

ชื่อน้ำพริก น้ำพริกสาวพราวเสน่ห์

ผู้จัดทำ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖

ครูที่ปรึกษา นางวาลย์พัชนีย์ บุญยะเวศ และ นายนาวิน อินโสภา

โรงเรียนบ้านแก่นแท่ง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาขอนแก่น เขต ๑

ปีการศึกษา ๒๕๖๕

### บทคัดย่อ

การทำน้ำพริก ผักสด เครื่องเคียงมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนากิจกรรมการเรียนการสอน กลุ่มสาระการเรียนรู้ การงานอาชีพ ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช ๒๕๕๑ ตามวิสัยทัศน์กำหนดไว้ว่า จัดการเรียนการสอนให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการดำรงชีวิต การอาชีพ มีความคิดสร้างสรรค์มีทักษะในการทำงานและการดำรงชีวิต เห็นแนวทางในการประกอบอาชีพ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้ อย่างพอเพียงและมีความสุข

น้ำพริกสาวพราวเสน่ห์ เป็นน้ำพริกหนึ่งที่คณะทำงานเลือกทำ เพราะวัตถุดิบหลักในการทำ น้ำพริกคือ รากสามสิบ เพราะสามารถหาได้ง่ายในท้องถิ่น และมีสรรพคุณที่หลากหลาย เช่น บำรุงหัวใจ ป้องกันกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ขับน้ำนม ยับยั้งเบาหวาน ลดระดับไขมันในเลือด ลดความดัน ฯลฯ อีกทั้งเครื่องปรุง อื่นๆ ไม่ยุ่งยากซับซ้อน เหมาะกับวัยและความสามารถของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ตอนปลาย

ดังนั้น ครูผู้สอนจึงต้องพัฒนาการจัดกิจกรรมการเรียนรู้เกี่ยวกับการนำวัตถุดิบ ในท้องถิ่นมาประกอบอาหารประเภทเครื่องจิ้มขึ้น โดยได้ศึกษาคิดค้นเทคนิคการทำน้ำพริกเกสรดอกไม้ มีรสชาติอร่อยถูกปากทุกเพศทุกวัย เพราะในวิถีชีวิตประจำวันของคนไทยทั้ง ในชนบทและในเมืองบริโภคอาหารประเภทเครื่องจิ้ม น้ำพริกคู่กับข้าวสวยร้อนๆ หรือข้าวเหนียวหนึ่งนั้นคู่กับน้ำพริก ผักสด เครื่องเคียง

## กิตติกรรมประกาศ

การทำน้ำพริก ผักสด เครื่องเคียง “น้ำพริกสาวพราวเสน่ห์” ได้รับการสนับสนุนจาก คณะครูโรงเรียนบ้านแก่นเท่า และได้รับความอนุเคราะห์ให้คำปรึกษาจากคณะบุคคลหลาย ๆ ฝ่ายซึ่งประกอบด้วย ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านแก่นเท่า นางเพ็ญศรี พรหมพิลา ที่สนับสนุนงบประมาณในการฝึกซ้อมทำน้ำพริกสาวพราวเสน่ห์ คอยฝึกสอน ให้คำชี้แนะ การจัดทำเอกสารประกอบกิจกรรมแสดงผลงาน การศึกษาข้อมูลให้รู้จริง จนกระบวนการทำงานเป็นไปด้วยความชำนาญ สามารถถ่ายทอด เผยแพร่ให้กับบุคคลทั่วไปที่ สนใจ ได้เป็นอย่างดี ขอขอบพระคุณคณะครูและบุคคลที่เกี่ยวข้องทุกท่าน ที่เป็นกำลังใจให้ กิจกรรมการทำน้ำพริก ผักสด เครื่องเคียงครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยดี

คณะผู้จัดทำ

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
น้ำพริกผักสดเครื่องเคียง	
บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทที่ ๑ บทนำ	
แนวคิดความเป็นมา	๑
สมมติฐานการศึกษาค้นคว้า	๑
ตัวแปรที่เกี่ยวข้อง	๑
บทที่ ๒ เอกสารที่เกี่ยวข้อง	
ลักษณะทั่วไปของรากสามสิบ	๒
ประโยชน์ของรากสามสิบ	๒
คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกสาวพราวเสน่ห์	๒
บทที่ ๓ วิธีดำเนินการ	
อุปกรณ์การทำน้ำพริกสาวพราวเสน่ห์	๓
วัตถุดิบในการทำน้ำพริกสาวพราวเสน่ห์	๔
ภาพแสดงวัตถุดิบในการทำน้ำพริกสาวพราวเสน่ห์	๕
วิธีทำน้ำพริกสาวพราวเสน่ห์	๖
ภาพประกอบวิธีทำน้ำพริกสาวพราวเสน่ห์	๗
บทที่ ๔ ผลการดำเนินการ	
การคิดคำนวณต้นทุน	๑๐
การคิดกำไร	๑๐
การบันทึกบัญชี	๑๑
บทที่ ๕ สรุปผลการดำเนินการ	
ประโยชน์ที่นักเรียนและผู้ที่เกี่ยวข้องได้รับ	๑๒
เคล็ดลับความอร่อย	๑๒
บรรณานุกรม	
ภาคผนวก ก	
- ตารางที่ ๑ ตัวอย่างการบันทึกบัญชีรายรับ - รายจ่าย	
- ตารางที่ ๒ ตัวอย่างทะเบียนคุมสินค้า	
ภาคผนวก ข	
- ภาพประกอบกิจกรรมการทำน้ำพริกสาวพราวเสน่ห์	
- เพจเฟซบุ๊ก	

## บทที่ ๑

### บทนำ

#### แนวคิดความเป็นมา

น้ำพริกสาวพราวเสน่ห์ เป็นตำรับไทยต่างๆ ผัดๆ ทำง่ายๆ จัดอยู่ในประเภทน้ำจิ้มที่มี มาคู่ครัวของคนไทยมานาน อุดมด้วยโปรตีนจากรากสามสิบ มากคุณค่าของโปรตีนจากปลาหางงอ ปูรุกรสด้วยน้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำมะขามเปียก เกลือ รับประทานกับผักสดหลากหลายชนิด หรือผักลวก ผักต้ม พร้อมด้วยเครื่องเคียง ปลาแดดเดียว ทอด ปลาทุททอด หมูแดดเดียวทอด คลุกกับข้าวสวยร้อน ๆ หรือข้าวเหนียวนึ่งใหม่ๆ อร่อยมาก สามารถเก็บไว้รับประทานได้นาน หลายวันโดยไม่ต้องเก็บในตู้เย็น

รากสามสิบ นับว่าเป็นพืชที่มีประโยชน์มากมาย เช่น มีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรียและเชื้อรา บำรุงหัวใจ ยับยั้งเบาหวาน ช่วยสร้างสมดุลฮอร์โมนเพศหญิง กระตุ้นประสาท ชูกำลัง ฯลฯ จึงเป็นสมุนไพรไทยที่คนไทยใช้ภูมิปัญญา นำมาดัดแปลงเป็นอาหารหลายชนิด เพื่อรักษา โรคมัย อาหารยอดนิยมอันดับต้นๆ ที่ทำจากรากสามสิบก็คือ “น้ำพริกสาวพราวเสน่ห์” การปรุงน้ำพริก สาวพราวเสน่ห์นั้นมีเครื่องปรุงไม่ยุ่งยาก บางสูตรใส่ปลาแห้ง ใส่ปลานิลแดดเดียวแล้วแต่ความชอบ ประกอบกับ น้ำพริกสาวพราวเสน่ห์ นิยมกินควบคู่กับผักสดเครื่องเคียงนานาชนิด จึงให้ประโยชน์ต่อสุขภาพ มากมายเหลือคณานับ

