หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง
การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะอาชีพ
ชื่อหลักสูตร.....การทำไข่เค็ม (สูตรดองเกลือ)
จำนวน ...๓..... ชั่วโมง

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดมหาสารคาม
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

การจัดการศึกษาอาชีพให้กับประชาชนเป็นส่วนหนึ่งของการจัดการศึกษาต่อเนื่อง เป็นการศึกษาเพื่อพัฒนาความรู้ความสามารถและทักษะในการประกอบอาชีพของบุคคล เพื่อให้บุคคลสามารถประกอบอาชีพหรือพัฒนาอาชีพของตนเองได้ โดยพิจารณาถึงความต้องการในการเรียนของแต่ละบุคคล ให้ความสำคัญกับการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนางานและอาชีพระดับพื้นฐาน ระดับกึ่งฝีมือ และระดับฝีมือ ที่สอดคล้องกับสภาพและความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย โดยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปใช้ในการประกอบอาชีพ หรือเพิ่มพูนรายได้ ทั้งนี้ให้มีการพัฒนาหลักสูตรและวิธีการที่หลากหลายและทันสมัย สามารถให้บริการได้อย่างทั่วถึง ในทุกพื้นที่ ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอพยัคฆภูมิพิสัย จึงได้พัฒนาหลักสูตรการทำไข่เค็ม(สูตรดองเกลือ) เพื่อตอบสนองความต้องการของประชาชนในการพัฒนาคุณภาพชีวิต เป็นการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการร่วมกัน และพัฒนาต่อยอดเป็นอาชีพเสริมเพิ่มรายได้ให้กับประชาชนในชุมชน

ศูนย์ส่งเสริมการเรียนรู้ระดับอำเภอพยัคฆภูมิพิสัย ขอขอบคุณคณะทำงานทุกท่านที่ได้จัดทำข้อมูลเพื่อให้การดำเนินการจัดหลักสูตรกลุ่มสนใจ หลักสูตรการทำไข่เค็ม (สูตรดองเกลือ) เป็นไปตามวัตถุประสงค์ เพื่อนำไปจัดกิจกรรมการเรียนรู้กับประชาชนในพื้นที่ต่อไป

ศกร.ระดับตำบลปะหลาน

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
๑ ความเป็นมา	๑
๒ วัตถุประสงค์	๒
๓ กลุ่มเป้าหมาย	๒
๔ ระยะเวลา	๒
๕ เนื้อหาหลักสูตร	๒
๖ การจัดการเรียน	๓
๗ สื่อการเรียนรู้	๘
๘ การวัดและประเมินผล	๘
๙ การจบหลักสูตร	๘
๑๐ เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจากจบหลักสูตร	๘
๑๑ การเทียบโอน	๘
๑๒ โครงสร้างเนื้อหาหลักสูตร	๙-๑๐
๑๓ แบบทดสอบก่อนเรียน	๑๑
๑๔ ใบความรู้	๑๒-๑๘
๑๕ แบบประเมินผลงานผู้เรียน	๑๙
๑๖ แบบทดสอบหลังเรียน	๒๐

หลักสูตร.....การทำไข่เค็ม...(สูตรดองเกลือ).....
จำนวน.....๓..... ชั่วโมง
กลุ่มอาชีพ.....พานิชยกรรมและการบริการ.....

๑.ความเป็นมา

ในปัจจุบันมีการเลี้ยงเป็ดแทบทุกครัวเรือน เป็ดสัตว์ปีกอีกประเภทหนึ่งที่เลี้ยงดูง่าย สามารถกินอาหารตามธรรมชาติได้ และให้ผลผลิตไข่จำนวนมาก ด้วยเหตุนี้จึงเป็นที่นิยมเลี้ยงรองมาจากไก่ โดยเฉพาะในปัจจุบันมีพันธุ์เป็ดไข่เชิงการค้าและพันธุ์ ที่ได้รับการพัฒนาให้สามารถปรับตัวกับสภาพแวดล้อมของประเทศไทยได้ดีขึ้น ส่งผลให้มีจำนวนเป็ดที่เลี้ยงในประเทศไทยในปัจจุบันมาก ผลผลิตไข่เป็ดส่วนใหญ่ถูกนำไปใช้เป็นส่วนประกอบของขนมไทยและแปรรูปเป็นไข่เค็ม

