

บริการวิชาการ : โครงการฝึกอบรมหลักสูตรระยะสั้นและผลิตสื่อเพื่อการเรียนรู้ สำหรับบุคลากร มทร.พระนคร

อาจารย์ศิวกร ตลับนาค
อาจารย์จักรกฤษณ์ ทองคำ
อาจารย์สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ

กิจกรรมการสร้างและแสวงหาความรู้

การฝึกอบรมหลักสูตรระยะสั้นและผลิตสื่อเพื่อการเรียนรู้สำหรับบุคลากร มทร.พระนคร

รายละเอียดองค์ความรู้

ด้วยสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้รับงบประมาณสนับสนุนจาก กองทุนเพื่อการวิจัย ประจำปีงบประมาณ 2566 ให้จัดโครงการฝึกอบรมหลักสูตรระยะสั้นและผลิตสื่อเพื่อการ เรียนรู้สำหรับบุคลากร มทร.พระนคร ในการนี้สถาบันวิจัยและพัฒนา ได้ออกหนังสือเชิญอาจารย์ศิวกร ตลับนาค และอาจารย์จักรกฤษณ์ ทองคำ อาจารย์ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยี คหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ในการถ่ายทอดความรู้ประสบการณ์ในการปรุง ประกอบอาหารเพื่อการสร้างรายได้เสริมภายใต้โจทย์ “อาหารสร้างรายได้ที่ได้รับความนิยมในสังคมออนไลน์” จำนวน 3 รายการ ได้แก่ เส้นหมี่ไก่ฉีก น้ำลำไยสด และน้ำพริกหมูกระเจก โดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อให้ บุคลากรสายสนับสนุนทุกหน่วยงาน ทุกกรม กอง และทุกคณะในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้เข้าร่วมการอบรม เพื่อนำองค์ความรู้ไปประกอบการปรุงอาหารในครัวเรือน สร้างอาชีพเป็นรายได้เสริม โดยการจัดการเรียนการสอนเป็นการจัดในรูปแบบให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้ลงมือปฏิบัติจริงอย่างมีระบบ และมี กระบวนการ ที่ถูกต้องตามหลักการในการปรุงประกอบอาหารภายใต้ทฤษฎีทางคหกรรมศาสตร์ ตระหนักรู้ และเข้าใจเทคนิคการปรุงประกอบอาหารทั้ง 3 รายการ อย่างเป็นรูปธรรมโดยผู้สอนมุ่งเน้นจุดมุ่งหมายสำคัญ คือ สามารถนำองค์ความรู้ที่ได้จากการเรียนมาทำได้จริง

รายการอาหารที่ถูกคัดเลือกมาทำการสอนภายใต้การอบรมในโครงการนี้ ประกอบไปด้วย เส้นหมี่ไก่ ฉีก น้ำลำไยสด และน้ำพริกหมูกระเจก ในกระแสสังคมออนไลน์ในยุคปัจจุบันจะพบว่า ธุรกิจการค้าอาหาร ออนไลน์ได้รับความนิยมจากผู้บริโภคเป็นอย่างมาก ด้วยความสะดวกสบาย มีบริการจัดส่งถึงจุดหมาย ปลายทาง ถือเป็นการกระจายรายได้อย่างกว้างขวางให้กับสังคมในทุกมิติ ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มพ่อค้า แม่ค้าวัตถุดิบ ผู้ประกอบการ และรวมไปถึงบุคคลผู้ทำหน้าที่ในการจัดส่งอาหารที่สำเร็จ ล้วนเป็นการสร้าง รายได้ให้เกิดการเดินสะพัดของเงินในระบบเศรษฐกิจในสังคม สถาบันวิจัยและพัฒนาจึงได้เกิดแนวคิดในการ จัดตั้งโครงการสร้างเสริมประสบการณ์ให้กับบุคลากรในองค์กรโดยทำการคัดเลือกรายการอาหารดังกล่าวเพื่อ ทำการอบรมในครั้งนี้

ประเด็นความรู้

เมนูเส้นหมี่ไก่ฉีก หากจะมองในเชิงธุรกิจ เป็นอาหารที่มีต้นทุนการผลิตต่ำ วัตถุดิบหลักประกอบไปด้วยเส้นหมี่ และเนื้อไก่ ซึ่งต้นทุนราคาไม่สูงมากนักและเป็นวัตถุดิบที่สามารถจัดหาได้ตามท้องตลาดทั่วไปในทุกพื้นที่ เป็นอาหารที่ให้คุณค่าทางโภชนาการดี และเป็นอาหารจานเดียวที่เรียกได้ว่าสะดวกต่อกลุ่มคนวัยทำงาน ซึ่งวิทยาการได้ประเมินความเหมาะสมแล้ว พบว่า เหมาะสมกับกลุ่มผู้เรียนซึ่งเป็นกลุ่มบุคคลวัยทำงานเช่นเดียวกัน ที่จะเข้าใจวิถีชีวิต ความเร่งรีบ บริบทของการเลือกรับประทานอาหารของกลุ่มคนวัยทำงานที่ต้องแข่งขันกับเวลา ดังนั้น จึงเลือกเมนูเส้นหมี่ไก่ฉีก ที่ได้รับความนิยมในกระแสสังคมออนไลน์มาทำการอบรมเป็น

