



การประกวดแปรรูปอาหาร ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6

อาหารแปรรูปจากเห็ดนางฟ้า นางฟ้าจำแลง



ครูผู้สอน

นางวารุณี สังขผล
นางสาวสุนิตา ปานวงศ์



จัดทำโดย เด็กหญิงนันทิชา พันพูลวงษ์
เด็กหญิงคณิตศรี มัญจารักษ์
เด็กหญิงศศิวิมล ชูเพชรพงษ์

โรงเรียนนิคมสร้างตนเอง
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุราษฎร์ธานี เขต 1

คำนำ

เอกสารรายงานการประกวดแปรรูปอาหาร ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ของโรงเรียนนิคมสร้างตนเอง สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุราษฎร์ธานี เขต 1 เป็นการแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า โดยกลุ่ม นางฟ้าจำแลง ได้จัดทำรายละเอียดความเป็นมาและความสำคัญของการดำเนินงาน ตลอดจนขั้นตอน และรายละเอียดของอาหารแปรรูปจากเห็ดนางฟ้าอย่างหลากหลายชนิด

ขอขอบพระคุณ นายจำนงค์ นวลขาว ผู้อำนวยการโรงเรียนนิคมสร้างตนเอง คุณครูวารุณี สังขผล คุณครูสุนิดา ปานวงศ์ คุณครูผู้ฝึกสอน และคุณครูโรงเรียนนิคมสร้างตนเองทุกท่าน ตลอดจนผู้ปกครองที่ให้การ สนับสนุนและส่งเสริมผลิตภัณ์อาหารแปรรูป กลุ่มนางฟ้าจำแลง หวังเป็นอย่างยิ่งว่า เอกสารฉบับนี้จะเป็น ประโยชน์ต่อผู้ที่ต้องการศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้าได้เป็นอย่างดี

กลุ่มนางฟ้าจำแลง
โรงเรียนนิคมสร้างตนเอง

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
ความเป็นมาและความสำคัญ	1
ทำไมต้องเห็ดนางฟ้า	2
ความหมายและความสำคัญของการแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า	3
แนวคิดการขับเคลื่อนสู่กระบวนการแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า	4
กรอบแนวคิดการจัดการเรียนรู้สู่กระบวนการแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า	4
กระบวนการจัดการเรียนรู้	5
วัตถุประสงค์	6
เป้าหมาย	6
ประโยชน์ที่ได้รับ	7
สรุปผลการดำเนินงาน	7
ปัจจัยที่ส่งผลให้เกิดความสำเร็จ	7
ข้อเสนอแนะ	8
การเผยแพร่ผลงาน	8
นางฟ้าตกสวรรค์	9
นางฟ้าคิ้วตะไคร้	11
นางฟ้าคิ้วแมงดา	13
นางฟ้ากุ่มเสียบ	15
นางฟ้าร้อยเกาะ	17
ข้าวเกรียบนางฟ้า	19
นางฟ้าบ้านนา	21
โดนัทนางฟ้า	23
นางฟ้าสะบัดพาย	25
นางฟ้าสะบัดพาย (ใบเตย)	27
บราวนีนางฟ้า	29
นางฟ้าอัญชัน Lemon	31
ภาคผนวก (ภาพประกอบการดำเนินงาน)	33

การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



นางฟ้าจำแลง



ความเป็นมาและความสำคัญ

สังคมในยุคปัจจุบันเป็นยุคที่ต้องการความรวดเร็ว ทำให้ยุคปัจจุบันนี้ มีธุรกิจเกี่ยวกับการจัดจำหน่ายอาหารสำเร็จรูป อาหารแปรรูปจากวัสดุดิบต่าง ๆ มากมาย ซึ่งเป็นการนำนวัตกรรมต่าง ๆ เข้ามาใช้ในการพัฒนากระบวนการผลิตอาหารให้ทันสมัยน่ารับประทานอย่างหลากหลายรูปแบบ

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 มาตรา 4 ได้กำหนดให้การศึกษาเป็นกระบวนการเรียนรู้เพื่อความเจริญงอกงาม ของบุคคลและสังคมโดยการถ่ายทอดความรู้ การฝึก การอบรม การสืบสานทางวัฒนธรรมการสร้างสรรคจรรโลงความก้าวหน้าทางวิชาการ การสร้างองค์ความรู้ขึ้นเกิดจากการจัดสภาพแวดล้อม 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 ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนิคมสร้างตนเอง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุราษฎร์ธานี เขต 1 ได้ดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนรู้การสอน ในช่วงเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ เพื่อมุ่งเน้นประสบการณ์ตรงให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง คิดวิเคราะห์ สังเคราะห์องค์ความรู้ และสามารถนำความรู้มาถ่ายทอดต่อยอดประสบการณ์ให้กับตนเองและคนรอบข้าง นักเรียนสามารถค้นพบความสามารถ ความถนัดและความสนใจของตนเอง ทั้งได้เพิ่มเวลาและโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ผ่านกระบวนการที่ต้องร่วมกันกำหนดเป้าหมาย วางแผน ร่วมลงมือปฏิบัติจริง ร่วมกันประเมินผลงาน และร่วมกันสร้างความสำเร็จ เป็นกระบวนการสร้างเสริมทักษะการเรียนรู้ทั้งในและนอกห้องเรียน โดยใช้สิ่งแวดล้อมรอบตัวเป็นแหล่งเรียนรู้ ทำให้นักเรียนได้เผชิญกับสภาพปัญหาจริงของชีวิตที่หลากหลายมิติ ทั้งยังได้สัมผัสกับสภาพแวดล้อมและได้รับประสบการณ์ตรง ส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียน ให้เกิดความรู้ ทักษะ และสมรรถนะที่จำเป็น นอกจากนี้ นักเรียนยังได้ฝึกทักษะความสามารถพื้นฐานต่างๆ เช่น การฟัง การพูด การอ่าน การเขียน การวางแผน สังเกต สืบค้น คำนวณ ลงมือปฏิบัติรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ ประเมินผล แก้ปัญหา ปรับปรุง นำเสนอ แลกเปลี่ยน สรุปความรู้ เกิดทักษะทางสังคมการเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่นและมีทักษะในการดำรงชีวิตที่ดี

