

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญของโครงการ

จากการที่โรงเรียนบ้านดอยคำมีโรงเรียนเพาะเห็ดนางฟ้าและผลผลิตมีจำนวนมาก พอสมควรซึ่งทางโรงเรียนได้นำมาประกอบอาหารในโครงการอาหารกลางวัน และนำไปจำหน่ายในชุมชน บางครั้งยังคงมีผลผลิตส่วนหนึ่งที่จำหน่ายไม่หมด จากจุดนี้ทำให้สมาชิกกลุ่มผู้จัดทำมีความสนใจที่จะนำมาแปรรูปเป็นอาหาร เพื่อที่จะได้มีอาหารที่มีความแตกต่างในรสชาติรับประทาน และสามารถนำไปจำหน่ายต่อไปได้ นอกจากนี้ยังได้ศึกษาเกี่ยวกับสมุนไพรที่สามารถนำมาเป็นส่วนผสมในอาหารทำให้มีรสชาติอร่อย มีคุณค่าทางอาหาร และเป็นที่ยอมรับของผู้บริโภค ดังนั้นสมาชิกกลุ่มผู้จัดทำจึงจัดทำโครงการเห็ดสมุนไพรสามารถขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทำเห็ดสมุนไพรสามารถจำหน่ายได้
2. สามารถคิดต้นทุนกำไรได้

เป้าหมาย

สมาชิกกลุ่มผู้จัดทำทุกคนทำเห็ดสมุนไพรสามารถจำหน่ายได้และคิดต้นทุนกำไรได้

ระยะเวลาดำเนินการ

ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2551

สถานที่ปฏิบัติการ

โรงเรียนบ้านดอยคำ

งบประมาณ

เงินยืมจากโรงเรียนบ้านดอยคำ จำนวน 500. – บาท



บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

ความหมาย

เห็ดสมุนไพรสามารถ หมายถึง อาหารที่ทำจากเห็ดนางฟ้าโดยวิธีทอดและผสมกับสมุนไพรทอดกรอบแล้วราดน้ำปลาหวานสามารถ

พืชสมุนไพร หมายถึง พืชที่ปลูกเพื่อเป็นวัตถุดิบในการประกอบอาหารหรือเป็นส่วนประกอบของอาหาร เช่นกระชาย ใบกระเพรา ใบมะกรูด ใบมะนาว เป็นต้น

สรรพคุณสมุนไพร

เห็ดจัดเป็นอาหารประเภทผักที่ปราศจากไขมัน มีปริมาณน้ำตาลและเกลือค่อนข้างต่ำ และยังเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี เมื่อเทียบกับผักอีกหลายชนิด อีกทั้งยังมีรสชาติและกลิ่นที่ชวนรับประทาน

เห็ดนางฟ้า

เห็ดนางฟ้า อยู่ในตระกูลเดียวกับ เห็ดนางรม และเห็ดเป๋าฮื้อ เห็ดสามอย่างนี้ เจริญเติบโตเป็นช่อๆ คล้ายพัด เห็ดนางฟ้าจะมีสีขาวอมน้ำตาล เห็ดนางฟ้าและเห็ดนางรมผิวเรียบนุ่ม รสชาติก็นุ่ม นำมาปรุงได้หลายแบบทั้งผัด ชุบแป้งทอด หรือแม้แต่นึ่งก็ให้รสชาติดี แต่ไม่ควรใช้ไฟแรงเพราะจะทำให้เนื้อสัมผัสหมดไป ซึ่งเชื่อกันว่าสามารถป้องกันโรคหวัด ช่วยการไหลเวียนเลือด และโรคกระเพาะอาหาร



กระชาย

กระชายเป็นพืชสมุนไพรที่ปลูกตามบ้านเรือนทั่วไป ส่วนที่ใช้ในการประกอบอาหารก็คือ เหง้าใต้ดินและราก รากกระชายเป็นส่วนผสมของเครื่องแกงขนมจีนน้ำยา และเป็นส่วนประกอบของอาหารอีกหลายชนิดเพื่อดับกลิ่นคาวเนื้อและปลา เช่น ผัดเผ็ดปลาตุก แกงเผ็ดเนื้อ แกงป่า หลนปลาร้า ฯลฯ กระชายมีรสเผ็ดร้อน สารสำคัญในรากและเหง้ากระชายมีฤทธิ์ยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรียในลำไส้ ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยเจริญอาหารและแก้โรคนิ่วในช่องปาก



