพการทำขนมไทย เป็นอาชีพอิสระในการทำมาหากิน และสร้างรายได้ให้กับตนเอง

๒.หลักการของหลักสูตร

๑.เป็นหลักสูตรที่เน้นการจัดการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำที่เน้นการบูรณาการเนื้อหาสาระภาคทฤษฎีควบคู่ไปกับการฝึกปฏิบัติจริงผู้เรียนสามารถนำความรู้และทักษะไปประกอบอาชีพได้จริงอย่างมีคุณภาพและมีคุณธรรมจริยธรรม

๒.เป็นหลักสูตรที่เน้นการดำเนินงานร่วมกับเครือข่าย สถานประกอบการ เพื่อประโยชน์ในการประกอบอาชีพและการศึกษาดูงาน

๓. เป็นหลักสูตรที่เน้นการใช้ศักยภาพ ๕ ด้านในการประกอบอาชีพ ได้แก่ ศักยภาพด้านทรัพยากรภูมิอากาศภูมิประเทศและทำเลที่ตั้งศิลปวัฒนธรรมประเพณีวิถีชีวิตและด้านทรัพยากรมนุษย์ในแต่ละพื้นที่

๓. จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. มีความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพ สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง มั่งคั่ง

๒. ตัดสินใจประกอบอาชีพให้สอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง ชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อม
อย่างมี คุณธรรม จริยธรรม

๓. มีเจตคติที่ดีในการประกอบอาชีพ

๔. มีความรู้ความเข้าใจและฝึกทักษะการบริหารจัดการในอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๕. มีโครงการประกอบอาชีพเพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาอาชีพของตนเอง

๔. กลุ่มเป้าหมาย

มี ๒ กลุ่มเป้าหมาย คือ

๑. ผู้ที่ไม่มีอาชีพ
๒. ผู้ที่มีอาชีพและต้องการพัฒนาอาชีพ ๒

๕. ระยะเวลา จำนวน ๓ ชั่วโมง

- ภาคทฤษฎี ๑ ชั่วโมง
ภาคปฏิบัติ ๒ ชั่วโมง

๖. การจัดกระบวนการเรียนรู้

วิธีจัดกระบวนการเรียนรู้ ใช้รูปแบบการเรียนรู้ที่หลากหลาย ดังนี้

๑. การบรรยาย (Lecture)
๒. การระดมสมอง (Brainstorming)
๓. การอภิปราย (Discussion Method)
๔. การชมคลิปวิดีโอ การบรรยาย และการสาธิต
๕. การฝึกปฏิบัติ

หมายเหตุ การจัดกระบวนการเรียนรู้ แบ่งเป็น ๓ ระยะ

- ระยะที่ ๑ เรื่องที่ ๑ การจัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์
ระยะที่ ๒ เรื่องที่ ๒ การทำข้าวคลุกกะปิ
ระยะที่ ๓ เรื่องที่ ๓ งานอาชีพธุรกิจการทำข้าวคลุกกะปิ

๗. สื่อการเรียนรู้

การจัดกระบวนการเรียนรู้ตามหลักสูตร มีการใช้สื่อการเรียนรู้ และแหล่งเรียนรู้ที่หลากหลาย ทันสมัยและสอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน ได้แก่

๑. ภาพประกอบการเรียนการสอน
๒. วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการเรียน
๓. คลิปวิดีโอประกอบการบรรยาย

๘. การวัดผลประเมินผล

การวัดผลประเมินผลหลักสูตร เป็นการตรวจสอบความก้าวหน้า โดยใช้ผลการประเมินเป็นข้อมูลและสารสนเทศที่แสดงการพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ ซึ่งสามารถประเมินได้ด้วยวิธีการต่างๆ ดังนี้