ทำไมต้องเห็ดนางฟ้า

โรงเรียนนิคมสร้างตนเองได้ดำเนินการโครงการโรงเรียนคุณภาพ จัดกิจกรรมการเรียนรู้สอนน้อมนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง ให้นักเรียนได้เรียนรู้วิธีการเพาะเห็ดนางฟ้า และปลูกพืชผักสวนครัวเพื่อใช้ในกิจกรรมโครงการอาหารกลางวัน และเพื่อจำหน่ายให้กับนักเรียน ผู้ปกครอง ครูและบุคลากรทางการศึกษาในโรงเรียนโดยจำหน่ายผ่านกิจกรรมสหกรณ์โรงเรียน แต่ในบางช่วงเวลาผลผลิตของเห็ดนางฟ้ามีผลผลิตมากเกินความต้องการของผู้บริโภค ครูผู้สอนจึงนำมาใช้ในกิจกรรมการเรียนรู้การสอนตามหลักสูตรในช่วงเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เพื่อมุ่งเน้นประสบการณ์ตรงให้นักเรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง คิดวิเคราะห์ สังเคราะห์องค์ความรู้ และสามารถนำความรู้มาถ่ายทอดต่อยอดประสบการณ์ให้กับตนเองและคนรอบข้าง ทั้งได้เพิ่มเวลาและโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ผ่านกระบวนการที่ต้องร่วมกันกำหนดเป้าหมาย วางแผน ร่วมลงมือปฏิบัติจริง ร่วมกันประเมินผลงาน และร่วมกันสร้างความสำเร็จ เป็นกระบวนการสร้างเสริมทักษะการเรียนรู้โดยใช้สิ่งแวดล้อมรอบตัวเป็นแหล่งเรียนรู้ ทำให้นักเรียนได้เผชิญกับสภาพปัญหาจริงของชีวิตที่หลากหลายมิติ นักเรียนได้รับประสบการณ์ตรง ทั้งส่งเสริมการเรียนรู้ของนักเรียน ให้เกิดความรู้ ทักษะ และสมรรถนะที่จำเป็น เกิดทักษะทางสังคมการเรียนรู้ร่วมกับผู้อื่นและมีทักษะชีวิต

จากเหตุผลดังกล่าว จึงดำเนินการแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า โดยนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนิคมสร้างตนเอง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุราษฎร์ธานี เขต 1 เพื่อเป็นการพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูปจากเห็ดนางฟ้าให้มีความหลากหลาย และรวมถึงพัฒนาเป็นผลิตภัณฑ์ 1 โรงเรียน 1 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 3 ประเภท คือ

1. ประเภทอาหาร เช่น นางฟ้าตกลวรส (น้ำพริกนรก) นางฟ้าคั่วตะไคร้ (น้ำพริกตะไคร้) นางฟ้าคั่วแมงดา (น้ำพริกแมงดา) นางฟ้ากุ้งเสียบ (น้ำพริกกุ้งเสียบ) และนางฟ้าร่อยเกาะ (น้ำพริกไข่เค็ม)
2. ประเภท ขนมและของว่าง เช่น ข้าวเกรียบนางฟ้า โดนัทนางฟ้า บราวนีนางฟ้า นางฟ้าสับตัดพาย (กอลาแม) นางฟ้าบ้านา
3. ประเภทเครื่องดื่ม นางฟ้าอัญชัน Lemon (น้ำเห็ดนางฟ้าอัญชันมะนาว)

อาหารแปรรูปจากเห็ดนางฟ้า เหมาะสำหรับผู้ที่รับประทานอาหารเพื่อสุขภาพและผู้ที่รับประทานอาหารทั่วไป เหมาะสำหรับทุกเพศ ทุกวัย กระบวนการผลิตไม่ยุ่งยากซับซ้อน ใช้วัตถุดิบที่มีอยู่ตามท้องตลาด และสามารถเก็บไว้ได้นาน ซึ่งเป็นการรักษาคุณค่าทางอาหารให้คงสภาพเดิมได้ดี



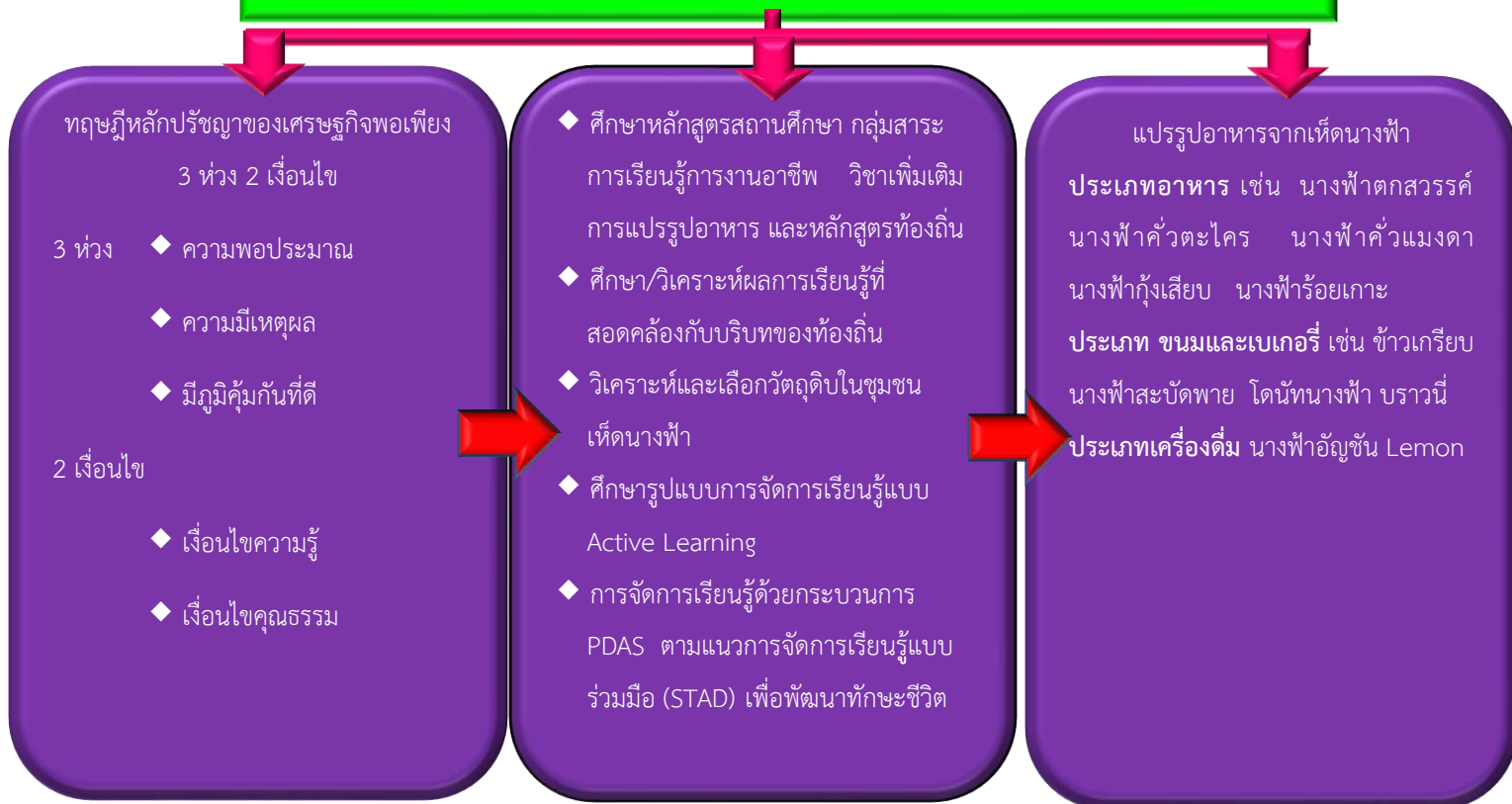
แนวคิดการขับเคลื่อนสู่กระบวนการแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า

