



การประกวดแปรรูปอาหาร ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3

อาหารแปรรูปจากเห็ดนางฟ้า นางฟ้าจำแลง



ครูผู้สอน

นางวารุณี สังข์ผล
นางสาวอิสราพร เสนพริก

จัดทำโดย เด็กหญิงณัฐนิชา นรมาตย์
เด็กหญิงอริสรา ทองศรี
เด็กหญิงสุวรรณี ธรรมมา

โรงเรียนนิคมสร้างตนเอง

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศรีสะเกษ เขต 1

คำนำ

เอกสารรายงานการประกวดแปรรูปอาหาร ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ของโรงเรียนนิคมสร้างตนเอง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุราษฎร์ธานี เขต 1 เป็นการแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า โดยกลุ่ม นางฟ้าจำแลง ได้จัดทำรายละเอียดความเป็นมาและความสำคัญของการดำเนินงาน ตลอดจนขั้นตอน และรายละเอียดของอาหารแปรรูปจากเห็ดนางฟ้าอย่างหลากหลายชนิด

ขอขอบพระคุณ นายจ่านงค์ นวลขาว ผู้อำนวยการโรงเรียนนิคมสร้างตนเอง คุณครูวารุณี สังขผล คุณครูอิศราพร เสนพริก คุณครูผู้ฝึกสอน และคุณครูโรงเรียนนิคมสร้างตนเองทุกท่าน ตลอดจนผู้ปกครองที่ให้การสนับสนุนและส่งเสริมผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูป กลุ่มนางฟ้าจำแลง หวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ต้องการศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้าได้เป็นอย่างดี

กลุ่มนางฟ้าจำแลง
โรงเรียนนิคมสร้างตนเอง

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
ความเป็นมาและความสำคัญ	1
ทำไมต้องเห็ดนางฟ้า	2
ความหมายและความสำคัญของการแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า	3
การขับเคลื่อนปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสู่การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า	3
กรอบแนวคิดการจัดการเรียนรู้สู่กระบวนการแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า	4
กระบวนการจัดการเรียนรู้	5
วัตถุประสงค์	6
เป้าหมาย	6
ประโยชน์ที่ได้รับ	7
สรุปผลการดำเนินงาน	7
ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความสำเร็จ	7
ข้อเสนอแนะ	8
การเผยแพร่ผลงาน	8
นางฟ้าตกสวรรค์	9
นางฟ้ากลางดง	11
นางฟ้าคั่วตะไคร้	13
นางฟ้าคั่วข่า	15
นางฟ้าบ้านทุ่ง	17
นางฟ้าคั่วแมงดา	19
นางฟ้าข้าวคั่ว	21
แหนมนางฟ้า	23
เห็ดสวรรค์	25
ข้าวเกรียบนางฟ้า	27
ภาคผนวก (ภาพประกอบการดำเนินงาน)	29

การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



นางฟ้าจำลอง



ความเป็นมาและความสำคัญ

สังคมในยุคปัจจุบันเป็นยุคที่ต้องการความรวดเร็ว ทำให้ยุคปัจจุบันนี้ มีธุรกิจเกี่ยวกับการจัดจำหน่ายอาหารสำเร็จรูป อาหารแปรรูปจากวัสดุต่าง ๆ มากมาย ซึ่งเป็นการนำนวัตกรรมต่าง ๆ เข้ามาใช้ในการพัฒนากระบวนการผลิตอาหารให้ทันสมัยน่ารับประทานอย่างหลากหลายรูปแบบ

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตรา 4 ได้กำหนดให้การศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้เพื่อความเจริญงอกงาม ของบุคคลและสังคมโดยการถ่ายทอดความรู้ การฝึก การอบรม การสืบสานทางวัฒนธรรมการสร้างสรรคจรรโลงความก้าวหน้าทางวิชาการ การสร้างองค์ความรู้อันเกิดจากการจัดสภาพแวดล้อม สังคมการเรียนรู้และปัจจัยเกื้อหนุนให้บุคคลเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต ในมาตรา 6 การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้และคุณธรรมมีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

การจัดการเรียนการสอนรายวิชาการงานอาชีพ มุ่งให้นักเรียนมีความรู้และทักษะพื้นฐานที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตสามารถนำความรู้เกี่ยวกับการดำรงชีวิตมาใช้ประโยชน์ในการทำงาน เห็นแนวทางในการประกอบอาชีพรักการทำงาน มีเจตคติที่ดีต่อการทำงานและสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างพอเพียงมีความสุข ซึ่งในปัจจุบันสภาวะการณ์สังคมโลกก้าวเข้าสู่ศตวรรษที่ 21 ซึ่งเกิดการเปลี่ยนแปลงรอบด้านอย่างรวดเร็ว ทุกคนต่างต้องปรับตัว พัฒนาตนเอง และมีทักษะในการประกอบอาชีพตามความถนัดของผู้เรียนแต่ละคน ให้เท่าทันต่อการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลก ดังจะเห็นได้จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560 – 2564 ถือเป็นแผนแม่บทหลักในการพัฒนาประเทศ ดังนั้นการเรียนรู้และการมีความรู้ในพื้นฐานเดิม ของผู้เรียนแต่ละบุคคลจึงต้องมีการยกระดับการจัดการศึกษา โดยเน้นการนำความรู้ไปใช้แก้ปัญหาในชีวิตจริง รวมทั้งการพัฒนากระบวนการที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตและการประกอบอาชีพ ช่วยให้นักเรียนสร้างความเชื่อมโยงระหว่างชีวิตจริงและการทำงาน

การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนิคมสร้างตนเอง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุราษฎร์ธานี เขต 1 ได้ดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอน ในกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ รายวิชาเพิ่มเติม เพื่อมุ่งเน้นประสบการณ์ตรงให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง คิดวิเคราะห์ สังเคราะห์องค์ความรู้และสามารถนำความรู้มาถ่ายทอดต่อยอดประสบการณ์ให้กับตนเองและคนรอบข้าง นักเรียนสามารถค้นพบความสามารถ ความถนัดและความสนใจของตนเอง ทั้งได้เพิ่มเวลาและโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ผ่านกระบวนการที่ต้องร่วมกันกำหนดเป้าหมาย วางแผน ร่วมลงมือปฏิบัติจริง ร่วมกันประเมินผลงาน และร่วมกันสร้างความสำเร็จ เป็นกระบวนการสร้างเสริมทักษะการเรียนรู้ทั้งในและนอกห้องเรียน โดยใช้สิ่งแวดล้อมรอบตัวเป็นแหล่งเรียนรู้ ทำให้นักเรียนได้เผชิญกับสภาพปัญหาจริงของชีวิตที่หลากหลายมิติ ได้สัมผัสกับสภาพแวดล้อมและได้รับประสบการณ์ตรง ส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียน ให้เกิดความรู้ ทักษะ และสมรรถนะที่จำเป็น นอกจากนี้นักเรียนยังได้ฝึกทักษะความสามารถพื้นฐานต่างๆ เช่น การฟัง การพูด การอ่าน การเขียน การวางแผน สังเกต สำรวจค้นคว้า ลงมือปฏิบัติรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ ประเมินผล แก้ปัญหา ปรับปรุง นำเสนอ แลกเปลี่ยน สรุปความรู้ เกิดทักษะทางสังคมการเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่นและมีทักษะในการดำรงชีวิตที่ดี

ทำไมต้องเห็ดนางฟ้า

โรงเรียนนิคมสร้างตนเองได้ดำเนินการโครงการโรงเรียนคุณภาพ จัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอนน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการเพาะเห็ดนางฟ้า และปลูกพืชผักสวนครัวเพื่อใช้ในกิจกรรมโครงการอาหารกลางวัน และเพื่อจำหน่ายให้กับนักเรียน ผู้ปกครอง ครูและบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนโดยจำหน่ายผ่านกิจกรรมสหกรณ์โรงเรียน แต่ในบางช่วงเวลาผลผลิตของเห็ดนางฟ้ามีผลผลิตมากเกินความต้องการของผู้บริโภค ครูผู้สอนกลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ รายวิชาเพิ่มเติม การแปรรูปอาหาร จึงนำมาใช้ในกิจกรรมการเรียนรู้การสอนตามหลักสูตรวิชาเพิ่มเติม ปีการศึกษา ๒๕๖๕ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 เพื่อมุ่งเน้นประสบการณ์ตรงให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง คิดวิเคราะห์ สังเคราะห์องค์ความรู้ และสามารถนำความรู้มาถ่ายทอดต่อยอดประสบการณ์ให้กับตนเองและคนรอบข้าง ทั้งได้เพิ่มเวลาและโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ผ่านกระบวนการที่ต้องร่วมกันกำหนดเป้าหมาย วางแผน ร่วมลงมือปฏิบัติจริง ร่วมกันประเมินผลงาน และร่วมกันสร้างความสำเร็จ เป็นกระบวนการสร้างเสริมทักษะการเรียนรู้โดยใช้สิ่งแวดล้อมรอบตัวเป็นแหล่งเรียนรู้ ทำให้นักเรียนได้เผชิญกับสภาพปัญหาจริงของชีวิตที่หลากหลายมิติ นักเรียนได้รับประสบการณ์ตรง ทั้งส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียน ให้เกิดความรู้ ทักษะ และสมรรถนะที่จำเป็น เกิดทักษะทางสังคมการเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่นและมีทักษะชีวิต

