คำแนะนำการใช้เอกสารประกอบการเรียน

1. ศึกษาจุดประสงค์การเรียนรู้เพื่อให้ทราบว่าเมื่อจบบทเรียนแล้วนักเรียนต้องเรียนรู้อะไรบ้าง
2. ตอบคำถามในแบบทดสอบก่อนเรียน โดยที่นักเรียนต้องมีความซื่อสัตย์ ไม่เปิดดูเฉลยก่อน
3. นักเรียนภายในกลุ่มเปลี่ยนกันตรวจความถูกต้องของแบบทดสอบก่อนเรียน
4. ศึกษาเนื้อหาเกี่ยวกับส่วนผสมและขั้นตอนการประกอบอาหารด้วยความตั้งใจ
5. ปฏิบัติกิจกรรมประกอบอาหารตามขั้นตอนให้ถูกต้องครบถ้วน
6. ทำใบงานเพื่อสรุปการปฏิบัติกิจกรรม
7. ตอบคำถามในแบบทดสอบหลังเรียน โดยที่นักเรียนต้องมีความซื่อสัตย์ ไม่เปิดดูเฉลยก่อน
8. นักเรียนภายในกลุ่มเปลี่ยนกันตรวจความถูกต้องของแบบทดสอบหลังเรียน

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. บอกประโยชน์และคุณค่าที่ได้รับจากอาหารข้าวสีดอกอัญชันผัดหมูเห็ดหอมได้อย่างถูกต้อง
2. ปฏิบัติการประกอบอาหารข้าวสีดอกอัญชันผัดหมูเห็ดหอมได้
3. นักเรียนมีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ดังนี้ มีความรับผิดชอบ สามัคคี ขยัน อดทน ตรงต่อเวลา รู้จักใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า ถูกวิธี

ภาพที่ 1 ข้าวสีดอกอัญชันผัดหมูเห็ดหอม

แบบทดสอบก่อนเรียนที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. การเตรียมผักก่อนการประกอบอาหารควรทำอย่างไร
   ก. ผักทุกชนิดล้างน้ำให้สะอาดก่อนหั่นเป็นชิ้นตามต้องการ
   ข. ปอกเปลือก เช่น แครอท หอมหัวใหญ่ หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า แล้วล้างน้ำให้สะอาด
   ค. หั่นผักให้ได้ขนาดตามต้องการแล้วล้างให้สะอาด
   ง. เด็ดผักเป็นชิ้นๆ ล้างน้ำให้สะอาด ถ้าเป็นหัวเคาะดินออกล้างน้ำให้สะอาด

2. ข้อใดคือประโยชน์ของดอกอัญชัน
   ก. เพิ่มความสามารถในการทำงานของหลอดเลือด
   ข. ทำให้ร่างกายแข็งแรง
   ค. ป้องกันโรคตาบอด
   ง. เพิ่มความสามารถในการมองเห็น

3. ข้อใดไม่ใช่ส่วนผสมของข้าวสีดอกอัญชันผัดหมูเห็ดหอม
   ก. น้ำดอกอัญชัน เนื้อหมู แครอท หอมหัวใหญ่
   ข. เนื้อหมู คะน้า เห็ดหอม น้ำดอกอัญชัน ข้าวสวย
   ค. เห็ดหอม ข้าวสวย เนื้อหมู มะเขือเทศ แครอท
   ง. แครอท กระเทียม หอมหัวใหญ่ น้ำดอกอัญชัน

4. การนำหมูไปหมักก่อนนำไปประกอบอาหาร เพื่อประโยชน์ข้อใด

ก. เพื่อสะดวกในการปรุงอาหารให้เร็วขึ้น

ข. เพื่อเพิ่มคุณค่าทางอาหารมากที่สุด

ค. เพื่อให้หมูนุ่มรับประทานอร่อย

ง. เพื่อสงวนคุณค่าทางโภชนาการ

5. ข้อใดทำตามขั้นตอนการประกอบอาหาร ข้าวสีดอกอัญชันผัดหมูเห็ดหอม

ก. เจียวกระเทียม ข้าวสวยคลุกดอกอัญชันที่ยีจนละเอียด ผัดกับหมู เห็ดหอม ไข่ แครอท หอมหัวใหญ่ มะเขือเทศ ปรุงรสด้วย ซีอิ๊วขาว เกลือ น้ำตาล

