

ข้าวผัดเผ็ดไก่กึ่งสดสมุนไพรและขนมเล็บมือนางประยุกต์

แนวคิดและความสำคัญ

จากผัดเผ็ดไก่ธรรมดาๆ ที่เรารู้จักกัน นำมาประยุกต์ดัดแปลงผสมผสานมาเป็นเมนูอาหารจานเดียวคือ ข้าวผัดเผ็ดไก่กึ่งสดสมุนไพร ซึ่งอุดมไปด้วยคุณค่าทางอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และยังได้สัมผัสกับรสชาติที่มีรสเผ็ดไม่มากนักของสมุนไพรบางชนิดซึ่งใส่เป็นส่วนผสมในตัวข้าวผัดเผ็ดไก่กึ่งสดสมุนไพร อีกทั้งในตัวข้าวยังมีรสชาติที่กลมกล่อม หอมเครื่องสมุนไพรหลายชนิด จึงถือได้ว่าเป็นเมนูที่แปลกใหม่และมีความอร่อยไปในอีกรูปแบบหนึ่งด้วย

ขนมเล็บมือนางประยุกต์ จัดได้ว่าเป็นขนมไทยอีกหนึ่งชนิดที่เริ่มหาได้ยากในปัจจุบัน ขนมเล็บมือนางเป็นขนมที่ทำจากแป้งกวนให้เป็นก้อน และนำมาปั้นเป็นเส้นกลมๆ ยาวๆ ปลายหัวท้ายแหลม ทำเป็นหลากหลายสี เช่น สีชมพู สีเขียว สีฟ้า แล้วคลุกด้วยมะพร้าวขูด โรยด้วยน้ำตาลทรายและงาขาวคั่ว มีความหนึบๆ ของตัวแป้ง และรสชาติหวานมัน หอมน้ำมะลิและงาคั่ว

วัตถุประสงค์

1. เพื่อนำสมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาใช้ให้เกิดประโยชน์
2. เพื่อพัฒนากระบวนการคิดและปรับปรุงสูตร สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
3. เพื่อพัฒนาทักษะที่เกิดจากการปฏิบัติจริงและบูรณาการ การเรียนการสอนให้เข้ากับทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้
4. ผู้เรียนนำความรู้ที่ได้รับไปประกอบอาชีพและเป็นการเพิ่มรายได้ให้แก่ครอบครัว

ความเป็นมาของอาหารและขนมไทย

ข้าวผัด เป็นอาหารจานเดียวแบบพื้นฐานของเอเชีย เป็นการนำข้าวสวยลงไปผัดคลุกกับซอส หรือน้ำพริก หรือเครื่องปรุงรสต่างๆ เพื่อให้ได้รสชาติ เช่น ซอสมะเขือเทศ, ซอสพริก, ซอญ่า หรือซอสถั่วเหลือง และมีการใส่น้ำสัตว์ชนิดต่างๆ ลงไป เช่น หมู, ไก่, ปลาหมึก, ไข่ และกุ้ง เป็นต้น โดยเรียกชื่อข้าวผัดชนิดนั้นๆ ตามชื่อเนื้อสัตว์ที่ใส่ลงไป และอาจใส่ไข่ลงไปผัดด้วย หรืออาจโปะไข่ดาวแต่งหน้าเพิ่มเติม สำหรับผัดที่ใช้น้ำมันใช้ผัดกะฉ่ำและโรยหน้าด้วยต้นหอมสับ แต่สำหรับข้าวผัดปูจะไม่ใส่กะฉ่ำ นอกจากนี้ข้าวผัดที่ผัดกับน้ำพริกหรือเมนูกับข้าวชนิดต่างๆ ก็อาจเรียกชื่อตามน้ำพริกหรือเมนูกับข้าวนั้นๆ ที่ได้นำมาประยุกต์ให้เข้ากันกับข้าวสวย เช่น ข้าวผัดเผ็ดไก่กึ่งสดสมุนไพร เป็นต้น

