

5. กล้วยหอม	150	กรัม	6. หัวกะทิ	1 ¼ - 1 ½	ถ้วย
7. น้ำตาลทราย	75	กรัม	8. น้ำตาลโตนด	100	กรัม
9. เกลือป่น	¾ - 1	ช้อนชา	10. กลิ่นกล้วยหอม	1	ช้อนชา

4. ลำดับขั้นการสอน

1. ร่อนแป้งมัน แป้งข้าวเจ้า แป้งสาลี รวมกัน
2. นำกล้วยหอมและหัวกะทิ ปั่นรวมกัน
3. ใส่ไข่ลงในอ่างแป้ง นวดรวมกัน ใส่กะทิที่ปั่นไว้ในข้อ 2 ทีละน้อย นวดจนแป้งนุ่ม ใส่น้ำตาลทราย น้ำตาลโตนด นวดจนน้ำตาลละลาย จึงใส่กะทิที่เหลือจนหมด ใส่กลิ่นกล้วยหอม
4. เตรียมพิมพ์ทองม้วน พอพิมพ์ร้อนตักแป้งหยอด ปิดพิมพ์ เมื่อแป้งสุกเหลือง แซะแป้งออกจากพิมพ์ พับครึ่งวงกลม ม้วนแป้งเป็นม้วนแหลม ขอบปลายด้านโค้งเท่ากัน วางบนพิมพ์ทรงกระบอก พออยู่ตัวนำออกจากพิมพ์ เมื่อเย็นสนิทเก็บใส่ภาชนะ

ข้อแนะนำในการทำ

1. การผสมแป้ง ต้องระวังอย่าให้เป็นก้อน หากเป็นก้อน ใช้กระชอนโปร่งกรองเพื่อให้เนื้อละเอียด
2. การทำรูปปร่าง สามารถทำได้หลายแบบ เช่น พับครึ่งวงกลม ทำเป็นแผ่นกลมไม่ต้องพับ พับเป็นทรงสามเหลี่ยมแบน
3. ใช้ฟักทองต้มสุก แครอทต้มสุก แทนกล้วยหอมได้

5. เกณฑ์การประเมินผล

ขนมกรอบ หวานมัน หอมกลิ่นกล้วยหอม สีเหลืองทอง

สาระน่ารู้

กล้วยหอม เป็นผลไม้ที่นำมาใช้ทำขนมได้หลายอย่าง เช่น ผลแก่นำมาฝานบาง ๆ ทอดทำเป็นกล้วยฉาบ กล้วยอบเนย ผลสุกนำมาชุบแป้งทอด รับประทานกับน้ำผึ้ง หรือ ไอซิ่ง ผลสุกกอมนำมาทำขนมเค้ก คุณค่าทางโภชนาการของกล้วยหอมสุก มีน้ำตาล โปรตีน วิตามินเคและซี ธาตุฟอสฟอรัส และแคลเซียม มีสารเพคติน ในกล้วยหอมสุกมีสารทำให้มีกลิ่นหอม คือ amylacetate

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 14 เรื่องที่สอน ขนมจิง โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

ขนมจิง

รสเผ็ดร้อนและหอมของจิง มาจากสารประกอบของน้ำมันหอมระเหยและสารจากธรรมชาติอีกหลายชนิดที่มีฤทธิ์เป็นยา จึงจึงเป็นสมุนไพรที่ใช้ผสมในอาหารทั้งคาวหวาน ตลอดจนทำเป็นเครื่องคิมเพราะ

สรรพคุณทางยาของขิงช่วยในด้านระบบทางเดินหายใจ ระบบย่อยอาหาร ท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่น จุกเสียด
ขับลม เมื่อกินแล้วทำให้สบายตัว

ขนมขิง เป็นขนมที่มีความกรอบ รสหวานเค็ม หอมขิง จะกินเล่นหรือกินคู่กับเต้าฮวยก็อร่อยไม่แพ้
กัน

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำขนมขิงได้
2. ทำขนมขิงได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือนำไปประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. การเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสมขนมขิง
2. ขั้นตอนการทำแป้ง
3. การทำรูปร่างและการทอด
4. ขั้นตอนการทำน้ำตาลเคลือบและวิธีการเคลือบ

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์ ช้อนตวง ถ้วยตวง กระทะ ตะหลิว มีด ไม้คลึงแป้ง อ่างผสม ทัพพีโปร่ง ตะแกรงร่อน
แป้ง กระดาษซับน้ำมัน

ส่วนผสมแป้ง

- | | | | | | |
|------------------------|-----|----------|--------------------|-----|----------|
| 1. แป้งสาลีเอนกประสงค์ | 250 | กรัม | 2. ผงฟู | 1 | ช้อนชา |
| 3. น้ำมันพืช | 1 | ช้อนโต๊ะ | 4. น้ำตาลทราย | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 5. เกลือ | ½ | ช้อนชา | 6. แอมโมเนีย | 1 ½ | ช้อนชา |
| 7. น้ำเปล่า | ½ | ถ้วย | 8. น้ำมันสำหรับทอด | | |

