

หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง  
การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะอาชีพ

การทำอาหารว่าง  
จำนวน 10 ชั่วโมง

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์  
กรมส่งเสริมการเรียนรู้  
กระทรวงศึกษาธิการ

## คำนำ

ด้วยสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นหน่วยส่งเสริมและจัดฝึกอบรมด้านอาชีพการทำอาหารว่าง รวมถึงการสนับสนุนประสานงานร่วมกับภาคีเครือข่ายในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการศึกษาอาชีพให้ มีงานทำ สร้างรายได้ให้ตนเองและครอบครัว

เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการดำเนินงาน ที่เน้นเรื่องการมีอาชีพเพื่อการมีงานทำ มีรายได้ จึงได้คัดเลือกหลักสูตรการทำอาหารว่าง เพื่อพัฒนาและต่อยอดมาจัดทำเป็นหลักสูตรเพื่อเผยแพร่ให้ประชาชนทั่วไปได้มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำไปประกอบอาชีพต่อไป

ขอขอบคุณวิทยากรวิชาชีพ และคณะดำเนินงานการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาตนเอง ที่ได้ร่วมพัฒนาหลักสูตรและจัดทำแผนการเรียนรู้รวมทั้งสื่อต่างๆให้สำเร็จไปด้วยดี และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหลักสูตรเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อวิทยากร และผู้เรียนต่อไป

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์

พฤษภาคม 2568

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
ความรู้เกี่ยวกับวัสดุ อุปกรณ์ ที่ใช้ในการทำอาหารว่าง	1
ความรู้พื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรการทำอาหารว่าง	13
หลักสูตรการทำอาหารว่าง	13
ความเป็นมา	13
จุดประสงค์การเรียนรู้	13
กลุ่มเป้าหมาย	14
ระยะเวลา	14
เนื้อหาหลักสูตร	14
การจัดการเรียนรู้	14
สื่อการเรียนรู้	14
การวัดและประเมินผล	14
การจบหลักสูตร	14
เอกสารหลักฐานการศึกษา	14
การเทียบโอนผลการเรียน	15
แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้หลักสูตรการทำอาหารว่าง	16
ใบความรู้ ความสำคัญของการประกอบอาชีพการทำอาหารว่าง	18
ใบความรู้ วัสดุอุปกรณ์และการเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม	19
ใบงาน เรื่อง ความสำคัญของการประกอบอาชีพการทำอาหารว่าง	29
ใบความรู้ที่1 ขั้นตอนการทำอาหารว่างและการปฏิบัติการทำอาหารว่าง	30
ใบงานที่1 เรื่อง ขั้นตอนการทำอาหารว่างและการปฏิบัติการทำอาหารว่าง	31
ใบความรู้ที่2 ขั้นตอนการทำอาหารว่างและการปฏิบัติการทำอาหารว่าง	32
ใบงานที่2 เรื่อง ขั้นตอนการทำอาหารว่างและการปฏิบัติการทำอาหารว่าง	34
ใบความรู้ที่3 ขั้นตอนการทำอาหารว่างและการปฏิบัติการทำอาหารว่าง	35
ใบงานที่3 เรื่อง ขั้นตอนการทำอาหารว่างและการปฏิบัติการทำอาหารว่าง	37
ใบความรู้ที่4 ขั้นตอนการทำอาหารว่างและการปฏิบัติการทำอาหารว่าง	38
ใบงานที่4 เรื่อง ขั้นตอนการทำอาหารว่างและการปฏิบัติการทำอาหารว่าง	39

ใ้บความรู้ การคิดต้นทุน กำไร	40
ใ้บความรู้ การคำนวณต้นทุน กำไร การผลิต และค่าใช้จ่ายในการทำอาหารว่าง	43
ใ้บงาน เรื่อง การคิดต้นทุน กำไร	44
ใ้บความรู้ ช่องทางการตลาด	45
แบบวัดและประเมินผลการทำอาหารว่าง	47
แบบประเมินผลงานผู้เรียน	48
บรรณานุกรม	49
รายชื่อคณะผู้จัดทำหลักสูตร	50

หลักสูตรการทำอาหารว่าง จำนวน 10 ชั่วโมง  
สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์

ความรู้เกี่ยวกับวัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำอาหารว่าง

ผู้เรียนควรมีความรู้ เกี่ยวกับวัสดุ อุปกรณ์ในการทำอาหารว่าง เช่น ขนมปัง แป้งอเนกประสงค์ น้ำตาลทราย เกลือป่น นมสด ผงฟู มายองเนส เกล็ดขนมปัง แป้งข้าวโพด ไข่ไทย มอซซาเรลล่าชีส ยีสต์ ไข่ไก่ ดังนี้



**ขนมปัง (Bread)** เป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้มาจากการผสมยีสต์, แป้ง และน้ำคนเข้าด้วยกัน นวดจนขึ้นฟูแล้วนำมาอบจนสุกกลายเป็นก้อนขนมปัง วางจำหน่ายเป็นก้อน, ทั้งปอนด์ จะนำมาสไลซ์เป็นแผ่นด้วยมีดหั่นขนมปังก่อนรับประทานก็ได้ ซึ่งขนมปังมีอยู่หลากหลายรูปแบบและมีชื่อเรียกแตกต่างกันออกไปตามรูปแบบและส่วนผสม เช่น ขนมปังธัญพืชที่มีส่วนผสมของธัญพืชต่างๆ มากมาย ขนมปังคีโตจากแป้งมะพร้าวหรือแป้งอัลมอนต์ ขนมปังครัวซองต์ที่มีลักษณะคล้ายพระจันทร์ครึ่งเสี้ยว หรือจะเป็นขนมปังแบบแบนที่มีลักษณะเป็นก้อนกลมๆ เล็ก ๆ



**น้ำตาล (Sugar)** จัดเป็นสารชีวโมเลกุลคาร์โบไฮเดรตประเภทสารให้พลังงานที่มีรสหวาน ละลายได้ดีในน้ำ นิยมนำมาใช้ประโยชน์ในหลายด้าน อาทิ ใช้ปรุงอาหารใช้เป็นอาหารเสริมให้แก่ร่างกาย ชนิดของน้ำตาลที่นำมาใช้ประโยชน์มาก ได้แก่ น้ำตาลซูโครสหรือน้ำตาลทราย

**น้ำตาลทรายขาว** คือ น้ำตาลทรายที่ถูกนำมาผ่านกระบวนการทำให้บริสุทธิ์เพื่อลดสิ่งเจือปนในผลึกและผิวของผลึกน้ำตาล โดยกระบวนการหลักของการผลิต น้ำตาลทรายขาวคือ การเคี้ยวเพื่อตกผลึก การอบแห้งเพื่อลดความชื้นก่อนบรรจุกระสอบเพื่อจำหน่าย ลักษณะผลึกน้ำตาลทรายขาว มีสีอ่อนกว่าน้ำตาลทรายดิบ โดยจะเป็นสีน้ำตาลอ่อนหรือสีขาว



**เกลือป่น** เป็นแร่ธาตุส่วนใหญ่ประกอบด้วยโซเดียมคลอไรด์ (NaCl) สารประกอบในระดับสูงกว่าเกลือชนิดต่าง ๆ เกลือในธรรมชาติก่อตัวเป็นแร่ผลึกรู้จักกันว่า เกลือหิน หรือแฮไลต์ เกลือพบได้ในปริมาณมหาศาลในทะเลซึ่งเป็นองค์ประกอบของแร่ที่สำคัญ ในมหาสมุทรมีแร่ธาตุ 35 กรัมต่อลิตร ความเค็ม 3.5% เกลือเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิตสัตว์ ความเค็มเป็นรสชาติพื้นฐานของมนุษย์ เนื้อเยื่อสัตว์บรรจุเกลือปริมาณมากกว่าเนื้อเยื่อพืช ดังนั้นอาหารของชนเผ่าเร่ร่อนที่ดำรงชีวิตในฝูงต้องการเกลือเพียงเล็กน้อย หรือไม่ต้องการเกลือเลย ขณะอาหารประเภทซีเรียลจำเป็นต้องเพิ่มเกลือ เกลือเป็นหนึ่งในเครื่องปรุงรสที่เก่าแก่ที่สุดและหาได้ง่ายที่สุด และการดองเค็มก็เป็นวิธีการถนอมอาหารที่สำคัญวิธีหนึ่ง



**นมสด** นมสดธรรมชาติที่บรรจุในกระป๋อง ข้างฉลากระบุว่า เป็นนมโค 100% นมพร่องมันเนย (Low Fat Fresh Milk) คือ นมที่สกัดแยกมันเนยออกเพียงบางส่วน ทำให้มีพลังงานต่ำและมีปริมาณไขมันเพียงเล็กน้อยซึ่งเป็นนมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุหรือคนทั่วไป ที่มีปัญหาเรื่องความอ้วนหรือมีไขมันในเส้นเลือดสูง



แป้งอเนกประสงค์ เป็นแป้งสำหรับใช้ในครัวเพื่อปรุงอาหารและทำขนมอบ เหมาะสำหรับทำบะหมี่ แพนเค้ก คุกกี้ บิสกิต เค้ก โดนัท มีเนื้อสัมผัสที่นุ่มนวล ใช้ทำอาหารและขนมได้ทุกประเภท



แป้งข้าวเหนียว เป็นแป้งที่ได้จากข้าวเหนียว ในสมัยก่อนได้แป้งโม้ ปัจจุบันนิยมใช้แป้งแห้ง ลักษณะของผงแป้งข้าวเหนียวมีสีขาวนวลสากมือน้อยกว่าแป้งข้าวเจ้า ขนมที่ทำจากแป้งข้าวเหนียวมีความเหนียวนุ่มเช่น ขนมถั่วแปบ แป้งจี่ ขนมโค ขนมโก้ไทย ขนมต้ม ขนมบ้าบิ่น ข้าวเหนียวตัด บัวลอย ขนมเทียน ขนมแข่ง ข้าวเหนียวเปียก ขนมหัวล้าน เป็นต้น ถ้าไม่ต้องการให้ขนมเหนียวเกินไป จะผสมแป้งข้าวเจ้าลงไปด้วย ปัจจุบันแป้งข้าวเหนียวมีการแบ่งประเภทมากขึ้น เช่น แบ่งตามวิธีการโม้ ได้แก่ แป้งข้าวเหนียวแบบโม้น้ำ, แป้งข้าวเหนียวแบบโม้แห้ง เป็นต้น



แป้งข้าวเจ้า หรือ แป้งญวน เป็นแป้งที่ทำมาจากข้าว เป็นแป้งที่ใช้มากที่สุดในการทำขนมไทย ในสมัยก่อนใช้แป้งสาลีที่นำมาจากข้าวสารแช่น้ำค้างคืน นำแป้งที่ได้จากการโม่มาทับน้ำออก ก็จะได้แป้งที่พร้อมนำไปทำขนม ปัจจุบันนิยมใช้แป้งแห้งที่ผลิตจากโรงงาน เนื้อแป้งข้าวเจ้ามีลักษณะสากมือ เป็นผงหยาบกว่าแป้งสาลี มีหลายประเภทตามลักษณะการใช้งาน เช่น แป้งข้าวเจ้าแบบไม่เหนียว, แป้งข้าวเจ้าแบบไม่แห้ง, แป้งข้าวเจ้าแบบไม่ผสม