ข. เจียวกระเทียม ใส่หมูผัดจนสุก ใส่แครอท หอมหัวใหญ่ เห็ดหอม ปรุงรสด้วย เกลือป่น น้ำตาล ซีอิ๊วขาว ไข่ ข้าวผสมน้ำสมุนไพรดอกอัญชัน

ค. หุงข้าวกับดอกอัญชัน แล้วนำมาผัดกับหมู เห็ดหอม ไข่ แครอท หอมหัวใหญ่ มะเขือเทศ คะน้า ปรุงรสด้วย ซีอิ๊วขาว เกลือ น้ำตาล

ง. ข้าวสวยสุกผสมน้ำดอกอัญชัน ผัดกับหมู เห็ดหอม ไข่ แครอท หอมหัวใหญ่ มะเขือเทศ คะน้า ปรุงรสด้วย ซีอิ๊วขาว เกลือ น้ำตาล

ข้าวสีดอกอัญชันผัดหมูเห็ดหอม

ส่วนผสม

1. ข้าวสวย	2	ถ้วยตวง
2. เนื้อหมูหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	100	กรัม
3. ไข่ไก่	2	ฟอง
4. แครอทหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	2	ช้อนโต๊ะ
5. หอมหัวใหญ่หั่นสี่เหลี่ยม	2	ช้อนโต๊ะ
6. มะเขือเทศหั่นชิ้นเล็ก	2	ช้อนโต๊ะ
7. เห็ดหอมดอกเล็กๆ	5-6	ดอก
8. ดอกอัญชัน	9-10	ดอก
9. น้ำเปล่า	1/2	ถ้วยตวง
10. น้ำมันพืช	3	ช้อนโต๊ะ
11. ต้นหอม	2	ต้น
12. เกลือ	เล็กน้อย	
13. น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
14. ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนโต๊ะ
15. ผักกาดหอม	2	ต้น
16. แตงกวา	2	ลูก
17. มะนาว	1	ลูก
18. กระเทียม	1-2	กลีบ

วิธีการทำข้าวสีดอกอัญชันผัดหมูเห็ดหอม

วิธีเตรียมส่วนผสม

1. ข้าวสวยสีดอกอัญชัน โดยนำดอกอัญชันล้างน้ำให้สะอาด ใส่ภาชนะพักไว้ให้สะเด็ดน้ำ ขยี้ดอกอัญชัน ใส่น้ำเปล่า 1/2 ถ้วยตวง ให้มีสีน้ำเงินเข้ม เทน้ำสมุนไพรดอกอัญชัน คลุกเคล้ากับข้าวสวย จนเป็นสีน้ำเงิน
2. เนื้อหมู ล้างน้ำให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า หมักด้วยซีอิ๊วขาวเล็กน้อย หมักไว้ ประมาณ 1/2 ชั่วโมง เพื่อให้หมูนุ่มรับประทานอร่อย
3. แครอท มะเขือเทศ หอมหัวใหญ่ ต้นหอม ผักกาดหอม แตงกวา มะนาว กระเทียม เห็ดหอมสด ล้างน้ำให้สะอาด
4. แครอท ปอกเปลือก หั่นตามขวางเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า หอมหัวใหญ่ มะเขือเทศหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็กๆ
5. ต้นหอม หั่นเป็นท่อนขนาดประมาณ 2 – 3 นิ้ว หรือใช้ทั้งต้น โดยใช้ปลายมีดกรีดใบแช่น้ำ สำหรับตกแต่งข้าวผัด
6. ผักกาดหอม เด็ดเป็นใบๆ
7. แตงกวา ปอกเปลือก หั่นเป็นแว่น ๆ ชิ้นหนา
8. มะนาว ผ่าซีก
9. กระเทียม ปอกเปลือก สับให้ละเอียด
10. เห็ดหอมสด ถ้าดอกเล็กใช้ทั้งดอก หากดอกใหญ่หั่นเป็นชิ้นบางๆ

วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันในกระทะเจียวกระเทียมพอเหลือง

ภาพที่ 2 เจียวกระเทียม

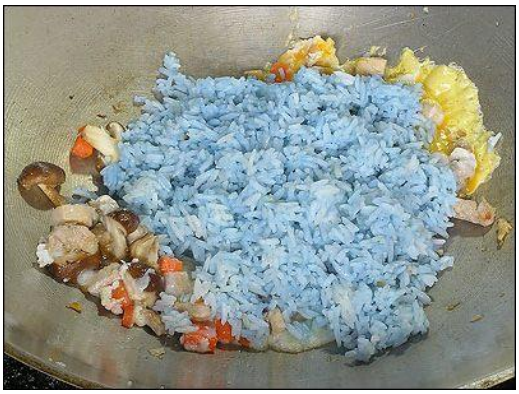
2. ใส่หมู ผัดให้เข้ากันจนสุกดี

ภาพที่ 3 ใส่หมูผัด

3. ใส่แครอท เห็ดหอม ไข่ หอมหัวใหญ่ ผัดให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยเกลือป่น น้ำตาล ซีอิ๊วขาว

ภาพที่ 4 ส่วนผสมข้าวผัด ปรุงรสด้วยเกลือป่น น้ำตาล ซีอิ๊วขาว

4. นำข้าวที่ผสมน้ำสมุนไพรดอกอัญชัน ใส่กระทะคลุกเคล้าให้เข้ากัน ชิมรส ตามความชอบ



ภาพที่ 5 ข้าวสีดอกอัญชันคลุกเคล้าส่วนผสมและเครื่องปรุง

5. ตักใส่ภาชนะ ตกแต่งให้สวยงาม ด้วยต้นหอม ผักกาดหอม แตงกวา มะเขือเทศ และมะนาว พร้อมรับประทาน

ภาพที่ 6 ข้าวสีดอกอัญชันผัดหมูเห็ดหอม

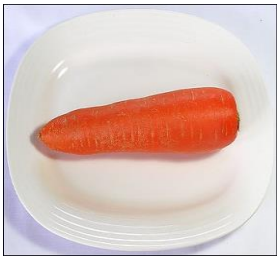
คุณประโยชน์ทางโภชนาการของอาหาร

ภาพที่ 7 เนื้อหมู

เนื้อหมู ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรง มีภูมิต้านทานโรค ช่วยซ่อมแซมส่วนต่างๆ ของร่างกายที่สึกหรอจากบาดแผลอุบัติเหตุ หรือจากการเจ็บป่วย อาหารหมู่นี้จะถูกนำไปสร้างกระดูก กล้ามเนื้อ เลือด เม็ดเลือด ผิวหนัง น้ำย่อย และฮอร์โมน

ภาพที่ 8 เห็ดหอม

เห็ดหอม มีโปรตีนสูง ช่วยบำรุงกระดูกให้แข็งแรง เป็นยาบำรุงกำลัง บรรเทาอาการไข้หวัด ปวดกระเพาะอาหาร อาการเหนื่อยอ่อนเพลีย ช่วยในการไหลเวียนของเลือดให้ดีขึ้นและลดไขมันในเลือด



ภาพที่ 9 แครอท

แครอท มีสารเบต้า แคโรทีน ช่วยลดความเสี่ยงจากโรค เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง ความดันโลหิตสูง ต้อกระจก โรคมะเร็ง ช่วยเพิ่มภูมิต้านทานโรค และช่วยลดคลอเลสเตอรอล

