



หลักสูตรการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเอง ด้านอาชีพ

ชื่อหลักสูตร วิชาการทำการทํากว๋ยเตี๋ยวตุ่นสมุนไพร

จำนวน ๓ ชั่วโมง

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดมหาสารคาม
กระทรวงศึกษาธิการ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
หลักสูตรการทํากายเตี๋ยวตุนสมุนไพร	
ความเป็นมา	๑
จุดมุ่งหมาย	๑
กลุ่มเป้าหมาย	๑
ระยะเวลา	๑
เนื้อหาหลักสูตร	๒
การจัดการเรียนรู้	๒
สื่อการเรียนรู้	๒
การวัดและประเมินผล	๓
การจบหลักสูตร	๓
เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจากจบหลักสูตร	๓
การเทียบโอน	๓
โครงสร้างหลักสูตร	๔
แบบทดสอบก่อนเรียน	๖
ใบความรู้	๘
แบบประเมินผลงานผู้เรียน	๑๑
แบบทดสอบหลังเรียน	๑๒
เฉลยแบบทดสอบก่อน-หลังเรียน	๑๔

ชื่อหลักสูตร วิชาการทำก๋วยเตี๋ยวตุ๋นสมุนไพร

จำนวน 3 ชั่วโมง

กลุ่มอาชีพพาณิชย์ยกรรมและการบริการ

1. ความเป็นมา

ความเป็นมา หลักสูตรการทำก๋วยเตี๋ยวตุ๋นสมุนไพร ก๋วยเตี๋ยวตุ๋นสมุนไพรเป็นอาหารยอดนิยมของคนไทยที่มีรสชาติกลมกล่อม และมีกลิ่นหอมเฉพาะตัวจากการใช้สมุนไพรไทยหลากหลายชนิด เช่น โป๊ยกั๊ก อบเชย ข่า ตะไคร้ และพริกไทย ซึ่งไม่เพียงแต่เพิ่มรสชาติให้น้ำซุปรสชาติเข้มข้น แต่ยังมีส่วนช่วยทางยา ช่วยบำรุงสุขภาพ และระบบย่อยอาหารด้วยกระแสนิยมในการบริโภคอาหารสุขภาพและแนวโน้มของผู้บริโภคที่หันมาให้ความสำคัญกับวัตถุดิบจากธรรมชาติมากขึ้น หลักสูตรการทำก๋วยเตี๋ยวตุ๋นสมุนไพรจึงถูกพัฒนาขึ้นเพื่อถ่ายทอดองค์ความรู้และทักษะการประกอบอาหารที่มีคุณค่าทั้งในด้านโภชนาการและการสร้างอาชีพ โดยเน้นกระบวนการตั้งแต่วัตถุดิบ เทคนิคการตุ๋น การเลือกใช้สมุนไพรให้เหมาะสม ไปจนถึงการจัดเสิร์ฟอย่างมืออาชีพ

หลักสูตรนี้เหมาะสำหรับผู้สนใจเปิดร้านอาหาร ผู้ประกอบการขนาดเล็ก และผู้ที่ต้องการเรียนรู้เพื่อประกอบอาชีพหรือเพิ่มทักษะในชีวิตประจำวัน โดยคำนึงถึงทั้งรสชาติ ความปลอดภัย และสุขภาพของผู้บริโภคเป็นสำคัญ

2. จุดมุ่งหมาย

หลักสูตรการประกอบอาชีพการทำก๋วยเตี๋ยวตุ๋นสมุนไพรมีหลักการดังนี้

1. หลักของหลักสูตรเพื่อถ่ายทอดความรู้และทักษะในการทำก๋วยเตี๋ยวตุ๋นสมุนไพรอย่างถูกต้อง มีมาตรฐาน โดยเน้นการใช้สมุนไพรไทยเพื่อเพิ่มคุณค่าและความปลอดภัยของอาหาร
2. แนวคิดหลักของหลักสูตรการผสมผสานภูมิปัญญาท้องถิ่นด้านสมุนไพรกับอาหารยอดนิยมของไทย ส่งเสริมการสร้างอาชีพและรายได้จากอาหารสุขภาพเน้นการเรียนรู้แบบปฏิบัติจริง เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้ทันที
3. เนื้อหาหลักของหลักสูตรประกอบด้วย: ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับสมุนไพรไทยที่ใช้ในการตุ๋น เช่น โป๊ยกั๊ก อบเชย กระวาน แก้วมังกร เทคนิคการเลือกวัตถุดิบ การเตรียมเนื้อสัตว์ และน้ำซุปรสชาติเข้มข้นและหอมสมุนไพรการปรุงรสให้ได้รสชาติกลมกล่อมตามแบบฉบับไทยการจัดเสิร์ฟและการดูแลความสะอาดตามหลักสุขอนามัยแนวทางการสร้างแบรนด์และการตลาดสำหรับผู้ประกอบการประกอบธุรกิจ

3. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย คือ ประชาชน

1. ประชาชนผู้มีอาชีพหลักหรือประชาชนที่ไม่มีอาชีพและต้องการอาชีพเสริม
2. กลุ่มเป้าหมายเดิมที่ต้องการพัฒนาและต่อยอดอาชีพ