สภาพสังคมในปัจจุบันมนุษย์เราได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงในด้านต่างๆ เช่น ด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคมและสิ่งแวดล้อมเป็นอย่างมาก ประชากรเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ทรัพยากรมีน้อยลง ถูกใช้ไปอย่างรวดเร็วและไม่เพียงพอกับจำนวนประชากรที่เพิ่มขึ้นทุกมุมโลก มนุษย์จึงประสบปัญหาต่างๆตามมามากมาย โดยเฉพาะด้านการดำรงชีพและชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชน จึงมีความจำเป็นต้องใช้ทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัดให้มีความคุ้มค่ายิ่งขึ้น นอกจากจะมีการประกอบอาชีพเพื่อเป็นการเลี้ยงตัวเองและครอบครัว ยังมีสิ่งที่ถือว่าเป็นภาระหนักคืออาหารเพื่อบริโภคประจำวันจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่มนุษย์เราจะต้องสร้างขึ้นหรือหามาทดแทนโดยวิธีการต่างๆ เพื่อการอยู่รอด จึงต้องมีการประกอบอาชีพเสริม คือ การทำไข่เค็ม เป็นอาหารที่สามารถเก็บไว้ได้นานเพื่อการจำหน่ายและบริโภคในครัวเรือนที่สามารถปรับใช้ในการบริโภคในชีวิตประจำวันได้ ไข่เค็มเป็นการถนอมอาหารอย่างหนึ่ง โดยมากมักจะใช้ไข่เป็ด เนื่องจากขนาดของไข่เป็ดมีใหญ่กว่าไข่ไก่ (เทียบกับขนาดที่เท่ากัน) ไข่เป็ดคนไทยนิยมนำมาใช้เป็นส่วนประกอบหลักในการทำขนมไทย เนื่องจากมีไข่แดงสีสวย ฟองใหญ่ นิยมนำมาทำขนม เช่น ฝอยทอง ทองหยิบ ทองหยด เป็นต้น ทองขาว นำไข่ขาวมาทำขนมฝอยเงิน และขนมอื่น ๆ ส่วนในอาหารคาวบางชนิดที่ต้องใช้ไข่เป็ดถึงจะอร่อย เช่น ไข่เค็ม ไข่เยี่ยวม้า และ ไข่ครอบ เป็นต้น ไข่เป็ดจะมีความคาวมากกว่าไข่ไก่ เนื่องจากอาหารที่เลี้ยง เช่น อาหารสด ระบบการเลี้ยง เป็นต้น ไข่เค็มสามารถนำมาใช้ประกอบอาหาร หลังจากที่ผ่านการต้มหรือนึ่ง, เอามาใส่โจ๊ก, กินกับข้าวต้ม, หรือจะเอาไปทอดเป็นไข่ดาวก็ได้

การทำไข่เค็ม ถือเป็นวิธีถนอมอาหารให้สามารถเก็บไข่เป็ดไว้ได้นานขึ้น โดยเราจะนำไข่เป็ดมาดองกับน้ำเกลือจนความเค็มของเกลือ ซึมเข้าไปในเปลือกไข่ ทำให้ไข่แดง และไข่ขาวมีความเค็ม ไข่เค็ม จะทานโดด ๆ ก็เป็นกับข้าวชั้นดี หรือไปผสมกับอาหารอย่างอื่นก็อร่อย แถมยังเก็บได้นาน ให้โปรตีนสูง จึงเป็นกรรมวิธีอย่างหนึ่ง ในการทำไข่ ไว้สำหรับรับประทาน และเป็นภูมิปัญญาในการถนอมอาหารของคนไทย ที่ยังคงสืบทอดมาถึงปัจจุบัน ไข่เค็มเป็นอาหารพื้นบ้านของคนไทยมาตั้งแต่สมัยโบราณและเป็นที่นิยมบริโภคของคนไทยในทุกๆภาค การผลิตไข่เค็มมรขั้นตอนที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อนในการทำจึงเหมาะที่จะส่งเสริมการทำไข่เค็มให้เป็นที่แพร่หลายสำหรับบุคคลและชุมชนต่างๆที่มีความสนใจในการทำวิชาไข่เค็ม การผลิตไข่เค็ม ถือเป็นเทคโนโลยีชาวบ้านวิธีหนึ่ง ที่ทำกันมานานจนถึงทุกวันนี้ การทำไข่เค็มเป็นการยืดอายุการเก็บของไข่เป็ดซึ่งเหลือจากการบริโภคสด ต่อมาความนิยมการบริโภคไข่เค็มมีมากขึ้น จนพัฒนาจากการผลิตไข่เค็มเพื่อการบริโภคในครัวเรือนมาเป็นผลิตภัณฑ์เพื่อการค้า ซึ่งการจำหน่ายอาจจะเป็นในรูปของผลิตภัณฑ์ไข่เค็มเพื่อการรับประทานโดยตรง หรือนำไปเป็นไส้ขนม เช่น ขนมเปี๊ยะ ขนมไหว้พระจันทร์ ขนมบ๊ะจ่าง ตลอดจนใช้เป็นส่วนประกอบในอาหารต่างๆ เป็นการนำผลิตภัณฑ์ที่มีในชุมชนมาแปรรูปให้เกิดประโยน์ได้อย่างแท้จริง

