

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 1 เรื่องที่สอน วาฟเฟิลไส้สวาวายเอียน โดยครู เกศยา ยงภูมิพุกธา

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และขั้นตอนการทำวาฟเฟิลสวาวายเอียน
2. สามารถทำวาฟเฟิลไส้สวาวายเอียนได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสมและอุปกรณ์การทำวาฟเฟิล
2. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำแป้งวาฟเฟิล
3. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำไส้สวาวายเอียน
4. การทำรูปร่างและการอบ

3. วัสดุ อุปกรณ์/หนังสือ/ที่ต้องเตรียม

ถ้วยตวง	เครื่องนวดแป้ง	เครื่องอบวาฟเฟิล	พายยาง	อ่างผสม
ช้อนตวง	เครื่องชั่ง	ตะกร้อมือ	กะทะ	หม้อ

ส่วนผสมแป้ง

1. แป้งขนมปัง	250 กรัม	2. แป้งสาลีอเนกประสงค์	500 กรัม
3. สารเสริมคุณภาพ	1 ช้อนชา	4. ยีสต์	2 ช้อนโต๊ะ
5. ออริกาโน	1 ช้อนชา	6. เกลือป่น	1 ช้อนชา
7. น้ำตาลทราย	180 กรัม	8. ไข่ไก่แช่เย็น	4 ฟอง
9. นมสดแช่เย็น	225 กรัม	10. เนยสด	300 กรัม

ส่วนผสมไส้

1. หอมใหญ่สับละเอียด	100 กรัม	2. กระเทียมสับ	20 กรัม
3. เนื้อมะเขือเทศ	100 กรัม	4. พริกหวาน	1 ผล
5. ออริกาโน	1 ช้อนชา	6. พริกไทยป่น	1 ช้อนโต๊ะ
7. เกลือป่น	2 ช้อนชา	8. ซอสมะเขือเทศ	50 กรัม
9. ซอสพริก	50 กรัม	10. น้ำตาลทราย	50 กรัม
11. เนยสด	50 กรัม	12. เบคอน	150 กรัม
13. ไข่กรอก	150 กรัม	14. สับปะรด	150 กรัม

15. เซลด้าชีส 150 กรัม
16. เนยสด 3 ช้อนโต๊ะ

4. ลำดับขั้นตอนการสอน/ลำดับขั้นตอนการทำ

วิธีทำ

1. ร่อนแป้งขนมปัง แป้งสาลีอเนกประสงค์ สารเสริมคุณภาพรวมกัน ใสีสตัสและออริกาโน
2. ละลายเกลือป่น น้ำตาลทราย ไข่ไก่ นมสด เข้าด้วยกัน เทลงในอ่างแป้งนวดส่วนผสมพอเข้ากัน
3. เติมเนยสดลงนวดต่อ จนแป้งเนียน นำออกจากเครื่องนวด
4. ปั้นเป็นก้อนกลม
5. ตัดแป้งชิ้นน้ำหนักก้อนละ 40 - 50 กรัม คลึงเป็นก้อนกลม
6. แผ่แป้ง ห่อไส้สวาวายเย็น พักให้ขึ้นอีกครั้ง
7. อุ้มนเตาไฟเฟลให้ร้อน วางวาฟเฟิลลงอบจนสุก

วิธีทำไส้สวาวายเย็น

1. ตั้งกระทะพอร้อนใส่เนยสดลงไปพอละลาย ใส่หอมใหญ่สับ และกระเทียมสับ ผัดให้มีกลิ่นหอม
2. ใส่พริกหวาน เนื้อมะเขือเทศ เบคอน ไส้กรอก พริกไทยป่น เกลือ ซอสมะเขือเทศ ซอสพริก น้ำตาลทราย เคี่ยวจนส่วนผสมขึ้น ใส่ออริกาโน ลงไปคนให้เข้ากัน ยกลงพักให้เย็น
3. นำไส้ที่ทำเสร็จแล้วไปห่อลงในแป้งไส้สับประรด และเซลด้าชีส ห่อให้มิด

