

## คำนำ

ด้วยสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์ เป็นศูนย์ที่จัดฝึกอบรมด้านอาชีพ รวมถึงการสนับสนุนประสานงานร่วมกับภาคีเครือข่าย ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการศึกษาอาชีพให้มีความก้าวหน้า สร้างรายได้ให้ตนเองและครอบครัว

เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการดำเนินงาน ที่เน้นเรื่องการมีอาชีพเพื่อการมีงานทำ มีรายได้ จึงได้คัดเลือกหลักสูตรการทำไส้กรอกสมุนไพร ที่กำลังจะสูญหายมาจัดทำเป็นหลักสูตร เพื่อเผยแพร่ให้ประชาชนทั่วไปได้มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถนำไปประกอบอาชีพต่อไป

ขอขอบคุณวิทยากรวิชาชีพ และคณะดำเนินงานจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง ที่ได้ร่วมพัฒนาหลักสูตรและจัดทำแผนการเรียนรู้รวมทั้งสื่อต่าง ๆ ให้สำเร็จไปด้วยดี และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหลักสูตรเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อวิทยากรและผู้เรียนต่อไป

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์

16 พฤษภาคม 2568

## สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
ความรู้เกี่ยวกับวัสดุ อุปกรณ์ ที่ใช้ในการทำไส้กรอกสมุนไพร	1
ความรู้พื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรการทำไส้กรอกสมุนไพร	3
<b>หลักสูตรการทำไส้กรอกสมุนไพร</b>	<b>3</b>
ความเป็นมา	3
จุดประสงค์การเรียนรู้	4
กลุ่มเป้าหมาย	4
ระยะเวลา	4
เนื้อหาหลักสูตร	4
การจัดการเรียนรู้	4
สื่อการเรียนรู้	4
การวัดและประเมินผล	4
การจบหลักสูตร	5
เอกสารหลักฐานการศึกษา	5
การเทียบโอนผลการเรียน	5
<b>แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้หลักสูตรการทำไส้กรอกสมุนไพร</b>	<b>6</b>
ใบความรู้ เกี่ยวกับวัสดุและอุปกรณ์ ที่ใช้ในการทำไส้กรอกสมุนไพร	7
ใบความรู้ ความรู้พื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรการทำไส้กรอกสมุนไพร	9
ใบงาน การทำไส้กรอกสมุนไพร	10
ใบความรู้ การคำนวณต้นทุน กำไร	11
ใบความรู้ ช่องทางการตลาด	12
แบบวัดและประเมินผลการทำไส้กรอกสมุนไพร	13
ใบงาน แบบประเมินผลงานผู้เรียน	14
<b>บรรณานุกรม</b>	<b>15</b>
<b>รายชื่อคณะผู้จัดทำหลักสูตร</b>	<b>16</b>

## หลักสูตรการทำไส้กรอกสมุนไพร จำนวน 5 ชั่วโมง

### ความรู้เกี่ยวกับวัสดุและอุปกรณ์ ที่ใช้ในการทำไส้กรอกสมุนไพร

**ไส้กรอก** เป็น อาหารไทยประเภททานกับข้าวหรือเป็นกับแกล้มก็ได้ ส่วนใหญ่ใช้รับประทานคู่กับผัก ที่มีส่วนประกอบสำคัญคือ เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อควาย เนื้อไก่ เป็นต้น ที่ต้องนำมาสับหรือบด และมีส่วนประกอบหลายชนิด ที่นำลงไปผสม เช่น พริก ตะไคร้ หอมแดง กระเทียมใบมะกรูด เป็นต้น



**เนื้อสัตว์** เช่น เนื้อวัว เนื้อไก่ และเนื้อปลา ฯลฯ เป็นแหล่งของโปรตีนที่สะอาดและคุณภาพดี มีกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วน โดยเนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว (15 กรัม) จะให้โปรตีนประมาณ 3 กรัม แต่จะต้องระมัดระวังในการเลือกกินเนื่องจาก สิ่งที่แฝงมากับโปรตีนคือไขมันและคอเลสเตอรอล

**ไส้หมู** เป็นหนึ่งในเครื่องในสัตว์ที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกายในหลากหลายด้าน หากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ สารอาหารที่อยู่ในไส้หมู ก็จะเข้าไปบำรุง และดูแลส่วนต่างๆ ของร่างกาย ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อโปรตีนจากไส้หมูช่วยในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยในการเผาผลาญไขมัน มีสารอาหารที่ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญในร่างกาย ทำให้การใช้พลังงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น



**พริก** คือ ส่วนประกอบที่สำคัญในการทำน้ำพริก พริกทุกชนิดมีสารแคปไซซิน ซึ่งเป็นสารที่มีคุณสมบัติในการป้องกันความชรา มีสารแคโรทีนอยด์ ซึ่งล้วนมีคุณสมบัติในการต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้สดชื่น ตื่นตัว ขับลมในลำไส้ กระตุ้นการเจริญอาหาร และยังมีวิตามินซีที่ช่วยเสริมความแข็งแรงของหลอดเลือด เสริมการสร้างคอลลาเจนในชั้นผิว และช่วยเสริมภูมิคุ้มกันในร่างกาย เหมาะกับใครที่แพ้อากาศหรือเป็นหวัดบ่อย