ผงฟู (baking Powder) ประกอบด้วยโซเดียมไบคาร์บอเนต (sodium bicarbonate) และสารที่มีฤทธิ์เป็นกรด เช่น ครีมทาร์ (cream of tartar, เบ้ผลึกผงสีขาวทำมาจากกรดในผลองุ่น), ไดโซเดียมไพโรฟอสเฟต (disodium pyrophosphate) และส่วนที่เป็นแป้งข้าวโพดเพื่อป้องกันไม่ให้สารทั้งสองสัมผัสกันโดยตรง เมื่อผงฟูโดนน้ำจะทำให้เกิดปฏิกิริยาเคมี เกิดเป็นก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ทำให้ขนมฟู ซึ่งเป็นแบบกำลังหนึ่ง ส่วนแบบกำลังสองจะมีกรด 2 ตัว และจะมีก๊าซเกิดขึ้น 2 ช่วง ในช่วงการผสมและการอบ (ผงฟูมี 2 ชนิด คือผงฟูกำลัง 1 กับผงฟูกำลัง 2)



**กะทิ** ได้มาจากการนำเนื้อมะพร้าวที่ขูดแล้ว มาใส่น้ำอุ่นเล็กน้อยให้พอชุ่ม เคล้าให้ทั่วและคั้นส่วนผสมผ่านกระชอนหรือผ้าขาวบาง น้ำกะทิที่ได้ในครั้งแรกนี้เรียกว่าหัวกะทิ น้ำกะทิที่ได้จากการคั้นครั้งที่สองหรือสามเรียกว่าหางกะทิ หัวกะทิจะเข้มข้นกว่าหางและเป็นส่วนผสมหลักในการทำอาหาร



**ไข่ไก่** คือไม่มีการผสมกันระหว่างเชื้อของตัวผู้และไข่ของตัวเมีย แต่ในระบบสืบพันธุ์ของไก่ตัวเมียจะมีรังไข่และท่อรังไข่ รังไข่นี้มีหน้าที่ผลิตไข่



**มายองเนส** หรือ ซอสไข่แดง เป็นซอสชั้นที่ทำจากไข่แดง น้ำมัน และน้ำส้มสายชู เป็นเครื่องปรุงรสของอาหารชาวตะวันตกหลายชาติ เช่น อาหารฝรั่งเศส อาหารสเปน เป็นต้น มายองเนสมีสีขาว สีเหลืองอ่อน หรือสีครีม



**มันฝรั่ง** ถือเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงมาก ทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุ ในปริมาณสูง ยิ่งโปรตีนที่ได้จากมันฝรั่งนั้นมีคุณภาพ



**แป้งข้าวโพด** เป็นแป้งที่ได้จากส่วนเมล็ดของข้าวโพด นิยมใช้ในการเพิ่มความข้นของซอสหรือซูปเนื่องจากให้เนื้อที่ใสกว่าแป้งชนิดอื่น และเป็นวัตถุดิบในการทำน้ำเชื่อมข้าวโพดอีกด้วย



**ยีสต์ หรือ ส่ำเหล้า** คือ รากลุ่มหนึ่งที่มีส่วนใหญ่มักเป็นเซลล์เดี่ยว มีรูปร่างหลายแบบ เช่น รูปร่างกลมรี สามเหลี่ยม รูปร่างแบบมะนาว ฝรั่ง เป็นต้น ส่วนใหญ่มีการสืบพันธุ์แบบไม่อาศัยเพศ โดยวิธีการแตกหน่อ พบทั่วไปในธรรมชาติในดิน ในน้ำ ในส่วนต่างๆ ของพืช ยีสต์บางชนิดพบอยู่กับแมลง และในกระเพาะของสัตว์บางชนิด



**งาขาว** วัตถุประสงค์ปรับปรุงความหวานต้านไขมันและกระดุกพรุณ โดยเฉพาะผู้ที่มีไขมันในเลือดสูงหรือสาว ๆ ที่ต้องการดูแลตัวเองให้อ่อนเยาว์ งาขาวมีสารต้านอนุมูลอิสระจำนวนมาก.



**น้ำมันพืช** เป็นไขมันที่สกัดจากเมล็ดหรือจากส่วนอื่นๆของพืชเหมือนกับไขมันสัตว์ ไขมันพืชเป็นไตรกลีเซอไรด์แบบต่างๆที่ผสมกัน น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันผักกาดก้านขาว และน้ำมันโกโก้ เป็นตัวอย่างไขมันจากเมล็ด น้ำมันมะกอก น้ำมันปาล์ม และน้ำมันรำข้าวเป็นตัวอย่างไขมันจากส่วนอื่น ๆ



**มันเทศ** (อังกฤษ: sweet potato) เป็นพืชหัวเจริญใต้ดินเถาเลื้อยราบไปบนพื้นดิน ปลูกเป็นพืชไร่ มีเนื้อสีหลายสีตามสายพันธุ์ ใช้ประโยชน์ได้ทุกส่วน เช่น เถา ใบ หัว นิยมนำมารับประทานโดย ต้ม หรือ เผา ทำเป็นอาหารคาวหวาน ส่วนผสมของอาหารสำหรับเด็ก ใช้เป็นอาหารสัตว์



**ถั่วดำ** (ชื่อวิทยาศาสตร์: *Phaseolus mungo*) เป็นพืชล้มลุก มีขนสีน้ำตาล ดอกเป็นช่อสีเหลือง ฝักแห้งแตก เปลือกหุ้มเมล็ดเป็นสีดำ มีสารพวแกนนโทไซยานิน ใช้แต่งสีขนม โดยต้มคั่วกับน้ำหรือบดผสมกับแป้ง

ในทางสมุนไพร มีรสหวาน บำรุงเลือด ขับของเหลวในร่างกาย ขับลม ขจัดพิษ บำรุงไต ขับเหงื่อ แก้อ่อนใน บำรุงสายตา เหมาะสำหรับผู้ที่มีการบวม น้ำ เหน็บชา ตีช่าน ไตเสื่อม ปวดเอว มีโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลโรทีน ไนอะซิน วิตามินบี 1 และบี 2 และสารที่ช่วยบรรเทาอาการปวดลำไส้เล็ก



**ถั่วเขียวเลาะเปลือก** คือ ถั่วเขียวที่ถูกลอกเปลือกออกแล้ว ซึ่งเป็นส่วนผสมสำคัญในอาหารไทยหลายชนิด เช่น ขนมถั่วทอง, ลูกชุบ, เต้าส่วน และขนมอื่นๆ. ถั่วเขียวเลาะเปลือกมีขายทั้งแบบผ่าซีกและไม่ผ่าซีก ประโยชน์ของถั่วเขียวเลาะเปลือก ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโต ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน ช่วยเสริมการทำงานของระบบประสาท ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น



**ตีไข่** ใช้สำหรับตีไข่ และผสมแป้ง



**มีด** เป็นเครื่องใช้สำหรับฟัน ผ่า จัก เหลา เป็นต้น ทำด้วยโลหะมีเหล็กใบมีดมีลักษณะเป็นแผ่น รูปยาวรี มีคมด้านหนึ่ง มีสันอยู่อีกด้านหนึ่ง หรือมีคมทั้ง ๒ ด้าน ปลายมีดรูปร่างแหลม



**ถาด** เป็นภาชนะใส่สิ่งของ ทำด้วยโลหะ ลักษณะเป็นนทรงกลม หรือสี่เหลี่ยม เตี้ยแบนมีขอบ



**กะละมัง** เป็นภาชนะก้นลึก ปากกว้าง ทำด้วยพลาสติก โลหะเคลือบ เป็นต้น ใช้สำหรับใส่ของหรือซักล้างสิ่งของต่าง ๆ เรียกขามโลหะเคลือบขนาดใหญ่ รูปทรงอย่างกะละมัง



**หม้อต้มสแตนเลส** หรือ **หม้อไจ้กสแตนเลส** เป็นหม้อมีด้ามจับ ใช้สำหรับหุงต้มอาหาร



**ทัพพี** เป็นเครื่องมือจำพวกเดียวกับช้อน ใช้ในการตักน้ำแกงหรือของเหลวต่างๆ



**ตะหลิว** หมายถึง เครื่องมือที่ทำจากเหล็กหรือวัสดุอื่นๆ ที่มีด้ามจับและส่วนปลายแบน ใช้สำหรับแคะหรือตักอาหารที่ทอดหรือผัดในกระทะ. คำว่า "ตะหลิว" มาจากภาษาจีนแต้จิ๋ว ที่แปลว่า "กระทะแซะ" หรือ "กระทะตัก"



**กระทะ** หมายถึง ภาชนะสำหรับผัดหรือทอด. โดยปกติมีลักษณะเป็นภาชนะก้นลึก ปากผาย แต่ปัจจุบันอาจใช้เรียกภาชนะที่ใช้ทำอาหารในลักษณะเดียวกัน แม้จะก้นตื้นหรือแบน หรือมีขอบหรือไม่มีขอบ เช่น กระทะขนมเบื้อง กระทะโรตีสี่

ผลิตภัณฑ์อาหารว่าง



ขนมไข่นกกระทา



โดนัทนมสด



ขนมงา



ขนมไข่หงษ์



ขนมปังงาทอด



ขนมมันรังนก

## ความรู้พื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรการทำอาหารว่าง

ความรู้พื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรการทำอาหารว่าง คือ อาหารระหว่างมือ เป็นอาหารประเภทเบาๆ มีปริมาณอาหารน้อยกว่า อาหารประจำมืออาจจะเป็นอาหารน้ำหรืออาหารแห้ง มีทั้งคาวและหวาน หรือเป็นอาหารชิ้นเล็กๆขนาดพอคำ หยิบรับประทานได้ง่ายจัดให้สวยงามน่ารับประทานเป็นทั้งอาหารไทยและอาหารนานาชาติ หรือรับประทานควบคู่กับเครื่องดื่มร้อน หรือน้ำผลไม้ได้อย่างใดอย่างหนึ่งได้

### หลักสูตรการทำอาหารว่าง

#### 1. ความเป็นมา

ในปัจจุบันอาหารว่าง มีความจำเป็นโดยเฉพาะคนที่ต้องเดินทางไกลระหว่างบ้านกับที่ทำงาน รวมทั้งเด็กที่ต้องไปโรงเรียน จึงควรต้องรับประทานอาหารระหว่างมือ อาหารว่างควรเป็นอาหารที่ย่อยง่ายทำง่าย รับประทานแล้วไม่อิ่มจนเกินไป และสะดวกที่จะรับประทาน ไม่ยุ่งยากในเรื่องของภาชนะและการจัดเสิร์ฟ ควรเป็นอาหารที่เป็นชิ้นเป็นคำหรือถ้วยเล็กๆ ซึ่งรับประทานได้สะดวก แต่ต้องคำนึงด้วยว่าอาหารว่าง ควรจะประกอบด้วยอาหารหลายอย่าง เช่น แป้ง ไข่ น้ำตาล นม ผัก ผลไม้ เพื่อให้ได้คุณค่าอาหารครบ เครื่องดื่มจะเป็นร้อนหรือเย็นก็ได้ แล้วแต่โอกาสและสถานที่ซึ่งแบ่งออกแต่ละประเภทดังนี้