จากเหตุผลดังกล่าว จึงดำเนินการแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า โดยนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนนิคมสร้างตนเอง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุราษฎร์ธานี เขต ๑ เพื่อเป็นการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูปจากเห็ดนางฟ้าให้มีความหลากหลาย และรวมถึงพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ ๑ โรงเรียน ๑ อาชีพ สามารถสร้างรายได้ระหว่างเรียนให้กับนักเรียนและครอบครัว

ความหมายและความสำคัญของการแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า

การแปรรูปเห็ดนางฟ้า หมายถึง การนำเห็ดไปผ่านกระบวนการใช้ความร้อน ด้วยวิธีการตาก การนึ่ง การทอด เพื่อให้เห็ดเปลี่ยนสภาพเป็นอาหารที่สามารถเก็บไว้ได้นาน สร้างมูลค่าให้เห็ดนางฟ้า และเพิ่มความหลากหลายของผลิตภัณฑ์

ความสำคัญของการแปรรูปเห็ดนางฟ้า คือ การรักษาเห็ดนางฟ้าไว้บริโภคได้ในระยะเวลานาน ๆ และคงคุณค่าทางโภชนาการไว้ โดยการนำเห็ดนางฟ้าสดไปผ่านกระบวนการแปรรูปโดยใช้ความร้อน การนำเห็ดนางฟ้าไปผสมกับส่วนประกอบอื่น ๆ ได้แก่ แป้ง สมุนไพร เครื่องเทศ ซึ่งจะทำให้ได้ผลิตภัณฑ์เห็ดนางฟ้าแปรรูปแบบใหม่ ตรงกับความต้องการของผู้บริโภค สะดวกในการรับประทาน โดยการแปรรูปเห็ดนางฟ้าจะแบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ

1. ประเภทอาหาร เช่น นางฟ้าตกลวรส (น้ำพริกนรก) นางฟ้ากลางดง (น้ำพริกสมุนไพร) นางฟ้าคั่วตะไคร้ (น้ำพริกตะไคร้) นางฟ้าคั่วข่า (น้ำพริกข่า) นางฟ้าข้าวคั่ว (ลาบเห็ด) นางฟ้าคั่วแมงดา (น้ำพริกแมงดา) นางฟ้าบ้านทุ่ง (น้ำพริกเผา) และแหนมนางฟ้า

2. ประเภท ขนมและของว่าง เช่น ข้าวเกรียบนางฟ้า และเห็ดลวรส

อาหารแปรรูปจากเห็ดนางฟ้า เหมาะสำหรับผู้ที่รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพและผู้ที่รับประทานอาหารทั่วไป เหมาะสำหรับทุกเพศ ทุกวัย กระบวนการผลิตไม่ยุ่งยากซับซ้อน ใช้วัตถุดิบที่มีอยู่ตามท้องตลาด และสามารถเก็บไว้ได้นาน ซึ่งเป็นการรักษาคุณค่าทางอาหารให้คงสภาพเดิมได้ดี

การขับเคลื่อนปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงสู่กระบวนการแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า

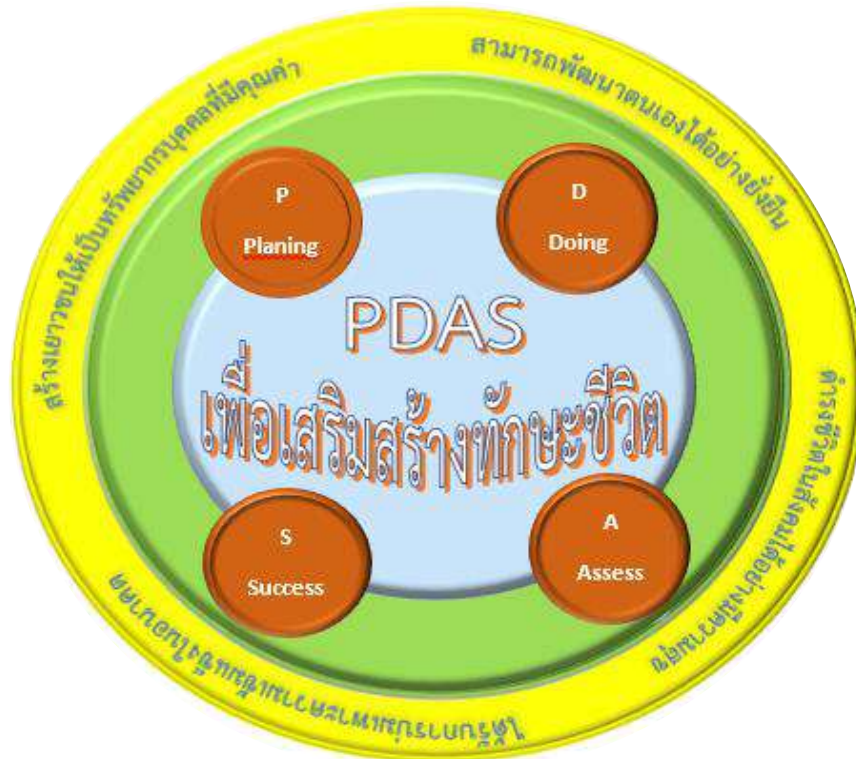
1. ศึกษาหลักสูตรสถานศึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ รายวิชาเพิ่มเติม การแปรรูปอาหาร
2. ศึกษา วิเคราะห์ สังเคราะห์ วัตถุดิบที่มีในชุมชนเพื่อนำมาแปรรูปอาหาร
3. นำวัตถุดิบที่มีอยู่ในชุมชนมาเป็นส่วนประกอบของการแปรรูป
4. ศึกษาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการพัฒนาการแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้าให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้บริโภค
5. นำนโยบาย Thailand 4.0 มาประยุกต์ใช้กับการผลิตอาหารแปรรูป

6. นำนโยบายของ สพป.สุราษฎร์ธานี เขต 1 นโยบาย ที่ 9 การจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนมีทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 นำไปสู่อาชีพ มีงานทำและส่งเสริมความเป็นเลิศของผู้เรียนให้เต็มศักยภาพ มาใช้ในการจัดการเรียนการสอน



กระบวนการจัดการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning)
ด้วยกระบวนการ PDAS เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต
สู่การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



รูปแบบการจัดการเรียนรู้ ด้วยกระบวนการ PDAS
เพื่อเสริมสร้างทักษะชีวิต
สู่การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า

กระบวนการ 4 ขั้นตอนคุณภาพ

- ขั้นที่ 1 กำหนดเป้าหมาย วิเคราะห์/เลือกวัตถุดิบ (Planing : P)
- ขั้นที่ 2 ร่วมปฏิบัติงาน แปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า (Do : D)
- ขั้นที่ 3 ร่วมประเมินพัฒนา ความพึงพอใจ (Assess : A)
- ขั้นที่ 4 ร่วมสู่ความสำเร็จ จัดจำหน่าย สู่อาชีพ (Success : S)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อเพิ่มมูลค่าของเห็ดนางฟ้า
2. เพื่อหารายได้ระหว่างเรียน
3. เพื่อนำความรู้ที่ได้มาบูรณาการมาใช้ในการดำเนินธุรกิจเพื่อผลิตอาหารที่มีประโยชน์และถูกหลักโภชนาการ
4. เพื่อเสริมสร้างการทำงานเป็นทีมให้กับนักเรียน
5. เพื่อให้นักเรียนได้คิดเป็น ทำเป็น แก้ปัญหาเป็น มีทักษะชีวิตสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