#### สมมติฐานการศึกษาค้นคว้า

๑. โรงเรียนบ้านแก่นเท่าได้จัดกิจกรรมการสอนในรายวิชาการงานอาชีพ โดยจัดให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔-๖ ได้เรียนรู้วิธีการนำวัตถุดิบในท้องถิ่น มาทำอาหารประเภทเครื่องจิ้ม รับประทานกับผักสด เครื่องเคียง จึงได้คัดสรรเอารากสามสิบ มาทดลองทำน้ำพริกสดได้รสชาติที่เป็นสากล อร่อยถูกปาก

#### ๒. วัตถุประสงค์

- ๑) เพื่อให้รู้จัก และทำน้ำพริกสาวพราวเสน่ห์
- ๒) เพื่อให้รู้จักนำวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นมาประกอบอาหารประเภทเครื่องจิ้มได้อร่อย
- ๓) เพื่อให้นักเรียนทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข มีค่านิยมที่พึงประสงค์
- ๔) เพื่อให้รู้จักช่องทางการประกอบอาชีพเสริมจากการทำน้ำพริกสาวพราวเสน่ห์ จำหน่าย
- ๕) สถานที่ ห้องครัวโรงเรียนบ้านแก่นเท่า
- ๖) ระยะเวลา กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๕ - มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๖

#### ตัวแปรที่เกี่ยวข้อง

- ตัวแปรต้น ชนิดของวัตถุดิบที่นำมาทำน้ำพริกสาวพราวเสน่ห์
- ตัวแปรตาม รสชาติของอาหารจากที่ผลิตจากรากสามสิบ
- ตัวแปรควบคุม คุณภาพของวัตถุดิบ ต้องสดและสะอาด

## บทที่ ๒

### เอกสารที่เกี่ยวข้อง

#### ลักษณะทั่วไปของรากสามสิบ

รากสามสิบ ชื่อวิทยาศาสตร์ *Asparagus racemosus* Willd. (ชื่อพ้องวิทยาศาสตร์ *Protasparagus racemosus* (Willd.) Oberm.) จัดอยู่ในวงศ์หน่อไม้ฝรั่ง (ASPARAGACEAE) และอยู่ในวงศ์ย่อย ASPARAGOIDEAE

รากสามสิบ เป็นพืชที่มีถิ่นกำเนิดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ พบในแอฟริกา จีน อินโดจีน และเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ไปจนถึงทางเหนือของออสเตรเลีย เป็นไม้ล้มลุก มีเหง้าใต้ดิน ปลายรากเป็นหัวยาว ลำต้นเกลี้ยงมีหนามยาว เลื้อยพันได้ ใบจริงลดรูปเป็นใบเกล็ดขนาดเล็ก ดอกมีกลิ่นหอม ดอกสีขาวมีแถบสีเขียว เกสรตัวผู้ยาวเท่ากลีบดอก ผลมีเนื้อหลายเมล็ด ผลสุกสีแดงมี ๑-๓ เมล็ด ทนต่อความแห้งแล้งได้ดี

ต้นรากสามสิบมีสรรพคุณในเรื่องการฟื้นฟูความสาว เป็นสมุนไพรที่ได้กล่าวไว้ในคัมภีร์พระเวท ของประเทศอินเดีย มีชื่อเป็นภาษาบาลีสันสกฤตว่า ศตาวารี (Shatawari) หมายความว่า ต้นไม้ที่มีรากเป็นร้อย ๆ หรือ บางตำราหมายถึงผู้หญิงที่มีสามสิบเป็นร้อยคน เรียกได้ว่ามีการใช้สมุนไพรชนิดนี้มานานเป็นพัน ๆ ปี

มีสารสำคัญในรากคือ อัลคาลอยด์ แอสพาราจีน จึงนำรากมาใช้เป็นยาสมุนไพร ทั้งยาบำรุงครรภ์ ขับปัสสาวะ บำรุงกำลัง แก้ท้องเสีย และโรคเกี่ยวกับลำไส้ ในอินโดนีเซียนำรากที่มีลักษณะเป็นหัวใบเคลือบน้ำตาลใช้เป็นของหวาน ในอินเดียใช้หัวเคลือบน้ำตาลรับประทานเป็นยากระตุ้นสมรรถภาพทางเพศ ใช้กระตุ้นน้ำนมในวัยนม และใช้เป็นไม้ประดับ ในไทยนำรากไปเชื่อมหรือแช่อิ่มรับประทาน ทำน้ำพริก และแกงส้ม