การแปรรูปลำไยสดให้กลายเป็นลำไยอบแห้งมีความจำเป็นต้องใช้เทคโนโลยีทั้งเตาอบ ภาชนะล้างเพื่อทำการฟอกขาว และอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องอีกมากมาย เกษตรกรรายย่อยผู้เพาะปลูกลำไยสดที่ไม่มีกำลังลงทุนในเครื่องมือเพื่อแปรรูปมักถูกกดราคาจากพ่อค้าคนกลาง เมื่อกระแสสังคมโลกออนไลน์เริ่มมีการเผยแพร่คลิปการจำหน่ายน้ำลำไยสด กระแสน้ำลำไยสดได้เริ่มได้รับความนิยมมากยิ่งขึ้น เกษตรกรผู้เพาะปลูกลำไยรายย่อยสามารถจำหน่ายลำไยสดปอกเปลือกคว้านเม็ดแช่แข็ง จัดส่งข้ามจังหวัดไปยังจัดหวังต่าง ๆ ได้ทั่วประเทศไทย ถือเป็นอีกหนึ่งช่องทางในการสร้างรายได้ให้กับเกษตรกรรายย่อยอีกช่องทางหนึ่ง

น้ำลำไยสด ทำง่าย ต้นทุนการผลิตไม่สูงมาก มีวัตถุดิบหลักคือ ลำไย น้ำตาลกรวด น้ำตาลทรายแดง ใบเตยสด และน้ำเปล่า เป็นเมนูที่ทำง่าย เหมาะกับทุกเพศทุกวัย ทุกเทศกาลไม่ว่าจะเป็นงานเลี้ยงงานบุญต่าง ๆ หรือจะดื่มให้พลังงานกับร่างกาย ดับกระหาย และที่สำคัญสามารถสร้างกำไรให้กับผู้ประกอบการได้อย่างมหาศาล

น้ำพริกหมูกระจุก จากกระแสสังคมโลกออนไลน์ น้ำพริกหมูกระจุกจะถูกจัดให้รับประทานควบคู่กับเส้นหมี่ไก่ฉีก เพื่อให้เกิดรสชาติ เข้มข้น จัดจ้าน และมีเนื้อสัมผัสที่โดดเด่น ผสมผสานกับเส้นหมี่ไก่ฉีกให้เข้ากันอย่างลงตัว สร้างอรรถรสการรับประทานให้เกิดความประทับใจกับผู้บริโภค จากสูตรที่วิทยาการได้แจกในด้านล่างนี้ ผู้เข้าอบรม ตลอดจนผู้ที่สนใจ สามารถดัดแปลงส่วนของกากหมูเป็นเนื้อสัตว์ชนิดอื่น ๆ ได้ เช่น น้ำพริกปลาสด ก็สามารถเปลี่ยนจากกากหมูเป็นเนื้อปลาสดทอดได้ เป็นต้น

ภาพกิจกรรมโครงการฝึกอบรมหลักสูตรระยะสั้นและผลิตสื่อเพื่อการเรียนรู้





วิธีดำเนินการ

1. สถาบันวิจัยและพัฒนามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร เชิญวิทยากรถ่ายทอดองค์ความรู้ ได้แก่ อาจารย์ศิวกร ตลับนาค และอาจารย์จักรกฤษณ์ ทองคำ ผู้เรียนคือ นักศึกษา บุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร และบุคคลทั่วไป จำนวน 30 คน ณ ห้องประชุม D-Hall ศูนย์เทเวศน์ หัวข้อในโครงการฝึกอบรมหลักสูตรระยะสั้น การทำเส้นหมี่ไก่ฉีก น้ำพริกหมูกระเจก และน้ำลำไยสด โดยได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนเพื่อการวิจัย ประจำปีงบประมาณ 2566
2. วันที่จัดกิจกรรมการถ่ายทอดองค์ความรู้คือ 14 กรกฎาคม 2566 เวลา 8.30-16.30 น. เรียนรู้ ทฤษฎีและลงมือปฏิบัติ

ผลสัมฤทธิ์

นักศึกษา บุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร และบุคคลทั่วไปที่เข้าร่วมอบรมได้รับความรู้ และมีความสามารถในการปรุงประกอบและวิจารณ์อาหารในเมนูเส้นหมี่ไก่ฉีก น้ำพริกหมูกระเจก และน้ำลำไยสดได้

ปัจจัยความสำเร็จ

1. ผู้เรียนมีความรู้และความเข้าใจในหัวข้อที่เรียน
2. ผู้เรียนมีทักษะและความสามารถในการประกอบอาหาร
3. วิทยากรมีความสามารถในการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ
4. ผู้เรียนมีส่วนร่วมในชั้นเรียน มีการวางแผนและมีการทำงานกันเป็นทีม
5. ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนเพื่อการวิจัย ประจำปีงบประมาณ 2566