เป้าหมาย

1.เป้าหมายเชิงปริมาณ

นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนิคมสร้างตนเอง จำนวน 35 คน สามารถแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้าได้อย่างหลากหลาย

2. เป้าหมายเชิงคุณภาพ

2.1 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนิคมสร้างตนเอง มีความรู้ ความเข้าใจ ในการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า

2.2 นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนนิคมสร้างตนเอง สามารถแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้าเป็นอาหารได้อย่างหลากหลาย

2.3 นักเรียนสามารถเพิ่มมูลค่าให้กับเห็ดนางฟ้าทำเป็นสินค้าที่มีคุณภาพ

2.4 โรงเรียนสามารถสร้างผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูปจากเห็ดนางฟ้า เป็น 1 โรงเรียน 1 อาชีพ ได้ไม่น้อยกว่า ๓๐ รายการในอนาคต

2.5 โรงเรียนสามารถสร้างรายได้ระหว่างเรียนให้นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยให้นักเรียนนำไปจำหน่ายที่สหกรณ์โรงเรียน และจำหน่ายในชุมชน

2.6 นักเรียนเกิดทักษะชีวิต สามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงรอบด้าน และได้รับการบ่มเพาะความเข้มแข็งในอนาคต

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. นักเรียนทราบถึงวิธีการแปรรูปเห็ดนางฟ้าเป็นอาหารต่าง ๆ อย่างหลากหลาย
2. นักเรียนสามารถสร้างรายได้ระหว่างเรียน
3. นักเรียนเกิดทักษะชีวิต สามารถพึ่งพาตนเองได้อย่างยั่งยืน ดำรงชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุขในสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงรอบด้าน และได้รับการบ่มเพาะความเข้มแข็งในอนาคต
4. นักเรียนเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า มีความพร้อมในการพัฒนาตนเองในอนาคต ได้อย่างยั่งยืน
5. โรงเรียนสามารถสร้างผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูปจากเห็ดนางฟ้า เป็น 1 โรงเรียน 1 อาชีพ
6. ครูและบุคลากรในโรงเรียนตลอดจนชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการส่งเสริมทักษะด้านอาชีพให้นักเรียนด้วยการสนับสนุนสินค้าที่นักเรียนผลิต

สรุปผลการดำเนินงาน

1. นักเรียนมีรายได้ระหว่างเรียน สามารถพึ่งพาตนเอง และมีความพร้อมในการพัฒนาตนเองในอนาคต ได้อย่างยั่งยืน
2. นักเรียนสามารถเชื่อมโยงและนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
3. นักเรียนได้รับการบ่มเพาะความเข้มแข็งในอนาคต โดยนำทรัพยากรที่มีคุณค่าในท้องถิ่นมาใช้ให้เกิดประโยชน์อย่างสร้างสรรค์
4. เพิ่มมูลค่าให้กับเห็ดนางฟ้าทำให้เป็นสินค้าที่มีคุณภาพ
5. โรงเรียนมีผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูปจากเห็ดนางฟ้า เป็น 1 โรงเรียน 1 อาชีพ

ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความสำเร็จ

1. ผู้บริหารสถานศึกษาให้การสนับสนุนด้านงบประมาณในการจัดการเรียนรู้วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้สอนนักเรียน และสร้างขวัญกำลังใจให้แก่นักเรียนและครูผู้สอนเป็นอย่างดี
2. นักเรียนมีความตระหนักถึงความสำคัญของการศึกษา รู้จักการพัฒนาตนเอง และให้ความร่วมมือในการฝึกฝนประสบการณ์ตนเองให้มีประสิทธิภาพที่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่องอีกทั้งนักเรียนให้ความร่วมมือในการจัดการเรียนรู้ตามกระบวนการที่ครูผู้สอนวางแผนไว้ในแผนการจัดการเรียนรู้
3. ครูผู้สอนให้ความสนใจผู้เรียนอย่างต่อเนื่องและส่งเสริมผู้เรียนสู่การเรียนรู้ให้ประสบความสำเร็จ
4. ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมในการส่งเสริมทักษะด้านอาชีพให้นักเรียนโดยสนับสนุนสินค้าที่นักเรียนผลิต

ข้อเสนอแนะ

1. ควรศึกษาการแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้าเพิ่มเติม เพื่อเพิ่มความหลากหลาย เช่น การสกัดเป็นแป้ง เพื่อใช้ทำขนมและเบเกอรี่
2. ควรศึกษาด้านการตลาด มีมาตรฐาน อย. เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับผู้บริโภคในอนาคต
3. ควรศึกษาคุณสมบัติของเห็ดชนิดอื่น ๆ เพื่อเพิ่มความหลากหลายและความแปลกใหม่ และสร้างเมนูอาหารแปรรูปหลากหลายยิ่งขึ้น

การเผยแพร่ผลงาน

1. ส่งจำหน่ายในสภกรณโรงเรียน
2. เผยแพร่กิจกรรมทางเว็บไซต์ <http://nikhomsurat.ac.th/workteacher>





การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



นางฟ้าตกสวรรค์ (น้ำพริกนรก)

1. การวิเคราะห์ เป็นการนำเห็ดนางฟ้าสดมาถนอมอาหาร และแปรรูปเพื่อให้บริโภคได้นาน ซึ่งต้องศึกษาวิธีการตากแห้ง การจัดเตรียมอุปกรณ์ ภาชนะ เครื่องใช้ และคัดเลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพให้พร้อม
2. วัตถุประสงค์ เพื่อรับประทาน เพื่อจำหน่าย



เคล็ดลับการทอดเห็ด ไฟอ่อนเห็ดจะนุ่มน้ำมัน
ไฟแรงเห็ดจะไหม้ ควรใช้ไฟกลาง
ไม่ควรคนเห็ดบ่อยในขณะที่ทอดจะทำให้เห็ดห่อตัว

4. กระบวนการขั้นตอนในการทำ

1. เก็บเห็ดนางฟ้าจากโรงเพาะเห็ด นำมาล้าง
ล้างให้สะอาดให้สะเด็ดน้ำ
2. ตัดส่วนโคนที่แข็งออก ฉีกเห็ดนางฟ้าเป็นเส้นเล็ก
แล้วนำไปตากแดด 1-2 ชั่วโมง เพื่อไล่ความชื้น
3. ปอกเปลือกกระเทียม ล้าง ล้างให้สะอาด
4. ปอกเปลือกหัวหอม ล้าง ผ่านให้บางๆ
5. ล้างพริกแห้งล้างให้แห้ง นำไปคั่วให้หอมบดนำไปบด
6. นำเห็ดที่ตากแดดแล้วมาทอดให้กรอบ พักให้เย็น
7. เจียวกระเทียม และหัวหอม ให้เหลือง พักให้เย็น
8. นำเห็ดทอด กระเทียมเจียว หอมเจียว บดรวมกัน
ให้ละเอียด
9. นำส่วนผสมที่บดแล้วลงกระทะ ปิดไฟอ่อนที่สุด
ผัดให้เข้ากัน เติมพริก น้ำตาลทราย เกลือ
น้ำมันมะขามเปียก ผัดให้เข้า ชิมรสขาดิ ปิดไฟ
พักไว้ให้เย็น บรรจุใส่ภาชนะพร้อมรับประทาน
(หากต้องการเผ็ดมากสามารถเพิ่มปริมาณพริกได้)



3. การวางแผนการทำงาน

3.1 สิ่งที่ต้องเตรียม เครื่องมือและอุปกรณ์



3.2 สิ่งที่ต้องเตรียม ส่วนผสม วัตถุดิบ

- ◆ เห็ดนางฟ้าสด 1 กิโลกรัม (ทอดแล้วเหลือ 300 กรัม)
- ◆ กระเทียมเจียว 300 กรัม ◆ หอมเจียว 300 กรัม
- ◆ น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ ◆ เกลือ 1 ช้อนชา
- ◆ พริกแห้งคั่วบด 100 กรัม (เพิ่มตามความชอบ)
- ◆ น้ำมันมะขามเปียก 4 ช้อนโต๊ะ (ปรับตามชอบ)
- ◆ น้ำมันพืชสำหรับทอดเห็ด





การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



นางฟ้าตกสวรรค์ (น้ำพริกนรก)

5. การบริหารจัดการ/การเงิน/การลงทุน

ชนิดผลิตภัณฑ์	ขนาดบรรจุ	ต้นทุน/หน่วย	ราคาขาย/หน่วย	กำไร/หน่วย
นางฟ้าตกสวรรค์ (น้ำพริกนรก)	50 กรัม	20 บาท	35 บาท	15 บาท



