

ชุดกิจกรรมภูมิปัญญาอาหารไทยดี
ชุดที่



แซ่บแซ่บแซ่บ (ยำวุ้นหมาน้อย)

กศนิษฐ์ ลีอชา
ครูชำนาญการ

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ โรงเรียนปอวิเศษ

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาเชียงราย เขต ๔



คำนำ

ชุดกิจกรรม เรื่อง ภูมิปัญญาอาหารไทลื้อ กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จัดทำขึ้นเพื่อเป็นการอนุรักษ์และสืบทอดภูมิปัญญาอาหารไทลื้อ และให้ผู้เรียนได้ศึกษา ค้นคว้า และเรียนรู้เกี่ยวกับภูมิปัญญาอาหารไทลื้อ โดยผู้เรียนสามารถศึกษาเนื้อหา ฝึกปฏิบัติอย่างมีขั้นตอน มีทักษะในการจัดการ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการทำงานเลือกใช้เทคโนโลยีสารสนเทศได้เหมาะสมกับงาน ทำงานด้วยความรับผิดชอบมีศักยภาพ เนื้อหาทั้งหมดประกอบด้วยกิจกรรมจำนวน 7 กิจกรรม ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 แยมแอ่งและ (ยำแอ่งแฉ่วนหมาน้อย)

กิจกรรมที่ 2 ห่อหนึ่งไก (ห่อหมกสาหร่ายน้ำจืด)

กิจกรรมที่ 3 ห่อหนึ่งเห็ดมอด (ห่อหมกเห็ดแครง)

กิจกรรมที่ 4 แยมหัวอีหยอ (ยำหัวบุก)

กิจกรรมที่ 5 แคะเอ๊ะไก่ (แกงแคไก่)

กิจกรรมที่ 6 โถโอ้ (ถั่วเน่าแผ่น)

กิจกรรมที่ 7 แอ็บไบฟัก

ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง ประเมินผลการเรียนรู้หลังจากการใช้ชุดกิจกรรม ช่วยให้ผู้เรียนเข้าใจเนื้อหาเป็นอย่างดี มีความรู้ ความเข้าใจและสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่าชุดกิจกรรมนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนและพัฒนาผู้เรียนให้บรรลุจุดประสงค์ของหลักสูตรได้เป็นอย่างดี

ทัศนีย์ ลือชา

สารบัญ

เนื้อหา	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
สารบัญภาพ	ค
คำชี้แจงสำหรับนักเรียน	1
บทบาทนักเรียน	2
ชุดคำสั่ง	3
เกร็ดน่ารู้	4
วัสดุ	6
อุปกรณ์	7
คำแนะนำในการใช้อุปกรณ์	8
ส่วนผสม	13
ขั้นตอนการทำ	14
คุณค่าทางโภชนาการ	18
ใบกิจกรรม เรื่อง การประกอบอาหารแฮมแองและ	20
ใบกิจกรรม เรื่อง การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ	24
แบบทดสอบก่อนเรียน	26
แบบทดสอบหลังเรียน	29
กระดาษคำตอบก่อนเรียน	32
กระดาษคำตอบหลังเรียน	33
เอกสารอ้างอิง	34

สารบัญภาพ

เนื้อหา

หน้า

คำนำ

ก

สารบัญ

ข

สารบัญภาพ

ค

ภาพวัสดุ

6

ภาพอุปกรณ์

7

ขั้นตอนการทำ

14

คำชี้แจงสำหรับนักเรียน

1. การเรียนรู้จากกิจกรรมที่ 1 ใช้เวลา 3 ชั่วโมง
2. นักเรียนแบ่งกลุ่มปฏิบัติกิจกรรม ออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน
3. แต่ละรับซองชุดกิจกรรมและตรวจสอบเอกสารสื่อและอุปกรณ์ต่อไปนี้ให้ครบ
 - 3.1 ชุดคำสั่งกิจกรรมที่ 1 เรื่อง แยมแอ่งและ (ย่ำวันหมาน้อย)
 - 3.2 เกร็ดน่ารู้ แยมแอ่งและ (ย่ำวันหมาน้อย)
 - 3.3 ใบกิจกรรม การประกอบอาหารแยมแอ่งและ
 - 3.4 ใบกิจกรรม การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ
 - 3.5 แบบทดสอบก่อนเรียน - หลังเรียน เรื่อง แยมแอ่งและ (ย่ำวันหมาน้อย)
 - 3.6 กระดาษคำตอบก่อนเรียน - หลังเรียน เรื่อง แยมแอ่งและ (ย่ำวันหมาน้อย)
4. นักเรียนศึกษากิจกรรมการเรียนรู้ ทำความเข้าใจตั้งแต่หน้าแรกถึงหน้าสุดท้ายตามลำดับอย่าข้ามขั้นตอน
5. ถ้ามีข้อสงสัยให้ถามครู
6. เมื่อปฏิบัติกิจกรรมเรียบร้อยแล้วให้นักเรียนทำความสะอาดและเก็บอุปกรณ์ให้เรียบร้อย ตลอดจนทำความสะอาดบริเวณที่ทำกิจกรรมให้เรียบร้อย

