คำนำ

บทเรียนสำเร็จรูป เรื่อง แกงเลียงผักหวานป่า สาระเพิ่มเติมรายวิชา อาหารท้องถิ่น ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 บทเรียนสำเร็จรูปเล่มนี้มีทั้งสิ้น 6 กิจกรรมดังนี้

กิจกรรมที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับผักหวาน
กิจกรรมที่ 2 ส่วนผสม
กิจกรรมที่ 3 วัสดุ อุปกรณ์
กิจกรรมที่ 4 วิธีทำ
กิจกรรมที่ 5 คุณค่าอาหาร
กิจกรรมที่ 6 ปฏิบัติแกงเลียงผักหวานป่า

แต่ละกิจกรรม ความรู้ประกอบด้วยจุดประสงค์การเรียนรู้ เนื้อหาสาระ กิจกรรม และแนวคำตอบ

หวังเป็นอย่างยิ่งว่า บทเรียนสำเร็จรูปเรื่อง แกงเลียงผักหวานป่า จะเป็นประโยชน์ต่อการเรียนการสอน รายวิชาอาหารท้องถิ่น และเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนและผู้สนใจต่อไป

ทองคำ กิ่งพุดซา

เผยแพร่ในรูปแบบ www.kroobannok.com

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำชี้แจง	3
แนวการเรียนรู้	4
แบบทดสอบก่อนเรียน	5
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน	6
ความรู้เกี่ยวกับผักหวาน	7
กิจกรรมที่ 1	11
- เฉลยกิจกรรมที่ 1	12
ส่วนผสม	13
กิจกรรมที่ 2	14
- เฉลยกิจกรรมที่ 2	15
วัสดุ อุปกรณ์	16
กิจกรรมที่ 3	17
- เฉลยกิจกรรมที่ 3	18
วิธีทำ	19
กิจกรรมที่ 4	22
- เฉลยกิจกรรมที่ 4	23
คุณค่าอาหาร	24
กิจกรรมที่ 5	25
- เฉลยกิจกรรมที่ 5	26
แกงเลียงผักหวานป่า	27
กิจกรรมที่ 6	28
- เฉลยกิจกรรมที่ 6	29
สรุปความรู้	30
แบบทดสอบหลังเรียน	31
เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน	32
ประเมินตนเองหลังเรียน	33
บรรณานุกรม	34

สัญญาพรุ่นใหม่วิทยา www.kroobannok.com

คำชี้แจง

1. บทเรียนสำเร็จรูปเล่มนี้ นักเรียนสามารถเรียนรู้ด้วยตนเองตามความสามารถอ่านคำชี้แจงและปฏิบัติตนตามขั้นตอนไปจนจบบทเรียน

2. ก่อนศึกษาบทเรียนเล่มนี้ ต้องทำแบบทดสอบก่อนเรียน นักเรียนยังไม่เคยเรียนรู้ในเนื้อหานี้มาก่อน จึงไม่ต้องกังวลว่าจะทำผิด

3. บทเรียนจะมีประโยชน์มาก มีสมาธิและซื่อสัตย์ต่อตนเอง ในขณะศึกษาบทเรียนและปฏิบัติกิจกรรม ไม่ควรเปิดดูเฉลยคำตอบ

4. บทเรียนนี้แบ่งเนื้อหาออกเป็นส่วนย่อย ๆ หรือเป็นตอนๆ ซึ่งเรียกว่า “กิจกรรม” นักเรียนศึกษาไปทีละกิจกรรม เรียงตามลำดับจากกิจกรรมที่ 1 ถึง กิจกรรมที่ 6 อย่าข้ามกิจกรรม เพราะจะทำให้สับสนและไม่เข้าใจเนื้อเรื่อง เรื่องที่จะอธิบายไว้

5. เนื้อหาแต่ละกิจกรรม จะมีคำถามให้ได้ตอบง่าย ๆ เพื่อเป็นการทบทวนความเข้าใจวิธีตอบคำถาม นักเรียนเขียนคำตอบที่ถูกต้องลงในกระดาษเขียนตอบ

6. ถ้าตอบคำถามถูกต้อง แสดงว่านักเรียนศึกษาเนื้อหาในบทเรียนเข้าใจดีแล้ว สามารถศึกษาเนื้อหาในกิจกรรมความรู้อื่นๆ เรียงตามลำดับต่อไปจนจบ

7. ถ้าคำถามไม่ถูกต้อง ขอให้ย้อนกลับไปศึกษากิจกรรมเนื้อหาที่ผ่านมา ให้เข้าใจอีกครั้ง แล้วตอบคำถามใหม่จนตอบถูกต้อง จึงศึกษากิจกรรมต่อไป

8. หลักการศึกษาบทเรียนเล่มนี้จนครบทุกกิจกรรม ให้ทำแบบทดสอบหลังเรียนเพื่อประเมินความรู้ของนักเรียนอีกครั้ง

9. ถ้าได้คะแนนต่ำกว่าร้อยละ 80 ให้กลับไปศึกษาบทเรียนนี้ซ้ำอีกครั้ง จนกว่านักเรียนจะสามารถทำคะแนนเพิ่มขึ้น กระทั่งคะแนนมากกว่าร้อยละ 80

www.kroobannok.com

แนวการเรียนรู้

หัวเรื่อง

1. แบบทดสอบก่อนเรียน
2. ความรู้เกี่ยวกับผักหวาน
3. ส่วนผสมแกงเลียงผักหวานป่า
4. วัสดุ อุปกรณ์แกงเลียงผักหวานป่า
5. คุณค่าอาหารที่ได้รับ
6. วิธีทำแกงเลียงผักหวานป่า
7. ปฏิบัติแกงเลียงผักหวานป่า
8. สรุปความรู้
9. แบบทดสอบหลังเรียน