ปัจจุบัน ไข่เค็ม คือว่าเป็นอาหารที่มีความนิยมเป็นอย่างแพร่หลาย และจากความเจริญเติบโตของบ้านเมืองในยุคปัจจุบัน ทำให้เกิดมีการขยายตัวและแข่งขันในทางเศรษฐกิจ ทำให้ไข่เค็มจากอดีตที่จำกัดอยู่ในวงแคบๆ ในครัวเรือน ได้เข้ามาสู่ระบบการค้าเชิงพาณิชย์มากขึ้น โดยมีการจำหน่ายตามห้างสรรพสินค้าขนาดใหญ่ หรือมีการส่งออกเพื่อจำหน่ายไปยังต่างประเทศ ด้วยเหตุนี้ ผู้ผลิต จึงต้องมีการคิดค้นและพัฒนาสูตรไข่เค็มใหม่ๆ ขึ้นมาจากเดิม เพื่อเพิ่มทางเลือกให้กับผู้บริโภค และตอบรับกับตลาดในยุคเศรษฐกิจในปัจจุบัน อาทิ เช่น ไข่เค็มสูตรสมุนไพร หรือไข่เค็มสูตรกะทิ

๒.จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. เพื่อผู้เรียนมีความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพสามารถสร้างรายได้ที่มั่นคงมั่งคั่ง

๒. เพื่อผู้เรียนมีความรู้ความเข้าใจและฝึกทักษะการบริหารจัดการในอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๓. เพื่อผู้เรียนมีโครงการประกอบอาชีพเพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาอาชีพของตนเอง

๓.กลุ่มเป้าหมาย

. ประชาชนทั่วไป

๔.ระยะเวลา

ระยะเวลาตลอดหลักสูตร จำนวน ๓ ชั่วโมง

๑. ภาคทฤษฎี จำนวน ๔๐ นาที

๒. ภาคปฏิบัติ จำนวน ๒ ชั่วโมง ๒๐ นาที

๕.เนื้อหาหลักสูตร

๑. ช่องทางการประกอบอาชีพการทำไข่เค็ม

๑.๑ ความสำคัญของการประกอบอาชีพ

๑.๒ ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการทำไข่เค็ม

๑.๓ แหล่งเรียนรู้

๑.๔ การตัดสินใจในการเลือกอาชีพ

๒. ทักษะการประกอบอาชีพการการทำไข่เค็ม

๒.๑ ขั้นเตรียมการประกอบอาชีพการทำไข่เค็ม

๒.๒ การทำไข่เค็ม

๒.๓ บรรจุภัณฑ์ใส่ไข่เค็ม

๓. การบริหารจัดการในการประกอบอาชีพการทำไข่เค็ม

๓.๑ การบริหารจัดการการทำไข่เค็ม

๓.๒ การจัดการตลาดในการทำไข่เค็ม

๓.๓ การจัดการความเสี่ยง

๓.๔ การวางแผนการดำเนินงาน

๔. โครงการประกอบอาชีพการทำไข่เค็ม

๔.๑ ความสำคัญของโครงการประกอบอาชีพการทำไข่เค็ม

๔.๒ ประโยชน์ของโครงการประกอบอาชีพการทำไข่เค็ม

๔.๓ องค์ประกอบในแต่ละองค์ประกอบของอาชีพการทำไข่เค็ม

๔.๔ การเขียนโครงการการทำไข่เค็ม

๔.๕ การประเมินความเหมาะสมและสอดคล้องของโครงการ

๖.การจัดการเรียนรู้

- การศึกษาข้อมูลจากเอกสาร/ภูมิปัญญา
- การศึกษาดูงานจากแหล่งเรียนรู้
- การแลกเปลี่ยนเรียนรู้
- การฝึกปฏิบัติจริง