กะเพรา

กะเพรา เป็นพืชผักจำพวกเครื่องเทศที่ใช้ใบสดใบอ่อนในการประกอบอาหาร เพื่อช่วยดับกลิ่นคาวและช่วยให้อาหารมีกลิ่นหอม ใบกะเพราใช้เป็นผักชูรส เช่น ใส้แกงเผ็ด แกงป่า แกงเลียง ผัดเผ็ด ผัดกะเพรา ใส้หอยหนึ่ง ฯลฯ นอกจากนี้จะมีคุณค่าทางอาหารมากมายแล้ว ผลพลอยได้จากการบริโภคกะเพรายังช่วยให้ร่างกายได้รับประโยชน์เป็นยาสมุนไพร ทำให้เลือดลมดี ช่วยย่อยอาหาร แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ จุกเสียด นอกจากนี้ยังช่วยจัดระเบียบการทำงานของอวัยวะภายใน และปรับสมดุลของร่างกาย



มะกรูด

มะกรูด ช่วยจัดการสารที่หลั่งออกมาจากต่อมไขมันใต้ผิวหนังให้สมดุล และมีส่วนช่วยทำให้ผิวหนังเต่งตึง น้ำมะกรูด ใช้เป็นยาแก้ไอ แก้โรคเลือดออกตามไรฟัน ใช้สระผมกันรังแค ผิวมะกรูด ใช้เป็นยาขับลม แก้ปวดท้องและใช้มะกรูดเป็นส่วนผสมในการทำยาสระ



ถั่วลิสง

ถั่วลิสงเป็นพืชที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงกล่าวกันว่าช่วยให้อายุยืน จนได้รับสมญานามว่า พืชอายุวัฒนะ ถั่วลิสงมีโปรตีนสูงประมาณ 30% ปริมาณโปรตีนใน ถั่วลิสงสูงกว่าในข้าว 3 เท่า นอกจากนี้โปรตีนในถั่วลิสงเป็น โปรตีนที่ร่างกายสามารถดูดซึมไปใช้ได้ถึง 90% มีไขมัน วิตามิน บี 2 โคลีน (choline) กรดไขมันที่ไม่อิ่มตัว เมธิโอนีน (Methionine) และวิตามิน เอ-บี-อี-เค แคลเซียม เหล็ก และธาตุอื่นๆ อีกกว่า 20 ชนิดทุกส่วนของถั่วลิสง เช่น เม็ด เยื่อหุ้มเมล็ด เปลือก ใบ ลำต้น น้ำมัน ต่างมีสรรพคุณทางยาที่ต่างกัน

ถั่วลิสงเป็นพืชที่ทุกคนกินดี เด็ก ๆ กินแล้วเสริมความจำ ช่วยในการเจริญเติบโต ส่วนคนแก่ช่วยบำรุงร่างกาย นอกจากนี้ยังนำถั่วลิสงมาปรุงเป็นตำรับยารักษาโรคต่าง ๆ ได้มากมาย เช่น โรคความดันโลหิตสูง การบริโภคน้ำมันถั่วลิสงเป็นประจำ จะทำให้โคเลสเตอรอลในตับสลายตัวเป็นกรดน้ำดี (bileacid) ไม่เพียงแต่ลดโคเลสเตอรอลลงเท่านั้น ยังเป็นการป้องกันหลอดเลือดตีบ และโรคหัวใจของคนในวัยกลางวันและวัยสูงอายุได้



บทที่ 3

วัสดุ อุปกรณ์ และวิธีการดำเนินงาน

วัสดุ และอุปกรณ์

อุปกรณ์

มีด เขียง กะละมัง ครก สาก หม้อ กระทะ

เครื่องปรุง

- | | | |
|----------------------|-----|-------------------|
| 1. เห็ดนางฟ้า | 1 | กก. |
| 2. น้ำตาลปี๊ป | 2 | ชีด |
| 3. น้ำมันพืช | 1/2 | ขวด (ขนาด 1 ลิตร) |
| 4. แป้งทอดกรอบ | 1 | ถุง |
| 5. น้ำเย็น | 1/2 | แก้ว |
| 6. น้ำมันมะพร้าว | 2 | ชีด |
| 7. น้ำปลา | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 8. ใบมะกรูด | 10 | ใบ |
| 9. กระชายหั่นเป็นฝอย | 2 | ชีด |
| 10. ใบกระเพรา | 2 | ชีด |
| 11. ถั่วลิสงทอด | 2 | ชีด |
| 12. พริกทอดกรอบ | 5-6 | เม็ด |