**กระเทียม** จะมีเซเลเนียม ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และมีโปรแตสเซียมเยอะ ทางแพทย์ระบุว่ามีความสัมพันธ์ช่วยให้เซลล์แข็งแรง และยังได้น้ำมันจากกระเทียมซึ่งเป็นสารแอนตี้เซปติก ช่วยป้องกันการติดเชื้อ แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ และลดไขมันในเส้นเลือด ช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น โดยเฉพาะกระเทียม มี อัลลิซิน (allicin) และซัลเฟอร์ (sulfur) สูง ช่วยลดอาการขาดธาตุร่ว่งของเส้นผม ลดความดันโลหิต ช่วยไม่ให้เลือดจับตัวเป็นลิ่มหรืออุดตันตามผนังหลอดเลือด จึงช่วยป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบไหลเวียนโลหิตและเสริมภูมิคุ้มกันร่างกาย ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ ขับลมในกระเพาะอาหารได้



**หอมแดง** คนไทยนิยมนำหอมแดง มาเป็นส่วนประกอบของอาหารมาตั้งแต่คนเฒ่าคนแก่ โดยประโยชน์ของหอมแดงมีมากมาย ไม่ว่าจะใช้เป็นส่วนประกอบในเครื่องแกงเผ็ด เป็นส่วนประกอบของไข่เจียวหมูสับเพื่อให้มีรสเผ็ดร้อนไม่ให้อาหารเลี่ยนมากเกินไป ซุปหางวัว รับประทานสดโดยฝานเป็นแว่นบาง ๆ ในสลัดผัก รับประทานร่วมกับแหนมสด เมี่ยงคำ ปลาเค็มทอดบิบบมะนาว หอมแดงซอยกับพริกชี้ฟ้าสุกเป็นส่วนหนึ่งของน้ำพริกกะปิ หอมแดงเผาตำผสมกับน้ำพริกปลาร้า เป็นต้น



**ตะไคร้** ตะไคร้เป็นพืชที่ใช้ประโยชน์ได้ทุกส่วนของต้นตั้งแต่ราก ใบ ต้น ดอก มีประโยชน์ในด้านสรรพคุณทางยาหลายด้าน ซึ่งสามารถนำมาทำเป็นทั้งเมนูรับประทานก็ได้ครบทั้งสรรพคุณความหอมอร่อยมากยิ่งขึ้น ตะไคร้เป็นพืชอันทรงคุณค่า เพราะนอกจากนำมาเป็นอาหารแล้ว ยังเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณในการรักษาโรคได้อีกด้วย

**ใบมะกรูด** ประโยชน์ของมะกรูด ช่วยลดความเครียด รักษาอาการบอบช้ำ ลดคอเลสเตอรอล บำรุงหัวใจลดความเสี่ยงมะเร็ง ป้องกันโรคไมเกรน แก้อาการเวียนหัว หน้ามืด เป็นลม แก้ไอ แก้อาการอาเจียน เป็นเลือด ช่วยแก้อาการไข้ใน ใบมะกรูดอุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีนซึ่งช่วยในการชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็งและช่วยต่อต้านมะเร็งได้ มีกลิ่นหอมและดับกลิ่นคาว



## วัสดุและอุปกรณ์



**ครก/สาก/ครกดินเผา** เป็นเครื่องครัวประเภทหนึ่ง ซึ่งใช้ในการทำอาหารประเภท น้ำพริก ส้มตำ หรืออาหารประเภทใดก็ตามที่ต้องการความแหลก เป็นเครื่องครัวที่มีลักษณะภายนอกเป็นกรวยยอดตัด 2 อันซ้อนกันโดยหันเอาฐานที่แคบกว่าเข้าประกบกัน ส่วนภายในเป็นเบ้าที่ค่อนข้างจะเป็นครึ่งทรงกลม ต้องมีการใช้คู่กับสาก กล่าวคือมีรูปร่างภายนอกเป็นทรงกระบอกสั้นป้อม มีรัศมีประมาณ 20 เซนติเมตร และมีความสูงประมาณ 40 เซนติเมตร ส่วนภายในนั้นจะเป็นเบ้าลึกยาวประมาณ 30 เซนติเมตร ตอนปลายเป็นครึ่งทรงกลม

**ถาด** เป็นภาชนะใส่สิ่งของทำด้วยไม้หรือโลหะเป็นต้นรูปเตี้ยๆ แบนมีขอบ

**ทัพพี** เครื่องตักข้าวและแกงมีรูปร่างคล้ายช้อน แต่ใหญ่กว่า ทำด้วยทองเหลืองเป็นต้น

**ช้อนแกง/ช้อนชา** เป็นเครื่องตักข้าวและแกงมีรูปร่างคล้ายช้อนแต่ใหญ่กว่า ทำด้วยทองเหลืองเป็นต้น

**กิโลชั่งน้ำหนัก** เป็นอุปกรณ์วัดที่อ่านและแสดงน้ำหนักของวัตถุได้ เครื่องชั่งดิจิตอลเป็นเครื่องชั่งคุณภาพสูงที่ทำให้การอ่านน้ำหนักที่แตกต่างจากเครื่องชั่งแบบอะนาล็อก เชฟ คนที่กำลังลดน้ำหนักมักใช้เครื่องชั่งดิจิตอลเพื่อวัดน้ำหนักหรือมวลของส่วนผสมที่แสดงเป็นปอนด์, กรัม, ออนซ์หรือมิลลิกรัม โดยทั่วไปเครื่องชั่งดิจิตอลมีขนาดเล็ก น้ำหนักเบาและใช้พื้นที่น้อยมากบนเคาน์เตอร์ครัว อีกทั้งยังเล็กพอที่จะใช้งานได้ทุกที่