4. ระยะเวลา

ระยะเวลาตลอดหลักสูตร จำนวน 3 ชั่วโมง แบ่งเป็น

1. ภาคทฤษฎี 1 ชั่วโมง
2. ภาคปฏิบัติ 2 ชั่วโมง

๕.โครงสร้างหลักสูตรการทำกายเตี้ยต้นสมุนไพร ประกอบด้วยเนื้อหา ดังนี้

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
ช่องทางการ ประกอบอาชีพ การทำกายเตี้ยต้นสมุนไพร	๑. เพื่อเรียนรู้กระบวนการและขั้นตอนในการทำกายเตี้ยต้นสมุนไพร ๒. เพื่อเข้าใจการใช้สมุนไพรไทยในน้ำซุบเพื่อสุขภาพ ๓. เพื่อพัฒนาทักษะด้านการประกอบอาหารและการบริหารจัดการต้นทุน ๔. เพื่อเตรียมความพร้อมในการประกอบอาชีพอิสระหรือเปิดธุรกิจส่วนตัว ๕. เพื่อสร้างรายได้จากการจำหน่ายอาหารที่มีจุดขายเฉพาะตัว	<u>ความรู้เบื้องต้น</u> กระบวนการและขั้นตอนในการทำกายเตี้ยต้นสมุนไพร ๑. ความหมายของการการทำกายเตี้ยต้นสมุนไพร ๒. วัสดุ อุปกรณ์ การทำกายเตี้ยต้นสมุนไพร ๓. วิธีการทำการทำกายเตี้ยต้นสมุนไพร ๔. ประโยชน์ของการทำกายเตี้ยต้นสมุนไพร	๑. ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร ใบความรู้ กระบวนการและขั้นตอนในการทำกายเตี้ยต้นสมุนไพร ๒. แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันเรื่องการใช้สมุนไพรไทยในน้ำซุบเพื่อสุขภาพ ๓. ครู ผู้เรียน และผู้รู้ ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับด้านการประกอบอาหารและการบริหารจัดการต้นทุน	๒๐ นาที	๑ ช.ม.

โครงสร้างหลักสูตรการทำก๋วยเตี๋ยวต้นสมุนไพร

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
ทักษะการประกอบอาชีพ การทำก๋วยเตี๋ยวต้นสมุนไพร	2.1 ผู้เรียนสามารถอธิบายประโยชน์ของสมุนไพรที่ใช้ในการทำก๋วยเตี๋ยวได้ 2.2 ผู้เรียนสามารถเตรียมวัตถุดิบและส่วนผสมสำหรับก๋วยเตี๋ยวสมุนไพรได้อย่างถูกต้อง 2.3 ผู้เรียนสามารถทำก๋วยเตี๋ยวสมุนไพรได้ตามขั้นตอนอย่างถูกต้องและปลอดภัย 2.4 ผู้เรียนสามารถประเมินคุณภาพของผลิตภัณฑ์และวางแผนการขายในรูปแบบธุรกิจขนาดย่อมได้ 2.5 ผู้เรียนมีเจตคติที่ดีในการทำงาน และเห็นคุณค่าของการประกอบอาชีพสุจริต	2.1 ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับก๋วยเตี๋ยวสมุนไพร ความหมายและความสำคัญ ประโยชน์ของสมุนไพรในอาหาร สมุนไพรที่นิยมใช้ เช่น ใบโหระพา ตะไคร้ ข่า กระชาย ใบมะกรูด 2.2 วัตถุดิบและอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำก๋วยเตี๋ยวสมุนไพร 2.3 ขั้นตอนการทำก๋วยเตี๋ยวสมุนไพรการล้างและเตรียมสมุนไพร การต้มน้ำซุสสมุนไพร การจัดเตรียมเส้นและเครื่อง การลวกเส้นและจัดเสิร์ฟ 2.4 หลักสุขาภิบาลและความปลอดภัยในการประกอบอาหาร 2.5 แนวคิดการตลาดเบื้องต้น การตั้งราคาขายการตกแต่งบรรจุภัณฑ์ ช่องทางการขาย (ออนไลน์/หน้าร้าน)	วิทยาการบรรยายและสาธิตการจัดกระบวนการเรียนรู้ (แบ่งเป็น 4 ขั้นตอนหลัก) 1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน วิทยาการตั้งคำถามกระตุ้นความคิด เช่น “เคยกินก๋วยเตี๋ยวสมุนไพรมาก่อนไหม?” แสดงวิดีโอ/รูปภาพประกอบเพื่อดึงดูดความสนใจ จุดประสงค์การเรียนรู้ 2. ชี้นสอนเนื้อหาและฝึกปฏิบัติ บรรยายและอภิปรายเรื่องสมุนไพรให้ผู้เรียนแบ่งกลุ่มวางแผนการทำก๋วยเตี๋ยวสมุนไพรฝึกปฏิบัติจริงที่ละขั้นตอนโดยมีครูเป็นที่ปรึกษา ถาม-ตอบ และสะท้อนความคิดเห็นในระหว่างทำ 3. ชี้นประเมินผลและอภิปราย ให้ผู้เรียนชิมและประเมินรสชาติ / ความสะอาด / ความสวยงาม แลกเปลี่ยนความคิดเห็นในกลุ่ม ครูประเมินจากผลงานและการมีส่วนร่วม 4. ชี้นสรุปและเชื่อมโยงกับอาชีพ สรุปแนวคิดสำคัญที่ได้เรียนรู้ ให้ผู้เรียนเสนอแนวทางพัฒนาสินค้า เช่น การตั้งชื่อแบรนด์กระตุ้นให้เห็นว่าทักษะนี้สามารถนำไปประกอบอาชีพได้จริง	๒๐ นาที	๑ ช.ม.
ช่องทางการจำหน่ายสินค้า	เพื่อให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ในการบริหารจัดการด้านการตลาด	๑. การบริหารจัดการกลุ่ม ๒. การบริหารจัดการด้านการตลาด ๓. การบริหารจัดการด้านบัญชี กำไร คุ่มทุน	๑. วิทยาการบรรยายให้ความรู้ในเรื่องการบริหารจัดการกลุ่ม ๒. ผู้เข้าร่วมจัดการวางแผนด้านการตลาด การทำบัญชี	๒๐ นาที	

