



หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง
การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะอาชีพ

ชื่อหลักสูตร การทำปลาส้ม
จำนวน ๓ ชั่วโมง

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดมหาสารคาม
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

การจัดการศึกษาต่อเนื่อง เพื่อตอบสนองนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ และสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ ส่งเสริมสนับสนุนจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองให้มีการฝึกอบรมอาชีพในชุมชน เพื่อเป็นการเสริมสร้างทักษะใหม่ (New Skill เพิ่มสมรรถะ (Upskill) หรือทบทวนทักษะ (Reskill) ให้แก่ประชาชน อาชีวอาชีพเกษตรกร อาชีพค้าขาย อาชีพบริการชุมชน อาชีพหัตถกรรม อาชีพอุตสาหกรรม เพื่อเป็นเครื่องมือในการยกระดับทักษะความรู้ ช่วยประชาชนลดรายจ่ายในครัวเรือน สามารถประกอบอาชีพหลัก หรือเป็นอาชีพเสริมให้แก่ครอบครัวได้ และส่งเสริม สนับสนุน สร้างโอกาสให้เกิด Soft Power เพื่อเปิดโอกาสในการต่อยอดสร้างมูลค่า และสร้างรายได้ รวมทั้งการอนุรักษ์ ฟื้นฟู และพัฒนาต่อยอดศิลปะ วัฒนธรรม ภาษา และส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น ให้เป็นที่รู้จักทั้งในประเทศและต่างประเทศ อาทิ ด้านการท่องเที่ยว/งานเทศกาลประเพณีไทย ด้านดนตรีและศิลปะด้านวรรณกรรม/หนังสือ ด้านสินค้าและบริการรวมทั้ง การใช้พื้นที่เป็นสถานที่เรียนรู้วัฒนธรรม ศิลปะ และประวัติศาสตร์ต้องมุ่งเน้นการพัฒนาเพื่อเพิ่มศักยภาพและขีดความสามารถของประชาชนกลุ่มเป้าหมาย ให้สามารถประกอบอาชีพ สร้างรายได้ที่มั่นคงและมั่นคง

การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองของ สกร.ระดับอำเภอ เพื่อตอบสนองนโยบายดังกล่าวจึงต้องปรับเปลี่ยนกระบวนการจัดการเรียนรู้ ที่เน้นการปฏิบัติจริง เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากผู้มีประสบการณ์ในอาชีพโดยตรง ผู้สอนเป็นวิทยากรที่มีความรู้ ความสามารถ และเป็นผู้ประกอบการในอาชีพนั้น ๆ ให้ความสำคัญต่อการประเมินผลการจบหลักสูตรที่เน้นทักษะ ความสามารถ และการมีผลงาน ชิ้นงาน ที่ได้มาตรฐานออกสู่ตลาดได้การพัฒนาหลักสูตรอาชีพ จึงต้องปรับใหม่โดยการพัฒนาให้ครบวงจร ประกอบด้วย ช่องทางการประกอบอาชีพทักษะของอาชีพ การบริหารจัดการ และโครงการอาชีพพร้อมแหล่งเงินทุน และให้ผู้เรียนที่เรียนจบจากหลักสูตรอาชีพมีความมั่นใจว่าสามารถประกอบอาชีพสร้างรายได้ ได้อย่างแท้จริง จึงขอให้สถานศึกษาที่นำหลักสูตรที่ได้พัฒนาแล้วนั้น นำมาคัดเลือกให้เหมาะสมกับความต้องการของพื้นที่ และนำไปอนุมัติใช้ในการจัดการเรียนการสอนต่อไป