เห็ดนางฟ้าสด ตัดโคน



ฉีกให้เป็นเส้นเล็กๆ ตากแดด



กระเทียมเจียว



พริกแห้งคั่ว



เห็ดทอด



หัวหอมเจียว



เกลือ



น้ำตาล



น้ำมะขามเปียก

การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



นางฟ้ากลางดง (น้ำพริกสมุนไพร)

1. การวิเคราะห์ เป็นการนำเห็ดนางฟ้าสดมาถนอมอาหาร และแปรรูปเพื่อให้บริโภคได้นาน ซึ่งต้องศึกษาวิธีการตากแห้ง การจัดเตรียมอุปกรณ์ ภาชนะ เครื่องใช้ และคัดเลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพให้พร้อม
2. วัตถุประสงค์ เพื่อรับประทาน เพื่อจำหน่าย



3. การวางแผนการทำงาน

3.1 สิ่งที่ต้องเตรียม เครื่องมือและอุปกรณ์



3.2 สิ่งที่ต้องเตรียม ส่วนผสม วัตถุดิบ

- ◆ เห็ดนางฟ้าสด 1 กิโลกรัม (ทอดแล้วเหลือ 300 กรัม)
- ◆ กระเทียมเจียว 300 กรัม ◆ หอมเจียว 300 กรัม
- ◆ ตะไคร้ 20 ต้น ◆ ใบมะกรูด ◆ น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ
- ◆ เกลือ 1 ช้อนชา ◆ พริกแกง 1.5 ช้อนโต๊ะ (เพิ่มตามชอบ)
- ◆ น้ำมะขามเปียก 4 ช้อนโต๊ะ ◆ น้ำมันพืชสำหรับทอดเห็ด



เคล็ดลับการทอดเห็ด ไฟอ่อนเห็ดจะนุ่มนวล ไฟแรงเห็ดจะไหม้
ควรใช้ไฟกลาง ไม่ควรคนเห็ดบ่อยในขณะที่ทอดจะทำให้เห็ดห่อตัว
ใบมะกรูดควรทอดหลังสุด

4. กระบวนการขั้นตอนในการทำ

1. เก็บเห็ดนางฟ้าจากโรงเพาะเห็ด นำมาล้าง ผึ่งลมไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. ตัดส่วนโคนที่แข็งออก ฉีกเห็ดนางฟ้าเป็นเส้นเล็ก แล้วนำไปตากแดด 1-2 ชั่วโมง เพื่อไล่ความชื้น
3. ปอกเปลือกกระเทียม ล้าง ล้างให้ละเอียด
4. ปอกเปลือกหัวหอม ล้าง ผานให้บางๆ
5. นำเห็ดที่ตากแดดแล้วมาทอดให้กรอบ พักให้เย็น
6. เจียวกระเทียม และหัวหอม ให้เหลือง พักให้เย็น
7. ล้างตะไคร้ ซอยบางๆ นำไปทอดให้กรอบพักให้เย็น
8. ล้างใบมะกรูด นำไปทอดให้กรอบ พักให้เย็น
9. นำพริกแกงใส่กระทะ ใส่น้ำมะขามเปียก น้ำตาล เกลือ ชิมรสชาติให้เผ็ดเปรี้ยว หวาน เคี้ยวให้น้ำปรุงงวด โดยใช้ไฟอ่อนที่สุด
10. นำเห็ดทอด กระเทียมเจียว หอมเจียว ตะไคร้ทอด ใบมะกรูดทอด ลงไปคลุกเคล้าจนแห้ง ปิดไฟ พักไว้ให้เย็น บรรจุใส่ภาชนะ พร้อมรับประทาน

การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



นางฟ้ากลางดง (น้ำพริกสมุนไพร)

5. การบริหารจัดการ/การเงิน/การลงทุน

ชนิดผลิตภัณฑ์	ขนาดบรรจุ	ต้นทุน/หน่วย	ราคาขาย/หน่วย	กำไร/หน่วย
นางฟ้ากลางดง (น้ำพริกสมุนไพร)	50 กรัม	20 บาท	35 บาท	15 บาท



เห็ดนางฟ้าสด ตัดโคน



ฉีกให้เป็นเส้นเล็กๆ ตากแดด



กระเทียมเจียว



หอมเจียว



ตะไคร้



เห็ดทอด



ใบมะกรูดทอด



พริกแกง



น้ำตาลทราย



เกลือ



น้ำมะขามเปียก

การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



นางฟ้าควัตะไคร้ (น้ำพริกตะไคร้)

1. การวิเคราะห์ เป็นการนำเห็ดนางฟ้าสดมาถนอมอาหาร และแปรรูปเพื่อให้บริโภคได้นาน ซึ่งต้องศึกษาวิธีการตากแห้ง การจัดเตรียมอุปกรณ์ ภาชนะ เครื่องใช้ และคัดเลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพให้พร้อม
2. วัตถุประสงค์ เพื่อรับประทาน เพื่อจำหน่าย



3. การวางแผนการทำงาน

3.1 สิ่งที่ต้องเตรียม เครื่องมือและอุปกรณ์



3.2 สิ่งที่ต้องเตรียม ส่วนผสม วัตถุดิบ

- ◆ เห็ดนางฟ้าสด 1 กิโลกรัม (ทอดแล้วเหลือ 300 กรัม)
- ◆ กระเทียมเจียว 50 กรัม ◆ ตะไคร้ 300 กรัม
- ◆ น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ ◆ เกลือ 1 ช้อนชา
- ◆ พริกแห้งคั่ว 50 กรัม (เพิ่มตามความชอบ)
- ◆ น้ำมันหอย 4 ช้อนโต๊ะ (ปรับตามชอบ)
- ◆ น้ำมันพืชสำหรับทอดเห็ด

4. กระบวนการขั้นตอนในการทำ

1. เก็บเห็ดนางฟ้าจากโรงเพาะเห็ด นำมาล้าง ผึ่งลมไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. ตัดส่วนโคนที่แข็งออก ฉีกเห็ดนางฟ้าเป็นเส้นเล็ก แล้วนำไปตากแดด 1-2 ชั่วโมง เพื่อไล่ความชื้น
3. ปอกเปลือกกระเทียม ล้าง สับให้ละเอียด
4. นำเห็ดที่ตากแดดแล้วมาทอดให้กรอบ พักให้เย็น
5. เจียวกระเทียม ให้เหลือง พักให้เย็น
6. ล้างตะไคร้ ซอยบาง ๆ นำไปทอดให้กรอบ พักให้เย็น
7. นำเห็ดทอด กระเทียมเจียว หอมเจียว บดรวมกันพอหยาบ ๆ
8. นำส่วนผสมที่บดแล้วลงกระทะ ปิดไฟอ่อนที่สุด ผัดให้เข้ากัน เติมพริก น้ำตาลทราย เกลือ น้ำมันหอย ผัดให้เข้า ชิมรสชาติ ปิดไฟ พักไว้ให้เย็น บรรจุใส่ภาชนะพร้อมรับประทาน (หากต้องการเผ็ดมากสามารถเพิ่มปริมาณพริกได้)

เคล็ดลับการทอดเห็ด ไฟอ่อนเห็ดจะนุ่มน้ำมัน
ไฟแรงเห็ดจะไหม้ ควรใช้ไฟกลาง
ไม่ควรคนเห็ดบ่อยในขณะทอดจะทำให้เห็ดห่อตัว



การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



นางฟ้าควัตะไคร้ (น้ำพริกตะไคร้)

5. การบริหารจัดการ/การเงิน/การลงทุน

ชนิดผลิตภัณฑ์	ขนาดบรรจุ	ต้นทุน/หน่วย	ราคาขาย/หน่วย	กำไร/หน่วย
นางฟ้าควัตะไคร้ (น้ำพริกตะไคร้)	50 กรัม	20 บาท	35 บาท	15 บาท



เห็ดนางฟ้าสด ตัดโคน



ฉีกให้เป็นเส้นเล็กๆ ตากแดด



กระเทียมเจียว



เห็ดทอด



ตะไคร้



พริกแห้งคั่ว



น้ำตาล



น้ำมะขามเปียก



เกลือ

การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



นางฟ้าคั่ว (น้ำพริกข้าว)

1. การวิเคราะห์ เป็นการนำเห็ดนางฟ้าสดมาถนอมอาหาร และแปรรูปเพื่อให้บริโภคได้นาน ซึ่งต้องศึกษาวิธีการตากแห้ง การจัดเตรียม อุปกรณ์ ภาชนะ เครื่องใช้ และคัดเลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพให้พร้อม