เส้นหมี่ไก่ฉีก



ส่วนผสมน้ำต้มไก่

อกไก่	1	ชิ้น	รากผักชี	3	ราก
กระเทียม	3	หัว	พริกไทยเม็ด	15	เม็ด
ใบเตย	2	ใบ	น้ำสะอาด	1,000	มิลลิลิตร
ผงปรุงรสฟ้าไทย	15	กรัม	เกลือ	5	กรัม
ซีอิ๊วขาว	15	กรัม	น้ำตาลทราย	5	กรัม

ส่วนผสมน้ำปรุงเส้นหมี่

น้ำซุ๊ปไก่	115	กรัม	ซีอิ๊วขาว	15	กรัม
น้ำตาลทราย	15	กรัม	เกลือ	5	กรัม
ซอสหอยนางรม	15	กรัม	ผงปรุงรสฟ้าไทย	5	กรัม
น้ำส้มสายชู	15	กรัม	กระเทียมเจียว	20	กรัม
เส้นหมี่	200	กรัม	ผักกาดหอม	1	ต้น
ต้นหอมผักชีซอย	5	กรัม			

วิธีทำ

1. ทำน้ำซุ๊ปด้วยการใส่ รากผักชี กระเทียม พริกไทย ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย ผงปรุงรสฟ้าไทย เกลือ และใบเตย ลงไปในหม้อจากนั้นต้มด้วย อกไก่ ต้มเป็นเวลา 30 นาที
2. จากนั้นนำไก่ออกมาพักให้เย็น แล้วฉีกเป็นเส้น พักไว้
3. ทำน้ำปรุงรสเส้นหมี่ด้วยการ นำน้ำซุ๊ปจากการต้มไก่ น้ำตาลทราย เกลือ ซีอิ๊วขาว ซอสหอยนางรม ซอสถั่วเหลือง ผงปรุงรสฟ้าไทย และน้ำส้มสายชู มาเคี่ยวด้วยกัน 3-5 นาทีแล้วพักไว้
4. นำเส้นหมี่มาลวกให้นิ่ม เอาขึ้นให้สะเด็ดน้ำ จากนั้นนำไปคลุกเคล้ากับน้ำปรุงรสที่เตรียมไว้
5. จัดใส่ภาชนะให้สวยงาม รองด้วยผักกาดหอม วางเส้นหมี่ที่คลุกเคล้าเรียบร้อยแล้วลงไป โรยหน้าด้วยไก่ฉีก น้ำพริกหมูกระจุก กระเทียมเจียว ต้นหอมผักชี และพริกไทย

น้ำพริกหมูกระเจก



ส่วนผสม

หมูกระเจกทอดสำเร็จ	500	กรัม	พริกจินดาป่น	6	ช้อนโต๊ะ
หอมเจียว	3	ถ้วยตวง	กระเทียมเจียว	2	ถ้วยตวง
ใบมะกรูดฉีกทอดกรอบ	1½	ถ้วยตวง	พริกแห้ง(จินดา)ทอดกรอบ	2½	ถ้วยตวง
เกลือป่น	1	ช้อนโต๊ะ	ผงปรุงรส	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1/3	ช้อนโต๊ะ			

วิธีทำน้ำพริกหมูกระเจก

1. ตั้งน้ำมันให้ร้อน ใส่ใบมะกรูด และพริกแห้ง(จินดา)ลงทอดพอกรอบตักขึ้นพักไว้ให้สะเด็ดน้ำมัน
2. ใส่น้ำมันลงในกระทะตั้งไฟให้ร้อนใส่พริกจินดาป่นลงผัดให้หอม
3. ใส่หมูกระเจกลงในกระทะ ใส่หอมเจียว กระเทียมเจียว ใบมะกรูดทอดกรอบ และพริกแห้ง(จินดา)ทอดกรอบ คนให้ส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน
4. ปรุงรสด้วยน้ำตาล เกลือป่น ผงปรุงรส คนส่วนผสมทั้งหมดให้เข้ากัน พักให้เย็น บรรจุลงภาชนะ

น้ำลำไย



ส่วนผสมน้ำลำไย

เนื้อลำไยแกะเม็ด	500	กรัม	น้ำตาลกรวด	20	กรัม
น้ำตาลทรายขาว	150	กรัม	น้ำสะอาด	1.5	ลิตร
ใบเตย	4	ใบ			

วิธีทำน้ำลำไย

1. ต้มน้ำเต็มหม้อ เติมน้ำเปล่า ใส่ใบเตยลงไป พอเดือดเติมน้ำตาลทราย และน้ำตาลกรวดลงไป
2. ใส่เนื้อลำไยลงไป ต้มจนเดือดอีกครั้ง ช้อนฟองออก ปิดไฟ พักจนคลายร้อน ตักน้ำแข็งใส่แก้ว ใส่น้ำลำไยและเนื้อลำไยลงไป จัดเสิร์ฟ