สารบัญ

เรื่อง

หน้า

หลักสูตรการปาล้าม

ความเป็นมา

จุดประสงค์การเรียนรู้

กลุ่มเป้าหมาย

ระยะเวลา

เนื้อหาหลักสูตร

การจัดการเรียนรู้

สื่อการเรียนรู้

การวัดและประเมินผล

การจบหลักสูตร

เอกสารหลักฐานการศึกษาที่ได้รับหลังจากจบหลักสูตร

การเทียบโอน

โครงสร้างหลักสูตร การทำปาล้าม

แบบทดสอบก่อนเรียน

ใบความรู้

แบบประเมินผลงานผู้เรียน

แบบทดสอบหลังเรียน

เฉลยแบบทดสอบก่อน-หลังเรียน

ชื่อหลักสูตร การทำปลาส้ม จำนวน ๓ ชั่วโมง กลุ่มอาชีพ พาณิชยกรรมและการบริการ

ความเป็นมา

ปัจจุบันรัฐบาลมีนโยบายมุ่งเน้นแก้ไขปัญหาความยากจนของประชาชนของประชาชน คนส่วนใหญ่ซึ่งเป็นเกษตรกรมีรายได้ไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่าย ขาดเงินออม มีหนี้สินในระบบและนอกระบบมากถึงแม้ ภาครัฐและเอกชน จะส่งเสริมอาชีพเพื่อเพิ่มรายได้ขยายโอกาสก็ตาม แต่ในระดับครัวเรือนพบว่า เกษตรกรไม่มีข้อมูลสำหรับการเตือนตนในเรื่องการใช้จ่ายและวางแผนการประกอบอาชีพการจัดทำบัญชี ครัวเรือนจะเป็นระบบที่ช่วยให้ครัวเรือน ได้มีข้อมูล สำหรับวิเคราะห์ตนเอง เตือนตนเอง สร้างวินัยทางการเงิน สามารถมีเงินออมและการชำระหนี้คืนในอนาคตได้ และให้มีความรู้ในการจัดทำบัญชีสามารถแยกรายรับ รายจ่ายได้และรู้รายได้รายจ่ายในการลงทุนประกอบอาชีพอันจะนำมาซึ่งความสำเร็จในการประกอบอาชีพ อย่างยั่งยืน

การทำปลาส้ม เป็นการถนอมอาหารจากภูมิปัญญาพื้นบ้านที่สืบทอดกันมายาวนาน โดยมีถิ่นผลิตดั้งเดิมใน ภาค อิสานของไทย ซึ่งปัจจุบันแพร่กระจายทำในทุกภาค และต่างมีสูตรที่แตกต่างกัน ทั้งการเลือกใช้ชนิดปลา และ ส่วนผสม จนเกิดเป็นผลิตภัณฑ์ปลาส้มหลายแบบในแต่ละท้องถิ่น

หลักการของหลักสูตร

การจัดการศึกษาเพื่อการพัฒนาอาชีพเพื่อการมีงานทำ กำหนดหลักการไว้ดังนี้

๑. เป็นหลักสูตรที่เน้นการบูรณาการให้สอดคล้องกับศักยภาพด้านต่างๆ ๕ ด้าน ได้แก่ ศักยภาพของทรัพยากรธรรมชาติ ศักยภาพของพื้นที่ตามลักษณะภูมิอากาศ ศักยภาพภูมิประเทศและทำเลที่ตั้ง ศักยภาพของศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิต และศักยภาพของทรัพยากรมนุษย์ในแต่ละพื้นที่

๒. มุ่งให้ได้รับการศึกษาเพื่อพัฒนาอาชีพและการมีงานทำอย่างมีคุณภาพทั่วถึงและเท่าเทียมกัน สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคง และเป็นบุคคลที่มีวินัยเปี่ยมไปด้วยคุณธรรม จริยธรรม มีจิตสำนึกความรับผิดชอบต่อตนเอง ผู้อื่น และ สังคม

๓. ส่งเสริมให้มีความร่วมมือในการดำเนินงานร่วมกับภาคีเครือข่าย

๔. เน้นการฝึกปฏิบัติจริงเพื่อให้ผู้เรียนเกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำไปประกอบอาชีพให้เกิดรายได้ที่มั่นคง มั่งคั่ง และยั่งยืนในอาชีพ

๕. ส่งเสริมให้มีการเทียบโอนความรู้และประสบการณ์เข้าสู่หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

๖. เพื่อให้ประชาชนทั่วไปได้ฝึกประสบการณ์ในการทำปลาส้ม

๗. เพื่อการพัฒนาอาชีพและสร้างอาชีพใหม่และเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ทำให้เกิดอาชีพ ที่หลากหลาย

๘. เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ทักษะทางความคิด สร้างความสามัคคีในหมู่คณะและเป็นการสร้างรายได้ ลดรายจ่าย ให้กับตนเองและครอบครัว

จุดมุ่งหมาย

เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะดังนี้

๑. มีความรู้และทักษะในการประกอบอาชีพ สามารถสร้างรายได้ที่มั่นคงมั่งคั่ง
๒. ตัดสินใจประกอบอาชีพให้สอดคล้องกับศักยภาพของตนเอง ชุมชน สังคม และสิ่งแวดล้อมอย่าง

มีคุณธรรมจริยธรรม

๓. มีเจตคติที่ดีในการประกอบอาชีพ

๒

กลุ่มเป้าหมาย ประชาชนทั่วไป

๑. ผู้ไม่มีอาชีพ
๒. ผู้ที่มีอาชีพและต้องการพัฒนาอาชีพ

ระยะเวลาเรียน ๓ ชั่วโมง

ภาคทฤษฎี ๑ ชั่วโมง ภาคปฏิบัติ ๒ ชั่วโมง

การจัดกระบวนการเรียนรู้

๑. ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร/ภูมิปัญญา
๒. อบรมให้ความรู้
๓. แลกเปลี่ยนเรียนรู้
๔. เรียนรู้ด้วยตนเอง
๕. ฝึกปฏิบัติจริง
๖. ติดตามประเมินผลและรายงาน