คุณประโยชน์ทางโภชนาการของอาหาร

ภาพที่ 10 หอมหัวใหญ่

ที่มา : http://th.wikipedia.org/wiki/

หอมหัวใหญ่ มีสรรพคุณในทางยา รับประทานเป็นประจำจะช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง ช่วยลดระดับไขมันและคลอเลสเตอรอลในเส้นเลือด มีฤทธิ์ ในการฆ่าเชื้อแบคทีเรีย เชื้อไทฟอยด์ และยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อราบางชนิด มีสารต้านมะเร็ง เป็นยาบำรุงธาตุ ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยขับปัสสาวะ ถ่ายพยาธิ ขับเสมหะ และทำให้ผู้ที่เป็นไข้หวัดหายจากไข้เร็วขึ้น

ภาพที่ 11 ไข่

ไข่ เป็นแหล่งอาหารโปรตีนคุณภาพดี มีประโยชน์ ช่วยในการเจริญเติบโต การสร้างเซลล์ผิวหนัง ผมและเล็บ ช่วยในการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ

ภาพที่ 12 มะเขือเทศ

ที่มา : http://www.school.net.th/library/

มะเขือเทศ มีวิตามินที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย ช่วยในการป้องกันการเสื่อมสภาพของเซลล์ในร่างกาย มีวิตามิน เอ บี ซี เค และ วิตามินเอ มีสูงมาก ในมะเขือเทศสีดามีสารที่ให้สีเหลืองส้ม และธาตุฟอสฟอรัส แคลเซียม และธาตุเหล็ก

ภาพที่ 13 ข้าว

ข้าว เป็นอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต เป็นอาหารที่จำเป็นต่อร่างกายที่ให้พลังงาน

คุณประโยชน์ทางโภชนาการของอาหาร

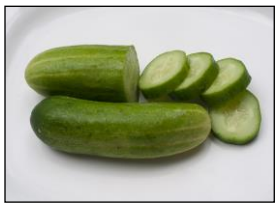
ภาพที่ 14 ดอกอัญชัน

อัญชัน มีสารแอนโธไซยานิน มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ช่วยเพิ่มความสามารถในการมองเห็น ป้องกันการเกิดโรคต้อหิน และโรคต้อกระจก

ภาพที่ 15 กระเทียม

ที่มา : http://www.trueplookpanya.com

กระเทียม สารสกัดกระเทียมลดการบีบตัวของลำไส้ เพิ่มน้ำย่อยและน้ำดี ฆ่าเชื้อแบคทีเรีย สาเหตุของอาการแน่น จุกเสียด ช่วยบรรเทาอาการอักเสบ รักษาแผลในกระเพาะอาหาร และป้องกันตับอักเสบ



ภาพที่ 16 แตงกวา

ที่มา : http://health.kapook.com/view6145.html

แตงกวา บำรุงผิว บำรุงธาตุ ขับปัสสาวะ แก้ไข้ กระหายน้ำ ไฟลวก เป็นยาถ่ายพยาธิ แก้ท้องเสีย และช่วยระบาย

ภาพที่ 17 ผักกาดหอ

ผักกาดหอม มีสารต้านมะเร็งและสารต้านอนุมูลอิสระ ใช้ขับพยาธิ แก้พิษ ขับลม เป็นยาระบาย แก้ไอ ทำให้หลับง่าย แก้ไข้ ขับปัสสาวะ ขับเหงื่อ เมล็ดผักกาดหอม ใช้รักษาโรคตับ ขับปัสสาวะ ขับน้ำนม ระงับปวด แก้ปวดเอว รับประทานเพื่อแก้ไอ ขับเสมหะและรักษาโรคริดสีดวงทวาร

ใบงานที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนบันทึกสรุปผลการปฏิบัติงาน

1. ชื่ออาหาร .....

2. ประมาณราคาค่าใช้จ่าย .....

.....

.....

3. มีการปฏิบัติงานตามแผนที่วางไว้หรือไม่ เพราะเหตุใด จะปรับปรุงแก้ไขอย่างไร

.....

.....

.....

4. ทำงานตามขั้นตอนหรือไม่ เพราะเหตุใด จะแก้ไขอย่างไร

.....

.....

.....

