

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

ลาบหมู

ลาบหมู เป็นอาหารชนิดหนึ่งของภาคอีสาน โดยนำเนื้อหมูสับให้ละเอียดแล้วคลุกกับเครื่องปรุงต่างๆ ซึ่งเนื้อที่นำมาทำลาบมีหลายชนิด เช่น เนื้อไก่ เนื้อเป็ด เนื้อวัว เนื้อปลา เป็นต้น นิยมรับประทานกับข้าวเหนียวและผักสดต่างๆ

วัสดุอุปกรณ์ในการทำลาบ

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

ส่วนผสมลาบหมู

๑. หมูสับหรือหมูปด ๒๕๐ กรัม
๒. พริกป่น ๓ ช้อนชา (หรือจะใส่มากกว่าหรือน้อยกว่านี้ก็ได้แล้วแต่ความชอบรสเผ็ด)
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 ใบสาระแหน่ แล้วใส่ข้าวคั่วลงไป จากนั้นคนให้เข้ากันอีกครั้ง
๔. ตักใส่จานพร้อมเสิร์ฟคู่กับผักสด รับประทานพร้อมข้าวเหนียวร้อนๆ

ประโยชน์ของลาบหมู

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