

ใบความรู้ที่ ๓ เรื่อง การฝึกปฏิบัติประกอบอาหารลาบหมู
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๕ เรื่อง อาหารนำรู้
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง การฝึกปฏิบัติประกอบอาหารลาบหมู
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๑๕๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕

ลาบหมู

ลาบหมู เป็นอาหารชนิดหนึ่งของภาคอีสาน โดยนำเนื้อหมูสับให้ละเอียดแล้วคลุกกับเครื่องปรุงต่าง ๆ ซึ่งเนื้อที่นำมาทำลาบมีหลายชนิด เช่น เนื้อไก่ เนื้อเป็ด เนื้อวัว เนื้อปลา เป็นต้น นิยมรับประทานกับข้าวเหนียวและผักสดต่าง ๆ

วัสดุอุปกรณ์ในการทำลาบหมู

- | | |
|---------------|-----------------|
| ๑. กระทะไฟฟ้า | ๕. กะละมัง |
| ๒. ทัพพี | ๖. มีด |
| ๓. จาน | ๗. เขียง |
| ๔. ช้อน | ๘. ผ้ากันเปื้อน |

ส่วนผสมลาบหมู

๑. หมูสับหรือหมูบด ๒๕๐ กรัม
๒. พริกป่น ๓ ช้อนชา (หรือจะใส่มากกว่าหรือน้อยกว่านี้ได้แล้วแต่ความชอบรสเผ็ด)
๓. ผงปรุงรสหมู ๑ ช้อนชา ผงปรุงรส ๐.๕ ช้อนชา
๔. น้ำปลา ๑.๕-๒ ช้อนโต๊ะ
๕. มะนาว ๒-๒.๕ ช้อนโต๊ะ
๖. ข้าวคั่ว ๒ ช้อนโต๊ะ
๗. หอมแดงซอย ๓-๔ ช้อนโต๊ะ
๘. ต้นหอมซอย ๒ ช้อนโต๊ะ
๙. ผักชีซอย ๑ ช้อนโต๊ะ
๑๐. ใบมะกรูดซอย ๑ ช้อนชา
๑๑. ใบสะระแหน่ ๕-๖ ใบ

วิธีการทำลาบหมู

๑. รวนเนื้อหมูให้สุก หากแห้งเติมน้ำนิดหน่อย
๒. ใส่เครื่องปรุงรส ได้แก่ ผงปรุงรสหมู หรือ ผงปรุงรส น้ำปลา มะนาว พริกป่น จากนั้นคนให้เข้ากัน แล้วตักชิมรสตามความชอบ
๓. ใส่ผักที่เตรียมไว้ ได้แก่ หอมแดงซอย ต้นหอมซอย ผักชีซอย ใบมะกรูดซอย ใบสะระแหน่ แล้วใส่ข้าวคั่วลงไป จากนั้นคนให้เข้ากันอีกครั้ง
๔. ตักใส่จานพร้อมเสิร์ฟคู่กับผักสด รับประทานพร้อมข้าวเหนียวร้อน ๆ

ประโยชน์ของลาบ

๑. ทำหน้าที่เสริมสร้างกล้ามเนื้อและกระดูก ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต
๒. ช่วยซ่อมแซมร่างกายส่วนที่สึกหรอ และให้พลังงานแก่ร่างกาย
๓. ช่วยให้สมองเจริญเติบโต ช่วยสร้างเม็ดเลือดแดง ซึ่งทำหน้าที่นำสารอาหารไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
๔. ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกาย ทำให้ร่างกายแข็งแรง ไม่เจ็บป่วยง่าย