1. ศึกษาหลักสูตรสถานศึกษากลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพ รายวิชาเพิ่มเติม การแปรรูปอาหาร
2. ศึกษา วิเคราะห์ สังเคราะห์ วัตถุดิบที่มีในชุมชนเพื่อนำมาแปรรูปอาหาร
3. นำวัตถุดิบที่มีอยู่ในชุมชนมาเป็นส่วนประกอบของการแปรรูป
4. ศึกษาความรู้เพิ่มเติมเกี่ยวกับการพัฒนาการแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้าให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้บริโภค

ต้องการของผู้บริโภค

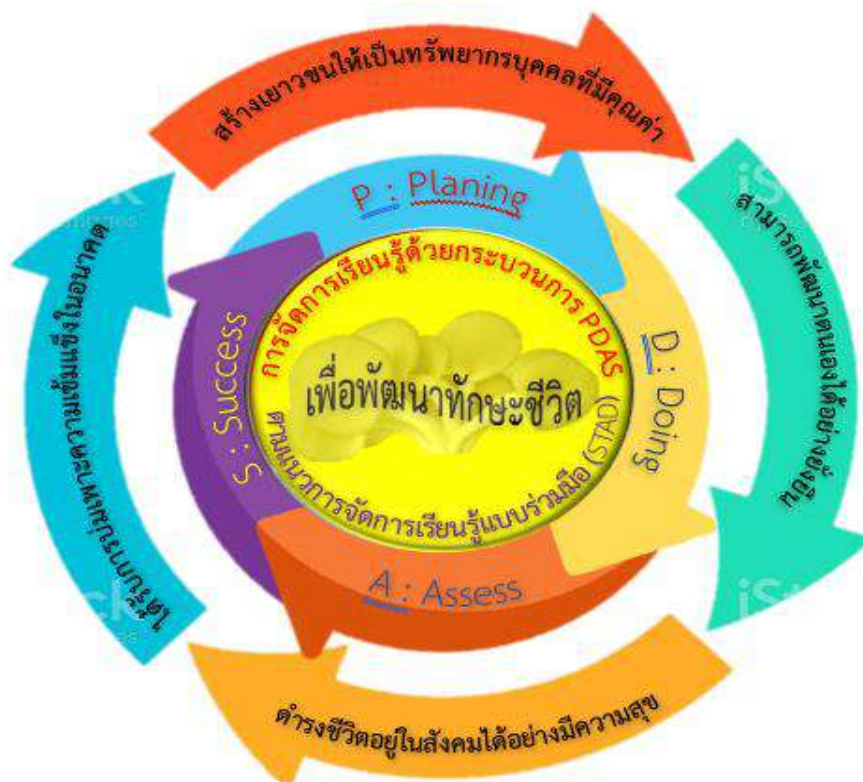
5. นำนโยบาย Thailand 4.0 มาประยุกต์ใช้กับการผลิตอาหารแปรรูป
6. นำนโยบายของ สพป.สุราษฎร์ธานี เขต 1 นโยบาย ที่ 9 การจัดการเรียนรู้ให้ผู้เรียนมีทักษะที่จำเป็นในศตวรรษที่ 21 นำไปสู่อาชีพ มีงานทำและส่งเสริมความเป็นเลิศของผู้เรียนให้เต็มศักยภาพ มาใช้ในการจัดการเรียนการสอน
7. นำนโยบายเร่งด่วน (Quick Win) ของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน นโยบายที่ 5 เสริมสร้างทักษะอาชีพและการมีรายได้ระหว่างเรียน มาใช้ในการจัดการเรียนการสอน

กรอบแนวคิดการจัดการเรียนรู้สู่กระบวนการแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



กระบวนการจัดการเรียนรู้

การจัดการเรียนรู้ด้วยกระบวนการ PDAS
ตามแนวการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ (STAD) เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต



รูปแบบการจัดการเรียนรู้ ด้วยกระบวนการ PDAS
ตามแนวทางการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ (STAD)
เพื่อพัฒนาทักษะชีวิต
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

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนิคมสร้างตนเอง จำนวน 22 คน สามารถแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้าได้อย่างหลากหลาย

2. เป้าหมายเชิงคุณภาพ

2.1 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนิคมสร้างตนเอง มีความรู้ ความเข้าใจ ในการนำหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาใช้ในการแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า

2.2 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนิคมสร้างตนเอง สามารถแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้าเป็นอาหารได้อย่างหลากหลาย

2.3 นักเรียนสามารถเพิ่มมูลค่าให้กับเห็ดนางฟ้าทำเป็นสินค้าที่มีคุณภาพ

2.4 โรงเรียนสามารถสร้างผลิตภัณฑ์อาหารแปรรูปจากเห็ดนางฟ้า เป็น 1 โรงเรียน 1 อาชีพ ได้ไม่น้อยกว่า 20 รายการในอนาคต

2.5 โรงเรียนสามารถสร้างรายได้ระหว่างเรียนให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 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 ทำขนมไทย
2. ควรศึกษาด้านการตลาด มีมาตรฐาน อยู่.เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับผู้บริโภคในอนาคต
3. ควรศึกษาคุณสมบัติของเห็ดชนิดอื่น ๆ เพื่อเพิ่มความหลากหลายและความแปลกใหม่ และสร้างเมนูอาหารแปรรูปหลากหลายยิ่งขึ้น

การเผยแพร่ผลงาน

1. ส่งจำหน่ายในสภกรณโรงเรียน
2. เผยแพร่กิจกรรมทางเว็บไซต์ <http://nikhomsurat.ac.th/workteacher>
3. ประกวดการแปรรูปอาหารระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 งานศิลปหัตถกรรมครั้งที่ 70 ปีการศึกษา 2565 ระดับเขตพื้นที่ ได้รับรางวัลเหรียญทอง
4. กิจกรรมเปิดบ้านวิชาการ Open house



การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า

นางฟ้าตกสวรรค์ (น้ำพริกนรก)

