

ข้าวผัดเห็ดทรงเครื่องและขนมผกากรองประยุกต์

แนวคิดและความสำคัญ

ข้าวผัดเห็ดทรงเครื่อง เป็นเมนูข้าวที่เรานำมาผัดรวมกับเครื่องปรุงต่างๆ พร้อมผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ลูกเล็กแสนอร่อยของจีนนั่นก็คือ “เม็ดเก๋ากี้” โดยข้าวผัดเห็ดทรงเครื่องจะได้รับความหอมของเห็ด 3 ชนิดและยังได้ความหอมของเม็ดเก๋ากี้อีกด้วย นอกจากนี้ยังเพิ่มคุณค่าสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายลงไปเพิ่มอีกคือเติมผักหลากหลายลงไปด้วย เช่น บล็อกโคลี่ ข้าวโพดอ่อน แครอท เป็นต้น ซึ่งเป็นอีกหนึ่งเมนูที่เปลี่ยนข้าวผัดแบบเดิมๆ ที่รับประทานอยู่เป็นประจำให้มีความแปลกใหม่และมีรสชาติที่อร่อยยิ่งขึ้น

ขนมผกากรองนี้ เกิดจากความตั้งใจของครอบครัววรรณพิรุณ เพื่อเป็นขนมสำหรับทำบุญ ทำถวายพระ ใส่บาตร ผกากรอง เป็นขนมไทยสมัยใหม่ ส่วนผสมคล้ายอาลัวสด คือ แป้งสาลีชนิดเบาน้ำตาล และกะทิอบควันเทียน เผยแพร่ชื่อขนมผกากรองครั้งแรกในวันที่ 29 สิงหาคม 2557 เหตุผลที่ตั้งชื่อว่า “ผกากรอง” เนื่องจากลักษณะของขนมมีสีสันสดใส กลีบบางซ้อนและละเอียดคล้ายกับดอกผกากรอง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อนำสมุนไพรที่มีอยู่ในท้องถิ่นมาใช้ให้เกิดประโยชน์
2. เพื่อพัฒนากระบวนการคิดและปรับปรุงสูตร สามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ใน

ชีวิตประจำวัน

3. เพื่อพัฒนาทักษะที่เกิดจากการปฏิบัติจริงและบูรณาการ การเรียนการสอนให้เข้ากับทุกกลุ่มสาระการเรียนรู้
4. ผู้เรียนนำความรู้ที่ได้รับไปประกอบอาชีพและเป็นการเพิ่มรายได้ให้แก่ครอบครัว

ความเป็นมาของอาหารและขนมไทย

ข้าวผัด เป็นอาหารจานเดียวแบบพื้นฐานของเอเชีย เป็นการนำข้าวสวยลงไปผัดคลุกกับซอส หรือน้ำพริก หรือเครื่องปรุงรสต่างๆ เพื่อให้ได้รสชาติ เช่น ซอสมะเขือเทศ, ซอสพริก, ซีอิ๊วดำ หรือซอสถั่วเหลือง และมีการใส่เนื้อสัตว์ชนิดต่างๆ ลงไป เช่น หมู, ไก่, ปลาหมึก, ปู และกุ้ง เป็นต้น โดยเรียกชื่อข้าวผัดชนิดนั้น ๆ ตามชื่อเนื้อสัตว์ที่ใส่ลงไปและเช่นเดียวกันกับข้าวผัดเห็ดทรงเครื่องก็มีการเปลี่ยนแปลงจากเดิมที่มีการเติมเนื้อสัตว์ลงไปก็เปลี่ยนเป็นไมใส่เนื้อสัตว์แต่ใส่จำพวกเห็ดต่างๆ และผักสดหลากหลายชนิด อีกทั้งยังมีการประยุกต์นำเม็ดเก๋ากี้ที่เป็นผลไม้ตระกูลเบอร์รี่เม็ดของจีนมาเป็นส่วนประกอบเพื่อเพิ่มคุณค่าทางอาหารและคุณประโยชน์ให้กับผู้รับประทานเพิ่มมากขึ้น

