



หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง
การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะอาชีพ

ชื่อหลักสูตร การทำไข่เค็มสมุนไพร
จำนวน ๓ ชั่วโมง

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดมหาสารคาม
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

การจัดการศึกษาอาชีพให้กับประชาชนเป็นส่วนหนึ่งของการจัดการศึกษาต่อเนื่อง เป็นการศึกษา เพื่อพัฒนา ความรู้ความสามารถและทักษะในการประกอบอาชีพของบุคคล เพื่อให้บุคคลสามารถประกอบ อาชีพหรือพัฒนาอาชีพ ของตนเองได้ โดยพิจารณาถึงความต้องการในการเรียนของแต่ละบุคคล ให้ความสำคัญกับการจัดการศึกษาเพื่อ พัฒนางานและอาชีพระดับพื้นฐาน ระดับกึ่งฝีมือ และระดับฝีมือ ที่สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของ กลุ่มเป้าหมาย โดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการ ประกอบอาชีพ หรือเพิ่มพูนรายได้ ทั้งนี้ให้มีการ พัฒนาหลักสูตรและวิธีการที่หลากหลายและทันสมัย สามารถให้บริการได้อย่างทั่วถึง ในทุกพื้นที่ ศูนย์ส่งเสริมการ เรียนรู้ระดับอำเภอพยุหะภูมิพิสัย จึงได้พัฒนา หลักสูตรการทำไข่เค็มสมุนไพร เพื่อตอบสนองความต้องการของ ประชาชนในการพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ร่วมกัน และพัฒนาต่อยอดเป็นอาชีพเสริม เพิ่มรายได้ให้กับประชาชนในชุมชน

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินงานสนองกับนโยบายและภารกิจเร่งด่วน ดังกล่าว ได้เห็นความสำคัญของการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพระยะสั้นตามความสนใจของกลุ่มเป้าหมายประชาชนในพื้นที่ การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพระยะสั้นให้กับประชาชนทั่วไปตามความสนใจ เพื่อลดรายจ่าย เพิ่มรายได้ในครัวเรือน สามารถนำความรู้ที่ได้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข และเป็นกา รสร้างอาชีพให้เกิดความมั่นคงต่อไป

สารบัญ

| เรื่อง | หน้า |
|--|------|
| ๑ ความเป็นมา | ๑ |
| ๒ วัตถุประสงค์ | ๑ |
| ๓ กลุ่มเป้าหมาย | ๑ |
| ๔ ระยะเวลา | ๑ |
| ๕ เนื้อหาหลักสูตร | ๑ |
| ๖ การจัดการเรียน | ๒ |
| ๗ สื่อการเรียนรู้ | ๒ |
| ๘ การวัดและประเมินผล | ๒ |
| ๙ การจบหลักสูตร | ๒ |
| ๑๐ เอกสารหลักฐานการศึกษาที่ได้รับหลังจากจบหลักสูตร | ๓ |
| ๑๑ การเทียบโอน | ๓ |
| ๑๒ โครงสร้างเนื้อหาหลักสูตร | ๓ |
| ๑๓ แบบทดสอบก่อนเรียน | ๕ |
| ๑๔ ใบความรู้ | ๖ |
| ๑๕ แบบประเมินผลงานผู้เรียน | ๘ |
| ๑๖ แบบทดสอบหลังเรียน | ๘ |

หลักสูตรการทำไข่เค็มสมุนไพร

จำนวน ๓ ชั่วโมง

กลุ่มอาชีพ พานิชยกรรมและการบริการ

๑. ความเป็นมา

ในปัจจุบันมีการเลี้ยงเป็ดแทบทุกครัวเรือน เป็ดสัตว์ปีกอีกประเภทหนึ่งที่เลี้ยงดูง่าย สามารถกินอาหารตามธรรมชาติได้ และให้ผลผลิตไข่จำนวนมาก ด้วยเหตุนี้จึงเป็นที่นิยมเลี้ยงรองมาจากไก่ โดยเฉพาะในปัจจุบันมีพันธุ์เป็ดไข่เชิงการค้าและพันธุ์ ที่ได้รับการพัฒนาให้สามารถปรับตัวกับสภาพแวดล้อมของประเทศไทยได้ดีขึ้น ส่งผลให้มีจำนวนเป็ดที่เลี้ยงในประเทศไทยในปัจจุบันมาก ผลผลิตไข่เป็ดส่วนใหญ่ถูกนำไปใช้เป็นส่วนประกอบของขนมไทยและแปรรูปเป็นไข่เค็ม

