

1. ชื่อหลักสูตร การทำห่อหมกปลาหับทิมอย่างหอมใบเตย จำนวน 5 ชั่วโมง

2. ความเป็นมา

ตำบลท่าพญาเป็นพื้นที่ที่มีการประกอบอาชีพเลี้ยงปลาหับทิมเป็นจำนวนมาก เนื่องจากมีแหล่งน้ำที่เหมาะสม และสภาพแวดล้อมเอื้อต่อการเพาะเลี้ยง ทำให้ปลาหับทิมเป็นผลผลิตสำคัญของชุมชน และเป็นแหล่งรายได้หลักของประชาชนในพื้นที่ อย่างไรก็ตาม การจำหน่ายปลาหับทิมในรูปแบบปลาสดเพียงอย่างเดียว อาจทำให้มูลค่าผลผลิตไม่สูงเท่าที่ควร ดังนั้น การนำปลาหับทิมมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหาร จึงเป็นแนวทางหนึ่งในการเพิ่มมูลค่า สร้างความหลากหลายของสินค้า และเพิ่มโอกาสในการสร้างรายได้ให้กับประชาชนในชุมชน

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอปะเหลียน จึงได้จัดทำหลักสูตร “ห่อหมกปลาหับทิมอย่างหอมใบเตย” จำนวน 5 ชั่วโมง เพื่อส่งเสริมทักษะอาชีพให้กับประชาชนและผู้เรียนในพื้นที่ โดยมุ่งเน้นให้ผู้เข้าอบรมได้เรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ตั้งแต่การคัดเลือกวัตถุดิบ การเตรียมปลา การผสมเครื่องห่อหมก การห่อใบตอง การย่าง ตลอดจนแนวทางการจำหน่ายและการคำนวณต้นทุนกำไร

หลักสูตรนี้ มุ่งหวังให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน ต่อยอดเป็นอาชีพเสริม หรือพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ชุมชน อันจะนำไปสู่การสร้างรายได้ การพึ่งพาตนเอง และความเข้มแข็งทางเศรษฐกิจของตำบลท่าพญาอย่างยั่งยืน

3. หลักการของหลักสูตร

1. ส่งเสริมการแปรรูปปลาหับทิมซึ่งเป็นวัตถุดิบในท้องถิ่น เพื่อเพิ่มมูลค่าให้กับผลผลิตของชุมชน
2. พัฒนาความรู้และทักษะในการทำห่อหมกปลาหับทิมอย่างหอมใบเตย ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ
3. ส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการสร้างอาชีพและเพิ่มรายได้ให้กับตนเองและครอบครัว

4. จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และทักษะในการทำห่อหมกอย่างจากปลาหับทิม
2. เพื่อส่งเสริมการใช้ทรัพยากรท้องถิ่นอย่างคุ้มค่าและถูกสุขลักษณะ
3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการดำรงชีวิตหรือสร้างรายได้เสริม

5. เป้าหมาย

ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป หรือประชาชนทุกช่วงวัย

6. ระยะเวลา 5 ชั่วโมง

ภาคทฤษฎี (1 ชั่วโมง 30 นาที)

ภาคปฏิบัติ (3 ชั่วโมง 30 นาที)

7. โครงสร้างหลักสูตรต่อหมกปลาพับทิมอย่างหอมใบเตย จำนวน 5 ชั่วโมง

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	กิจกรรม	จำนวนชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1.ความรู้เกี่ยวกับปลาพับทิมและการเตรียมวัตถุดิบ	1.เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้เกี่ยวกับปลาพับทิมและการคัดเลือกวัตถุดิบที่เหมาะสม 2.เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเตรียมปลาพับทิมและวัตถุดิบสำหรับการแปรรูปได้อย่างถูกวิธี	1 ลักษณะและประโยชน์ของปลาพับทิม 2.การคัดเลือกปลาพับทิมให้เหมาะสมกับการทำหมกย่าง 3. การทำความสะอาด การแล่ปลา และการเตรียมวัตถุดิบเบื้องต้น	1. ครูบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับปลาพับทิม 2. สาธิตการคัดเลือกและการเตรียมปลาพับทิม 3.ผู้เรียนฝึกปฏิบัติการเตรียมวัตถุดิบ	30 นาที	30 นาที
2.การเตรียมเครื่องหมกและการปรุงรส	1.เพื่อให้ผู้เรียนสามารถเตรียมเครื่องหมกและปรุงรสได้อย่างถูกวิธีและเหมาะสม	1.วัตถุดิบและส่วนประกอบของเครื่องหมก 2. วิธีการเตรียมและการโขลก/ปั่นเครื่องหมก 3. การปรุงรสให้เหมาะสมกับหมกย่างจากปลาพับทิม	1.ครูอธิบายและสาธิตการเตรียมเครื่องหมก 2. ผู้เรียนฝึกปฏิบัติการโขลกหรือปั่นเครื่องหมก 3.ทดลองปรุงรสและปรับรสชาติร่วมกัน	30 นาที	1 ชั่วโมง