1. อาหารว่างไทย (คาวหวาน) อาหารว่างที่คนไทยรับประทานมีมากมายหลายชนิด ทั้งชนิดน้ำและชนิดแห้งของว่างชนิดน้ำไม่นิยมเลี้ยงในตอนบ่ายนิยมอาหารว่างชนิดแห้งเป็นส่วนใหญ่ เช่น บั๊นสิบ ขนมเบื้องกรอบ สาคุ
2. อาหารว่างจีน (คาวหวาน) ก็มีมากเช่นเดียวกัน มีทั้งของว่างชนิดน้ำ เช่น โจ๊ก ก๋วยเตี๋ยว เกี้ยวซ่า เป็นต้น ส่วนอาหารว่างชนิดแห้งมักจะเป็นของทอดหรือหนึ่ง เช่น ซาลาเปา สังขยา เป็นต้น
3. อาหารว่างสากล นิยมกันมากในการจัดเลี้ยงงานใหญ่ๆ เพื่อรับรองแขก เพราะจัดได้สวยและน่ารับประทานอาหารที่รับประทานอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความต้องการ ซึ่งแล้วแต่จะจัดขึ้น อาหารว่างสากลที่นิยมจัดรับประทานมีดังนี้ ชา กาแฟ แซนด์วิช เค้กต่างๆ เยลลี่ ผลไม้ ไอศกรีม เป็นต้น

#### 2. จุดประสงค์การเรียนรู้

- 2.1. อธิบายความสำคัญในการประกอบอาชีพการทำอาหารว่าง
- 2.2. อธิบายวัสดุ อุปกรณ์และเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม
- 2.3. อธิบายขั้นตอนการทำอาหารว่างได้
- 2.4. ปฏิบัติการทำอาหารว่างได้
- 2.5. คิดต้นทุน กำไรจากการทำอาหารว่างได้
- 2.6. อธิบายช่องทางการจัดการการตลาดการทำอาหารว่างได้

### 3. กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

### 4. ระยะเวลา

รวม 10 ชั่วโมง

-ทฤษฎี 4 ชั่วโมง

-ปฏิบัติ 6 ชั่วโมง

### 5. เนื้อหาหลักสูตร

5.1 ความสำคัญของการประกอบอาชีพการทำอาหารว่าง

5.2 วัสดุอุปกรณ์การทำอาหารว่างและการเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม

5.3 ขั้นตอนการทำอาหารว่าง

5.4 การปฏิบัติการทำอาหารว่าง

5.5 การคิดต้นทุน กำไร

5.6 ช่องทางการจัดการการตลาดการทำอาหารว่าง

### 6. การจัดการเรียนรู้

การบรรยายให้ความรู้ การสาธิต การลงมือปฏิบัติ การอภิปรายแลกเปลี่ยนประสบการณ์การเรียนรู้

### 7. สื่อการเรียนรู้

7.1 สื่อสิ่งพิมพ์ เช่น หนังสือ ใบความรู้ แผ่นพับ

7.2 สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สื่อออนไลน์

7.3 สื่อบุคคล เช่น ผู้รู้ ภูมิปัญญา

### 8. การวัดและประเมินผล

ประเมินความรู้ภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติจากการสอบถาม แบบทดสอบ การสังเกต การมีส่วนร่วมและจาก  
ชิ้นงาน/ผลงาน

### 9. การจบหลักสูตร

9.1 มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

9.2 มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

9.3 มีชิ้นงาน/ผลงาน ผ่านหลักเกณฑ์การประเมินตามมาตรฐานและคุณภาพ

### 10. เอกสารหลักฐานการศึกษา

ใบสำคัญผู้ผ่านการฝึกอบรม แบบ กศ.ตน.11 ออกโดยสถานศึกษา

## 11. การเทียบโอนผลการเรียน

เทียบโอนเป็นรายวิชาเข้าสู่หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยพิจารณาจากจำนวน ชั่วโมง และความสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดตามหลักสูตรสถานศึกษา รายวิชาเลือกสาระการประกอบ อาชีพไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

ลงชื่อ.....ผู้เขียนหลักสูตร

(.....)

ครูศูนย์การเรียนรู้

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบหลักสูตร

(.....)

เจ้าหน้าที่จัดงานเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติหลักสูตร

(.....)

ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอ.....

แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้หลักสูตรการทำอาหารว่าง จำนวน 10 ชั่วโมง

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	วัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1.ความสำคัญของการประกอบอาชีพการทำอาหารว่าง	1.อธิบายความสำคัญของการประกอบอาชีพการทำอาหารว่าง	1.ความสำคัญของการประกอบอาชีพการทำอาหารว่าง	1.วิทยากรอธิบายความสำคัญของการประกอบอาชีพการทำอาหารว่าง	1. ใบความรู้ เรื่อง ความสำคัญของการประกอบอาชีพการทำอาหารว่าง 2. สื่อออนไลน์	1. สังเกตความสนใจ 2. ชักถาม 3. การมีส่วนร่วม 4. ชิ้นงาน/ผลงาน	3	5
2. วัสดุอุปกรณ์และการเลือกใช้	2. อธิบายวัสดุ อุปกรณ์ และเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม	2. วัสดุ อุปกรณ์ และการเลือกใช้	1. วิทยากรอธิบายอุปกรณ์ในการทำอาหารว่าง 2. ให้ผู้เรียนเลือกใช้วัสดุ อุปกรณ์	1. ตัวอย่างวัสดุ อุปกรณ์ 2. สื่อออนไลน์ 3. รูปภาพ	5. ประเมินผลงานผู้เรียนโดยใช้ใบงานที่กำหนด		
3. ขั้นตอนการทำอาหารว่าง	3. อธิบายขั้นตอนการทำอาหารว่างได้	3. ขั้นตอนการทำอาหารว่าง	1. วิทยากรอธิบายขั้นตอนการทำอาหารว่าง 2. ให้ผู้เรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้ขั้นตอนการทำอาหารว่าง	1. ใบความรู้ เรื่อง การทำอาหารว่าง 2. สื่อออนไลน์ 3. วัสดุ อุปกรณ์ของจริง			
4. การปฏิบัติการทำอาหารว่าง	4. สามารถปฏิบัติการทำอาหารว่างต่างๆได้	4. การปฏิบัติการทำอาหารว่างต่างๆ	1. วิทยากรบรรยาย/สาธิตวิธีการทำอาหารว่างและ ผู้เรียนลงมือปฏิบัติ 2. วิทยากรและผู้เรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้	1. ใบงาน การทำอาหารว่าง 2. ตัวอย่างผลิตภัณฑ์			

แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้หลักสูตรการทำอาหารว่าง จำนวน 10 ชั่วโมง

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	วัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
5. การคิดต้นทุน กำไร	5. คิดต้นทุน กำไรจากการจำหน่ายผลิตภัณฑ์การทำอาหารว่างได้	5. การคำนวณต้นทุน กำไร	1. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการคิดต้นทุน กำไร 2. ให้ผู้เรียนฝึกการคิดต้นทุน กำไร	1. ใบความรู้ เรื่อง การคำนวณต้นทุน กำไร 2. ใบงาน		1	1
6. ช่องทางการจัดการการตลาดการทำอาหารว่าง	6. อธิบายช่องทางการจัดการการตลาดการทำอาหารว่างได้	6. ช่องทางการตลาดการทำอาหารว่าง	1. วิทยากรแจกใบความรู้ให้ผู้เรียนศึกษา 2. วิทยากรและผู้เรียนร่วมกันอภิปรายแลกเปลี่ยนเรียนรู้เกี่ยวกับช่องทางการจัดการการตลาด 3. วิทยากรให้ความรู้ช่องทางการขายสินค้าออนไลน์	1. ใบความรู้ เรื่องช่องทางการตลาด 2. สื่อออนไลน์			

## ใบความรู้

### เรื่อง ความสำคัญของการประกอบอาชีพการทำอาหารว่าง

อาชีพ คือการทำมาหากินของมนุษย์เป็นการแบ่งหน้าที่การทำงานของคนในสังคม และทำให้ดำรงอาชีพในสังคมได้บุคคลที่ประกอบอาชีพจะได้คำตอบแทน หรือรายได้ที่จะนำไปใช้จ่ายในการดำรงชีวิต และสร้างมาตรฐานที่ดีให้แก่ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติความจำเป็นของการประกอบอาชีพมีดังนี้

1. เพื่อตนเอง การประกอบอาชีพทำให้มีรายได้มาใช้จ่ายใช้สอยในชีวิต
2. เพื่อครอบครัว ทำให้สมาชิกของครอบครัวได้รับการเลี้ยงดูทำให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
3. เพื่อชุมชน ถ้าสมาชิกในชุมชนมีอาชีพและมีรายได้ดีจะส่งผลให้สมาชิกมีความเป็นอยู่ดีขึ้น อยู่ดีกินดี ส่งผลให้ชุมชนเข้มแข็งและพัฒนาตนเองได้
4. เพื่อประเทศชาติเพื่อประชากรของประเทศมีการประกอบอาชีพที่ดี มีรายได้ดีทำให้มีรายได้ที่เสียภาษีให้กับรัฐบาลมีรายได้ไปใช้บริหารประเทศต่อไป

มนุษย์ไม่สามารถผลิตสิ่งต่าง ๆ มาสนองความต้องการของตนเองได้ทุกอย่างจำเป็นต้องมีการแบ่งกันทำและเกิดความชำนาญ จึงทำให้เกิดการแบ่งงานและแบ่งอาชีพต่างๆขึ้น สาเหตุที่ต้องมีการแบ่งอาชีพมีดังนี้

1. ความรู้ความสามารถของแต่ละคนแตกต่างกัน
2. ตำแหน่งทางภูมิศาสตร์และภูมิประเทศที่แตกต่างกัน
3. ได้รับมอบหมายให้ทำหน้าที่ที่แตกต่างกัน

การแบ่งงานและอาชีพให้เกิดประโยชน์ ดังนี้

1. สามารถตอบสนองความต้องการซึ่งกันและกันได้
2. ได้ทำงานที่ตนเองถนัด
3. ทำให้เกิดการขยายตัวของธุรกิจในด้านต่างๆ

## ใบความรู้

### เรื่อง วัสดุ อุปกรณ์ และการเลือกใช้

#### ความรู้เกี่ยวกับวัสดุ อุปกรณ์ ที่ใช้ในการทำอาหารว่าง

ผู้เรียนควรมีความรู้ เกี่ยวกับวัสดุ อุปกรณ์ในการทำอาหารว่าง เช่น ขนมปัง แป้งอเนกประสงค์ น้ำตาลทราย เกลือป่น นมสด ผงฟู มายองเนส เกล็ดขนมปัง แป้งข้าวโพด ซาไทย มอซซาเรลล่าชีส ยีสต์ ไข่ไก่ ดังนี้



**ขนมปัง (Bread)** เป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้มาจากการผสมยีสต์, แป้ง และน้ำคนเข้าด้วยกัน นวดจนขึ้นฟูแล้วนำมาอบจนสุกกลายเป็นก้อนขนมปัง วางจำหน่ายเป็นก้อนทั้งปอนด์ จะนำมาสไลซ์เป็นแผ่นด้วยมีดหั่นขนมปังก่อนรับประทานก็ได้ ซึ่งขนมปังมีอยู่หลากหลายรูปแบบและมีชื่อเรียกแตกต่างกันออกไปตามรูปแบบและส่วนผสม เช่น ขนมปังธัญพืชที่มีส่วนผสมของธัญพืชต่างๆ มากมาย ขนมปังคืดจากแป้งมะพร้าวหรือแป้งอัลมอนต์ ขนมปังครัวซองต์ที่มีลักษณะคล้ายพระจันทร์ครึ่งเสี้ยว หรือจะเป็นขนมปังแบบแบนที่มีลักษณะเป็นก้อนกลมๆเล็ก ๆ