ขนมผกากรองประยุกต์ จัดได้ว่าเป็นขนมไทยอีกหนึ่งชนิดที่เพิ่งเกิดขึ้นครั้งแรกในวันที่ 29 สิงหาคม 2557 ชื่อขนมผกากรองนี้ เกิดจากความตั้งใจของครอบครัววรรณพิรุณ เพื่อเป็นขนมสำหรับทำบุญ ทำถวายพระ ใส่บาตร

ผกากรอง เป็นชนมไทยสมัยใหม่ ส่วนผสมคล้ายอัลลาร์ด คือ แป้งสาลีชนิดเบา น้ำตาล และกะทิอบควันเทียน เหตุผลที่ตั้งชื่อว่า “ผกากรอง” เนื่องจากลักษณะของขนมมีสีสันสดใส กลีบบางซ้อนและละเอียดคล้ายกับดอกผกากรอง

คุณค่าของอาหารและเครื่องสมุนไพร

1. ข้าวไรซ์เบอร์รี่ : ข้าวไรซ์เบอร์รี่ เป็นข้าวที่มีสารอาหารสูงและมีประโยชน์สูง จะช่วยบำรุง
2. ระบบประสาท ระบบการมองเห็น นอกจากนี้ยังช่วยเสริมสร้างระบบหมุนเวียนโลหิต และชะลอความแก่อีกด้วย
3. ในหญิงตั้งครรภ์ : ข้าวไรซ์เบอร์รี่จะมีสารโฟเลต ซึ่งจะสามารถป้องกันโรคปากแห้ง
4. เพดานโหว่ ในข้าวไรซ์เบอร์รี่ยังมีน้ำตาลต่ำช่วยให้สตรีมีครรภ์สามารถควบคุมน้ำหนักได้ดีขึ้น และมีธาตุเหล็กสูงซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับสตรีมีครรภ์
5. ผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคอ้วน
6. ข้าวไรซ์เบอร์รี่ เป็นข้าวที่มีน้ำตาลต่ำกว่าข้าวทั่วไป หากผู้ป่วยโรคเบาหวานและโรคอ้วนรับประทานแทนข้าวทั่วไปอยู่เป็นประจำ จะช่วยให้สามารถควบคุมปริมาณน้ำตาลและน้ำหนักได้ดียิ่งขึ้น
7. ผู้ที่เป็นโรคโลหิตจาง
8. ข้าวไรซ์เบอร์รี่ เป็นข้าวที่มีธาตุเหล็กสูง หากผู้ป่วยโรคโลหิตจางรับประทานอยู่เป็นประจำ ผู้ป่วย จะได้รับธาตุเหล็กจากธรรมชาติ ซึ่งจะช่วยบำรุงโลหิตและบำรุงร่างกาย
9. พริกไทย : ช่วยย่อยอาหาร ทำให้รู้สึกสบายท้อง ขับลม ขับเหงื่อ ลดความร้อนในร่างกาย
10. กระเทียม : ช่วยลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือด โรคมะเร็ง การอักเสบ รักษาโรคผิวหนังจากเชื้อรา
11. เห็ดสามอย่าง คือ เห็ด 3 ชนิด หรือ 3 ชนิดขึ้นไป จะเป็นเห็ดสดหรือเห็ดแห้งก็ได้ นำมาปรุงอาหารแล้วกินได้ทั้งเนื้อเห็ดและน้ำต้มเห็ด