๖. สื่อการเรียนรู้

ในกระบวนการจัดการเรียนรู้ใช้สื่อที่หลากหลาย เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สถาน ประกอบการ สื่อจริง และสื่อบุคคลในชุมชน

๑. วิทยากร/ ภูมิปัญญาท้องถิ่นให้ความรู้
๒. VCD / หนังสือ
๓. Internet
๔. ศึกษาดูงานจากกลุ่มอาชีพตัวอย่าง/แหล่งเรียนรู้
๘. การวัดผลประเมินผล
 1. แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เรียน
 2. การสังเกตพฤติกรรมการเรียนรู้/การตอบคำถาม/การมีส่วนร่วม
 3. ชิ้นงาน
 4. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีก่อนเรียนและหลังเรียน
 6. การประเมินผลงานก่อนเรียนจากการปฏิบัติ ได้ผลงานที่มีคุณภาพสามารถสร้างรายได้และ

๗. เกณฑ์การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. ผ่านการประเมินภาคปฏิบัติไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
3. ประเมินจากผลงาน/ชิ้นงาน

๘. เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจากจบหลักสูตร

๑. หลักฐานการเข้าเรียนตลอดหลักสูตร
๒. ทะเบียนคุณวุฒิปัตร์
๓. วุฒิปัตร์ออกโดยสถานศึกษาที่มีการจัดการเรียนรู้

๙. การเทียบโอน

ผู้เรียนที่จบหลักสูตรการทำขนมชั้นใบเตย อาจนำไปเทียบโอนผลการเรียนกับหลักสูตร การศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ หรืออื่น ๆ ได้ตามเกณฑ์ที่สถานศึกษา กำหนด

แบบทดสอบก่อนเรียน

หลักสูตร: การทำกายเตี้ยวตุนสมุนไพร จำนวน ๑๐ ข้อ

คำชี้แจง: เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดต่อไปนี้เป็นสมุนไพรที่นิยมใช้ในกายเตี้ยวตุนสมุนไพร?

ก. ตะไคร้

ข. โหระพา

ค. โป๊ยเซียน

ง. ใบมะกรูด

๒. วัตถุดิบชนิดใดที่ใช้ทำให้น้ำซุปรหวานกลมกล่อมโดยไม่ใส่น้ำตาลทราย?

ก. น้ำปลา

ข. น้ำตาลกรวด

ค. ซอสพริก

ง. มะนาว

๓. การลวกกระดูกก่อนต้มน้ำมีวัตถุประสงค์ใด?

ก. เพื่มน้ำชาติ

ข. ลดความมัน

ค. ทำให้เนื้อเปื่อยเร็ว

ง. ลดกลิ่นคาวและสิ่งสกปรก

๔. สมุนไพรใดที่ช่วยเพิ่มกลิ่นหอมในน้ำซุปร?

ก. ขิง

ข. พริกขี้หนู

ค. อบเชย

ง. ผักชีฝรั่ง

๕. น้ำซุปรกายเตี้ยวตุนที่ดีควรมีลักษณะอย่างไร?

ก. เค็มนำ หอมกลิ่นพริก

ข. จืด ไม่มีรส

ค. หวานหอมสมุนไพร กลมกล่อม

ง. เปรี้ยวจัดจ้าน

๖. วิธีใดเหมาะสมที่สุดในการทำให้เนื้อวัวตุ๋นเปื่อยนุ่ม?

ก. ต้มด้วยไฟแรง ๑๐ นาที

ข. ตุ๋นด้วยไฟอ่อน ๑-๒ ชั่วโมง

ค. ผัดให้แห้งก่อนนำไปต้ม

ง. ทอดแล้วต้ม

๗. ซีอีวามีบทบาทอย่างไรในถ้วยเตี้ยวตุ่น?

