

สารบัญ

ข้าวตุ เป็นขนมที่เกิดจากภูมิปัญญาของคนสมัยก่อน ที่นำข้าวสวยที่เหลือรับประทานไม่หมด มาตากแล้วคั่วให้กรอบ โขลกให้ละเอียด นำมาทำขนมที่มีรสชาติ หอมหวาน เป็นการประหยัด รู้จักใช้ของที่มีเหลือ ให้เกิดประโยชน์

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 18 เรื่องที่สอน เส้นหมี่ผัดเจ โดยครูอรอนงค์ ลำดวล

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และวิธีทำเส้นหมี่ผัดเจได้
2. ทำเส้นหมี่ผัดเจได้

2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสมเส้นหมี่ผัดเจ
2. ขั้นตอนการเตรียมส่วนผสม
3. ขั้นตอนการทำ

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

ช้อนตวง ตะขัง มีด เขียง กระทะ ตะหลิว

ส่วนผสม

1. เส้นหมี่	200	กรัม	2. ฟองเต้าหู้แผ่นบาง	50	กรัม
3. เห็ดหอมแช่น้ำให้นิ่ม	10	ดอก	4. เต้าหู้ขาว	1	แผ่น
5. กะหล่ำปลี	300	กรัม	6. แครอท	200	กรัม
7. พริกชี้ฟ้าแดง	1-2	เม็ด	8. คึ่นฉ่าย	50	กรัม
9. ถั่วงอก	300	กรัม	10. จิงจู๋บัสลับละเอียด	50	กรัม
11. น้ำมันหอยเจ	5-6	ช้อนโต๊ะ	12. ซีอิ้วขาว	6	ช้อนโต๊ะ
13. น้ำตาลทราย	1-2	ช้อนโต๊ะ	14. น้ำมันงา	1-2	ช้อนโต๊ะ
15. พริกไทยป่น			16. น้ำมันพืช		

4. ลำดับขั้นการสอน หรือลำดับขั้นการทำงาน

วิธีทำ

1. แช่เส้นหมี่ในน้ำเย็นให้นิ่ม นำไปลวกพอสุก ตักขึ้นสะบัดน้ำให้แห้ง ใส่น้ำมันงา น้ำมันหอยเจ ซีอิ้วขาว(4 ช้อนโต๊ะ) น้ำตาลทราย คลุกให้เข้ากัน พักไว้

2. นำฟองเต้าหู้ไปทอดให้กรอบ ตักขึ้นใส่หม้อ เติมน้ำเล็กน้อย ใส่ซีอิ้วขาว 1 ช้อนโต๊ะ นำไปตั้งไฟ เคี่ยวให้นุ่ม พักไว้
3. หั่นกะหล่ำปลี แครอท พริกชี้ฟ้าแดง ให้เป็นเส้นฝอย
4. หั่นถั่วงอก ให้เป็นท่อนยาวประมาณ $1-1\frac{1}{4}$ นิ้ว
5. หั่นเต้าหู้ขาวเป็นชิ้นบาง ๆ เล็ก ๆ
6. หั่นเห็ดหอมเป็นชิ้นบาง ๆ
7. ตั้งกระทะใส่น้ำมันพอร้อน ใสเต้าหู้ขาวลงทอดพอตึงตัว ตักขึ้น ใสเห็ดหอมผัดให้หอมปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว 1 ช้อนโต๊ะ น้ำตาลทรายเล็กน้อย เติมน้ำเล็กน้อย เคี่ยวจนแห้งตักขึ้น
8. ใส่น้ำมันลงในกระทะ ใส้จิงลงผัดพอหอม ใส้เต้าหู้ขาวผัดพอเหลือง ใส้กะหล่ำปลี แครอท พริกแดง พอผัดสลด ใส้เส้นหมี ถั่วงอก ฟองเต้าหู้ เห็ดหอม ถั่วงอก ผัดให้เข้ากัน ตักขึ้น โรยพริกไทยป่น รับประทานร้อน ๆ