5. ผลงานเป็นอย่างไร สิ่งใดควรปรับปรุงแก้ไข

.....

.....

.....

6. วิธีการเตรียมและจัดเก็บอุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ ในการประกอบอาหารถูกต้องหรือไม่ มีความสะอาด ความปลอดภัยเพียงใด

.....

.....

.....

7. สรุปผลการปฏิบัติงาน เพื่อนำไปพัฒนาและปฏิบัติงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

.....

.....

.....

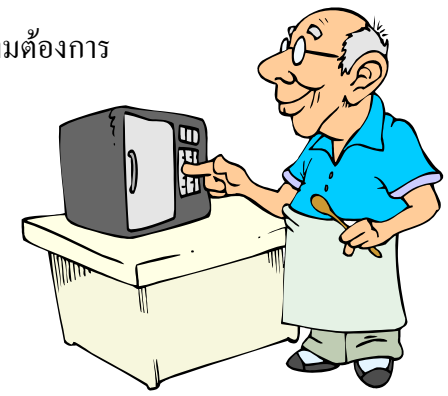
แบบทดสอบหลังเรียนที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดไม่ใช่ส่วนผสมของข้าวสีดอกอัญชันผัดหมูเห็ดหอม
   ก. เนื้อหมู คะน้า เห็ดหอม น้ำดอกอัญชัน ข้าวสวย
   ข. เห็ดหอม ข้าวสวย เนื้อหมู มะเขือเทศ แครอท
   ค. น้ำดอกอัญชัน เนื้อหมู แครอท หอมหัวใหญ่
   ง. แครอท กระเทียม หอมหัวใหญ่ น้ำดอกอัญชัน

2. การนำหมูไปหมักก่อนนำไปประกอบอาหาร เพื่อประโยชน์ข้อใด
   ก. เพื่อสะดวกในการปรุงอาหารให้เร็วขึ้น
   ข. เพื่อให้หมูนุ่มรับประทานอร่อย
   ค. เพื่อสงวนคุณค่าทางโภชนาการ
   ง. เพื่อเพิ่มคุณค่าทางอาหารมากที่สุด

3. การเตรียมผักก่อนการประกอบอาหารควรทำอย่างไร
   ก. หั่นผักให้ได้ขนาดตามต้องการแล้วล้างให้สะอาด
   ข. เด็ดผักเป็นชิ้นๆ ล้างน้ำให้สะอาด ถ้าเป็นหัวเคาะดินออกล้างน้ำให้สะอาด
   ค. ปอกเปลือก เช่น แครอท หอมหัวใหญ่ หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า แล้วล้างให้สะอาด
   ง. ผักทุกชนิดล้างน้ำให้สะอาดก่อนหั่นเป็นชิ้นตามต้องการ



4. ข้อใดทำตามขั้นตอนการประกอบอาหาร ข้าวสีดอกอัญชันผัดหมูเห็ดหอม

ก. หุงข้าวกับดอกอัญชัน แล้วนำมาผัดกับหมู เห็ดหอม ไข่ แครอท หอมหัวใหญ่ มะเขือเทศ คะน้า ปรุงรสด้วย ซีอิ๊วขาว เกลือ น้ำตาล

ข. เจียวกระเทียม ข้าวสวยคลุกดอกอัญชันที่ยีจนละเอียด ผัดกับหมู เห็ดหอม ไข่ แครอท หอมหัวใหญ่ มะเขือเทศ ปรุงรสด้วย ซีอิ๊วขาว เกลือ น้ำปลา น้ำตาล

ค. ข้าวสวยสุกผสมน้ำดอกอัญชัน ผัดกับหมู เห็ดหอม ไข่ แครอท หอมหัวใหญ่ มะเขือเทศ คะน้า ปรุงรสด้วย ซีอิ๊วขาว เกลือ น้ำตาล

ง. เจียวกระเทียม ใส่หมูผัดจนสุก ใส่แครอท หอมหัวใหญ่ เห็ดหอม ปรุงรสด้วย เกลือป่น น้ำตาล ซีอิ๊วขาว ไข่ ข้าวผสมน้ำสมุนไพรดอกอัญชัน