1. การวิเคราะห์ เป็นการนำเห็ดนางฟ้าสดมาถนอมอาหาร และแปรรูปเพื่อให้บริโภคได้นาน

ซึ่งต้องศึกษาวิธีการตากแห้ง การจัดเตรียมอุปกรณ์ ภาชนะ เครื่องใช้

และคัดเลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพให้พร้อม

2. วัตถุประสงค์ เพื่อรับประทาน เพื่อจำหน่าย

เคล็ดลับการทอดเห็ด ไฟอ่อนเห็ดจะอมน้ำมัน

ไฟแรงเห็ดจะไหม้ ควรใช้ไฟกลาง

ไม่ควรคนเห็ดบ่อยในขณะที่ทอดจะทำให้เห็ดห่อตัว

4. กระบวนการขั้นตอนในการทำ

1. เก็บเห็ดนางฟ้าจากโรงเพาะเห็ด นำมาล้าง
ล้างให้สะอาด
2. ตัดส่วนโคนที่แข็งออก ฉีกเห็ดนางฟ้าเป็นเส้นเล็ก
แล้วนำไปตากแดด 1-2 ชั่วโมง เพื่อให้เห็ดแห้งขึ้น
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
น้ำมันมะพร้าว ผัดให้เข้า ชิมรสชาติ 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)
- ◆ น้ำมันมะพร้าว 4 ช้อนโต๊ะ (ปรับตามชอบ)
- ◆ น้ำมันพืชสำหรับทอดเห็ด





การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า

นางฟ้าตกลสวรรค์ (น้ำพริกนรก)

5. การบริหารจัดการ/การเงิน/การลงทุน

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



เห็ดนางฟ้าสด ตัดโคน



ฉีกให้เป็นเส้นเล็กๆ ตากแดด



กระเทียมเจียว



พริกแห้งคั่ว



เห็ดทอด



หัวหอมเจียว



เกลือ



น้ำตาล



น้ำมะขามเปียก

การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า

นางฟ้าคั่วตะไคร้ (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)
- ◆ น้ำมะขามเปียก 4 ช้อนโต๊ะ (ปรับตามชอบ)
- ◆ น้ำมันพืชสำหรับทอดเห็ด



เคล็ดลับการทอดเห็ด ไฟอ่อนเห็ดจะนุ่มน้ำมัน

ไฟแรงเห็ดจะไหม้ ควรใช้ไฟกลาง

ไม่ควรคนเห็ดบ่อยในขณะที่ทอดจะทำให้เห็ดห่อตัว

4. กระบวนการขั้นตอนในการทำ

1. เก็บเห็ดนางฟ้าจากโรงเพาะเห็ด นำมาล้าง ผึ่งลมไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. ตัดส่วนโคนที่แข็งออก ฉีกเห็ดนางฟ้าเป็นเส้นเล็ก แล้วนำไปตากแดด 1-2 ชั่วโมง เพื่อไล่ความชื้น
3. ปอกเปลือกกระเทียม ล้าง ล้างให้สะอาด
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 น้ำมะขามเปียก ผัดให้เข้า ชิมรสชาติ ปิดไฟ พักไว้ให้เย็น บรรจุใส่ภาชนะพร้อมรับประทาน (หากต้องการเผ็ดมากสามารถเพิ่มปริมาณพริกได้)





การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า

นางฟ้าคั่วตะไคร้ (น้ำพริกตะไคร้)

5. การบริหารจัดการ/การเงิน/การลงทุน

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



เห็ดนางฟ้าสด ตัดโคน



ฉีกให้เป็นเส้นเล็กๆ ตากแดด



กระเทียมเจียว



เห็ดทอด



ตะไคร้



พริกแห้งคั่ว



น้ำตาล



น้ำมะขามเปียก



เกลือ

การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า

นางฟ้าควั่นแครงดา (น้ำพริกแครงดา)

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 (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 ไม่ควรคนเห็ดบ่อยในขณะที่ทอดจะทำให้เห็ดไหม้ 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

นางฟ้ากุ่มเลียบ (น้ำพริกกุ่มเลียบ)

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 (ปรับตามชอบ)
- ◆ หอมเจียว 100 กรัม ◆ กระเทียมเจียว 100 กรัม
- ◆ น้ำตาล 2 ช้อนโต๊ะ ◆ กุ้งแห้งเนื้อ 50 กรัม
- ◆ กุ้งแห้งตัวเล็ก 100 กรัม ◆ น้ำมันพืช
- ◆ เกลือ 1 ช้อนชา
- ◆ น้ำมะขามเปียก 2 ช้อนโต๊ะ

4. กระบวนการขั้นตอนในการทำ

1. เก็บเห็ดนางฟ้าจากโรงเพาะเห็ด นำมาล้าง ผึ่งลมไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. ตัดส่วนโคนที่แข็งออก ฉีกเห็ดนางฟ้าเป็นเส้นเล็กๆ แล้วนำไปตากแดด 1-2 ชั่วโมง เพื่อไล่ความชื้น นำไปทอด พักให้เย็น แล้วบด
3. ปอกเปลือกหัวหอม กระเทียม ล้าง ซอยหัวหอม บางๆ สับกระเทียม นำไปเจียว พักให้เย็น
4. ล้างพริกแห้ง นำไปคั่วให้หอม พักให้เย็น แล้วบดให้ละเอียด
5. นำกุ้งแห้งไปทอด พักให้เย็น กุ้งแห้งเนื้อ บดละเอียด กุ้งแห้งตัวเล็กไม่ต้องบด
6. นำเห็ดที่บด กุ้งแห้งที่บดแล้วใส่กระทะที่มีน้ำมันเล็กน้อย เปิดไฟอ่อน ผัดให้เข้ากัน เติมพริก หอมเจียว กระเทียมเจียว ปรงรสด้วย น้ำตาล เกลือ น้ำมะขามเปียก ผัดให้เข้ากันจนแห้ง
7. โรยกุ้งแห้งตัวเล็ก ชิมรสชาติ ปิดไฟ พักไว้ให้เย็น บรรจุใส่ภาชนะพร้อมรับประทาน

เคล็ดลับการทอดเห็ด ไฟอ่อนเห็ดจะนุ่มน้ำมัน **ไฟแรงเห็ดจะไหม้**
ควรใช้ไฟกลาง ไม่ควรคนเห็ดบ่อยในขณะที่ทอดจะทำให้เห็ดห่อตัว
การคั่วพริกแห้งให้ใส่เกลือในกระทะเพื่อลดกลิ่นฉุน
รสชาติเค็ม หวานนิดหน่อย ไม่เผ็ดมาก

การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า

นางฟ้ากุ้งเสียบ (น้ำพริกกุ้งเสียบ)

5. การบริหารจัดการ/การเงิน/การลงทุน

ชนิดผลิตภัณฑ์	ขนาดบรรจุ	ต้นทุน/หน่วย	ราคาขาย/หน่วย	กำไร/หน่วย
นางฟ้ากุ้งเสียบ (น้ำพริกกุ้งเสียบ)	50 กรัม	20 บาท	35 บาท	15 บาท



เห็ดนางฟ้าสด ตัดโคน



ฉีกให้เป็นเส้นเล็กๆ



เห็ดทอด



กระเทียมเจียว



หอมเจียว



พริกแห้ง



กุ้งแห้งเนื้อ



กุ้งแห้งตัวเล็ก



น้ำตาล



น้ำมะขามเปียก



เกลือ

การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า

นางฟ้าร้อยเกาะ (น้ำพริกไข่เค็ม)