**กระทะ/ตะหลิว** เป็นเครื่องมือทำด้วยเหล็ก ใช้ชะหรือตักของที่ทอดหรือผัดในกระทะ

**หม้อ** คือภาชนะสำหรับหุงต้ม หรือใส่ของ เป็นต้น มีรูปทรงต่าง ๆ ทำด้วยดินเผา หรือโลหะ มักเรียกตามวัตถุประสงค์การใช้งาน

**รังผึ้ง/เตาถ่าน** คือเครื่องใช้ภายในครัวที่ดูว่าอาจจะไม่จำเป็นและใช้งานได้ยาก แต่ถ้ามีติดบ้านไว้ก็ไม่เสียหาย เพราะเราอาจจะต้องการทำอาหารแนวปิ้งย่างเพื่องานเลี้ยงเล็กๆ ก็จะสามารถนำเอาเตาปิ้งย่างออกมาใช้งานได้เลยทันที



## ความรู้พื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรการทำไส้กรอกสมุนไพร

### 1.ความเป็นมา

**ไส้กรอก** เป็นอาหารพื้นเมืองของไทยภาควันออกเฉียงเหนือ และคนทุกภาคนิยมรับประทานแม้แต่ชาวต่างชาติที่เข้ามาท่องเที่ยวในประเทศไทย ไส้กรอกถือเป็นอาหารจานด่วนที่ซื้อง่าย ขายคล่อง เนื่องจากอาหารเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตของมนุษย์ รสชาติและรูปแบบที่มีความหลากหลายสามารถตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคทุกเพศ ทุกวัย ทุกโอกาส และยังเป็นอาชีพที่ลงทุนน้อย ผลกำไรสูง ขายได้ตามแหล่งชุมชน และสถานที่ท่องเที่ยวทั่วไป สามารถสร้างรายได้ได้อย่างมั่นคงให้กับผู้ที่ไม่มีอาชีพ และผู้ที่ต้องการพัฒนาอาชีพ สามารถนำความรู้ไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตนเอง ชุมชน และสังคม

หลักการของหลักสูตร หลักสูตรการทำไส้กรอกสมุนไพร มีหลักการจัดการเรียนรู้ ดังนี้ เป็นหลักสูตรที่มีความยืดหยุ่นในเนื้อหาสาระการเรียนรู้ และกระบวนการจัดการเรียนรู้ มุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนได้รับการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพและการมีงานทำอย่างมีคุณภาพ ทั้งถึง และ เท่าเทียมกัน เป็นบุคคลที่มีคุณธรรม จริยธรรม และมีจิตสำนึกความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม เน้นการฝึกปฏิบัติจริงเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำไปประกอบอาชีพให้ เกิดรายได้ที่มั่นคงและยั่งยืนในอาชีพ

## 2. จุดประสงค์การเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียน

- 2.1 อธิบายความเป็นมาของการทำไส้กรอกสมุนไพร ได้
- 2.2 อธิบายวัสดุ อุปกรณ์และเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม
- 2.3 อธิบายขั้นตอนการทำไส้กรอกสมุนไพร ได้
- 2.4 ปฏิบัติการทำไส้กรอกสมุนไพร ได้
- 2.5 อธิบายคุณค่าของการทำไส้กรอกสมุนไพร ได้
- 2.6 จัดหาหรือจัดทำบรรจุหีบห่อได้อย่างเหมาะสม
- 2.7 คิดต้นทุน กำไรจากการจำหน่ายการทำไส้กรอกสมุนไพร ได้
- 2.8 อธิบายช่องทางการจัดการการตลาดของการทำไส้กรอกสมุนไพร ได้

## 3. กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป

## 4. ระยะเวลา

ภาคทฤษฎี 1 ชั่วโมง

ภาคปฏิบัติ 4 ชั่วโมง

## 5. เนื้อหาหลักสูตร

- 5.1 ความเป็นมาของการทำไส้กรอกสมุนไพร
- 5.2 วัสดุ อุปกรณ์และการเลือกใช้
- 5.3 ขั้นตอนการทำไส้กรอกสมุนไพร
- 5.4 การปฏิบัติการการทำไส้กรอกสมุนไพร ทำน้ำพริก
- 5.5 คุณค่าของการทำไส้กรอกสมุนไพร
- 5.6 การจัดหาหรือจัดทำบรรจุหีบห่อ
- 5.7 การคิดต้นทุน กำไรจากการจำหน่ายการทำไส้กรอกสมุนไพร
- 5.8 ช่องทางการจัดการการตลาดของการทำไส้กรอกสมุนไพร