7. โครงสร้างหลักสูตรท่อหมกปลาพับทิมย่างหอมใบเตย จำนวน 5 ชั่วโมง

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	กิจกรรม	จำนวนชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
3.การผสม การห่อ และการ ย่างห่อหมก	1.เพื่อให้ผู้เรียนสามารถ ผสม ห่อ และย่างห่อ หมกจากปลาพับทิมได้ อย่างถูกวิธี	1. การผสมเนื้อปลา พับทิมกับเครื่องห่อ หมก 2.วิธีการห่อห่อหมกให้ เหมาะสมและสวยงาม 3.เทคนิคการย่างห่อ หมกให้สุกทั่วและไม่ ไหม้	1. ครูสาธิตการผสม การห่อ และการย่างห่อหมก 2. ผู้เรียนฝึกปฏิบัติการผสม และการห่อห่อหมก 3. ผู้เรียนฝึกย่างห่อหมกและ ควบคุมความร้อน	30 นาที	2 ชั่วโมง
รวม				1 ชั่วโมง 30 นาที	3 ชั่วโมง 30 นาที
รวมทั้งสิ้น				5 ชั่วโมง	

8. สื่อการเรียนรู้

1. เอกสารประกอบการเรียนรู้

- 1.1 ใบความรู้ที่ 1 เรื่องลักษณะและการเตรียมปลาตะเพียนสำหรับทำห่อหมกย่าง
- 1.2 ใบความรู้ 2 เรื่องการเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำห่อหมกย่างจากปลาตะเพียน
- 1.3 ใบงานที่ 1 เรื่องลักษณะและการเตรียมปลาตะเพียนสำหรับทำห่อหมกย่าง

2. แบบทดสอบความรู้ก่อนการอบรม และหลังการอบรม

3. วัสดุอุปกรณ์ในการทำห่อหมกปลาตะเพียนย่างหอมใบเตย

9. การวัดผลประเมินผล

- 1. ผู้เรียนมีเวลาเข้ารับการฝึกอบรม ตลอดหลักสูตรอย่างน้อยร้อยละ 80 ของเวลาการฝึกอบรม
หลักสูตรห่อหมกปลาตะเพียนย่างหอมใบเตย จำนวน 5 ชั่วโมง
- 2. ผู้เรียนมีผลการประเมินความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาสาระตามวัตถุประสงค์ของหลักสูตรห่อหมกปลาตะเพียนย่างหอมใบเตย จำนวน 5 ชั่วโมง ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 ขึ้นไป
- 3. ผู้เรียนมีผลการประเมินทักษะ การปฏิบัติ หรือ พฤติกรรม ความสามารถ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 ขึ้นไป
- 4. ผู้เรียนมีผลการประเมิน คุณภาพของ ผลงาน/ชิ้นงาน ความสมบูรณ์ ความถูกต้อง ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 ขึ้นไป
- 5. ผู้เรียนมีคุณลักษณะ มีคุณธรรม จริยธรรม พฤติกรรมการมีส่วนร่วม การช่วยเหลือ การมีจิตอาสาฯ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 ขึ้นไป
- 6. ผู้เรียนมีผลการประเมินรวมไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 ขึ้นไป

10. เกณฑ์การจบหลักสูตร

- 1. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
- 2. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

รายละเอียดการจัดกระบวนการเรียนรู้ หลักสูตรการทำห่อหมกปลาหีบต้มอย่างหอมใบเตย จำนวน 5 ชั่วโมง