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 (ทอดแล้วเหลือ 300 กรัม)
- ◆ พริกแห้งเม็ดเล็ก 50 กรัม (ปรับตามชอบ)
- ◆ หอมเจียว 100 กรัม ◆ กระเทียมเจียว 100 กรัม
- ◆ ไข่แดงเค็มดิบ 10 ฟอง ◆ น้ำตาล 2 ช้อนโต๊ะ
- ◆ น้ำมันพืช ◆ เกลือ 1 ช้อนชา
- ◆ น้ำมะขามเปียก 2 ช้อนโต๊ะ

4. กระบวนการขั้นตอนในการทำ

1. เก็บเห็ดนางฟ้าจากโรงเพาะเห็ด นำมาล้าง ผึ่งลมไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. ตัดส่วนโคนที่แข็งออก ฉีกเห็ดนางฟ้าเป็นเส้นเล็กๆ แล้วนำไปตากแดด 1-2 ชั่วโมง เพื่อไล่ความชื้น นำไปทอด พักให้เย็น แล้วบด
3. ปอกเปลือกหัวหอม กระเทียม ล้าง ซอยหัวหอม บางๆ สับกระเทียม นำไปเจียว พักให้เย็น
4. ล้างพริกแห้ง นำไปคั่วให้หอม พักให้เย็น แล้วบดให้ละเอียด
5. นำไข่แดงเค็มมาผ่าเป็น 4 ส่วน นำไปทอด พักให้เย็น
6. นำเห็ดที่บดแล้ว ไข่แดงเค็มทอด กระเทียมเจียว หัวหอมเจียว ใส่กระทะที่มีน้ำมันเล็กน้อย เปิดไฟอ่อน ผักให้เข้ากัน ไข่ไข่แดงเค็มอย่าให้เป็นก้อน
7. เติม พริก น้ำตาล น้ำมะขามเปียก เกลือ ผัดให้เข้ากันจนแห้ง ชิมรสชาติ ปิดไฟ พักไว้ให้เย็นบรรจุใส่ภาชนะพร้อมรับประทาน

เคล็ดลับการทอดเห็ด

ไฟอ่อนเห็ดจะนุ่มนวล

ไฟแรงเห็ดจะไหม้

ควรใช้ไฟกลาง

ไม่ควรคนเห็ดบ่อยในขณะที่ทอดจะทำให้เห็ดห่อตัว

การคั่วพริกแห้งให้ใส่เกลือในกระทะเพื่อลดกลิ่นฉุน

หากไม่ทานเผ็ด ให้โรยพริกแห้งทอด

การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า

นางฟ้าร้อยเกาะ (น้ำพริกไข่เค็ม)

5. การบริหารจัดการ/การเงิน/การลงทุน

ชนิดผลิตภัณฑ์	ขนาดบรรจุ	ต้นทุน/หน่วย	ราคาขาย/หน่วย	กำไร/หน่วย
นางฟ้าร้อยเกาะ (น้ำพริกไข่เค็ม)	50 กรัม	20 บาท	35 บาท	15 บาท



เห็ดนางฟ้าสด ตัดโคน



ฉีกให้เป็นเส้นเล็กๆ



เห็ดทอด



กระเทียมเจียว



หอมเจียว



พริกแห้ง



ไข่แดงเค็ม



น้ำตาล



น้ำมะขามเปียก



เกลือ

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 นวดแป้งให้เข้ากัน หากแป้งแห้งให้เติมน้ำต้มสุก เล็กน้อย
6. แบ่งแป้งที่ผสมกันดีแล้ว เป็นก้อน ๆ นำมาปั้นเป็นแท่งยาว ๆ พอประมาณ ห่อด้วยพลาสติกใส จนแป้งหมด 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

การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



นางฟ้าบานนา

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)
- ◆ ข้าวพองสำเร็จ 300 กรัม
- ◆ ข้าวเม่า 300 กรัม
- ◆ กุ้งแห้งเล็ก 100 กรัม
- ◆ น้ำตาลทราย 3 ช้อนโต๊ะ
- ◆ เกลือ 1 ช้อนชา
- ◆ น้ำมันพืชสำหรับทอด



4. กระบวนการขั้นตอนในการทำ

1. เก็บเห็ดนางฟ้าจากโรงเพาะเห็ด นำมาล้าง ผึ่งลมไว้ให้สะเด็ดน้ำ
2. ตัดส่วนโคนที่แข็งออก ฉีกเห็ดนางฟ้าเป็นเส้นไม่ต้องเล็กเกินไป แล้วนำไปตากแดด 3 ชั่วโมง เพื่อไล่ความชื้น
3. เมื่อเห็ดแห้ง นำมาทอดในน้ำมันท่วมกระทะ จนเหลืองกรอบ ตักให้สะเด็ดน้ำมัน พักไว้ให้เย็น
4. ทอดข้าวเม่า จนเหลือง พักให้เย็น
5. ทอดกุ้งแห้ง พักให้เย็น
6. นำเห็ดนางฟ้าที่ทอด ข้าวพอง ข้าวเม่า กุ้งแห้งที่ทอด มาผสมกัน คลุกเคล้าให้เข้ากัน
7. นำส่วนผสมทั้งหมดลงกระทะ ปิดไฟอ่อน เติมน้ำตาลทราย เกลือ คลุกให้เข้ากันจนน้ำตาลละลายเคลือบขนม ปิดไฟ นำมาใส่ถาด รอให้เย็น บรรจุใส่ภาชนะ พร้อมรับประทาน

เคล็ดลับการทอดเห็ด ไฟอ่อนเห็ดจะอมน้ำมัน ไฟแรงเห็ดจะไหม้ ควรใช้ไฟกลาง ไม่ควรคนเห็ดบ่อยในขณะที่ทอดจะทำให้เห็ดห่อตัว กุ้งแห้งไม่ควรทอดนาน ใส่ในน้ำมันที่ร้อนแล้วตักขึ้นทันที

การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



นางฟ้าบ้านนา

5. การบริหารจัดการ/การเงิน/การลงทุน

ชนิดผลิตภัณฑ์	ขนาดบรรจุ	ต้นทุน/หน่วย	ราคาขาย/หน่วย	กำไร/หน่วย
นางฟ้าบ้านนา	70 กรัม	20 บาท	35 บาท	15 บาท



เห็ดนางฟ้าสด ตัดโคน



ฉีกให้เป็นเส้น ตากแดด



เห็ดทอด



ข้าวเม่า



กุ้งแห้ง



ข้าวพอง



น้ำตาล



เกลือ



น้ำมัน

การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า

โดนัทนางฟ้า

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

3.2 สิ่งที่ต้องเตรียม ส่วนผสม วัตถุดิบ

- ◆ เห็ดนางฟ้าอบบด 25 กรัม
- ◆ แป้งโดนัท 500 กรัม
- ◆ นมสดจืด 125 กรัม
- ◆ ไข่ไก่เบอร์ (2) 4 ฟอง
- ◆ เนยละลาย 125 กรัม
- ◆ วานิลลา 1 ช้อนชา
- ◆ น้ำเปล่า 125 กรัม