๗.สื่อการเรียนรู้

ในกระบวนการจัดการเรียนรู้ใช้สื่อที่หลากหลาย เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ สื่ออิเล็กทรินิกส์ สถานประกอบการ สื่อจริง และสื่อบุคคลในชุมชน

๑.สื่อสิ่งพิมพ์ ได้แก่ แผ่นพับ ใบความรู้

๒. สื่อ บุคคล/ภูมิปัญญา

๓. แหล่งเรียนรู้/ สถานประกอบการ

๔. วิทยากร/ ภูมิปัญญาท้องถิ่นให้ความรู้

๕. Internet / yotub/อินเตอร์เน็ตในเว็ปไซต์ต่างๆ

๖. ศึกษาดูงานจากกลุ่มอาชีพตัวอย่าง/แหล่งเรียนรู้

๘. การวัดและประเมินผล

๑ การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีก่อนเรียน หลังเรียนและจบหลักสูตร

๒ การประเมินผลระหว่างเรียนจากการปฏิบัติได้ผลงานที่มีคุณภาพ

๙.การจบหลักสูตร

๑. มีเวลาเรียนและฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐

๒. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐

๓. มีผลงานผ่านการประเมินทดสอบที่มีคุณภาพ/ มีผลงานที่มีคุณภาพ

๑๐.เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจากจบหลักสูตร

๑.หลักฐานการประเมิน

๒.ทะเบียนคุมวุฒิบัตร

๓.วุฒิบัตรออกโดยสถานศึกษา

ผู้เรียนที่จบหลักสูตรนี้สามารถนำไปเทียบโอนผลการเรียนรู้กับหลักสูตรการศึกษานอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช ๒๕๕๑ ในสาระการประกอบอาชีพรายวิชาที่สถานศึกษาได้จัดทำขึ้นในระดับใดระดับหนึ่ง

โครงสร้างหลักสูตร.....การทำไข่เค็ม (สูตรดองเกลือ)..

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
การทำไข่เค็ม (สูตรดองเกลือ)	เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพ สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง	๑.ความสำคัญของการประกอบอาชีพการทำไข่เค็ม ๒. ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการทำไข่เค็ม ๒.๑ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการประกอบอาชีพ การทำไข่เค็ม - การลงทุน/ วัสดุ อุปกรณ์ / การตลาด /กระบวนการ ผลิต / การขนส่ง/ แหล่งวัตถุดิบ /การผลิต ชิ้นงานรูปลักษณะต่าง ๆ / การบรรจุหีบ ห่อ **วัตถุดิบการทำไข่เค็ม สูตรดองน้ำเกลือ** ๑. ไข่เป็ด ๖ ฟอง ๒. เกลือไอโอดีน ½ ถ้วยตวง ๓.น้ำเปล่า ๑ ½ ถ้วยตวง ๔.เบียร์ ½ ถ้วยตวง ๕. สารส้ม ๑ ก้อน อ่านต่อได้ที่ https://www.wongnai.com/food-tips/how-to-make-salted-duck-egg?ref=ct ๓. แหล่งเรียนรู้ ๔. การตัดสินใจ เลือกรูปแบบวิธีการประกอบ อาชีพการทำไข่เค็ม ตามความต้องการ การของผู้เรียน ๒.๒ ลักษณะของ ผู้บริโภค ๒.๓ แหล่งเรียนรู้ที่ เกี่ยวข้องกับการประกอบ อาชีพการทำไข่เค็ม ๒.๔ ทิศทางการประกอบอาชีพ	การทำไข่เค็ม (สูตรดองเกลือ) ๑. อธิบายเนื้อหา ๒. วิทยากรให้ความรู้	๒๐ นาที	

เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนรู้	ชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๒. ทักษะการประกอบอาชีพการทำ**การบูร**	๑.เพื่อให้ผู้เรียนสามารถ เตรียมการประกอบอาชีพ ๒.ผู้เรียนสามารถตัดสินใจประกอบอาชีพให้สอดคล้องกับศักยภาพ ของตนเอง ชุมชนสังคม และสิ่งแวดล้อมอย่างมีคุณธรรมจริยธรรม ๓.มีเจตคติที่ดีในการประกอบอาชีพ	๑.ขั้นเตรียมการประกอบอาชีพ การทไข่เค็ม ๒.ขั้นตอนการทำไข่เค็ม ๓.การเตรียมวัสดุ/อุปกรณ์ เตรียมอุปกรณ์การทำไข่เค็ม ๔.ข้อควรระวังในการทำไข่เค็ม	๑.วิทยากรให้ความรู้ ๒..การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ระหว่างผู้เรียนด้วยกัน ๓. ผู้เรียนปฏิบัติจริง		๒.๒๐ ชั่วโมง
๓. การบริหารจัดการในการประกอบอาชีพการทำไข่เค็ม	๓.๑ สามารถบริหารจัดการใน การประกอบอาชีพการทำไข่เค็ม สามารถวาง แผนการจัดการทำไข่เค็มได้	สามารถบริหารจัดการในการประกอบอาชีพการทำไข่เค็ม	๑.วิทยากรให้ความรู้ ๒.การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ระหว่างผู้เรียนด้วยกัน ๓. ผู้เรียนปฏิบัติจริง	๒๐ นาที	
รวม				๔๐ นาที	๒.๒๐ ชั่วโมง

แบบทดสอบก่อนเรียน

๑. วัสดุและอุปกรณ์ ในการการทำไข่เค็ม (สูตรดองเกลือ)ประกอบด้วย

.....

.....

.....

.....

๒. ขั้นตอนการทำ **การทำไข่เค็ม สูตรดองเกลือ**

.....

.....

.....

.....

๓. ไข่เค็มนำไปทำเมนูอะไรได้บ้าง?

.....

.....

.....

.....

๔ วิธีเก็บรักษาไข่เค็มให้ได้นาน ควรทำอย่างไร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๕. การบรรจุผลิตภัณฑ์ และการตลาด ต้องประกอบไปด้วยอะไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ใบความรู้

การถนอมอาหารก็คือ การรักษาอายุธรรมชาติและสีสันของอาหารซึ่งเกิดจากการปรุงอาหาร การถนอมอาหารโดยการดองเป็นการถนอมอาหารแบบหนึ่งในความเข้มข้นของเกลือ น้ำตาลควบคุมการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ โดยการจัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม เพื่อการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ที่ผลิตกรดหลิกติคและป้องกันไม่ให้จุลินทรีย์ที่ทำให้อาหารบูดเน่า การถนอมอาหารนี้ใช้กับผัก ผลไม้และไข่

ไข่เค็ม เป็นการถนอมอาหารอย่างหนึ่ง โดยมักจะใช้ไข่เป็ดแล้นำไปแช่ในน้ำเกลือเพื่อให้เกลือซึมเข้าไปในเนื้อของไข่ เพื่อสามารถเก็บไว้ได้นานขึ้น โดยการทำไข่เค็มก็สามารถใส่กลิ่นต่างลงไปได้ โดยการนำสมุนไพรที่มีกลิ่นมาบดให้ละเอียดและก็ต้มในน้ำเกลือแช่ไข่เป็ดลงในน้ำเกลือนั้นเมื่อเย็นแล้ว

เราจะได้คุณประโยชน์จากไข่เป็ดเป็นแหล่งโปรตีนและเป็นอาหารจำเป็นต่อร่างกายประกอบด้วยกรดอะมิโนจำเป็น ธาตุเหล็กช่วยเสริมสร้างเม็ดเลือดแดง ฟอสฟอรัสและแคลเซียม วิตามินเอ ช่วยบำรุงสายตาช่วยในการมองเห็น ช่วยให้สภาพอาการมองเห็นได้ดีในที่มืดและสว่าง วิตามิน บี ๒ ช่วยบำรุงผิวแล้วก็ยังมีคาร์โบไฮเดรต ไข่มันและน้ำเป็นอาหารที่มีคุณค่าสูงมาก และราคาก็ถูก

ไข่

ประโยชน์ของไข่ และ การบริโภคที่เหมาะสม "เพื่อสุขภาพที่ดี"

ประโยชน์ของไข่นั้นมีมากมายอย่างน่าอัศจรรย์เลยทีเดียวค่ะ แต่ถ้าจะได้ ประโยชน์ของไข่ อย่างสูงสุดก็ควรที่จะมีการบริโภคหรือการกินไข่ที่เหมาะสมตามวัยกันอีกด้วยค่ะ เพื่อที่จะได้รับ ประโยชน์ของไข่ อย่างเต็มที่ให้กับร่างกาย และวันนี้เราก็นำเกร็ดความรู้เรื่องประโยชน์ของไข่และการบริโภคไข่ที่เหมาะสมมาฝาก เพื่อให้ทุกคนได้รับความรู้และปฏิบัติตามกันอย่างควบคู่กันไปเพื่อสุขภาพที่ดีค่ะ โดยปกติคนส่วนใหญ่ก็มักจะเลือ ๔ ระทานไข่เป็นอาหารหลักกันอยู่แล้วไม่ใช่แต่เฉพาะคนไทยเท่านั้นต่างชาติหลายๆ ประเทศก็มักจะนิยมบริโภคไข่เป็นอาหารหลักด้วยกันทั้งนั้น