จุดมุ่งหมาย

- 1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และทักษะในการทำห่อหมกจากปลาหีบต้ม
- 2. เพื่อส่งเสริมการใช้ทรัพยากรท้องถิ่นอย่างคุ้มค่าและถูกสุขลักษณะ
- 3. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการดำรงชีวิตหรือสร้างรายได้เสริม

หัวเรื่อง	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	การวัดผลประเมินผล การเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1.ความรู้เกี่ยวกับปลาหีบต้มและการเตรียมวัตถุดิบ	1.ลักษณะและประโยชน์ของปลาหีบต้ม 2.การคัดเลือกปลาหีบต้มให้เหมาะสมกับการทำห่อหมก 3. การทำความสะอาด การแล่ปลา และการเตรียมวัตถุดิบเบื้องต้น	1. <u>ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน</u> ครูสนทนา ชักถามความรู้เดิมของผู้เรียนเกี่ยวกับปลาหีบต้ม และชี้แจงวัตถุประสงค์การเรียนรู้ 2. <u>ขั้นให้ความรู้</u> ครูบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับลักษณะ ประโยชน์ และการคัดเลือกปลาหีบต้ม รวมถึงขั้นตอนการเตรียมวัตถุดิบ	1.ใบความรู้ที่ 1 เรื่อง ลักษณะและการเตรียมปลาหีบต้มสำหรับทำห่อหมก อย่าง 2. ใบงานที่ 1 เรื่องลักษณะและการเตรียมปลาหีบต้มสำหรับทำห่อหมก อย่าง	1. ตรวจใบงานและแบบฝึกหัด 2. การตอบคำถามและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม 3. แบบทดสอบก่อนเรียน	30 นาที	30 นาที

รายละเอียดการจัดกระบวนการเรียนรู้ หลักสูตรการทำห่อหมกปลาทบิทย่างหอมใบเตย จำนวน 5 ชั่วโมง

หัวเรื่อง	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	การวัดผลประเมินผล การเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1. ความรู้เกี่ยวกับปลาทบิทย่างและการเตรียมวัตถุดิบ	1. ลักษณะและประโยชน์ของปลาทบิทย่าง 2. การคัดเลือกปลาทบิทย่างให้เหมาะสมกับการทำห่อหมก 3. การทำความสะอาด การแล่ปลา และการเตรียมวัตถุดิบเบื้องต้น	<u>3. ขั้นฝึกปฏิบัติ</u> ครูสาธิตการทำความสะอาด การแล่ปลา <u>4. ขั้นสรุปและประเมินผล</u> ร่วมกันสรุปความรู้ ซักถามข้อสงสัย และประเมินผลจากการมีส่วนร่วมและการปฏิบัติของผู้เรียน 5. ครูและผู้เรียนร่วมกันสรุปบทเรียน				

รายละเอียดการจัดกระบวนการเรียนรู้ หลักสูตรการทำห่อหมกปลาทับทิมอย่างหอมใบเตย จำนวน 5 ชั่วโมง

หัวเรื่อง	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	การวัดผลประเมินผล การเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
2. การเตรียม เครื่องห่อหมก และการปรุงรส	1. วัตถุดิบและส่วนประกอบ ของเครื่องห่อหมก 2. วิธีการเตรียมและการ โขลก/ปั่นเครื่องห่อหมก 3. การปรุงรสให้เหมาะสมกับ ห่อหมกย่างจากปลาทับทิม	<u>ช่วงที่ 1 นำเข้าสู่บทเรียน</u> - ครูถามกระตุ้นความคิด “ห่อหมกที่อร่อยควรมีรสชาติ อย่างไร?” “อะไรคือหัวใจสำคัญของห่อหมก สรุปเชื่อมโยงว่า “เครื่องห่อ หมก” คือหัวใจสำคัญของรสชาติ <u>ช่วงที่ 2 เนื้อหาหลัก</u> หัวข้อที่ 1 วัตถุดิบและ ส่วนประกอบของเครื่องห่อหมก ส่วนประกอบหลักของเครื่องแกง ห่อหมก ส่วนผสมตัวห่อหมก	1. ใบความรู้ที่ 2 เรื่อง การเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำ ห่อหมกย่างจากปลา ทับทิม 2. วัสดุและอุปกรณ์ จริง	1. การสังเกตพฤติกรรม การมีส่วนร่วม 2. การซักถามและตอบ คำถาม	30 นาที	1 ชั่วโมง