บทบาทนักเรียน

ครูต้องชี้แจงให้นักเรียนทราบดังนี้

1. ก่อนเรียน นักเรียนควรอ่านคำสั่งอย่างละเอียดให้เข้าใจ โดยในกิจกรรมที่ 1 มีกิจกรรมให้นักเรียนปฏิบัติ 6 กิจกรรม คือ
 - 1.1 กิจกรรมที่ 1 ทำแบบทดสอบก่อนเรียน
 - 1.2 กิจกรรมที่ 2 ศึกษาเรื่อง แยมแอ่งและ (ย่ำวันหมาน้อย)
 - 1.3 กิจกรรมที่ 3 จากใบกิจกรรม การประกอบอาหารแยมแอ่งและ
 - 1.4 กิจกรรมที่ 4 จากใบกิจกรรม การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ
 - 1.5 กิจกรรมที่ 5 สรุปบทเรียนร่วมกับครู
 - 1.6 กิจกรรมที่ 6 ทำแบบทดสอบหลังเรียน
2. ขณะเรียน นักเรียนต้องทำกิจกรรมการเรียนรู้ตามลำดับดังนี้
 - 2.1 แบ่งกลุ่มปฏิบัติกิจกรรม ออกเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 6 คน
 - 2.2 ทำกิจกรรมตามคำสั่งในใบกิจกรรมโดยสมาชิกทุกคนในกลุ่มต้องมีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรม
3. หลังจากปฏิบัติกิจกรรมแล้ว นักเรียนต้องทำความสะอาดและเก็บอุปกรณ์ให้เรียบร้อย ตลอดจนทำความสะอาดบริเวณที่ทำกิจกรรมให้เรียบร้อย
4. นักเรียนต้องใช้สื่อและอุปกรณ์อย่างระมัดระวัง

ชุดคำสั่ง

1. นักเรียนแต่ละคนทำแบบทดสอบก่อนเรียน
2. นักเรียนแบ่งกลุ่มปฏิบัติกิจกรรม ออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน
3. ศึกษาเกร็ดน่ารู้ แยมแอ่งและ (ย้าว้นหมาน้อย)
4. ปฏิบัติกิจกรรมตามใบกิจกรรม การประกอบอาหารแยมแอ่งและ
5. ปฏิบัติกิจกรรมตามใบกิจกรรม การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ
6. นักเรียนแต่ละคนทำแบบทดสอบหลังเรียน





เกร็ดน่ารู้ของเครือแอ่งและ : วันธรรมชาติ
อาหารสุขภาพของชาติพันธุ์ ไทย-ลาว
(<http://thrai.sci.ku.ac.th/node/879>)

ชื่อสามัญ

หมาน้อย(อีสาน) กรุงเขมา (นครศรีธรรมราช)
วันหมอน้อย; ขงเขมา ; พระพาย (กลาง);
หมาน้อย ; เครือหมาน้อย(อีสาน); ก้นปิด(ใต้);
เปล้าเลือด (แม่ฮ่องสอน); สีฟัน (เพชรบุรี);
อะกามินเยาะ (นราธิวาส)

ลักษณะทางพฤกษศาสตร์และเกษตร

เป็นไม้เถาเลื้อยพันธุ์หนึ่ง ใบเป็นรูปหัวใจแต่โคนใบเป็นแบบก้นปิด
หน้าใบและหลังใบมีขนปกคลุมหนา ขนนุ่มเหมือนขนหมาน้อย

เครือแอ่งและ (เครือหมาน้อย) นำมาทำเป็นอาหารคาว-หวานได้
ทำเป็นขนมวุ้น ใส่น้ำเชื่อมรับประทานได้

แหล่งที่พบและเก็บรวบรวมพันธุ์

ขึ้นทั่วไปในที่รกร้างว่างเปล่า ในสวนป่า ที่ความสูงเหนือระดับน้ำทะเล
80 – 130 เมตร

