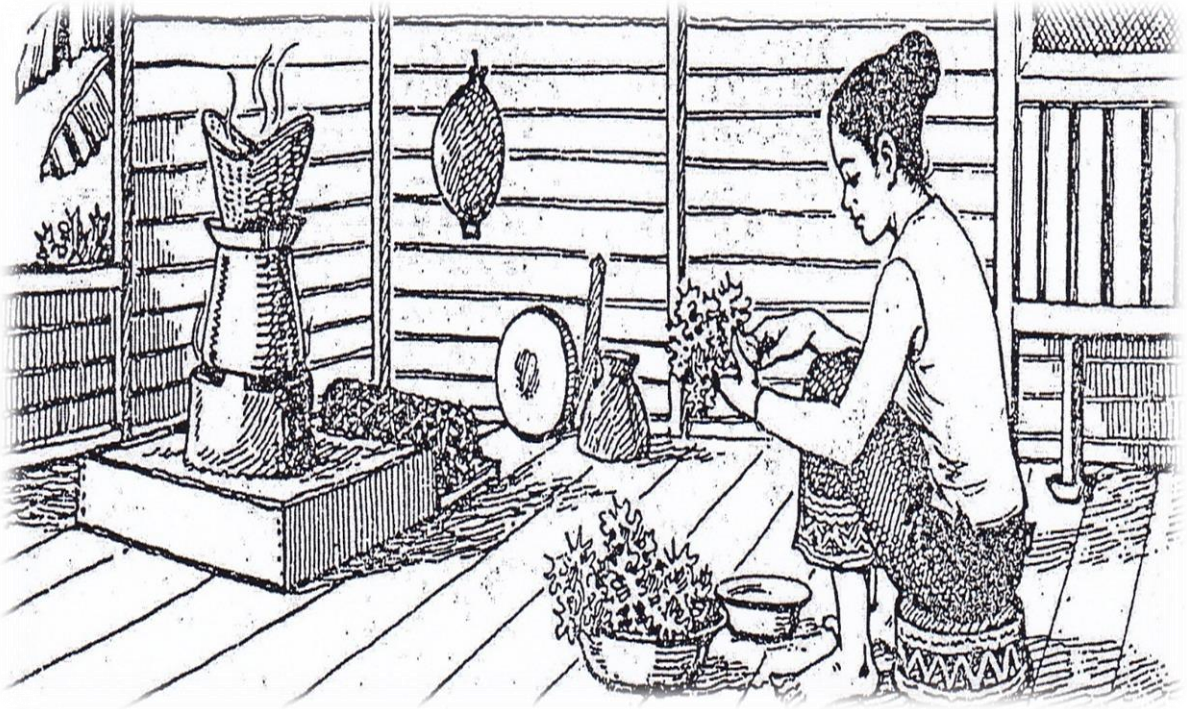


ການປຸງແຕ່ງອາຫານ



ສູນການສຶກສານອກໂຮງຮຽນພາກເໜືອ

2016

ຄຳນຳ

ສູນການສຶກສານອກໂຮງຮຽນພາກເໜືອມີພາລະບົດບາດໃນການພັດທະນາສື່ການຮຽນ-ການສອນ, ອົບຮົມວິຊາຊີບການສຶກສານອກໂຮງຮຽນ ດ້ານຕ່າງໆພາຍໃຕ້ການຊີ້ນຳພາຂອງກົມການສຶກສານອກໂຮງຮຽນ ກະຊວງສຶກສາທິການ ແລະ ກິລາ.

ປຶ້ມການປຸງແຕ່ງ ເຫຼັ້ມນີ້, ສູນການສຶກສານອກໂຮງຮຽນພາກເໜືອ ໄດ້ຂຽນ ແລະ ຂຶ້ນຕອນທີ່ສຳຄັນຕົ້ນຕໍ ຂອງການປຸງແຕ່ງ ຈາກເອກະສານ ແລະ ຕົວຈິງຂອງຄູ່ຝຶກວິຊາຊີບ ສູນການສຶກສານອກໂຮງຮຽນພາກເໜືອ ຊຶ່ງ ເຫັນວ່າເໝາະສົມກັບສະພາບຕົວຈິງຂອງທ້ອງຖິ່ນ, ທັງນີ້ກໍ່ເພື່ອເປັນຂໍ້ມູນ ແລະ ບ່ອນອີງໃຫ້ແກ່ການຝຶກອົບຮົມ ວິຊາຊີບ ແລະ ຜູ້ທີ່ມີຄວາມສົນໃຈຢາກສຶກສາຮຽນຮູ້ດ້ວຍຕົນເອງ ເພື່ອໄປໃຊ້ເຂົ້າໃນການດຳລົງຊີວິດຂອງຕົນ ແລະ ຂອງຄອບຄົວໃຫ້ໄດ້ຮັບໜາກແລະຜົນມີລາຍຮັບເພີ່ມຂຶ້ນເທື່ອລະກ້າວ.