2. วัตถุประสงค์ เพื่อรับประทาน เพื่อจำหน่าย

3.2 สิ่งที่ต้องเตรียม ส่วนผสม วัตถุดิบ

- ◆ เห็ดนางฟ้าสด 1 กิโลกรัม (ทอดแล้วเหลือ 300 กรัม)
- ◆ กระเทียมเจียว 50 กรัม ◆ หอมเจียว 100 กรัม
- ◆ ข้าวแช่ 200 กรัม ◆ น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ
- ◆ เกลือ 1 ช้อนชา
- ◆ พริกแห้งคั่ว 50 กรัม (เพิ่มตามความชอบ)
- ◆ น้ำมันมะพร้าว 4 ช้อนโต๊ะ (ปรับตามชอบ)
- ◆ น้ำมันพืชสำหรับทอดเห็ด



10. นำส่วนผสมที่บดแล้วลงกระทะ ปิดไฟอ่อนที่สุด ผัดให้เข้ากัน เติมพริก น้ำตาลทราย เกลือ น้ำมันมะพร้าว ผัดให้เข้า ชิมรสชาติ ปิดไฟ พักไว้ให้เย็น บรรจุใส่ภาชนะพร้อมรับประทาน (หากต้องการเผ็ดมากสามารถเพิ่มปริมาณพริกได้)

3. การวางแผนการทำงาน

3.1 สิ่งที่ต้องเตรียม เครื่องมือและอุปกรณ์



4. กระบวนการขั้นตอนในการทำ

1. เก็บเห็ดนางฟ้าจากโรงเพาะเห็ด นำมาล้าง ผึ่งลมไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. ตัดส่วนโคนที่แข็งออก ฉีกเห็ดนางฟ้าเป็นเส้นเล็ก แล้วนำไปตากแดด 1-2 ชั่วโมง เพื่อไล่ความชื้น
3. ปอกเปลือกกระเทียม ล้าง ล้างให้สะอาด
4. ปอกเปลือกหัวหอม ล้าง ซอยบาง ๆ
5. ปอกเปลือกข้าว ล้าง แล้วซอยบาง ๆ
6. นำเห็ดที่ตากแดดแล้วมาทอดให้กรอบ พักให้เย็น
7. เจียวกระเทียม เจียวหัวหอม ให้เหลือง พักให้เย็น
8. นำข้าวไปทอดให้สะอาด แล้วนำไปคั่วให้เหลือง พักให้เย็น
9. นำเห็ดทอด กระเทียมเจียว หอมเจียว ข้าวคั่ว บดรวมกัน



เคล็ดลับ

ไฟอ่อนเห็ดจะนุ่มนวล ไฟแรงเห็ดจะไหม้ ควรใช้ไฟกลาง ไม่ควรคนเห็ดบ่อยในขณะทอดจะทำให้เห็ดห่อตัว ไม่ควรใช้ข้าวอ่อนเนื่องจากมีน้ำปริมาณมาก ไม่ควรใส่ข้าวมากเกินไปจะทำให้มีกลิ่นฉุน



การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



นางฟ้าคิ้วขาว (น้ำพริกขาว)

5. การบริหารจัดการ/การเงิน/การลงทุน

ชนิดผลิตภัณฑ์	ขนาดบรรจุ	ต้นทุน/หน่วย	ราคาขาย/หน่วย	กำไร/หน่วย
นางฟ้าคิ้วขาว (น้ำพริกขาว)	50 กรัม	20 บาท	35 บาท	15 บาท



เห็ดนางฟ้าสด ตัดโคน



ฉีกให้เป็นเส้นเล็กๆ ตากแดด



กระเทียมเจียว



หอมเจียว



เห็ดทอด



พริกแห้งคั่ว



ข่าแก่



น้ำตาล



น้ำมะขามเปียก



เกลือ

การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



นางฟ้าบ้านทุ่ง (น้ำพริกเผา)



1. การวิเคราะห์

เป็นการนำเห็ดนางฟ้าสดมาถนอมอาหารและแปรรูปเพื่อให้บริโภคได้นาน ซึ่งต้องศึกษาวิธีการตากแห้ง การจัดเตรียม

อุปกรณ์ ภาชนะ เครื่องใช้ และคัดเลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพให้พร้อม

2. วัตถุประสงค์ เพื่อรับประทาน เพื่อจำหน่าย

เคล็ดลับ

การคั่วพริกแห้งให้ใส่เกลือในกระทะเพื่อลดกลิ่นฉุน



3. การวางแผนการทำงาน

3.1 สิ่งที่ต้องเตรียม เครื่องมือและอุปกรณ์



กระทะ



ตะหลิว



ผ้าขาวบาง



ถาด



เครื่องชั่ง



เตาแก๊ส



กะละมัง



เครื่องบด



หม้อหุง

3.2 สิ่งที่ต้องเตรียม ส่วนผสม วัตถุดิบ

- ◆ เห็ดนางฟ้าสด 1 กิโลกรัม
- ◆ พริกแห้งเม็ดใหญ่ 300 กรัม ◆ พริกแห้งเม็ดเล็ก 50 กรัม
- ◆ กระเทียมเจียว 300 กรัม ◆ หอมเจียว 500 กรัม
- ◆ น้ำมันพืช ◆ เกลือ 1 ช้อนชา ◆ กะปิ 100 กรัม
- ◆ น้ำมะขามเปียก 4 ช้อนโต๊ะ ◆ น้ำตาล 300 กรัม
- ◆ น้ำปลา 4 ช้อนโต๊ะ

9. นำเห็ดหนึ่งมัด กระเทียมเจียว หอมเจียว พริกบด กะปิ มาบดรวมกันอีกครั้ง

10. ใส่น้ำมันในกระทะ นำส่วนผสมที่บดแล้วลงกระทะ เปิดไฟอ่อนที่สุดเติมน้ำตาล เกลือ น้ำปลา น้ำมะขามเปียก ผัดให้เข้า ชิมรสชาติ ปิดไฟ พักไว้ให้เย็น บรรจุใส่ภาชนะพร้อมรับประทาน

4. กระบวนการขั้นตอนในการทำ

1. เก็บเห็ดนางฟ้าจากโรงเพาะเห็ด นำมาล้าง ผึ่งลมไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. ตัดส่วนโคนที่แข็งออก ฉีกเห็ดนางฟ้าเป็นเส้นเล็ก แล้วนำไปนึ่งรอนด้วยผ้าขาวบาง 15 นาที พักให้เย็น ปีบเอาน้ำให้หมด
3. ปอกเปลือกกระเทียม ล้าง ล้างให้ละเอียด
4. ปอกเปลือกหัวหอม ล้าง ซอยบาง ๆ
5. ล้างพริกแห้งเม็ดใหญ่ และพริกแห้งเม็ดเล็ก หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ นำไปคั่วให้หอม พักให้เย็น แล้วบดให้ละเอียด
6. นำเห็ดที่นึ่งมาบดให้ละเอียด
7. เจียวกระเทียม เจียวหัวหอม ให้เหลือง พักให้เย็น
8. นำกะปิ ไปจี้ หรือทอด ในกระทะ ให้หอม พักให้เย็น



การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



นางฟ้าบ้านทุ่ง (น้ำพริกเผา)



5. การบริหารจัดการ/การเงิน/การลงทุน

ชนิดผลิตภัณฑ์	ขนาดบรรจุ	ต้นทุน/หน่วย	ราคาขาย/หน่วย	กำไร/หน่วย
นางฟ้าบ้านทุ่ง (น้ำพริกเผา)	50 กรัม	20 บาท	35 บาท	15 บาท



เห็ดนางฟ้าสด ตัดโคน



ฉีกให้เป็นเส้นเล็กๆ



เห็ดนึ่ง



น้ำปลา



กระเทียมเจียว



หัวหอมเจียว



พริกแห้งคั่ว



พริกแห้งเม็ดใหญ่



น้ำตาล



น้ำมะขามเปียก



เกลือ



กะปิ

การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



นางฟ้าควั่นแครงดา (น้ำพริกแครงดา)

1. การวิเคราะห์

เป็นการนำเห็ดนางฟ้าสดมาถนอมอาหารและแปรรูปเพื่อให้บริโภค

ได้นาน ซึ่งต้องศึกษาวิธีการตากแห้ง การจัดเตรียม

อุปกรณ์ ภาชนะ เครื่องใช้ และคัดเลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพให้พร้อม