#### ประโยชน์ของรากสามสิบ

รากสามสิบมีฤทธิ์ต้านเชื้อแบคทีเรีย ต้านเชื้อรา ลดการอักเสบ แก้อาการปวด คลายกล้ามเนื้อของมดลูก บำรุงหัวใจ ป้องกันกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด ลดอาการหัวใจโตที่เกิดจากความดันโลหิตสูง ขับน้ำนม มีฤทธิ์เหมือนฮอร์โมนเอสโตรเจน ยับยั้งเบาหวาน ลดระดับไขมันในเลือด กระตุ้นภูมิคุ้มกัน ต้านอาการเม็ดเลือดขาวต่ำ เป็นพืชต่อเซลล์มะเร็ง ยับยั้งการเกิดแผลในกระเพาะอาหาร ยับยั้งพิษต่อตับ

#### คุณค่าทางโภชนาการของน้ำพริกสาวพราวเสน่ห์

น้ำพริกสาวพราวเสน่ห์ เป็นอาหารที่มีคุณสมบัติที่ดีในด้านโภชนาการกล่าวคืออุดมไปด้วยวิตามินซี วิตามินเอ โปรตีน ไขมัน เกลือแร่ เพราะเป็นน้ำพริกที่มีเนื้อสัตว์ เช่น ปลาหางงอ แล้วแต่ชอบ หอม กระเทียม เข้าไปผสมอยู่ในน้ำพริกด้วย

น้ำพริกสาวพราวเสน่ห์ ส่วนประกอบหลักคือรากสามสิบ มีรสชาตรากสามสิบมีรสเผื่อนเย็น มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงกำลัง ใช้เป็นยาชูกำลัง ใช้กินเป็นยาแก้พิษร้อนในกระหายน้ำ ช่วยรักษาอาการประจำเดือนผิดปกติของสตรี เมื่อรับประทานน้ำพริกคู่กับผักสด ก็จะช่วยทำให้เรามีสุขภาพร่างกายแข็งแรงยิ่งขึ้น

## บทที่ ๓ วิธีดำเนินการ

โรงเรียนบ้านแก่นเท่าได้ทำน้ำพริกสาวพราวเสน่ห์ ซึ่งมีวิธีดำเนินการ อุปกรณ์ ส่วนผสม และขั้นตอนการทำน้ำพริกสาวพราวเสน่ห์ ดังนี้

### ๑. อุปกรณ์การทำน้ำพริกสาวพราวเสน่ห์

ภาพ	รายการ	ภาพ	รายการ
	ตาชั่งอาหาร		เขียง
	ครก และสาก		มีดสำหรับหั่น, ซอย วัตถุดิบ
	ชามสแตนเลสสำหรับล้าง วัตถุดิบ		เตาแม่เหล็กไฟฟ้า
	ชามสำหรับพักวัตถุดิบ		เครื่องปั่นสำหรับบดหรือ ปั่นวัตถุดิบ
	ทัพพี และตะหลิว		

## ๒. วัตถุประสงค์ในการทำน้ำพริกสาวพราวเสน่ห์

๒.๑ ส่วนผสม : น้ำพริกสาวพราวเสน่ห์ อัตราส่วนที่รับประทานได้ประมาณ ๑๐-๑๕ คน

รากสามสิบ	๓๐ กรัม
ปลาแห้ง	๓๐ กรัม
พริกจินดาแห้ง	๓๐ กรัม
พริกอินเดียแห้ง	๓๐ กรัม
หอมแดง	๒๐๐ กรัม
กระเทียม	๒๐๐ กรัม
ใบมะกรูด	๕๐ กรัม
ข้าว	๒๐๐ กรัม
น้ำตาลปีก	๑ ๑/๒ ช้อนโต๊ะ
เกลือ	๓ ช้อนชา
น้ำมะขามเปียก	๑ ถ้วยตวง
น้ำปลา	๗ ช้อนโต๊ะ