ขนมเล็บมือนาง จัดได้ว่าเป็นขนมไทยอีกหนึ่งชนิดที่เริ่มหาได้ยากในปัจจุบัน ขนมเล็บมือนางเป็นขนมที่ทำจากแป้งกวนให้เป็นก้อน และนำมาปั้นเป็นเส้นกลมๆ ยาวๆ ปลายหัวท้ายแหลม ทำเป็นหลากหลายสี เช่น สีชมพู สีเขียว สีฟ้า แล้วคลุกด้วยมะพร้าวขูด โรยด้วยน้ำตาลทรายและงาขาวคั่ว มีความหนึบๆ ของตัวแป้ง และรสชาติหวานมัน หอมน้ำมะลิและงาคั่ว

คุณค่าของอาหารและเครื่องสมุนไพร

1. ข้าวไรซ์เบอร์รี่ : ข้าวไรซ์เบอร์รี่ เป็นข้าวที่มีสารอาหารสูงและมีประโยชน์สูง จะช่วยบำรุงระบบประสาท ระบบการมองเห็น นอกจากนี้ยังช่วยเสริมสร้างระบบหมุนเวียนโลหิต และชะลอความแก่อีกด้วย
2. ในหญิงตั้งครรภ์ : ข้าวไรซ์เบอร์รี่จะมีสารโฟเลต ซึ่งจะสามารถป้องกันโรคปากแหว่ง เพดานโหว่ ในข้าวไรซ์เบอร์รี่ยังมีน้ำตาลต่ำช่วยให้สตรีมีครรภ์สามารถคุม น้ำหนักได้ดีขึ้น และมีธาตุเหล็กสูงซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับสตรีมีครรภ์
3. ผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคอ้วน : ข้าวไรซ์เบอร์รี่ เป็นข้าวที่มีน้ำตาลต่ำกว่าข้าวทั่วไป หากผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคอ้วนรับประทานแทนข้าวทั่วไปอยู่เป็นประจำ จะช่วยให้สามารถควบคุมปริมาณน้ำตาล และน้ำหนักได้ดียิ่งขึ้น
4. ผู้ที่เป็นโรคโลหิตจาง : ข้าวไรซ์เบอร์รี่ เป็นข้าวที่มีธาตุเหล็กสูง หากผู้ป่วยโรคโลหิตจางรับประทานอยู่เป็นประจำ ผู้ป่วยจะได้รับธาตุเหล็กจากธรรมชาติ ซึ่งจะช่วยบำรุงโลหิตและบำรุงร่างกาย
5. กระชาย : ขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ ขับลม แก้ไข้ ลดอาการอักเสบ
6. พริกชี้ฟ้าแดง : ช่วยเจริญอาหาร ขับลม เป็นยาระบาย ช่วยขับเสมหะ แก้หวัด
7. พริกไทย : ช่วยย่อยอาหาร ทำให้รู้สึกสบายท้อง ขับลม ขับเหงื่อ ลดความร้อนในร่างกาย
8. ผิวมะกรูด : ช่วยป้องกันและรักษาโรคมะเร็ง
9. ข่า : ช่วยขับลม แก้อาการแน่น จุกเสียด ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขับเสมหะ
10. ตะไคร้ : ลดอาการจุกเสียด แน่นท้อง ท้องอืดท้องเฟ้อ
11. หอมแดง : ช่วยบรรเทาอาการหวัด หายใจไม่ออก
12. กระเทียม : ช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือด โรคมะเร็ง การอักเสบ รักษาโรคผิวหนัง

จากเชื่อกันว่า

13. รากผักชี : ช่วยขับถ่ายสารพิษออกจากร่างกาย แก้โรคกระเพาะ
14. โหระพา : แก้อาการจุกเสียด ท้องอืด แน่นท้อง ช่วยเจริญอาหาร

การนำเข้าสู่บทเรียน

การนำเข้าสู่กระบวนการเรียนการสอนในการทำอาหารเพื่อสุขภาพ ข้าวผัดผัดไก่กุ้งสดสมุนไพร และขนมเล็บมือนางประยุกต์ มีขั้นตอนการดำเนินงานเข้าสู่กระบวนการเรียนการสอน ดังนี้