**น้ำตาล (Sugar)** จัดเป็นสารชีวโมเลกุลคาร์โบไฮเดรตประเภทสารให้พลังงานที่มีรสหวาน ละลายได้ดีในน้ำนิยมนำมาใช้ประโยชน์ในหลายด้าน อาทิ ใช้ปรุงอาหารใช้เป็นอาหารเสริมให้แก่ร่างกาย ชนิดของน้ำตาลที่นำมาใช้ประโยชน์มาก ได้แก่ น้ำตาลซูโครส หรือน้ำตาลทราย

**น้ำตาลทรายขาว** คือ น้ำตาลทรายที่ถูกนำมาผ่านกระบวนการทำให้บริสุทธิ์เพื่อลดสิ่งเจือปนในผลึกและผิวของผลึกน้ำตาล โดยกระบวนการหลักของการผลิต น้ำตาลทรายขาวคือ การเคี้ยวเพื่อตกผลึก การอบแห้งเพื่อลดความชื้นก่อนบรรจุกระสอบเพื่อจำหน่าย ลักษณะผลึกน้ำตาลทรายขาว มีสีอ่อนกว่าน้ำตาลทรายดิบ โดยจะเป็นสีน้ำตาลอ่อนหรือสีขาว



**เกลือป่น** เป็นแร่ธาตุส่วนใหญ่ประกอบด้วยโซเดียมคลอไรด์ (NaCl) สารประกอบในระดับสูงกว่าเกลือชนิดต่าง ๆ เกลือในธรรมชาติก่อตัวเป็นแร่ผลึกรู้จักกันว่า เกลือหิน หรือแฮไลต์ เกลือพบได้ในปริมาณมหาศาลในทะเลซึ่งเป็นองค์ประกอบของแร่ที่สำคัญ ในมหาสมุทร มีแร่ธาตุ 35 กรัมต่อลิตร ความเค็ม 3.5% เกลือเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิตสัตว์ ความเค็มเป็นรสชาติพื้นฐานของมนุษย์ เนื้อเยื่อสัตว์บรรจุเกลือปริมาณมากกว่าเนื้อเยื่อพืช ดังนั้นอาหารของชนเผ่าเร่ร่อนที่ดำรงชีวิตในฝูงต้องการเกลือเพียงเล็กน้อย หรือไม่ต้องการเกลือเลย ขณะอาหารประเภทซีเรียลจำเป็นต้องเพิ่มเกลือ เกลือเป็นหนึ่งในเครื่องปรุงรสที่เก่าแก่ที่สุดและหาได้ง่ายที่สุด และการดองเค็มก็เป็นวิธีการถนอมอาหารที่สำคัญวิธีหนึ่ง



**นมสด** นมสดธรรมดาที่บรรจุในกระป๋อง ข้างฉลากระบุว่า เป็นนมโค 100% นมพร่องมันเนย (Low Fat Fresh Milk) คือ นมที่สกัดแยกมันเนยออกเพียงบางส่วน ทำให้มีพลังงานต่ำและมีปริมาณไขมันเพียงเล็กน้อยซึ่งเป็นนมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุหรือคนทั่วไป ที่มีปัญหาเรื่องความอ้วนหรือมีไขมันในเส้นเลือดสูง



**แป้งอเนกประสงค์** เป็นแป้งสำหรับใช้ในครอบครัวเพื่อปรุงอาหารและทำขนมอบ เหมาะสำหรับทำขนมปัง แพนเค้ก คุกกี้ บิสกิต เค้ก โดนัท มีเนื้อสัมผัสที่นุ่มนวลใช้ทำอาหารและขนมได้ทุกประเภท



**ผงฟู (baking Powder)** ประกอบด้วยโซเดียมไบคาร์บอเนต (sodium bicarbonate) และสารที่มีฤทธิ์เป็นกรด เช่น ครีมหาร์ท (cream of tartar, เบ้ผลึกผงสีขาวทำมาจากกรดในผลองุ่น), ไดโซเดียมไพโรฟอสเฟต (disodium pyrophosphate) และส่วนที่เป็นแป้งข้าวโพดเพื่อป้องกันไม่ให้สารทั้งสองสัมผัสกันโดยตรง เมื่อผงฟูโดนน้ำจะทำให้เกิดปฏิกิริยาเคมี เกิดเป็นก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ทำให้ขนมฟูซึ่งเป็นแบบกำลังหนึ่งส่วนแบบกำลังสองจะมีกรด 2 ตัว และจะมีก๊าซเกิดขึ้น 2 ช่วง ในช่วงการผสมและการอบ (ผงฟูมี 2 ชนิด คือผงฟูกำลัง 1 กับผงฟูกำลัง 2)



**กะทิ** ได้มาจากการนำเนื้อมะพร้าวที่ขูดแล้วมาใส่น้ำอุ่นเล็กน้อยให้พอชุ่มเคล้าให้ทั่วและคั้นส่วนผสมผ่านกระชอนหรือผ้าขาวบาง น้ำกะทิที่ได้ในครั้งแรกนี้เรียกว่าหัวกะทิ น้ำกะทิที่ได้จากการคั้นครั้งที่สองหรือสามเรียกว่าหางกะทิ หัวกะทิจะเข้มข้นกว่าหาง และเป็นส่วนผสมหลักในการทำอาหาร



**ไข่ไก่** คือไม่มีการผสมกันระหว่างเชื้อของตัวผู้และไข่ของตัวเมีย แต่ในระบบสืบพันธุ์ของไก่ตัวเมียจะมีรังไข่และท่อรังไข่ รังไข่มีหน้าที่ผลิตไข่



**มันฝรั่ง** ถือเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงมากทั้งคาร์โบไฮเดรต โปรตีน วิตามิน และแร่ธาตุในปริมาณสูง ยิ่งโปรตีนที่ได้จากมันฝรั่งนั้นมีคุณภาพ



แป้งข้าวโพด เป็นแป้งที่ได้จากส่วนเมล็ดของข้าวโพด นิยมใช้ในการเพิ่มความข้นของซอสหรือซุปรองจากให้เนื้อที่ใสกว่าแป้งชนิดอื่น และเป็นวัตถุดิบในการทำน้ำเชื่อมข้าวโพดอีกด้วย



ยีสต์ หรือ ส่าเหล้า คือ รากลุ่มหนึ่งที่มีส่วนใหญเป็นเซลล์เดี่ยว มีรูปร่างหลายแบบ เช่น รูปร่างกลมรี สามเหลี่ยม รูปร่างแบบมะนาว ฝรั่ง เป็นต้น ส่วนใหญ่มีการสืบพันธุ์แบบไม่อาศัยเพศ โดยวิธีการแตกหน่อ พบทั่วไปในธรรมชาติในดิน ในน้ำ ในส่วนต่างๆ ของพืช ยีสต์บางชนิดพบอยู่กับแมลง และในกระเพาะของสัตว์บางชนิด



**งาขาว** วัตถุประสงค์ปรับปรุงความหวานต้านไขมันและกระดูกพรุน โดยเฉพาะผู้ที่มีไขมันในเลือดสูงหรือสาวๆ ที่ต้องการดูแลตัวเองให้อ่อนเยาว์ งาขาวมีสารต้านอนุมูลอิสระจำนวนมาก.



**น้ำมันพืช** เป็นไขมันที่สกัดจากเมล็ดหรือจากส่วนอื่นๆของพืชเหมือนกับไขมันสัตว์ ไขมันพืชเป็นไตรกลีเซอไรด์แบบต่างๆที่ผสมกัน น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันผักกาดก้านขาว และน้ำมันโกโก้ เป็นตัวอย่างไขมันจากเมล็ด น้ำมันมะกอก น้ำมันปาล์ม และน้ำมันรำข้าวเป็นตัวอย่างไขมันจากส่วนอื่น ๆ



**มันเทศ** (อังกฤษ: sweet potato) เป็นพืชหัวเจริญใต้ดินเถาเลื้อยราบไปบนพื้นดิน ปลูกเป็นพืชไร่ มีเนื้อสีหลายสีตามสายพันธุ์ ใช้ประโยชน์ได้ทุกส่วน เช่น เถา ใบ หัว นิยมนำมารับประทานโดย ต้ม หรือ เผา ทำเป็นอาหารคาวหวาน ส่วนผสมของอาหารสำหรับเด็ก ใช้เป็นอาหารสัตว์



**ถั่วดำ** (ชื่อวิทยาศาสตร์: *Phaseolus mungo*) เป็นพืชล้มลุก มีขนสีน้ำตาล ดอกเป็นช่อสีเหลือง ฝักแห้งแตกเปลือกหุ้มเมล็ดเป็นสีดำ มีสารพวแกนนโทยานิน ใช้แต่งสีขนม โดยต้มเกี่ยวกับน้ำหรือบดผสมกับแป้ง <sup>[1]</sup>

ในทางสมุนไพร มีรสหวาน บำรุงเลือด ขับของเหลวในร่างกาย ขับลม ขจัดพิษ บำรุงไต ขับเหงื่อ แก้อ่อนใน บำรุงสายตา เหมาะสำหรับผู้ที่มืออาการบวม น้ำ เหน็บชา ดีซ่าน ไตเสื่อม ปวดเอว มีโปรตีน ไขมัน คาร์โบไฮเดรต แคลโรทีน ไนอะซิน วิตามินบี 1 และบี 2 และสารที่ช่วยบรรเทาอาการปวดลำไส้เล็ก



**ถั่วเขียวเลาะเปลือก** คือ ถั่วเขียวที่ถูกลอกเปลือกออกแล้ว ซึ่งเป็นส่วนผสมสำคัญในอาหารไทยหลายชนิด เช่น ขนมถั่วทอง, ลูกชุบ, เต้าส่วน และขนมอื่นๆ. ถั่วเขียวเลาะเปลือกมีขายทั้งแบบผ่าซีกและไม่ผ่าซีก.  
 ประโยชน์ของถั่วเขียวเลาะเปลือก: ช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ช่วยเสริมสร้างการเจริญเติบโต ช่วยซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน ช่วยเสริมการทำงานของระบบประสาท ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดีขึ้น



**ที่ตีไข่** ใช้สำหรับตีไข่ และผสมแป้ง



**มีด** เป็นเครื่องใช้สำหรับฟัน ผ่า จัก เหลา เป็นต้น ทำด้วยโลหะมีเหล็กใบมีดมีลักษณะเป็นแผ่น รูปยาวรี มีคมด้านหนึ่ง มีสันอยู่อีกด้านหนึ่ง หรือมีคมทั้ง ๒ ด้าน ปลายมีดรูปร่างแหลม



ถาด เป็นภาชนะใส่สิ่งของ ทำด้วยโลหะ ลักษณะเป็นนทรงกลม หรือสี่เหลี่ยม เตี้ยแบนมีขอบ



กะละมัง เป็นภาชนะก้นลึก ปากกว้าง ทำด้วยพลาสติก โลหะเคลือบ เป็นต้น ใช้สำหรับใส่ของหรือซักล้างสิ่งของต่าง ๆ เรียกชามโลหะเคลือบขนาดใหญ่ รูปทรงอย่างกะละมัง



หม้อต้มสแตนเลส หรือ หม้อไจ้กสแตนเลส เป็นหม้อมีด้ามจับ ใช้สำหรับหุงต้มอาหาร



ทัพพี เป็นเครื่องมือจำพวกเดียวกับช้อน ใช้ในการตักน้ำแกงหรือของเหลวต่างๆ



**ตะหลิว** หมายถึง เครื่องมือที่ทำจากเหล็กหรือวัสดุอื่นๆ ที่มีด้ามจับและส่วนปลายแบน ใช้สำหรับแคะหรือตักอาหารที่ทอดหรือผัดในกระทะ. คำว่า "ตะหลิว" มาจากภาษาจีนแต้จิ๋ว ที่แปลว่า "กระทะแคะ" หรือ "กระทะตัก"