สาระการเรียนรู้

ผักหวานเป็นพืชที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ และทนความแห้งแล้งเกิดมากในป่าที่ท้องถิ่นชนบท ปัจจุบันคนนิยมนำมาปลูกในบ้านเพราะหารับประทานยากและมีราคาแพง การเจริญเติบโตในช่วงฤดูฝน นิยมนำมาประกอบอาหาร การนำผักหวานป่ามาปรุงอาหารนั้นใช้ได้ทั้งส่วนที่เป็นยอดและใบอ่อน นำช่อผลอ่อน ๆ สำหรับผลแก่อาจลอกเนื้อทิ้งนำเมล็ด ไปต้มรับประทานได้เช่นเดียวกับเมล็ดขนุน มีรสหวานมัน การปรุงอาหารจากผักหวานป่า นอกจากต้ม ลวก เป็นผักจิ้มน้ำพริกแล้ว อาจนำไปทำแกง แกงเลียง หรือต้มจืดได้ คนในท้องถิ่นนำมาทำเป็นอาหารสำหรับงานเลี้ยงต้อนรับแขกบ้านแขกเมืองทุกงาน เช่น งานมงคล งานอวมงคลและงานกฐิน ผ้าป่าสามัคคี ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ของท้องถิ่นช่วยประหยัดรายจ่ายเพิ่มรายได้ให้กับครอบครัวและท้องถิ่น เพื่อนำความรู้ไปพัฒนาใช้ในชีวิตประจำวันและเป็นแนวทางในการประกอบอาชีพ

ผลการเรียนรู้

เมื่อนักเรียนเรียนรู้เรื่อง แกงเลียงผักหวานป่า

1. จำแนกประเภทผักหวานได้ถูกต้อง
2. บอกส่วนผสมในการทำแกงเลียงผักหวานป่าได้ถูกต้อง
3. บอกวัสดุ อุปกรณ์ในการทำแกงเลียงผักหวานป่าได้ถูกต้อง
4. บอกวิธีทำแกงเลียงผักหวานป่าได้ถูกต้อง
5. บอกคุณค่าอาหารที่ได้รับถูกต้อง
6. ทำแกงเลียงผักหวานป่าตามขั้นตอนได้ถูกต้อง

แบบทดสอบก่อนเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

เรื่อง แกงเลียงผักหวานป่า

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ลงในกระดาษคำตอบ ตรงช่อง ก ข ค และ ง ที่เห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ข้อใดเป็นผักหวานที่นิยมนำมาแกง
   - ก. ผักหวานบ้าน
   - ข. ผักหวานโคก
   - ค. ผักหวานป่า
   - ง. ผักหวานนา
2. แกงผักหวานพื้นบ้านนิยมใส่สิ่งใดลงไป
   - ก. วุ้นเส้น
   - ข. เส้นมาม่า
   - ค. เส้นก๋วยเตี๋ยว
   - ง. เส้นหมี่ปักธงชัย
3. ผักหวานเกิดตามธรรมชาติในช่วงฤดูใด
   - ก. ร้อน
   - ข. แล้ง
   - ค. ฝน
   - ง. หนาว
4. ข้อใดมีสารอาหารของผักหวานถึง 8.2 กรัม ในปริมาณ 100 กรัม
   - ก. คาร์โบไฮเดรท
   - ข. โปรตีน
   - ค. วิตามิน
   - ง. เกลือแร่
5. ข้อใดคือโทษของผักหวานที่บริโภคดิบ
   - ก. เป็นไข้หวัด
   - ข. เป็นผื่นคัน
   - ค. เป็นกลากเกลื้อน
   - ง. เบื่อเมาอาเจียนและเป็นไข้
6. ข้อใดคือ คุณสมบัติของเมล็ดผักหวาน
   - ก. ลอกเนื้อทิ้งนำเมล็ดต้มทานได้
   - ข. ลอกเนื้อทิ้งนำเมล็ดผัดเป็นอาหาร
   - ค. เมล็ดไปคั่วใช้แทนถั่วลิสงได้
   - ง. ใช้ทานผลสุกทั้งเนื้อและเมล็ดได้
7. ข้อใดคือการปรุงอาหารจากผักหวาน
   - ก. ผัดเผ็ด
   - ข. ต้มจืด
   - ค. ทอด
   - ง. อบ
8. การแกงควรใส่ผักหวานขั้นตอนใด
   - ก. พร้อมน้ำพอเดือดใส่พริกแกง
   - ข. ใส่พริกแกงก่อนจึงใส่ผัก
   - ค. ปรุงรสใส่ผักปล่อยให้เดือดยกลงไป
   - ง. ใส่ทุกอย่างก่อนจึงใส่ผักยกลง
9. เมื่อเสิร์ฟแกงผักหวานต้องการใส่เส้นต้องใส่ขั้นตอนใด
   - ก. พร้อมกับใส่ผักก่อนยกลง
   - ข ยกลงแล้วจึงใส่เส้นลงไป
   - ค. ปรุงรสแล้วใส่เส้นปล่อยให้เดือด
   - ง. ตักน้ำแกงใส่ถ้วยตามด้วยเส้น
10. ควรใส่น้ำมะขามเปียกลงในน้ำแกงตอนใด
    - ก. เมื่อต้มผักหวานสุกแล้ว
    - ข. เมื่อต้มน้ำเดือดแล้ว
    - ค. เมื่อปรุงรสด้วยน้ำปลาเรียบร้อย
    - ง. เมื่อยกลงแล้วใส่พร้อมเส้น

www.kroobannok.com

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

เรื่อง แกงเลียงผักหวานป่า

ข้อที่	คำตอบที่ถูกต้อง
1.	ค
2.	ง
3.	ค
4.	ข
5.	ง
6.	ก
7.	ข
8.	ง
9.	ข
10.	ค

เผยแพร่ในเว็บไซต์ www.kroobannok.com

บทเรียนสำเร็จรูป
กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
เรื่อง แกงเลียงผักหวานป่า

ความรู้เกี่ยวกับผักหวาน

ลักษณะทั่วไปของผักหวานป่า

ผักหวานป่าเป็นพืชในวงศ์ Opiliaceae มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Melientha suavis Pierre ชาวบ้านแถวจังหวัดสุรินทร์เรียก ผักหวาน ชื่อที่เรียกกันทั่วไป คือ ผักหวาน แบ่งเป็น 3 ประเภท