ข้อแนะนำ

1. ไม่ควรลวกเส้นหมีนาน เพราะเส้นจะเละ
2. ไข่เส้นหมีข้าวกล้องก็ได้
3. ถ้าชอบให้มีรสเปรี้ยวเผ็ด เวลาผัดปรุงรสด้วยพริกป่น และพริกคองน้ำส้ม
4. ถ้าชอบผัดมากเพิ่มได้ตามชอบ
5. ถ้าไม่ไข่เส้นหมีจะไข่เส้นหมีข้าวก็ได้
6. จิงจะช่วยชุกถั้ว และรส แต่ต้องผัดกับน้ำมันให้หอมก่อน

5. เภพที่ใช้ในการประเมินผล

- เส้นสุกนุ่ม ไม่แข็งกระด้าง ผักสุก แต่ไม่นิ่มเกินไป รสชาติเค็มนำ

สารความรู้

อาหารจานเดียว อาหารคาวที่ไม่ต้องจัดเสิร์ฟเป็นสำรับ มักจะมีข้าวและกับข้าว พร้อมทั้งจะบริโภคได้ทันที หรืออาจเป็นอาหารประเภทเส้น ผู้จัดอาหารจานเดียว ควรคำนึงถึง ความครบถ้วน ด้านโภชนาการให้มีอาหารครบทั้ง 5 หมู่ เพื่อให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน ทั้งด้านปริมาณ และคุณภาพ ส่วนประกอบของอาหารจานเดียวควรประกอบด้วย

1. มีส่วนประกอบของข้าว หรือแป้ง เช่น เส้นหมี บะหมี่ ขนมหิน รวมถึงแป้งจากเมล็ดธัญพืชต่าง ๆ ทำให้อาหารได้รับสารอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรต
2. มีส่วนประกอบของเนื้อสัตว์และผลิตภัณฑ์จากสัตว์ และถั่วเหลือง เช่น เนื้อวัว เนื้อหมู ไข่ ปลา กุ้ง หอย ไข่ เต้าหู้ ทำให้อาหารได้รับสารอาหารประเภทโปรตีน

3. มีส่วนประกอบของน้ำมัน หรือ ไขมัน เช่น น้ำมันพืช เนย กะทิ ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารประเภทไขมัน
4. มีส่วนประกอบของผักต่าง ๆ ทำให้ร่างกายได้รับสารอาหารประเภทวิตามิน และ เกลือแร่

ประวัติครูผู้สอน

ชื่อ-นามสกุล	นางสาวเกศยา ขงภูมิพุกธา
วัน เดือน ปีเกิด	9 เมษายน 2502
ที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านพักครูวิทยาลัยการอาชีพวังไกลกังวล ถนนเลียบวัง อ. หัวหิน จ. ประจวบคีรีขันธ์
สถานที่ทำงาน	วิทยาลัยการอาชีพวังไกลกังวล อ. หัวหิน จ. ประจวบคีรีขันธ์ 77110

ประวัติการศึกษา/การฝึกอบรม

- ปวส. คหกรรมศาสตร์ วิทยาเขตพระนครศรีไต้
- คสบ.คหกรรมศาสตร์ วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา

ผลงานทางวิชาการ หรือ ผลงานจากการสอนทางไกลผ่านดาวเทียม

1. แผนการสอนออกอากาศทางไกลผ่านดาวเทียม ปีการศึกษา 2538-2550
 - วิชา อาหาร - ขนมไทย
 - วิชา อาหาร - ขนมเพื่ออาชีพ
 - วิชา โคนัท - ขนมปัง
 - วิชา ลูกก๊ี้ - เค้ก
 - วิชา พาย - ขนมเปียะ
2. สื่อ VDO , สื่อ CD วิชาเบเกอรี่ อาหารขนมไทย

ประวัติครูผู้สอน