- ก. ทำให้น้ำซุบแผ่ด
- ข. เพิ่มความหอมและสีเข้ม
- ค. ทำให้น้ำซุบเปรี้ยว
- ง. ลดกลิ่นคาวของเนื้อ

๘. เครื่องปรุงใดไม่ใช่ของที่นิยมใส่ในถ้วยเตี้ยวตุ่น?

- ก. น้ำปลา
- ข. ซอสพริก
- ค. น้ำตาลกรวด
- ง. ซีอิ้วขาว

๙. การใช้หม้อแรงดันในขั้นตอนตุ๋นมีข้อดีอย่างไร?

- ก. ทำให้น้ำซุบใส
- ข. ลดกลิ่นสมุนไพร
- ค. ตุ๋นเนื้อให้เปื่อยเร็วขึ้น
- ง. ทำให้รสชาติอ่อนลง

๑๐. ผักใดนิยมใส่ในถ้วยเตี้ยวตุ่นก่อนเสิร์ฟ?

- ก. ผักโขม
- ข. ผักชีและต้นหอม
- ค. ผักบุ้ง
- ง. ตำลึง

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน

- ๑. ค. โป๊ยกั๊ก
- ๒. ข. น้ำตาลกรวด
- ๓. ง. ลดกลิ่นคาวและสิ่งสกปรก
- ๔. ค. อบเชย
- ๕. ค. หวานหอมสมุนไพร กลมกล่อม
- ๖. ข. ตุ๋นด้วยไฟอ่อน ๑-๒ ชั่วโมง
- ๗. ข. เพิ่มความหอมและสีเข้ม
- ๘. ข. ซอสพริก
- ๙. ค. ตุ๋นเนื้อให้เปื่อยเร็วขึ้น
- ๑๐. ข. ผักชีและต้นหอม

ใบความรู้

เรื่อง: การทำก๋วยเตี๋ยวตุ๋นสมุนไพร

๑. ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับก๋วยเตี๋ยวตุ๋นสมุนไพร

ก๋วยเตี๋ยวตุ๋นสมุนไพรเป็นอาหารไทยยอดนิยม ที่เน้นความกลมกล่อมของน้ำซุป และกลิ่นหอมจากสมุนไพร เช่น อบเชย โป๊ยกั๊ก และรากผักชี นิยมใช้เนื้อวัวหรือหมูที่มีการตุ๋นให้นุ่ม เสิร์ฟพร้อมเส้นก๋วยเตี๋ยวและผักสด

๒. สมุนไพรที่ใช้ในการตุ๋น

ชื่อสมุนไพร | คุณสมบัติ | |-----| โป๊ยกั๊ก | เพิ่มกลิ่นหอม
ลดกลิ่นคาว | | อบเชย | ช่วยให้น้ำซุปหอมหวาน นุ่มลึก | | รากผักชี | เพิ่มกลิ่นหอม
และรสกลมกล่อม | | กระเทียม | เพิ่มรสและกลิ่น ช่วยฆ่าเชื้อ | | พริกไทยดำ | เพิ่มรส
เผ็ดร้อนและกลิ่นฉุนเล็กน้อย |

๓. ส่วนผสม (สำหรับน้ำซุป ๑ หม้อ) ปรุงกระดูกวัวหรือหมู ๕๐๐ กรัม

โป๊ยกั๊ก ๒ ดอก อบเชยแห้ง ๒ แห้ง รากผักชี ๓ ราก กระเทียมบุบ ๕ กลีบ
พริกไทยเม็ด ๑ ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วขาว ๒ ช้อนโต๊ะ ซีอิ๊วดำ ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำตาลกรวด ๑ ช้อน
โต๊ะ น้ำเปล่า ๒ ลิตร

๔. ขั้นตอนการทำ

- ล้างโครงกระดูกให้สะอาด แล้วลวกน้ำร้อน ๑ รอบเพื่อลดกลิ่นคาว
- ใส่โครงกระดูกลงหม้อ เติมน้ำเปล่า
- ใส่สมุนไพรทั้งหมดลงไป
- เคี่ยวด้วยไฟอ่อน ๑.๕-๒ ชั่วโมง หรือจนได้น้ำซุปเข้มข้น
- ใส่เนื้อตุ๋น (หมู/วัว) ลงไปตุ๋นต่ออีก ๑ ชั่วโมง
- ปรุงรสตามชอบ แล้วเสิร์ฟพร้อมเส้นและผัก

๕. เคล็ดลับยิ่งเคี่ยวนาน น้ำซุปจะยิ่งเข้มข้นหากต้องการให้เนื้อเปื่อยมากขึ้น สามารถใช้หม้อแรงดันปรุงรสให้น้ำซุก่อนเสิร์ฟ เพื่อความสะดวกให้แน่นอน

สมุนไพร “เครื่องตุ๋นยาจีน” บำรุงร่างกาย น้ำชุปหอม ๆ รสกลมกล่อม!

