

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 6 เรื่องที่สอน ขนมหั้ทำทอด โดยครูอรอนงค์ ลำดวล

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และวิธีทำขนมหั้ทำทอดได้
2. ทำขนมหั้ทำทอดได้
3. นำไปใช้ในชีวิิตประจำวัน หรือนำไปประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนการทำขนมหั้ทำทอด
2. การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนทำน้ำจิ้มขนมหั้ทำทอด
3. การห่อ
4. การทอด

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งต้องเตรียม

ถ้วยตวง ช้อนตวง ตาชั่ง อ่างผสม รั้งถึง หม้อ กระทะ

ส่วนผสมหั้ทำทอด

1. หัวหั้	2 กิโลกรัม	2. แป้งข้าวเจ้า	$1 - 1\frac{1}{4}$	ถ้วย
3. แป้งสาลี	$\frac{1}{2}$ ถ้วย	4. ผงพะโล้	2	ช้อนชา
5. เกลือป่น	1 ช้อนโต๊ะ	6. น้ำตาล	$\frac{1}{2} - \frac{2}{3}$	ถ้วย
7. พริกไทยป่น	1 ช้อนโต๊ะ	8. คึ้นฉ่าย	50	กรัม
9. แผ่นฟองเต้าหู้	1 แผ่น			

ส่วนผสมน้ำจิ้ม

1. น้ำส้มสายชู	$\frac{3}{4}$ ถ้วย	2. น้ำ	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
3. เกลือ	$1 - 1\frac{1}{4}$ ช้อนชา	4. น้ำตาลทราย	$\frac{3}{4}$	ถ้วย
5. น้ำตาลปีบ	$\frac{1}{4}$ ถ้วย	6. เบนะแซ	50	กรัม
7. พริกชี้ฟ้าแดงโขลก	2-3 เม็ด	8. ถั่วลิสงคั่วโขลกตามชอบ		
9. ผักชีหั่น	1 ต้น			

4. ลำดับขั้นการสอน หรือลำดับขั้นการทำงาน

วิธีทำ

1. ขูดหัวหั้ให้เป็นเส้น พักไว้ นวดบิบน้ำออกบ้าง

2. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งสาลี ผงพะโล้ พริกไทยป่น เกือบป่น น้ำตาลทราย เทใส่ในหัวไชเท้า เคล้าเบาๆ ให้เข้ากัน ใส่คืนฉ่ำ
3. ใช้ผ้าชุบน้ำบิดให้แห้ง เช็ดแผ่นฟองเต้าหู้ให้มีความชื้น และนึ่ง นำไช้เท้าที่ผสมไว้วางบนแผ่นฟองเต้าหู้ให้ฉิดริม ด้านล่างม้วนให้แน่น พับปิดหัว-ท้าย
4. นำไช้เท้าที่ห่อแล้ว วางบนรังถึงนำไปนึ่งประมาณ 20 นาที หรือจนสุก นำออกจากรังถึง ผึ่งให้เย็น หั่นเฉียงๆ หนาประมาณ $1\frac{1}{2}$ -2 ซม.
5. ต้มน้ำมันให้ร้อน นำหัวไช้เท้าที่หั่นที่หั่นไว้ลงทอดให้เหลืองตักขึ้นวางบนกระดาษซับน้ำมัน จัดใส่จานรับประทานกับน้ำจิ้ม

วิธีทำน้ำจิ้ม

- ผสมน้ำส้มสายชู น้ำ น้ำตาลทราย น้ำตาลปีบ เกือบ แป้งแซ พริกแดงโกลก นำไปตั้งไฟ เคี่ยวให้เหนียวเป็นยางมะตูม พักไว้ให้เย็น เมื่อจะรับประทาน จึงตักถั่วลิสงคั่วใส่ โรยผักชี

ข้อแนะนำ

1. ชูดหัวไช้เท้าเป็นเส้นใหญ่ๆ เวลาเคี้ยวจะเกิดลักษณะสัมผัสที่ดี ทำให้อร่อย
2. ชูดหัวไช้เท้าทิ้งไว้ เพื่อให้ให้น้ำในหัวไช้เท้าออก เวลาผสมแล้วจะได้ไม่แฉะ
3. การผสมไม่ควรรวนนาน จะทำให้แป้งแฉะ ห่อยาก
4. ถ้าน้ำออกมากไป นำส่วนผสมไปกวนพอแห้งคิบๆ สุกๆ อยู่ตัว จึงค่อยนำมาห่อ
5. แผ่นฟองเต้าหู้จะเป็นแผ่นกลมใหญ่ มีลักษณะเหนียว ไม่กรอบ ใช้ผ้าชุบน้ำเช็ดหรือใช้กระดาษซับน้ำที่ติดลงบนแผ่นฟองเต้าหู้ ถ้าน้ำมากไป จะทำให้แผ่นฟองเต้าหู้นุ่มเปื่อย ขาดง่าย
6. เวลาห่อม้วนให้แน่นประมาณ 3-4 รอบ
7. นำไปแช่เย็นให้แข็งจะหั่นได้สวย และหั่นง่าย
8. ถ้าไม่ชอบหวาน ลดน้ำตาลลง
9. ถ้าชอบกระเทียมโกลกรวมกับพริกแดงได้

5. เภทท์ในการประเมินผล

- มีลักษณะนุ่ม แป้งไม่มาก ผิววนออกรอบ รสเค็ม หวาน น้ำจิ้มข้นเหนียว รสเปรี้ยว เค็ม หวาน หอมถั่ว

สารความรู้

หัวไชเท้าใช้เป็นอาหารรับประทานได้ทั้งดิบ และสุก เช่น นำมาปรุงเป็นแกงจืด แกงส้ม ผสมแป้งนำไป นึ่งทำเป็นขนมหัวผักกาดผัดไข่ ทำไส้กวยช่าย ใช้ทำผักดองหรือผักกั้ม ซึ่งเรียกว่าหัวไชโป๊

หัวไชเท้า หรือหัวผักกาดขาว มีกลิ่นฉุน เนื่องจากสารจำพวกไอโซโทโอไซยานเนท ซึ่งเป็นสารที่ระเหยได้ สารอาหารที่พบในหัวไชเท้าได้แก่ วิตามินซี กลูโคส ธาตุแคลเซียม ฟอสฟอรัส และไนอะซิน

น้ำคั้นจากหัวไชเท้ากินเป็นยาบำรุงประสาท แก้อาการผิดปกติเกี่ยวกับหลอดเลือดและทรวงอก ตำรายาพื้นบ้านของอินเดีย ระบุว่ากินหัวไชเท้า ช่วยให้นอนหลับ และแก้โรคประสาทได้

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 7 เรื่องที่สอน เพื่อทอด โดยครูอรอนงค์ ลำดวล

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และวิธีทำเพื่อทอดได้
2. ทำเพื่อทอดได้
3. นำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน หรือนำไปประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนการทำเพื่อทอด
2. การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนการทำน้ำจิ้ม
3. การห่อ
4. การทอด

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

ถ้วยตวง ช้อนตวง ตาชั่ง อ่างผสม ลังถึง กระทะ หม้อ

ส่วนผสมเพื่อทอด

1. เผือก	$1\frac{1}{2}$	กิโลกรัม	2. แป้งสาลี	60	กรัม
3. แป้งข้าวเจ้า	4	ช้อนโต๊ะ	4. ถังลิสงคิปลอก	100	กรัม
5. เกลือ	3	ช้อนชา	6. น้ำตาล	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
7. พริกไทย	3	ช้อนชา	8. น้ำ	80	กรัม
9. แผ่นฟองเต้าหู้	1	แผ่น			