**กระทะ** หมายถึง ภาชนะสำหรับผัดหรือทอด. โดยปกติมีลักษณะเป็นภาชนะก้นลึก ปากผาย แต่ปัจจุบันอาจใช้เรียกภาชนะที่ใช้ทำอาหารในลักษณะเดียวกัน แม้จะก้นตื้นหรือแบน หรือมีขอบหรือไม่มีขอบ เช่น กระทะขนมเบื้อง กระทะโรตีสี่

## ใบงาน

## เรื่อง ความสำคัญของการประกอบอาชีพการทำอาหารว่าง

1. ให้ผู้เรียนบอกความสำคัญของการประกอบอาชีพการทำอาหารว่าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ให้ผู้เรียนบอกวิธีการเลือกใช้ วัสดุ อุปกรณ์ การทำอาหารว่าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ใบความรู้ที่ 1

### เรื่อง ขั้นตอนการทำอาหารว่างและการปฏิบัติการทำอาหารว่าง

ส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์อาหารว่าง (การทำขนมไข่นกกระทา)

1. มันเทศ (ปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ) 300 กรัม
2. แป้งข้าวโพด 100 กรัม
3. แป้งสาลีเอนกประสงค์ 20 กรัม
4. ผงฟู 1/2 ช้อนชา
5. น้ำตาลทราย 3 ช้อนโต๊ะ
6. เกลือป่น 1/2 ช้อนชา
7. น้ำมันพืช (สำหรับทอด)

#### ขั้นเตรียมการ

1. เตรียมวัตถุดิบ มันเทศ/แป้งมัน/แป้งสาลี/ผงฟู/น้ำตาลทราย/เกลือป่น/น้ำมันพืช
2. เตรียมอุปกรณ์เครื่องใช้ ได้แก่ มีด/ที่ตีไข่/ถาด/กะละมัง/หม้อ

#### ขั้นตอนการทำอาหารว่าง

1. นึ่งมันเทศในลังถึงจนสุกนิ่ม พักทิ้งไว้จนเย็น จากนั้นนำใส่อ่างผสม บดมันผ่านตะแกรงให้ละเอียดจนเนื้อเนียน
2. ใส่แป้งมัน แป้งสาลีเอนกประสงค์ ผงฟู น้ำตาลทราย และเกลือป่น ลงในมันบด นวดผสมจนเนื้อเนียน ปั้นแป้งเป็นลูกกลม ๆ ขนาดเท่ากัน เตรียมไว้
3. เทน้ำมันพืชลงในกระทะ นำขึ้นตั้งไฟ ใช้ไฟกลางจนน้ำมันร้อน ใส่แป้งลงทอดจนสุกเหลืองและกรอบ ตักขึ้น สะเด็ดน้ำมัน พักไว้ พร้อมรับประทาน



## ใบความรู้ที่ 2

### เรื่อง ขั้นตอนการทำอาหารว่างและการปฏิบัติการทำอาหารว่าง

ส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์อาหารว่าง (การทำขนมไข่หงส์)

#### ส่วนผสมของแป้ง

1. แป้งข้าวเหนียว 180 กรัม
2. แป้งข้าวเจ้า 20 กรัม
3. ผงฟู 1 ช้อนชา
4. น้ำร้อน 120 กรัม
5. น้ำตาลทรายขาว 40 กรัม
6. เกลือป่น ½ ช้อนชา
7. น้ำมันพืช 25 กรัม

#### ส่วนผสมไส้เค็ม

1. ถั่วเขียวเลาะเปลือกนึ่งสุกบดละเอียด 200 กรัม
2. รากผักชี 3 ราก
3. กระเทียมไทยปอกเปลือก 20 กลีบ
4. พริกไทยขาวเม็ด ½ ช้อนโต๊ะ
5. น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ
6. น้ำตาลทราย 30 กรัม
7. เกลือป่น ¾ ช้อนชา
8. น้ำ ½ ถ้วย

#### ขั้นเตรียมการ

1. เตรียมวัตถุดิบ แป้งข้าวเหนียว/แป้งข้าวเจ้า/ผงฟู/น้ำร้อน/น้ำตาลทราย/เกลือป่น/น้ำมันพืช
2. เตรียมอุปกรณ์เครื่องใช้ ได้แก่ มีด/ที่ตีไข่/ถาด/กะละมัง/หม้อ

## ขั้นตอนการทำอาหารว่าง

### วิธีการทำแป้งขนมไข่หงส์

1. เริ่มด้วยการทำแป้งขนม ด้วยการร่อนส่วนผสมแป้งข้าวเหนียว แป้งข้าวเจ้าและผงฟูให้เข้ากัน
2. แยกขามผสม เติมน้ำร้อน น้ำตาลทรายและเกลือ คนให้น้ำตาลละลายดี แล้วค่อยเทส่วนผสมน้ำใส่ลงในแป้ง ตามด้วยน้ำมัน คนเข้าให้พอเข้ากัน
3. จากนั้นใช้มือขนาดต่อทั้งหมดจนเนียนดี สุดท้ายคลุมด้วยพลาสติกแร็ป พักแป้งไว้ที่อุณหภูมิห้อง เป็นเวลา 30 นาที

### วิธีการทำไส้เค็ม ขนมไข่หงส์

1. เตรียมถั่วเขียวสำหรับทำไส้ด้วยการ ล้างทำความสะอาดและแช่ถั่วเขียวเลาะเปลือกไว้ อย่างน้อย 3 ชั่วโมง
2. ใช้กระชอนตักถั่วเขียวพักขึ้นสะเด็ดน้ำ จากนั้นตั้งหม้อน้ำร้อนด้วยผ้าขาวบาง ใส่ถั่วเขียวเลาะเปลือกลงไปหนึ่งประมาณ 30 นาที หรือจนกว่าถั่วจะสุก
3. นำถั่วเขียวที่นึ่งสุกแล้วไปปั่นให้ละเอียดพร้อมสำหรับการทำไส้
4. เริ่มทำไส้เค็มโดยโขลกกรากผักชี กระเทียม และพริกไทยให้ละเอียดดี
5. จากนั้นตั้งกระทะน้ำมันพอร้อนใส่เครื่องที่โขลกไว้ลงผัดจนหอม ถึงค่อยใส่ถั่วเขียวเลาะเปลือก ปรงด้วยน้ำตาลทรายและเกลือ ผัดทุกอย่างให้เข้ากันดี
6. หากไส้มีลักษณะแห้งร้อนไปให้เติมน้ำที่ละนิด จนกว่าจะจับตัวกันเป็นก้อน
7. สุดท้ายตักขึ้นพักไว้ให้เย็น แล้วปั้นเป็นก้อนกลม ก้อนละ 15 กรัม ทำจนหมดพักไว้

### วิธีการทำ ขนมไข่หงส์

1. นำแป้งที่พักไว้ออกมาปั้นเป็นก้อนกลม ก้อนละ 20 กรัม
2. จากนั้นกดแป้งให้เป็นแผ่นกลม ๆ วางไส้เค็มไว้ตรงกลาง แล้วตลบแป้งขึ้นมาห่อไส้จนมิด ทำซ้ำจนกว่าไส้จะหมด โดยพยายามทำให้ทุกลูกมีขนาดและน้ำหนักเท่า ๆ กัน ตอนทอด ขนมไข่หงส์ ทุกลูกจะได้สุกพร้อมกัน
3. ตั้งกระทะไฟกลางค่อนอ่อน เติมน้ำมันให้ท่วม รอน้ำมันเริ่มร้อน แล้วจึงค่อยนำขนมที่ปั้นไว้ลงทอด
4. ปล่อยให้ผิวของแป้งเริ่มสุกขึ้นเล็กน้อย จากนั้นให้ใช้กระชอนคอยเขี่ยไม่ให้ขนมติดกัน ระหว่างทอดให้ใช้กระชอนคอยคนอยู่ตลอด เพื่อให้ขนมสีสวยทั่วทั้งด้าน รอนขนมมีสีสวยและแป้งพองขึ้น ให้ตักพักไว้บนตะแกรง
5. ทำน้ำตาลสำหรับเคลือบขนม ด้วยการใส่น้ำตาลทราย น้ำและเกลือลงกระทะใบใหม่
6. ตั้งไฟอ่อนรอนส่วนผสมที่ใส้ไปเดือด คนให้น้ำตาลละลายและข้นเหนียว
7. ใส่ขนมไข่หงส์ที่พักไว้ลงไป คนให้น้ำเชื่อมเคลือบขนมจนทั่วดี จากนั้นให้ปิดไฟ ใช้ตะหลิวคอยคนขนมจนเกล็ดน้ำตาลเคลือบดี จัดใส่จานพร้อมเสิร์ฟ



### ใบความรู้ที่ 3

#### เรื่อง ขั้นตอนการทำอาหารว่างและการปฏิบัติการทำอาหารว่าง

ส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์อาหารว่าง (การทำขนมงา)

##### ส่วนผสมของแป้ง

1. แป้งข้าวเหนียว 200 กรัม
2. แป้งข้าวเจ้า 50 กรัม
3. แป้งข้าวโพด 15 กรัม
4. ผงฟู 1 ช้อนชา
5. มันฝรั่งนึ่งสุกบด 150 กรัม
6. น้ำอุ่นจัด 155 กรัม
8. เกลือป่น 1/2 ช้อนชา
9. น้ำมันพืช 20 กรัม
10. น้ำตาลทรายขาว 70 กรัม
11. งาขาวสำหรับคลุก

##### ส่วนผสมไส้เค็ม

1. ถั่วเขียวเลาะเปลือก 150 กรัม
2. มะพร้าวขูดขาว 50 กรัม
3. เกลือป่น 1/4 ช้อนชา
4. น้ำตาลทรายขาว 50 กรัม
5. น้ำมันพืช 30 กรัม

##### ขั้นเตรียมการ

1. เตรียมวัตถุดิบ แป้งข้าวเหนียว/แป้งข้าวเจ้า/ผงฟู/น้ำร้อน/น้ำตาลทราย/เกลือป่น/น้ำมันพืช
2. เตรียมอุปกรณ์เครื่องใช้ ได้แก่ มีด/ที่ตีไข่/ถาด/กะละมัง/หม้อ

