

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 13 เรื่องที่สอน เล็กโบเตยหน้าฝอยทอง โดยครู เกศยา ยงภูมิพุกธา

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และขั้นตอนการทำเล็กโบเตยหน้าฝอยทองได้
2. ทำเล็กโบเตยหน้าฝอยทองได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวันและประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. เตรียมส่วนผสม และอุปกรณ์การทำเล็กโบเตยหน้าฝอยทอง
2. ขั้นตอนการทำเล็กโบเตยหน้าฝอยทอง
3. การตัดชิ้นขนม

3. วัสดุ อุปกรณ์/หนังสือ/ที่ต้องเตรียม

ถ้วยตวง	ช้อนตวง	ที่ร่อนแป้ง	อ่างผสม
ตะกร้อมือ	พิมพ์เล็ก	เตาอบ	

ส่วนผสมตัวเล็ก

แป้งเล็ก	250	กรัม	ผงฟู	1	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1/2	ช้อนชา	น้ำตาลทรายส่วนที่ 1	200	กรัม
ไข่แดง	6	ฟอง	น้ำมันพืช	125	กรัม
น้ำโบเตย	60	กรัม	กะทิ	125	กรัม
ไข่ขาว	6	ฟอง	ครีมออฟฟัททาร์	1/4	ช้อนชา
น้ำตาลทรายส่วนที่ 2	100	กรัม	ฝอยทองสำหรับรองกันถาดและแต่งหน้า	150	กรัม

4. ลำดับขั้นการสอน/ลำดับขั้นการทำงาน

วิธีทำตัวเล็ก

1. ร่อนแป้งเล็ก ผงฟู รวมกัน ใส่เกลือป่น น้ำตาลทรายส่วนที่ 1 ผสมให้เข้ากัน
2. ผสมไข่แดง น้ำมันพืช น้ำโบเตย สีผสมอาหารสีเขียว คนให้เข้ากัน
3. นำส่วนผสมของไข่แดงเทรวมในอ่างแป้ง คนด้วยตะกร้อมือ ให้ส่วนผสมเข้ากัน

4. ตีไข่ขาวกับครีมออฟทาร์ทาร์พอเป็นฟองหยาบ ใส่น้ำตาลทรายส่วนที่ 2 ตีต่อจนส่วนผสมตั้งยอดอ่อน
5. ผสมไข่ขาวรวมกับแป้งและไข่แดง คนผสมเบาๆ จนเข้ากันดี
6. เตรียมพิมพ์เค้กขนาด 2 ปอนด์ จำนวน 2 พิมพ์ รองกันพิมพ์ด้วยฝอยทอง
7. เทส่วนผสมเค้กในพิมพ์ที่เตรียมไว้ นำเข้าอบที่อุณหภูมิ 350 องศาฟาเรนไฮต์ เวลา 30-40 นาที จนเค้กสุก (ขณะอบรองด้วยกระดาษชั้นที่ถาด)
8. นำเค้กออกจากเตาอบ นำออกจากพิมพ์พักไว้ให้เย็น แต่งหน้าด้วยฝอยทองที่เหลือให้สวยงาม

สาระน่ารู้เกี่ยวกับ

ใบเตย สมุนไพรใกล้ตัวที่ไม่ควรมองข้าม

ใบเตย พืชจำพวกหญ้า แตกเป็นกอใหญ่ มีเหง้าและลำต้นอยู่ใต้ดิน มีก้านและใบที่โผล่ขึ้นมาเหนือพื้นดิน ใบออกจากลำต้น เรียงเวียนรอบลำต้นอย่างหนาแน่น ใบสีเขียวรูปรียาวประมาณ 8-10 นิ้ว ปลายใบแหลม ขอบใบเรียบ เมื่อขยี้ใบสดจะมีกลิ่นหอมเย็น นิยมคั้นจากใบเพื่อแต่งกลิ่นและสีเขียวสวยงามในขนมต่างๆ มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Pandanus odoratus Ridl. ใบเตยสด มีน้ำมันหอมระเหย รสหวาน กลิ่นหอม และมีสีเขียว นิยมใช้แต่งสีอาหาร ขนมหวาน เป็นสารคลอโรฟิลล์ช่วยลดอาการกระหายน้ำ บำรุงหัวใจ และช่วยทำให้สดชื่น อีกทั้งมีเกลือแร่ แคลเซียม และฟอสฟอรัส

เตยหอม

ชื่อพื้นเมือง เตยหอม หวานข้าวใหม่ ปาเนาะออจิง เตยหอม เป็นที่รู้จักกันดีสำหรับคนไทย โดยเฉพาะคนไทยสมัยก่อน เพราะเตยหอมนำมาปรุงอาหารได้ทั้งคาวและหวาน มีกลิ่นหอมเป็นพิเศษ