06 ก.พ. 2567 16:03:33 จำนวนผู้เข้าชม : 13171 ครั้ง



"เครื่องตุ๋นยาจีนมีอะไรบ้าง แต่ละอย่างมีสรรพคุณที่ดีต่อสุขภาพยังไง พร้อมสูตรไก่ตุ๋นสมุนไพรที่กินแล้วจะทำให้สุขภาพแข็งแรงขึ้น เตรียมพร้อมรับมือกับโรคภัยต่าง ๆ"

การแพทย์แผนโบราณของชาวจีน มีประวัติศาสตร์ยาวนานมากกว่า 5,000 ปีมาแล้ว โดยการรักษานั้นมีหลากหลายวิธี เช่น ใช้วิธีการฝังเข็ม การใช้ยาสมุนไพร การนวดทุยหนา ชีกง และการกินอาหารที่เป็นยา เน้นวินิจฉัยและปรับสมดุลของร่างกายตามหลักหยิน-หยาง, ปะโยจธาตุ และลมปราณ แต่ละคนก็มีธาตุในตัวและมีปัจจัยที่แตกต่างกัน ยาบางตัวกินเกินขนาดจะส่งผลลบมากกว่า คนที่ร่างกายไม่แข็งแรงควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้ยา ไม่ควรซื้อมากินเอง

การกินอาหารเพื่อเป็นยาบำรุงร่างกาย เป็นยาบำรุงสมองนั้น เป็นวิทยาการและภูมิปัญญาที่ได้ตกทอดมาจนถึงยุคปัจจุบัน สมุนไพรจีนที่ใช้เป็นเครื่องตุ๋นยาจีนส่วนใหญ่จะมีรวม ๆ อยู่ในถุง บางคนก็อาจจะไม่รู้ว่าในนั้นมีอะไรบ้าง ออกฤทธิ์ต่อร่างกายยังไง วันนี้เรามีความรู้เกี่ยวกับเครื่องยาจีนมาฝากเพื่อน ๆ ค่ะ

สมุนไพรจีน : เก๋ากี้



"เก๋ากี้" หรือ "โกจิเบอร์รี่" เป็นสมุนไพรจีนที่มีมานานกว่า 2,000 ปีแล้ว หลิน หยูอี้ นักวิทยาศาสตร์จีนสมัยราชวงศ์ถัง เคยแต่งกวีที่มีชื่อว่า บ่อน้ำแห่งความเยาว์วัย และได้พูดถึงเก๋ากี้ในบทกลอนด้วย หมอคนหนึ่งได้ไปเยี่ยมหมู่บ้านนานชู่ในจีนที่มีคนอายุ

ยืนมากกว่า 100 ปี หลายคน เขาได้ค้นพบว่า เคล็ดลับของความอายุยืน คือ ในหมู่บ้านมีบ่อน้ำที่ล้อมรอบไปด้วยต้นเก๋ากี้ และเมื่อผลเก๋ากี้หล่นลงไปบ่อน้ำ ทำให้ในน้ำนั้นอุดมไปด้วยวิตามิน และทำให้คนที่ดื่มน้ำในบ่อน้ำนั้นมีอายุที่ยืนยาวกว่าคนทั่วไป

- คุณสมบัติทางยา : มีรสหวาน สุกุม ช่วยบำรุงตับและไต ช่วยบำรุงสายตา มีวิตามินซีสูง มีสารแอนติออกซิแดนท์ อุดมไปด้วยวิตามิน B1, B2, B6 และมีแร่ธาตุที่สำคัญอีกหลายชนิด
- ปริมาณที่ควรกิน : 6-12 กรัมต่อวัน
- เมนูที่สามารถทำได้ : ต้มจืดมะระ, ข้าวต้มสมุนไพร, ทำแยม, ชาเก๋ากี้ หรือจะกินคู่กับโยเกิร์ตก็ได้ค่ะ



สมุนไพรจีน : ดังกวย

"ดังกวย" หรือ "โสมดังกวย" ชื่อไทยเรียกว่า "โกฐเชียง" เป็นสมุนไพรที่ไม่ได้นิยมใช้ในจีนเท่านั้น แต่ญี่ปุ่นและเกาหลีก็นิยมกินดังกวยเพื่อบำรุงร่างกายเช่นกัน ดังกวยถือว่าเป็นสมุนไพรสำหรับสตรี เพราะสามารถช่วยบรรเทาอาการปวดประจำเดือน อาการร้อนวูบวาบที่เกิดจากวัยทอง และเป็นสมุนไพรที่ช่วยเรื่องการไหลเวียนของระบบเลือดในร่างกาย เป็นสมุนไพรที่มีคุณประโยชน์หลากหลาย

- คุณสมบัติทางยา : รสหวาน เผ็ด ขมเล็กน้อย บำรุงตับ หัวใจ และบำรุง บำรุงเลือด ช่วยการไหลเวียนของเลือด ทำให้ประจำเดือนสม่ำเสมอ ช่วยบรรเทาอาการปวดไมเกรนและปวดประจำเดือน เป็นขาระบาย
- ปริมาณที่ควรกิน : 6-12 กรัมต่อวัน
- เมนูที่สามารถทำได้ : ชงชา, ใช้เป็นเครื่องตุ๋นยาจีน