สื่อการเรียนรู้

ในกระบวนการจัดการเรียนรู้ใช้สื่อที่หลากหลาย เช่น เอกสารประกอบการเรียนรู้/คู่มือ/แผ่นพับเรื่อง

๑. การทำปลาสาม
๒. สื่อบุคคล/ภูมิปัญญา/วิทยากร
๓. แหล่งข้อมูลจาก Internet
๔. ใบความรู้ / ใบงาน
๕. แหล่งเรียนรู้/สถานประกอบการ

การวัดผลประเมินผล

๑. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีก่อนเรียนและหลังเรียน
๒. การประเมินผลงานก่อนเรียนจากการปฏิบัติ ได้ผลงานที่มีคุณภาพสามารถสร้างรายได้

และจบหลักสูตร

การจบหลักสูตร

๑. มีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. มีผลการประเมินผ่านตลอดหลักสูตร ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐
๓. มีผลงานที่มีคุณภาพ

เอกสารหลักฐานการศึกษา

๑. หลักฐานการประเมินผล
๒. ทะเบียนคุมวุฒิบัตร
๓. วุฒิบัตร ออกโดยสถานศึกษา

การเทียบโอน

ผู้เรียนที่จบหลักสูตรนี้สามารถนำไปเทียบโอนผลการเรียนรู้กับหลักสูตรการศึกษาระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธราช ๒๕๕๑ สาระการประกอบอาชีพรายวิชาเลือกที่สถานศึกษาได้จัดทำขึ้น

โครงสร้างหลักสูตร การทำปลาสาม

เรื่อง	จุดประสงค์	เนื้อหา	การจัดการเรียนรู้	ชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๑.ช่องทางการประกอบอาชีพ	๑.บอกความสำคัญการประกอบอาชีพทำปลาสาม ๒.ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพทำปลาสาม ความต้องการของตลาด การใช้แรงงาน การจัดหาวัสดุ อุปกรณ์ การเลือกทำเลที่ตั้ง ทุนการบรรจุหีบห่อ การขนส่ง	๑.บอกความสำคัญการประกอบอาชีพทำปลาสามฟัก ๒.ความเป็นไปได้ใน การประกอบอาชีพทำ ปลาสาม ความต้องการ ของตลาดการใช้แรงงานการจัดหาวัสดุ อุปกรณ์ การเลือกทำเล ที่ตั้ง ทุน การบรรจุหีบ ห่อ การขนส่ง	๑.๑ ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร สื่ออิเล็กทรอนิกส์ สถานประกอบการ สื่อของจริง สื่อบุคคลในชุมชน ประเทศและโลก เพื่อนำข้อมูลมาคิดวิเคราะห์ และใช้ในการประกอบอาชีพการทำปลาสาม ๑.๒ วิเคราะห์อาชีพที่เกี่ยวข้องกับการเพาะเห็ดฟางในตะกร้าที่พบได้ในชุมชน จากข้อมูลต่างๆ ๑.๓ ศึกษาดูงานในสถานประกอบการ แหล่งเรียนรู้ต่างๆในอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการเพาะเห็ดฟางในตะกร้า เพื่อรู้ทิศทางประกอบอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการทำปลาสาม โดยใช้กระบวนการคิดเป็นและความเป็นไปได้ตามศักยภาพ ๕ ด้าน ได้แก่ ศักยภาพของทรัพยากรธรรมชาติในแต่ละ พื้นที่ ศักยภาพของพื้นที่ตามลักษณะภูมิอากาศ ศักยภาพของภูมิประเทศของจังหวัด ศักยภาพของศิลปะ วัฒนธรรม ประเพณี และวิถีชีวิตของจังหวัด และศักยภาพของทรัพยากรมนุษย์ในจังหวัด ๑.๔ ครู ผู้เรียน และผู้รู้ร่วมกันอภิปรายเกี่ยวกับทิศทางประกอบอาชีพการทำปลาสาม ในรูปแบบที่เหมาะสมกับตนเอง เช่น ลูกจ้าง เจ้าของกิจการ ร่วมทุนพ่อค้าคนกลางแปรรูปผลิตภัณฑ์ ฯลฯ โดยคำนึงถึงความเสี่ยงจากภัยธรรมชาติ ความคุ้มค่า และความต้องการของตลาด	๑๕ นาที	๑๕ นาที