## 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
- 7.4 แหล่งเรียนรู้ในชุมชน

## 8. การวัดและประเมินผล

ประเมินความรู้ภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติจากการสอบถาม แบบทดสอบ การสังเกต การมีส่วนร่วม และจากชิ้นงาน/ผลงาน

## 9. การจบหลักสูตร

- 9.1 มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
- 9.2 มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 60
- 9.3 มีชิ้นงาน/ผลงาน ผ่านหลักเกณฑ์การประเมินตามมาตรฐานและคุณภาพ

## 10. เอกสารหลักฐานการศึกษา

เกียรติบัตรออกโดยสถานศึกษา

## 11. การเทียบโอนผลการเรียน

เทียบโอนเป็นรายวิชาเข้าสู่หลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยพิจารณาจากจำนวนชั่วโมง (40) และความสอดคล้องกับมาตรฐานการเรียนรู้และตัวชี้วัดตามหลักสูตรสถานศึกษา รายวิชาเลือก สาระการประกอบอาชีพไม่น้อยกว่าร้อยละ 60

(ลงชื่อ).....ผู้เขียนหลักสูตร  
(.....)

(ลงชื่อ).....ผู้เห็นชอบหลักสูตร  
(.....)

(ลงชื่อ).....ผู้อนุมัติหลักสูตร  
(.....)

ผู้อำนวยการศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอ.....

แผนการจัดกระบวนการเรียนรู้หลักสูตรการทำไส้กรอกสมุนไพร

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	สื่อการเรียนรู้	วัดและประเมินผล	ชั่วโมง	
						ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1. ความเป็นมาของการทำไส้กรอกสมุนไพร	1. อธิบายความเป็นมาของการทำไส้กรอกสมุนไพร	1. ความเป็นมาของการทำไส้กรอกสมุนไพร	1. วิทยากรอธิบายความเป็นมาของการทำไส้กรอกสมุนไพร	1. ใบความรู้ เรื่องความเป็นมาของการทำไส้กรอกสมุนไพร 2. รูปภาพ 3. สื่อออนไลน์	1. สังเกตความสนใจ 2. ชักถาม 3. การมีส่วนร่วม 4. ชิ้นงาน/ผลงาน 5. ประเมินผลงาน	10 นาที	
2. วัสดุอุปกรณ์และการเลือกใช้	2. อธิบายวัสดุ อุปกรณ์ และเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสม	2. วัสดุ อุปกรณ์ และการเลือกใช้	1. วิทยากรอธิบายอุปกรณ์ในการทำไส้กรอกสมุนไพร 2. วิทยากรอธิบายวัสดุที่ใช้ประกอบการทำไส้กรอกสมุนไพร 3. ให้ผู้เรียนเลือกใช้วัสดุอุปกรณ์	1. ตัวอย่างวัสดุ อุปกรณ์ 2. สื่อออนไลน์	ผู้เรียน โดยใช้ใบงานที่กำหนด	10 นาที	
3. ขั้นตอนการทำไส้กรอกสมุนไพร	3. อธิบายขั้นตอนการทำไส้กรอกสมุนไพร ได้	3. ขั้นตอนการทำไส้กรอกสมุนไพร	1. วิทยากรอธิบายการเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำไส้กรอกสมุนไพร	1. ใบความรู้ เรื่องการทำไส้กรอกสมุนไพร 2. สื่อออนไลน์ 3. วัสดุ อุปกรณ์ของจริง		40 นาที	
4. การปฏิบัติการการทำไส้กรอกสมุนไพร	4. ปฏิบัติการทำไส้กรอกสมุนไพร ได้	4. การปฏิบัติการการทำไส้กรอกสมุนไพร	1. วิทยากรสาธิตวิธีการการทำไส้กรอกสมุนไพร และผู้เรียนลงมือปฏิบัติ 2. วิทยากรและผู้เรียนแลกเปลี่ยนเรียนรู้	1. ใบงาน การทำไส้กรอกสมุนไพร			4 ชั่วโมง

## ใบความรู้

### ความรู้เกี่ยวกับวัสดุและอุปกรณ์ ที่ใช้ในการทำไส้กรอกสมุนไพร

**ไส้กรอก** เป็น อาหารไทยประเภททานกับข้าวหรือเป็นกับแกล้มก็ได้ ส่วนใหญ่ใช้รับประทานคู่กับผัก ที่มีส่วนประกอบสำคัญคือ เนื้อสัตว์ เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อควาย เนื้อไก่ เป็นต้น ที่ต้องนำมาสับหรือบด และมี ส่วนประกอบหลายชนิด ที่นำลงไปผสม เช่น พริก ตะไคร้ หอมแดง กระเทียมใบมะกรูด เป็นต้น

**เนื้อสัตว์** เช่น เนื้อวัว เนื้อไก่ และเนื้อปลา ฯลฯ เป็นแหล่งของโปรตีนที่สาคัญและคุณภาพดี มีกรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วน โดยเนื้อสัตว์ 1 ช้อนกินข้าว (15 กรัม) จะให้โปรตีนประมาณ 3 กรัม แต่จะต้องระมัดระวังในการเลือกกินเนื่องจาก สิ่งที่แฝงมากับโปรตีนคือไขมันและ คอเลสเตอรอล