1. ผักหวานป่า เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ต้นที่โตเต็มที่อาจสูงถึง 13 เมตร แต่ที่พบโดยทั่วไปมักมีลักษะเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็กหรือเป็น ไม้พุ่ม เนื่องจากมีการหักกิ่ง เด็ดยอด เพื่อกระตุ้นให้เกิดกิ่งและยอดอ่อนซึ่งเป็นส่วนที่ใช้บริโภค ใบของผักหวานป่าเป็นใบเดี่ยว เรียงสลับกัน ใบอ่อนรูปร่างแคบรี ปลายใบแหลม สีเขียวอมเหลือง ใบแก่เต็มที่รูปร่างรีกว้างถึงรูปไข่หรือรูปไข่กลับ ใบสีเขียวเข้ม เนื้อใบกรอบ ขอบใบเรียบ ปลายใบมน ขนาดของใบประมาณ 2.5-5 ซม. x 6- 12 ซม.ก้านใบสั้น ช่อดอกแตกกิ่งก้านคล้ายช่อดอกมะม่วงหรือลำไย และเกิดตามกิ่งแก่ หรือตามลำต้นที่ใบร่วงแล้ว ดอกมีขนาดเล็ก เป็นตุ่มสี เขียว อัดกันแน่นเป็นกระจุก ขณะที่ยังอ่อนอยู่ ผลเป็นผลเดี่ยว ติดกันเป็นพวง เหมือนช่อผลของมะไฟหรือลางสาด แต่ละผลมีขนาดประมาณ 1.5 x 2.5 ซม. ผลอ่อนสีเขียวมีนวลเคลือบ และเปลี่ยนเป็นสีเหลืองถึงเหลืองอมส้มเมื่อผลสุกแต่ละผลมีเมล็ดเดียว

2. ผักหวานบ้าน เป็นพืชอีกชนิดหนึ่งเรียกว่าผักหวานด้วยเช่นกัน ชนิดนี้มีเมล็ดใน 3 - 6 เมล็ด ผักหวานชนิดนี้รับประทานยอดอ่อนได้เช่นเดียวกันมีชื่อเรียกอื่นๆ อีก เช่น มะยมป่า ผักหวาน ผักหวานบ้าน ผักหวานใต้ใบ เป็นต้น

3. ผักหวานเมา เป็นพืชอีกชนิดหนึ่งที่มี ยอดอ่อนลักษณะเหมือนยอดอ่อนของผักหวานป่ามากจนมีการเก็บผิดอยู่เสมอ และเมื่อกินเข้าไป จะเกิดอาการเมาเบื่อ

พืชนี้มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Urobotrya siamensis hiepko คนลำปางเรียกแก้องหรือนางแย้ม ชาวเชียงใหม่เรียกนางจุม จันทบุรีเรียก ผักหวานเขา กาญจนบุรี และชลบุรีเรียก ผักหวานดง สระบุรีเรียก ผักหวานเมา หรือช้าผักหวาน ภาคอีสานเรียก เสน หรือ เสม ส่วนทางประจวบคีรีขันธ์เรียกว่าดีหมี อย่างไรก็ตามหากสังเกตต้น และใบที่แก่ จะมีลักษณะต่างกัน เห็นได้ชัดดังนี้

ลักษณะ	ผักหวานป่า	เสน
รูปร่างใบแก่	รูปไข่ค่อนไปทางกลมกว้าง	รูปรีขอบขนาน
ปลายใบ	มนหรือบุ๋มมีติ่งโรงปลาย	แหลมถึงป้านเล็กน้อย
เนื้อใบสด	เสียงดังกรอบแกรบกรอบเปราะเมื่อบีบด้วยอุ้งมือได้ยิน	นุ่มเหนียวไม่หักง่าย
ผิวใบด้านบน	เขียวเข้มเป็นมัน	เขียวเข้มผิวด้าน
ช่อดอก	เกิดตามกิ่งหรือลำต้นแก่ ๆ ไม่มีใบติด	เกิดตามซอกใบ
ลักษณะช่อ	แตกกิ่งก้าน	ไม่แตกกิ่ง
ดอก	เป็นกระจุกแน่นไม่มีใบประดับรองรับ	ดอกมีใบประดับรองรับเป็นชั้น ๆเป็นระเบียบ
ผล	ใหญ่เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 1.5 ซม.เมื่อสุกมีสีเหลือง	เล็กเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 0.5 ซม.

เติมคุณค่าทางโภชนาการด้วย ผักหวานบ้าน-ผักหวานป่า

ทุกวันนี้ผักพื้นบ้านของไทยมีบทบาทในโภชนาการประจำวันของชาวไทยมากขึ้น และยิ่งมีงานวิจัยช่วยตอกย้ำประโยชน์และคุณค่าของผักพื้นบ้านที่มีสารอาหารสำคัญที่จำเป็นต่อร่างกายในการป้องกันรักษาโรคต่างๆ ด้วย จึงทำให้ผักพื้นบ้านนานาชนิดเริ่มเป็นที่รู้จักและมีการนำมาใช้ประโยชน์อย่างกว้างขวางมากขึ้นหนึ่งในผักหลายๆ ชนิดที่กำลังไต่ชาร์ตความฮิตติดอันดับผักพื้นบ้านยอดนิยม คือ ผักหวานป่า และผักหวานบ้าน ผักทั้ง 2 ชนิดนี้เป็นพืชอยู่คนละวงศ์ แต่คนไทยเรียกผักหวานเช่นกัน แต่ต่างที่มาคือผักหวานป่าจะเก็บมาจากป่า มักจะแตกยอดในหน้าแล้ง พอพ้นหน้าแล้งแล้วก็ไม่มีการเก็บ เพราะเชื่อว่ามีพิษ และยังมีผักชนิดอื่นที่ลักษณะคล้ายกันและเป็นพิษ คือต้นขี้หนอน ต้นเสน เมื่อนำมาบริโภคจะเป็นอันตราย เกิดอาการผิดสำแดง คลื่นไส้อาเจียน คอแห้ง อ่อนเพลีย หมดสติ ถ้าร้ายแรงก็อาจเสียชีวิตได้ ผักหวานป่าจึงมีราคาค่อนข้างแพงและหาทานได้ยาก ในตลาดต่างจังหวัดที่ว่าหาซื้อได้ง่ายและอยู่ในฤดูกาลแท้ๆ สนนราคาที่จำหน่ายก็ยังถือว่าแพงพอดู และที่นำมาจำหน่ายนั้นล้วนแต่เก็บมาจากป่าทั้งสิ้น เรียกว่าเป็นของดีจากป่าหรือช้างเผือกขนานแท้ก็ว่าได้ ปัจจุบันมีชาวบ้านหลายกลุ่มศึกษาวิธีการปลูกผักหวานป่าจนประสบ

www.kroobannok.com

ความสำเร็จ จึงมีผักหวานป่าจากการเพาะปลูกทยอยออกสู่ตลาดผักสดมากขึ้น เพราะเมื่อก่อนผักชนิดนี้จะปลูกไม่ได้ ต้องรอจากธรรมชาติประทานให้เท่านั้นจึงจะมีให้ทาน