สภาพสังคมในปัจจุบันมนุษย์เราได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ เช่น ด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก ประชากรเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทรัพยากรมีน้อยลง ถูกใช้ไปอย่างรวดเร็วและไม่เพียงพอกับจำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้นทุกมุมโลก มนุษย์จึงประสบปัญหาต่างๆ ตามมามากมาย โดยเฉพาะด้านการดำรงชีพและชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชน จึงมีความจำเป็นต้องใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัดให้มีความคุ้มค่ายิ่งขึ้น นอกจากนี้จะมีการประกอบอาชีพเพื่อเป็นการเลี้ยงตัวเองและครอบครัว ยังมีสิ่งที่ดีว่าเป็นภาระหนักคืออาหารเพื่อบริโภคประจำวันจึงจำเป็นต้องหาวิธีที่มนุษย์เราจะต้องสร้างขึ้นหรือหาทดแทนโดยวิธีการต่างๆ เพื่อการอยู่รอด จึงต้องมีการประกอบอาชีพเสริม คือ การทำไข่เค็ม เป็นอาหารที่สามารถเก็บไว้ได้นานเพื่อการจำหน่ายและบริโภคในครัวเรือนที่สามารถปรับใช้ในการบริโภคในชีวิตประจำวันได้

๒. จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. เพื่อผู้เรียนมีความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพสามารถสร้างรายได้ที่มั่นคงมีคั้ง
๒. เพื่อผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจและฝึกทักษะการบริหารจัดการในอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ
๓. เพื่อผู้เรียนมีโครงการประกอบอาชีพเพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาอาชีพของตนเอง

๓. กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

๔. ระยะเวลา

จำนวน ๓ ชั่วโมง

๑. ภาคทฤษฎี จำนวน ๔๐ นาที
๒. ภาคปฏิบัติ จำนวน ๒ ชั่วโมง ๒๐ นาที

๕. เนื้อหาหลักสูตร

๑. ช่องทางการประกอบอาชีพการทำไข่เค็ม
 - ๑.๑ ความสำคัญของการประกอบอาชีพ
 - ๑.๒ ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการทำไข่เค็ม
 - ๑.๓ แหล่งเรียนรู้
 - ๑.๔ การตัดสินใจในการเลือกอาชีพ

๒. ทักษะการประกอบอาชีพการการทำไข่เค็ม
 - ๒.๑ ขั้นตอนเตรียมการประกอบอาชีพการการทำไข่เค็ม
 - ๒.๒ การทำไข่เค็ม
 - ๒.๓ บรรจุภัณฑ์ใส่ไข่เค็ม
๓. การบริหารจัดการในการประกอบอาชีพการการทำไข่เค็ม
 - ๓.๑ การบริหารจัดการการทำไข่เค็ม
 - ๓.๒ การจัดการตลาดในการทำไข่เค็ม
 - ๓.๓ การจัดการความเสี่ยง
 - ๓.๔ การวางแผนการดำเนินงาน
๔. โครงการประกอบอาชีพการการทำไข่เค็ม
 - ๔.๑ ความสำคัญของโครงการประกอบอาชีพการการทำไข่เค็ม
 - ๔.๒ ประโยชน์ของโครงการประกอบอาชีพการการทำไข่เค็ม
 - ๔.๓ องค์ประกอบในแต่ละองค์ประกอบของอาชีพการการทำไข่เค็ม
 - ๔.๔ การเขียนโครงการการทำไข่เค็ม
 - ๔.๕ การประเมินความเหมาะสมและสอดคล้องของโครงการ

๖ การจัดการเรียนรู้

- การศึกษาข้อมูลจากเอกสาร/ภูมิปัญญา
- การศึกษาดูงานจากแหล่งเรียนรู้
- การแลกเปลี่ยนเรียนรู้
- การฝึกปฏิบัติจริง

๗. สื่อการเรียนรู้

ในกระบวนการจัดการเรียนรู้ใช้สื่อที่หลากหลาย เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สถานประกอบการ สื่อจริง และสื่อบุคคลในชุมชน