**ไส้หมู** เป็นหนึ่งในเครื่องในสัตว์ที่อุดมไปด้วยสารอาหารที่ให้ประโยชน์ต่อร่างกายในหลากหลายด้าน หากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมอย่างสม่ำเสมอ สารอาหารที่อยู่ในไส้หมู ก็จะเข้าไปบำรุง และดูแลส่วนต่างๆ ของร่างกาย ช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อโปรตีนจากไส้หมูช่วยในการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ช่วยในการเผาผลาญไส้หมูมีสารอาหารที่ช่วยกระตุ้นการเผาผลาญในร่างกาย ทำให้การใช้พลังงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น

**พริก** คือ ส่วนประกอบที่สำคัญในการทำน้ำพริก พริกทุกชนิดมีสารแคปไซซิน ซึ่งเป็นสารที่มีคุณสมบัติในการป้องกันความชรา มีสารแคโรทีนอยด์ ซึ่งล้วนมีคุณสมบัติในการต่อต้านอนุมูลอิสระ ช่วยให้สดชื่น ตื่นตัว ขับลมในลำไส้ กระตุ้นการเจริญอาหาร และยังมีวิตามินซีที่ช่วยเสริมความแข็งแรงของหลอดเลือด เสริมการสร้างคอลลาเจนในชั้นผิว และช่วยเสริมภูมิคุ้มกันในร่างกาย เหมาะกับใครที่แพ้อากาศหรือเป็นหวัดบ่อย

**กระเทียม** จะมีเชลเลนเนียม ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระ และมีโปรแตสเซียมเยอะ ทางการแพทย์ระบุว่า มีคุณสมบัติช่วยให้เซลล์แข็งแรง และยังจะได้น้ำมันจากกระเทียมซึ่งเป็นสารแอนตี้เซปติก ช่วยป้องกันการติดเชื้อ แก้อาการอักเสบ และลดไขมันในเส้นเลือด ช่วยให้การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น โดยเฉพาะกระเทียม มี อัลลิซิน (allicin) และซัลเฟอร์ (sulfur) สูง ช่วยลดอาการขาดธาตุร่วางของเส้นผม ลดความดันโลหิต ช่วยไม่ให้เลือดจับตัวเป็นลิ่มหรืออุดตันตามผนังหลอดเลือด จึงช่วยป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบไหลเวียนโลหิตและเสริมภูมิคุ้มกันต้านทานร่างกาย ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ ขับเสมหะ ขับลมในกระเพาะอาหารได้

หอมแดง คนไทยนิยมนำหอมแดง มาเป็นส่วนประกอบของอาหารมาตั้งแต่คนเฒ่าคนแก่ โดยประโยชน์ของหอมแดงมีมากมาย ไม่ว่าจะใช้เป็นส่วนประกอบในเครื่องแกงเผ็ด เป็นส่วนประกอบของไข่เจียวหมูสับเพื่อให้มีรสเผ็ดร้อนไม่ให้เลี่ยนมากเกินไป ซุปหางวัว รับประทานสดโดยผานเป็นแว่นบาง ๆ ในสลัดผัก รับประทานร่วมกับแหนมสด เมี่ยงคำ ปลาเค็มทอดบิบนมะนาว หอมแดงซอย กับพริกขี้หนูสวนหั่นฝอย เป็นส่วนประกอบของน้ำพริกกะปิ หอมแดงเผาตำผสมกับน้ำพริกปลาร้า เป็นต้น

**ตะไคร้** ตะไคร้เป็นพืชที่ใช้ประโยชน์ได้ทุกส่วนของต้นตั้งแต่ราก ใบ ต้น ดอก มีประโยชน์ในด้านสรรพคุณทางยาหลายด้าน ซึ่งสามารถนำมาทำเป็นทั้งเมนูรับประทานก็ได้ครบทั้งสรรพคุณความหอมอร่อยมากยิ่งขึ้น ตะไคร้เป็นพืชชั้นทรงคุณค่า เพราะนอกจากนำมาเป็นอาหารแล้ว ยังเป็นสมุนไพรที่มีสรรพคุณในกา รักษาโรคได้อีกด้วย

**ใบมะกรูด** ประโยชน์ของมะกรูด ช่วยลดความเครียด รักษาอาการบอบช้ำ ลดคอเลสเตอรอล บำรุงหัวใจลดความเสี่ยงมะเร็ง ป้องกันโรคไมเกรน แก้อาการเวียนหัว หน้ามืด เป็นลม แก้อาการอาเจียนเป็นเลือด ช่วยแก้อาการขับใน ใบมะกรูดอุดมไปด้วยเบต้าแคโรทีนซึ่งช่วยในการชะลอการขยายตัวของเซลล์มะเร็ง และช่วยต่อต้านมะเร็งได้ มีกลิ่นหอมและดับกลิ่นคาว