ส่วนผสมน้ำตาลเคลือบ

- | | | | | | |
|---------------|---|--------|----------------------|----|------|
| 1. น้ำตาลทราย | ½ | ถ้วย | 2. น้ำ | ¼ | ถ้วย |
| 3. เกลือ | ¼ | ช้อนชา | 4. ขิงแก่ปั่นละเอียด | 50 | กรัม |

4. ขั้นตอนการทำ

วิธีทำตัวแป้ง

1. ร่อนแป้งกับผงฟู
2. ผสมน้ำ น้ำตาล เกลือ แอมโมเนีย คนให้ละลาย ใส่ น้ำมันพืช เทใส่ในแป้ง นวดจนแป้งนุ่ม พักไว้ 10 – 15 นาที
3. แบ่งแป้งเป็น 4 ก้อน นำแป้งแต่ละก้อนมารีดให้เป็นแผ่นสี่เหลี่ยมผืนผ้า ขนาดกว้างประมาณ 1 ½ นิ้ว หนา 1/8 นิ้ว

4. ใช้มีดคม ๆ ตัดแบ่งที่รีดไว้เป็นเส้นเล็ก ๆ
5. นำแป้งไปทอดในน้ำมันร้อน ไฟปานกลาง จนเหลืองกรอบ ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน

วิธีเคลือบ

ผสมน้ำ น้ำตาล เกลือ จิงแก่ เคี้ยวไฟอ่อน ๆ พอขึ้นเหนียว ใส่แป้งที่ทอดไว้ คลุกให้ทั่ว น้ำตาลเคลือบเกาะแป้งเป็นเกร็ดขาว ๆ พักไว้ให้เย็น เก็บใส่ภาชนะที่ปิดสนิท

ข้อแนะนำ

1. การพักแป้ง จะทำให้แป้งคลายตัว รีดง่าย ระหว่างพักแป้งควรใช้ผ้าหรือถุงพลาสติกคลุมแป้งไว้เพื่อไม่ให้แป้งแห้ง
2. การรีดแป้งให้เป็นแผ่นบาง ใช้แป้งนวลโรยที่โต๊ะและไม้คลึงแป้ง เพื่อป้องกันไม่ให้แป้งติดโต๊ะ
3. เมื่อตัดแป้งเป็นเส้นเล็ก ๆ แล้ว คลุกด้วยแป้งนวล เพื่อไม่ให้แป้งแต่ละชิ้นติดกัน ก่อนทอดร่อนแป้งนวลออก น้ำมันที่ทอดจะได้ไม่ดำ
4. ถ้าไม่ใช้จิง ใช้รากผักชี พริกไทย โขลกละเอียด 1 ช้อนโต๊ะ แทนได้
5. ถ้าไม่เคลือบน้ำตาล ใช้รับประทานกับน้ำจิงก็ได้

5. เกณฑ์ในการประเมินผล

ตัวขนมเป็นแท่งเล็ก กรอบ สีเหลืองทอง น้ำตาลที่เคลือบแห้ง เกาะติดขนมบาง ๆ มีรสหวาน เค็มเล็กน้อย หอมกลิ่นจิง

สาระน่ารู้

เช็ดตัวด้วยน้ำจิงอุ่นๆ แก้วเดียว วิธีทำคือ ใช้จิงแก่ทุบให้พอแตก ต้มกับน้ำสะอาด รอให้เดือดจัดเพื่อให้ไขมันหอมระเหยละลายออกมา จากนั้นยกกลง ตั้งทิ้งไว้ให้อุ่น จึงใช้ผ้าขนหนูสะอาด ชุบน้ำจิงอุ่น บิดพอหมาด เช็ดเนื้อตัวให้ทั่ว วิธีนี้ไม่เพียงแต่จะทำให้ผิวหนังและกล้ามเนื้อผ่อนคลายเท่านั้น หากยังจะทำให้จิตใจเบิกบานชุ่มชื่น สุขสบายการเครียดได้เป็นอย่างดี

แหล่งข้อมูล นิตยสารชีวจิต ฉบับที่ 248 เดือนกุมภาพันธ์ 2552 หน้า 14

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 15 เรื่องที่สอน ยำบุปผชาติ โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

ยำบุปผชาติ

ดอกไม้สวย ๆ นอกจากจะเป็นอาหารตา อาหารใจแล้ว เรายังนำมาทำเป็นอาหารจานอร่อยรับประทานได้ด้วย ซึ่งการนำดอกไม้มาทำอาหาร ไม่ใช่ความแปลกใหม่ เพราะอาหารที่ทำจากดอกไม้ก็มีมา