รายละเอียดการจัดกระบวนการเรียนรู้ หลักสูตรการทำห่อหมกปลาทับทิมอย่างหอมใบเตย จำนวน 5 ชั่วโมง

หัวเรื่อง	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	การวัดผลประเมินผล การเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
2.การเตรียม เครื่องห่อหมก และการปรุงรส	1.วัตถุดิบและส่วนประกอบ ของเครื่องห่อหมก 2. วิธีการเตรียมและการ โขลก/ปั่นเครื่องห่อหมก 3. การปรุงรสให้เหมาะสมกับ ห่อหมกย่างจากปลาทับทิม	หัวข้อที่ 2 วิธีการเตรียมและ การโขลก/ปั่นเครื่องห่อหมก -การเตรียมวัตถุดิบ -หลักการโขลกเครื่องแกง -การใช้เครื่องปั่น หัวข้อที่ 3 การปรุงรสให้ เหมาะสมกับห่อหมกย่างจากปลา ทับทิม หลักการปรุงรสที่เหมาะสมกับปลา ทับทิม **ปลาทับทิมมีเนื้อแน่น รสอ่อน เครื่องแกงต้องกลมกล่อม ไม่เผ็ดจัดเกินไป				

รายละเอียดการจัดกระบวนการเรียนรู้ หลักสูตรการทำห่อหมกปลาหับทิมอย่างหอมใบเตย จำนวน 5 ชั่วโมง

หัวเรื่อง	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	การวัดผลประเมินผล การเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
2. การเตรียม เครื่องห่อหมก และการปรุงรส	1. วัตถุดิบและส่วนประกอบ ของเครื่องห่อหมก 2. วิธีการเตรียมและการ โขลก/ปั่นเครื่องห่อหมก 3. การปรุงรสให้เหมาะสมกับ ห่อหมกย่างจากปลาหับทิม	<u>เทคนิค</u> **ชิมก่อนใส่ไข่ <u>ช่วงที่ 3 สรุปและซักถาม</u> ครูและผู้เรียนทบทวน 3 ประเด็นสำคัญ 1.ส่วนประกอบเครื่องแกง 2.ขั้นตอนการโขลกที่ถูกต้อง 3.หลักการปรุงรสให้เหมาะกับ ปลาหับทิม -เปิดโอกาสให้ผู้เรียนถามตอบ -เชื่อมโยงเข้าสู่ภาคปฏิบัติ				

รายละเอียดการจัดกระบวนการเรียนรู้ หลักสูตรการทำห่อหมกปลาตะเพิมย่างหอมใบเตย จำนวน 5 ชั่วโมง

หัวเรื่อง	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	การวัดผลประเมินผล การเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
3. การผสม การห่อ และการย่างห่อหมก	1. การผสมเนื้อปลาตะเพิมกับเครื่องห่อหมก 2. วิธีการห่อห่อหมกให้เหมาะสมและสวยงาม 3.เทคนิคการย่างห่อหมกให้สุกทั่วและไม่ไหม้	ช่วงที่ 1 เตรียมความพร้อมและสาธิต 1.1 ชี้แจงขั้นตอนและความปลอดภัย - การใช้มีดและเขียง - การใช้เตาถ่าน/เตาแก๊ส - สุขลักษณะในการประกอบอาหาร (ล้างมือ สวมถุงมือ/ผ้ากันเปื้อน) 1.2 ครูสาธิตภาพรวม - การผสมเนื้อปลา - การห่อใบตอง - การควบคุมไฟในการย่าง			30 นาที	2 ชั่วโมง

รายละเอียดการจัดกระบวนการเรียนรู้ หลักสูตรการทำห่อหมกปลาทับทิมอย่างหอมใบเตย จำนวน 5 ชั่วโมง