4. กระบวนการขั้นตอนในการทำ

1. เก็บเห็ดนางฟ้าจากโรงเพาะเห็ด นำมาล้าง ผึ่งลมไว้ให้สะเด็ดน้ำ ตัดส่วนโคนที่แข็งออก ฝีกเห็ดนางฟ้าเป็นเส้นเล็ก ๆ แล้วนำไปตากแดดให้แห้ง นำมาอบอีกครั้งด้วยเตาอบไฟ 150 องศา เวลา 10 นาที เพื่อไล่ความชื้น นำมาบดให้ละเอียดเป็นเนื้อผง
2. นำไข่ไก่ น้ำ นม ตีให้เข้ากันโดยใช้ตะกร้อมือ
3. ค่อย ๆ ใส่ แป้ง แล้ว ตีต่อให้แป้งเข้ากันเป็นเนื้อเดียวกัน
4. ใส่เนยละลาย วานิลลา ตีให้เข้ากัน

3. การวางแผนการทำงาน

3.1 สิ่งที่ต้องเตรียม เครื่องมือและอุปกรณ์



4. กระบวนการขั้นตอนในการทำ

5. ใส่เห็ดนางฟ้าบดลงไป ใช้พายตะล่อมให้ส่วนผสมเข้ากันดี
6. ตักใส่ถุงบีบหรือขวดบีบ นำส่วนผสมขนมบีบใส่พิมพ์เครื่องทำโดนัท จนเต็มเข้าพิมพ์ ปิดฝา รอขนมสุก 2-3 นาที
7. ขนมสุกใช้ไม้เสียบลูกชิ้นจิ้มขนมมาพักไว้ที่ตะแกรง รอขนมเย็น บรรจุภาชนะ/บรรจุภัณฑ์ พร้อมรับประทาน

วอร์มเตาให้ร้อน ทาน้ำมันที่เข้าพิมพ์ทั้งด้านบน/ล่างให้ทั่ว ใส่หน้าท็อปปิ้ง เช่น ลูกเกด ช็อคโกแลตชิพ ผลไม้อบแห้ง โดยใส่ก่อนบีบแป้งขนม เวลาในการอบอาจจะมากกว่าเวลาที่กำหนด ขึ้นอยู่กับไฟของตัวเครื่อง

การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



โดนัทนางฟ้า

5. การบริหารจัดการ/การเงิน/การลงทุน

ชนิดผลิตภัณฑ์	ขนาดบรรจุ	ต้นทุน/หน่วย	ราคาขาย/หน่วย	กำไร/หน่วย
โดนัทนางฟ้า	6 ชิ้น	10 บาท	20 บาท	10 บาท
	3 ชิ้น	5 บาท	10 บาท	5 บาท



เห็ดนางฟ้าสไลด์ ตัดโคน



ฉีกให้เป็นเส้นเล็กๆ ตากแดด



เห็ดนางฟ้าบดละเอียด



แป้งโดนัท



น้ำตาลทราย



นมสดจืด



เนย



เกลือ



ไข่



ผงฟู



วานิลลา

การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



นางฟ้าสะบัดพาย (กอละแม)

1. การวิเคราะห์

เป็นการนำเห็ดนางฟ้าสดมาถนอมอาหารและแปรรูปเพื่อให้บริโภคได้นาน ซึ่งต้องศึกษาวิธีการตากแห้ง การจัดเตรียม

อุปกรณ์ ภาชนะ เครื่องใช้ และคัดเลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพให้พร้อม

2. วัตถุประสงค์ เพื่อรับประทาน เพื่อจำหน่าย

3. การวางแผนการทำงาน

3.1 สิ่งที่ต้องเตรียม เครื่องมือและอุปกรณ์



กระทะ

ไม้พาย

เตาอบ

ถาด

เครื่องชั่ง

เตาแก๊ส

กะละมัง

เครื่องบด

3.2 สิ่งที่ต้องเตรียม ส่วนผสม วัตถุดิบ

- ◆ เห็ดนางฟ้าอบบด 50 กรัม
- ◆ แป้งข้าวเหนียว 200 กรัม
- ◆ เกลือ 1 ช้อนชา
- ◆ น้ำตาลทราย 100 กรัม
- ◆ น้ำตาลอ้อย 120 กรัม
- ◆ กะทิ 500 กรัม
- ◆ งาขาว 1 ช้อนโต๊ะ



ควรใช้กระทะเคลือบ เพื่อไม่ให้ขนมติดกระทะ
อาจจะใส่ในถ้วยขนมเลยก็ได้
การรองพลาสติกในถาดเพื่อป้องกันขนมติดกันถาด
เปลี่ยนใช้แป้งข้าวเหนียวดำได้

4. กระบวนการขั้นตอนในการทำ

1. เก็บเห็ดนางฟ้าจากโรงเพาะเห็ด นำมาล้าง ผึ่งลมไว้ให้สะเด็ด น้ำตัดส่วนโคนที่แข็งออก ฉีกเห็ดนางฟ้าเป็นเส้นเล็ก ๆ แล้วนำไปตากแดดให้แห้ง นำมาอบอีกครั้งด้วยเตาอบไฟ 150 องศา เวลา 10 นาทีเพื่อไล่ความชื้น นำมาบดให้ละเอียดเป็นเนื้อผง
2. นำแป้ง น้ำตาลทราย น้ำตาลอ้อย เกลือ กะทิ ใส่กะละมัง ใช้พายกวนส่วนผสมให้เข้ากัน ใส่เห็ดนางฟ้าบด กวนให้เข้ากันอีกครั้ง
3. นำส่วนผสมใส่กระทะ เปิดไฟกลาง ใช้พายกวน กอละแมในกระทะ โดยไม่ให้หยุดกวน
4. แป้งในกระทะจะจับตัวกันเป็นก้อน ให้กวนต่อไปจนแป้งเริ่มแห้งร้อน ให้เบาไฟอ่อน ๆ กวนไปอีกจนกว่าเนื้อขนมจะขึ้นมัน เสง ร้อน
5. นำขนมที่สุกแล้ว เทใส่ในถาดที่รองถุงพลาสติกไว้ ร่อนขนมเย็นตัวลง ตักใส่ถุง / ภาชนะ / บรรจุภัณฑ์โรยงา พร้อมรับประทาน





การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า

นางฟ้าสะบัดพาย (กอละแม)

5. การบริหารจัดการ/การเงิน/การลงทุน

ชนิดผลิตภัณฑ์	ขนาดบรรจุ	ต้นทุน/หน่วย	ราคาขาย/หน่วย	กำไร/หน่วย
นางฟ้าสะบัดพาย (กอละแม)	200 กรัม	20 บาท	35 บาท	15 บาท