## ๒.๒ ภาพวัตถุดิบ น้ำพริกสาวพราวเสน่ห์

ภาพ	รายการ	ภาพ	รายการ
	ปลาแห้ง		กระเทียม
	น้ำตาลปึก, เกลือ, น้ำมะขามเปียก, น้ำปลา		ใบมะกรูด
	หอมแขก		ตะไคร้
	พริกจินดาแห้ง		ว่านรอกสามสิบ
	พริกอินเดียนแห้ง		



### ๓. วิธีทำน้ำพริกสาวพราวเสน่ห์

๑. นำรากสามสิบ กระเทียม หอมแขก ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด มาล้างด้วยน้ำสะอาด แล้วพักไว้
๒. นำพริกจินดาแห้ง และพริกอินเดียแห้ง มาคั่วด้วยไฟกลาง จนกลิ่นหอมฉุน จากนั้นนำไปป่นหรือโขลก ตักใส่ภาชนะพักไว้
๓. นำข่า ตะไคร้ กระเทียม หอมแขก ใบมะกรูด นำมาหั่น และคั่วด้วยไฟกลางเช่นกัน คั่วจนวัตถุดิบสุก จากนั้นนำไปป่นหรือโขลก ตักใส่ภาชนะพักไว้
๔. ปลอกเปลือกของรากสามสิบแล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ คั่วให้สุก ตักแยกพักไว้
๕. นำปลาแห้งมาทอดให้เหลืองหอม จากนั้นนำไปป่นหรือโขลก ตักใส่ภาชนะพักไว้
๖. รวมวัตถุดิบที่ป่นหรือโขลกไว้มาตำรวมกันในครก ปรงรสด้วย น้ำตาลปึก น้ำปลา เกลือ คนให้เข้ากัน
๖. ตักใส่ถ้วย ตกแต่งด้วยผักสด และเครื่องเคียง ปลาทุทอต ปลาสลิดทอด ฯลฯ รับประทานกับข้าวสวยร้อน ๆ อร่อยเด็ด หรือตักใส่ ภาชนะปิดฝาเก็บไว้รับประทานคู่ครัวได้นานหลายวัน



๓.๑ ภาพประกอบการทำน้ำพริกสาวพรวเสน่ห์



ขั้นตอนแรก: การเตรียมวัตถุดิบให้พร้อมสำหรับการทำน้ำพริกสาวพรวเสน่ห์



ขั้นตอนต่อมา: นำวัตถุดิบมาคั่ว และทอดให้สุก พักไว้ให้เย็น



ขั้นตอนถัดมา: นำวัตถุดิบที่คั่ว และทอดที่สุกแล้ว มาปั่นให้ละเอียดเพื่อให้ง่ายต่อการโคลกหรือตำ



ขั้นตอนต่อไป: นำวัตถุดิบที่ทำการบดหรือปั่นมาผสมเข้าด้วยกันภายในครก



ขั้นตอนสุดท้าย: ตักใส่ชาม รับประทานคู่กับผักสด หรือบรรจุใส่บรรจุภัณฑ์พร้อมจำหน่าย

## บทที่ ๔

### ผลการดำเนินการ

จากการฝึกปฏิบัติการทำน้ำพริกสาวพราวเสน่ห์ เกิดเป็นผลงานที่ได้รับการตอบรับ จากคณะทำงาน คณะครู ผู้ปกครอง ที่ให้การสนับสนุน และประชาชนทั่วไปที่ได้ลองลิ้มชิมรส เป็นเสียงเดียวกันว่าอร่อยมาก ยิ่งได้รับประทานกับผักสด เครื่องเคียงครบถ้วนกระบวนการแล้ว ทุกคนติดอกติดใจ จึงได้นำความรู้และประสบการณ์มาผลิตเป็นน้ำพริกไว้รับประทานประจำครัวเรือน และสามารถจำหน่ายสินค้าสร้างรายได้เสริมระหว่างเรียน และเป็นพื้นฐานเบื้องต้น ในการประกอบอาชีพได้ด้วย