๑. การสังเกต
๒. การประเมินผลงาน/ชิ้นงาน

๙. การจบหลักสูตร

๑. มีระยะเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. มีผลการเรียนผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ ตามเกณฑ์ที่กำหนดดังนี้
 - ๒.๑ ภาคทฤษฎี สัดส่วนร้อยละ ๒๐
 - ๒.๒ ภาคปฏิบัติ สัดส่วนร้อยละ ๘๐

๑๐. เอกสารหลักฐานการศึกษา

๑. หลักฐานการเข้าเรียนตลอดหลักสูตร
๒. ทะเบียนคุมวุฒิบัตร
๓. วุฒิบัตรออกโดยสถานศึกษาที่มีการจัดการเรียนรู้หลักสูตรการทำข้าวคลุกกะปิ

๑๑. การเทียบโอน

ผู้เรียนที่จบหลักสูตรการทำข้าวคลุกกะปิ อาจนำไปเทียบโอนผลการเรียนกับหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ หรืออื่น ๆ ได้ตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

โครงสร้างหลักสูตร จำนวน ๓ ชั่วโมง

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	การวัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
							ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑	การทำข้าว คลุกกะปิ	๑. บอกความสำคัญของการประกอบอาชีพการทำข้าวคลุกกะปิได้ ๒. บอกความเป็นไปได้ในอาชีพการทำข้าวคลุกกะปิได้ ๓. บอกทิศทางการประกอบอาชีพได้	๑. ความสำคัญของการประกอบอาชีพ การทำข้าวคลุกกะปิ ๒. ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพ ๓. ทิศทางการประกอบอาชีพ	๑. ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร สื่อ ของจริง สื่อบุคคลในชุมชนเพื่อ นำข้อมูลมาวิเคราะห์และใช้ในการประกอบอาชีพที่มีความเป็นไปได้ในชุมชน ๒. วิทยากรผู้สอน และผู้เรียนร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับทิศทางการประกอบอาชีพ ที่เหมาะสมกับตนเอง โดยคำนึงถึงศักยภาพ ๕ ด้าน ได้แก่ ศักยภาพทรัพยากร ธรรมชาติในแต่ละพื้นที่ ศักยภาพของพื้นที่ตามลักษณะภูมิอากาศ ศักยภาพของภูมิประเทศ และทะเลที่ตั้งของแต่ละประเทศ ศักยภาพของศิลปวัฒนธรรม ประเพณีและวิถีชีวิตของแต่ละพื้นที่และศักยภาพของทรัพยากรมนุษย์ในแต่ละพื้นที่	ในกระบวนการจัดการเรียนรู้ใช้สื่อที่หลากหลาย เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สถานประกอบการ สื่อจริง และสื่อบุคคลใน ชุมชน ๑. วิทยากร/ ภูมิปัญญาท้องถิ่นให้ความรู้ ๒. VCD / หนังสือ ๓. Internet ๔. ศึกษาดูงานจากกลุ่มอาชีพตัวอย่าง/ แหล่งเรียนรู้	๑. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีก่อนเรียน และ หลังเรียน ๒. การประเมินผลงานก่อน เรียนจากการปฏิบัติ ได้ ผลงานที่มีคุณภาพสามารถ สร้างรายได้และ จบหลักสูตร ๓.แบบประเมินผลงานผู้เรียน	๓๐ นาที	

โครงสร้างหลักสูตร จำนวน ๓ ชั่วโมง (ต่อ)