ลักษณะของเตยหอม ใบจะยาวเป็นกาบขึ้นมาจากลำต้น ความยาว 1 ฟุตเศษๆ สีเขียวสดใส เตยหอมเป็นพืชใบเลี้ยงเดี่ยวชอบขึ้นในที่แฉะๆ ขึ้นเป็นกอๆ ลำต้นเป็นข้อ มีรากช่วยค้ำช่วยยึดลำต้น ต้นแก่มีรากอากาศออกจากข้อ ใบเป็นใบเดี่ยว ปลายใบแหลมคล้ายใบหอก ตรงกลางใบเป็นร่อง มีกลิ่นหอมเย็น

การปลูก เตยหอมจะขึ้นตามชายคลอง ชายน้ำ ขยายพันธุ์โดยการใช้น้ำที่เจริญเติบโตจากตัวแม่ เวลาปลูกควรรดน้ำทุกวัน เมื่อปลูกใหม่ๆ ควรให้รับแสงรำไร

คุณค่าทางสมุนไพร

แก้อ่อนเพลีย และ บำรุงหัวใจ เวลาได้ดื่มน้ำสมุนไพรชนิดนี้ จะมีความรู้สึกชุ่มชื่นขึ้นมา ส่วนที่ใช้เป็นยาได้แก่ ใบ รสหวานเย็นหอม บำรุงหัวใจ ดับพิษไข้ ชูกำลัง โดยใช้ใบเตยสดล้างให้สะอาด นำมาตำหรือปั่นให้ละเอียด เติมน้ำเล็กน้อยคั้นเอาแต่น้ำดื่ม อาจเติมน้ำตาลเล็กน้อยก็ได้ ใบเตยหอมกลั่นด้วยไอน้ำจะมีสารหอมประกอบหลายชนิด ในทางการแพทย์ช่วยลดน้ำตาลในเลือด

ประโยชน์ทางอาหาร

ส่วนใหญ่จะใช้ใบ ในสมัยก่อนคนไทยหุงข้าวด้วยหม้อดิน นิยมเอาใบเตยใส่ลงไปด้วย โดยนำมาล้างให้สะอาด ตัดเป็นท่อนๆ เพื่อความหอมของข้าวที่หุง รับประทานข้าวสวยร้อนๆ กลิ่นใบเตยทำให้มีความอร่อยมากขึ้น เตยหอมยังเอาไปปรุงรส กลิ่น อาหารประเภทอื่นได้ เช่น ผสมวุ้น ตะโก้ ขนมหวานต่างๆ ข้าวเหนียว น้ำเชื่อม สำหรับห่อเนื้อไก่เพื่ออบ หรือนำมาล้างให้สะอาด หั่นแล้วนำไปตากแดดให้แห้ง เอาไปคั่วแล้วเก็บใส่ขวดหรือกระป๋องทำเป็นชาใบเตยหอมก็ได้ จะเก็บไว้ได้นานหลายเดือน

ปัจจุบันเตยหอมยังคงเป็นที่รู้จักกันในทุกระดับชนชั้น สามารถนำมาเป็นเครื่องดื่มน้ำใบเตยแทนน้ำเปล่าได้ หรือนำน้ำแข็งใส่ลงไปเวลาดื่มก็อร่อยดี แต่ไม่ใส่น้ำตาลจนหวานมาก ส่วนใหญ่จะนำใบเตยสดมาคั้นน้ำตากแห้งและกลั่นในอาหาร และใช้แทนสีเขียวได้ดี หรือใช้รองก้นหม้อเวลานึ่งข้าวเหนียวก็จะมีกลิ่นหอมรับประทาน ใบสดของใบเตย นอกจากนำมาเป็นยาและอาหารแล้วยังเป็นส่วนประกอบในการจัดดอกไม้ จัดแจกัน ตกแต่งโต๊ะอาหาร ใช้ดับกลิ่นเหม็นอับในบ้าน ในครัว ในรถ ในโรงรถด้วย โดยการใช้ใบเตยสดและใบเตยตากแห้ง

คุณค่าทางโภชนาการ

ใบเตยหอม 100 กรัม ให้พลังงานต่อร่างกาย 35 กิโลแคลอรี

ประกอบด้วย

น้ำ	85.3 กรัม
คาร์โบไฮเดรต	4.6 กรัม
โปรตีน	1.9 กรัม
ไขมัน	0.8 กรัม
กาก	5.2 กรัม
แคลเซียม	124 มิลลิกรัม
ฟอสฟอรัส	27 มิลลิกรัม
เหล็ก	0.1 มิลลิกรัม
เบต้า-แคโรทีน	2.987 ไมโครกรัม
วิตามินบี 2	0.20 มิลลิกรัม
ไนอะซิน	1.2 มิลลิกรัม
วิตามินซี	8 มิลลิกรัม

ที่มา:<http://www.horapa.com/content.php?Category=Herb&No=649>