**ครก/สาก/ครกดินเผา** เป็นเครื่องครัวประเภทหนึ่ง ซึ่งใช้ในการทำอาหารประเภท น้ำพริก ส้มตำ หรืออาหารประเภทใดก็ตามที่ต้องการความแหลก เป็นเครื่องครัวที่มีลักษณะภายนอกเป็นกรวยยอดตัด 2 อันซ้อนกันโดยหันเอาฐานที่แคบกว่าเข้าประกบกัน ส่วนภายในเป็นบ้ำที่ค่อนข้างจะเป็นครึ่งทรงกลม ต้องมีการใช้คู่กับสาก กล่าวคือมีรูปร่างภายนอกเป็นทรงกระบอกสั้นป้อม มีรัศมีประมาณ 20 เซนติเมตร และมีความสูงประมาณ 40 เซนติเมตร ส่วนภายในนั้นจะเป็นบ้ำลึกยาวประมาณ 30 เซนติเมตร ตอนปลายเป็นครึ่งทรงกลม

**ถาด** เป็นภาชนะใส่สิ่งของทำด้วยไม้หรือโลหะเป็นต้นรูปเตี้ยๆ แบนมีขอบ

**ทัพพี** เครื่องตักข้าวและแกงมีรูปร่างคล้ายช้อน แต่ใหญ่กว่า ทำด้วยทองเหลืองเป็นต้น

**ช้อนแกง/ช้อนชา** เป็นเครื่องตักข้าวและแกงมีรูปร่างคล้ายช้อนแต่ใหญ่กว่า ทำด้วยทองเหลืองเป็นต้น

**กิโลงิ้งน้ำพริก** เป็นอุปกรณ์วัดที่อ่านและแสดงน้ำหนักของวัตถุได้ เครื่องชั่งดิจิตอลเป็นเครื่องชั่งคุณภาพสูงที่ให้การอ่านน้ำหนักที่แตกต่างจากเครื่องชั่งแบบอะนาล็อก เชฟ คนที่กำลังลดน้ำหนักมักใช้เครื่องชั่งดิจิตอลเพื่อวัดน้ำหนักหรือมวลของส่วนผสมที่แสดงเป็นปอนด์, กรัม, ออนซ์หรือมิลลิกรัม โดยทั่วไปเครื่องชั่งดิจิตอลมีขนาดเล็ก น้ำหนักเบาและใช้พื้นที่น้อยมากบนเคาน์เตอร์ครัว อีกทั้งยังเล็กพอที่จะใช้งานได้ทุกที่

**กระทะ/ตะหลิว** เป็นเครื่องมือทำด้วยเหล็ก ไซ้ชะหรือตักของที่ทอดหรือผัดในกระทะ

**หม้อ** คือภาชนะสำหรับหุงต้ม หรือใส่ของ เป็นต้น มีรูปทรงต่าง ๆ ทำด้วยดินเผา หรือโลหะ มักเรียกตามวัตถุประสงค์การใช้สอย

**รังผึ้งย่าง/เตาถ่าน** คือเครื่องใช้ภายในครัวที่ดูว่าอาจจะไม่จำเป็น และใช้งานได้ยาก แต่ถ้ามีติดบ้านไว้ก็ไม่เสียหาย เพราะเราอาจจะต้องการทำอาหารแนวปิ้งย่างเพื่องานเลี้ยงเล็กๆ ก็จะสามารถนำเอาเตาปิ้งย่างออกมาใช้งานได้เลยทันที

## ความรู้พื้นฐานในการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรการทำไส้กรอกสมุนไพร

**ความเป็นมา ไส้กรอก** เป็นอาหารพื้นเมืองของไทยภาควันออกเฉียงเหนือ และคนทุกภาคนิยมรับประทานแม้แต่ ชาวต่างชาติที่เข้ามาท่องเที่ยวในประเทศไทย ไส้กรอกถือเป็นอาหารจานด่วนที่ซื้อขายคล่อง เนื่องจาก อาหารเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตของมนุษย์ รสชาติและรูปแบบที่มีความหลากหลาย สามารถ ตอบสนองความต้องการของผู้บริโภคทุกเพศ ทุกวัย ทุกโอกาส และยังเป็นอาชีพที่ลงทุนน้อย ผลกำไรสูง ขาย ได้ตามแหล่งชุมชน และสถานที่ท่องเที่ยวทั่วไป สามารถสร้างรายได้ได้อย่างมั่นคงให้กับผู้ที่ไม่ม้ออาชีพ และผู้ที่ ต้องการพัฒนาอาชีพ สามารถนำความรู้ไปใช้ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตตนเอง ชุมชน และสังคม หลักการของหลักสูตร หลักสูตรการทำไส้กรอกสมุนไพร มีหลักการจัดการเรียนรู้ ดังนี้ เป็นหลักสูตรที่มีความยืดหยุ่นในเนื้อหาสาระการเรียนรู้ และกระบวนการจัดการเรียนรู้ มุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนได้รับการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพและการมีงานทำอย่างมีคุณภาพ ทั้งถึง และ เท่าเทียมกัน เป็นบุคคลที่มีคุณธรรม จริยธรรม และมีจิตสำนึกความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่น และสังคม เน้นการฝึกปฏิบัติจริงเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำไปประกอบอาชีพให้ เกิดรายได้ที่มั่นคงและยั่งยืนในอาชีพ