๑. สื่อสิ่งพิมพ์ ได้แก่ แผ่นพับ ใบความรู้
๒. สื่อ บุคคล/ภูมิปัญญา
๓. แหล่งเรียนรู้/ สถานประกอบการ
๔. วิทยากร/ ภูมิปัญญาท้องถิ่นให้ความรู้
๕. Internet / yotub/อินเทอร์เน็ตในเว็บไซต์ต่างๆ
๖. ศึกษาดูงานจากกลุ่มอาชีพตัวอย่าง/แหล่งเรียนรู้

๘. การวัดและประเมินผล

- ๑ การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีก่อนเรียน หลังเรียนและจบหลักสูตร
- ๒ การประเมินผลระหว่างเรียนจากการปฏิบัติได้ผลงานที่มีคุณภาพ

๙. การจบหลักสูตร

๑. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
๓. มีผลงานผ่านการประเมินทดสอบที่มีคุณภาพ/ มีผลงานที่มีคุณภาพ

๑๐. เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจากจบหลักสูตร

๑. หลักฐานการประเมิน
๒. ทะเบียนคุณวุฒิบัตร
๓. วุฒิบัตรออกโดยสถานศึกษา

๑๑. การเทียบโอน

ผู้เรียนจบหลักสูตรสามารถนำไปเทียบโอนผลการเรียนรู้กับหลักสูตรการศึกษานอกระบบ ระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ในสาระการประกอบอาชีพวิชาเลือกที่สถานศึกษาได้จัดทำขึ้น

โครงสร้างหลักสูตรการทำไข่เค็มสมุนไพร

| เรื่อง | จุดประสงค์การเรียนรู้ | เนื้อหา | การจัดกระบวนการเรียนรู้ | ชั่วโมง | |
|-----------------|--|---|--|---------|---------|
| | | | | ทฤษฎี | ปฏิบัติ |
| ๑. การทำไข่เค็ม | เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพ สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง | <p>๑. ความสำคัญของการประกอบอาชีพการทำไข่เค็ม</p> <p>๒. ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการทำไข่เค็ม</p> <p>๒.๑ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการประกอบอาชีพ การทำไข่เค็ม – การลงทุน/ วัสดุ อุปกรณ์ / การตลาด / กระบวนการ ผลิต / การขนส่ง/ แหล่งวัตถุดิบ / การผลิต ชิ้นงานรูปลักษณะต่าง ๆ / การบรรจุหีบ ห่อ</p> <p>- วัตถุดิบการทำไข่เค็มสมุนไพร</p> <p>๑. ไข่เป็ด ๖ ฟอง</p> <p>๒. เกลือไอโอดีน ½ ถ้วยตวง</p> <p>๓. น้ำเปล่า ๑ ½ ถ้วยตวง</p> <p>๔. ใบมะกรูด ๑ กำมือ</p> <p>๕. ตะไคร้ ๑ มัด</p> <p>๖. ข่า ๑ มัด</p> <p>๗. ชিংแก่ ๒ หัว</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=JKJTU๕๖O๕YU</p> <p>๓. แหล่งเรียนรู้</p> <p>๔. การตัดสินใจ เลือกรูปแบบวิธีการประกอบ อาชีพการทำไข่เค็ม ตามความต้องการ การของผู้เรียน</p> | <p>การทำไข่เค็มสมุนไพร</p> <p>๑. อธิบายเนื้อหา</p> <p>๒. วิทยากรให้ความรู้</p> | ๒๐ | นาที่ |