สมุนไพรจีน : ฮ่วยซัว

เป็นพืชหัวตระกูลกลอย หลาย ๆ คนอาจจะเรียกว่า "กลอยจีน" หรือ "มันเทศจีน" เป็นสมุนไพรที่ช่วยปรับพลังหยินในร่างกาย มีฤทธิ์เย็น ในญี่ปุ่นหรือเกาหลีนิยมกินแบบสด ๆ หรือนำมาแปรรูปเป็นเส้น ทำเป็นเส้นบะหมี่ หรือนำมาโรยตกแต่ง

- คุณสมบัติทางยา : ช่วยเสริมสมรรถภาพทางเพศ ช่วยบำรุงร่างกาย ฟันพุพองกำลัง แก้เหนื่อยล้า บำรุงกระดูก แมกนีเซียม ไต

บำรุงสมอง ขับของเสีย ช่วยเรื่องหัวใจและแก้อ่อนใน

- ปริมาณที่ควรกิน : 10-30 กรัมต่อวัน
- เมนูที่สามารถทำได้ : ชงชา, ใช้เป็นเครื่องตุ๋น, ทำเป็นสมูทตี้ โดยใส่หัวสดปั่นรวมกับแอปเปิ้ล นม และน้ำผึ้ง

สมุนไพรจีน : พุทราจีน



เป็นผลไม้ที่พบเห็นได้ทุกที่ในประเทศไทย เพราะสามารถปลูกในประเทศไทยได้ พุทราจีนมีต้นกำเนิดจากประเทศจีนตอนใต้ เป็นผลไม้ที่อุดมไปด้วยวิตามิน มีสารแอนติออกซิแดนท์ ช่วยบำรุงผิว และเป็นผลไม้ที่มีแคลอรีต่ำ เหมาะสำหรับผู้ที่กำลังลดน้ำหนัก

- คุณสมบัติทางยา : มีรสหวาน อุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยบำรุงผิวพรรณ ช่วยบำรุงกระเพาะ มีลม ระบบย่อยอาหาร บำรุงหัวใจ บำรุงเลือด เพิ่มพลังกำลัง แก้อ่อนเพลีย เปลือกของพุทรามีฤทธิ์แก้ท้องเสีย
- ปริมาณที่ควรกิน : 6-15 กรัม
- เมนูที่สามารถทำได้ : น้ำกระเจี๊ยบพุทราจีน, ชาเก๋ากี้พุทราจีน, พุทราจีนเชื่อม
- ข้อควรระวัง : ไม่ควรกินมากเกินไป เพราะจะทำให้ท้องอืด สตรีมีครรภ์ ผู้ป่วยหลังผ่าตัด ผู้ป่วยเบาหวาน ไม่ควรกิน

สมุนไพรจีน : ขวงเกียง



หรือในภาษาไทยเรียกว่า "โกฐห้วยบัว" สมุนไพรที่นิยมใช้แพร่หลายทั้งในจีนและในไทย เป็นพืชล้มลุก ส่วนที่นำมาทำยาเป็นส่วนเหง้า มีหลากหลายสายพันธุ์ในประเทศไทย ส่วนใหญ่ใช้เป็นส่วนผสมในยาหอม ยาแก้ไอ แก้ไอ กลิ่นหอมฉุน รสขม เฝื่อน หวานเล็กน้อยตามด้วยชาลิ้น

- คุณสมบัติทางยา : มีฤทธิ์กระตุ้นการไหลเวียนของพลังชี่และเลือด เป็นยาขับลม ช่วยบรรเทาอาการจุกเสียด แน่นท้อง

จากลมที่มีมากเกินไปในกระเพาะ ช่วยแก้อาการปวดเมื่อยทางร่างกาย ระวังปวด เป็นชาแก่ไข แก้อิ บำรุงโลหิต แก่ริดสีดวง

- ปริมาณที่ควรกิน : ครั้งละ 3-9 กรัม
- เมนูที่สามารถทำได้ : ใช้เป็นเครื่องคั้น, ชงชา
- ข้อควรระวัง : หญิงมีครรภ์ที่มีอาการตกเลือด ควรปรึกษาแพทย์ก่อนใช้

สมุนไพรจีน : เจ็กเต็ก



เป็นพืชหัว ส่วนที่นำมาทำยาคือส่วนราก มีรสชาติดหวานปนฝาดเล็กน้อย ส่วนใหญ่นำมาทำเป็นเครื่องคั้น หรือใส่ในบักก๊อดเต้ มีฤทธิ์เย็น ช่วยขจัดความร้อนออกจากร่างกาย บำรุงพลังหยิน แก่ร้อนใน ช่วยปรับสมดุลให้ร่างกาย