โครงสร้างหลักสูตร การทำปลาสาม (๒)

เรื่อง	จุดประสงค์	เนื้อหา	การจัดการเรียนรู้	ชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๒. ทักษะการประกอบอาชีพ	๑. อธิบายความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการทำปลาสาม ๒. สามารถเตรียมวัตถุดิบในการทำปลาสาม ๓. สามารถอธิบายเทคนิคการทำปลาสาม วัสดุและอุปกรณ์ในการทำปลาสาม ข้อควรระวังในการทำปลาสาม - ขั้นตอนการทำปลา สาม - การเลือกขนาดของ ปลา - การเตรียมปลา - การเก็บรักษาการทำ ปลาสามหลังทำเสร็จแล้ว	๑. อธิบายความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการทำปลาสาม ๒. สามารถเตรียมวัตถุดิบ ในการทำปลาสาม ๓. สามารถอธิบายเทคนิค การทำปลาสาม วัสดุและ อุปกรณ์ในการทำปลาสาม ข้อควรระวังในการทำปลา สาม - ขั้นตอนการทำปลาสาม - การเลือกขนาดของปลา - การเตรียมปลา - การเก็บรักษาการทำ ปลาสามหลังทำเสร็จแล้ว	๑. ศึกษาข้อมูล เรียนรู้ขอบข่ายการประกอบอาชีพที่เกี่ยวข้องกับการทำปลาสามจากสื่อต่างๆ ทั้งเอกสาร สื่อบุคคลสื่ออิเล็กทรอนิกส์ต่าง ๆ ๒. ศึกษาแหล่งเรียนรู้เกี่ยวกับอาชีพที่เลือกการทำปลาสาม ๓. ฝึกทักษะการประกอบอาชีพเกี่ยวข้องกับการทำปลาสาม ๔. ดำเนินการเรียนรู้และฝึกทักษะตามหลักสูตรเกี่ยวข้องกับการทำปลาสาม ๕. ซักถาม / แลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์ ๖. จัดบันทึกผลการเรียนรู้	๑๕ นาที	๑ ชม.

โครงสร้างหลักสูตร การทำปลาสาม (๓)

เรื่อง	จุดประสงค์	เนื้อหา	การจัดการเรียนรู้	ชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๓. การบริหารจัดการ ใน การประกอบ อาชีพการ ทำปลาสาม	๓.๑ สามารถบริหาร จัดการ ในการประกอบ อาชีพทำ ปลาสาม ๓.๑.๑ สามารถวาง แผนการจัดทำปลาสามได้ ๓.๑.๒ สามารถเก็บ รักษา คุณภาพของปลาสาม ได้ ๓.๑.๓ สามารถลด ต้นทุนใน ทำปลาสาม ๓.๑.๔ สามารถทำ บัญชี รายรับ – รายจ่ายได้ ๓.๒ สามารถจัดการ การตลาดได้ ๓.๒.๑ สามารถทำ ฐานข้อมูลลูกค้าที่ใช้ บริการ / คู่แข่งได้ ๓.๒.๒ สามารถ โฆษณา ประชาสัมพันธ์ได้ ๓.๒.๓ สามารถ ส่งเสริมการ ขายและการ บริการได้ ๓.๓ สามารถจัดการความ เสี่ยงได้	๓.๑ การบริหารจัดการ ในการ ประกอบอาชีพ ทำปลาสาม ๓.๑.๑ การวางแผน การจัดทำปลาสาม ได้ ๓.๑.๒ การเก็บรักษา คุณภาพของปลา สามได้ ๓.๑.๓ การลดต้นทุนใน ทำปลาสาม ๓.๑.๔ การทำบัญชี รายรับ – รายจ่าย ๓.๒ การจัดการ การตลาด ๓.๒.๑ การทำ ฐานข้อมูลลูกค้าที่ใช้ บริการ / คู่แข่ง ๓.๒.๒ การโฆษณา ประชาสัมพันธ์ ๓.๒.๓ การส่งเสริมการ ขายและการ บริการ ๓.๓ การจัดการความ เสี่ยง	๓.๑ การบริหารจัดการทำปลาสาม ให้กับผู้เรียน ๓.๑.๑ สํารวจและศึกษาแหล่งวัสดุ อุปกรณ์ และการใช้ประโยชน์ของแหล่ง และทุนต่างๆ ๓.๑.๒ ศึกษาการลดต้นทุนในทำปลาสาม ๓.๑.๓ ศึกษา วิเคราะห์ ปัจจัยความเสี่ยง ที่ คาดว่าจะเกิดขึ้น และมีแนวทางในการ จัดการ ความเสี่ยง ๓.๒ การบริหารจัดการการตลาด จัดให้ ผู้เรียน ศึกษา ๓.๒.๑ ข้อมูลการตลาด และวิเคราะห์ความ ต้องการของตลาด ๓.๒.๒ กำหนดทิศทาง เป้าหมาย และ แผนการ จัดการตลาด ๓.๒.๓ ดำเนินการตามกระบวนการจัดการ การตลาด เช่น การคิดต้นทุนการผลิต การ กำหนดราคาขาย การส่งเสริมการขาย จำหน่าย สินค้า ฯลฯ ๓.๓ การจัดการความเสี่ยง จัดให้ผู้เรียนศึกษา ๓.๓.๑ ให้ผู้เรียนศึกษาเอกสารเรื่องการ จัดการ ความเสี่ยง	๑๕ นาที	๓๐ นาที