ประโยชน์ของเห็ดสามอย่างเมื่อนำมารวมกันปรุงอาหาร

- ล้างสารพิษที่ตกค้างในตับ ช่วยบำรุงตับ
 - ลดอนุมูลอิสระที่จะเกิดเป็นเซลล์มะเร็ง
- เห็ดชนิดเดียวประโยชน์ยังไม่มากเท่ากับเห็ด 3 อย่างมารวมกัน หรือ 3 อย่างขึ้นไป เห็ดที่นำมาใช้คือ เห็ดที่กินได้ เช่น เห็ดหูหนูดำ เห็ดหูหนูขาว เห็ดหอม เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดโคน เห็ดเข็มทอง ล้างน้ำให้สะอาดก่อนปรุงอาหาร โปรตีนในเห็ด 3 อย่าง เมื่อนำมารวมกันประกอบอาหารแล้วจะได้โปรตีนจากเห็ดที่ร่างกายดูดซึมไปใช้งานได้ง่ายที่สุด ง่ายกว่าเนื้อสัตว์ โปรตีนจากเห็ดจะไปสร้างกรดอะมิโนที่บำรุงสมอง ปรับสมดุลของการสร้างเซลล์ใหม่ในร่างกาย ด้านการเกิดมะเร็ง ขจัดสารพิษ แต่ถ้าคนที่เป็นมะเร็งแล้วกินได้ แต่อย่าคาดหวังอะไร ควรให้แพทย์รักษาจะดีที่สุด อาหารตัวอื่นที่ต้านอนุมูลอิสระได้ดีก็มีมากมาย เช่น กระเจี๊ยบเขียว ลูกหม่อน ผัก และผลไม้ที่ควรกิน ป้องกันเอาไว้ น้ำต้มเห็ดสามอย่างใช้ทำเป็นน้ำซุปรวมอาหารก็ได้ แต่ไม่ควรนำเห็ดสามอย่างไปผัดน้ำมัน ถ้าจะผัดควรใช้กะทิผัดแทนน้ำมันเพราะกะทิเป็นไขมันที่ละลายในน้ำได้ และกะทิมีโคเลสเตอรอลฝ่ายดีมีประโยชน์ต่อร่างกาย

ประโยชน์ของโกจิเบอร์รี่ (เก๋ากี้)

ผลโกจิเบอร์รี่ (เก๋ากี้) คืออะไรผลโกจิเบอร์รี่ ซึ่งเป็นที่รู้จักกันทางเภสัชศาสตร์ว่าเป็นพืชในตระกูล Lyceum Barum มีแหล่งกำเนิดในประเทศจีน

ความสำคัญของผลโกจิเบอร์รี่ (เก๋ากี้)

ผลโกจิเบอร์รี่ (เก๋ากี้) เป็นที่รู้จักกันอย่างดีในแถบเอเชียว่าเป็นอาหารที่อุดมไปด้วยคุณค่าด้านสารอาหารมากที่สุด ผลโกจิเบอร์รี่ (เก๋ากี้) ใช้เป็นส่วนประกอบที่สำคัญทางยาจีนแผนโบราณซึ่งได้มีการบันทึกในประวัติศาสตร์จีนเกือบ 2,000 ปี จากตำนานที่ไม่มีการบันทึกไว้เป็นหลักฐานพบว่าโกจิเบอร์รี่ (เก๋ากี้) เป็นพืชโบราณที่มีอายุมากกว่าที่จดบันทึกไว้ราว 2,800 ปี ก่อนพุทธกาล

ผลโกจิเบอร์รี่ (เก๋ากี้) เป็นที่นิยมในประเทศในประเทศสหรัฐอเมริกา ประเทศอื่นๆ ในระดับแนวหน้าอุตสาหกรรมอาหารระดับโลก เพราะผลโกจิเบอร์รี่ (เก๋ากี้) อุดมไปด้วยคุณค่าด้านสารอาหารและการต่อต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant)

โกจิเบอร์รี่ (เก๋ากี้) มีพลังแอนติออกซิแดนท์ (ต่อต้านอนุมูลอิสระจากการทำลายเซลล์และชะลอความชราามากที่สุดในโลก) โกจิเบอร์รี่ (เก๋ากี้) แต่ละชนิดมีความแตกต่างกัน การค้นหาโกจิเบอร์รี่ (เก๋ากี้) ชนิดที่ดีที่สุดจริงๆ เช่นเดียวกับความหลากหลายของผลองุ่น คุณภาพของเหล่าไวน์ที่แตกต่างกันไป ผลโกจิเบอร์รี่ (เก๋ากี้) มีสายพันธุ์ต่างๆ มากถึง 41 สายพันธุ์ด้วยกันที่ปลูกในทิเบต Dr. Mindell ทราบว่าเขาต้องหามเหวเคราะห์สายพันธุ์โกจิหลายสิบสายพันธุ์เป็นอย่างมากเพื่อหาสายพันธุ์ที่ดีที่สุดเพียงสายพันธุ์เดียว ซึ่งเป็นสายพันธุ์เดียวกันกับที่หมอรักษาชาวหิมาลัยโบราณเป็นผู้ค้นพบและได้รับการกล่าวขานยกย่องเป็นตำนานมาตั้งแต่สมัยโบราณ