- คุณสมบัติทางยา : รักษาอาการไอแห้งหรืออาการไอแบบมีเสมหะที่เกิดจากความร้อนที่ปอด บรรเทาอาการปวดศีรษะ ช่วยรักษาอาการปวดท้อง ท้องอืด
- ปริมาณที่ควรกิน : 9-15 กรัม
- เมนูที่สามารถทำได้ : ใช้เป็นเครื่องคั้น, ใส่ในข้าวต้ม
- ข้อควรระวัง : ไม่ควรกินมากเกินไป เพราะจะทำให้ร่างกายไม่สมดุล

สมุนไพรจีน : ชะเอม

เป็นสมุนไพรที่นิยมใช้ทั้งในจีนและในประเทศไทย แม้แต่อินเดียเองก็ใช้ชะเอมเป็นเครื่องเทศใส่ในอาหาร ขึ้นชื่อเรื่องการขับสารพิษ มีรสหวาน จึงมักนำไปผสมในชาแก่ไอ เพื่อให้รู้สึกชุ่มคอ ส่วนที่นำมาใช้คือส่วนต้นและผล ถึงแม้จะเป็นสมุนไพร แต่ก็ไม่ควรใช้ติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน

- คุณสมบัติทางยา : มีรสหวาน สุขุม มีผลต่อหัวใจ ปอด ม้าม และกระเพาะอาหาร มีรสหวาน ชุ่มคอ มีสรรพคุณบำรุงหัวใจให้ชุ่มชื้น แก้อิ ทำให้ชุ่มคอ ใช้ปรุงแต่งรสชาติให้รับประทานง่าย
- ปริมาณที่ควรกิน : 1.5-9 กรัม
- เมนูที่สามารถทำได้ : ใช้เป็นเครื่องคั้นสมุนไพร, เครื่องคั้นพะโล้, เครื่องคั้นยาจีน สามารถนำไปใส่ในเบเกอรี่หรือเครื่องดื่มได้
- ข้อควรระวัง : ห้ามใช้ร่วมกับสมุนไพรบางชนิด ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง ดับแข็ง ภาวะไตเรื้อรัง และหญิงมีครรภ์ไม่ควรใช้

สมุนไพรจีน : อังกี้



"อังกี้" หรือ "ปักกี้" สมุนไพรจีนที่เป็นพืชล้มลุกตระกูลถั่ว มีกลิ่นหอม รสหวาน มักจะใช้ส่วนลำต้นมาตากแดด อบแห้ง หรือรมควัน เพื่อทำเป็นส่วนประกอบของยาสมุนไพร กรรมวิธีทำต่างกัน ก็จะให้ได้คุณสมบัติทางยาที่ต่างกันด้วย

- **คุณสมบัติทางยา :** มีรสหวาน อุ่นเล็กน้อย ช่วยบำรุงปอด และม้าม ระบายเหงื่อ ขับปัสสาวะ ลดอาการบวม ทำให้เลือดลมไหลเวียนดี ระบายปวด ช่วยรักษาบาดแผลและสร้างเนื้อเยื่อ
- **ปริมาณที่ควรกิน :** 10-15 กรัม
- **เมนูที่สามารถทำได้ :** ใช้เป็นเครื่องตุ๋นสมุนไพร
- **ข้อควรระวัง :** ไม่ควรใช้ในปริมาณมากเกินไป และอังกี้ส่งผลต่อเรื่องภูมิคุ้มกัน ผู้เป็นโรคภูมิแพ้ตัวเอง หรือกินยากดภูมิคุ้มกันไม่ควรใช้

สมุนไพรจีน : ตังเซียม

ตังเซียม สมุนไพรบำรุงพลังชีวิต มีคุณสมบัติคล้ายโสม แต่ฤทธิ์อ่อนกว่า บางครั้งก็นิยมนำมาใช้แทนโสม ร่วมกับสมุนไพรชนิดอื่น ๆ และได้รับฉายาว่า “โสมคนจน” ช่วยเสริมภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย แก้อาการอ่อนเพลีย เหนื่อยล้า

- **คุณสมบัติทางยา :** กระตุ้นการไหลเวียนเลือด ป้องกันและรักษาโรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจ ช่วยในการนอนหลับ ใช้รักษาอาการนอนไม่หลับในผู้ป่วยที่มีอาการนอนไม่หลับเรื้อรัง ช่วยปรับระบบทางเดินอาหาร
- **ปริมาณที่ควรกิน :** ใช้ครั้งละ 6-14 กรัม



- **เมนูที่สามารถทำได้ :** ใช้เป็นเครื่องตุ๋นสมุนไพร

แบบประเมินผลงานผู้เรียน

ชื่อ – สกุล.....

หลักสูตร..... กลุ่ม.....

