

กล้วยเป็นยาที่นิยมใช้กับโรคกระเพาะ โรคลำไส้ ทั้งกล้วยดิบและกล้วยสุกได้นำมาใช้แก้อาการผิดปกติของทางเดินอาหาร เช่น กล้วยหักมุก หรือกล้วยน้ำว้าดิบ นำมาหั่นชิ้นบาง ๆ ตากให้แห้ง บดเป็นยาผสมน้ำผึ้ง ใช้กินแก้อาการโรคกระเพาะได้ หรือกินกล้วยน้ำว้าสุกก่อนอาหาร 1 ชั่วโมง จะช่วยรักษากระเพาะอาหารและลดแก๊สในกระเพาะได้ ส่วนอาการท้องผูก ต้องเลือกกินกล้วยสุกเหลืองทั้งผล เพราะกล้วยสุกมีสารเพคติน (PACTIN) ซึ่งจะช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ถ้ากินกล้วยที่ยังไม่สุกทั่วผล ยังมีบางส่วนเขียวอยู่จะมีรสฝาดจากสารแทนนินในกล้วยอยู่มาก จะทำให้ท้องผูก

## แผนการสอนรายคาบ

### คาบที่ 2 เรื่องที่สอน ขนมห้วยจิ้ง โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

#### ขนมห้วยจิ้ง

ขนมห้วยจิ้ง เป็นขนมของคนจีนซึ่งปัจจุบันไม่ได้มีจำหน่ายแพร่หลายทั่วไป ที่เห็นยังมีจำหน่ายอยู่แถวเยาวราช สำเพ็ง บางลำพู ตลาดทำนายนนทบุรี

ขนมห้วยจิ้งมีลักษณะเป็นถั่วขึ้นอยู่กับขนาดมีทั้งขนาดใหญ่ทำด้วยแป้ง (โด้ะจิ้ง) และขนาดเล็กทำด้วยตะไล มีสีเขียว หอมกลิ่นใบเตย ไม่มีรสหวาน บางร้านจะทำน้ำบูมเหมือนขนม น้ำดอกไม้มัน บางร้านก็ไม่บูม ความอร่อยของขนมห้วยจิ้งอยู่ที่น้ำตาลเคี้ยว ต้องเคี้ยวให้ขึ้นและมีกลิ่นหอมของน้ำตาล งาคั่วมีความหอมตัวแป้งนุ่มเหนียวหอมใบเตย

#### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำขนมห้วยจิ้งได้
2. ทำขนมห้วยจิ้งได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือนำไปประกอบอาชีพได้

#### 2. รายการสอน

1. การเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสมขนมห้วยจิ้ง
2. ขั้นตอนการผสมแป้ง และการนึ่ง
3. การเตรียมส่วนผสมของน้ำเชื่อม
4. ขั้นตอนการทำน้ำเชื่อม

#### 3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์ กล้วยตวง ช้อนตวง อ่างผสม ผ้าขาวบาง ลังถึง หม้อ ทัพพี

#### ข้อเสนอแนะในการเตรียมส่วนผสม

- แป้งข้าวเจ้า ใช้แป้งข้าวเจ้าแห้ง เลือกซื้อแป้งใหม่ เป็นผงละเอียด ไม่มีกลิ่นอับ ในสูตรใช้แป้งตราช้างสามเศียร

- น้ำใบเตยชั้น เตรียมจากใบเตยหั่นละเอียด 25 กรัม นำไปปั่นกับน้ำ 120–140 กรัม ทำแล้วได้น้ำประมาณ 120 กรัม หรือ ½ ถ้วย
- น้ำสะอาด ¼ ถ้วย ชั่งได้ประมาณ 60 กรัม
- น้ำปูนใส ใส่เพื่อให้แป้งกรอบแข็ง ถ้าไม่มีไม่ต้องใช้ก็ได้
- น้ำตาล มีจำหน่ายเป็นขวด ใส่ขวดสีเขียวหรือสีชา ขนาดขวดใหญ่เท่ากับขวดแม่โขง ถ้าไม่มีใช้โศดาละลายกับน้ำแทน

#### ส่วนผสมตัวแป้ง

1. แป้งข้าวเจ้า	½	ถ้วย	2. น้ำสะอาด	¼	ถ้วย
3. น้ำใบเตยชั้น	½	ถ้วย	4. น้ำตาล	¼	ช้อนชา
5. น้ำปูนใส	1	ช้อนโต๊ะ			

#### ส่วนผสมน้ำเชื่อม

1. น้ำตาลอ้อย	125	กรัม	2. น้ำตาลทรายแดง	3	ช้อนโต๊ะ
3. น้ำ	¾	ถ้วย	4. งาขาวคั่ว	¼	ถ้วย