จากการค้นคว้าและวิจัยของ Dr. Earl Mindell ได้ค้นพบว่าผลโกจิเบอร์รี่ (เก๋ากี้) ให้คุณค่าทางโภชนาการมากที่สุดในโลก นอกจากนี้ยังพบประโยชน์ในงานวิจัยดังนี้

- ชะลอความชรา (Anti-aging)
- ควบคุมน้ำตาลในเลือด (Blood Builder)
- เสริมสร้างการทำงานของหัวใจ (Cardiovascular Support)
- เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันร่างกาย (Immunity System) ประโยชน์มากมายจากอาหาร

ที่อุดมด้วยคุณค่าทางโภชนาการ โกจิเบอร์รี่ หรือ เก๋ากี้ รู้จักกันในทางวิทยาศาสตร์ว่า เป็นพืชในตระกูล Lycium Barbarum มีแหล่งกำเนิดในประเทศจีน ทิเบต

สรรพคุณ และ ประโยชน์ของโกจิเบอร์รี่ (เก๋ากี้) ได้แก่

1. ประกอบด้วยกรดอะมิโน 19 ชนิด (ปกติมี 20 ชนิด) แต่มีกรดอะมิโนครบทั้ง 9 ชนิด
2. มีแร่ธาตุที่ร่างกายต้องการในปริมาณน้อย รวม 21 ชนิด ที่สำคัญได้แก่ สังกะสี เหล็ก ทองแดง แคลเซียม ฟอสฟอรัส ซีลีเนียม และเจอร์มาเนียม ฯลฯ
3. มีวิตามินซีสูงกว่าส้ม 500 เท่า (เป็นพืชที่มีวิตามินซีสูงเป็นอันดับสอง รองจาก คามู คามู เบอร์รี่)
4. มีวิตามิน บี1 บี2 บี6 และวิตามินอี
5. มีสารโพลีแซคคาไรด์ 4 ชนิด : LBP-1, LBP-2, LBP-3, LBP-4
 - ช่วยทำให้ระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายอยู่ในสภาวะสมดุลดี
 - ช่วยปรับความดันโลหิตให้ปกติ

- ช่วยให้น้ำตาลในเลือด และอินซูลินอยู่ในสภาวะสมดุล
 - ช่วยลดน้ำหนัก โดยเสริมการเปลี่ยนอาหารให้เป็นพลังงานแทนไขมัน
 - ช่วยฟื้นฟูสภาพเซลล์ที่ถูกทำลายจากสารเคมีหรือรังสีให้สู่ปกติได้เร็วขึ้น
6. มีสารเจอร์มาเนียม Germanium : Ge ที่อยู่ในสภาพอินทรีย์ (organic) ช่วยฆ่าเซลล์มะเร็ง
7. มีสารซีแซนทีน (Zeaxanthin) มีสูงถึง 162 มก./100 กรัมสูงกว่าสาหร่ายเกลียวทอง ประมาณ 5 เท่า
- ช่วยบำรุงสายตา และป้องกันแสงสีน้ำเงินที่ทำลายดวงตา
 - ช่วยผู้มีอาการ ต้อลม ตาพร่า ตามัว ให้คืนสู่สภาพปกติ
8. เบต้า - ซิโตสเตอรอล (Beta - sitosterol)
- ช่วยลดคอเลสเตอรอลโดยการดูดซึมที่ลำไส้
 - ช่วยลดอาการต่อมลูกหมากโต
 - ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพน้ำอสุจิให้แข็งแรง
9. ไสเพอโรน (Cyperone) ช่วยให้หัวใจและความดันทำงานได้ปกติ
10. ฟิซาลิน (Physalin) ช่วยกำจัดโรคร้าย ลิวคีเมีย (Leukemia)
11. เบียร์เทน (Betaine) เป็นสารประกอบที่ให้ตับใช้ ผลิตโคลีนซึ่งเป็นสารประกอบที่
- ช่วยให้มีสมาธิ
 - ช่วยกระตุ้นให้กล้ามเนื้อเจริญเติบโต
 - ช่วยป้องกันโรคตับ
12. สารต้านอนุมูลอิสระ (Antioxidant) ที่มีประสิทธิภาพสูงสุดในบรรดาผักและผลไม้ อื่นๆ คือ มีค่า ORAC สูง 25,300 unite
- จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นคุณสามารถดื่มน้ำโกจิเบอร์รี่ (เก๋ากี้) เพื่อรักษาและ ป้องกันอาการต่างๆ ได้ เพราะน้ำโกจิเบอร์รี่ (เก๋ากี้) ก็คือ น้ำผลไม้ไม่ใชยา ไม่มีผลข้างเคียง ชาวจีน ใช้กันมาเป็นเวลายาวนานกว่า 3,000 ปี