1. นักเรียนศึกษาค้นคว้า การทำอาหารเพื่อสุขภาพชนิดต่างๆ ตามที่สนใจโดยเลือกให้เหมาะสมกับท้องถิ่นและชุมชน
 2. นักเรียนช่วยกันสรุปการทำอาหารเพื่อสุขภาพโดยเลือกทำข้าวผัดผัดไก่กุ้งสดสมุนไพรและขนมเล็บมือนางประยุกต์
 3. นักเรียนฝึกและคิดค้นหาสูตรการทำอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับการทำข้าวผัดผัดไก่กุ้งสดสมุนไพร และขนมเล็บมือนางประยุกต์ และลงมือทดลองทำ ปรับปรุงให้มีรสชาติที่ดีและกลมกล่อม
- จากนั้นนำไปให้คณะครู อาจารย์ เพื่อนๆ และผู้ปกครองได้ลองชิมเพื่อรับฟังข้อเสนอแนะต่างๆ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขจนได้สูตรที่ลงตัว

กระบวนการพัฒนาความสามารถของนักเรียน

จากการที่นักเรียนได้ศึกษาค้นคว้าการทำอาหารเพื่อสุขภาพ ทำข้าวผัดเผ็ดไก่กึ่งสดสมุนไพรและขนมเล็บมือนางประยุกต์ จากแหล่งความรู้ต่างๆ เช่น จากชุมชนผู้รู้ในท้องถิ่น จากหนังสือห้องสมุด นิตยสารต่างๆ ตามที่ตนเองและสมาชิกในกลุ่มสนใจ นักเรียนนำความรู้ประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้รับมาพัฒนา ปรับปรุงประยุกต์ใช้เพื่อให้ความเหมาะสมกับท้องถิ่นของตนเอง ซึ่งได้เครื่องปรุงและขั้นตอนดังนี้

ต้นทุนและผลตอบแทน

ต้นทุนข้าวผัดเผ็ดไก่กึ่งสดสมุนไพร		ต้นทุนขนมเล็บมือนางประยุกต์	
ข้าวสวยและข้าวสวยกล้าง	15 บาท	แป้งข้าวเจ้า	5 บาท
กุ้งสด	10 บาท	แป้งมัน	2 บาท
สะโพกไก่สับเป็นชิ้นพอคำ	10 บาท	น้ำ	-
ถั่วงอกยาวหั่นเป็นท่อน	2 บาท	กะทิ	10 บาท
ข้าวโพดอ่อนหั่นแฉลบ	2 บาท	งาขาว	2 บาท
หน่อไม้หลวงหั่นเป็นท่อน	2 บาท	น้ำตาลทราย	2 บาท
มะเขือพวง	5 บาท	เกลือป่น	-
พริกไทยอ่อน	5 บาท	มะพร้าวทึนทึก	15 บาท
กระชายซอย	2 บาท		
น้ำพริกแกงป่า	5 บาท		
ซอสปรุงรส	1 บาท		
น้ำมันหอย	1 บาท		
น้ำตาลทราย	1 บาท		
น้ำมันพืช	2 บาท		
พริกชี้ฟ้าแดง	1 บาท		
รวมเป็นเงิน	62 บาท	รวมเป็นเงิน	38 บาท
ได้ข้าวผัดเผ็ดไก่กึ่งสดสมุนไพรทั้งหมด 3 กล่อง ราคากล่องละ 35 บาท เป็นเงิน 105 บาท ได้กำไร 43 บาท		ได้ขนมเล็บมือนางประยุกต์ทั้งหมด 5 กล่อง ราคากล่องละ 25 บาท เป็นเงิน 125 บาท ได้กำไร 87 บาท	