ເນື້ອໃນຄວາມຮູ້ທີ່ບັນຈຸເຂົ້າໃນປຶ້ມເຫຼັ້ມນີ້ ເປັນຄວາມຮູ້ພື້ນຖານໃນການນຳໄປໃຊ້ໃຫ້ສອດຄ່ອງກັບ ສະພາບເງື່ອນໄຂຕົວຈິງ ແລະ ທ່າແຮງທາງດ້ານຊັບພະຍາກອນທຳມະຊາດຂອງທ້ອງຖິ່ນ.

ປຶ້ມເຫຼັ້ມນີ້ ອາດຈະບໍ່ປາສຈາກໄດ້ຂໍ້ຂາດຕົກບົກຜ່ອງ ຈຶ່ງຂໍຄວາມຮ່ວມມືນຳທຸກທ່ານໄດ້ປະກອບຄວາມ ຄິດຄວາມເຫັນ ແລະ ຄວາມຍິນດີຮັບເອົາການປະກອບຄຳຄິດ, ຄຳເຫັນສິ່ງໃຫ້ສູນພັດທະນາການສຶກສານອກໂຮງ ຮຽນ ເພື່ອນຳໄປປັບປຸງແກ້ໄຂໃຫ້ດີຂຶ້ນໃນການຈັດພິມຄັ້ງຕໍ່ໄປ.

ສູນການສຶກສານອກໂຮງຮຽນພາກເໜືອ

ສາລະບານ

ໜ້າທີ່

1. ວິທີເຮັດເອາະປາແດກ 1
2. ເຮັດແຈ່ວໝາກເລັ່ນ..... 3

ເອາະປາແດກ

I. ຄວາມສໍາຄັນ ແລະ ຄຸນປະໂຫຍດ.

- ເອາະປາແດກເປັນອາຫານຊະນິດໜຶ່ງທີ່ຄົນເຮົານິຍົມກັນຮັບປະທານ ກັບ ລວກຜັກ, ໝາກຊູ, ໝາກຖົ່ວເບີ ແລະ ໝາກເຂືອອ່ອນ.

II. ອຸປະກອນ ແລະ ສ່ວນປະສົມ.

2.1 ອຸປະກອນ.

1. ຂຽງ
2. ມິດ
3. ໜໍ້ຂາງ, ໜໍ້
4. ຈອງ
5. ເຕົາຖ່ານ ແລະ ຖ່ານ



ຮູບຂອງອຸປະກອນ

2.2. ສ່ວນປະສົມ.

- | | |
|------------------|------------|
| 1. ນໍ້າປາແດກ | 1 ຖ້ວຍນ້ອຍ |
| 2. ໝາກເຜັດດິບແດງ | 15 ໜ່ວຍ |
| 3. ຫົວຜັກທຽມແຫ້ງ | 5 ຫົວ |
| 4. ຫົວຜັກບົວແຫ້ງ | 5 ຫົວ |
| 5. ຫົວສີໃຄ | 1 ມັດ |
| 6. ໄຂ່ໄກ່ | 5 ໜ່ວຍ |
| 7. ຜັກນາງຕູ່ | 2 ມັດ |
| 8. ແປ້ງນົວ | 1 ບ່ວງແກງ |
| 9. ຜັກຊີ | 2 ມັດ |
| 10. ຂ່າອ່ອນ | 2 ຫົວນ້ອຍ |
| 11. ຊີ້ນໝູ | 0,2 ກິໂລ |
| 12. ນໍ້າສະອາດ | 1 ຖ້ວຍ |



ຮູບສ່ວນປະກອບຕ່າງໆ

III. ການກະກຽມ.

1. ຊີ້ນໝູລ້າງໃຫ້ສະອາດ.

2. ໝາກເຜັດດິບນໍາໄປມົກໄຟໃຫ້ສຸກ ລ້າງນໍ້າໃຫ້ສະອາດ.
3. ຫົວຜັກບົວແຫ້ງ ແລະ ຫົວຜັກທຽມແຫ້ງນໍາໄປມົກໄຟໃຫ້ສຸກ ແລ້ວ ແກະກາບອອກຜ່າເປັນຕ່ອນນ້ອຍໃຫ້ພໍດີ.
4. ຫົວສີໂຄລ້າງໃຫ້ສະອາດແລ້ວຊອຍໃຫ້ແລບປະໄວ້.
5. ຜັກນາງຕູ່ລ້າງນໍ້າໃຫ້ສະອາດແລ້ວເດັດເປັນໃບ.
6. ຂ່າອ່ອນລ້າງໃຫ້ສະອາດຕັດເປັນຕ່ອນນ້ອຍ.
7. ຜັກຊີລ້າງໃຫ້ສະອາດຊອຍໃຫ້ແລບປະໄວ້.

IV.ວິທີປຸງ.