ผักหวานป่าเป็นเครื่องยาไทยจำพวกผัก จะใช้ส่วนรากมาทำยา รากมีรสเย็น สรรพคุณ แก้ไข้ แก้ดีพิการ แก้เชื่อมมัว แก้ร้อนในกระหายน้ำ แก้กระสับกระส่าย พบว่าผักหวานป่าจัดเป็นทั้งอาหารและยาประจำฤดูร้อน แก้อาการของธาตุไฟได้ตามแพทย์แผนไทย ส่วนยอดก็นิยมนำมาปรุงอาหาร มีรสหวานกรอบ ช่วยแก้ร้อนในกระหายน้ำ และระบายความร้อนหรือใช้ปรุงเป็นยาเขียวเพื่อ อลดไข้ ลดความร้อน ปัจจุบันพบว่ามีการนำมาพัฒนาเป็นชาผักหวานป่า ทำเป็นเครื่องดื่มต้านอนุมูลในช่วงฤดูฝน ปีละครั้ง

ผักหวานป่าเป็นเครื่องยาไทยจำพวกผัก จะใช้ส่วนรากมาทำยา รากมีรสเย็น สรรพคุณ แก้ไข้ แก้ดีพิการ แก้เชื่อมมัว แก้ร้อนในกระหายน้ำ แก้กระสับกระส่าย พบว่าผักหวานป่าจัดเป็นทั้งอาหารและยาประจำฤดูร้อน แก้อาการของธาตุไฟได้ตามแพทย์แผนไทย ส่วนยอดก็นิยมนำมาปรุงอาหาร มีรสหวานกรอบ ช่วยแก้ร้อนในกระหายน้ำ และระบายความร้อนหรือใช้ปรุงเป็นยาเขียวเพื่อลดไข้ ลดความร้อน ปัจจุบันพบว่ามีการนำมาพัฒนาเป็นชาผักหวานป่า ทำเป็นเครื่องดื่มต้านอนุมูลอิสระ สำหรับผักหวานบ้านพบได้ทั่วไปทั้งในป่าธรรมชาติและสามารถปลูกได้ บางบ้านก็ปลูกต้นหรือสองต้นไว้เก็บยอดทาน เป็นไม้ที่ปลูกง่าย มีขนาดกลางสามารถปลูกใส่กระถางได้ ยิ่งเด็ดก็ยิ่งแตกยอด ใครที่ปลูกไว้ทานเองก็เก็บได้บ่อยครั้ง รสชาติอร่อยและมีรสหวานคล้ายกับผักหวานป่า ในตลาดแม่ค้าเขาบรรจุใส่ถุงจำหน่ายถุงละ 10-20 บาท แล้วแต่ขนาด จะผลิใบอ่อนมากในฤดูฝน ใบของผักหวานบ้านจะมีสีเขียวเข้ม สรรพคุณทางยาคล้ายคลึงกับผักหวานป่า ราก รสเย็น แก้ตัวร้อน ถอนพิษไข้ซ้ำ แก้คางทูม ถอนพิษซาง ถอนพิษสำแดงกินของแสลงเป็นพิษ ใช้พอกแผล ฝี ใบ ใช้ปรุงอาหาร มีสรรพคุณขับเหงื่อ แก้โรคกำเดา ใช้พอกแผล ฝี ดอก ใช้ขับโลหิต และมีรายงานฤทธิ์ทางเภสัชวิทยา พบว่า สาร papaverine สกัดที่ได้จากใบและลำต้นโดยใช้แอลกอฮอล์จะมีฤทธิ์ยังยั้งเอนไซม์ HIV-1 reverse transcriptase

ประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการของผักหวานทั้ง 2 ชนิดคล้ายคลึงกัน เป็นผักที่มีวิตามินซีและเบต้า-แคโรทีน แคลเซียม โปรตีน ฟอสฟอรัสสูง ซึ่งช่วยในการมองเห็น บำรุงสายตา ต้านอนุมูลอิสระ

www.kroobannok.com

ผักหวานบ้าน

ผักหวานป่า

ถ่ายภาพโดยนางทองคำ กิ่งพุดซา

เผยแพร่บนเว็บไซต์ www.ban-nok.com

บทเรียนสำเร็จรูป
กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
เรื่อง แกงเลียงผักหวานป่า

กิจกรรมที่ 1

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ลงในกระดาษคำตอบตรงช่อง ก ข ค และ ง ที่เห็นว่าถูกต้อง

1. ข้อใดเป็นผักหวานที่รับประทานได้
ก. ผักหวานเขา
ข. ผักหวานโคก
ค. ผักหวานป่า
ง. ผักหวานนา

2. ผักหวานแบ่งเป็นกี่ประเภท
ก. 2 ประเภท
ข. 3 ประเภท
ค. 4 ประเภท
ง. 5 ประเภท

3. ผักหวานเกิดตามธรรมชาติในช่วงฤดูใด
ก. ร้อน
ข. แล้ง
ค. ฝน
ง. หนาว

4. นิยมนำผักหวานบ้านมาประกอบอาหารประเภทใด
ก. แกงเลียง
ข. ต้มจืด
ค. ผัดผักหวาน
ง . เครื่องเคียงน้ำพริก

5. ข้อใดคือโทษของผักหวานที่บริโภคดิบ
ก. เป็นไข้หวัด
ข. เป็นผื่นคัน
ค. เป็นกลากเกลื้อน
ง. เบื่อเมาอาเจียนและเป็นไข้

6. ข้อใดคือ คุณสมบัติของเมล็ดผักหวาน
ก. ลอกเนื้อทิ้งนำเมล็ดต้มทานได้
ข. ลอกเนื้อทิ้งนำเมล็ดผัดเป็นอาหาร
ค. เมล็ดไปคั่วใช้แทนถั่วลิสงได้
ง. ใช้ทานผลสุกทั้งเนื้อและเมล็ดได้

7. ข้อใดคือการปรุงอาหารจากผักหวานนอกจากแกงได้แล้ว
ก. ผัดเผ็ด
ข. ต้มจืด
ค. ทอด
ง. อบ