#### การคิดคำนวณราคาต้นทุน

รากสามสิบ	๑๕ บาท
พริกจินดาแห้ง	๑๐ บาท
พริกอินเดียมแห้ง	๑๐ บาท
ปลาแห้ง	๓๕ บาท
หอมแขก	๕ บาท
กระเทียม	๑๐ บาท
ใบมะกรูด	๕ บาท
ข่า	๕ บาท
ตะไคร้	๕ บาท
เครื่องปรุงรส	๕ บาท
กล่องบรรจุพร้อมสติ๊กเกอร์	๕ บาท
ค่าแรง	๓๐ บาท
<b>รวมต้นทุน</b>	<b>๑๓๐ บาท</b>

ผลิตได้น้ำพริกสาวพราวเสน่ห์ ได้จำนวน ๑๐ กระปุก  
จำหน่าย กระปุกละ ๒๐ บาท ได้เงิน ๒๐๐ บาท

#### การคิดกำไร

##### การคิดกำไรจากการขายปลีก

คิดจาก ราคาขาย-ต้นทุน ๒๐๐-๑๓๐ = ๗๐ บาท

กำไร ๗๐ บาท

คิดเป็นร้อยละ ๕๔

##### การคิดกำไรจากการขายส่ง

ราคาขายส่งกระปุกละ ๑๘ บาท ๑๐ กระปุก

ได้เงิน ๑๘๐ บาท

ได้กำไร ๑๘๐-๑๓๐ = ๕๐ บาท

คิดเป็นร้อยละ ๓๘

### การบันทึกบัญชี

๑. จัดทำสมุดบัญชีบันทึกรายรับ - รายจ่าย รายวัน เพื่อให้ทราบผลการดำเนินงานว่ากิจกรรมทำน้ำพริกมีกำไรหรือขาดทุนในรอบ ระยะเวลาที่ดำเนินการ และเห็นฐานะทางการเงิน ณ วันใดวันหนึ่ง เพื่อใช้เป็นแหล่งข้อมูลทางการเงินในการบริหารกิจกรรมต่อไป

๒. จัดทำสมุดบันทึกทะเบียนคูน้ำพริกที่ผลิตและเบิกจ่ายเป็นการบันทึกรายการเกี่ยวกับน้ำพริกที่ผลิตได้ และเบิกไปจำหน่ายในแต่ละครั้งและคุมยอดคงเหลือของน้ำพริกให้ถูกต้องเป็นการป้องกันการขาดหาย

๓. จัดทำทะเบียนสมาชิกกลุ่มเด็กรักดีร่วมกิจกรรมทำน้ำพริกฝักสด เครื่องเคียงเพื่อร่วมเรียนรู้รับผิดชอบกิจกรรมการทำงานร่วมกัน

## บทที่ ๕

### สรุปผลการดำเนินการ

#### สรุปผลการดำเนินการ

จากการฝึกปฏิบัติการทำน้ำพริกสาวพราวเสน่ห์ ที่ประสบผลสำเร็จได้น้ำพริกที่มีรสชาติ อร่อยแบบลงตัว อร่อยแบบกลมกล่อม พร้อมตกแต่งด้วยผักสด เครื่องเคียงชวนรับประทาน และสามารถนำไปจำหน่ายเพิ่มรายได้ให้กับนักเรียนโรงเรียนบ้านแก่นเท่า ได้เป็นที่น่าภาคภูมิใจ และน่าชื่นชมก่อให้เกิดความพึงพอใจและประโยชน์สูงสุดตามมาดังนี้ ประโยชน์ที่นักเรียนและผู้ที่เกี่ยวข้องได้รับ