ขั้นตอนการดำเนินงาน

การเตรียมการ

1. ศึกษาสำรวจข้อมูล เขียนโครงการ ขออนุมัติโครงการ ออกสำรวจและสัมภาษณ์เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล
2. กำหนดสัดส่วนเห็ดสมุนไพรที่จะปรุงเพื่อจำหน่ายประชาสัมพันธ์ให้ลูกค้าเป้าหมายทราบ

ทราบ

การเตรียมสถานที่

จัดสถานที่ / เตรียมวัสดุอุปกรณ์



การดำเนินงาน

วัน เดือน ปี	รายการกิจกรรม	สถานที่	ผู้รับผิดชอบ	หมายเหตุ
2 ธ.ค. 51	ศึกษาหาความรู้เบื้องต้น จาก Internet	ห้องคอมพิวเตอร์	สมาชิกทั้ง 3 คน	
3 ธ.ค. 51	ศึกษาเกี่ยวกับวิธีเขียนโครงการ จาก Internet	ห้องคอมพิวเตอร์	สมาชิกทั้ง 3 คน	
12 ธ.ค. 51	ขออนุมัติโครงการการทำเห็ดสมุนไพรสามรส		สมาชิกทั้ง 3 คน	
15 – 19 ธ.ค. 51	วางแผนปฏิบัติงาน ปฏิบัติการเตรียมเครื่องมือเครื่องใช้ วัสดุ อุปกรณ์ เครื่องปรุง ส่วนผสม	ห้องเรียน	สมาชิกทั้ง 3 คน	
22 ธ.ค. 51 – 21 ม.ค. 52	ลงมือทำเห็ดสมุนไพรสามรส บรรจุ ประมาณราคาและจัดจำหน่าย เก็บเงิน ทำบัญชี ประเมินการปฏิบัติงานเมื่อเสร็จงานแต่ละครั้ง	โรงอาหาร	สมาชิกทั้ง 3 คน	
22 ม.ค. 52	สรุปผลและรายงานผล	ห้องเรียน	สมาชิกทั้ง 3 คน	

วิธีทำ เห็ดสมุนไพรสามรส

- นำเห็ดนางฟ้ามาตัดราก ล้างให้สะอาด จากนั้นฉีกเห็ดให้เป็นเส้นเล็กๆ ทิ้งไว้ให้สะเด็ดน้ำ
- ทอดใบมะกรูด ถั่วลิสง และพริกแห้ง ในน้ำมันโดยใช้ไฟปานกลาง ส่วนกระชายและใบกระเพราทอดในน้ำมันโดยใช้ไฟค่อนข้างแรง จนกรอบทั่ว คุณารับประทาน ดักขึ้นพักไว้
- ผสมน้ำเย็นกับแป้งทอดกรอบให้เนียนเป็นเนื้อเดียวกัน นำเห็ดนางฟ้าที่ สะเด็ดน้ำแล้ว ลงคลุกกับแป้ง และนำลงทอดในกระทะโดยใช้ไฟค่อนข้างแรงเช่นเดียวกับกระชาย
- ผสมน้ำตาลปีบ น้ำปลา น้ำมะขามเปียก ซิมคูรสให้หวานนำเล็กน้อย แล้วเคี่ยวจนเหนียวให้มีลักษณะเหมือนน้ำปลาหวานที่ทานกับปลาคุยกอย่าง
- นำกระชายหั่นฝอยและใบมะกรูดทอดกรอบมาผสมกับเห็ดนางฟ้าที่ทอดกรอบ แล้วราดน้ำปลาหวานสามารถลงไป พร้อมรับประทาน



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การดำเนินงานตามขั้นตอน การทำเห็ดสมุนไพรสามารถเพื่อจำหน่ายจำนวน 7 ครั้ง ในระยะเวลา 4 สัปดาห์ จำหน่ายให้แก่นักเรียน และประชาชนในเขตบริการ ในแต่ละครั้ง อุปกรณ์ที่ใช้ได้แก่ มีด เขียง กะละมัง ครก สาก หม้อ กระทะ ไม้ยืมของโรงเรียน ส่วนที่ต้องลงทุนทุกครั้งได้ เครื่องปรุง และวัสดุบรรจุ เพื่อการจำหน่าย