8. ภาคอีสานเรียกชื่อผักหวานเมาว่าอย่างไร
ก. เสม
ข. แกก้อง
ค. นางจุม
ง. นางแย้ม

9. ผักหวานชนิดใดมีลักษณะเหมือนกันจนเก็บผิดเป็นประจำ
ก. ผักหวานป่ากับผักหวานบ้าน
ข. ผักหวานป่ากับผักหวานเมา
ค. ผักหวานบ้านกับผักหวานเมา
ง. ผักหวานโคกกับผักหวานนา

10. มะยมป่าเป็นชื่อของผักหวานชนิดใด
ก. ผักหวานป่า
ข. ผักหวานบ้าน
ค. ผักหวานเมา
ง. ผักหวานนา

www.kroobannok.com

บทเรียนสำเร็จรูป
กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
เรื่อง แกงเลียงผักหวานป่า

<u>เฉลยกิจกรรมที่ 1</u>

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย X ลงในกระดาษคำตอบตรงช่อง ก ข ค และ ง ที่เห็นว่าถูกต้อง

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

เผยแพร่ในเว็บครูบ้านนอก www.kroobannok.com

บทเรียนสำเร็จรูป
กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
เรื่อง แกงเลียงผักหวานป่า

ส่วนผสมแกงเลียงผักหวานป่า

ส่วนผสม

ผักหวานป่า	5	ถ้วยตวง
เส้นหมี่ปักธงชัย	1	กำ
ไข่มดแดง	1	ถ้วยตวง
น้ำปลาร้า	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	¼	ถ้วยตวง
ปลาฉลาด	200	กรัม
เนื้อปลาทูเค็ม	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	2	ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมพริกแกง

ตะไคร้	2	ช้อนโต๊ะ
พริกแห้ง	¼	ถ้วยตวง
หัวหอม	¼	ถ้วยตวง

www.kroobannok.com

บทเรียนสำเร็จรูป
กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
เรื่อง แกงเลียงผักหวานป่า

กิจกรรมที่ 2

คำชี้แจง ให้นักเรียนจับคู่ ข้อความที่มีความหมายตรงกัน

.....1. ผักหวานที่นำมาแกงเลียง	ก. หอมแดง ตะไคร้ พริกแห้ง
.....2. ใช้เฉพาะเนื้อ	ข. ผักหวานบ้าน
.....3. แกงลียงผักหวานท้องถิ่นใส่เส้น	ค. ผักหวานป่า
.....4. น้ำปลาร้า	ง. ปลาทูเค็ม
.....5. ส่วนผสมพริกแกงเลียง	จ. เพิ่มรสชาติให้กลมกล่อม
	ฉ. วุ้นเส้น
	ช. หมี่ปักธงชัย

เผยแพร่บนเว็บไซต์ www.kroobannok.com

บทเรียนสำเร็จรูป

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

เรื่อง แกงเลียงผักหวานป่า

<u>เฉลยกิจกรรมที่ 2</u>

<u>คำชี้แจง</u> ให้นักเรียนจับคู่ ข้อความที่มีความหมายตรงกัน

เผยแพร่ในเว็บไซต์ www.kroobannok.com

บทเรียนสำเร็จรูป

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

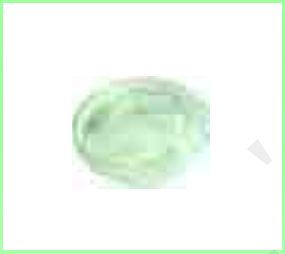
เรื่อง แกงเลียงผักหวานป่า

วัสดุอุปกรณ์ในการทำแกงเลียงผักหวานป่า

มีด

ทัพพี

ช้อน



ถ้วย

จาน

ช้อนตวง

ถ้วยตวงโลหะ

กะละมัง

หม้ออะลูมิเนียม

ครก, ไม้ตีพริก

www.kroobannok.com

บทเรียนสำเร็จรูป
กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
เรื่อง แกงเลียงผักหวานป่า

กิจกรรมที่ 3

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกคำที่กำหนดให้เติมในช่องว่าง ให้ข้อความสมบูรณ์ที่สุด

มีด	**/ ทัพพี**	**/ ช้อน**	**/ ถ้วย**	**/ จาน**	**/ ช้อนตวง**	**/**
ถ้วยตวง	**/ กะละมัง**	**/ หม้ออลูมิเนียม**	**/ ครก ไม้ตีพริก**			

1. วัสดุสำหรับต้มแกง.....

2. วัสดุสำหรับตวงส่วนผสม.....

3. วัสดุสำหรับโขลกสิ่งของให้ละเอียด.....

4. วัสดุสำหรับปลอก หั่น ซอย สิ่งของ.....

5. วัสดุสำหรับชิมรสชาติของแกงเลียงผักหวาน.....

เพื่อนครูบ้านนอก www.kroobannok.com

บทเรียนสำเร็จรูป

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

เรื่อง แกงเลียงผักหวานป่า

เฉลยกิจกรรมที่ 3

1. หม้ออลูมิเนียม
2. ถ้วยตวง ช้อนตวง
3. ครก ไม้ตีพริก
4. มีด
5. ช้อน

เผยแพร่ในเว็บไซต์ www.kroobannok.com

บทเรียนสำเร็จรูป
กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
เรื่อง แกงเลียงผักหวานป่า

วิธีการทำแกงเลียงผักหวานป่า

นำผักหวานล้างน้ำให้สะอาด และเด็ดยอดผักหวานเอาส่วนที่อ่อนไว้แกงขนาดความยาวพอประมาณ ไม่เอาส่วนที่แก่และแข็ง

หอมแดง ตะไคร้ พริกแห้ง นำมาล้างให้สะอาดแล้วหั่นทุกอย่างเป็นชิ้นเล็ก ๆ โขลกให้ละเอียดพักไว้

นำหอมแดง ตะไคร้ พริกแห้ง มา โขลกให้ละเอียดแล้วพักไว้

นำปลาทูเค็มล้างแล้วแล่เอาแต่เนื้อสับให้ละเอียดพักไว้

วิธีการทำแกงเลียงผักหวานป่า

5. นำปลาฉลาดมาแกะเอาเฉพาะเนื้อเป็นชิ้นๆ เอาก้างออก แบ่งเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 โขลกให้ละเอียด