๑. นักเรียนรู้จัก และทำน้ำพริกสาวพราวเสน่ห์ ไว้รับประทานเองในครัวเรือนเป็น
๒. นักเรียนรู้จักนำวัตถุดิบที่มีในท้องถิ่นมาประกอบอาหารประเภทเครื่องจิ้มได้อร่อย
๓. นักเรียนทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข มีค่านิยมที่พึงประสงค์
๔. นักเรียนมีช่องทางการประกอบอาชีพเสริมจากการทำน้ำพริกสาวพราวเสน่ห์ จำหน่าย
๕. ครู ผู้ปกครองมีความภาคภูมิใจกับผลงานทำน้ำพริกสาวพราวเสน่ห์ ที่นักเรียนทำ

#### เคล็ดลับความอร่อย

๑. รากสามสิบเลือกเอาเฉพาะส่วนที่อวบอิม เพราะจะให้เนื้อในปริมาณที่มาก และควรเป็นหัวที่สดไม่เหี่ยวแห้ง เพื่อรสชาติที่ดี เวลาคั่วกระเทียม หอมแขก ตะไคร้ ใบมะกรูด ข่า พริกให้ใช้ไฟกลาง
๒. น้ำพริกสาวพราวเสน่ห์ สามารถเก็บไว้รับประทานได้นานหลายวันโดยวิธีการผัด

## บรรณานุกรม

รากสามสิบ สมุนไพรบำรุงสตรี แกมพ่วงสรรพคุณอื่น ๆ ๖ สิงหาคม ๒๕๖๕

<https://health.kapook.com/view๑๒๔๒๖๔.html>

รากสามสิบ ประโยชน์ดีๆ สรรพคุณเด่น ๆ และข้อมูลงานวิจัย – disthai ๖ สิงหาคม ๒๕๖๕

<https://www.disthai.com/รากสามสิบ>

trueid\_น้ำพริกสมุนไพรสาวน้อยร้อยผิว ๖ สิงหาคม ๒๕๖๕

<https://food.trueid.net/detail/OOKbzkeBrvzl>

ผักชีข้าง – วิกิพีเดีย ๖ สิงหาคม ๒๕๖๕

<https://th.wikipedia.org/wiki/ผักชีข้าง>



## ภาคผนวก ก

- ตารางที่ ๑ ตัวอย่างการบันทึกบัญชีรายรับ-รายจ่าย
- ตารางที่ ๒ ตัวอย่างทะเบียนคุมสินค้า

ตารางที่ ๑ ตัวอย่างการบันทึกบัญชีรายรับ - รายจ่าย (กรกฎาคม-กันยายน ๖๕)