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	การวัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
							ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๒	ทักษะการประกอบอาชีพการทำข้าวคลุกกะปิ	๑. อธิบายความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการทำข้าวคลุกกะปิ ๒. สามารถเตรียมวัตถุดิบในการทำข้าวคลุกกะปิ ๓. สามารถอธิบายเทคนิคการทำข้าวคลุกกะปิ ๔. วัสดุและอุปกรณ์ในการทำข้าวคลุกกะปิ	๑. ขั้นตอนการทำข้าวคลุกกะปิ ๒. การเลือกวัสดุและอุปกรณ์ ๓. ส่วนผสมของข้าวคลุกกะปิ ๔. ส่วนผสมของเครื่องเคียง ๕. ส่วนผสมการทำหมูหวาน ๖. วิธีทำ ข้าวคลุกกะปิ ๗. การเก็บรักษาการ การทำข้าวคลุกกะปิ	๑. อธิบาย / บรรยาย / สาธิต ๒. การเลือกซื้อวัสดุอุปกรณ์ ๓. ความปลอดภัยในการใช้วัสดุ อุปกรณ์ ๔. ขั้นตอนในการเตรียมวัสดุอุปกรณ์	วิทยากร/ภูมิปัญญาท้องถิ่นให้ความรู้ สื่อจาก VCD / หนังสือ Internet ใบความรู้	การประเมินความรู้ระหว่างเรียน โดยสังเกตจากการปฏิบัติ		๑ ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร จำนวน ๓ ชั่วโมง (ต่อ)

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	การวัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
							ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๓	การบริหารจัดการในการประกอบอาชีพการทำข้าวคลุกกะปิ	<p>๑. สามารถบริหารจัดการ ในการประกอบอาชีพการทำข้าวคลุกกะปิ</p> <p>๒. สามารถลดต้นทุนในการทำข้าวคลุกกะปิ</p> <p>๓. สามารถส่งเสริมการขาย และการบริการได้</p> <p>๔. สามารถจัดการความเสี่ยงได้</p>	<p>๑. การบริหารจัดการในการประกอบอาชีพการทำข้าวคลุกกะปิ</p> <p>๑.๑ การวางแผนการจัดการทำข้าวคลุกกะปิ ได้</p> <p>๑.๒ การลดต้นทุนในการทำข้าวคลุกกะปิ</p> <p>๑.๓ การทำบัญชีรายรับ – รายจ่าย</p> <p>๒. การจัดการการตลาด</p> <p>๒.๑ การทำฐานข้อมูลลูกค้าที่ใช้บริการ / คู่แข่ง</p> <p>๒.๒ การโฆษณา ประชาสัมพันธ์</p> <p>๒.๓ การส่งเสริม การขาย และการบริการ</p> <p>๓. การจัดการความเสี่ยง</p> <p>๔. โครงการประกอบ อาชีพการทำขนม เทียนแก้ว</p> <p>๔.๑ การเขียนโครงการอาชีพการทำขนมเทียน</p>	<p>๑. การบริหารจัดการการทำข้าวคลุกกะปิ</p> <p>๑.๑ ศึกษาการลดต้นทุน ในการทำข้าวคลุกกะปิ</p> <p>๑.๒ ศึกษาวิเคราะห์ ปัจจัย ความเสี่ยงที่คาดว่าจะเกิดขึ้น และมีแนวทางการจัดการ ความเสี่ยง</p> <p>๒. การบริหารจัดการการตลาด</p> <p>๒.๑ ข้อมูลการตลาด และ วิเคราะห์ความต้องการของตลาด กำหนดทิศทางเป้าหมาย และ แผนการจัดการตลาด</p> <p>๒.๒ ดำเนินการตาม กระบวนการ จัดการการตลาด เช่น การคิด ต้นทุนการผลิต การ</p>	<p>วิทยากร/ภูมิปัญญาท้องถิ่นให้ความรู้</p> <p>สื่อจาก VCD / หนังสือ Internet</p> <p>ใบความรู้</p>	<p>การประเมินความรู้</p> <p>การสอบถามความเข้าใจ การตอบคำถาม และทำแบบทดสอบ หลังเรียน</p>	๓๐ นาที	๑ ชั่วโมง

โครงสร้างหลักสูตร จำนวน ๓ ชั่วโมง (ต่อ)