สารหน้ารู้

Enjoy Healthy Eating

หลักง่าย ๆ ได้ชื่อว่ากินเพื่อสุขภาพ

กินแป้ง ผัก ผลไม้ให้มาก

ร่างกายใช้พลังงานหลักจากกลูโคส ได้จากการย่อยสลายอาหารประเภทแป้ง แต่วันจึงต้องกินแป้งให้เพียงพอต่อความต้องการ การกินแป้งช่วยให้อิ่มท้อง ไม่ได้ทำให้อ้วนอย่างที่หลายคนเข้าใจ แต่ต้องเลือกกินชนิดที่ผ่านการขัดสีน้อย ไม่กินคู่กับอาหารไขมันสูง รวมทั้งไม่นำไปผัด เช่น นำไปทำเป็นข้าวผัด ผัดไทย ผัดซีอิ้ว เพราะทำให้ได้ไขมันส่วนเกินเพิ่มขึ้น ขนมปัง ควรเลือกกินชนิดที่เป็นโฮลวีท ผสมธัญพืชแทนขนมปังขาว ผักควรกินให้มากเพื่อเพิ่มเส้นใยช่วยเรื่องการขับถ่าย ช่วยกวาดดูดซับไขมันตกค้างในลำไส้และกระแสเลือด ควรเลือกกินสดหรือปรุงด้วยวิธีนึ่ง ลวก ให้คุณค่าอาหารเต็มที่ ไม่ควรนำผักไปชุบแป้งทอดให้ได้ไขมันส่วนเกินกินโปรตีนแต่เพียงปานกลาง

คนเราควรได้รับโปรตีนประมาณ 20 เปอร์เซ็นต์ต่อมื้ออาหาร หากกินมากเกินไปจะเป็นภาระต่อตับ ไต และระบบขับถ่าย (ปัสสาวะ) ทำงานหนักขึ้น โปรตีนที่ดีเป็นโปรตีนจากปลา ไข่ และถั่วต่าง ๆ เนื่องจากมีไขมันน้อย แต่ให้คุณค่าสูง ปลาเนื้อขาว ปลาเก๋า ปลานิล ปลากะพง ปลาหู ปลาจะละเม็ด เป็นปลาที่ไขมันต่ำ โปรตีนสูง สามารถกินได้ทุกวัน อาหารทะเลประเภทที่มีเปลือก เช่น ปู กุ้ง มีไขมันต่ำและโปรตีนสูงก็จริง แต่ธรรมชาติของสัตว์เหล่านี้กินของเสียในทะเลหรือแหล่งน้ำที่ใสเสีย คุณต้องจัดสมดุลอาหารให้ดี อย่ากินบ่อยจนเกินไป เช่นเดียวกับอาหารทะเลอื่น ๆ ที่ค่อนข้างมีคอเลสเตอรอลสูง เนื้อสัตว์ชนิดอื่นหากเลี้ยงไม่ได้ ควรเลือกชนิดของเนื้อ เช่น เนื้อแดง ออกไก่ ซึ่งไม่ค่อยติดมัน กินไขมันแต่น้อย

ไขมันควรกินน้อย แต่นั่นไม่ได้หมายความว่า คุณต้องเลือกรับประทานอาหารประเภท “ไขมันต่ำ” ตลอดเวลา เพราะนอกจากจะเสียโอกาสได้รับไขมันจำเป็นชนิดที่ร่างกายสร้างไม่ได้ โดยเฉพาะกรดโอเมก้า 3 แล้ว ยังอาจเพิ่มความเสี่ยง

HEALTH & CUISINE หน้า 28 ฉบับที่ 42 กรกฎาคม 2547



แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 2 เรื่องที่สอน วาฟเฟิลไส้แอปเปิ้ลซินนามอน โดยครู เกศยา ยงภูมิพุกธา

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและขั้นตอนการทำวาฟเฟิลไส้แอปเปิ้ลซินนามอนได้
2. สามารถทำวาฟเฟิลไส้แอปเปิ้ลซินนามอนได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสม และอุปกรณ์การทำวาฟเฟิลไส้แอปเปิ้ลซินนามอน
2. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำแป้งวาฟเฟิล
3. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำไส้แอปเปิ้ลซินนามอน
4. การทำรูปร่างและการอบ