| เรื่อง | จุดประสงค์การเรียนรู้ | เนื้อหา | การจัดกระบวนการเรียนรู้ | ชั่วโมง | |
|---|---|---|---|---------|--------------|
| | | | | ทฤษฎี | ปฏิบัติ |
| | | ๒.๒ ลักษณะของ ผู้บริโภค ๒.๓ แหล่งเรียนรู้ที่ เกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพ | | | |
| ๒. ทักษะการประกอบอาชีพ | ๑.เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเตรียมการประกอบอาชีพ ๒.ผู้เรียนสามารถตัดสินใจประกอบอาชีพให้สอดคล้องกับ ศักยภาพของตนเอง ชุมชนสังคม และ สิ่งแวดล้อมอย่างมีคุณธรรมจริยธรรม ๓.มีเจตคติที่ดีในการประกอบอาชีพ | ๑.ขั้นเตรียมการประกอบอาชีพ การทำไข่เค็ม ๒.ขั้นตอนการทำไข่เค็ม ๓.การเตรียมวัสดุ/อุปกรณ์ เตรียมอุปกรณ์การทำไข่เค็ม ๔.ข้อควรระวังในการทำไข่เค็ม | ๑.วิทยากรให้ความรู้ ๒.การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ระหว่างผู้เรียนด้วยกัน ๓. ผู้เรียนปฏิบัติจริง | | ๒.๒๐ ชั่วโมง |
| ๓. การบริหารจัดการในการประกอบอาชีพ การทำไข่เค็ม | ๓.๑ สามารถบริหารจัดการในการประกอบอาชีพการทำไข่เค็ม สามารถวางแผนการจัดการทำไข่เค็มได้ | สามารถบริหารจัดการในการประกอบอาชีพการทำไข่เค็ม | ๑.วิทยากรให้ความรู้ ๒.การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ระหว่างผู้เรียนด้วยกัน ๓. ผู้เรียนปฏิบัติจริง | ๒๐ นาที | |
| รวม | | | | ๔๐ นาที | ๒.๒๐ ชั่วโมง |

แบบทดสอบก่อนเรียน

๑. วัสดุและอุปกรณ์ ในการการทำไข่เค็มสมุนไพรมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. อธิบายขั้นตอนการทำ การทำไข่เค็มสมุนไพร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๓. ไข่เค็มนำไปทำเมนูอะไรได้บ้าง?

.....

.....

.....

.....

๔ วิธีเก็บรักษาไข่เค็มให้ได้นาน ควรทำอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้

การถนอมอาหารก็คือ การรักษาอายุธรรมชาติและสีสันทนของอาหารซึ่งเกิดจากการปรุงอาหาร การถนอมอาหารโดยการดองเป็นการถนอมอาหารแบบหนึ่งในความเข้มข้นของเกลือ น้ำตาลควบคุมการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ โดยการจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม เพื่อการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ที่ผลิตรวดหลีกติดและป้องกันไม่ให้จุลินทรีย์ที่ทำให้อาหารบูดเน่า การถนอมอาหารนี้ใช้กับผัก ผลไม้และไข่ ไข่เค็ม เป็นการถนอมอาหารอย่างหนึ่ง โดยมักจะใช้ไข่เปิดแล้วนำไปแช่ในน้ำเกลือเพื่อให้เกลือซึมเข้าไปในเนื้อของไข่ เพื่อสามารถเก็บไว้ได้นานขึ้น โดยการทำให้เค็มก็สามารถใส่กลิ่นต่างลงไปได้ โดยการนำสมุนไพรที่มีกลิ่นมาบดให้ละเอียดและกั้ต้มในน้ำเกลือไข่เปิดลงในน้ำเกลือที่เย็นแล้ว เราจะได้คุณประโยชน์จากไข่เปิดเป็นแหล่งโปรตีนและเป็นอาหารจำเป็นต่อร่างกายประกอบด้วยกรดอะมิโนจำเป็น ธาตุเหล็กช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือดแดง ฟอสฟอรัสและแคลเซียม วิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตาช่วยในการมองเห็น ช่วยให้สภาพอาการมองเห็นได้ดีในที่มืดและสว่าง วิตามิน บี ๒ ช่วยบำรุงผิวแล้วก็ยังมีคาร์โบไฮเดรต ไขมันและน้ำเป็นอาหารที่มีคุณค่าสูงมาก และราคาก็ถูก