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	การวัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
							ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๓.				<p>กำหนดราคาขาย</p> <p>การส่งเสริมการขาย</p> <p>สินค้า</p> <p>๓ การจัดการความเสี่ยง</p> <p>๓.๑ ให้ผู้เรียนศึกษาเอกสารเรื่อง การจัดการความเสี่ยง</p> <p>๔. ผู้เรียนศึกษาสาระข้อมูล จากใบความรู้เรื่องตัวอย่างการเขียนโครงการอาชีพที่ดี เหมาะสม และถูกต้อง พร้อมจัดการอภิปราย เพื่อสรุปแนวคิดเป็นแนวทางในการ เขียนโครงการอาชีพที่ดีเหมาะสม</p>				

แบบทดสอบก่อนเรียน

๑. ข้าวคลุกกะปิเป็นอาหารของภาคใด
 - ก. ไต้
 - ข. กลาง
 - ค. เหนือ
 - ง. ตะวันออกเฉียงเหนือ
๒. ข้าวคลุกกะปิเริ่มมีตั้งแต่สมัยใด
 - ก. รัชกาลที่ ๒
 - ข. รัชการที่ ๓
 - ค. รัชกาลที่ ๔
 - ง. รัชกาลที่ ๕
๓. จุดเด่นของข้าวคลุกกะปิคือ
 - ก. มีเนื้อสัตว์
 - ข. มีผัก
 - ค. มีไขมัน
 - ง. มีเครื่องเคียงมาก
๔. ข้าวคลุกกะปิ ได้รับอิทธิพลจากอาหารของใด
 - ก. อินเดีย
 - ข. ญี่ปุ่น
 - ค. มอญ
 - ง. ลาว
๕. ข้าวคลุกกะปิ ๑ จาน ให้พลังงานกี่กิโลแคลอรี
 - ก. ๕๔๘ กิโลแคลอรี
 - ข. ๕๕๘ กิโลแคลอรี
 - ค. ๕๖๘ กิโลแคลอรี
 - ง. ๕๔๗ กิโลแคลอรี

ใบความรู้ เรื่อง การทำข้าวคลุกกะปิ

ข้าวคลุกกะปิ คืออะไร?

ข้าวคลุกกะปิ(Khao khluk kapi) เป็นอาหารไทยภาคกลาง ที่นำข้าวมาคลุกกับกะปิ โดยใช้ข้าวกันหม้อ หรือข้าวค้างคืน นิยมใช้ข้าวเสาไห้ หรือข้าวหอมมะลิเก่าโดยหุงใช้น้ำน้อย สมัยโบราณ จะห่อกะปิด้วยใบตอง แล้วนำไปปิ้งไฟให้มีกลิ่นหอมก่อนนำมาคลุกกับข้าว การคลุกข้าวกับกะปิ จะนำลงไปผัดในกระทะให้หอม แล้วจึงคลุกกับข้าว จากนั้น ตกแต่งด้วยเครื่องเคียง คือ กุ้งแห้งทอดกรอบ หมูหวาน กุนเชียง ไข่เจียวหั่นฝอย หอมแดงซอย พริกชี้หูซอย มะม่วงดิบ ผักชี และแตงกวา

ที่มาของข้าวคลุกกะปิ บ้างว่าได้รับอิทธิพลจากอาหารมอญ บ้างว่ามาจากข้าวคลุกปลาตุ๋น ซึ่งมีการทำและใช้เครื่องปรุงลักษณะเดียวกัน จากหลักฐานการบันทึก มีการกล่าวถึงข้าวคลุกกะปิ ในสมัย พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ตอนเสด็จประพาสยุโรปครั้งที่ ๒ เมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๐ ปรากฏอยู่ในหนังสือ บุรุษรัตนะ บันทึกของมหาเสวกเอก พระยาบุรุษรัตนราชพัลลภ (นพ ไกรฤกษ์) บันทึกว่า ทรงฝันถึง กรมพระยาสุรรัตนราชประชานุรักษ์ “ข้าฝันไปว่า เสด็จมายทรงปรุงข้าวคลุกกะปิให้กินอร่อยมาก ทำให้ข้าอยากกินข้าวคลุกกะปิ เจ้าเตรียมกะปิ และเครื่องต่าง ๆ สำหรับปรุงไว้ให้ข้า พรุ่งนี้ข้าตื่นนอนข้าจะคลุกเอง”