## ขั้นตอนการทำอาหาร

### วิธีทำ ขนมงาทอด

1. เติมน้ำเปล่าร้อนๆ ลงชามผสม ตามด้วยน้ำตาลทรายขาว และเกลือป่น คนผสมให้เข้ากัน พักไว้
2. เตรียมชามผสมแป้ง ใส่แป้งข้าวเหนียว ตามด้วยแป้งข้าวเจ้า และแป้งข้าวโพด ผงฟู คนให้ส่วนผสมเข้ากัน
3. ใส่มันฝรั่งบดลงไป และน้ำมันพืช คนให้มันฝรั่งกับแป้งเข้ากัน ทอยยีส่น้ำที่พักไว้ลงไป โดยค่อยๆ ใส่และคนให้เข้ากัน  
ไม่ให้แป้งจับเป็นก้อน
4. จากนั้นใช้มือนวดให้แป้งเหนียวเข้ากันดี นำไปพักไว้ 1 ชั่วโมง
5. ระหว่างรอพักแป้ง ให้มาทำส่วนไส้ โดยนำถั่วเขียวเลาะเปลือกนึ่งให้สุก นำมาใส่ลงบนกระทะ ตามด้วยมะพร้าวขูด  
ขาว น้ำตาลทรายขาว เกลือป่น น้ำมันพืช เปิดแก๊สใช้ไฟอ่อนในการผัดไส้
6. ผัดไปเรื่อยๆ อย่าหยุดมือ ไม่เช่นนั้นถั่วจะไหม้ได้ ผัดจนส่วนผสมเข้ากันดีจนไม่ติดกระทะ ถือว่าใช้ได้ตัดออกมาพักไว้  
ให้หายร้อน
7. นำไส้มาปั้นเป็นลูกๆ โดยกะให้ไส้มีขนาด 20 กรัม ส่วนแป้ง นำแบ่งออกมาให้ได้ก้อนละ 30 กรัม นำมาแผ่ให้เป็น  
แผ่นบางๆ ใส่ไส้ลงไปและคลุมให้มิด คลึงให้กลม
8. นำแป้งที่ปั้นเรียบร้อยแล้ว นำมาคลุกงาขาว โดยนำแป้งมาคลึงที่มือที่เปียกน้ำของเราก่อน จะทำให้งาขาวติดแป้งดี
9. นำไปทอดโดยใช้ไฟกลางค่อนข้างอ่อน ใส่น้ำมันท่วมกระทะ โดยช่วงแรกต้องคนตลอดเวลา เมื่อขนมเริ่มลอยตัวขึ้นมา  
ให้ใช้กระชอนกดที่แป้ง เพื่อให้ขนมงาทอดพองตัวสวย พอได้ที่แล้ว นำตักมาสะเด็ดน้ำมัน เป็นอันเสร็จ



## ใบความรู้ที่ 4

### เรื่อง ขั้นตอนการทำอาหารว่างและการปฏิบัติการทำอาหารว่าง

ส่วนประกอบของผลิตภัณฑ์อาหารว่าง (การทำขนมมันฝรั่ง)

#### ส่วนผสม

1. มันเทศ
2. น้ำตาลปี๊บ
3. น้ำมันพืช (สำหรับทอด)

#### ขั้นเตรียมการ

1. เตรียมวัตถุดิบ มันเทศ/น้ำตาลปี๊บ/เกลือป่น/น้ำมันพืช
2. เตรียมอุปกรณ์เครื่องใช้ ได้แก่ มีด/ที่ตีไข่/ถาด/กะละมัง/หม้อ

#### ขั้นตอนการทำอาหาร

##### วิธีทำ ขนมมันฝรั่ง

1. ปอกเปลือกมันเทศ ล้างให้สะอาด สไลด์เป็นแผ่นและซอยเป็นเส้นฝอยๆ ยาวๆ
2. ตั้งกระทะน้ำมัน ใช้ไฟกลาง พอน้ำมันร้อนใส่มันเทศลงทอด(กระทะเล็กแบ่งทอด 2 รอบได้)
3. ช่วงแรกอย่าคนเพราะเส้นยังไม่แข็ง จะทำให้เส้นไม่ตรง พอเส้นใกล้สุกกรอบ เบาไฟลง ใส่น้ำตาลมะพร้าว และเนยลงไป คนให้น้ำตาลละลายเคลือบเส้นมัน เส้นมันกรอบเหลืองดีแล้ว ตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน (สังเกตว่ามันสุกกรอบใช้ได้แล้วหรือยัง ให้สังเกตจากน้ำมันจะนิ่ง ฟองน้ำมันเริ่มเหลือน้อยหรือหายไป)
5. ใช้ช้อนหรือส้อม แยกเส้นมันเป็น กอง ๆ จัดทรงให้เป็นทรงสวย หรือตักใส่ถ้วยขนาดตามต้องการ ทิ้งไว้ให้เย็น และอยู่ตัว พร้อมทาน หรือเก็บใส่ภาชนะที่มีฝาปิดสนิท



## ใบความรู้

### เรื่อง การคำนวณต้นทุน กำไร

การคำนวณต้นทุนเป็นส่วนหนึ่งของระบบบัญชีและการเงินของกิจการ เป็นการบันทึกการวัดผลและรายงานข้อมูลเกี่ยวกับต้นทุนของสินค้าของกิจการโดยทั่วไป การคำนวณต้นทุนจะใช้เวลา และลงรายละเอียดมากในกิจการที่ผลิตสินค้า แต่ไม่ได้หมายความว่ากิจการประเภทอื่น เช่น กิจการขายส่ง ขายปลีกร้านอาหาร หรือบริการต่างๆไม่มีความสำคัญในการที่ต้องคำนวณต้นทุน

การคำนวณต้นทุนสามารถนำไปใช้ได้ในทุกกิจการเพราะมีความสำคัญต่อการ บริหารจัดการธุรกิจ ดังนี้

1. เพื่อให้ทราบถึงต้นทุนการผลิตและต้นทุนขายของธุรกิจ
2. เพื่อสามารถนำต้นทุนทั้งหมดของกิจการมาเปรียบเทียบกับรายได้จากการขาย เพื่อจะได้ทราบว่ากำไรหรือขาดทุนในการขายสินค้า
3. เพื่อคำนวณหรือตีราคาสินค้าคงเหลือที่ขายได้ไม่หมดว่ามีมูลค่าเท่าไร
4. เพื่อใช้ในการวางแผนและควบคุมการซื้อสินค้า และจัดทำงบประมาณในการซื้อสินค้า รวมทั้งต่อรองราคากับผู้ขายวัตถุดิบ
5. เพื่อใช้ในการตัดสินใจว่าสินค้าใดควรขายต่อไปและสินค้าใดควรเลิกขาย (ในกรณีที่ผู้ผลิตมีสินค้าหลายชนิด) ต้นทุนแบ่งออกได้เป็น 2 ลักษณะ

1. ต้นทุนผันแปร คือต้นทุนที่ผันแปรตามจำนวนหน่วยที่ผลิตหรือขาย เช่น วัตถุดิบ ค่าแรงทางตรง ค่าใช้จ่ายในการผลิตทางตรง เป็นต้น
2. ต้นทุนคงที่ คือต้นทุนที่เกิดขึ้นไม่ว่ากิจการจะได้ขายสินค้าหรือไม่ ต้นทุนนี้จะไม่เปลี่ยนแปลงตามจำนวนหน่วยที่ผลิตหรือขาย เช่น เงินเดือนพนักงานหน้าร้าน ค่าเช่าร้าน ค่าเสื่อมราคา ค่าประกันภัย เป็นต้น

ดังนั้น ต้นทุนการผลิตจะประกอบไปด้วยวัตถุดิบ + ค่าแรงงาน + ค่าใช้จ่ายในการผลิต ซึ่งทั้งสามรายการนี้เป็นเพียงส่วนของการผลิตเท่านั้น หากจะคิดต้นทุนรวมของสินค้าแล้วจำเป็นต้องนำค่าใช้จ่ายในการขาย และดำเนินการมารวมด้วย เช่น เงินเดือน ค่าคอมมิชชั่นพนักงานขาย ค่าแรงพนักงานขายหน้าร้าน ค่าการตลาด (โฆษณา แผ่นพับ) ค่าเช่าสำนักงานและร้าน ค่าไฟฟ้าและน้ำประปา ค่าโทรศัพท์ ค่าน้ำมันรถ ดอกเบี้ย ค่าเช่ารถ ค่าใช้จ่ายเบ็ดเตล็ด ฯลฯ เพื่อการคำนวณต้นทุนให้ใกล้เคียงความจริง หากคำนวณแค่วัตถุดิบค่า แรงงานและค่าน้ำ ค่าไฟฟ้า ก็อาจทำให้ได้ต้นทุนสินค้าที่น้อยกว่าความเป็นจริงและมีผลทำให้ ตั้งราคาขายที่ต่ำไป อาจทำให้ขาดทุนได้

การคำนวณแบบง่ายเหมาะสำหรับผู้ประกอบการรายเล็กที่มีสินค้าหรือผลิตภัณฑ์น้อยชนิด อาจขายเพียงน้ำพริกหรือขนมพุกก็ได้ ซึ่งเหมาะกับการคำนวณสินค้าประเภท OTOP ที่มีความชัดเจนในเรื่องการใช้วัตถุดิบ ค่าแรงงานต่อรอบ

การผลิตและไม่มีเก็บสต็อกวัตถุดิบไว้ การคำนวณจำเป็นต้องคิดเพื่อให้ทราบถึงต้นทุนผลิต ต่อหน่วยและนำต้นทุนผลิตไปรวมกับค่าใช้จ่ายในการดำเนินการ เพื่อให้ทราบถึงต้นทุนรวมของสินค้าอีกครั้งหนึ่ง ความหมายการลงทุน คือ การนำเงินที่เก็บสะสมไปสร้างผลตอบแทนที่สูงกว่าการออม โดยการลงทุนในพันธบัตรรัฐบาล หรือหลักทรัพย์ต่างๆ ซึ่งจะมีความเสี่ยงที่สูงขึ้น

การลงทุนส่วนบุคคล ทำไมบุคคลจึงต้องลงทุน (Why Invest) โดยปกติรายได้ที่บุคคลได้รับจะถูกจัดสรรออกไปเป็น 2 ด้านใหญ่ๆ คือ ส่วนหนึ่งเพื่อใช้จ่ายในชีวิตประจำวัน และอีกส่วนหนึ่งเก็บออมไว้สำหรับใช้จ่ายในวันข้างหน้า การใช้จ่ายเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวันของบุคคลเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ แต่ถ้าสามารถจัดสรรค่าใช้จ่ายอย่างเหมาะสมให้มีเงินเหลือใช้ ก็จะเป็นประโยชน์ที่จะมีเงินออมเก็บไว้สำหรับความจำเป็นในวันข้างหน้าได้มากขึ้น การที่คนเราเก็บออมก็เพราะได้เปรียบเทียบแล้วว่า เงินที่เก็บออมไว้เพื่อใช้จ่ายในวันข้างหน้าจะให้ประโยชน์คุณค่า หรือความพอใจสูงสุดแก่เขามากกว่าจะเอามาใช้เสียในวันนี้

ทำอย่างไรจึงจะให้เงินออมที่สะสมไว้เพิ่มพูนค่าและก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่เจ้าของสิ่งสำคัญก็คือ คนเราต้องรู้จัก "การลงทุน" (Investments) การลงทุนเป็นการนำเอาทรัพย์สินที่บุคคลมีอยู่ไปดำเนินการในทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์ ซึ่งจะให้ผลตอบแทนกลับคืนมาในช่วงเวลานั้น การลงทุนทางการเงิน (Financial investments) หมายถึง การที่ผู้ลงทุนนำเงินที่มีอยู่ไปซื้อหลักทรัพย์ต่าง ๆ ซึ่งหลักทรัพย์ดังกล่าวก่อให้เกิดรายได้กับผู้ลงทุนนั้น ซึ่งการลงทุนทางการเงินโดยทั่วไปมักจะทำผ่านกลไกของตลาดการเงิน วัตถุประสงค์ของการลงทุนทางการเงิน เพื่อจะได้รับผลตอบแทนจากการลงทุนในรูปแบบของดอกเบี้ย (Interest) เงินปันผล Dividend) กำไรจากการซื้อขายหุ้น (Capital gain) และสิทธิพิเศษอื่น ๆ กล่าวโดยสรุปก็คือ มุ่งผลตอบแทนจากการใช้ทุนในรูปแบบของผลตอบแทนทางการเงิน (Monetary return) นั่นเอง

เงินเพื่อการลงทุนได้มาจากไหน (Money For investing) เงินสำหรับนำมาลงทุนได้มาจากแหล่งใดหรือมีทางที่จะได้มาอย่างไรถ้าบุคคลได้มีการวางแผนจัดการเรื่องการเงินของตนอย่างมีประสิทธิภาพแล้วก็มีทางให้ได้เงินก้อนหนึ่งเพื่อการลงทุนได้เสมอ บุคคลมีโอกาสดำเนินการได้จาก