### ส่วนผสม

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| 1. เนื้อหมูบดติดมัน 800 กรัม         | 2. มันหมูแข็งไม่ติดหนังสับละเอียด 500 กรัม |
| 3. รากผักชี 4-5 ราก                  | 4. พริกไทยดำชนิดเม็ด 2 ช้อนชา              |
| 5. กระเทียมไทยสับละเอียด 125 กรัม    | 6. เกลือป่น 2 ช้อนชา                       |
| 7. น้ำตาลทราย 1+1/2 ช้อนชา           | 8. ซอสหอยนางรม 3 ช้อนตวง                   |
| 9. ตะไคร้                            | 10. ผงชูรส 1 ช้อนชา                        |
| 11. ไส้แห้งหรือไส้หมักเกลือ 5-6 เส้น | 12. ใบมะกรูด                               |
| 13. หอมแดง                           | 14. พริกสด/พริกแห้ง                        |

### วิธีทำ ไส้กรอกสมุนไพร

- นำรากผักชีและพริกไทยดำ โขลกเข้ากันให้ละเอียด นำใส่ชามผสม
- ตามด้วยเนื้อหมูบดติดมัน มันหมูแข็งไม่ติดหนังสับละเอียด กระเทียมไทย หอมแดง พริก สับละเอียด เกลือป่น น้ำตาลทราย ซอสหอยนางรม ผงปรุงรสหมู ผงชูรส และส่วนผสมทั้งหมด
- ขยำให้ทุกอย่างเข้ากันดี คลุกเคล้าให้เข้ากันอีกครั้ง แต่ไม่ต้องนวดแรง
- นำไส้หมักเกลือมาล้างให้สะอาด นำไส้ขึ้นมาหนึ่งเส้น ผูกที่โคนด้านหนึ่ง นำกรวยสำหรับยัดไส้ใส่ในไส้ อีกด้านหนึ่ง
- นำเนื้อหมูที่หมักไว้ค่อยใส่ลงไป
- นำเชือกมามัดแบ่งตามขนาดที่ต้องการ หากมีลมเยาะ ให้ใช้ไม้จิ้มฟัน จิ้มให้ลมออก ไม่อย่างนั้นเวลานำไปย่างไส้จะแตก
- จากนั้นนำไส้กรอกไปตากแดด หรือไปแขวนในที่โปร่งประมาณ 1-2 วัน นำไปย่างด้วยไฟกลาง ย่างไปเรื่อยๆ จนสีเข้มจนสุกดี เป็นอันเสร็จ



### ข้อเสนอแนะ

- ควรมีงบประมาณในการจัดการจัดซื้อวัสดุในการทำเพิ่มขึ้น
- ควรมีพื้นที่ในการจำหน่ายสินค้า

ใบงาน  
แบบบันทึก การทำไส้กรอกสมุนไพร

ให้ผู้เรียนจดบันทึก ขั้นตอน การทำไส้กรอกสมุนไพร ระหว่างที่วิทยากรบรรยาย

ส่วนผสม

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ขั้นตอนการทำ

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

ความคิดเห็นส่วนตัว

.....  
.....  
.....  
.....

**ใบความรู้**  
**การคำนวณต้นทุน กำไร**  
**ตัวอย่างการคิดต้นทุน กำไร การผลิต และค่าใช้จ่ายในการทำไส้กรอกสมุนไพร**

วัน เดือน ปี	รายการ	จำนวนสิ่งของ	จำนวนเงิน (บาท)	หมายเหตุ
	<b>ค่าใช้จ่าย (ต้นทุน)</b>			การกำหนดราคาขาย คิดจากต้นทุน + กำไรที่ต้องการ
	หมูสามชั้นบด	1 กิโลกรัม	200	
	ไส้หมู	1 กิโลกรัม	60	
	หอม	200 กรัม	10	
	กระเทียม	200 กรัม	20	
	เกลือป่น	20 กรัม	2	
	ตะไคร้	200 กรัม	10	
	พริกแห้ง	100 กรัม	18	
	ใบมะกรูด	100 กรัม	10	
	น้ำมันหอย	100 กรัม	10	
	<b>รวมค่าใช้จ่าย</b>		<b>340</b>	
	<b>รายได้</b>			

การกำหนดราคาขายต่อหน่วย ดังนี้

- กำหนดกำไรที่ต้องการได้จากกำไร  $\times$  (100ที่ต้องการหารด้วยต้นทุน)

**ตัวอย่างเช่น**

ขายได้ 600 จากต้นทุน 340 บาท กำไรร้อยละ 260

ดังนั้น กำไรที่ต้องการ =  $260 \times 100$  หาร  $340 = 76.47$

- การกำหนดราคาขายต่อหน่วย ได้มาจากต้นทุน + กำไร หารด้วยจำนวนหน่วย

**ตัวอย่าง**

การทำไส้กรอกสมุนไพรได้ 60 ชิ้น จากต้นทุน 340 บาท กำไรที่ต้องการ 260 บาท

ฉะนั้น ราคาขายต่อชิ้น =  $340$  บาท +  $260$  บาท =  $600$  หารด้วย  $60$  ชิ้น =  $10$  บาท