ประโยชน์

ใบสดของเครือเอ่งและมีสารเพคตินธรรมชาติถึง ร้อยละ 30 สารเพคตินนี้เป็นพวกเดียวกับวุ้นพุททะเลลายหรือวุ้นในเม็ดแมงลัก มีคุณสมบัติในการพองตัวอุ้มน้ำเป็นการเพิ่มกากอาหารให้ลำไส้

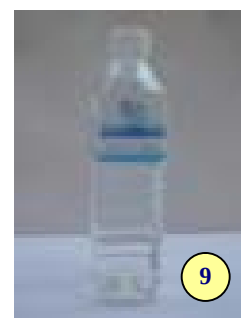
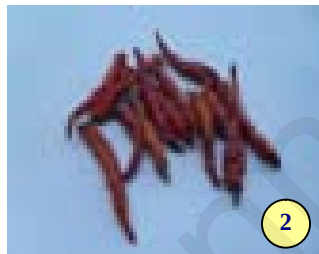
๓ ช่วยในการขับถ่าย

๓ ช่วยดูดซับสารพิษที่เกิดขึ้นจากการย่อยกากอาหารของ เชื้อจุลินทรีย์ หรือสารพิษตกค้างอื่นๆ เป็นการลดปัจจัยหรือความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งลำไส้ใหญ่

๓ ช่วยให้ร่างกายลดการดูดซึมของน้ำตาลและไขมัน

วัสดุ

1. ใบเอื้องและ (ใบหmannoy)
2. พริกชี้ฟ้าแห้ง
3. กระเทียม
4. มะนาว
5. ถั่วลิสง
6. น้ำปลา
7. ต้นหอม-ผักชี
8. เกลือป่น
9. น้ำสะอาด
10. น้ำผัก



ที่มา : ทศนิษฐ์ ลือชา

อุปกรณ์

1. เครื่องบดอาหาร
2. ชาม
3. กระชอน
4. ถ้วย
5. ช้อนตวง

6. ถ้วยตวง
7. มีด
8. เฝือกไม้
9. ครก



ที่มา : ทักษิณ ลือชา

คำแนะนำในการใช้อุปกรณ์



ชื่ออุปกรณ์ เครื่องบดอาหาร

ประโยชน์ ใช้บดเนื้อสัตว์ ถั่วต้ม ผัก ผลไม้ที่ผสมน้ำ เครื่องแกง น้ำแข็งป่น น้ำผลไม้ ซุป

วิธีการใช้ ใช้บดใบแอ่งและ โขยน้ำใบแอ่งและใส่ลงในโถ เติมน้ำสะอาดลงไป แล้วกดปุ่มเริ่มทำงาน เมื่อบดอาหารได้ละเอียดตามที่ต้องการ แล้วกดปุ่มหยุดการทำงาน



ชื่ออุปกรณ์ ชาม

ประโยชน์ ใช้ใส่อาหารและผสมอาหาร

วิธีการใช้ ใช้เป็นภาชนะใส่แอ่งและที่กรองแยกกากออกแล้ว



ชื่ออุปกรณ์ กระชอน

ประโยชน์ ใช้กรองแยกกากอาหาร เช่น กะทิ วุ้นแฉ่งแฉะ ฯลฯ

วิธีการใช้ ใช้เป็นภาชนะกรองแยกกากวุ้นแฉ่งแฉะ



ชื่ออุปกรณ์ ถ้วย

ประโยชน์ เป็นภาชนะใส่อาหารคาว

วิธีการใช้ ใช้ใส่แยมแฉ่งแฉะ



ชื่ออุปกรณ์ ช้อนตวง

ประโยชน์ ใช้ตักส่วนผสม ทำให้ทราบปริมาณของส่วนผสมของอาหารที่ถูกต้อง ทำให้อาหารที่ปรุงมีรสชาติไม่คลาดเคลื่อน

วิธีการใช้ ตักส่วนผสมใส่ในช้อนตวงให้เสมอกับขอบของช้อนตวง
ช้อนตวงมี 4 ขนาด ได้แก่

ขนาด	1	ช้อนโต๊ะ (15 มิลลิลิตร)
ขนาด	1	ช้อนชา (5 มิลลิลิตร)
ขนาด	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา (2.5 มิลลิลิตร)
ขนาด	$\frac{1}{4}$	ช้อนชา (1.25 มิลลิลิตร)



ชื่ออุปกรณ์ ถ้วยตวง

ถ้วยตวง คือ ถ้วยสำหรับตวงสิ่งของ มีขนาดต่างๆสามารถบอกปริมาตรในถ้วย หรือมีขีดเพื่อบอกปริมาตร