1. การรู้จักทำงบประมาณ (Using budgets) เราสามารถควบคุมการใช้จ่ายให้อยู่ในขอบเขตของเงินงบประมาณที่กำหนดก็จะทำให้มีเงินออมเหลืออยู่จริงตามที่คาดคะเนไว้ ซึ่งเงินออมส่วนนี้สามารถนำไปลงทุนหาผลประโยชน์ได้

2. การออมโดยวิธีบังคับ (Forced saving) ตามหลักของการจ่ายเงินเดือนซึ่งธุรกิจได้มีการหักเงินสะสมหรือเงินสำรองเลี้ยงชีพของพนักงานไว้ เงินออมส่วนนี้เป็นของลูกจ้างพนักงานแต่ยังถอนไม่ได้จนกว่าจะทำตามเงื่อนไขที่กำหนด ธุรกิจจะนำเงินสดดังกล่าวไปให้สถาบันการเงินหรือบุคคลที่สามเป็นผู้ดูแลหาผลประโยชน์ให้ ออกเงยตามที่กฎหมายกำหนดและจะจ่ายคืนแก่เจ้าของผู้มีสิทธิได้รับเมื่อถึงเวลา เงินออมโดยวิธีบังคับจึงเป็นเงินลงทุนทางหนึ่งของบุคคล เพียงแต่เขาไม่ได้เป็นผู้ลงทุนเอง โดยตรงต่อสถาบันนายจ้างเป็นผู้ลงทุนแทนให้

3. การยกเว้นรายจ่ายไม่จำเป็น (Skip an expenditure) เป็นธรรมชาติของบุคคลที่มีเงินแล้วจะใช้จ่ายไปตามวิสัยปกติที่เคยเป็นมา เช่นทุกวันอาทิตย์ต้องออกไปทานข้าวนอกบ้าน ดูภาพยนตร์ เล่นโบว์ลิ่ง เล่นกอล์ฟ หรือซื้อของตามห้างสรรพสินค้าต่างๆ ดังนั้นถ้าจะมีการยกเลิกบ้างก็ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายจะมีเงินเหลือนำมาลงทุนได้ให้ผู้เรียนคิด ต้นทุน กำไร การผลิต และค่าใช้จ่ายในการทำอาหารว่าง(การทำแซนวิชสังขยาชาไทย)

## ใบความรู้

### การคำนวณต้นทุนกำไร

ตัวอย่างการคิดต้นทุน กำไร การผลิตและค่าใช้จ่ายการอาหารว่าง(การทำขนมไข่นกกระทา)

วัน เดือน ปี	รายการ	จำนวนสิ่งของ	จำนวนเงิน (บาท)	หมายเหตุ
	1.มันเทศ	300 กรัม	15	การกำหนดราคาขาย คิดจาก ต้นทุน + กำไรที่ต้องการ
	2.แป้งข้าวโพด	100 กรัม	10	
	3.แป้งสาลีเอนกประสงค์	20 กรัม	10	
	4.น้ำตาลทรายขาว	300 กรัม	10	
	5.น้ำมันพืช	1 กิโลกรัม	65	
	รวมค่าใช้จ่าย		110	
	รายได้		198	

การกำหนดราคาขายต่อหน่วย ดังนี้

- กำหนดกำไรที่ต้องการได้จากต้นทุน X (กำไรที่ต้องการหารด้วย 100)

ตัวอย่างเช่น

ขาย 198 จากต้นทุน 110 บาท ต้องการกำไรร้อยละ 80

ดังนั้น กำไรที่ต้องการ =  $110 \times 80$  หาร 100 = 88

- การกำหนดราคาขายต่อหน่วย ได้มาจากต้นทุน + กำไร หารด้วยจำนวนหน่วย

ตัวอย่าง

การทำอาหารว่าง (การทำไข่นกกระทา) ได้ 200 ชิ้น (ชิ้นละ 0.99 บาท ) จากต้นทุน 110 บาท และกำไรที่ต้องการ 88 บาท ฉะนั้น ราคาขายต่อชิ้น = 110 บาท + 88 บาท หารด้วย 1 ชิ้น = 198 บาท

หมายเหตุ

การกำหนดกำไรที่ต้องการขึ้นอยู่กับสิ่งเหล่านี้ด้วย เช่น ราคาตลาด ลักษณะของสินค้าและบริการ เป็นสินค้าหายากเป็นสินค้าเฉพาะกลุ่ม หรือมีฤดูกาลเข้ามาเกี่ยวข้องก็สามารถที่จะกำหนดกำไรที่ต้องการสูงได้ การตั้งราคาให้สามารถแข่งขันได้นั้นต้องอยู่บนพื้นฐานความสมดุลระหว่างความพึงพอใจของผู้ซื้อและผู้ขายด้วย ถ้าสินค้าโดยทั่วไปมีขายกันแพร่หลาย มีคู่แข่งมากก็ต้องกำหนดกำไรน้อยลงไป

ใบงาน  
การคิดต้นทุน กำไร

ผู้เรียน/กลุ่ม.....

เรื่อง.....

วัน เดือน ปี	รายการ	จำนวนสิ่งของ	จำนวนเงิน (บาท)	หมายเหตุ
	ค่าใช้จ่าย (ต้นทุน) ..... ..... ..... ..... ..... .....			1. ให้กำหนดกำไรที่ ต้องการเป็นร้อยละก่อน 2. แล้วคำนวณหาราคาต่อหน่วย จึงจะทราบรายได้ 3. นำรายได้ที่ได้มาใส่ตารางนี้
	<b>รวมค่าใช้จ่าย</b>			
	รายได้จากการขาย ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....			
	<b>รวมรายได้</b>			

1. กำไรที่ต้องการ = ต้นทุน  $\times$  (ร้อยละของกำไรที่ต้องการหารด้วย 100 )

2. กำหนดราคาขายต่อหน่วย = ต้นทุน + กำไร = \_\_\_\_\_ จำนวนหน่วย

## ใบความรู้

### เรื่อง ช่องทางการตลาด

#### ความหมายของการตลาด

การตลาด คือ การกระทำกิจกรรมต่างๆ ในทางธุรกิจที่มีผลให้เกิดการนำสินค้าหรือบริการจากผู้ผลิตไปสู่ผู้บริโภค หรือผู้ใช้บริการนั้นๆ ให้ได้รับความพึงพอใจ ขณะเดียวกัน ก็บรรลุวัตถุประสงค์ของกิจการ

องค์ประกอบของการตลาด

1. มีสิ่งที่จะโอนเปลี่ยนกรรมสิทธิ์ คือ สินค้าหรือบริการ
2. มีตลาด คือ ผู้ซื้อที่ต้องการซื้อสินค้าหรือบริการ
3. มีผู้ขายสินค้าหรือบริการ
4. มีการแลกเปลี่ยน

#### ตลาดตามความหมายของบุคคลทั่วไป

ตลาด หมายถึง สถานที่ ที่เป็นศูนย์กลางในการแลกเปลี่ยน สถานที่ที่ผู้ซื้อผู้ขายจะไปตกลงซื้อขายสินค้ากันตลาดตามความหมายของนักธุรกิจหรือนักการตลาด

ตลาด คือ บุคคล หน่วยงาน องค์กรที่มีความคิดที่จะซื้อสินค้า มีอำนาจซื้อและมีความเต็มใจที่จะซื้อสินค้าหรือบริการ

#### ความสำคัญของการตลาด

การตลาดมีบทบาทสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต และยกระดับความเป็นอยู่ของมนุษย์ในสังคมทำให้เกิดการพึ่งพาอาศัยกันอย่างเป็นระบบในสังคมมนุษย์แต่ละคน สามารถประกอบอาชีพที่ตนเองถนัดและได้ใช้ความรู้ความสามารถของแต่ละบุคคลได้ อย่างเต็มกำลังความสามารถและการตลาดมีบทบาทอย่างใหญ่หลวงต่อความเจริญเติบโต พัฒนาการทางเศรษฐกิจของประเทศ เนื่องจากการตลาดเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการวิจัย และพัฒนาหาสิ่งแปลกใหม่มาสนองความต้องการของตลาดและสังคม ทำให้ผู้บริโภคมีโอกาส เลือกใช้ผลิตภัณฑ์ที่ต้องการได้หลายทาง และ ผลิตภัณฑ์ที่สามารถตอบสนองความต้องการ สร้างความพึงพอใจให้แก่ผู้บริโภคจึงมีผลทำให้เกิดการจ้างงาน เกิดรายได้กับแรงงาน และธุรกิจทำให้ประชาชนมีกำลังการซื้อ และสามารถสนองความต้องการในการบริโภคซึ่งทำให้มาตรฐานการครองชีพของบุคคล ในสังคมมีระดับสูงขึ้น และมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

ธุรกิจขายของออนไลน์ช่างหอมหวาน ไม่ว่าคุณจะเป็นใคร มีอาชีพหลักอยู่แล้วหรืออยากทำเป็นอาชีพเสริมจะอยู่ในแวดวงไหนก็ตาม ต่างก็อยากมีโอกาสลงทุนทำธุรกิจค้าขายออนไลน์ให้ได้สักครั้ง เพราะต่างเห็นข้อดีของการขายที่แทบไม่ต้องเสียเงินลงทุน ไม่ต้องเสียค่าเช่าพื้นที่ตั้งของ ซึ่งง่ายขายหมดเร็ว หรือจะด้วยเหตุผลใดก็ตาม อยากยื่นหนึ่งในธุรกิจร้านค้าออนไลน์ นอกจากจะต้องมีข้อมูลว่าจะหาเงินทุนจากไหนดี ต้องมาดู Checklist ที่ควรมีต่อไปนี้

## เงินทุนหมุนเวียน

หลายคนเข้าใจผิด คิดว่าการเปิดร้านค้าออนไลน์ไม่ต้องใช้เงินลงทุนอะไรเลย แต่ถ้าคุณต้องสต็อกสินค้า นั่นหมายความว่า คุณต้องมีเงินทุนแล้ว ดังนั้น หากใครอยากเปิดร้านขายสินค้าหรืออยากขายเสื้อผ้าแต่ไม่มีทุน อย่ารอช้ารีบศึกษาวิธีหาเงินลงทุน ทั้งในช่วงเริ่มต้นกิจการและทุนหมุนเวียนในการจัดการเติมสต็อกสินค้าหรือค่าใช้จ่ายอื่นๆก็ตาม นอกจากนี้ หากคุณขายของผ่านช่องทางเว็บไซต์ หรือมีหน้าร้านบนโซเชียลเน็ตเวิร์กอย่าง เฟสบุ๊ก อินสตาแกรม หรือไลน์ ก็ควรทำการตลาดเพื่อโปรโมทร้านออนไลน์ของคุณด้วย รวมๆแล้วก็ไม่ใช่น้อยๆเลยในช่วงเริ่มต้นแบบนี้คุณจึงต้องมีเงินทุนไว้หมุนเวียน และสำรองจ่ายไว้ด้วย มีแผนการขายและการตลาดที่รัดกุม