หัวเรื่อง	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	การวัดผลประเมินผล การเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
3. การผสม การห่อ และ การย่างห่อหมก	1. การผสมเนื้อปลาทับทิม กับเครื่องห่อหมก 2. วิธีการห่อห่อหมกให้ เหมาะสมและสวยงาม 3.เทคนิคการย่างห่อหมกให้ สุกทั่วและไม่ไหม้	ช่วงที่ 2 ฝึกปฏิบัติจริง กิจกรรมที่ 1 การผสมเนื้อปลา ทับทิมกับเครื่องห่อหมก 1. นำเนื้อปลาทับทิมบดใส่ ภาชนะ 2. ใส่เครื่องห่อหมกที่เตรียมไว้ 3. เติมน้ำปลา น้ำตาล ป๊อป 4. คนในทิศทางเดียวกันจนเนื้อ เหนียวเนียน 5. ใส่ใบมะกรูดซอย				

รายละเอียดการจัดกระบวนการเรียนรู้ หลักสูตรการทำห่อหมกปลาตะเพียนอย่างหอมใบเตย จำนวน 5 ชั่วโมง

หัวเรื่อง	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	การวัดผลประเมินผล การเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
3. การผสม การ ห่อ และการย่าง ห่อหมก	1. การผสมเนื้อปลาตะเพียนกับ เครื่องห่อหมก 2. วิธีการห่อห่อหมกให้ เหมาะสมและสวยงาม 3. เทคนิคการย่างห่อหมกให้ สุกทั่วและไม่ไหม้	กิจกรรมที่ 2 วิธีการห่อห่อหมก ให้เหมาะสมและสวยงาม การเตรียมใบตอง 1. เช็ดทำความสะอาด 2. ลนไฟให้อ่อนตัว 3. ตัดเป็นรูปสี่เหลี่ยมหรือวงกลม วิธีห่อ 1. ตักส่วนผสมลงกลางใบตอง 2. พับมุมขึ้นเป็นทรงกระถง 3. กลัดด้วยไม้กลัด 4. ใส่ใบโหระพาและใบเตยหอม รองรองกันกระถงใบตอง (ตามสูตร)				

รายละเอียดการจัดกระบวนการเรียนรู้ หลักสูตรการทำห่อหมกปลาตะเพิมย่างหอมใบเตย จำนวน 5 ชั่วโมง

หัวเรื่อง	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	การวัดผลประเมินผล การเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
3.การผสม การ ห่อ และการย่าง ห่อหมก	1. การผสมเนื้อปลาตะเพิมกับ เครื่องห่อหมก 2.วิธีการห่อห่อหมกให้ เหมาะสมและสวยงาม 3.เทคนิคการย่างห่อหมกให้ สุกทั่วและไม่ไหม้	กิจกรรมที่ 3 เทคนิคการย่างห่อ หมกให้สุกทั่วและไม่ไหม้ การเตรียมเตา 1. ใช้ไฟกลางค่อนอ่อน 2. ถ่านไม้ลูกเป็นเปลวไฟ เทคนิคการย่าง 1. วางห่อหมกห่างจากไฟ พอเหมาะ 2. พลิกด้านสม่ำเสมอ 3. ใช้เวลาประมาณ 15–20 นาที วิธีสังเกตว่าสุก 1. เนื้อแน่น ไม่เหลว 2. มีกลิ่นหอม 3. ไม่มีน้ำซึมออกมามาก				

รายละเอียดการจัดกระบวนการเรียนรู้ หลักสูตรการทำห่อหมกปลาทับทิมอย่างหอมใบเตย จำนวน 5 ชั่วโมง

หัวเรื่อง	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	การวัดผลประเมินผล การเรียนรู้	จำนวนชั่วโมง	
					ทฤษฎี	ปฏิบัติ
3.การผสม การ ห่อ และการย่าง ห่อหมก	1. การผสมเนื้อปลาทับทิมกับ เครื่องห่อหมก 2.วิธีการห่อห่อหมกให้ เหมาะสมและสวยงาม 3.เทคนิคการย่างห่อหมกให้ สุกทั่วและไม่ไหม้	ช่วงที่ 3 สรุป ประเมิน และ สะท้อนผล 1. ชิมและประเมินผลงาน รสชาติ/ความสุก/ความสวยงาม 2. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ระหว่างครู กับผู้เรียน 3. สรุปความรู้สำคัญในการทำห่อ หมกย่างจากปลาทับทิม และทำ แบบทดสอบหลังเรียน				
รวม					1 ชั่วโมง 30 นาที	3 ชั่วโมง 30 นาที