คุณค่าทางโภชนาการ

ข้าวคลุกกะปิ ๑ งาน ให้พลังงานประมาณ ๕๔๙ กิโลแคลอรี ซึ่งเป็นปริมาณพลังงานประมาณ ๑ ใน ๓ ของที่แนะนำให้บริโภคใน ๑ วัน สำหรับผู้ที่ต้องการพลังงาน ๑,๖๐๐ กิโลแคลอรีต่อวัน หนึ่งงานมีปริมาณโปรตีนประมาณ ๒๕ กรัม หรือคิดเป็นร้อยละ ๔๘ ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคประจำวัน ซึ่งมาจากเนื้อหมู กุ้งแห้ง และไข่เจียว เป็นส่วนใหญ่ ส่วนปริมาณไขมัน ได้ร้อยละ ๓๐ ของพลังงานทั้งหมด หรือคิดเป็น ร้อยละ ๔๓ ของปริมาณที่แนะนำให้บริโภคทั้งวัน ซึ่งถือว่าสูงไปบ้าง เป็นอย่างไรกันบ้างกับข้าวคลุกกะปิ และวิธีทำข้าวคลุกกะปิ ทำเอาหอมจนน้ำลายสอเลยที่เดียวเชียว ข้าวคลุกกะปิเครื่องแน่น และหมูหวานรสเด็ด เจอเข้าไปแบบนี้เป็นใครก็อดใจไม่ไหว แถมวิธีทำก็ง่าย ๆ ยังไงก็ลองนำไปทำกันดูนะจ๊ะ

อยากเก็บอาหารได้นาน ทำได้อย่างไร? หลาย ๆ คนอาจจะกำลังมีความกังวลใจ เวลาทานอาหารเสร็จแล้ว บางทีทานไม่หมด อยากเก็บไว้ทานต่อวันถัดไป หรือใครที่ไม่มีเวลาว่าง อยากทำอาหารทิ้งที่ ก็อยากมีเก็บทานไว้ เป็นอาทิตย์ ปัญหานี้จะหมดไป อยากแนะนำ ตัวช่วยดี ๆ ที่อยากบอกต่อ ถนอมอาหารได้ดี เก็บได้ยาวนาน เพิ่มมูลค่าสินค้าให้ยาวนานยิ่งขึ้น

ข้าวคลุกกะปิ ถือเป็นเมนูอาหารจานเดียวที่คนไทยนิยมรับประทาน เนื่องจากให้สารอาหารครบถ้วน และใช้วัตถุดิบที่หาซื้อได้ง่ายในท้องตลาด จุดเด่นของข้าวคลุกกะปิอยู่ที่เครื่องเคียงที่หลากหลาย ทั้งผักและเนื้อสัตว์ ซึ่งจะช่วยเพิ่มรสชาติกลมกล่อมได้ดียิ่งขึ้น

ขั้นตอนวิธีทำ "ข้าวคลุกกะปิ" ใส่หมูหวาน สูตรอร่อยเด็ด

ข้าวคลุกกะปิมีหลายสูตรด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นข้าวคลุกกะปิขาววัง หรือสูตรโบราณ ส่วนใหญ่จะใช้วัตถุดิบหลักเหมือนกันคือ ข้าวสวยและกะปิ ตามมาด้วยเนื้อสัตว์ประเภทต่างๆ โดยสามารถเพิ่มสัดส่วนเครื่องเคียงได้ตามความชอบ สำหรับเมนูที่คนไทยคุ้นเคยกันมากที่สุด ต้องยกให้ **"ข้าวคลุกกะปิหมูหวาน"** ซึ่งมีขั้นตอนวิธีทำดังนี้