ข้าวผัดเผ็ดไก่กึ่งสดสมุนไพร



ส่วนผสม

ข้าวสวยและข้าวสวยกล้อง	3	ถ้วย
กุ้งสด	250	กรัม
สะโพกไก่สับเป็นชิ้นพอคำ	250	กรัม
ถั่วงอกยาวหั่นเป็นท่อน	2	ฝัก
ข้าวโพดอ่อนหั่นแฉลบ	2-3	ฝัก
หน่อไม้หลวงหั่นแฉลบ	1/4	ถ้วย
มะเขือพวง	2	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยอ่อน	2	ช่อ
กระชายซอย	3	ราก
น้ำพริกแกงป่า	1 1/2	ช้อนโต๊ะ
ซอสปรุงรส	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันหอย	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	2	ช้อนชา
น้ำมันพืช	1 1/2	ช้อนโต๊ะ
พริกชี้ฟ้าแดงซอยเป็นเส้นสำหรับตกแต่ง	1	เม็ด
ใบโหระพาสำหรับตกแต่ง		

วิธีทำ

1. ผัดพริกแกงป่ากับน้ำมันด้วยไฟกลางจนหอม ใส่เนื้อไก่ กุ้ง ลงผัดให้สุก ตามด้วยถั่วงอกยาว และข้าวโพดอ่อน ผัดเข้าด้วยกันจนสุกดี
2. ใส่ข้าวทั้งสวยและข้าวกล้องลงผัดเบาๆ พอเข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำมันหอย
3. ใส่หน่อไม้รวก มะเขือพวง พริกไทยอ่อนและกระชายลงผัดให้เข้ากัน ปิดเตา
4. ตักใส่จานเสิร์ฟ ตกแต่งด้วยกระชายซอย พริกชี้ฟ้า และใบโหระพาให้สวยงาม

ขนมเล็บมือนางประยุกต์



ส่วนผสม

แป้งข้าวเจ้า	1	ถ้วย
แป้งมัน	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	1	ถ้วย
กะทิ (คั้นด้วยน้ำดอกมะลิ)	3/4	ถ้วย
งาขาว (คั่ว-บดพอแตก)	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1/4	ถ้วย
เกลือป่น	1/2	ช้อนชา
มะพร้าวทึนทึก (ขูดเป็นเส้น คลุกเกลือนิดหน่อย นึ่งให้ 5-10 นาที)	1	ถ้วย
สีผสมอาหาร (ชมพู เขียว ฟ้า)		
สีจากใบเตย แก้วมังกร ดอกอัญชัน ฟักทองหรือแครอท		

วิธีทำ

1. กะทิใส่หม้อตั้งไฟให้เดือดปุดๆ ยกลงพักไว้
2. บดงาพอแตก ผสมน้ำตาลทราย และเกลือ เคล้าให้เข้ากัน
3. กระทะทอง ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งมัน น้ำ คนให้ละลาย (ถ้าต้องการใส่สี แบ่งแป้งหยดสีตามชอบ) ยกตั้งไฟอ่อนถึงกลาง กวนจนแป้งจับเป็นก้อน ร่อนออกจากกระทะ นวดแป้งเล็กน้อย ใช้แป้งมันเป็นแป้งนวล จนแป้งนุ่มไม่ติดมือ แบ่งแป้งเป็นก้อนเล็กๆ คลึงให้เป็นเส้นตัวกลมยาว ปลายหัวท้ายแหลม ขนาดประมาณ 3-4 ซม.
4. นำไปนึ่งบนลังถึงที่ปูด้วยผ้าขาวบาง (ซุบน้ำบิดพอหมาดๆ) นึ่งจนสุก ประมาณ 15-20 นาที นำไปใส่ในกะทิที่เตรียมไว้ (คล้ายมูนข้าวเหนียว) เพื่อให้ตัวแป้งดูดน้ำกะทิจะอืดตัว เวลาเสิร์ฟ โรยคลุกกับมะพร้าวขูดเส้น น้ำตาล งา หรือจะแยกใส่ถ้วยต่างหาก

เคล็ดลับความอร่อย

1. สามารถเปลี่ยนเป็นผักชนิดอื่นได้
2. สามารถเพิ่มสมุนไพรชนิดอื่นตามชอบได้
3. สามารถเปลี่ยนเป็นวัตถุดิบชนิดอื่นๆ ได้