ประโยชน์ การใช้ถ้วยตวงทำให้ทราบปริมาตรของส่วนผสมของอาหารที่ถูกต้อง ทำให้อาหารที่ปรุงมีรสชาติไม่คลาดเคลื่อน



ชื่ออุปกรณ์ มีด

ประโยชน์ เป็นอุปกรณ์ใช้ในการซอยและตัด

วิธีการใช้ ใช้ซอยต้นหอม-ผักชีและหั่นวุ้นหมาน้อย



ชื่ออุปกรณ์ เหยียงไม้

ประโยชน์ เป็นอุปกรณ์ใช้รองในการชอยและหั่น

วิธีการใช้ ใช้รองในการชอยคั้นหอม-ผักชี



ชื่ออุปกรณ์ ครก

ประโยชน์ ใช้โกลกหรือบดให้ละเอียด

วิธีการใช้ ใช้โกลกส่วนผสมรวมให้ละเอียด

ส่วนผสมของยำแอ่งและ

วุ้นจากใบแอ่งและ (ใบหমান้อย)	25	ใบ
พริกแห้ง	5-7	เม็ด (ตามชอบ)
กระเทียม	6-7	กลีบ
ถั่วลิสงป่น	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลาปรุงรส	2-3	ช้อนโต๊ะ
ต้นหอมผักชีซอย	5-6	ต้น
เกลือป่น	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำสะอาด	1	ถ้วยตวง
น้ำมะนาว	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำผัก * (ใช้แทนน้ำมะนาวได้)	3	ช้อนโต๊ะ

* **น้ำผัก** คือ การนำดอกผักกาดมาปั่นหรือตำแล้วหมักไว้ประมาณ 2-3 คืน กรองเอาน้ำมาเคี่ยวจนแห้งจะมีรสเปรี้ยว



ขั้นตอนการทำแยมแอ่งและ

การทำวุ้นแอ่งและ

1. ล้างใบแอ่งและให้สะอาด



2. นำใบแอ่งและมาบดด้วยเครื่องบดอาหาร โดยผสมน้ำ 2 ถ้วยตวง

3. นำใบแอ่งและที่บดละเอียดแล้วกรองแยกกากด้วยกระชอน

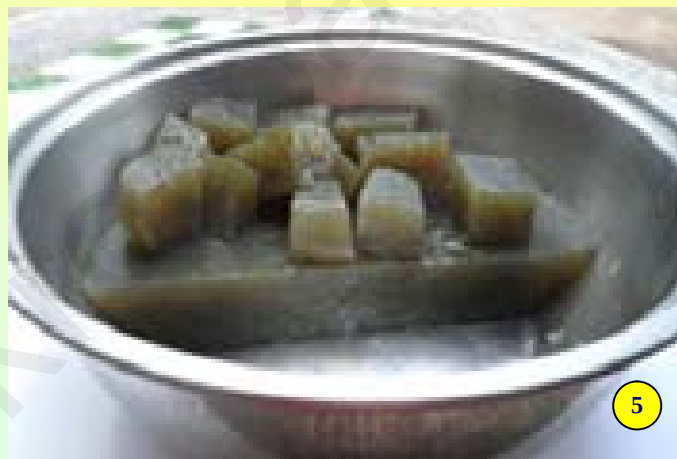


4 ใส่ในซามทิ้งไว้ประมาณ 20 นาที
เพื่อให้แข็งตัวเป็นวุ้น



การทำแยมแองและ

5. นำวุ้นแองและที่แข็งตัวเป็นวุ้นมาตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม





6. นำพริกแห้งไปผิงไฟ แล้วนำมา
โขลกในครกพร้อมกับกระเทียม
เกลือป่นให้ละเอียด

7. นำส่วนผสมจากข้อ 5 และ 6 ผสมเข้าด้วยกัน โรยถั่วลิสงป่น เติมน้ำมันงาพร้อม
ปรุงรสตามชอบ



8. ตักใส่ถ้วยโรยด้วยต้นหอมผักชีซอยตกแต่งให้สวยงาม พร้อมรับประทาน



เคล็ดลับน่ารู้ ชาวไทลื้อส่วนมากจะใส่น้ำผักแทนน้ำมะนาว เพราะน้ำผักมีรสเปรี้ยวและได้รสชาติที่ดีและอร่อย

คุณค่าทางโภชนาการ

1. คุณค่าทางสมุนไพร (<http://thrai.sci.ku.ac.th/node/879>)