ประโยชน์ของบล็อกโคลี

1. ช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
2. ช่วยบำรุงผิวพรรณ เพิ่มความยืดหยุ่นให้ผิวหนัง ช่วยชะลอผิวพรรณไม่ให้เหี่ยวย่น ทำให้ดูอ่อนเยาว์ตลอดเวลา (ซีลีเนียม)
3. ช่วยบำรุงและรักษาสายตา ป้องกันการเกิดต้อกระจก
4. ช่วยบำรุงกระดูกและฟันให้แข็งแรง ป้องกันโรคกระดูกพรุน เนื่องจากบร็อคโคลีเป็นผัก ที่มีแคลเซียมสูง
5. ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งต่างๆ เช่น มะเร็งเต้านม มะเร็งปอด มะเร็งผิวหนัง มะเร็ง กระเพาะอาหาร และมะเร็งต่อมลูกหมาก
6. ช่วยป้องกันอนุมูลอิสระที่จะเข้าไปทำลายเซลล์และทำลาย DNA ซึ่งเป็นสาเหตุ ของการเกิดโรคมะเร็ง

7. ช่วยยับยั้งการเจริญเติบโตของเนื้องอก
8. ช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจ
9. ผักในตระกูลกะหล่ำ มีความสัมพันธ์กับการช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดภาวะหัวใจวายและโรคหลอดเลือดสมองได้ (Strokes)
10. ช่วยป้องกันโรคความดันโลหิตสูง
11. ช่วยทำให้หลอดเลือดแข็งแรงยิ่งขึ้น
12. ช่วยป้องกันไม่ให้เกิดโรคปอดร้ายแรง จากงานวิจัยของ ดร.ซีแอม บิสวัล (วิทยาลัยแพทยศาสตร์จอห์นส ฮอปกินส์ USA) พบว่าสารในบร็อกโคลีอาจช่วยยับยั้งการทำลายที่นำไปสู่ไปการเป็นโรคปอดร้ายแรง หรือที่เรียกว่าโรคปอดอุดกั้นเรื้อรังได้ (Chronic Obstructive Pulmonary Disease หรือ COPD) โดยโรค COPD มักมีสาเหตุมาจากการสูบบุหรี่ โดยสารซัลโฟราเฟนในบร็อกโคลีจะช่วยส่งเสริมให้ยีน NRF2 ในเซลล์ปอดเกิดกิจกรรมเพิ่มขึ้น จึงช่วยป้องกันเซลล์ดังกล่าวไม่ให้ถูกทำลายจากสารพิษต่างๆในกลุ่มผู้สูบบุหรี่ได้ และผู้ป่วย COPD ระยะก้าวหน้าจะมีการทำกิจกรรมกับยีน NRF2 ในระดับต่ำกว่ากลุ่มอื่น โดยยีนดังกล่าวจะทำหน้าที่เปิดให้กลไกหลายอย่างเพื่อขับพิษและสารก่อพิษต่างๆทำงาน เพื่อไม่ให้สารพิษทำลายเซลล์ปอด
13. ช่วยป้องกันการเกิดโรคเบาหวาน
14. สารซัลโฟราเฟนสามารถช่วยป้องกันการทำลายของหลอดเลือดที่เกิดจากโรคเบาหวานได้มีส่วนช่วยลดระดับคอเลสเตอรอล
15. ช่วยป้องกันโรคอัลไซเมอร์ จากงานวิจัยของมหาวิทยาลัยคิง คอลเลจ ลอนดอน ระบุว่า มีเพียงผักผลไม้ 5 ชนิดเท่านั้นที่มีารประกอบที่ทำหน้าที่คล้ายยาที่ใช้รักษาโรคอัลไซเมอร์ ซึ่งได้แก่บร็อกโคลี ส้ม แอปเปิ้ล หัวไชเท้า และมันฝรั่ง โดยบร็อกโคลีนั่นเป็นผักที่มีสารดังกล่าวมากที่สุด