ประโยชน์ที่นักเรียนและผู้จัดทำได้รับ

1. ได้รับคุณค่าทางโภชนาการครบทั้ง 5 หมู่
2. สามารถทำเป็นอาชีพเสริมเพิ่มรายได้ระหว่างเรียน
3. นักเรียนรู้จักและเห็นคุณค่าของสมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาใช้ให้เกิดประโยชน์
4. นักเรียนมีทักษะ ขบวนการที่คล่องแคล่วมากขึ้นซึ่งผลที่ได้เกิดจากการปฏิบัติจริง

อ้างอิง

<http://health.kapook.com/view99263.html>

ภาคผนวก

ข้าวผัดเผ็ดไก่กุ้งสดสมุนไพร



ชนะเลิศอันดับหนึ่ง

ขนมเล็บมือนางประยุกต์





ข้าวผัดเผ็ดไก่กุ้งสดสมุนไพร



ขนมเล็บมือนางประยุกต์



โรงเรียนธารทองพิทยาคม



ขนมเล็บมือนางประยุกต์



ข้าวผัดเผ็ดไก่กุ่มสดสมุนไพร



ครูผู้สอน

นางจรัสรัตน์ เชื้อกิตติศักดิ์

นายบัญชา จิตเกาะ

นักเรียนที่ร่วมการแข่งขัน

ด.ช. อนุกุล ม่วงรอด ม.1/1

ด.ช. วรวิทย์ บุตตาพิมพ์ ม.1/1

น.ส. ภาวัญชน รัตนจริยา ม.3/7

คำนำ

เอกสารฉบับนี้เป็นเอกสารประกอบการจัดทำข้าวผัดเผ็ดไก่กึ่งสดสมุนไพรและขนมเล็บมือนาง
ประยุกต์ ซึ่งเป็นการบูรณาการประยุกต์และพัฒนาต่อยอดให้เป็นอาหารและขนมที่ดี มีคุณประโยชน์
ต่อร่างกายของผู้รับประทาน ในขณะเดียวกันทางผู้จัดทำก็ได้เพิ่มคุณค่าทางโภชนาการให้ครบทั้ง 5 หมู่
โดยการเพิ่มสมุนไพรที่ดีมีประโยชน์ต่อสุขภาพในข้าวผัดเผ็ดไก่กึ่งสดสมุนไพรอีกด้วย

ทั้งนี้คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการโรงเรียน นายมานิช นาคสมบูรณ์
รองผู้อำนวยการทั้ง 4 ฝ่าย และคณะครูโรงเรียนธาทองพิทยาคม ที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์ ให้คำปรึกษา
แนะนำ อำนาจความสะดวกในการจัดทำตัวเอกสารและตัวผลิตภัณฑ์ “ข้าวผัดเผ็ดไก่กึ่งสดสมุนไพร” และ
“ขนมเล็บมือนางประยุกต์” คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารฉบับนี้ จะเป็นประโยชน์แก่ผู้พบเห็น
ไม่มากนักน้อย หากมีข้อผิดพลาดประการใดต้องขออภัยไว้ ณ ที่นี้

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	
สารบัญ	
ข้าวผัดเผ็ดไก่กึ่งสดสมุนไพรและขนมเล็บมือนางประยุกต์	1
แนวคิดและความสำคัญ	1
วัตถุประสงค์	1
ความเป็นมาของอาหารและขนมไทย	1
คุณค่าของอาหารและเครื่องสมุนไพร	2
การนำเข้าสู่บทเรียน	2
กระบวนการพัฒนาความสามารถของนักเรียน	3
ข้าวผัดเผ็ดไก่กึ่งสดสมุนไพร	4
ขนมเล็บมือนางประยุกต์	5
เคล็ดลับความอร่อย	6
ประโยชน์ที่นักเรียนและผู้จัดทำได้รับ	6
แหล่งอ้างอิง	7
ภาคผนวก	8