โครงสร้างหลักสูตร การทำปลาต้ม (๔)

เรื่อง	จุดประสงค์	เนื้อหา	การจัดการเรียนรู้	ชั่วโมง	
				ทฤษฎี	ปฏิบัติ
๔. โครงสร้างการระกอบ อาชีพทำปลาต้ม	๔.๑ บอก ความสำคัญของ ทำปลาต้ม ๔.๒ บอกประโยชน์ของทำปลาต้ม ๔.๓ บอกองค์ประกอบ ของ ทำปลาต้ม ๔.๔ บอกการเขียน โครงการอาชีพทำปลาต้ม ๔.๕ บอกการประเมิน ความเหมาะสมและ สอดคล้อง ของโครงการ อาชีพทำปลาต้ม	๔.๑ ความสำคัญของ การทำปลาต้ม ๔.๒ ประโยชน์ของ อาชีพทำปลาต้ม ๔.๓ องค์ประกอบของ อาชีพทำปลาต้ม ๔.๔ การเขียนโครงการ อาชีพ ทำปลาต้ม ๔.๕ การประเมินความ เหมาะสมและ สอดคล้องของโครงการ อาชีพ ทำปลาต้ม	๔.๑ จัดให้ผู้เรียนศึกษาเนื้อหาจากใบความรู้ เรื่อง ความสำคัญของทำปลาต้ม ประโยชน์ของทำปลาต้ม แล้วจัดกิจกรรมการสนทนา แลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็น เพื่อสร้างแนวคิดในการดำเนินกิจกรรมการเรียนรู้ ๔.๒ จัดให้ผู้เรียนศึกษาสาระข้อมูลจากใบความรู้ เรื่อง ตัวอย่างการเขียนโครงการอาชีพ ที่ดี เหมาะสม และถูกต้อง พร้อมจัดการอภิปราย เพื่อสรุปแนวคิดเป็นแนวทางในการเขียนโครงการอาชีพที่ดี เหมาะสม และ ถูกต้อง ๔.๓ จัดให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติ การเขียน โครงการอาชีพ ๔.๔ กำหนดให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติการประเมิน ความเหมาะสมและสอดคล้องของโครงการอาชีพ ๔.๕ จัดให้ผู้เรียนปรับปรุงโครงการอาชีพ ให้มีความเหมาะสมและถูกต้อง ๔.๖ กำหนดให้ผู้เรียนเขียนโครงการอาชีพ ของตนเอง เพื่อเสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณ	๑๕ นาที	๑๕ นาที
รวม				๑	๒

แบบทดสอบก่อนเรียน

๑. กรมอุตสาหกรรมการแบ่งประเภทปลาออกเป็นกี่ประเภท

- ก. ๒ ประเภท
- ข. ๓ ประเภท
- ค. ๔ ประเภท
- ง. ๕ ประเภท

๒. ปลาชนิดใดที่นิยมนำมาทำปลาต้มมากที่สุด

- ก. ปลาทะเพียน ปลาทราย
- ก. ปลาช่อน ชะโด
- ข. ปลานิล ปลาฉลาม
- ค. ปลาดุก
- ง. ปลากระพง

๓. ส่วนประกอบของการทำปลาต้มฟักที่ถูกต้องที่สุด

- ก. เนื้อปลาบดละเอียด ๑ กก., เกลือป่น ๒ ช้อน, กระเทียมบดละเอียด ๒ ช้อน, ข้าวสุก ๒ ช้อน
- ข. เนื้อปลาบดละเอียด ๑ กก., เกลือป่น ๑ ช้อน, กระเทียมบดละเอียด ๓ ช้อน, ข้าวสุก ๒ ช้อน
- ค. เนื้อปลาบดละเอียด ๒ กก., เกลือป่น ๒ ช้อน, กระเทียมบดละเอียด ๓ ช้อน, ข้าวสุก ๒ ช้อน
- ง. เนื้อปลาบดละเอียด ๒ กก., เกลือป่น ๒ ช้อน, กระเทียมบดละเอียด ๔ ช้อน, ข้าวสุก ๒ ช้อน