16. ช่วยป้องกันความผิดปกติของเด็กแรกเกิด
17. ช่วยป้องกันโรคเลือดออกตามไรฟันเนื่องจากบร็อกโคลีมีวิตามินซีที่สูงมาก
18. บร็อกโคลีมีส่วนช่วยลดความถี่ของอาการไมเกรนลง เนื่องจากเป็นผักที่มีแมกนีเซียมสูง
19. สารซัลโฟราเฟนในบร็อกโคลี เป็นตัวช่วยให้ตับขับสารพิษในร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งบร็อกโคลีต้นอ่อนที่มีอายุเพียง 3 วัน
20. ช่วยในการขับถ่าย ป้องกันโรคท้องผูก
21. บร็อกโคลีมีสารเคอร์เซทิน (Quercetin) ซึ่งเป็นตัวช่วยเพิ่มความอึด แรงดี ออกกำลังได้นานขึ้น นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันโรคหอบหืด ภูมิแพ้ มะเร็ง โรคหัวใจได้อีกด้วย
22. การรับประทานบร็อกโคลีจะช่วยป้องกันและลดการลุกลามของโรคมะเร็งกระเพาะปัสสาวะ ซึ่งเป็นเซลล์ที่มีแนวโน้มการแข่งตัวอย่างรวดเร็ว (งานวิจัยของคุณหมอ Steven Schwartz มหาวิทยาลัย Ohio State University เมือง Columbus)
23. ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดโรคไขข้อ
24. บร็อกโคลีมีไฟเลตสูง ซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับหญิงตั้งครรภ์ในระยะเริ่มแรก เพราะช่วยลดความเสี่ยงจากการพิการทางสมองของเด็กทารก

การนำเข้าสู่บทเรียน

การนำเข้าสู่กระบวนการเรียนการสอนในการทำอาหารเพื่อสุขภาพ ข้าวผัดเห็ดทรงเครื่อง และขนมผกากรองประยุกต์ มีขั้นตอนการดำเนินงานเข้าสู่กระบวนการเรียนการสอน ดังนี้

1. นักเรียนศึกษาค้นคว้า การทำอาหารเพื่อสุขภาพชนิดต่างๆ ตามที่สนใจโดยเลือกให้เหมาะสมกับท้องถิ่นและชุมชน

2. นักเรียนช่วยกันสรุปการทำอาหารเพื่อสุขภาพโดยเลือกทำข้าวผัดเห็ดทรงเครื่อง และขนมผกากรองประยุกต์

3. นักเรียนฝึกและคิดค้นหาสูตรการทำอาหารเพื่อสุขภาพสำหรับการทำข้าวผัดเห็ดทรงเครื่องและขนมผกากรองประยุกต์ และลงมือทดลองทำ ปรับปรุงให้มีรสชาติที่ดีและกลมกล่อม

จากนั้นนำไปให้คณะครู อาจารย์ เพื่อนๆ และผู้ปกครองได้ลองชิมเพื่อรับฟังข้อเสนอแนะต่างๆ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขจนได้สูตรที่ลงตัว