6. ส่วนที่ 2 ส่วนที่แกะเนื้อเป็นชิ้นๆ

7. นำมะขามเปียกใส่ถ้วย ใส่น้ำเปล่าให้ท่วมคนให้มะขามละลาย

8. นำน้ำใส่หม้อตั้งไฟจนน้ำเดือด ใส่พริกแกงที่โขลกละเอียดแล้วลงไป

9. นำใส่เนื้อปลาทูเค็ม เนื้อปลาฉลาดลงในหม้อที่น้ำพริกแกงเดือด

10. ปรุงรส น้ำปลา น้ำมะขาม และน้ำปลาร้าชิมรสชาติกลมกล่อมแล้วปล่อยให้เดือด

www.kroobannok.com

วิธีการทำแกงเลียงผักหวานป่า

11. ใส่ไข่มดแดง ยอดผักหวานและเส้นหมี่ปักธงชัยลงในหม้อคนให้ทั่ว ปล่อย ให้เดือดยกลงทันที

12. ตักใส่ภาชนะให้สวยงามและเหมาะสมรับประทานร้อน ๆกับข้าวสวยทันที

เคล็ดลับ - ถ้าแกงเสร็จเรียบร้อยแล้วยังไม่รับประทานทันที อย่าใส่เส้นหมี่ปักธงชัยคอยอุ่นตอนรับประทานจึงค่อยใส่เส้นหมี่เดี๋ยวเส้นเปื่อย

เพื่อการศึกษา www.krunobanmok.com

บทเรียนสำเร็จรูป

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

เรื่อง แกงเลียงผักหวานป่า

กิจกรรมที่ 4

คำชี้แจง ให้นักเรียนเติมคำ ที่มีความหมายตรงกันลงในช่องว่าง

เด็ดยอดอ่อน / พริก หอมแดง ตะไคร้ / สับให้ละเอียด / 2 ส่วน /
มะขามเปียก / น้ำปลา น้ำปลาร้า / ไข่มดแดง / เนื้อปลาทู ปลาป่น

1. นำผักหวานป่า ล้างน้ำให้สะอาด และ.....ไว้แกงขนาดความยาวพอประมาณ ไม่เอาส่วนที่แก่และแข็ง
2. นำ..... มาล้างให้สะอาดแล้วหั่นทุกอย่างเป็นชิ้นเล็ก ๆ โขลกให้ละเอียดพักไว้
3. นำปลาทูเค็มล้างแล้วแล่เอาแต่เนื้อ.....พักไว้
4. นำปลาฉลาดมาแกะเอาเฉพาะเนื้อเป็นชิ้นๆ เอาก้างออก แบ่งเป็น ..... ส่วน
5. นำ.....ใส่ถ้วย ใส่น้ำเปล่าให้ท่วมคนให้ละลาย

เผยแพร่ในเว็บไซต์ www.kroobannok.com

บทเรียนสำเร็จรูป

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

เรื่อง แกงเลียงผักหวานป่า

เฉลยกิจกรรมที่ 4

1. เด็ดยอดอ่อน
2. พริก หอมแดง ตะไคร้
3. สับให้ละเอียด
4. 2 ส่วน
5. มะขามเปียก

เผยแพร่ในเว็บไซต์ www.kroobaan.com

บทเรียนสำเร็จรูป

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

เรื่อง แกงเลียงผักหวานป่า

คุณค่าทางโภชนาการของผักหวานป่า

- ผักหวานป่าจัดเป็นผักที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงชนิดหนึ่งโดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านแหล่งโปรตีน วิตามินซี และพลังงาน นอกจากนี้ ยังมีปริมาณ เยื่อใยพอสมควร ช่วยในการขับถ่ายให้ดีขึ้น
- ในยอดและใบสดที่รับประทานได้ 100 กรัม ประกอบด้วย
- น้ำ 76.6 กรัม
- โปรตีน 8.2 กรัม
- คาร์โบไฮเดรท 10 กรัม
- เยื่อใย 3.4 กรัมเถ้า 1.8 กรัม
- แคโรทีน 1.6 มก.
- วิตามินซี 115 มก.
- ค่าพลังงาน 300 กิโลจูล (KJ)

คุณค่าอาหารที่ได้รับจากส่วนผสมในแกงเลียง

- โปรตีน ได้จาก ปลาฉลาด ปลาทูเค็ม ไข่มดแดง
- คาร์โบไฮเดรท ได้จาก เส้นหมี่
- วิตามิน ได้จาก พริกแกง มะขามเปียก
- เกลือแร่ ได้จาก ปลาร้า น้ำปลา

www.kroobannok.com

บทเรียนสำเร็จรูป
กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
เรื่อง แกงเลียงผักหวานป่า

กิจกรรมที่ 5

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย x ลงในกระดาษคำตอบตรงช่อง ก ข ค และ ง ที่เห็นว่าถูกต้อง

1. ข้อใดเป็นประโยชน์ของเยื่อใยของผักหวานป่า
   ก. ช่วยให้พลังงาน
   ข. ช่วยให้ความอบอุ่น
   ค. ช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต
   ง. ช่วยในการขับถ่ายให้ดีขึ้น

2. ผักหวานป่าจัดเป็นผักที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงชนิดหนึ่งโดยเฉพาะข้อใด
   ก. ไขมัน
   ข. เกลือแร่
   ค. โปรตีน
   ง. ธาตุเหล็ก

3. ข้อใดเป็นคุณค่าอาหารโปรตีนจากส่วนผสมแกงเลียงผักหวานป่า
   ก. พริกแกง
   ข. ปลาฉลาด
   ค. เส้นหมี่ปักธงชัย
   ง. มะขามเปียก

4. ผักหวานป่า 100 กรัม ให้แคโรทีนเท่าไร
   ก. 1 5 มก.
   ข. 1.6 มก.
   ค. 1.7 มก.
   ง. 1.8 มก.