- 1.1 เป็นอาหารของผู้ป่วยเบาหวานและคอเลสเตอรอลในเลือดสูง
- 1.2 แก้ปวดหลังปวดเอว แก้ไข้ แก้เจ็บคอ
- 1.3 ปรับประจำเดือน แก้ปวดประจำเดือน แก้ไข้ทับระดู
- 1.4 ช่วยย่อย แก้ท้องเสีย แก้บิดแก้ปวดเกร็งในท้อง
- 1.5 พอกฝี พอกหน้า บำรุงผิวพรรณ
- 1.6 ยาอายุวัฒนะ หมอยาไทยเลยใช้รากเครือแอ่งและ (เครือหมาน้อย) ทำเป็นผงละลายกินกับน้ำผึ้ง
- 1.7 เป็นยาลดความดัน หมอยาไทยใหญ่ ใช้ต้นต้มน้ำกิน
- 1.8 รักษาฝี อาการปวดบวมตามข้อ หรืออาการอักเสบของผิวหนัง ผดผื่น คัน จากแมลงสัตว์กัดต่อย

ข้อควรระวัง!

คนตั้งครรภ์ไม่ควรรับประทาน เนื่องจากมีผลในการปรับประจำเดือน



2. คุณค่าทางโภชนาการ (<http://thrai.sci.ku.ac.th/node/879>)

คุณค่าทางโภชนาการของแฮมแองและที่รับประทาน 1 ชุด

พลังงาน	379.36	กิโลแคลอรี
น้ำ	344.56	กรัม
ไขมัน	4.90	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	25.28	กรัม
โปรตีน	53.63	กรัม
กาก	4.90	กรัม
ใยอาหาร	1.07	กรัม
แคลเซียม	381.66	มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	187.41	มิลลิกรัม
เหล็ก	20.38	มิลลิกรัม
เรตินอล	56.48	ไมโครกรัม
เบต้า-แคโรทีน	341.00	ไมโครกรัม
วิตามินเอ	4,353.13	IU
วิตามินบี 1	0.11	มิลลิกรัม
วิตามินบี 2	0.38	มิลลิกรัม
วิตามินซี	1.86	มิลลิกรัม
ไนอาซิน	47.63	มิลลิกรัม

ใบกิจกรรม

การประกอบอาหารแฮมแองและ

คำชี้แจง ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมตามขั้นตอน ดังนี้

1. จัดกลุ่ม กลุ่มละ 6 คน เลือกประธาน รองประธาน เกรียนิก และ เลขานุการจากนั้นดำเนินการวางแผนการทำวันแองและและแฮมแองและ แบ่งหน้าที่รับผิดชอบในการจัดเตรียมอุปกรณ์สำหรับทำวันแองและและแฮมแองและ (สำหรับรับประทาน 6 คน)
2. ปฏิบัติกิจกรรมตามขั้นตอนที่วางแผน
3. ทำความสะอาดอุปกรณ์และบริเวณที่ปฏิบัติงาน การจัดเก็บอุปกรณ์
4. นำผลงานจัดแสดงผลงาน ที่โต๊ะแสดงผลงาน โดยนำเสนอผลงาน ดังนี้
 - ราคาต้นทุน
 - ❑ ส่วนผสมของแฮมแองและ
 - ❑ อุปกรณ์ในการทำแฮมแองและ
 - ❑ ราคาวัตถุดิบต่างๆ ตามปริมาณที่นำมาทำ
 - ❑ เวลาที่ใช้ในการทำแฮมแองและ
 - ราคาขาย
 - กำไร (กำไรที่ได้จากการขาย ต่อ 1 ถ้วย หรือคำนวณจากราคาขายลบด้วยราคาต้นทุน)

บันทึกการปฏิบัติ
การประกอบอาหารแยมแองและ

รายชื่อสมาชิกในกลุ่ม

1.ประธาน
2.รองประธาน
3.เหรัญญิก
4.สมาชิก
5.สมาชิก
6.เลขานุการ

การแบ่งหน้าที่รับผิดชอบ

1.
งานที่ได้รับมอบหมาย.....
.....
2.
งานที่ได้รับมอบหมาย.....
.....
3.
งานที่ได้รับมอบหมาย.....
.....
4.
งานที่ได้รับมอบหมาย.....
.....
5.
งานที่ได้รับมอบหมาย.....
.....
6.
งานที่ได้รับมอบหมาย.....
.....