2. วัตถุประสงค์ เพื่อรับประทาน เพื่อจำหน่าย

3. การวางแผนการทำงาน

3.1 สิ่งที่ต้องเตรียม เครื่องมือและอุปกรณ์



3.2 สิ่งที่ต้องเตรียม ส่วนผสม วัตถุดิบ

- ◆ เห็ดนางฟ้าสด 1 กิโลกรัม (ทอดแล้วเหลือ 300 กรัม)
- ◆ พริกแห้งเม็ดเล็ก 50 กรัม (เพิ่มตามชอบ)
- ◆ กระเทียมเจียว 50 กรัม ◆ น้ำตาล 2 ช้อนโต๊ะ
- ◆ น้ำมันพืช ◆ เกลือ 1 ช้อนชา
- ◆ แครงดา 3 ตัว (ตามชอบ)
- ◆ น้ำมะขามเปียก 2 ช้อนโต๊ะ

4. กระบวนการขั้นตอนในการทำ

1. เก็บเห็ดนางฟ้าจากโรงเพาะเห็ด นำมาล้าง ผึ่งลมไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. ตัดส่วนโคนที่แข็งออก ฉีกเห็ดนางฟ้าเป็นเส้นเล็กๆ แล้วนำไปตากแดด 1-2 ชั่วโมง เพื่อไล่ความชื้น
3. ปอกเปลือกกระเทียม ล้าง ล้างให้ละเอียด
4. ล้างพริกแห้ง นำไปควั่นให้หอม พักให้เย็น แล้วบดให้ละเอียด
5. ล้างแครงดา เอาเปลือกออก ผึ่งให้แห้ง ตัดชิ้นเล็กๆ นำไปควั่นให้สุก
6. ทอดเห็ดนางฟ้า เจียวกระเทียม พักให้เย็น
7. นำเห็ดที่ทอดแล้ว กระเทียมเจียว แครงดา มาบดรวมกัน ให้ละเอียด
8. นำส่วนผสมทั้งหมดที่บดแล้วลงกระทะ เปิดไฟอ่อนที่สุด เติมพริก น้ำตาล น้ำมะขามเปียก เกลือ ผัดให้เข้ากันจนแห้ง ชิมรสชาติ ปิดไฟ พักไว้ให้เย็น บรรจุใส่ภาชนะพร้อมรับประทาน

เคล็ดลับการทอดเห็ด ไฟอ่อนเห็ดจะนุ่มน้ำมัน ไฟแรงเห็ดจะไหม้ ควรใช้ไฟกลาง ไม่ควรคนเห็ดบ่อยในขณะทอดจะทำให้เห็ดห่อตัว การควั่นพริกแห้งให้ใส่เกลือในกระทะเพื่อลดกลิ่นฉุน แครงดาใส่มากเกินไปจะมีกลิ่นฉุน แครงดาอาจใช้วิธีการโขลกจะดีกว่าบด

การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



นางฟ้าคั่วแมงดา (น้ำพริกแมงดา)

5. การบริหารจัดการ/การเงิน/การลงทุน

ชนิดผลิตภัณฑ์	ขนาดบรรจุ	ต้นทุน/หน่วย	ราคาขาย/หน่วย	กำไร/หน่วย
นางฟ้าคั่วแมงดา (น้ำพริกแมงดา)	50 กรัม	25 บาท	35 บาท	10 บาท



เห็ดนางฟ้าสด ตัดโคน



ฉีกให้เป็นเส้นเล็กๆ



เห็ดทอด



กระเทียมเจียว



พริกแห้ง



แมงดานา



น้ำตาล



น้ำมะขามเปียก



เกลือ

การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



นางฟ้าข้าวคั่ว (ลาบเห็ด)

1. การวิเคราะห์

เป็นการนำเห็ดนางฟ้าสดมาถนอมอาหารและแปรรูปเพื่อให้บริโภคได้นาน ซึ่งต้องศึกษาวิธีการตากแห้ง การจัดเตรียมอุปกรณ์ ภาชนะ เครื่องใช้ และคัดเลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพให้พร้อม

2. วัตถุประสงค์ เพื่อรับประทาน เพื่อจำหน่าย

3. การวางแผนการทำงาน

3.1 สิ่งที่ต้องเตรียม เครื่องมือและอุปกรณ์



3.2 สิ่งที่ต้องเตรียม ส่วนผสม วัตถุดิบ

- ◆ เห็ดนางฟ้าสด 1 กิโลกรัม (ทอดแล้วเหลือ 300 กรัม)
- ◆ พริกแห้งเม็ดเล็ก 50 กรัม (เพิ่มตามชอบ)
- ◆ หอมเจียว 100 กรัม ◆ ข้าวคั่ว 100 กรัม
- ◆ น้ำตาล 2 ช้อนโต๊ะ
- ◆ น้ำมันพืช ◆ เกลือ 1 ช้อนชา
- ◆ น้ำมะขามเปียก 2 ช้อนโต๊ะ

4. กระบวนการขั้นตอนในการทำ

1. เก็บเห็ดนางฟ้าจากโรงเพาะเห็ด นำมาล้าง ผึ่งลมไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. ตัดส่วนโคนที่แข็งออก ฉีกเห็ดนางฟ้าเป็นเส้นเล็กๆ แล้วนำไปตากแดด 1-2 ชั่วโมง เพื่อไล่ความชื้น
3. ปอกเปลือกหัวหอม ล้าง ซอยบางๆ
4. ล้างพริกแห้ง นำไปคั่วให้หอม พักให้เย็น แล้วบดให้ละเอียด
5. นำข้าวสารไปคั่วให้หอม พักให้เย็น บดละเอียด
6. ทอดเห็ดนางฟ้า เจียวหัวหอม พักให้เย็น
7. นำเห็ดที่ทอดแล้ว หัวหอมเจียว มาบดรวมกันให้ละเอียด
8. นำส่วนผสมทั้งหมดที่บดแล้วลงกระทะ เปิดไฟอ่อนที่สุด เติมข้าวคั่วที่บดแล้ว พริก น้ำตาล น้ำมะขามเปียก เกลือ ผัดให้เข้ากันจนแห้ง ชิมรสขาดิ ปิดไฟ พักไว้ให้เย็น บรรจุใส่ภาชนะ พร้อมรับประทาน

เคล็ดลับการทอดเห็ด ไฟอ่อนเห็ดจะนุ่มน้ำมัน ไฟแรงเห็ดจะไหม้ ควรใช้ไฟกลาง ไม่ควรคนเห็ดบ่อยในขณะที่ทอดจะทำให้เห็ดทอดตัว การคั่วพริกแห้งให้ใส่เกลือในกระทะเพื่อลดกลิ่นฉุน รับประทานแก้ลมผัดสด

การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



นางฟ้าข้าวคั่ว (ลาบเห็ด)

5. การบริหารจัดการ/การเงิน/การลงทุน

ชนิดผลิตภัณฑ์	ขนาดบรรจุ	ต้นทุน/หน่วย	ราคาขาย/หน่วย	กำไร/หน่วย
นางฟ้าข้าวคั่ว (ลาบเห็ด)	50 กรัม	20 บาท	35 บาท	15 บาท



เห็ดนางฟ้าสด ตัดโคน



ฉีกให้เป็นเส้นเล็กๆ



เห็ดทอด



กระเทียมเจียว



พริกแห้ง



ข้าวคั่ว



น้ำตาล



น้ำมะขามเปียก



เกลือ

การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า

เห็ดนางฟ้า



1. การวิเคราะห์

เป็นการนำเห็ดนางฟ้าสดมาถนอมอาหารและแปรรูปเพื่อให้บริโภคได้นาน ซึ่งต้องศึกษาวิธีการตากแห้ง การจัดเตรียมอุปกรณ์ ภาชนะ เครื่องใช้ และคัดเลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพให้พร้อม

2. วัตถุประสงค์

- เพื่อรับประทาน
- เพื่อจำหน่าย

3.2 สิ่งที่ต้องเตรียม ส่วนผสม วัตถุดิบ

- ◆ เห็ดนางฟ้าสด 1 กิโลกรัม
- ◆ พริกขี้หนูสวนสด 30 เม็ด
- ◆ กระเทียม 100 กรัม
- ◆ เกลือ 20 กรัม
- ◆ ถูขนาด 3x5
- ◆ ยางรัด
- ◆ ข้าวไรเบอร์รี่/ข้าวกล้องหุงสุก 200 กรัม
- ◆ พริกไทย