กระบวนการพัฒนาความสามารถของนักเรียน

จากการที่นักเรียนได้ศึกษาค้นคว้าการทำอาหารเพื่อสุขภาพ ทำข้าวผัดเห็ดทรงเครื่องและขนมผกากรองประยุกต์ จากแหล่งความรู้ต่างๆ เช่น จากชุมชนผู้รู้ในท้องถิ่น จากหนังสือห้องสมุด นิตยสารต่างๆ ตามที่ตนเองและสมาชิกในกลุ่มสนใจ นักเรียนนำความรู้ประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้รับมาพัฒนา ปรับปรุง ประยุกต์ใช้เพื่อให้ความเหมาะสมกับท้องถิ่นของตนเอง ซึ่งได้เครื่องปรุงและขั้นตอนดังนี้

ต้นทุนและผลตอบแทน

ต้นทุนข้าวผัดเห็ดทรงเครื่อง			ต้นทุนขนมผกากรองประยุกต์		
ข้าวสวยและข้าวสวยกล้าง	15	บาท	แป้งสาลี	5	บาท
เก๋ากี้	5	บาท	น้ำตาลทราย	5	บาท
น้ำมันพืช	1	บาท	กะทิ	20	บาท
เห็ดออริจินิดอกเล็กหั่นแฉลบ	10	บาท			
เห็ดฟางดอกเล็กหั่นสี่	15	บาท			
กระเทียมสับละเอียด	1	บาท			
กุ้งแห้งแช่น้ำจืดนุ่ม	10	บาท			
ข้าวโพดอ่อนหั่นแฉลบ	1	บาท			
บร็อกโคลี่หั่นชิ้นเล็ก	10	บาท			
ซอสปรุงรส	1	บาท			
เกลือ	1	บาท			
พริกไทยป่น	1	บาท			
แตงกวาสไลซ์เสิร์ฟ	1	บาท			
รวมเป็นเงิน	98	บาท	รวมเป็นเงิน	30	บาท

ต้นทุนข้าวผัดเห็ดทรงเครื่อง	ต้นทุนขนมผกากรองประยุกต์
ได้ข้าวผัดเห็ดทรงเครื่องทั้งหมด 4 ถ้วย ราคากล่องละ 35 บาท เป็นเงิน 140 บาท ได้กำไร 42 บาท	ได้ขนมผกากรองประยุกต์ทั้งหมด 4 ถ้วย ราคากล่องละ 25 บาท เป็นเงิน 100 บาท ได้กำไร 70 บาท

ข้าวผัดเห็ดทรงเครื่อง



ส่วนผสม

ข้าวสวยและข้าวสวยกล้อง	3	ถ้วย
เก๋ากี้	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	4	ช้อนโต๊ะ
เห็ดออริจินัลดอกเล็กหั่นแฉลบ	2	ดอก
เห็ดฟางดอกเล็กหั่นสี่	5	ดอก
กระเทียมสับละเอียด	2	กลีบ
กุ้งแห้งแช่น้ำจนนุ่ม	2	ช้อนโต๊ะ
ข้าวโพดอ่อนหั่นแฉลบ	2	ฝัก
บรอกโคลีหั่นชิ้นเล็ก	1/4	ถ้วย
ซอสปรุงรส	2	ช้อนชา
เกลือ	1/4	ช้อนชา
พริกไทยป่น	1	ช้อนชา
แตงกวาสไลซ์เสิร์ฟ		

วิธีทำ

- ล้างเก๋ากี้ให้สะอาด แช่น้ำพอนุ่มแล้วบีบน้ำออกจนหมด พักไว้
- ตั้งกระทะน้ำมันบนไฟกลางจนร้อน ใส่เห็ดออริจินัล เห็ดฟาง เห็ดหอม กระเทียม ผัดให้เข้ากัน ตามด้วยกุ้งแห้ง ข้าวสวยและข้าวกล้อง ผัดพอทั่วใส่ข้าวโพดอ่อน บรอกโคลี และเก๋ากี้ ผัดให้หอม ปรุงรสด้วย ซอสปรุงรส เกลือ และพริกไทยผัดให้กลิ่นดี ปิดไฟ
- ตักใส่จาน เสิร์ฟคู่กับแตงกวา

ขนมผลกากรองประยุกต์



ส่วนผสม

แป้งสาลี	1	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	1/4	ถ้วยตวง
กะทิ	250	กรัม