สรุปราคาต้นทุนผลผลิต

1. ราคาต้นทุน

1.1 ส่วนผสมของแยมแอ่งและ

วัตถุดิบที่ใช้	ปริมาณ	ราคา (บาท)	หมายเหตุ
รวมเป็นเงินทั้งสิ้น			

1.2 วัสดุและอุปกรณ์ในการทำเยมแองและ

อุปกรณ์ที่ใช้	จำนวน	หมายเหตุ

1.3 เวลาที่ใช้ในการทำเยมแองและ

เริ่มทำเยมแองและ เวลา.....น. ทำเสร็จเวลา.....น.

รวมระยะเวลาที่ใช้ทั้งสิ้น.....ชั่วโมง.....นาที

2. กำไร

รายการ	จำนวนเงิน (บาท)	หมายเหตุ
จำนวนเยมแองและที่ทำได้.....ถ้วย		
ราคาขายถ้วยละ.....บาท		
คิดเป็นเงินที่จะขายได้ทั้งสิ้น		
รวมค่าใช้จ่ายที่ใช้ทั้งหมดในการทำเยมแองและ		
คิดเป็นกำไรทั้งสิ้น		

ใบกิจกรรม การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการ

คำชี้แจง ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมตามขั้นตอน ดังนี้

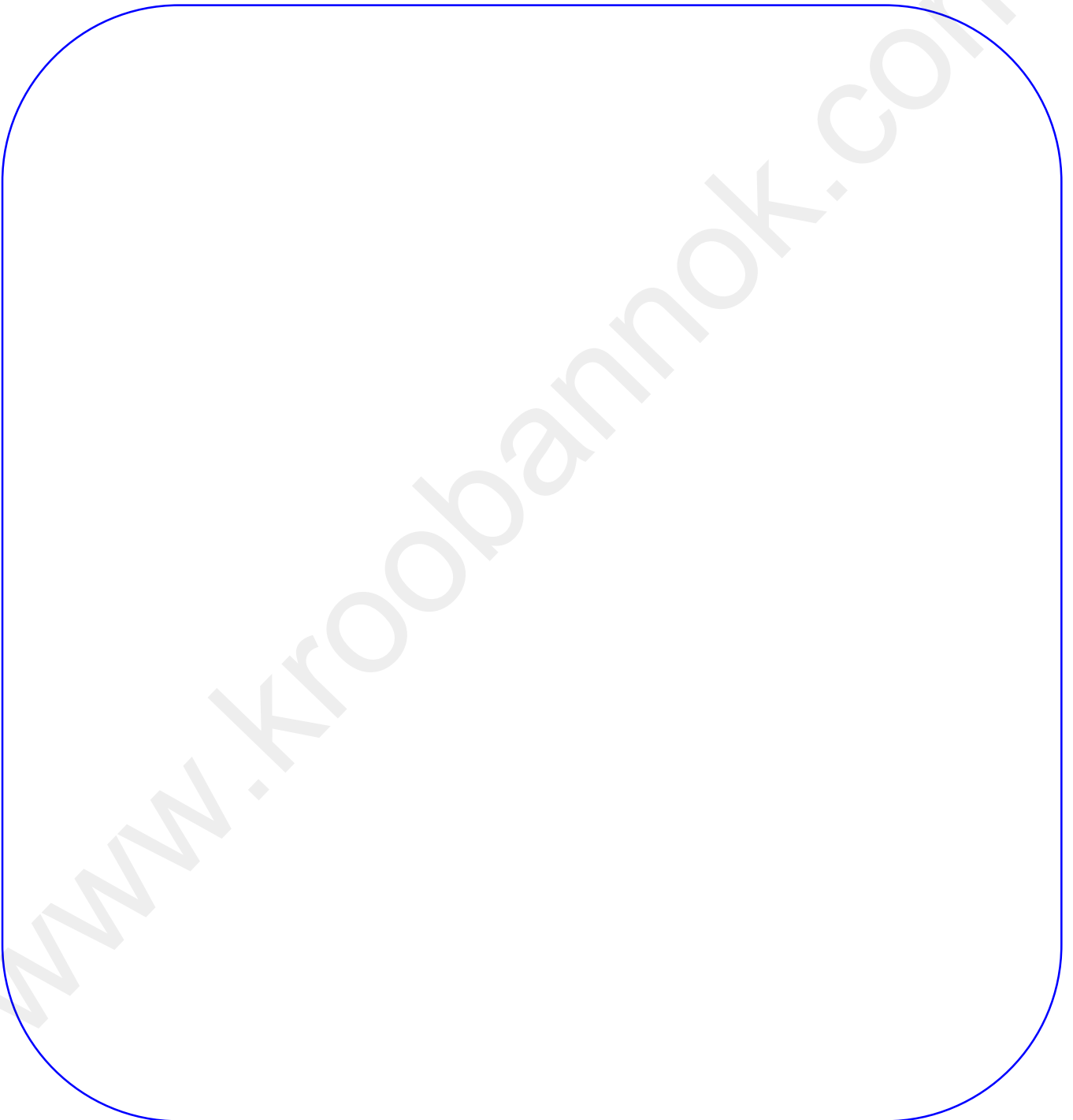
1. นักเรียนร่วมกันวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของแฮมแองและ
2. เลขานุการบันทึกข้อมูลคุณค่าทางโภชนาการของกลุ่มในรูปแบบ
ผังความคิดของกลุ่มตนเอง ลงในใบกิจกรรม
3. ครูและนักเรียนร่วมกันสรุปคุณค่าทางโภชนาการของแฮมแองและ



การวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของแฮมแอ่งและ
คำชี้แจง ให้นักเรียนวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของแฮมแอ่งและ

.....

ผังความคิดการวิเคราะห์คุณค่าทางโภชนาการของแฮมแอ่งและ



แบบทดสอบก่อนเรียน กิจกรรมที่ 1 เรื่อง แยมแอ่งและ

ě ě

คำชี้แจง: ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย **i** หน้าข้อความที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว (10 คะแนน)

1. คนกลุ่มใดเหมาะที่จะรับประทานเครื่องแกงและเป็นประจำ

ก. โรคกระดุก

ข. หญิงมีครรภ์

ค. โรคเบาหวาน

ง. โรคความดันโลหิตสูง

- ## 2. เครื่องหมายน้อย ภาษาไทยลือเรียกว่าอะไร

ก. กั้นปิด

๒. พระพาย

ค. กรุงเทพฯ

๑. เครือแอมั่งแอะ

- ### 3. แอ่งและ (ภู่นหาน้อย) มีสรรพคุณทางยาคือ

ก. แก้วผดผื่นคัน

จ. แก้การอาเจียน

ค. ใช้พอกแผลสด

ง. แก้วปวดหลัง ปวดเอว เจ็บคอ

4. สารชนิดใดที่ทำให้แอ่งและแข็งตัวได้ดี

- ก. เพคติน
- ข. เรตินอล
- ค. ไนอาซีน
- ง. เบต้า แคโรทีน

5. เราใช้ส่วนของใดของเครือแอ่งและมาประกอบอาหาร

- ก. ผล
- ข. ราก
- ค. ดอก
- ง. ใบและเครือ

6. คำว่า “แย้ม” ภาษากลางคือคำว่า

- ก. ยำ
- ข. แคะ
- ค. นึ่ง
- ง. ย่าง

7. ใครนำอุปกรณ์ไปใช้ได้เหมาะสม

- ก. แยกใช้หม้อผัดผัด
- ข. มดใช้มีดหั่นสับหมู
- ค. ก้อยใช้ช้อนตวงตวงน้ำสะอาด
- ง. กบใช้กระชอนกรองกากแอ่งและ

8. ขณะปรุงอาหาร ผู้ปรุงอาหารต้องระมัดระวังในเรื่องใดมากที่สุด

- ก. การแต่งกาย
- ข. การชิมรสชาติอาหาร
- ค. การไอ-จามรดอาหาร
- ง. ทำทางการปรุงอาหาร

9. การปรุงอาหาร ควรคำนึงถึงเรื่องใดมากที่สุด

- ก. ค่าใช้จ่าย
- ข. รสชาติของอาหาร
- ค. เวลาที่ใช้ประกอบอาหาร
- ง. จำนวนคนที่รับประทานอาหาร

10. ข้อใดเรียงลำดับขั้นตอนการทำวุ้นแองและได้ถูกต้อง

- 1. นำใบแองและมาบดด้วยเครื่องบดอาหาร
 - 2. ใส่ซามทิงไว้ 20 นาที เพื่อให้วุ้นแข็งตัว
 - 3. ล้างใบแองและให้สะอาด
 - 4. นำใบแองและที่บดละเอียดแล้วกรองแยกกากด้วยกระชอน
- ก. 1,4,3,2
 - ข. 1,4,2,3
 - ค. 3,2,1,4
 - ง. 3,1,4,2

แบบทดสอบหลังเรียน กิจกรรมที่ 1 เรื่อง แยมแอ่งและ

ě ě

คำชี้แจง: ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย **i** หน้าข้อความที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว
(10 คะแนน)