ประโยชน์ของไข่

๑. ไข่อุดมไปด้วยโปรตีน โดย ๑ ฟองจะมีโปรตีนคุณภาพดี ๖ กรัม และกรดอะมิโนสำคัญอีก ๙ ชนิด

๒. ผลจากการทำวิจัยโดยมหาวิทยาลัยแพทย์ฮาร์วาร์ดพบว่า ไม่มีความเชื่อมโยงที่สำคัญระหว่างการบริโภคไข่กับการเกิดโรคหัวใจ แถมยังมีผลการวิจัยอีกชิ้นหนึ่งที่พบว่า การบริโภคไข่เป็นประจำยังช่วยป้องกันเลือดจับตัวเป็นก้อนเส้นเลือดอุดตันในสมองและภาวะกล้ามเนื้อหัวใจตายเฉียบพลัน

๓. ไข่เป็นแหล่งโคลีนที่ดี โดยโคลีนอยู่ในกลุ่มของวิตามินบีจัดเป็นสารอาหารสำคัญที่ช่วยในการควบคุมการทำงานของสมอง ระบบประสาท และระบบไหลเวียนของเลือด โดยไข่ ๑ ฟองจะมีโคลีนมากถึง ๓๐๐ ไมโครกรัม

๔. ไข่อาจจะช่วยป้องกันมะเร็งเต้านม โดยผลการศึกษาชิ้นหนึ่งพบว่า ผู้หญิงที่รับประทานไข่ ๖ ฟองต่อสัปดาห์ช่วยลดความเสี่ยงที่จะเป็นมะเร็งเต้านมลงร้อยละ ๔๔

๕. ไข่ทำให้เส้นผมและเล็บมีสุขภาพดี เพราะว่าไข่มีซัลเฟอร์สูงรวมถึงยังมีวิตามินและแร่ธาตุอีกหลายชนิด หลายคนจึงพบว่าผมยาวเร็วขึ้นหลังจากที่เพิ่มไข่เข้าไปในอาหารที่รับประทาน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในคนที่เคยขาดอาหารที่มีซัลเฟอร์หรือวิตามินบี๑๒ มาก่อน

วัตถุดิบและอุปกรณ์การทำไข่เค็ม สูตรดองน้ำเกลือ

๑. ไข่เป็ด ๖ ฟอง

๒. เกลือไอโอดีน ½ ถ้วยตวง

๓.น้ำเปล่า ๑ ½ ถ้วยตวง

๔.เบียร์ ½ ถ้วยตวง

๕. สารส้ม ๑ ก้อน

๖.ขวดแก้ว ขวดพลาสติก ขวดโหลสะอาด มีฝาปิด

๗.กะละมัง

๘.ถ้วยใบเล็ก

๙. หม้อต้ม ทัพพี

๑๐.เตาไฟ

๑๑.ยางรัด

๑๒.ผ้าขาวบาง

๑๓ ถุงพลาสติกขนาดใส่แกง พร้อมยางวง

วิธีทำไข่เค็ม

๑. เลือกไข่เป็ดสดเปลือกเขียว (ไข่จะแดงกว่าไข่เปลือกขาว) ดูที่เปลือก ไม่บุบหรือแตกร้าว นำไข่เป็ดมาล้างในน้ำสะอาด ให้คราบสกปรกที่ติดอยู่บนเปลือกไข่ออกให้หมด พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ จากนั้นทิ้งไว้ ผึ่งลมให้แห้ง วางเรียงในภาชนะบรรจุ

๒.ตวงน้ำและเกลือตามอัตราส่วน ต้มให้เกลือละลาย ทำการกรองทิ้งไว้ให้เย็น เทน้ำเกลือลงในภาชนะบรรจุ

๓.นำถุงพลาสติกใส่น้ำเกลือมัดปากถุงให้แน่นนำมาวางกดทับไข่ (ไข่ ต้องจมอยู่ในน้ำเกลือตลอดเวลา)