๔. ข้าวเหนียวนึ่งและน้ำข้าวข้าว มีประโยชน์อย่างไร

- ก. ทำให้ปลาต้มมีสีสวยน่ารับประทาน
- ข. ทำให้ปลาต้มเนื้อเหนียวและแน่น
- ค. ทำให้ปลาต้มมีรสชาติอร่อยและไม่เหม็นคาว
- ง. ทำให้ปลาต้มเก็บไว้ได้นานโดยไม่เน่าเสีย

๕. โดยปกติแล้วการหมักปลาต้ม ถ้าอุณหภูมิปกติใช้เวลา ๒ – ๓ วัน จึงจะเปรี้ยวและรับประทานได้ ถ้าอากาศหนาวน่าจะใช้เวลาประมาณกี่วัน

- ก. ๑ - ๒ วัน
- ข. ๒ - ๓ วัน
- ค. ๓ - ๕ วัน
- ง. ๖ - ๑๐ วัน

ใบความรู้ การทำปลาต้ม

"ปลาต้มฟัก" เป็นการถนอมอาหารของคนโบราณที่มีรสชาติอร่อย ส่วนมากจะทำมาจากพวกปลาที่มีเกร็ดสีขาว โดยการชูดเอาเนื้อปลาออกมาแล้วนำมาสับหรือบดละเอียด นวดด้วยเกลือทะเลให้เหนียว และหมักด้วยกระเทียม ข้าวสุก เก็บไว้ประมาณ ๒-๓ วัน เพื่อให้เนื้อปลาต้มเกิดรสเปรี้ยวและอร่อย ชวนรับประทาน จึงได้ชื่อว่า ปลาต้มฟัก เพราะเกิดจากการหมักเนื้อปลา เกลือ ข้าวสุกและกระเทียม เป็นการฟักตัวเพื่อให้เกิดรสเปรี้ยวการฟักตัวของส่วนผสมดังกล่าวถือเป็นการถนอมอาหารของคนโบราณ เนื่องจากมีปลาจำนวนมาก ทำให้รับประทานไม่หมด จึงนำปลามาแปรรูป ซึ่งถือเป็นภูมิปัญญาของคนโบราณอย่างแท้จริง

โดยวิธีการขั้นตอนการปรุง/เคล็ดลับการปรุง นำปลาต้มไปนึ่งจนสุก ซอยหอมแดง พริก ใส่ น้ำมะนาว น้ำปลาคลุกให้เข้ากัน ปรุงน้ำยาให้ได้สามรส หั่นปลาต้มที่นึ่งสุกแล้วเป็นชิ้นพอดีคำ นำปลาต้มและน้ำยาที่ปรุงรสลงไปคลุกในภาชนะให้เข้ากันเป็นอันเสร็จขั้นตอนการยำพร้อมเสิร์ฟรับประทานได้

กระทรวงอุตสาหกรรม ได้แบ่งประเภทปลาต้มออกเป็น ๔ ประเภท ได้แก่

๑. ปลาต้มตัว เป็นปลาต้มที่ทำจากปลาทั้งตัวที่ผ่าท้องควักไส้ออกแล้ว
๒. ปลาต้มชิ้น เป็นปลาต้มที่ทำจากเนื้อปลาต้มที่หั่นเป็นชิ้นตามขวางของลำตัวปลา
๓. ปลาต้มเส้น เป็นปลาต้มที่ทำจากเนื้อปลาล้วนที่หั่นเป็นเส้น
๔. ส้มฟักหรือแหลมปลา เป็นปลาต้มที่ทำจากเนื้อปลาล้วนที่บดหรือสับ



วิธีทำปลาต้มฟัก ทำทานก็ได้ทำขายก็รวย

ปลาต้มฟัก เป็นการถนอมอาหารของคนโบราณที่มีรสชาติอร่อย ส่วนมากจะทำมาจากพวกปลาที่มีเกร็ดสีขาว ได้แก่ ปลาตะเพียน ปลาสวาย ปลาช่อน ปลานวลจันทร์ ปลาชะโด ปลาฉลามและปลากลาย โดยการชูดเอาเนื้อปลาออกมาแล้วนำมาสับหรือบดละเอียด นวดด้วยเกลือทะเลให้เหนียว และหมักด้วยกระเทียม ข้าวสุก เก็บไว้ประมาณ ๑-๒ วัน เพื่อให้เกิดรสเปรี้ยวแล้วห่อด้วยใบตองเพื่อให้เกิดรสชาติอร่อย หอมใบตอง พันรัดด้วยเส้นตอกให้แน่น แล้วหัดด้วยไม้กระดานเพื่อทำให้เกิดรูปทรงสวยงาม เนื้อปลาต้มเหนียวแน่น ชวนรับประทาน จึงได้ชื่อว่า ปลาต้มฟัก เพราะเกิดจากการหมักเนื้อปลา เกลือ ข้าวสุกและกระเทียม เป็นการฟักตัวเพื่อให้เกิดรสเปรี้ยวการฟักตัวของส่วนผสมดังกล่าวถือเป็นการถนอมอาหารของคนโบราณ เนื่องจากมีปลาจำนวนมาก ทำให้รับประทานไม่หมด จึงนำปลามาแปรรูป โดยนำมาถนอมอาหารเก็บไว้รับประทานให้อยู่ได้นานโดยไม่เน่าเสีย ซึ่งถือเป็นภูมิปัญญาของ