ข้าวคลุกกะปิ ๑ งาน มีปริมาณอยู่ที่ ๔๐๐-๖๐๐ กิโลแคลอรี ซึ่งปริมาณที่ร่างกายต้องการ ผู้ชายอยู่ที่ ๑,๘๐๐-๒,๕๐๐ กิโลแคลอรี ส่วนผู้หญิงอยู่ที่ ๑,๕๐๐-๒,๐๐๐ กิโลแคลอรี หากใครชอบกินเมนูนี้บ่อยๆ ก็ควรกินในปริมาณที่พอดี และอย่าลืมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่เสมอ



ส่วนผสม ข้าวคลุกกะปิ

- ข้าวสวย ๒,๐๐๐ กรัม (๒ กิโลกรัม)
- กะปิ ๑+๑/๒ ช้อนโต๊ะ
- กระเทียม ๓๐ กรัม

ส่วนผสม หมูหวาน

- หมูสามชั้น ๖๐๐ กรัม
- หอมแดง ๓๐ กรัม
- น้ำตาลปีบ ๔+๑/๒ ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ๊วขาว ๓ ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ๊วดำวาน ๑+๑/๒ ช้อนโต๊ะ



เครื่องเคียง ข้าวคลุกกะปิ

- ไข่ม้วน
- กุนเชียง
- กุ้งแห้งทอด
- พริกทอด
- แดงกวา
- มะม่วงเปรี้ยว
- หอมแดง
- ถั่วฝักยาว
- พริกสด
- มะนาว



วิธีทำ ข้าวคลุกกะปิ

๑. ล้างทำความสะอาดและหั่น เครื่องเคียงผักสด มะม่วงเปรี้ยว แตงกวา ถั่วฝักยาว หอมแดง พริกสด มะนาว เลือกใส่ได้ตามต้องการ

๒. หั่นกุ้งเชียง และหมูสามชั้น เตรียมไว้ หั่นเป็นชิ้นความหนาตามต้องการ แต่อย่าหั่นชิ้นใหญ่เกินไป เพราะจะทานลำบาก

๓. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมัน ตามด้วยใส่กระเทียม ที่โขลกหรือสับไว้ก็ได้ เจียวให้กระเทียมเริ่มหอมและเป็นสีเหลือง ให้ใส่กะปิตามลงไป แล้วผัดจนหอม จากนั้นใส่น้ำเปล่าลงไปพอประมาณ เพื่อละลายกะปิ

๔. ผัดจนน้ำเริ่มแห้งและกะปิสุกหอมได้ที่ ให้นำกะปิขึ้นจากกระทะมาพักไว้

๕. ใส่น้ำสววยลงไป ในกระทะที่ผัดกะปิ แล้วค่อยๆ ใส่น้ำที่ผัดไว้ลงไป แล้วคลุกให้ข้าวกับกะปิเข้ากัน ลองชิมรสชาติให้พอดี จากนั้นเปิดเตา ผัดให้ข้าวร้อนทั่วถึง (ไม่ผัดก็ได้)

๖. นำไข่ไก่มาตีผสมให้เข้ากัน (ปรุงรสชาติเพิ่มได้) ทาน้ำมันให้ทั่วกระทะ

๗. พอน้ำมันร้อน ไข่ไหลลงไป แล้วค่อยๆ กลิ้งไข่ไข่เกาะรอบกระทะ

๘. ลดไฟและปิดฝาทะไข่ให้สุกทั่ว จากนั้นมันไข่ แล้วนำขึ้นจากกระทะมาพัก เตรียมหั่น

๙. ทอดกุ้งแห้ง กุ้งเชียง และพริก

๑๐. ทำหมูหวาน ตั้งกระทะใส่น้ำมันตามด้วยหอมแดง ผัดจนหอมแดงสุกหอม

๑๑. ใส่น้ำหมูสามชั้นลงไป ใช้ไฟแรงผัดให้หมูเริ่มตึงๆ จากนั้นเติมน้ำเปล่า ต้มให้หมูนุ่ม

๑๒. เมื่อหมูนุ่มดี ให้ลดไฟแล้วปรุงรสชาติด้วย ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำหวาน และน้ำตาลปีบ จากนั้นเคี่ยวต่อจนหมูเข้าเนื้อ สีสวยได้ที่

๑๓. หั่นไข่มันววนเป็นเส้นๆ จากนั้นนำข้าวคลุกกะปิและเครื่องทุกอย่างมารวมกัน พร้อมรับประทาน

แบบประเมินผลงานผู้เรียน

ชื่อ - สกุล.....

