

## แผนการสอนรายคาบ

### คาบที่ 5 เรื่องที่สอน กรอบเค็ม โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

#### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และวิธีทำกรอบเค็มได้
2. ทำกรอบเค็มได้

#### 2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนการทำกรอบเค็ม
2. การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนทำน้ำตาลสำหรับเคลือบ
3. การทำรูปร่าง
4. การทอด

#### 3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

ถ้วยตวง ช้อนตวง ตาชั่ง ทัพพีโปร่ง กระทะ ตะหลิว อ่างผสม ไม้คilingแป้ง ตะแกรงพักขนม กระดาษซับน้ำมัน ภาชนะบรรจุใส่

##### ส่วนผสมตัวแป้ง

1. แป้งสาลีอเนกประสงค์	250	กรัม	2. ไข่ไก่	1	ฟอง
3. หัวกะทิ	70-80	กรัม	4. น้ำปูนใส	2	ช้อนชา
5. น้ำมันพืช	$1\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ	6. เกลือ	$\frac{1}{4}$	ช้อนชา

##### ส่วนผสมน้ำตาลเคลือบ

1. น้ำตาลปีบ	150	กรัม	2. แปะแซ	30	กรัม
3. น้ำ	3	ช้อนโต๊ะ	4. รากผักชีโขลก	3-5	ราก
5. พริกไทยเม็ดโขลกละเอียด	2-3	ช้อนชา	6. น้ำปลา	$1\frac{1}{2}$ -2	ช้อนชา

#### 4. ลำดับขั้นการสอน หรือลำดับขั้นการทำงาน

##### วิธีทำแป้ง

1. ร่อนแป้ง พักไว้ในอ่างผสม
2. ตีไข่ให้ฟู ใส่กะทิ น้ำปูนใส น้ำมันพืช เกลือป่น คนให้เกลือละลาย เทใส่ในอ่างแป้ง นวดให้เข้ากัน
3. แบ่งแป้งเป็นก้อน ใช้ไม้คilingแป้ง ริดให้เป็นแผ่นบางๆ ใช้ลูกกลิ้งตัดให้เป็นแผ่นสี่เหลี่ยมนำไปทอดในน้ำมันร้อน ไฟปานกลาง จนสุกเหลือง ตักขึ้นวางบนกระดาษซับน้ำมัน เก็บไว้อย่าให้โดนลม

### วิธีทำน้ำตาลเคลือบ

1. ผสมน้ำตาล น้ำ แปะแซ รากผักชี พริกไทย ในกระทะ
2. เคี่ยวไฟอ่อน จนส่วนผสมเหนียวเป็นยางมะตูมอ่อนๆ ใส่แป้งลงไปคลุกให้ทั่ว ตักขึ้นพวยขึ้นบรรจุในภาชนะปิดสนิท

### ข้อเสนอแนะ

1. ใช้ส้อมตีไข่ให้ขึ้นฟู
2. กะทิ ตวงประมาณ  $\frac{1}{3}$  ถ้วย
3. ส่วนของไข่ กะทิ น้ำปูนใส น้ำมัน เกลือป่น ผสมแล้ว ชั่งได้น้ำหนักประมาณ 160 กรัม ถ้าผสมแล้วน้ำหนักไม่ครบเติมหัวกะทิได้
4. ถ้าไม่ใช้ไม้คั้นแป้งรีดแป้ง จะใช้ที่รีดแผ่นกึ่งวีรดิให้บางก็ได้ ใช้บางขนาดเบอร์ 6-7
5. การรีดแป้งใช้แป้งนวล โรยบนโต๊ะ และคอยกลับด้านแป้งอย่าให้ติดโต๊ะ
6. นวดแป้งแล้ว ไม่ต้องพักแป้ง รีดแป้งให้บางได้เลย ถ้าพักแป้งไว้นาน แป้งจะยึดเหนียวและ
7. การเคี่ยวน้ำตาลเคลือบใช้ไฟอ่อน ไม่ต้องคนมาก ถ้าชอบใบผักชี หั่นใส่ได้

### 5. เหนียวในการประเมินผล

- แป้งบางกรอบ หอมกลิ่นกะทิ และไข่ มีสีน้ำตาลอ่อน น้ำตาลเคลือบเป็นเงาสวย เหนียวเล็กน้อย หอมและเผ็ดกลิ่นพริกไทย

### สาระน่ารู้

**พริกไทยอ่อน** มักเรียกกันว่า พริกไทยขาว ช่วยขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ บำรุงธาตุ ช่วยให้เจริญอาหาร ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ ใช้แต่งกลิ่นรสของอาหาร ช่วยในการถนอมอาหาร

**พริกไทยดำ** ช่วยให้เจริญอาหาร ขับลม ลดไข้ นิยมใส่ในอาหารที่มีเนื้อสัตว์เป็นส่วนผสมหลัก ช่วยในการดับกลิ่นคาว และเพิ่มกลิ่นของอาหารให้หอมน่ารับประทาน เวลาใช้ควรนำมาคั่วให้เมล็ดพองตัวก่อน จะทำให้มีกลิ่นที่หอมยิ่งขึ้น