เห็ดนางฟ้าสด ตัดโคน



ฉีกให้เป็นเส้นเล็กๆ ตากแดด



เห็ดนางฟ้าบดละเอียด



แป้งข้าวเหนียว



น้ำตาลทราย



น้ำตาลอ้อย



เกลื่อ



งา



กะทิ

การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



นางฟ้าสะบัดพาย (กอลิเมโบเตย)

1. การวิเคราะห์

เป็นการนำเห็ดนางฟ้าสดมาถนอมอาหารและแปรรูปเพื่อให้บริโภคได้นาน ซึ่งต้องศึกษาวิธีการตากแห้ง การจัดเตรียม

อุปกรณ์ ภาชนะ เครื่องใช้ และคัดเลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพให้พร้อม

2. วัตถุประสงค์ - เพื่อรับประทาน - เพื่อจำหน่าย

3. การวางแผนการทำงาน

3.1 สิ่งที่ต้องเตรียม - เครื่องมือและอุปกรณ์



3.2 สิ่งที่ต้องเตรียม - ส่วนผสม วัตถุดิบ

- ◆ เห็ดนางฟ้าอบบด 50 กรัม
- ◆ แป้งข้าวเหนียว 200 กรัม
- ◆ เกลือ 1 ช้อนชา
- ◆ น้ำตาลทราย 220 กรัม
- ◆ น้ำใบเตย 250 กรัม
- ◆ กะทิ 500 กรัม
- ◆ งาขาว 1 ช้อนโต๊ะ



ควรใช้กระทะเคลือบ เพื่อไม่ให้ขนมติดกระทะ
อาจจะใส่ลงในตัวขนมเลยก็ได้
การรองพลาสติกในถาดเพื่อป้องกันขนมติดกันถาด
ควรใช้ใบเตยหอม ประมาณ 15-16 ใบ

4. กระบวนการขั้นตอนในการทำ

1. เก็บเห็ดนางฟ้าจากโรงเพาะเห็ด นำมาล้าง ผึ่งลมไว้ให้สะเด็ด น้ำตัดส่วนโคนที่แข็งออก ฉีกเห็ดนางฟ้าเป็นเส้นเล็ก ๆ แล้วนำไปตากแดดให้แห้ง นำมาอบอีกครั้งด้วยเตาอบไฟ 150 องศา เวลา 10 นาทีเพื่อไล่ความชื้น นำมาบดให้ละเอียดเป็นเนื้อผง
2. นำแป้ง น้ำตาลทราย น้ำใบเตย เกลือ กะทิ ใส่กอลิเม้ง ใช้พายกวนส่วนผสมให้เข้ากัน ใส่เห็ดนางฟ้าบด กวนให้เข้ากันอีกครั้ง
3. นำส่วนผสมใส่กระทะ เปิดไฟกลาง ใช้พายกวน กอลิเม้งในกระทะ โดยไม่ให้หยุดกวน
4. แบ่งในกระทะจะจับตัวกันเป็นก้อน ให้กวนต่อไปจนแป้งเริ่มแห้งร้อน ให้เบาไฟอ่อน ๆ กวนไปอีกจนกว่าเนื้อขนมจะขึ้นมัน เสร็จ ร้อน
5. นำขนมที่สุกแล้ว เทใส่ในถาดที่รองพลาสติกไว้ รอขนมเย็นตัวลง ตักใส่ถุง / ภาชนะ / บรรจุภัณฑ์โรยงา พร้อมรับประทาน



การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



นางฟ้าสะบัดพาย (กอละแมใบเตย)

5. การบริหารจัดการ/การเงิน/การลงทุน

ชนิดผลิตภัณฑ์	ขนาดบรรจุ	ต้นทุน/หน่วย	ราคาขาย/หน่วย	กำไร/หน่วย
นางฟ้าสะบัดพาย (กอละแมใบเตย)	200 กรัม	20 บาท	35 บาท	15 บาท



เห็ดนางฟ้าสด ตัดโคน



ฉีกให้เป็นเส้นเล็กๆ ตากแดด



เห็ดนางฟ้าบดละเอียด



แป้งข้าวเหนียว



น้ำตาลทราย



งา



เกลือ



น้ำใบเตย



กะทิ

การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



บราวนี่นางฟ้า

1. การวิเคราะห์ เป็นการนำเห็ดนางฟ้าสดมาถนอมอาหารและแปรรูปเพื่อให้บริโภคได้นานซึ่งต้องศึกษาวิธีการตากแห้ง การจัดเตรียมอุปกรณ์ ภาชนะ เครื่องใช้ และคัดเลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพให้พร้อม
2. วัตถุประสงค์ เพื่อรับประทาน เพื่อจำหน่าย

3.2 สิ่งที่ต้องเตรียม ส่วนผสม วัตถุดิบ

- ◆ เห็ดนางฟ้าอบสด 25 กรัม ◆ ดาร์คช็อกโกแลต 100 กรัม
- ◆ แป้งสาลีเอนกประสงค์ 100 กรัม ◆ เนย 90 กรัม
- ◆ เกลือ 1/2 ช้อนชา ◆ ผงฟู 1/4 ช้อนชา
- ◆ น้ำตาลทราย 200 กรัม ◆ โกโก้ 30 กรัม
- ◆ ไข่ไก่เบอร์ (2) 2 ฟอง ◆ วานิลลา 1 ช้อนชา



4. กระบวนการขั้นตอนในการทำ

1. เก็บเห็ดนางฟ้าจากโรงเพาะเห็ด นำมาล้าง ผึ่งลมไว้ให้สะเด็ดน้ำ ตัดส่วนโคนที่แข็งออก ฉีกเห็ดนางฟ้าเป็นเส้นเล็ก ๆ แล้วนำไปตากแดดให้แห้ง นำมาอบอีกครั้งด้วยเตาอบไฟ 150 องศา เวลา 10 นาทีเพื่อไล่ความชื้น นำมาบดให้ละเอียดเป็นเนื้อผง
2. อุ่นเตาอบที่ 175 องศาเซลเซียส เตรียมถาดขนาด 8x8 นิ้ว ทาเนยปูกระดาดไข
3. น้ำตาลละลาย ดาร์คช็อกโกแลต และโกโก้รวมกัน จนเข้ากันดี ผิวน้ำมีมันเงา

3. การวางแผนการทำงาน

3.1 สิ่งที่ต้องเตรียม เครื่องมือและอุปกรณ์



4. กระบวนการขั้นตอนในการทำ

4. ผสมแป้งกับผงฟูพักไว้ ตีไข่กับน้ำตาล เกลือ วานิลลา จนมีสีอ่อนลง
5. เทส่วนผสมช็อกโกแลตลงไป คนให้เข้ากัน แล้วเติมแป้ง ผงเห็ดนางฟ้า คนให้เข้ากันจนเป็นเนื้อเดียวกัน
6. เทใส่ถาดที่เตรียมไว้ นำเข้าอบ เวลา 20 นาที
7. ขนมสุกนำพักไว้บนตะแกรงพัก รอให้ขนมเย็น ใส่ภาชนะบรรจุภัณฑ์



การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



บราวนี่นางฟ้า

5. การบริหารจัดการ/การเงิน/การลงทุน

ชนิดผลิตภัณฑ์	ขนาดบรรจุ	ต้นทุน/หน่วย	ราคาขาย/หน่วย	กำไร/หน่วย
บราวนี่นางฟ้า	1 ชิ้น	5 บาท	10 บาท	5 บาท



เห็ดนางฟ้าสด ตัดโคน



ฉีกให้เป็นเส้นเล็กๆ ตากแดด



เห็ดนางฟ้าบดละเอียด



แป้งสาลีเอนกประสงค์



น้ำตาลทราย



ดาร์คช็อคโกแลต



โกโก้



เกลือ



ไข่



ผงฟู



วนิลา



เนย

การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



นางฟ้าอัญชัน Lemon (น้ำเห็ดนางฟ้า)

1. การวิเคราะห์ เป็นการนำเห็ดนางฟ้าสดมาถนอมอาหารและแปรรูปเพื่อให้บริโภคได้นานซึ่งต้องศึกษาวิธีการตากแห้ง การจัดเตรียมอุปกรณ์ ภาชนะ เครื่องใช้ และคัดเลือกวัตถุดิบที่มีคุณภาพให้พร้อม
2. วัตถุประสงค์ เพื่อรับประทาน เพื่อจำหน่าย

3.2 สิ่งที่ต้องเตรียม ส่วนผสม วัตถุดิบ

- ◆ เห็ดนางฟ้าสด 500 กรัม
- ◆ น้ำเปล่า 5000 มิลลิลิตร
- ◆ น้ำตาลทราย 500 กรัม
- ◆ มะนาว 1000 กรัม ◆ ใบเตย 10 ใบ
- ◆ ดอกอัญชัน ◆ เกลือ 2 ช้อนชา



4. กระบวนการขั้นตอนในการทำ

1. ล้างเห็ดนางฟ้า ล้างใบเตย
2. นำเห็ดนางฟ้า ใบเตย ดอกอัญชัน ใส่หม้อ เติมน้ำ ต้มไฟกลางจนน้ำเดือด ต้มต่อไปอีก 10 นาที เพื่อให้กลิ่นของใบเตยและสีของดอกอัญชันออกให้มากที่สุด
3. เมื่อครบเวลา ตักดอกอัญชัน เห็ดนางฟ้า ใบเตย ออกจากหม้อ แล้วเติมน้ำตาลทราย
4. นำน้ำมากรองด้วยผ้าขาวบาง

3. การวางแผนการทำงาน

3.1 สิ่งที่ต้องเตรียม เครื่องมือและอุปกรณ์



4. กระบวนการขั้นตอนในการทำ

5. พักไว้ให้เย็น
6. คั้นน้ำมะนาว
7. เมื่อนำเย็นแล้ว เติมน้ำมะนาวลงไป บรรจุขวด แช่เย็น

ดอกอัญชันเมื่อผสมกับน้ำมะนาวจะเปลี่ยนสีเป็นสีม่วง
หากใส่น้ำแข็งเติมน้ำตาลได้
หากชอบเปรี้ยวเติมมะนาวได้
น้ำพร้อมดื่ม

การแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



นางฟ้าอัญชัน Lemon (น้ำเห็ดนางฟ้า)

5. การบริหารจัดการ/การเงิน/การลงทุน

ชนิดผลิตภัณฑ์	ขนาดบรรจุ	ต้นทุน/หน่วย	ราคาขาย/หน่วย	กำไร/หน่วย
นางฟ้าอัญชันมะนาว	1 ขวด	5	10 บาท	5 บาท



เห็ดนางฟ้าสด ตัดโคน



น้ำตาลทราย



น้ำ



ใบเตย



ดอกอัญชัน



มะนาว



น้ำเปล่า



ภาพกิจกรรมการแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



ภาพกิจกรรมการแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



ภาพกิจกรรมการแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



ภาพกิจกรรมการแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



นางฟ้าร้อยเกาะ



ข้าวเกรียบนางฟ้า



โดนัทนางฟ้า

ภาพกิจกรรมการแปรรูปอาหารจากเห็ดนางฟ้า



นางฟ้าสับต๋าย



บรารนึ่งนางฟ้า



นางฟ้าอัญชัน Lemon



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 ที่เกิดขึ้นในร่างการ

◆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 ที่เกี่ยวข้อง กับหัวใจ ทำให้หัวใจทำงานได้ดีขึ้น เพราะในเห็ดนางฟ้าเป็นแหล่งของโพแทสเซียมด้วย ซึ่งมีส่วนช่วยในการเต้นของหัวใจเป็นปกติ ทำให้น้ำในร่างกายที่มีความสมดุล กล้ามเนื้อและระบบประสาทในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและการไหลเวียนของเลือดก็ดีขึ้นไปด้วย

5. มีคุณสมบัติในการสร้างเสริมและกระตุ้นการทำงานของภูมิคุ้มกันในร่างกายให้แข็งแรง ช่วยลดความความเสี่ยงที่จะเกิดโรคหรืออาการเจ็บป่วยต่าง ๆ และป้องกันเชื้อโรคไม่ให้เข้ามาภายในร่างกายได้ง่าย

6. ทานเพื่อควบคุมน้ำหนักได้ เห็นนางฟ้านั้นเหมาะกับกลุ่มคนที่ต้องการลดน้ำหนักหรือควบคุมน้ำหนัก เพราะนอกจากจะมีโปรตีนสูงแล้วยังอุดมไปด้วยเส้นใยอาหารอยู่มาก

7. ช่วยบำรุงระบบและเซลล์ประสาท ป้องกันการเกิดอาการของโรคอัลไซเมอร์ให้น้อยลง



กระบวนการสกัดเห็ดนางฟ้าเพื่อใช้ทำขนมและเบเกอรี่

เก็บเห็ดนางฟ้าจากโรงเพาะเห็ด นำมาล้างให้สะอาด

นำเห็ดนางฟ้าใส่ตะแกรงผึ่งลมหรือตากพัดลมให้สะเด็ดน้ำ

นำเห็ดนางฟ้าไปตากแดดให้แห้งสนิท เพื่อไม่ให้เห็ดมีความชื้น

นำเห็ดนางฟ้าไปอบในเตาอบ ใช้ไฟ 150 องศา เป็นเวลา 10 นาที

นำเห็ดนางฟ้าที่อบแห้งแล้วไปบดให้ละเอียด นำไปใส่ในเบเกอรี่



กลุ่มนางฟ้าจําแลง ขอขอบพระคุณค่ะ

อาหารแปรรูปจากเห็ดนางฟ้า

นางฟ้าจำลอง



โรงเรียนนาคหลวง
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาระถมศึกษาสุราษฎร์ธานี เขต 1