แบบทดสอบก่อน- หลัง การฝึกอบรม

หลักสูตรห่อหมกปลาหีบต้มยำหอมใบเตย จำนวน 5 ชั่วโมง

คำชี้แจง: แบบทดสอบเป็นแบบปรนัย เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว โดยทำเครื่องหมาย X

ข้อ 1 ปลาหีบต้มจัดเป็นปลาน้ำจืดประเภทใด

- ก. ปลาหนัง
- ข. ปลากินเนื้อ
- ค. ปลามีเกล็ด
- ง. ปลาทะเล

ข้อ 2 ลักษณะใดบ่งบอกว่าปลาหีบต้มมีความสดเหมาะสำหรับนำมาประกอบอาหาร

- ก. ตาขุ่น เนื้อยุ่ย
- ข. เหงือกสีคล้ำ
- ค. ตาใส เหงือกสีแดงสด
- ง. มีกลิ่นคาวแรง

ข้อ 3 เหตุใดปลาหีบต้มจึงเหมาะสำหรับการทำห่อหมกย่าง

- ก. มีเนื้อแข็งมาก
- ข. มีก้างจำนวนมาก
- ค. เนื้อแน่น รสชาติดี
- ง. ราคาสูง

ข้อ 4 ขั้นตอนแรกของการเตรียมปลาหีบต้มคือข้อใด

- ก. แล่เนื้อปลา
- ข. ขอดเกล็ดและล้างทำความสะอาด
- ค. หั่นเนื้อปลา
- ง. ปูรสรส

ข้อ 5 วัตถุประสงค์หลักของการทำความสะอาดปลาอย่างถูกวิธีคือข้อใด

- ก. เพื่อให้ปลาแห้งเร็ว
- ข. เพื่อความสวยงาม
- ค. เพื่อความปลอดภัยและสุขอนามัยอาหาร
- ง. เพื่อประหยัดเวลา

ข้อ 6 เครื่องห่อหุ้มมีส่วนประกอบสำคัญคือข้อใด

- ก. น้ำปลาและน้ำตาล
- ข. พริกแกง กะทิ และเครื่องปรุง
- ค. เกลืออย่างเดียว
- ง. น้ำมันพืช

ข้อ 7 การห่อหุ้มควรเลือกใช้วัสดุใดจึงเหมาะสมที่สุด

- ก. กระดาษหนังสือพิมพ์
- ข. ถุงพลาสติก
- ค. ใบตอง
- ง. ผ้า

ข้อ 8 การย่างห่อหุ้มที่ถูกต้องควรเป็นอย่างไร

- ก. ใช้ไฟแรงตลอดเวลา
- ข. ใช้ไฟอ่อนถึงปานกลางและกลับด้านสม่ำเสมอ
- ค. ย่างเพียงด้านเดียว
- ง. ย่างจนไหม้

ข้อ 9 การจัดเสิร์ฟห่อหุ้มอย่างที่สมควรคำนึงถึงสิ่งใดเป็นสำคัญ

- ก. ความรวดเร็วอย่างเดียว
- ข. ความสวยงามและความสะอาด
- ค. ราคาวัตถุดิบ
- ง. ปริมาณมากที่สุด

ข้อ 10 การคำนวณต้นทุนการทำห่อหุ้มที่มีประโยชน์อย่างไร

- ก. เพื่อรู้จำนวนคนกิน
- ข. เพื่อกำหนดราคาจำหน่ายและคำนวณกำไร
- ค. เพื่อเลือกเตาย่าง
- ง. เพื่อประหยัดแรงงาน

เฉลยแบบทดสอบก่อน- หลัง การฝึกอบรม

หลักสูตรห่อหมกปลาหีบต้มยำอย่างหอมใบเตย จำนวน 5 ชั่วโมง

ข้อ 1 ค.

ข้อ 2 ค.

ข้อ 3 ค.

ข้อ 4 ข.

ข้อ 5 ค.

ข้อ 6 ข.

ข้อ 7 ค.

ข้อ 8 ข.

ข้อ 9 ข.

ข้อ 10 ข.