**หมายเหตุ** ลักษณะของสินค้าและบริการ เป็นสินค้าหายาก เป็นสินค้าเฉพาะกลุ่ม หรือมีฤดูกาลเข้ามาเกี่ยวข้องก็สามารถที่จะกำหนดกำไรที่ต้องการสูงได้ การตั้งราคาให้สามารถแข่งขันได้นั้นต้องอยู่บนพื้นฐานความสมดุลระหว่างความพึงพอใจของผู้ซื้อและผู้ขายด้วย ถ้าสินค้าโดยทั่วไปมีขายกันแพร่หลาย มีคู่แข่งมากก็ต้องกำหนดกำไรน้อยลงไป

## ใบความรู้

### ช่องทางการตลาด

ช่องทางจำหน่ายทางตรงมีช่องทางขาย ดังนี้

- หน้าร้าน

มีการจัดจำหน่ายสินค้าและบริการจากผู้ผลิตให้แก่ผู้บริโภคโดยตรง

ช่องทางการจำหน่ายโดยอ้อมมีช่องทางการขาย ดังนี้

- ทางออนไลน์

ขายบนเพจ Facebook เป็นช่องทางที่ง่ายที่สุด คนขายนิยมสูงสุด และก็เข้าถึงกลุ่มลูกค้าเราได้มากที่สุดเช่นกัน เพราะสมัยนี้ใครๆก็เล่น Facebook กันทั้งนั้น ทำให้สินค้าเราเข้าถึงกลุ่มลูกค้าได้ง่ายมาก ยิ่งปัจจุบัน Facebook สามารถตั้งบที่ใช้ลงโฆษณาและกำหนดกลุ่มเป้าหมายเองด้วยทำให้เปิดเพจขายของบน Facebook อีกช่องทางหนึ่ง

## แบบวัดและประเมินผลการทำงานใส่กรอกสมุนไพรร

### ประเด็นที่เกี่ยวข้อง

#### 1. จัดเตรียมอุปกรณ์ เครื่องมือ

- 1.1 เลือกใช้อุปกรณ์ เครื่องมือ ได้เหมาะสมกับประเภทและปริมาณ
- 1.2 ทำความสะอาด บำรุงรักษาและจัดเก็บอุปกรณ์เครื่องมือได้อย่างถูกต้อง

#### 2. จัดเตรียมวัตถุดิบ

- 2.1 เลือกใช้วัตถุดิบได้อย่างเหมาะสม
- 2.2 เตรียมวัตถุดิบได้อย่างเหมาะสม
- 2.3 จัดเก็บวัตถุดิบได้อย่างถูกต้องตามประเภทของวัตถุดิบ

#### 3. ทักษะการทำ

- 3.1 ทำได้ตามคุณลักษณะและมีเอกลักษณ์ที่ถูกต้อง

#### 4. ทักษะการจัดตกแต่ง และนำเสนอ

- 4.1 จัดตกแต่งและนำเสนอได้อย่างเหมาะสม

**ใบงาน**  
**แบบประเมินผลงานผู้เรียน**

ชื่อ - นามสกุล .....

หลักสูตร ..... กลุ่ม.....

คำชี้แจง : ให้ผู้ประเมินขีด ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับคะแนน

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

หมายเหตุ การประเมินผลการจบหลักสูตรอาจดำเนินการได้ ดังนี้

- การประเมินระหว่างเรียน และเมื่อจบหลักสูตร
- ประเมินครั้งเดียวก่อนจบหลักสูตร

ทั้งนี้ เกณฑ์การจบหลักสูตร จะต้องได้คะแนนรวมไม่น้อยกว่าร้อยละ 60 จึงจะผ่านเกณฑ์การประเมิน

ลงชื่อ.....วิทยากร

(.....)

**บรรณานุกรม**

[https://www.tori-thailand.com/post/\\_blg2](https://www.tori-thailand.com/post/_blg2)

<http://th.ml-thread.com/news/the-types-of-sewing-threads-and-their-use-skil-15474447.html>

<https://www.baanlaesuan.com/63086/diy/typeofthread>

<https://www.bag-design.com/>

## ที่ปรึกษา

1. ว่าที่ พ.ต.ดำริห์ ตียะวัฒน์
2. นางสาวนัทธมน สกุลณมรรค้ำ
3. นางเพ็ญโฉม โป้แล
4. นางสาววรรณรัตน์ ทองสุกแก้ง
5. นางสาวสุภักษญา ทศไกร

## คณะทำงาน

1. นางพัฒนา คำเพลิง
2. นางประมุข รินแก้ว
3. นางสาวกาญจนา ศรีสอาด
4. นางสาวพรรณทิภา ต้วนุช
5. นางสาววารุณี มะณีสอน
6. นายวิชา พิลาบุตร
7. นางสาวแววดาว สืบสิงห์
8. นายเฉลิมวุฒิ ทองสุข
9. นางสาวพรศิริ ทรงพุดิ

## ผู้จัดทำหลักสูตร

นางประมุข รินแก้ว

## คณะผู้จัดทำ

ผู้อำนวยการ สนง.สกร.ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์  
รองผู้อำนวยการ สนง.สกร.ประจำจังหวัดเพชรบูรณ์  
ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอวังโป่ง  
ครู  
ครู

ครู ศกร.

ครู ศกร.

ครู ศกร.

ครู ศกร.

ครู ศกร.

ครู ศกร.

ครู ศรช.

ครู ศรช.

บรรณารักษ์

ครู ศกร.