1. แอ้งและ (รุ่นหาน้อย) มีสรรพคุณทางยาคือ
 - ก. แก้ผดผื่นคัน
 - ข. แก้การอาเจียน
 - ค. ใช้พอกแผลสด
 - ง. แก้ปวดหลัง ปวดเอว เจ็บคอ
2. คนกลุ่มใดเหมาะที่จะรับประทานเครือแอ้งและเป็นประจำ
 - ก. โรคกระดูก
 - ข. หญิงมีครรภ์
 - ค. โรคเบาหวาน
 - ง. โรคความดันโลหิตสูง
3. สารชนิดใดที่ทำให้แอ้งและแข็งตัวได้ดี
 - ก. เพคติน
 - ข. เรตินอล
 - ค. ไนอาซิน
 - ง. เบต้าแคโรทีน

4. เครื่องหมายน้อย ภาษาไทยชื่อเรียกว่าอะไร

- ก. กันบิค
- ข. พระพาย
- ค. กรุงเขมา
- ง. เครื่องแอ่งและ

5. ขณะปรุงอาหาร ผู้ปรุงอาหารต้องระมัดระวังในเรื่องใดมากที่สุด

- ก. การแต่งกาย
- ข. การชิมรสชาติอาหาร
- ค. การไอ-จามรดอาหาร
- ง. ทำทางการปรุงอาหาร

6. เราใช้ส่วนใดของเครื่องแอ่งและมาประกอบอาหาร

- ก. ผล
- ข. ราก
- ค. ดอก
- ง. ใบและเครื่อง

7. คำว่า “แยม” ภาษากลางคือคำว่า

- ก. ยำ
- ข. แคะ
- ค. นึ่ง
- ง. ย่าง

8. ไครนำอุปกรณ์ไปใช้ได้เหมาะสม

- ก. แยกใช้หม้อผัดผัด
- ข. มดใช้มีดหั่นสับหมู
- ค. ก้อยใช้ช้อนตวงตวงน้ำสะอาด
- ง. กบใช้กระชอนกรองกากแอ่งและ

9. ข้อใดเรียงลำดับขั้นตอนการทำวันแอ่งและได้ถูกต้อง

- 1. นำใบแอ่งและมาบดด้วยเครื่องบดอาหาร
 - 2. ใส่ซามทิ้งไว้ 20 นาที เพื่อให้วันแข็งตัว
 - 3. ล้างใบแอ่งและให้สะอาด
 - 4. นำใบแอ่งและที่บดละเอียดแล้วกรองแยกกากด้วยกระชอน
- ก. 1,4,3,2
 - ข. 1,4,2,3
 - ค. 3,2,1,4
 - ง. 3,1,4,2

10. การปรุงอาหาร ควรคำนึงถึงเรื่องใดมากที่สุด

- ก. ค่าใช้จ่าย
- ข. รสชาติของอาหาร
- ค. เวลาที่ใช้ประกอบอาหาร
- ง. จำนวนคนที่รับประทานอาหาร

กระดาษคำตอบก่อนเรียน กิจกรรมที่ 1 เรื่อง แยมแอ่งและ

ชื่อ.....เลขที่.....

ě ě

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

ชื่อ..... เลขที่.....

ข้อ	ก	ข	ค	ง
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				

บรรณานุกรม

บัวแก้ว ขศพิมสาร. สัมภาษณ์, 15 มกราคม 2552.

สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ เล่มที่ 13 ชนิดของอาหารไทย

หงส์ อุษาใจ. สัมภาษณ์, 15 มกราคม 2552 .

เหมือน อุษาใจ. สัมภาษณ์, 15 มกราคม 2552 .

<http://library.cmu.ac.th/ntic/lannafood>, อ้างถึงเมื่อวันที่ 8 ธันวาคม 2551.

<http://ittm.dtam.moph.go.th>, อ้างถึงเมื่อวันที่ 13 ธันวาคม 2551.

<http://thrai.sci.ku.ac.th/node/879>, อ้างถึงเมื่อวันที่ 11 ธันวาคม 2551.

<http://www.guru.sanook.com/search/knowledge>, อ้างถึงเมื่อวันที่ 8 ธันวาคม 2551.

<http://www.oknation.net>, อ้างถึงเมื่อวันที่ 13 ธันวาคม 2551.

<http://www.taliw.com>, อ้างถึงเมื่อวันที่ 10 ธันวาคม 2551.

<http://www.trylodream.com>, อ้างถึงเมื่อวันที่ 11 ธันวาคม 2551.

<http://www.ubmthai.com>, อ้างถึงเมื่อวันที่ 11 ธันวาคม 2551.