๔.นำผ้าพลาสติกหรือจาน ปิดปากโถ/ไห ให้แน่น มิดชิด เก็บไว้ประมาณ ๒๑ วัน

๕.เมื่อครบ ๑๔ วัน นำมาทอดไข่ดาวได้

๖.และเมื่อครบ ๒๑ วัน นำไข่ออกมาล้างให้สะอาด นำไปต้มใช้ไฟปานกลาง นานนประมาณ ๒๐ นาที(ในขั้นตอนนี้ให้ใส่สารส้มเล้กน้อย เพื่อให้สารส้มกัดสีผิวของเปลือกไข่ ให้ขาวนวลดูสะอาดสวงงาม น่าซื้อ น่ารับประทาน) ไข่เค็มสูตรนี้เมื่อต้มเสร็จแล้วสามารถเก็บไว้ในตู้เย็นได้นายอย่างน้อย ๓๐ วัน

๒. นำน้ำเปล่าใส่ลงในหม้อ แล้วยกขึ้นตั้งไฟโดยใช้ไฟกลาง เมื่อน้ำเริ่มร้อนใส่เกลือลงไปในหม้อคนให้เกลือละลาย แล้วยกลงจากเตา รอให้น้ำเกลืออุ่น ๆ

- ทำน้ำเกลือสำหรับดอง โดยใช้น้ำประมาณ ๕๐๐ มล. ต้มให้น้ำเริ่มเดือด

๓.เมื่อน้ำเดือดแล้วใส่เกลือลงไปประมาณ ๓ ช้อนโต๊ะ คนให้เหลือละลายจนหมด (ถ้าใครอยากได้เค็มมากก็สามารถใส่เพิ่มได้) พอเกลือละลายจนหมด ให้ปิดไฟ แล้วตั้งทิ้งไว้ให้น้ำเกลือเย็น

๔. เคล็ดลับคือเมื่อนำเกลืออุ่นได้ที่แล้วให้ใส่เบียร์และสารส้มลงไป คนให้เข้ากันนำน้ำเกลือผสมเบียร์ที่เตรียมไว้เทลงในโถแก้ว ตามด้วยไข่เป็ดที่พักให้สะเด็ดน้ำลงไป จากนั้นนำถุงใส่น้ำรัดยางลงไป เพื่อกดไข่ไม่ให้ไข่ลอยขึ้นเหนือน้ำดองทิ้งไว้ในอุณหภูมิห้องเป็นเวลา ๑-๒ สัปดาห์ เมื่อครบเวลาแล้วนำไข่เป็ดมาประกอบอาหารได้เลยค่ะ
TIP : เบียร์และสารส้มจะช่วยให้ไข่แดงของเป็ดมีสีที่เข้มขึ้น เปลือกไข่ขาวขึ้น และรสชาติอร่อยขึ้นค่ะ

๕. นำไข่เป็ดใส่ลงในภาชนะที่เราจะใช้ดอง ที่สำคัญต้องเลือกภาชนะที่ไม่ทำปฏิกิริยากับน้ำเกลือนะคะ เช่น โหลแก้ว พลาสติก ส่วนตัวเราใช้เป็นพลาสติกค่ะ จากนั้นเทน้ำเกลือที่เย็นแล้วลงในภาชนะ อย่าลืมหาอะไรที่มีน้ำหนักทับด้านบนเพื่อให้ไข่จมตลอดเวลาด้วยนะคะ ใช้ถ้วยน้ำจิ้มเล็ก ๆ หรือถุงพลาสติกใส่น้ำก็ได้ค่ะ และปิดฝาภาชนะให้เรียบร้อย ทิ้งไว้เป็นเวลาอย่างน้อย ๗ วัน
๖.เมื่อครบกำหนดก็นำออกมาต้มในน้ำเดือดเวลา ๘ - ๑๐ นาที เพียงเท่านี้ ก็จะได้ไข่เค็มอร่อย ๆ รสชาติเค็มน้อยไว้ทานแล้วค่ะ

วิธีเก็บรักษาไข่เค็มให้ได้นาน

ถ้าอยากเก็บไข่เค็มให้อยู่ได้นานขึ้น นำไปต้มให้สุกและแช่ตู้เย็นไว้ สามารถเก็บได้เป็นเดือน ถ้าต้องการให้สีเปลือกไข่ขาวสวยและเก็บได้นานขึ้น แนะนำให้ใส่สารส้มลงไปแกว่งในน้ำที่ใช้ต้มไข่ด้วย อ่านต่อได้ที่ https://www.wongnai.com/food-tips/how-to-make-salted-duck-egg?ref=ct