#### 4. ขั้นตอนการทำ

##### วิธีการทำตัวแป้ง

1. ละลายแป้งข้าวเจ้ากับน้ำ น้ำใบเตย น้ำตาล น้ำปูนใส คนให้เข้ากัน แล้วกรอง
2. นึ่งถ้วยตะไลให้ร้อน หยอดแป้งลงในถ้วยตะไล นึ่ง 15–20 นาที ยกลง ทิ้งไว้ให้เย็นสนิทจึง

แกะออกจากถ้วย โรยงาคั่วเล็กน้อย

##### วิธีทำน้ำเชื่อม

เติวน้ำตาลทั้ง 2 ชนิดกับน้ำเปล่าให้เหนียว ใส่งาขาวคั่ว เวลารับประทาน จัดขนมให้สวยงาม ราดด้วยน้ำเชื่อม

##### ข้อแนะนำ

1. ถ้าไม่มีน้ำตาลใช้เบคกิ้งโซดา (โซดาไบคาร์บอเนต) ¼ ช้อนชาละลายกับน้ำที่จะใส่ในส่วนผสมทิ้งไว้
2. ถ้าชอบให้ขนมหน้านุ่ม ลดน้ำ 1–2 ช้อนโต๊ะ หน้าขนมจะนุ่มเป็นรูตรงกลาง เหมือนขนม น้ำดอกไม้ แต่เนื้อขนมจะแข็งขึ้น
3. งาขาวนุบพอแตก จะทำให้หอม
4. การเติวน้ำตาลให้เหนียวเป็นยางมะตูมอ่อน ๆ พอเย็นสนิทจะเหนียวขึ้น
5. จำนวนน้ำในส่วนผสม คือ น้ำใบเตย และน้ำสะอาด ต้องชั่งได้ 180 กรัม ถ้าน้ำน้อยแป้งจะแข็งเป็นไตที่ก้นถ้วย แต่หน้าจะนุ่มสวย ถ้าเก็บค้างคืนแป้งจะยิ่งแข็ง ถ้าน้ำมากแป้งจะนิ่มและ หน้าจะไม่นุ่ม
6. การนึ่งถ้าไฟแรงจัด เนื้อขนมจะฟูหยาบ ควรใช้ไฟปานกลาง

7. ถ้าไม่มีน้ำตาลอ้อย ใช้น้ำตาลปี๊บแทนได้ แต่จะไม่หอมอร่อยเหมือนกับน้ำตาลอ้อย

## 5. เกณฑ์การประเมินผล

ขนมมีเนื้อนุ่มนวล เหนียว กรอบเคี้ยวเล็กน้อย แป้งไม่ตกตะกอนแข็งที่ก้นถ้วย เมื่อเย็นสนิทและออกจากถ้วย แป้งจะร้อนเป็นเงาไม่และติดกันถ้วย มีสีเขียวเข้มแบบเขียวใบเตย หอมกลิ่นใบเตย น้ำเชื่อมมีความข้นเหนียวจับเกาะขนมได้ดี ไม่ตกผลึกเป็นทราย มีกลิ่นหอมของน้ำตาลอ้อย มีสีเข้ม งามขาวคั่วมีกลิ่นหอม

### สาระน่ารู้

ใบเตย ใช้แต่งสีอาหาร เพิ่มกลิ่นหอมให้อาหาร ช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยลดอาการกระหายน้ำทำให้ชุ่มชื้น

การทำชาใบเตย นำใบเตยมาล้างให้สะอาด หั่นเล็ก ๆ ตากแดดให้แห้ง หรือนำไปคั่วให้แห้ง (ใช้ไฟอ่อนๆ) เก็บใส่ขวด จะได้ “ชาเตยหอม” เมื่อต้องการดื่มก็เอามาชงแบบชงน้ำชา จะได้ชากลิ่นหอมชวนดื่ม ราคาถูก ดื่มแล้วชื่นใจ

แหล่งข้อมูล น้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน กระทรวงสาธารณสุข

## แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 3 เรื่องที่สอน ข้าวเหนียว หมูฝอย โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

### ข้าวเหนียว หมูฝอย

ข้าวเหนียว หมูฝอย เป็นอาหารที่รับประทานเล่น ๆ หรือจะรับประทานจิ้มก็ได้ เป็นอาหารที่รับประทานสะดวก นิยมทำขายหน้าโรงเรียน โรงงาน ตามตลาดนัด ใช้ข้าวเหนียวคั่วหนึ่ง หรือข้าวเหนียวขาวหนึ่ง ขายคู่กันกับหมูปิ้ง ก็ทำให้ผู้บริโภคเลือกซื้อได้ตามชอบ

#### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำข้าวเหนียว หมูฝอยได้
2. นึ่งข้าวเหนียวได้
3. ทำหมูฝอยได้
4. นำไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือนำไปประกอบอาชีพได้

#### 2. รายการสอน

1. การเลือกซื้อส่วนผสมและขั้นตอนการทำหมูฝอย
2. ขั้นตอนการทำหมูฝอย
3. การนึ่งข้าวเหนียว