5. ข้อใดคือประโยชน์ของดอกอัญชัน

ก. ป้องกันโรคตาบอด

ข. เพิ่มความสามารถในการทำงานของหลอดเลือด

ค. เพิ่มความสามารถในการมองเห็น

ง. ทำให้ร่างกายแข็งแรง

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียนที่ 2

1. ก. ผักทุกชนิดล้างน้ำให้สะอาดก่อนหั่นเป็นชิ้นตามต้องการ

2. ง. เพิ่มความสามารถในการมองเห็น

3. ข. เนื้อหมู คะน้า เห็ดหอม น้ำดอกอัญชัน ข้าวสวย

4. ค. เพื่อให้หมูนุ่มรับประทาน

5. ข. เจียวกระเทียม ใส่หมูผัดจนสุก ใส่แครอท หอมหัวใหญ่ เห็ดหอม ปรุงรสด้วย เกลือป่น น้ำตาล ซีอิ๊วขาว ไข่ ข้าวผสมน้ำสมุนไพรดอกอัญชัน

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียนที่ 2

1. ก. เนื้อหมู คะน้า เห็ดหอม น้ำดอกอัญชัน ข้าวสวย

2. ข. เพื่อให้หมูนุ่มรับประทานอร่อย

3. ง. ผักทุกชนิดล้างน้ำให้สะอาดก่อนหั่นเป็นชิ้นตามต้องการ

4. ง. เจียวกระเทียม ใส่หมูผัดจนสุก ใส่แครอท หอมหัวใหญ่ เห็ดหอม ปรุงรสด้วยเกลือป่น น้ำตาล ซีอิ๊วขาว ไข่ ข้าวผสมน้ำสมุนไพรดอกอัญชัน

5. ค. เพิ่มความสามารถในการมองเห็น

บรรณานุกรม

กรมวิชาการ. (2545). **สาระและมาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์ (ร.ส.พ.).

กระทรวงสาธารณสุข. (2546). **กินตามแม่.** กรุงเทพฯ : เซ็นจูรี่.

คุณค่าของอาหาร. (2551). ค้นเมื่อ 19 พฤษภาคม 2552, จาก http://www.thaifitway.com/education/ndata/n2db/question.asp

แตงกวา ประโยชน์สารพัด. (2552). ค้นเมื่อ 19 พฤษภาคม 2552, จาก http://health.kapook.com/view6145.html

มะเขือเทศ. (2552). ค้นเมื่อ 19 พฤษภาคม 2552, จาก http://www.school.net.th/library

วุฒิ วุฒิธรรมเวช. (2550). **สารานุกรมสมุนไพร รวมหลักเภสัชกรรมไทย**. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.

วิริวรรณ สรรพอาษา และคณะ. (2548). **งานบ้าน**. กรุงเทพฯ : เอมพันธ์.

สมุนไพรไทย. (2551). ค้นเมื่อ 19 พฤษภาคม 2552, จาก http://www.boybdream.com/manager-news-content.php

สุปราณี แพรศิริ. (2551). **อาหารจานเดียว(สูตรเด็ด)**. กรุงเทพฯ : เอ็มไอเอส.

หอมใหญ่. (2552). ค้นเมื่อ 19 พฤษภาคม 2552, จาก http://th.wikipedia.org/wiki/

อนุกูล พลศิริ. (2545). **การงานอาชีพและเทคโนโลยี เล่ม 1 (สาระที่ 1 งานบ้านและงานประดิษฐ์) (ช่วงชั้นที่ 3 (ม.1-3))**. กรุงเทพฯ : ประสานมิตร.

อาหารและสุขภาพ. (2552). ค้นเมื่อ 19 พฤษภาคม 2552, จาก http://www.trueplookpanya.com

อุบล ดีสวัสดิ์. (2549). **อาหารจานเดียว เล่ม 2**. กรุงเทพฯ : เพชรการเรือน.