ว/ด/ป	รายการ	รายรับ	รายจ่าย	หมายเหตุ
๑ กรกฎาคม ๖๕	รับเงินสนับสนุนการทำน้ำพริกสาว พราวเสน่ห์จากโรงเรียน	๓,๐๐๐	-	รายได้
๑๐ กรกฎาคม ๖๕	จ่ายเงินซื้อวัสดุอุปกรณ์ทำน้ำพริก จ่ายเงินซื้อวัตถุดิบการทำน้ำพริก	-	๑,๕๐๐ ๑,๕๐๐	ค่าใช้จ่าย ค่าใช้จ่าย
๑๕ กรกฎาคม ๖๕	จำหน่ายน้ำพริกสาวพราวเสน่ห์ ๑๐ กระปุก	๒๐๐	-	รายได้
๑๖ กรกฎาคม ๖๕	จำหน่ายน้ำพริกสาวพราวเสน่ห์ ๑๐ กระปุก	๒๐๐	-	รายได้
๑๗ กรกฎาคม ๖๕	จำหน่ายน้ำพริกสาวพราวเสน่ห์ ๑๐ กระปุก	๒๐๐	-	รายได้
๑๘ กรกฎาคม ๖๕	จำหน่ายน้ำพริกสาวพราวเสน่ห์ ๑๐ กระปุก	๒๐๐	-	รายได้
๑๙ กรกฎาคม ๖๕	จำหน่ายน้ำพริกสาวพราวเสน่ห์ ๑๐ กระปุก	๒๐๐	-	รายได้
๒๐ สิงหาคม ๖๕	จำหน่ายน้ำพริกสาวพราวเสน่ห์ ๑๐ กระปุก	๒๐๐	-	รายได้
๒๑ สิงหาคม ๖๕	จำหน่ายน้ำพริกสาวพราวเสน่ห์ ๑๐ กระปุก	๒๐๐	-	รายได้
๒๒ สิงหาคม ๖๕	จำหน่ายน้ำพริกสาวพราวเสน่ห์ ๑๐ กระปุก	๒๐๐	-	รายได้
๖ กันยายน ๖๕	-รับเงินสนับสนุนการทำน้ำพริกสาว พราวเสน่ห์จากโรงเรียน	๑,๐๐๐	-	รายได้
๗ กันยายน ๖๕	จ่ายเงินซื้อวัตถุดิบการทำน้ำพริก	-	๑,๐๐๐	ค่าใช้จ่าย
๘ กันยายน ๖๕	จำหน่ายน้ำพริกสาวพราวเสน่ห์ ๑๐ กระปุก	๒๐๐	-	รายได้
๑๕ กันยายน ๖๕	จำหน่ายน้ำพริกสาวพราวเสน่ห์ ๑๐ กระปุก	๒๐๐	-	รายได้
๒๒ กันยายน ๖๕	จำหน่ายน้ำพริกสาวพราวเสน่ห์ ๑๐ กระปุก	๒๐๐	-	รายได้
	<b>รวมรายรับ-รายจ่าย ยกไป</b>	<b>๖,๒๐๐</b>	<b>๔,๐๐๐</b>	<b>กำไร ๒,๒๐๐</b>

ตารางที่ ๒ ตัวอย่างทะเบียนคุมสินค้า

ชนิดสินค้า: น้ำพริกสาวพราวเสน่ห์

ลำดับ ที่	ว/ด/ป	รับ		จ่าย		คงเหลือ	
		จำนวน	หน่วย	จำนวน	หน่วย	จำนวน	หน่วย
๑	๑๕ กรกฎาคม ๖๕	๑๐	กระปุก	๑๐	กระปุก	-	-
๒	๑๖ กรกฎาคม ๖๕	๑๐	กระปุก	๑๐	กระปุก	-	-
๓	๑๗ กรกฎาคม ๖๕	๑๐	กระปุก	๑๐	กระปุก	-	-
๔	๑๘ กรกฎาคม ๖๕	๑๐	กระปุก	๑๐	กระปุก	-	-
๕	๑๙ กรกฎาคม ๖๕	๑๐	กระปุก	๑๐	กระปุก	-	-
๖	๒๐ สิงหาคม ๖๕	๑๐	กระปุก	๑๐	กระปุก	-	-
๗	๒๑ สิงหาคม ๖๕	๑๐	กระปุก	๑๐	กระปุก	-	-
๘	๒๒ สิงหาคม ๖๕	๑๐	กระปุก	๑๐	กระปุก	-	-
๙	๘ กันยายน ๖๕	๑๐	กระปุก	๑๐	กระปุก	-	-
๑๐	๑๕ กันยายน ๖๕	๑๐	กระปุก	๑๐	กระปุก	-	-
๑๑	๒๒ กันยายน ๖๕	๑๐	กระปุก	๑๐	กระปุก	-	-

## ภาคผนวก ข

- ภาพประกอบกิจกรรมการทำน้ำพริกสาวพราวเสน่ห์
- เพลงเฟสบู๊ค









น้ำพริกสาวพราวเสน่ห์  
โรงเรียนบ้านแก่นเต่า

น้ำพริกสาวพราวเสน่ห์ By โรงเรียนบ้าน  
แก่นเต่า  
1 ถูกใจ · ผู้ติดตาม 1 คน

โพสต์    เกี่ยวกับ    Mentions    ชีว    ผู้ติดตาม    รูปภาพ    เพิ่มเติม