ถ้าคุณคิดว่าขายของออนไลน์ไม่ต้องทำการตลาด ไม่ต้องวางแผนการขายใด ๆ นั้นหมายความว่า คุณกำลังไปผิดทางแล้วครับ อันดับแรกเลย คุณควรมีความชัดเจนในสินค้าที่ขาย เพื่อให้การวางแผนการตลาดง่ายขึ้น เพราะบางคนจับทุกอย่างขายย่ำรวมกันหมดเลย เช่น ขายทั้งเสื้อผ้า อุปกรณ์ไอทีก็ขาย เครื่องเขียนก็ขาย อยู่ในช่องทางเดียวกันลูกค้าก็จะงงว่านี่เว็บไซต์หรือเพจจับฉ่ายหรือเปล่า ฉะนั้นคุณจำเป็นต้องมีจุดยืนของสินค้า จากนั้นให้วางแผนการตลาดมีหลากหลายช่องทางการขาย ต้องบอกเลยว่าช่องทางการขายสินค้า (Channel) ของคุณจะขึ้นอยู่กับงบประมาณที่คุณมี ถ้าต้องการมีให้ครบวงจรเลย ควรเริ่มต้นจากมีเว็บไซต์เป็นเหมือนหน้าร้าน แล้วจึงมีช่องทางโซเชียลมีเดีย เช่น ไลน์ เฟสบุ๊ก อินสตาแกรมเพื่อซัพพอร์ต ในขณะที่หลายคนอาจจะเลือกโฟกัสหรือขายของในช่องทางใดช่องทางหนึ่งเท่านั้นก็ได้ ซึ่งแต่ละช่องทางก็จะมีกระแสที่แตกต่างกันไป เหมาะกับผู้ชายของออนไลน์ที่ทำงานเดียว เพราะจะสะดวกในการบริหารจัดการโดยที่ช่องทางการขายมีดังนี้

- Facebook ช่องทางนี้ถือว่าได้รับความนิยมมากที่สุด เพราะมีผู้ใช้งานมากที่สุด กลุ่มลูกค้าจะมีวงกว้าง และมีปริมาณมาก ง่ายต่อการทำการตลาดผ่าน Facebook Ads มีเงินตั้งต้นเพียง 100 บาท คุณก็สามารถ Boost Post หรือซื้อ Page Like AD ได้แล้ว ทำให้ลูกค้ารู้จักเรามากขึ้นด้วย ขั้นตอนก็ง่ายแสนง่าย ซื้อแอดได้ด้วยตัวเองผ่าน โทรศัพท์มือถือ โดยการตั้งกลุ่มลูกค้าเป้าหมายที่คุณต้องการ เลือกเวลาและใส่จำนวนเงิน โดย Facebook จะหักเงินค่าโฆษณาจากบัตรเครดิตหรือบัตรเดบิตที่คุณลงทะเบียนไว้ นอกจากนี้ยังมีเทคนิคการขายหลายแบบที่สามารถ นำไปใช้เพิ่มยอดขายได้ เช่น การ Live ขายสินค้า หรือเพิ่มความน่าสนใจให้กับสินค้าด้วยการเขียนแคปชั่นที่สื่อสาร ได้ชัดเจน กระชับ โดนใจ และเป็นคำที่อยู่ในกระแส เป็นต้น

ตัวอย่างการขายของออนไลน์ผ่านช่องทางเฟสบุ๊กที่ประสบความสำเร็จ คือร้านอาหารตากแห้ง.สตูลของบังฮาซัน ซึ่งเกาะกระแส Live สดขายของจนฮิตและมียอดขายชั่วข้ามคืน เรียกได้ว่า บังฮาซัน เป็น 1 ในสุดยอดเป็น พ่อค้ายุค 4.0 ที่ช่วยสร้างรายได้ให้กับชุมชน ด้วยการนำอาหารทะเลตากแห้งมาขาย ซึ่งเทคนิคของเขาก็คือ การสร้าง สตอรี่ให้ทั้งกับตัวสินค้า และตัวของเขาเอง เพื่อสร้างความมั่นใจให้กับลูกค้า นอกจากสตอรี่แล้ว ยังมีเรื่องเทคนิคการขายโดยบัง

ฮาซันจะไลฟ์ขายของออนไลน์ทุกวันด้วยสำเนียงที่เป็นเอกลักษณ์ จนมีคนแชร์วิดีโอในเฟสบุ๊กต่อจนเกิดเป็นไวรัลขึ้นมา จากกรณีศึกษาของ "บังฮาซัน" จะเห็นว่าการสร้างคาแรคเตอร์ให้เพจของตัวเองเป็นที่จดจำเป็นสิ่งที่ไม่เพจ ร้านอาหารทะเล ตากแห้ง จ.สตูล นำมาใช้ผ่านการ Live ขายของออนไลน์แบบเรียบง่าย แต่มีสคริปที่ชัดเจนเพื่อให้แฟนเพจเข้าถึงได้ ถ่ายทำจากกล้องมือถือธรรมดาตัวเอง แต่สร้างจุดแข็งให้กับสินค้าแบบจริงจัง เช่น ขายอาหาร ทะเลแห้ง ก็ต้องทราบทุกขั้นตอนการผลิต เพื่อสามารถตอบคำถามลูกค้าได้ และสร้างความน่าเชื่อถือให้กับแบรนด์นั่นเอง แน่นนอนว่าไม่ใช่ทุกคนที่จะประสบความสำเร็จชั่วข้ามคืนแบบบังฮาซัน คุณต้องอาศัยความอดทน ลองผิดลองถูก และ จริงจังกับลูกค้า หากทำได้ หนทางแห่งความสำเร็จก็ไม่ไกลเกินเอื้อมครับ

- Instagram ยังคงเป็นช่องทางที่ได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้นเรื่อยๆ โดยอินสตาแกรมเน้นกลุ่มคนฮิปๆ ที่ถ่ายรูปต้องสวย แสซท์ก็ต้องมี ฉะนั้นถ้าคุณเลือกช่องทางนี้เพื่อขายสินค้า ควรต้องมีทักษะการถ่ายภาพในระดับหนึ่งและควรมี Follower อยู่จำนวนหนึ่งบางคนประสบความสำเร็จจากการขายของในอินสตาแกรมจนต่อยอดไป มีหน้าร้านรับลูกค้าเลยก็มีให้เห็นเยอะทีเดียว

- Line ร้านค้าออนไลน์ส่วนใหญ่นิยมมี Line@ ไว้สนทนาซื้อขายสินค้ากับลูกค้าแบบตัวต่อตัว เพราะมีความเป็นส่วนตัวและสะดวกในการคุยตอบคำถามเรื่องสินค้า ช่วงเริ่มต้นคุณอาจเลือกใช้แบบฟรีที่สามารถตอบข้อความได้ 1,000 ข้อความ แล้วค่อยขยับเป็นแพ็คเกจ Starter ที่มีผู้ติดตามได้ถึง 200 คน ราคาต่อเดือนอยู่ที่เดือนละ 200 บาท เป็นต้น โดยคุณสามารถโพสต์สินค้าได้ในหน้า Timeline • Twitter ในสมัยก่อนเป็นช่องทางของวัยใส สายเกาหลิ โดยเฉพาะช่องทางโซเชียลขายของออนไลน์ ช่องทางใหม่นี้มักเน้นไปที่สายตึงเกาหลิ แต่ทราบไหมว่าปัจจุบันมีผู้หันมาเล่นทวิตเตอร์เพิ่มมากขึ้น และมีหลากหลายกลุ่มหลากหลายช่วงวัยไม่จำกัดเพียงแฟนคลับของดารานักร้องเท่านั้น

## แบบวัดและประเมินผลการทำอาหารว่าง

### ประเด็นที่เกี่ยวข้อง

#### ความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาสาระ (20)

- ทดสอบความรู้ความเข้าใจ
- สอบถามความรู้ความเข้าใจ

#### ทักษะการปฏิบัติ (40)

- สังเกตการณ์ปฏิบัติในระหว่างการเรียนรู้ การจัดกิจกรรม
- ประเมินโดยให้สาธิต
- แสดงขั้นตอนวิธีการปฏิบัติ
- ประเมินจากกระบวนการมีส่วนร่วม (ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมแก้ปัญหา)

#### คุณภาพของผลงาน ผลการปฏิบัติ (40)

- สังเกตผลงาน
- ตรวจสอบผลงาน
- มีความคิดสร้างสรรค์
- ผลการปฏิบัติว่าเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดหรือไม่

### แบบประเมินผลงานของผู้เรียน

ชื่อ - นามสกุล .....

หลักสูตร ..... กลุ่ม .....

คำชี้แจง : ให้ผู้ประเมินขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน

ประเด็นที่ประเมิน	คะแนน ประเมิน (10 คะแนน)
<b>1. ความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาสาระ</b>	<b>(20 คะแนน)</b>
1.1 ทดสอบความรู้ความเข้าใจ	
1.2 สอบถามความรู้ความเข้าใจ	
<b>2. ทักษะการปฏิบัติ</b>	<b>(40 คะแนน)</b>
2.1 สังเกตการณ์ปฏิบัติในระหว่างการเรียนรู้การจัดกิจกรรม	
2.2 ประเมินโดยให้สาธิต	
2.3 แสดงขั้นตอนวิธีการปฏิบัติ	
2.4 ประเมินจากกระบวนการมีส่วนร่วม (ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมแก้ปัญหา)	
<b>3. คุณภาพของผลงาน ผลการปฏิบัติ</b>	<b>(40 คะแนน)</b>
3.1 สังเกตผลงาน	
3.2 ตรวจสอบผลงาน	
3.3 มีความคิดสร้างสรรค์	
3.4 ผลการปฏิบัติว่าเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดหรือไม่	
<b>รวมคะแนน (100 คะแนน)</b>	

หมายเหตุ การประเมินผลการจบหลักสูตรอาจดำเนินการได้ ดังนี้

- การประเมินระหว่าง และเมื่อจบหลักสูตร
- ประเมินครั้งเดียวก่อนจบหลักสูตร

ทั้งนี้เกณฑ์การจบหลักสูตร จะต้องได้คะแนนรวมไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 จึงจะผ่านเกณฑ์การประเมิน

ลงชื่อ .....วิทยากร

(.....)

**บรรณานุกรม**

<https://roypalang.org/blogs/pookturbo/1535534254>

<https://www.facebook.com/108bamboo/>

<https://www.priceza.com>

### คณะกรรมการผู้จัดทำหลักสูตร

#### คณะที่ปรึกษา

- |                                 |  |
|---------------------------------|--|
| 1. ว่าที่พันตรีดำรงห์ ตียะวัฒน์ | ผู้อำนวยการ สำนักงาน สกร.ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ |
| 2. นางสาวนัทธมน สกุลณมรรคารอง   | ผู้อำนวยการ สำนักงาน สกร.ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ |
| 3. นางพนิดา ตียะวัฒน์           | ผู้อำนวยการสถานศึกษา สกร.ระดับอำเภอหล่มสัก     |

#### คณะกรรมการดำเนินงาน

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| 1. นายจรงค์ อู่ปรี        | ครูชำนาญการ สกร.ระดับอำเภอหล่มสัก         |
| 2. นางไหม โสดา            | ครูศูนย์การเรียนรู้ สกร.ระดับอำเภอหล่มสัก |
| 3. นางกัญฉิกา เสาง        | ครูศูนย์การเรียนรู้ สกร.ระดับอำเภอหล่มสัก |
| 4. นางสาวอโนชา สายทองตั้ง | ครูศูนย์การเรียนรู้ สกร.ระดับอำเภอหล่มสัก |

#### ผู้จัดทำหลักสูตร

- |                           |   |
|---------------------------|---|
| 1. นางสาวอโนชา สายทองตั้ง | ครูศูนย์การเรียนรู้ สกร.ระดับอำเภอหล่มสัก |
|---------------------------|---|