คนโบราณอย่างแท้จริง

ลักษณะที่โดดเด่นของปลาสามพัก

๑. สามารถนำไปประกอบอาหารได้หลายอย่าง เช่น นำมาทอดรับประทาน ซุปไข่ ซุปแบ่งทอด หรือผสมในไข่เจียวแล้วทอดให้กรอบ จะมีรสชาติเปรี้ยวกลมกล่อมน่ารับประทาน
๒. ใช้เกลือที่มีปริมาณต่ำ ทำให้ปลาสามพักที่ได้มีรสเปรี้ยว และรสเค็มที่พอเหมาะ มีรสชาติอร่อย

วัตถุดิบที่ใช้

๑. เนื้อปลานวลจันทร์แรมและบดละเอียด ๑ กก.
๒. เกลือป่น ๑ ชีด
๓. กระเทียมบดละเอียด ๓ ชีด
๔. ข้าวสุก ๒ ชีด
๕. น้ำตาลทรายขาว ๑ ชีด
๖. ใบตองกล้วยน้ำว้า ๒ กก.



ขั้นตอนในการทำปลาสาม

๑. นำเนื้อปลาสดที่แช่น้ำแข็งเย็นจัด มาผสมคลุกเคล้าด้วยเครื่องปรุงส่วนผสมทั้งหมด ได้แก่ ข้าวสุก กระเทียม น้ำตาลทราย และนำไปนวดจนเหนียวครับ
๒. การห่อปลาสามพักนำใบตองมาเช็ดให้สะอาด โดยแบ่งออกเป็น ๒ ขนาด คือ ใบตองใหญ่ มีขนาดกว้างประมาณ ๕-๖ นิ้ว ใบตองเล็กมีความกว้างประมาณ ๓-๔ นิ้ว นำมาซ้อนกัน ๓ ชั้น พันให้แน่น แล้วรัดด้วย ยางวงให้แน่นแล้วบรรจุลงในถุงพลาสติก ขนาด ๗ X ๑๑ พับปากถุงให้แน่น เย็บด้วยลวดเย็บ
๓. การบรรจุภัณฑ์ ปลาสามพักจะนำไปบรรจุในถุงพลาสติก ถุงละ ๑๐ กีบ เพื่อนำไปจำหน่าย ถ้าทำเป็นปลาสามพักแผ่นก็จะนำมาบรรจุลงในถุงพลาสติกขนาด ๘ X ๑๒ นิ้ว หนักประมาณ ๕๐๐ กรัม



เทคนิคในการทำ

๑. การปรุงรสต้องใช้ความชำนาญและประสบการณ์ จึงจะได้รสชาติที่อร่อยครับ
๒. การห่อปลาสามฝักต้องห่อให้ทันกับปลาที่กำลังเย็นจัดนะครับ
๓. ใบตองที่ใช้ต้องสดจะทำให้ปลาสามฝักมีความหอมของใบตอง ทำให้น่ารับประทานครับ

การเก็บรักษาปลาสามและสามฝัก

เก็บนาน ๑ - ๓ วัน เก็บในห้องธรรมดาได้ เก็บนาน ๓ - ๕ สัปดาห์ ต้องเก็บในตู้เย็นอุณหภูมิ ๘ - ๑๐ องศาเซลเซียส เก็บนาน ๓ เดือน ต้องเก็บที่อุณหภูมิ -๑๘ องศาเซลเซียส

ประโยชน์

ปลาสาม และสามฝัก เป็นอาหารที่ให้โปรตีน ไขมัน วิตามิน และเกลือแร่ เช่นเดียวกับปลาสดโดยทั่วไป แต่ผลจากการหมัก โดยเชื้อแบคทีเรียที่สร้างกรดแลคติกที่มีอยู่ในธรรมชาติจะย่อยสลายโปรตีนบางส่วนของปลาไปเป็นกรดอะมิโน จากนั้นกรดอะมิโนจะสลายตัวไปเป็นเอมีน กรดคีโตแอมโมเนีย และคาร์บอนไดออกไซด์ และไขมันบางส่วนของเนื้อปลา จะย่อยสลายไป เป็นกรดไขมันกลีเซอรอล นอกจากนี้ยังเกิดสารพวคคีโตนและอลดีไฮด์ด้วย



แบบประเมินผลงานผู้เรียน

ชื่อ – สกุล.....