ใบความรู้ที่ 1

เรื่องที่ 1 ลักษณะและการเตรียมปลาทับทิมสำหรับทำห่อหมกย่าง

1. ลักษณะและประโยชน์ของปลาทับทิม

ปลาทับทิมเป็นปลาน้ำจืดที่มีลำตัวแบน สีชมพูอมแดง เนื้อแน่น รสชาติดี มีก้างไม่มาก เหมาะสำหรับการนำมาแปรรูปเป็นอาหาร เช่น ห่อหมกย่าง แกง หรือทอด

ปลาทับทิมเป็นแหล่งโปรตีนที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ไขมันต่ำ ช่วยเสริมสร้างและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย อีกทั้งยังสามารถนำมาแปรรูปเพื่อเพิ่มมูลค่าและสร้างรายได้เสริมให้กับครัวเรือนและชุมชนได้

2. การคัดเลือกปลาทับทิมให้เหมาะสมกับการทำห่อหมกย่าง

การคัดเลือกปลาทับทิมที่มีคุณภาพเป็นสิ่งสำคัญ ควรเลือกปลาที่มีลักษณะดังนี้

- ปลาสด ตาใส ไม่ขุ่น
- เหงือกสีแดงสด ไม่มีกลิ่นเหม็น
- เกล็ดแน่น เนื้อปลาแน่น กดแล้วไม่บุ๋ม
- ลำตัวสมบูรณ์ ไม่มีแผลหรือรอยขีด

ควรเลือกปลาขนาดกลาง เพื่อให้เหมาะสมกับการแปรรูปและทำให้ห่อหมกย่างสุกสม่ำเสมอ

3. การทำความสะอาด การแล่ปลา และการเตรียมวัตถุดิบเบื้องต้น

- ขอดเกล็ดปลาและล้างทำความสะอาดด้วยน้ำสะอาด
- ผ่าท้องปลา ควักเครื่องในออก แล้วล้างจนสะอาด
- แล่เนื้อปลา แยกก้างและหนังออกตามความเหมาะสม
- หั่นหรือสับเนื้อปลาเป็นชิ้นเล็ก ๆ เพื่อเตรียมนำไปผสมเครื่องห่อหมก
- ทำความสะอาดอุปกรณ์และพื้นที่ปฏิบัติงาน เพื่อรักษาความสะอาดและสุขาภิบาลอาหาร

ใบงานที่ 1 เรื่อง ลักษณะและการเตรียมปลาตัดทิมสำหรับทำห่อหมกย่าง

ชื่อ-สกุล

ตอนที่ 1 เติมคำในช่องว่าง (10 คะแนน)

คำสั่ง: ให้นักเรียนเติมคำที่ถูกต้องลงในช่องว่าง

1. ปลาตัดทิมเป็นปลาน้ำจืดที่มีลำตัว _____ สี _____
2. เนื้อปลาตัดทิมมีลักษณะ _____ และมีก้าง _____
3. ปลาตัดทิมเป็นแหล่งสารอาหารประเภท _____
4. การเลือกปลาควรเลือกปลาที่มีตา _____ และไม่มี _____
5. เหยื่อปลาที่สดควรมีสี _____
6. เนื้อปลาที่สด เมื่อกดแล้วต้องไม่ _____
7. ก่อนแล่ปลา ควรทำการ _____ และควัก _____ ออก
8. หลังจากเตรียมปลาแล้ว ควรทำความสะอาด _____ และ _____

ตอนที่ 2 อธิบายสั้น ๆ (10 คะแนน)

คำสั่ง: ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้

1. อธิบายวิธีการเลือกปลาตัดทิมที่มีคุณภาพ (อย่างน้อย 3 ข้อ)

.....

.....

.....

2. เขียนขั้นตอนการเตรียมปลาตัดทิมสำหรับทำห่อหมกย่างโดยสรุป

.....

.....

.....