ในการลงทุนทำเห็ดสมุนไพรสามารถโดยมีเครื่องปรุงตามตาราง หลังจากหักค่าใช้จ่ายแล้วจะ ได้ผลกำไร ประมาณ 20 – 30 บาท

ตารางแสดงการลงทุนการทำเห็ดสมุนไพรสามารถ

ที่	รายการ	ปริมาณ	ราคา /หน่วย	จำนวนเงิน
1	เห็ดนางฟ้า	1 กิโลกรัม	25	25
2	น้ำตาลปี๊ป	2 ชีด	5	5
3	น้ำมันพืช	1/2 ขวด(1ลิตร)	20	20
4	แป้งทอดกรอบ	1 ถุง	6	6
5	น้ำเย็น	1/2 แก้ว		
6	น้ำมะขามเปียก	2 ชีด		
7	น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ		
8	ใบมะกรูด	10 ใบ		
9	กระชายหั่นเป็นฝอย	2 ชีด		
10	ใบกระเพรา	2 ชีด		
11	ถั่วลิสงทอด	2 ชีด	7	7
12	พริกแห้งทอดกรอบ	5-7 เม็ด		
น้ำปลา มะขามเปียก ใบมะกรูด พริกแห้ง ใบกระเพรา กระชาย เชื้อเพลิง และวัสดุสำหรับบรรจุ ประมาณ			17	17
รวม			80	80



จากการดำเนินงานมีการลงทุน และขายผลผลิตได้ดังนี้

ตารางแสดงการลงทุนและขายเห็ดสมุนไพรสามรส

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	ลงทุน	ขาย	กำไร	คิดเป็นร้อยละ
1	22 ธ.ค. 51	80	100	20	25.00
2	26 ธ.ค. 51	80	100	20	25.00
3	5 ม.ค. 52	80	100	20	25.00
4	9 ม.ค. 52	115	150	35	40.00
5	13 ม.ค. 52	150	210	60	28.57
6	15 ม.ค. 52	150	210	60	28.57
7	20 ม.ค. 52	115	150	35	40.00
รวม		770	1020	290	37.66
เฉลี่ย		110	146	36	32.73

จากบันทึกการลงทุนและขายเห็ดสมุนไพรสามรส พบว่าเมื่อทำเห็ดสมุนไพรจำหน่ายในแต่ละครั้งจะขายได้กำไร การลงทุนโดยเฉลี่ย ครั้งละ ประมาณ 110 บาท ขายได้ 146 บาท กำไร 36 บาท คิดเป็นร้อยละ 32.73



บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการดำเนินงาน

การทำโครงการหัดสมุนไพรสามารถในครั้งนี้พบว่า การทำหัดสมุนไพรสามารถในแต่ละครั้งสามารถจำหน่ายได้หมดภายใน 1 วัน และเมื่อคิดต้นทุนกำไรแล้วได้กำไรเป็นที่พึงพอใจพอสมควร นอกจากนี้ยังได้รับคำชมจากผู้บริโภคว่าหัดสมุนไพรสามารถมีรสชาติอร่อย น่าจะทำออกมาจำหน่ายอีก

อภิปรายผล

การทำหัดสมุนไพรจำหน่ายในครั้งนี้ผู้บริโภค พอใจในรสชาติที่กลมกล่อมของความหวาน เปรี้ยว เค็มมาก และชอบในความมันของ ถั่วลิสง รวมทั้งรสและกลิ่นของสมุนไพร คือ กระชาย ใบกะเพรา ใบมะกรูด นอกจากความอร่อยแล้วสรรพคุณของสมุนไพรที่เป็นส่วนผสมของอาหารชนิดนี้ยังช่วยขับลม และ แก้อืดได้ด้วย

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. มีความรู้และประสบการณ์ในการทำอาหาร
2. เห็นแนวทางในการประกอบอาชีพในอนาคต
3. ทำให้มีรายได้ระหว่างเรียน และเห็นคุณค่าของการประกอบอาชีพ

ข้อเสนอแนะ

ผู้บริโภคเสนอแนะให้นำผลผลิตออกเผยแพร่ เช่น นำไปวางขายตลาดนัด



แหล่งอ้างอิง

<http://www.zheza.com/>

<http://dit.dru.ac.th/herb/Main.htm>

<http://www.hilunch.com/thai-herb-advantages>

<http://blog.hunsa.com/preawza8484/blog/15355>

<http://www.panyathai.or.th/wiki/index>.

<http://www.bloggang.com/>

<http://www.rakbankerd.com/agriculture/>