-ດັງໄຟເອົາຄ້າງໝໍ້ຂົ້ວຊື້ນໃຫ້ຫອມຖອກນໍ້າປາແດກທີ່ຕອງໄວ້ແລ້ວລົງໃສ່ ຫຼັງຈາກນັ້ນເອົາແປ້ງນົວ, ໝາກເຜັດ, ຂ່າອ່ອນ, ຫົວຜັກບົວ, ຫົວຜັກທຽມ ແລະ ສີໂຄລ້າງໄປເມື່ອນໍ້າຟົດກໍ່ໃສ່ເຄື່ອງຫອມ ແລ້ວຊົມເບິ່ງຖ້າພໍດີແລ້ວປົງລົງ ຕັກໃສ່ຖ້ວຍແລ້ວຮັບປະທານໄດ້



ຮູບຂອງເອາະປາແດກ

ແຈ່ວໝາກເລັ່ນ

I. ຄວາມສໍາຄັນ ແລະ ຄຸນປະໂຫຍດ.

- ແຈ່ວໝາກເລັ່ນເປັນອາຫານຊະນິດໜຶ່ງທີ່ນິຍົມກັນຮັບປະທານ ໂດຍທົ່ວໄປເພາະຮັບປະທານແລ້ວເຮັດໃຫ້ ຈະເລີນອາຫານດີ ເຊິ່ງມັນມີວິຕາມິນເອ ແລະ ຊີສູງ ສາມາດເຮັດກິນໃນຄອບຄົວ ແລະ ຈັດໃນງານຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ງານບຸນ, ຂຶ້ນເຮືອນໃໝ່ ແລະ ງານອື່ນໆ.

II. ອຸປະກອນ ແລະ ສ່ວນປະສົມ.

2.1. ອຸປະກອນ.

1. ຄີກ
2. ສາກ
3. ມົດ
4. ເຕົາຖ່ານ ແລະ ຖ່ານ
5. ໝໍ້ຂາງ
6. ແອ່ງ
7. ຖ້ວຍ



2.2. ສ່ວນປະສົມ.

- | | |
|--------------------------|-----------|
| 1. ຊີ້ນໝູ | 0,2 ກິໂລ |
| 2. ໝາກເລັ່ນໃຫຍ່ ຫຼື ນ້ອຍ | 20 ໜ່ວຍ |
| 3. ໝາກເຜັດແດງ | 5 ໜ່ວຍ |
| 4. ຫົວຜັກທຽມແຫ້ງ | 1 ຫົວ |
| 5. ຫົວຜັກບົວແຫ້ງ | 2 ຫົວ |
| 6. ຜັກບົວໃບ | 1 ມັດ |
| 7. ຜັກຫອມປ້ອມ | 1 ມັດ |
| 8. ເກືອ | 1 ບ່ວງແກງ |
| 9. ແປ້ງນົວ | 1 ບ່ວງແກງ |
| 10. ນໍ້າມັນພືດ | 2 ບ່ວງແກງ |
| 11. ນໍ້າຕານ | 2 ບ່ວງແກງ |



IV. ການກະກຽມ.

1. ລ້າງໝາກເລັ່ນແລ້ວຊອຍໃຫ້ແລບ
2. ຜັກປົວໃບ ແລະ ຜັກຫອມປ້ອມລ້າງໃຫ້ສະອາດຊອຍເປັນຕ່ອນພໍດີ.
3. ຊື້ນໝູ່ລ້າງໃຫ້ສະອາດຟັກໃຫ້ມຸ່ນ.
4. ຫົວຜັກປົວ ແລະ ຫົວຜັກທຽມແຫ້ງ, ໝາກເຜັດຕໍາໃສ່ເກືອ , ແປ້ງນົວໃຫ້ມຸ່ນ.

V. ວິທີປຸງ.

-ເອົານໍ້າມັນໃສ່ໜ້ຄ້າງໄຟ ເມື່ອນໍ້າມັນຮ້ອນກໍ່ເອົາເຄື່ອງທີ່ຕໍາໄວ້ລົງຂົ້ວຈົນມີກິ່ນຫອມ ແລ້ວກໍ່ເອົາຊື້ນລົງຂົ້ວຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັບເຄື່ອງ. ເມື່ອຊື້ນສຸກດີແລ້ວກໍ່ເອົາໝາກເລັ່ນລົງ ຈາກນັ້ນກໍ່ຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນ ຈົນໝາກເລັ່ນເປື້ອຍດີຈາກນັ້ນກໍ່ໃສ່ເຄື່ອງປຸງລົງໄປ. ຊົມເບິ່ງ ຖ້າບໍ່ພໍສິ່ງໃດກໍ່ຕື່ມໃສ່ຕາມຄວາມມັກ ຈາກນັ້ນກໍ່ເອົາເຄື່ອງຫອມທີ່ຊອຍໄວ້ມາໃສ່ ແລະ ຄົນໃຫ້ເຂົ້າກັນແລ້ວປົງລົງ.



ຮູບຂອງແຈ່ວໝາກກອກ