เฉลยใบงานที่ 1

เรื่อง ลักษณะและการเตรียมปลาตะบั้งสำหรับทำห่อหมกย่าง

ตอนที่ 1 เติมคำในช่องว่าง

1. แบน / ชมพูอมแดง
2. แน่น / ไม่มาก
3. โปรตึน
4. ไส้ / มีกลิ่นเหม็น
5. แดงสด
6. บุ่ม
7. ขอดเกล็ด / เครื่องใน
8. อุปกรณ์ / พื้นที่ปฏิบัติงาน

ตอนที่ 2 อธิบายสั้น ๆ (แนวคำตอบ)

1. การเลือกปลาตะบั้งที่มีคุณภาพ เช่น
 - ตาใส ไม่ขุ่น
 - เหงือกสีแดงสด
 - เนื้อแน่น กดแล้วไม่บุ่ม
 - ไม่มีกลิ่นเหม็น
 - ลำตัวไม่มีแผลหรือรอยขีด

2. ขั้นตอนการเตรียมปลา

- ขอดเกล็ดและล้างทำความสะอาด
- ผ่าท้อง ควักเครื่องในออก
- แล่เนื้อปลา แยกก้าง
- หั่นหรือสับเนื้อปลา
- ทำความสะอาดอุปกรณ์และพื้นที่

ใบความรู้ที่ 2

เรื่อง 2 การเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำห่อหมกย่างจากปลาทับทิม



ส่วนผสมตัวห่อหมก

1. เนื้อปลาทับทิมขูด 1,000 กรัม
2. พริกแกงเผ็ดผสมกะปิ 200-250 กรัม
3. กะทิ 1,000 กรัม
4. ไข่ไก่ 8 ฟอง
5. น้ำปลา 1 ½ ช้อนโต๊ะ
6. น้ำตาลปี๊บ 1 ½ ช้อนโต๊ะ
7. ใบมะกรูดซอย 15 ใบ
8. ใบโหระพา 5-6 ใบ ต่อห่อ(หรือตามชอบ)
9. กะหล่ำปลีซอย (รองกันกระทง)
10. พริกชี้ฟ้าแดงซอย (ตกแต่งหน้าห่อหมก)
11. ใบเตยหอม(สำหรับรองกันกระทงในการห่อ) 3 ก้าน ขนาด 5 นิ้ว
12. ใบตองสำหรับห่อ

อุปกรณ์ที่ใช้

1. เตาถ่านหรือเตาไฟฟ้า
2. ตะแกรงย่าง
4. ไม้กลัดหรือไม้จิ้มฟัน
5. ชามผสม
6. ช้อน/พายสำหรับคน
7. มีดและเขียง
8. เหล็กคียบถ่าน

การเตรียมเนื้อปลา

1. ขอดเกล็ดปลาและเอาส่วนของไส้ปลาออกให้หมด และล้างให้สะอาดกับน้ำเกลือหรือน้ำมะขามเปียก
2. หั่นเนื้อปลาเป็นชิ้นใหญ่เพื่อนำชิ้นมาชุบเอาเฉพาะเนื้อปลา

วิธีทำเตรียมส่วนผสมหมก

1. ผสมพริกแกงกะทิคนให้เข้ากัน
2. ใส่ไข่ไก่ คนจนเนื้อเนียนปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลปี๊บ ใส่ใบมะกรูดซอย
3. ใส่เนื้อปลาทับทิมชุบ คนให้เข้ากัน

วิธีห่อใบตอง

1. เตรียมใบตอง (รองก้นด้วย ใบเตยหอม โหระพา กะหล่ำปลี) ตั้งส่วนผสมหมกลงไปในใบตอง
- 2 ซ้อนโต๊ะ
 2. แล้วตกแต่งด้วยเนื้อปลาชิ้นให้สวยงาม แล้วโรยพริกชี้ฟ้าแดงที่หั่นฝอยไว้
 3. พับใบตองห่อให้สวยงาม กลัดด้วยไม้กลัด ให้สวยงาม

วิธีการย่างหมก

1. ย่างด้วยไฟอ่อน-ปานกลาง ประมาณ 15-20 นาที
2. แล้วพลิกด้านเป็นระยะๆ จะได้กลิ่นหอมของใบตอง และใบเตย

เคล็ดลับให้อร่อย

1. กะทิต้องสดโดยใช้หัวกะทิ จะทำให้หมกมีความมันและหอม
2. คนส่วนผสมของหมกให้ขึ้นฟูจะได้เนื้อเนียน
3. ย่างไฟอ่อน เพื่อไม่ให้ไหม้ก่อนสุก
4. ใส่ใบโหระพาจะเพิ่มความหอมมากขึ้น
5. รองก้นด้วยใบเตยหอมจะทำให้เพิ่มความหอมและดับกลิ่นคาวปลาได้ดี