5. ผักหวานป่า 100 กรัม ให้โปรตีนเท่าไร
   ก. 8.2 กรัม
   ข. 8.3 กรัม
   ค. 8.4 กรัม
   ง. 8.5 กรัม

เพื่อการศึกษา www.kroobannok.com

บทเรียนสำเร็จรูป
กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
เรื่อง แกงเลียงผักหวานป่า

เฉลยกิจกรรมที่ 5

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย x ลงในกระดาษคำตอบตรงช่อง ก ข ค และ ง ที่เห็นว่าถูกต้อง

1. ง
2. ค
3. ข
4. ง
5. ก

เพจเพื่อการศึกษาไทย www.kroobannok.com

บทเรียนสำเร็จรูป

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

เรื่อง แกงเลียงผักหวานป่า

ขั้นตอนการแกงเลียงผักหวานป่าใส่ไข่มดแดง

1 เตรียมเครื่องแกง

2 หั่นเครื่องแกง

3 โขลกเครื่องแกง

4 พริกแกงละเอียด

5 ผักหวานเด็ดยอด

6 เตรียมเส้นหมี่

7 วัตถุดิบแกง

8 เครื่องปรุงรส

9 ใส่พริกแกง

10 ใส่ปลาป่น

11 ปรุงรสทุกอย่าง

12. ใส่ไข่มดแดง

13 ใส่ยอดผักหวาน

14 ใส่ทุกอย่างชิมรส

บทเรียนสำเร็จรูป

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

เรื่อง แกงเลียงผักหวานป่า

กิจกรรมที่ 6

คำชี้แจง จากภาพขั้นตอนการประกอบแกงเลียงผักหวานป่า แล้วนำมาตอบคำถาม

1. ใส่ไข่มดแดงเป็นขั้นตอนที่.....
2. ใส่ยอดผักหวานป่าเป็นขั้นตอนที่.....
3. ใส่เนื้อปลาทูเค็ม ปลาฉลาด เป็นขั้นตอนที่.....
4. ใส่เส้นหมี่ปักธงชัยเป็นขั้นตอนที่.....
5. ปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำปลาร้าเป็นขั้นตอนที่.....

เผยแพร่ผลงานครู www.kroobannok.com

บทเรียนสำเร็จรูป
กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
เรื่อง แกงเลียงผักหวานป่า

เฉลยกิจกรรมที่ 6

คำชี้แจง จากภาพขั้นตอนการประกอบแกงเลียงผักหวานป่า แล้วนำมาตอบคำถาม

ข้อที่ 1. ตอบ 12

ข้อที่ 2. ตอบ 13

ข้อที่ 3. ตอบ 10

ข้อที่ 4. ตอบ 14

ข้อที่ 5. ตอบ 11

เผยแพร่ในเว็บไซต์ www.kroobannok.com

ผักหวาน ชื่อที่เรียกกันทั่วไป คือ ผักหวาน แบ่งเป็น 3 ประเภท

1. ผักหวานป่า เป็นไม้ยืนต้นขนาดกลาง ต้นที่โตเต็มที่อาจสูงถึง 13 เมตร แต่ที่พบโดยทั่วไปมักมีลักษะเป็นไม้ยืนต้นขนาดเล็กหรือเป็น ไม้พุ่ม

2. ผักหวานบ้าน เป็นพืชอีกชนิดหนึ่งเรียกว่าผักหวานด้วยเช่นกัน รับประทานยอดอ่อนได้มีชื่อเรียกอื่น ๆ อีก เช่น มะยมป่า ผักหวาน ผักหวานบ้าน ผักหวานใต้ใบ เป็นต้น

3. ผักหวานเมา เป็นพืชอีกชนิดหนึ่งที่มี ยอดอ่อนลักษณะเหมือนยอดอ่อนของผักหวานป่ามากจนมีการเก็บผิดอยู่เสมอ และเมื่อกินเข้าไป จะเกิดอาการเมาเบื่อ หากสังเกตต้น และใบที่แก่ จะมีลักษณะต่างกันอย่างเห็นได้ชัด

ผักหวานป่าจัดเป็นผักที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงชนิดหนึ่งโดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในด้านแหล่งโปรตีน วิตามินซี และพลังงาน นอกจากนี้ ยังมีปริมาณ เยื่อใยพอสมควร ช่วยในการขับถ่ายให้ดีขึ้น ในยอดและใบสดที่รับประทานได้ 100 กรัม ประกอบด้วย น้ำ 76.6 กรัม โปรตีน 8.2 กรัม คาร์โบไฮเดท 10 กรัม เยื่อใย 3.4 กรัมเถ้า 1.8 กรัม แคโรทีน 1.6 มก. วิตามินซี 115 มก. และค่าพลังงาน 300 กิโลจูล (KJ)

การบริโภคผักหวานป่าควรปรุงให้สุกเสียก่อน เนื่องจากการบริโภคสดๆ ในปริมาณมากอาจทำให้เกิดการเบื่อเมาเป็นไข้ และอาเจียนได้

การนำผักหวานป่ามาปรุงอาหารนั้นใช้ได้ทั้งส่วนที่เป็นยอดและใบอ่อน นำช่อผลอ่อน ๆ สำหรับผลแก่อาจลอกเนื้อทิ้งนำเมล็ด ไปต้มรับประทานได้เช่นเดียวกับเมล็ดขนุน มีรสหวานมัน การปรุงอาหารจากผักหวานป่า นอกจากต้ม ลวก เป็นผักจิ้มน้ำพริกแล้ว อาจนำไปทำแกง แกงเลียง หรือต้มจืดได้ เช่นกัน

การทำแกงเลียงผักหวานป่า ต้องทำตามขั้นตอนทุกขั้นตอน จะเป็นการฝึกประสบการณ์ในการประกอบอาหารที่ชำนาญและสามารถนำความรู้ที่ได้ปฏิบัติที่โรงเรียนกลับไปทำรับประทานที่บ้านและนำไปประกอบอาชีพต่อไปได้

แบบทดสอบหลังเรียน

กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

เรื่อง แกงเลียงผักหวานป่า

<u>คำชี้แจง</u> ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย x ลงในกระดาษคำตอบ ตรงช่อง ก ข ค และ ง ที่เห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงคำตอบเดียว

1. ผักหวานเกิดตามธรรมชาติในช่วงฤดูใด
   - ก. ร้อน
   - ข. แล้ง
   - ค. ฝน
   - ง. หนาว
2. ข้อใดมีสารอาหารของผักหวานถึง 8.2 กรัม ในปริมาณ 100 กรัม
   - ก. คาร์โบไฮเดรท
   - ข. โปรตีน
   - ค. วิตามิน
   - ง. เกลือแร่
3. ข้อใดคือโทษของผักหวานที่บริโภคดิบ
   - ก. เป็นไข้หวัด
   - ข. เป็นผื่นคัน
   - ค. เป็นกลากเกลื้อน
   - ง. เบื่อเมาอาเจียนและเป็นไข้
4. ข้อใดคือ คุณสมบัติของเมล็ดผักหวาน
   - ก. ลอกเนื้อทิ้งนำเมล็ดต้มทานได้
   - ข. ลอกเนื้อทิ้งนำเมล็ดผัดเป็นอาหาร
   - ค. เมล็ดไปคั่วใช้แทนถั่วลิสงได้
   - ง. ใช้ทานผลสุกทั้งเนื้อและเมล็ดได้
5. ข้อใดเป็นผักหวานที่นิยมนำมาแกง
   - ก. ผักหวานบ้าน
   - ข. ผักหวานโคก
   - ค. ผักหวานป่า
   - ง. ผักหวานนา
6. ข้อใดคือการปรุงอาหารจากผักหวาน
   - ก. ผัดเผ็ด
   - ข. ต้มจืด
   - ค. ทอด
   - ง. อบ
7. แกงผักหวานพื้นบ้านนิยมใส่สิ่งใดลงไป
   - ก. วุ้นเส้น
   - ข. เส้นมาม่า
   - ค. เส้นก๋วยเตี๋ยว
   - ง. เส้นหมี่ปักธงชัย
8. ควรใส่น้ำมะขามเปียกลงในน้ำแกงตอนใด
   - ก. เมื่อต้มผักหวานสุกแล้ว
   - ข. เมื่อต้มน้ำเดือดแล้ว
   - ค. เมื่อปรุงรสด้วยน้ำปลาเรียบร้อย
   - ง. เมื่อยกลงแล้วใส่พร้อมเส้น
9. การแกงควรใส่ผักหวานขั้นตอนใด
   - ก. พร้อมน้ำพอเดือดใส่พริกแกง
   - ข. ใส่พริกแกงก่อนจึงใส่ผัก
   - ค. ปรุงรส ใส่ผักปล่อยให้เดือดยกลงไป
   - ง. ใส่ทุกอย่างก่อนจึงใส่ผักยกลง
10. เมื่อเสิร์ฟแกงผักหวานต้องการใส่เส้นต้องใส่ขั้นตอนใด
    - ก. พร้อมกับใส่ผักก่อนยกลง
    - ข. ยกลงแล้วจึงใส่เส้นลงไป
    - ค. ปรุงรสแล้วใส่เส้นปล่อยให้เดือด
    - ง. ตักน้ำแกงใส่ถ้วยตามด้วยเส้น

เผยแพร่ผลงานโดย ครูบ้านนอกไทย www.kroobannok.com

เฉลยแบบทดสอบหลังเรียน
กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
เรื่อง แกงเลียงผักหวานป่า

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

เผยแพร่ในรูปแบบ www.kroobanuk.com

บทเรียนสำเร็จรูป
กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยีชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
เรื่อง แกงเลียงผักหวานป่า

ประเมินตนเองหลังเรียน

คำชี้แจง คะแนนแบบทดสอบหลังเรียน คะแนนเต็ม 10 คะแนน

เกณฑ์การประเมิน

ทำได้	5 - 6	คะแนน	อยู่ในระดับผ่านเกณฑ์
ทำได้	7 - 8	คะแนน	อยู่ในระดับดี
ทำได้	9 - 10	คะแนน	อยู่ในระดับดีมาก

เผยแพร่บนเว็บไซต์ www.kroobannok.com

บรรณานุกรม

กรมวิชาการ. (2546). **การจัดการสาระการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี.** กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

_____. (2543). **แนวการนำมาตรฐานหลักสูตรไปสู่การออกแบบการจัดการเรียนรู้และการวัดผลประเมินผลตามสภาพจริง**. กรุงเทพฯ : คุรุสภาลาดพร้าว.

_____. (2551). **หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุครุภัณฑ์.

_____. (2551). **การงานอาชีพและเทคโนโลยี. ม.4 พิมพ์ครั้งที่ 2.** กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.

ไพลิน. (2548). **ผักพื้นบ้านไทย สมุนไพรต้านโรค**. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพ ฯ: สำนักพิมพ์ไพลิน.

http://www.geocities.com/psplant/veget005.htm จัดทำโดย : นางสาวธัญฐิติ มาแสง สืบค้น 6 ก.ย. 51

http://: **www.cheewajit.com** สืบค้น 19 มิ.ย. 52

เพื่อการศึกษา www.kroobannok.com

ประวัติผู้จัดทำ

ชื่อ นางทองคำ กิ่งพุดซา

วัน เดือน ปีเกิด 23 มีนาคม 2505

ที่อยู่ปัจจุบัน 296/2 ถนนสีบศิริ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ

สถานที่ทำงาน โรงเรียนหนองยางพิทยาคม อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดนครราชสีมา สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดนครราชสีมา

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2525 ประกาศนียบัตรวิชาการชั้นสูง (ป.กศ. สูง) วิทยาลัยครูนครราชสีมา

พ.ศ.2528 ครุศาสตร์บัณฑิต (เอกคหกรรมทั่วไป) วิทยาลัยครูนครราชสีมา

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2535 อาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนห้วยจริงวิทยา อำเภอศีขรภูมิ จังหวัดสุรินทร์

พ.ศ. 2538 อาจารย์ 1 ระดับ 5 โรงเรียนหนองน้ำใสพิทยาคม อำเภอสีคิ้ว จังหวัดนครราชสีมา

พ.ศ. 2544 อาจารย์ 1 ระดับ 5 โรงเรียนหนองยางพิทยาคม อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัด นครราชสีมา

พ.ศ. 2546 ครู วิทยฐานะ ครูชำนาญการ

- ปัจจุบัน โรงเรียนหนองยางพิทยาคม อำเภอเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดนครราชสีมา

เกียรติประวัติ

พ.ศ. 2547 ครูดีเด่น จากเขตการศึกษานครราชสีมา เขต 2

พ.ศ. 2548 ครูดีเด่น จากเขตการศึกษานครราชสีมา เขต 2

นายแพรวพราย แว่นวิเศษ www.kroobannok.com

เผยแพร่บนเว็บไซต์
www.kroobannok.com