3. การวางแผนการทำงาน

3.1 สิ่งที่ต้องเตรียม เครื่องมือและอุปกรณ์



ถาด



เครื่องชั่ง



เตาแก๊ส



กะละมัง



เครื่องบด



หม้อหุง



ผ้าขาวบาง



ถู 3x5



ยาง

4. กระบวนการขั้นตอนในการทำ

1. เก็บเห็ดนางฟ้าจากโรงเพาะเห็ด นำมาล้าง ผึ่งลมไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. ตัดส่วนโคนที่แข็งออก ฉีกเห็ดนางฟ้าเป็นเส้น เล็กๆ แล้วนำไปนึ่ง รongด้วยผ้าขาวบาง 15 นาที พักให้เย็น ปีบน้ำให้ตออก
3. ปอกเปลือกกระเทียม ล้าง บดให้ละเอียด
4. ล้างพริกขี้หนูสวน พักให้สะเด็ดน้ำ
5. หุงข้าวไรเบอร์รี่/ข้าวกล้อง พักให้เย็น
6. นำเห็ดที่นึ่งแล้วมาผสมรวมกับ กระเทียมบด ใส่เกลือ ใส่ข้าวที่หุงสุก คลุกเคล้าให้เข้ากัน
7. นำถูขนาด 3x5 มาตัดให้ปากเฉียง ตักส่วนผสม 15 กรัม ใส่ถู มัดปากถูให้แน่น ใส่อากาศที่กั้นถู ทำเป็นรูปสามเหลี่ยม ตัดปลายปากถูที่เหลือเกินมาให้เท่า ๆ กันเพื่อความสวยงาม
8. เก็บใส่กล่องเพื่อเก็บแอมลง ประมาณ 2 วัน ก็สามารถนำมารับประทานสดได้ทันที



หากไม่ใช่ข้าวไรเบอร์รี่/ข้าวกล้อง สามารถใช้ข้าวเหนียวได้
ควรมัดถูให้แน่นเพื่อไม่ให้อากาศเข้า
หากต้องการให้มีความเปรี้ยวมากควรเก็บไว้ มากกว่า 2 วัน



การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า

เห็ดนางฟ้า



5. การบริหารจัดการ/การเงิน/การลงทุน

ชนิดผลิตภัณฑ์	ขนาดบรรจุ	ต้นทุน/หน่วย	ราคาขาย/หน่วย	กำไร/หน่วย
เห็ดนางฟ้า	10 ลูก	20 บาท	35 บาท	15 บาท



เห็ดนางฟ้าสด ตัดโคน



ฉีกให้เป็นเส้นเล็กๆ



เห็ดนึ่ง



กระเทียม



ข้าวสุก



พริกไทย



เกลือ



การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า

เห็ดสวรรค์

1. การวิเคราะห์

เป็นการนำเห็ดนางฟ้าสดมาถนอมอาหารและแปรรูปเพื่อให้บริโภคได้นาน ซึ่งต้องศึกษาวิธีการตากแห้ง การจัดเตรียมอุปกรณ์ ภาชนะ เครื่องใช้ และคัดเลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพให้พร้อม

2. วัตถุประสงค์ เพื่อรับประทาน เพื่อจำหน่าย

3. การวางแผนการทำงาน

3.1 สิ่งที่ต้องเตรียม เครื่องมือและอุปกรณ์



3.2 สิ่งที่ต้องเตรียม ส่วนผสม วัตถุดิบ

- ◆ เห็ดนางฟ้าสด 1 กิโลกรัม (ทอดแล้วเหลือ 300 กรัม)
- ◆ น้ำตาล 3 ช้อนโต๊ะ ◆ ซีอิ๊วขาว 2 ช้อนโต๊ะ
- ◆ น้ำมันพืช ◆ งาขาว 3 ช้อนโต๊ะ (ตามชอบ)
- ◆ น้ำลูกผักชี 1 ช้อนชา

เคล็ดลับการทอดเห็ด ไฟอ่อนเห็ดจะนุ่มหนึบ ไฟแรงเห็ดจะไหม้ ควรใช้ไฟกลาง ไม่ควรคนเห็ดบ่อยในขณะทอดจะทำให้เห็ดห่อตัว ลูกผักชีใส่มากจะมีกลิ่นฉุน และขม หากไม่ชอบไม่ใส่ก็ได้ ควรใช้ซีอิ๊วขาวเห็ดหอมเนื่องจากไม่เค็มจนเกินไป

4. กระบวนการขั้นตอนในการทำ

1. เก็บเห็ดนางฟ้าจากโรงเพาะเห็ด นำมาล้าง ผึ่งลมไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. ตัดส่วนโคนที่แข็งออก ฉีกเห็ดนางฟ้าเป็นเส้นเล็กๆ แล้วนำไปตากแดด 1-2 ชั่วโมง เพื่อไล่ความชื้น
3. นำงาขาวมาคั่วไฟอ่อน ๆ
4. บดลูกผักชีพอหยาบ ๆ นำไปคั่วไฟอ่อน ๆ
5. ทอดเห็ดนางฟ้า พักให้เย็น
6. นำเห็ดที่ทอดแล้ว ลงในกระทะ รอยน้ำมันทอดเห็ด เปิดไฟอ่อนที่สุด คั่วเห็ดในกระทะ เติมน้ำตาล ลูกผักชี ค่อย ๆ เติมน้ำตาล คั่วไปเรื่อย ๆ จนน้ำตาลละลาย ชิมรส ให้หวาน เค็ม ปิดไฟ พักไว้ให้เย็น บรรจุใส่ภาชนะ พร้อมรับประทาน

การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า

เห็ดสวรรค์



5. การบริหารจัดการ/การเงิน/การลงทุน

ชนิดผลิตภัณฑ์	ขนาดบรรจุ	ต้นทุน/หน่วย	ราคาขาย/หน่วย	กำไร/หน่วย
เห็ดสวรรค์	50 กรัม	20 บาท	35 บาท	15 บาท



เห็ดนางฟ้าสไลด์ ตัดโคน



ฉีกให้เป็นเส้นเล็กๆ



เห็ดทอด



ข้าวขาว



ถั่วเขียว



น้ำตาล



ซีอิ๊วขาว



การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



ข้าวเกรียบนางฟ้า

1. การวิเคราะห์

เป็นการนำเห็ดนางฟ้าสดมาถนอมอาหารและแปรรูปเพื่อให้บริโภคได้นาน ซึ่งต้องศึกษาวิธีการตากแห้ง การจัดเตรียม

อุปกรณ์ ภาชนะ เครื่องใช้ และคัดเลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพให้พร้อม

2. วัตถุประสงค์ เพื่อรับประทาน เพื่อจำหน่าย

3. การวางแผนการทำงาน

3.1 สิ่งที่ต้องเตรียม เครื่องมือและอุปกรณ์



3.2 สิ่งที่ต้องเตรียม ส่วนผสม วัตถุดิบ

- ◆ เห็ดนางฟ้าสด 1 กิโลกรัม
- ◆ แป้งมันสำปะหลัง 1 กิโลกรัม
- ◆ กระเทียมสับ/บดละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ
- ◆ รากผักชีสับ/บดละเอียด 2 ช้อนโต๊ะ
- ◆ เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ
- ◆ น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ
- ◆ พริกไทยดำ 2 ช้อนโต๊ะ



4. กระบวนการขั้นตอนในการทำ

1. เก็บเห็ดนางฟ้าจากโรงเพาะเห็ด นำมาล้าง ผึ่งลมไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. ตัดส่วนโคนที่แข็งออก ฉีกเห็ดนางฟ้าเป็นเส้นเล็กๆ แล้วปั่นให้ละเอียด
3. นำเห็ดที่ปั่นแล้วห่อด้วยผ้าขาวบาง ไปนึ่ง 20 นาที พักให้เย็น ปีบเอาน้ำเห็ดออก
4. นำเห็ดใส่กะละมัง นำเครื่องปรุง กระเทียมบด รากผักชีบด น้ำตาลทราย เกลือ พริกไทยดำ ผสมคลุกเคล้าให้เข้ากัน
5. ค่อย ๆ ใส่แป้งมันสำปะหลัง ทีละน้อย จนหมด นวดแบ่งให้เข้ากัน หากแป้งแห้งให้เติมน้ำต้มสุก เล็กน้อย
6. แบ่งแป้งที่ผสมกันดีแล้ว เป็นก้อน ๆ นำมาปั้นเป็นแท่งยาว ๆ พอประมาณ ห่อด้วยพลาสติกใส จนแบ่งหมด แล้วนำไปนึ่ง 2 ชั่วโมง พักให้เย็น
7. นำแป้งที่นึ่ง เย็นแล้วแช่ในตู้เย็น 1 คืน
8. นำแป้งที่แช่ตู้เย็นออกมาหั่นเป็นชิ้น ไม่หนาและไม่บางจนเกินไป นำไปตากแดด 2 ชั่วโมง
9. นำข้าวเกรียบที่ตากแดดแห้งดีแล้วไปทอด พร้อมรับประทานกับน้ำจิ้มและบรรจุถุง

การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



ข้าวเกรียบนางฟ้า

5. การบริหารจัดการ/การเงิน/การลงทุน

ชนิดผลิตภัณฑ์	ขนาดบรรจุ	ต้นทุน/หน่วย	ราคาขาย/หน่วย	กำไร/หน่วย
ข้าวเกรียบนางฟ้า	10 กรัม	5 บาท	10 บาท	5 บาท



เห็ดนางฟ้าสด ตัดโคน



ฉีกให้เป็นเส้นเล็กๆ



เห็ดนึ่ง



แป้งมันสำปะหลัง



กระเทียม



น้ำตาล



พริกไทยดำ



รากผักชี



เกลือ



ภาพกิจกรรมการแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



ภาพกิจกรรมการแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



ภาพกิจกรรมการแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



ภาพกิจกรรมการแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



เห็ดนางฟ้า



ข้าวเกรียบนางฟ้า



เห็ดสวรรค์



นางฟ้าตกลสวรรค์



นางฟ้าบ้านทุ่ง



นางฟ้าคั่วตะไคร้

ภาพกิจกรรมการแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



นางฟ้าคั่วแมงดา



นางฟ้าคั่วข่า



นางฟ้ากลางดง



นางฟ้าข้าวคั่ว



ภาพกิจกรรมการแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



ภาพกิจกรรมการแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



ภาพกิจกรรมการแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



เห็ดนางฟ้า



สรรพคุณและประโยชน์ของเห็ดนางฟ้า

- ◆ ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกาย โปรตีนในเห็ดนางฟ้า ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกาย และยังช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้ออีกด้วย
- ◆ ช่วยลดน้ำหนัก เห็ดนางฟ้ามีใยอาหารสูง และมีไขมันต่ำ เมื่อทานเข้าไปแล้ว จะทำให้รู้สึกอิ่มเร็วและอิ่มท้องนานขึ้น จึงลดความอยากอาหารได้เป็นอย่างดี หากออกกำลังกายควบคู่ ก็จะทำให้ น้ำหนักลดเร็วยิ่งขึ้น
- ◆ ควบคุมความดันโลหิต การรับประทานเห็ดนางฟ้าเป็นประจำ ช่วยควบคุมระดับความดันโลหิตให้เป็นปกติได้ เนื่องจากในเห็ดนางฟ้ามีโปรตีนที่ทำหน้าที่เหมือนฮอร์โมนขับน้ำ ทำให้ความดันโลหิตลดลงได้
- ◆ ป้องกันอัลไซเมอร์ เห็ดนางฟ้าช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองและระบบประสาท จึงชะลอการเสื่อมสภาพของเซลล์สมอง และป้องกันโรคอัลไซเมอร์ได้เป็นอย่างดี
- ◆ ลดการอักเสบ เมื่อเกิดการอักเสบขึ้นภายในร่างกาย การรับประทานเห็ดนางฟ้า จะสามารถบรรเทาอาการลงได้ เพราะเห็ดนางฟ้ามีสารบางอย่างที่มีฤทธิ์ต้านการอักเสบ
- ◆ ป้องกันโรคโลหิตจาง เห็ดนางฟ้ามีธาตุเหล็กสูง จึงช่วยป้องกันการเกิดโรคโลหิตจาง จากการสร้างเซลล์เม็ดเลือดแดงเพิ่มมากขึ้น และยังช่วยกำจัดโลหะหนักที่เป็นพิษออกจากร่างกาย
- ◆ ยับยั้งการเกิดมะเร็งลำไส้ ในเห็ดนางฟ้า มีสารต้านอนุมูลอิสระมากมาย ที่ช่วยยับยั้งการทำลายของเซลล์ลำไส้ที่จะพัฒนาไปเป็นมะเร็ง ที่เกิดขึ้นในร่างกาย

◆ป้องกันโรคหวัด เห็ดนางฟ้า มีสารต้านอนุมูลอิสระและวิตามินที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย จึงสามารถป้องกันโรคหวัดได้เป็นอย่างดี

ประโยชน์ในการรักษาโรค

เห็ดนางฟ้า มีสรรพคุณเป็นยาที่ช่วยในการป้องกันและรักษาโรคต่าง ๆ ได้อย่างดีเยี่ยม หากได้กินเป็นประจำก็เชื่อว่าเห็ดนางฟ้าจะช่วยดูแลสุขภาพของเราได้เป็นอย่างดี ซึ่งปัจจุบันก็มีวางขายอยู่ทั่วไป ราคาถูกด้วย และจะนำมาใช้และจะนำมาใช้ประกอบการอาหารก็ได้หลากหลาย อาทิ ต้มยำ ซุปแบ่งทอด ผัดผัก และยำเห็ดนางฟ้า จึงถือเป็นทั้งอาหารและยาที่เราทุกคนไม่ควรพลาดจริง ๆ

1. มีวิตามินอยู่หลายชนิด แต่วิตามินซีเป็นวิตามินที่มีสูงมาก ดังนั้นเห็ดนางฟ้าจึงมีส่วนช่วยในการป้องกันโรคหวัดหรืออาการเกี่ยวกับไข้หวัดได้ดี และช่วยป้องกันอาการเลือดออกตามไรฟันและโรคเหงือก

2. มีประสิทธิภาพในการต่อต้านอนุมูลอิสระและต้านทานการเกิดโรคมะเร็ง เนื่องจากเห็ดนางฟ้าเป็นแหล่งรวมของแร่ธาตุที่สำคัญต่อร่างกายอย่าง ซีลีเนียม และมีสารสำคัญชื่อว่า อัลฟาไกลูแคนซึ่งจะช่วยป้องกันไม่ให้เซลล์ถูกทำลายจนกลายเป็นเนื้อร้ายได้เป็นอย่างดี

3. มีสารอาหารอย่างโปรตีนสูงกว่าเนื้อสัตว์ จึงมีคุณสมบัติในการช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอต่าง ๆ ของร่างกาย แถมยังมีรสชาติคล้ายเนื้อสัตว์และไม่เหนียวด้วยทำให้เป็นผลดีต่อระบบย่อยอาหารไม่ต้องทำงานหนัก

4. ช่วยบำรุงหัวใจและส่วนต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกันหัวใจ ทำให้หัวใจทำงานได้ดีขึ้น เพราะในเห็ดนางฟ้าเป็นแหล่งของโพแทสเซียมด้วย ซึ่งมีส่วนช่วยในการเต้นของหัวใจเป็นปกติ ทำให้น้ำในร่างกายที่มีความสมดุล กล้ามเนื้อและระบบประสาทในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและการไหลเวียนของเลือดก็ดีขึ้นไปด้วย

5. มีคุณสมบัติในการสร้างเสริมและกระตุ้นการทำงานของภูมิคุ้มกันในร่างกายให้แข็งแรง ช่วยลดความความเสี่ยงที่จะเกิดโรคหรืออาการเจ็บป่วยต่าง ๆ และป้องกันเชื้อโรคไม่ให้เข้ามาภายในร่างกายได้ง่าย

6. ทานเพื่อควบคุมน้ำหนักได้ เห็นนางฟ้านั้นเหมาะกับกลุ่มคนที่ต้องการลดน้ำหนักหรือควบคุมน้ำหนัก เพราะนอกจากจะมีโปรตีนสูงแล้วยังอุดมไปด้วยเส้นใยอาหารอยู่มาก

7. ช่วยบำรุงระบบและเซลล์ประสาท ป้องกันการเกิดอาการของโรคอัลไซเมอร์ให้น้อยลง



กลุ่มนางฟ้าจำลอง ขอขอบพระคุณค่ะ

อาหารแปรรูปจากเห็ดนางฟ้า

นางฟ้าจำลอง



โรงเรียนนันทน์คมสร้างตนเอง
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาระถมศึกษาสุราษฎร์ธานี เขต 1