เคล็ดลับการทำไข่เค็ม

อีกหนึ่งสิ่งที่ขาดไม่ได้เลยคือกลเม็ดเคล็ด(ไม่)ลับสำหรับการทำไข่เค็มที่หลาย ๆ คนอาจจะมองข้ามไป แต่แท้จริงแล้วสิ่งเหล่านี้เป็นอัจจัยสำคัญที่สามารถทำให้ไข่เค็มของเราออกมาเพอร์เฟ็กได้ประดุจมืออาชีพมาดองเองเลยทีเดียว อ่านต่อได้ที่ https://www.wongnai.com/food-tips/how-to-make-salted-duck-egg?ref=ct

๑.การเลือกไข่และการทำความสะอาดไข่ อ่านต่อได้ที่ https://www.wongnai.com/food-tips/how-to-make-salted-duck-egg?ref=ct

ควรเลือกไข่เป็ดที่สด และควรทำความสะอาดเปลือกไข่ก่อนนำไปดอง เพื่อไม่ให้ไข่เป็ดเน่าระหว่างการดอง อ่านต่อได้ที่ https://www.wongnai.com/food-tips/how-to-make-salted-duck-egg?ref=ct

๒.เทคนิคการทำไข่แดงให้สีแดงสวย

๓.การต้มไข่ อ่านต่อได้ที่ https://www.wongnai.com/food-tips/how-to-make-salted-duck-egg?ref=ct

ควรต้มไข่ด้วยไฟอ่อน เป็นเวลา ๘-๑๐ นาที จะได้ไข่ที่สุกกำลังดี ไข่แดงเยิ้ม และเปลือกไข่เค็มไม่แตก ทำให้เก็บไข่ได้นานมากยิ่งขึ้น

ควรต้มไข่ด้วยไฟอ่อน เป็นเวลา ๘-๑๐ นาที จะได้ไข่ที่สุกกำลังดี ไข่แดงเยิ้ม และเปลือกไข่เค็มไม่แตก ทำให้เก็บไข่ได้นานมากยิ่งขึ้น

ไข่เค็มนำไปทำเมนูอะไรได้บ้าง?

เนื่องจากไข่เค็มมีรสชาติที่เป็นเอกลักษณ์ และมีความเข้มข้นและความมันของไข่แดง ไม่ว่าจะเอาไปทำเมนูไหนก็ช่วยส่งเสริมรสชาติให้เมนูนั้น ๆ มีรสชาติที่มีเอกลักษณ์ที่โดดเด่นมากยิ่งขึ้น จะนำไปทำเป็นเครื่องเคียงก็ได้ หรือจะเอาไปทำอาหารก็ดี นำไปทำเป็นวัตถุดิบหลัก หรือเอามาบดเป็นซอสก็ได้ ถือเป็นเครื่องปรุงรสลับที่ทำให้ทุกอย่างนัว!

ไข่เค็มทอด

ยำไข่เค็ม

ส้มตำไข่เค็ม

ต้มไข่เค็ม

แบบประเมินผลงานผู้เรียน

ชื่อ-สกุล.....

หลักสูตร.....

คำชี้แจง ให้วิทยากรประเมินผลงานผู้เรียนตามหัวข้อที่กำหนดให้

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

หมายเหตุ การประเมินผลการจบหลักสูตรอาจดำเนินการได้ดังนี้

การประเมินระหว่างเรียน และเมื่อจบหลักสูตร

ประเมินครั้งเดียวก่อนจบหลักสูตร

ทั้งนี้ เกณฑ์การจบหลักสูตรจะต้องได้คะแนนรวมไม่น้อยกว่า ร้อยละ๖๐ จึงจะผ่านการประเมิน

ลงชื่อ.....วิทยากร

(.....)

แบบทดสอบหลังเรียน

๑. วัสดุและอุปกรณ์ การเลือกไข่ในการทำไข่เค็ม ควรทำอย่างไร

.....

.....

.....

.....

๒. ขั้นตอนการทำไข่เค็ม

.....

.....

.....

.....

๓. การดูแลและเก็บรักษา

.....

.....

.....

.....

๔ การบรรจุผลิตภัณฑ์ และการตลาด

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

๕. ทัศนคติของผู้เรียนเกี่ยวกับการทำไข่เค็มดอง

.....

.....

.....

.....

.....

.....