หลักสูตร..... กลุ่ม.....

คำชี้แจง : ให้วิทยากรประเมินผลงานของผู้เรียนตามหัวข้อที่กำหนดให้

ประเด็นที่ประเมิน	คะแนนประเมิน (๑๐ คะแนน)
๑. ความรู้ความเข้าใจเนื้อหาสาระ (๒๐ คะแนน)	
๑.๑ ทดสอบความรู้ความเข้าใจ	
๑.๒ สอบถามความรู้ความเข้าใจ	
๒. ทักษะการปฏิบัติ (๔๐ คะแนน)	
๒.๑ สังเกตการณ์ปฏิบัติในระหว่างการเรียนรู้การจัดกิจกรรม	
๒.๒ ประเมินโดยให้สาธิต	
๒.๓ แสดงขั้นตอนวิธีการปฏิบัติ	
๒.๔ ประเมินจากกระบวนการมีส่วนร่วม	
๓. คุณภาพผลงาน ผลการปฏิบัติ	
๓.๑ สังเกตผลงาน	
๓.๒ ตรวจสอบผลงาน	
๓.๓ มีความคิดสร้างสรรค์	
๓.๔ ผลการปฏิบัติว่าเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดหรือไม่	
รวมคะแนน (๑๐๐ คะแนน)	

หมายเหตุ การประเมินผลการจบหลักสูตรอาจดำเนินการได้ ดังนี้

- การประเมินระหว่างเรียน และเมื่อจบหลักสูตร

- ประเมินครั้งเดียวก่อนจบหลักสูตร

ทั้งนี้ เกณฑ์การจบหลักสูตร จะต้องได้คะแนนรวมไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะผ่านเกณฑ์การประเมิน

ลงชื่อ

(

วิทยากร

)

แบบทดสอบหลังเรียน

๑. ข้าวคลุกกะปิเป็นอาหารของภาคใด
 - ก. ภาคใต้
 - ข. ภาคกลาง
 - ค. ภาคเหนือ
 - ง. ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
๒. ข้าวคลุกกะปิเริ่มมีตั้งแต่สมัยใด
 - ก. รัชกาลที่ ๒
 - ข. รัชกาลที่ ๓
 - ค. รัชกาลที่ ๔
 - ง. รัชกาลที่ ๕
๓. จุดเด่นของข้าวคลุกกะปิข้อใด
 - ก. มีเนื้อสัตว์
 - ข. มีผัก
 - ค. มีไขมัน
 - ง. มีเครื่องเคียงมาก
๔. ข้าวคลุกกะปิ ได้รับอิทธิพลจากอาหารของใด
 - ก. อินเดีย
 - ข. ญี่ปุ่น
 - ค. มอญ
 - ง. ลาว
๕. ข้าวคลุกกะปิ ๑ จาน ให้พลังงานกี่กิโลแคลอรี
 - ก. ๕๔๙ กิโลแคลอรี
 - ข. ๕๕๙ กิโลแคลอรี
 - ค. ๕๖๙ กิโลแคลอรี
 - ง. ๕๔๗ กิโลแคลอรี

เฉลยแบบทดสอบ

๑. ข. ภาคกลาง
๒. ง. รัชกาลที่ ๕
๓. ง. มีเครื่องเคียงมาก
๔. ค. มอญ
๕. ก. ๕๔๙ กิโลแคลอรี