วิธีทำ

1. นวดแป้งกับกะทิให้เป็นก้อน
2. ผสมกะทิที่เหลือกับน้ำตาลทรายคนให้ละลาย
3. กรองน้ำแป้งผ่านกระชอน
4. กวนด้วยไฟอ่อนๆ ประมาณ 15 นาที หรือสังเกตว่าแป้งร้อนจากกระทะ
5. รอให้เย็น แป้งผสมสี และปั้นจับจีบด้วยแหนบซ่อม่วงแบบใบไม้

เคล็ดลับความอร่อย

1. สามารถเปลี่ยนเป็นผักชนิดอื่นได้
2. สามารถเพิ่มสมุนไพรชนิดอื่นตามชอบได้
3. สามารถเปลี่ยนเป็นวัตถุดิบชนิดอื่นๆ ได้

ประโยชน์ที่นักเรียนและผู้จัดทำได้รับ

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

แหล่งอ้างอิง

<https://www.gotoknow.org>

<http://www.n3k.in.th>

<http://www.thaihealth.or.th>

ภาคผนวก

ข้าวผัดเห็ดหอมทรงเครื่อง



ชนะเลิศอันดับหนึ่ง



ขนมผกากรองประยุกต์







โรงเรียนธารทองพิทยาคม



ข้าวผัดเห็ดทรงเครื่อง



ครูผู้สอน

นางจรัสรัตน์ เชื้อกิตติศักดิ์
นางญาดา มะธิปไตย



ขนมผกากรองประยุกต์

นักเรียนที่ร่วมการแข่งขัน

น.ส.ดวงเดือน วิเศษสัตย์ ม. 5/5
น.ส.อติติญา เหลือสืบชาติ ม. 5/5
น.ส.อรทัย มณีฉาย ม. 4/7

คำนำ

เอกสารฉบับนี้เป็นเอกสารประกอบการจัดทำข้าวผัดเห็ดทรงเครื่องและขนมผกากรอง
ประยุกต์ ซึ่งเป็นการบูรณาการประยุกต์และพัฒนาต่อยอดให้เป็นอาหารและขนมที่ดีมีคุณประโยชน์
ต่อร่างกายของผู้รับประทาน ในขณะเดียวกันทางผู้จัดทำก็ได้เพิ่มคุณค่าทางโภชนาการให้ครบ
ทั้ง 5 หมู่ โดยการเพิ่มสมุนไพรที่ดีมีประโยชน์ต่อสุขภาพในข้าวผัดเห็ดทรงเครื่องอีกด้วย

ทั้งนี้คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการโรงเรียน นายมานิช นาคสมบูรณ์
รองผู้อำนวยการทั้ง 4 ฝ่าย และคณะครูโรงเรียนธาทองพิทยาคมที่กรุณาให้ความอนุเคราะห์
ให้คำปรึกษาแนะนำ อำนวยความสะดวกในการจัดทำตัวเอกสารและตัวผลิตภัณฑ์ “ข้าวผัดเห็ด
ทรงเครื่อง” และ “ขนมผกากรองประยุกต์” คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารฉบับนี้
จะเป็นประโยชน์แก่ผู้พบเห็นไม่มากนักน้อย หากมีข้อผิดพลาดประการใดต้องขออภัยไว้ ณ ที่นี้

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	
สารบัญ	
ข้อผิดพลาดที่ตรงเครื่องและขนมผกากรองประยุกต์	1
แนวคิดและความสำคัญ	1
วัตถุประสงค์	1
ความเป็นมาของอาหารและขนมไทย	1
คุณค่าของอาหารและเครื่องสมุนไพร	2
ประโยชน์ของเห็ดสามอย่างเมื่อนำมารวมกันปรุงอาหาร	2
การนำเข้าสู่บทเรียน	6
กระบวนการพัฒนาความสามารถของนักเรียน	6
ข้อผิดพลาดที่ตรงเครื่อง	7
ขนมผกากรองประยุกต์	8
เคล็ดลับความอร่อย	9
แหล่งอ้างอิง	10
ภาคผนวก	11