ประโยชน์ของไข่

๑. ไข่อุดมไปด้วยโปรตีน โดย ๑ ฟองจะมีโปรตีนคุณภาพดี ๖ กรัม และกรดอะมิโนสำคัญอีก ๙ ชนิด
๒. ผลจากการทำวิจัยโดยมหาวิทยาลัยแพทย์ฮาร์วาร์ดพบว่า ไม่มีความเชื่อมโยงที่สำคัญระหว่างการบริโภคไข่กับการเกิดโรคหัวใจ แถมยังมีผลการวิจัยอีกชิ้นหนึ่งที่พบว่าการบริโภคไข่เป็นประจำช่วยป้องกันเลือดจับตัวเป็นก้อนเส้นเลือดอุดตันในสมองและภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน
๓. ไข่เป็นแหล่งโคลีนที่ดี โดยโคลีนอยู่ในกลุ่มของวิตามินบีจัดเป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยในการควบคุมการทำงานของสมอง ระบบประสาท และระบบไหลเวียนของเลือด โดยไข่ ๑ ฟองจะมีโคลีนมากถึง ๓๐๐ ไมโครกรัม
๔. ไข่อาจช่วยป้องกันมะเร็งเต้านม โดยผลการศึกษาชิ้นหนึ่งพบว่า ผู้หญิงที่รับประทานไข่ ๖ ฟองต่อสัปดาห์ช่วยลดความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งเต้านมลงร้อยละ ๔๔
๕. ไข่ทำให้เส้นผมและเล็บมีสุขภาพดี เพราะไข่มีซิลิโคนสูงรวมถึงยังมีวิตามินและแร่ธาตุอีกหลายชนิด หลายคนจึงพบว่าผมยาวเร็วขึ้นหลังจากที่เพิ่มไข่เข้าไปในอาหารที่รับประทาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในคนที่ เคยขาดอาหารที่มีซิลิโคนหรือวิตามินบี ๑๒ มาก่อน

วิธีทำไข่เค็ม

๑. เลือกไข่เปิดสดเปลือกเขียว (ไข่จะแดงกว่าไข่เปลือกขาว) ดูที่เปลือก ไม่บุบหรือแตก ร้าว นำไข่เปิดมาล้าง ในน้ำสะอาด ให้ครบสกปรกที่ติดอยู่บนเปลือกไข่ออกให้หมด พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ จากนั้นทิ้งไว้ ผึ่งลมให้แห้ง วางเรียง ในภาชนะบรรจุ
๒. ตวงน้ำ, เกลือและสมุนไพร ตามอัตราส่วน ต้มให้เกลือละลาย ทำการกรองทิ้งไว้ให้เย็น เทน้ำเกลือลงในภาชนะบรรจุ
๓. นำถุงพลาสติกใส่น้ำเกลือมัดปากถุงให้แน่นนำมาวางกดทับไข่ (ไข่ ต้องจมอยู่ในน้ำเกลือตลอดเวลา)
๔. นำผ้าพลาสติกหรือจาน ปิดปากโอ่ง/ไห ให้แน่น มิดชิด เก็บไว้ประมาณ ๑๔-๒๑ วัน
๕. เมื่อครบ ๗ วัน นำมาทอดไข่ดาวได้
๖. และเมื่อครบ ๒๑ วัน นำไข่ออกมาล้างให้สะอาด นำไปต้มใช้ไฟปานกลาง นานประมาณ ๑๐ นาที

วิธีเก็บรักษาไข่เค็มให้ได้นาน

ถ้าอยากเก็บไข่เค็มให้อยู่ได้นานขึ้น นำไปต้มให้สุกและแช่ตู้เย็นไว้ สามารถเก็บได้เป็นเดือน ถ้าต้องการให้สีเปลือกไข่ขาวสวยและเก็บได้นานขึ้น แนะนำให้ใส่สารส้มลงไปแกว่งในน้ำที่ใช้ต้มไข่ด้วย

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 (๔๐ คะแนน) | |
| ๓.๑ สังเกตผลงาน | |
| ๓.๒ ตรวจสอบผลงาน | |
| ๓.๓ มีความคิดสร้างสรรค์ | |
| ๓.๔ ผลการปฏิบัติว่าเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดหรือไม่ | |
| รวมคะแนน (๑๐๐ คะแนน) | |

หมายเหตุ การประเมินผลการจบหลักสูตรอาจดำเนินการได้ ดังนี้
 การประเมินระหว่างเรียนและเมื่อจบหลักสูตร
 ประเมินครั้งเดียวก่อนจบหลักสูตร
 ทั้งนี้เกณฑ์การจบหลักสูตร จะต้องได้คะแนนรวมไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะผ่านเกณฑ์
 การประเมิน

ลงชื่อ.....วิทยากร

(.....)

แบบทดสอบหลังเรียน

๑. วัสดุและอุปกรณ์ ในการการทำไข่เค็มสมุนไพรมีอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๒. อธิบายขั้นตอนการทำ การทำไข่เค็มสมุนไพร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๓. ไข่เค็มนำไปทำเมนูอะไรได้บ้าง?

.....

.....

.....

.....

๔ วิธีเก็บรักษาไข่เค็มให้ได้นาน ควรทำอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....