หลักสูตร การทำปลาสาม กลุ่ม พาณิชยกรรมและการบริการ

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 ดังนี้การประเมินระหว่างเรียน และเมื่อจบหลักสูตร ประเมินครั้งเดียวก่อนจบหลักสูตร ทั้งนี้ เกณฑ์การจบหลักสูตร จะต้องได้คะแนนรวมไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะผ่านเกณฑ์การประเมิน

ลงชื่อ..... วิทยากร

(.....)

แบบทดสอบหลังเรียน

๑. กรมอุตสาหกรรมการแบ่งประเภทปลาออกเป็นกี่ประเภท

- ก. ๒ ประเภท
- ข. ๓ ประเภท
- ค. ๔ ประเภท
- ง. ๕ ประเภท

๒. ปลาชนิดใดที่นิยมนำมาทำปลาต้มมากที่สุด

- ก. ปลาดูเกีย ปลาทราย
- ก. ปลาช่อน ชะโด
- ข. ปลานิล ปลาฉลาม
- ค. ปลาตุ๊ก
- ง. ปลากระพง

๓. ส่วนประกอบของการทำปลาต้มที่ถูกต้องที่สุด

- ก. เนื้อปลาบดละเอียด ๑ กก., เกลือป่น ๒ ช้อน, กระเทียมบดละเอียด ๒ ช้อน, ข้าวสุก ๒ ช้อน
- ข. เนื้อปลาบดละเอียด ๑ กก., เกลือป่น ๑ ช้อน, กระเทียมบดละเอียด ๓ ช้อน, ข้าวสุก ๒ ช้อน
- ค. เนื้อปลาบดละเอียด ๒ กก., เกลือป่น ๒ ช้อน, กระเทียมบดละเอียด ๓ ช้อน, ข้าวสุก ๒ ช้อน
- ง. เนื้อปลาบดละเอียด ๒ กก., เกลือป่น ๒ ช้อน, กระเทียมบดละเอียด ๔ ช้อน, ข้าวสุก ๒ ช้อน

๔. ข้าวเหนียวนึ่งและน้ำข้าวข้าว มีประโยชน์อย่างไร

- ก. ทำให้ปลาต้มมีสีสวยน่ารับประทาน
- ข. ทำให้ปลาต้มเนื้อเหนียวและแน่น
- ค. ทำให้ปลาต้มมีรสชาติอร่อยและไม่เหม็นคาว
- ง. ทำให้ปลาต้มเก็บไว้ได้นานโดยไม่เน่าเสีย

๕. โดยปกติแล้วการหมักปลาต้ม ถ้าอุณหภูมิปกติใช้เวลา ๒ - ๓ วัน จึงจะเปรี้ยวและรับประทานได้ ถ้าอากาศหนาวน่าจะใช้เวลาประมาณกี่วัน

- ก. ๑ - ๒ วัน
- ข. ๒ - ๓ วัน
- ค. ๓ - ๕ วัน
- ง. ๖ - ๑๐ วัน

เฉลยแบบทดสอบ

๑. กรมอุตุนิยมวิทยาแบ่งประเภทปลาออกเป็นกี่ประเภท

ตอบ = ค. ๔ ประเภท

๒. ปลาชนิดใดที่นิยมนำมาทำปลาต้มมากที่สุด

ตอบ = ก. ปลาดูเพียน ปลาทราย

๓. ส่วนประกอบของการทำปลาต้มฟักที่ถูกต้องที่สุด

ตอบ = ข. เนื้อปลาบดละเอียด ๑ กก., เกลือป่น ๑ ช้อน, กระเทียมบดละเอียด ๓ ช้อน, ข้าวสุก ๒ ช้อน

๔. ข้าวเหนียวหนึ่งและน้ำข้าวข้าว มีประโยชน์อย่างไร

ตอบ = ข. ทำให้ปลาต้มเนื้อเหนียวและแน่น

๕. โดยปกติแล้วการหมักปลาต้ม ถ้าอุณหภูมิปกติใช้เวลา ๒ – ๓ วัน ก็จะเปรี้ยวและรับประทานได้ ถ้าอากาศหนาวน่าจะใช้เวลาประมาณกี่วัน

ตอบ = ค. ๓ - ๕ วัน