คำชี้แจง : ให้วิทยากรประเมินผลงานของผู้เรียนตามหัวข้อที่กำหนดให้

ประเด็นที่ประเมิน	คะแนนประเมิน (๑๐ คะแนน)
๑. ความรู้ความเข้าใจเนื้อหาสาระ (๒๐ คะแนน)	
๑.๑ ทดสอบความรู้ความเข้าใจ	
๑.๒ สอบถามความรู้ความเข้าใจ	
๒. ทักษะการปฏิบัติ (๔๐ คะแนน)	
๒.๑ สังเกตการณ์ปฏิบัติในระหว่างการเรียนรู้การจัดกิจกรรม	
๒.๒ ประเมินโดยให้สาธิต	
๒.๓ แสดงขั้นตอนวิธีการปฏิบัติ	
๒.๔ ประเมินจากกระบวนการมีส่วนร่วม	
๓. คุณภาพผลงาน ผลการปฏิบัติ	
๓.๑ สังเกตผลงาน	
๓.๒ ตรวจสอบผลงาน	
๓.๓ มีความคิดสร้างสรรค์	
๓.๔ ผลการปฏิบัติว่าเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดหรือไม่	
รวมคะแนน (๑๐๐ คะแนน)	

หมายเหตุ การประเมินผลการจบหลักสูตรอาจดำเนินการได้ ดังนี้

- การประเมินระหว่างเรียน และเมื่อจบหลักสูตร
- ประเมินครั้งเดียวก่อนจบหลักสูตร

ทั้งนี้ เกณฑ์การจบหลักสูตร จะต้องได้คะแนนรวมไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะผ่านเกณฑ์การประเมิน

ลงชื่อ

()

วิทยากร

แบบทดสอบหลังเรียน

หลักสูตร: การทำกายเตี๋ยวต้นสมุนไพร จำนวน ๑๐ ข้อ

คำชี้แจง: เลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

๑. ข้อใดต่อไปนี้เป็นสมุนไพรที่นิยมใช้ในกายเตี๋ยวต้นสมุนไพร?

ก. ตะไคร้

ข. โหระพา

ค. โป๊ย๊ก

ง. ใบมะกรูด

๒. วัตถุดิบชนิดใดที่ใช้ทำให้น้ำซุปรหวานกลมกล่อมโดยไม่ใส่น้ำตาลทราย?

ก. น้ำปลา

ข. น้ำตาลกรวด

ค. ซอสพริก

ง. มะนาว

๓. การลวกกระดูกก่อนต้มมีวัตถุประสงค์ใด?

ก. เพื่เพิ่มรสชาติ

ข. ลดความมัน

ค. ทำให้เนื้อเปื่อยเร็ว

ง. ลดกลิ่นคาวและสิ่งสกปรก

๔. สมุนไพรใดที่ช่วยเพิ่มกลิ่นหอมในน้ำซุปร?

ก. ขิง

ข. พริกชี้หนู

ค. อบเชย

ง. ผักชีฝรั่ง

๕. น้ำซุปรกายเตี๋ยวต้นที่ดีควรมีลักษณะอย่างไร?

ก. เค็มนำ หอมกลิ่นพริก

ข. จืด ไม่มีรส

ค. หวานหอมสมุนไพร กลมกล่อม

ง. เปรี๊ยะจัดจ้าน

๖. วิธีใดเหมาะสมที่สุดในการทำให้เนื้อวัวต้นเปื่อยนุ่ม?

ก. ต้มด้วยไฟแรง ๑๐ นาที

ข. ต้มด้วยไฟอ่อน ๑-๒ ชั่วโมง

ค. ผัดให้แห้งก่อนนำไปต้ม

ง. ทอดแล้วต้ม

๗. ซีอิ้วดำมีบทบาทอย่างไรในก๋วยเตี๋ยวตุ๋น?

- ก. ทำให้น้ำซุปแผ่ด
- ข. เพิ่มความหอมและสีเข้ม
- ค. ทำให้น้ำซุปเปรี้ยว
- ง. ลดกลิ่นคาวของเนื้อ

๘. เครื่องปรุงใดไม่ใช่ของที่นิยมใส่ในก๋วยเตี๋ยวตุ๋น?

- ก. น้ำปลา
- ข. ซอสพริก
- ค. น้ำตาลกรวด
- ง. ซีอิ้วขาว

๙. การใช้หม้อแรงดันในขั้นตอนตุ๋นมีข้อดีอย่างไร?

- ก. ทำให้น้ำซุปใส
- ข. ลดกลิ่นสมุนไพร
- ค. ตุ๋นเนื้อให้เปื่อยเร็วขึ้น
- ง. ทำให้รสชาติอ่อนลง

๑๐. ผักใดนิยมใส่ในก๋วยเตี๋ยวตุ๋นก่อนเสิร์ฟ?

- ก. ผักโขม
- ข. ผักชีและต้นหอม
- ค. ผักบุ้ง
- ง. ตำลึง

เฉลยแบบทดสอบก่อน-หลังเรียน

- ๑. ค. โป๊ยกั๊ก
- ๒. ข. น้ำตาลกรวด
- ๓. ง. ลดกลิ่นคาวและสิ่งสกปรก
- ๔. ค. อบเชย
- ๕. ค. หวานหอมสมุนไพร กลมกล่อม
- ๖. ข. ตุ๋นด้วยไฟอ่อน ๑-๒ ชั่วโมง
- ๗. ข. เพิ่มความหอมและสีเข้ม
- ๘. ข. ซอสพริก
- ๙. ค. ตุ๋นเนื้อให้เปื่อยเร็วขึ้น
- ๑๐. ข. ผักชีและต้นหอม

