

## แผนการสอนรายคาบ

### คาบที่ 10 เรื่องที่สอน อี๋ก้วย โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

#### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และวิธีการทำอี๋ก้วยได้
2. ทำอี๋ก้วยได้

#### 2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนการนวดแป้ง
2. การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนการทำไส้
3. การทำรูปร่าง

#### 3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อ่างผสม ถ้วยตวง ช้อนตวง มีด เขียง กระทะ ตะหลิว กระดาษซับน้ำมัน ทัพพีโปร่ง

#### ส่วนผสมตัวแป้ง

1. แป้งข้าวเหนียว	2	ถ้วย	2. แป้งสาลี	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
3. แป้งมัน	$\frac{1}{3}$	ถ้วย	4. เกลือ	1	ช้อนชา
5. มันเทศต้มสุกร้อนๆ	200	กรัม	6. น้ำ	$\frac{1}{2} - \frac{3}{4}$	ถ้วย

#### ส่วนผสมไส้

1. กะหล่ำปลีหั่นฝอย	300	กรัม	2. แครอทซอยเส้นยาวๆ	50	กรัม
3. เห็ดหอมแช่น้ำให้นิ่มหั่น <input type="checkbox"/>	4-5	ดอก	4. กุ้งแห้งสับหยาบๆ	3	ช้อนโต๊ะ
5. เบคอนหั่นเส้นๆ	50	กรัม	6. หมูสับ	100	กรัม
7. เกลือ	$\frac{1}{4}$	ช้อนชา	8. ซีอิ๊วขาว	1-2	ช้อนโต๊ะ
9. น้ำตาล	2-3	ช้อนโต๊ะ	10. พริกไทยป่น	$1\frac{1}{2} - 2$	ช้อนชา
11. กระเทียมสับละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ	12. น้ำมันสำหรับผัด		

#### 4. ลำดับขั้นการสอน หรือลำดับขั้นการทำงาน

1. ร่อนแป้งทั้ง 3 อย่าง เกลือ รวมกัน
2. โขลกหรือบดมันเทศให้ละเอียด เนื้อเนียน ใส่แป้งนวดรวมกัน ใส่น้ำนวดจนเนียนเข้ากันดี ถ้าแห้งให้เติมน้ำได้อีก พักแป้งไว้
3. แบ่งแป้งที่พักไว้ให้มีขนาดเท่าๆกัน ปั้นเป็นก้อนกลม แผ่แป้งให้เป็นแผ่นกลมใส่ไส้

พับเป็นครึ่งวงกลมแบบกระหึ่มพัฟฟ์ หรือพับเป็นรูปสามเหลี่ยมก็ได้

- ตั้งน้ำมันให้ร้อน นำอ้วก้วยลงทอดให้เหลือง ตักขึ้นวางบนกระดาษซับน้ำมัน

#### วิธีการทำไส้

- ใส่น้ำมันลงในกระทะเล็กน้อย ใส่วัตถุดิบลงเจียวพอหอม ใส่อุ้งแห้ง เห็ดหอม เบคอน หมูบด ผัดให้หอม ใส่อะไหล่ปลาดี แครอท ปรงรสด้วยเกลือ ซีอิ้วขาว น้ำตาล พริกไทย ให้มีรสเค็ม หวาน ตักขึ้นทิ้งให้เย็น จึงนำไปห่อกับแป้ง

#### ข้อแนะนำ

- ปริมาณน้ำที่ใช้ห่อแป้ง อาจเพิ่มหรือลดได้ ขึ้นอยู่กับ ปริมาณน้ำในมันเทศ ถ้าใช้วิธีนี้จะมีปริมาณน้ำในมันน้อยกว่า การใช้วิธีต้ม
- การโขลกหรือบดมันควรทำขณะร้อนๆ เนื้อมันจะนิ่ม โขลกง่าย ละเอียดดี
- การนวดขณะร้อนๆ จะช่วยให้แป้งนิ่ม และเหนียว ไม่แห้งง่าย
- ถ้ามีเครื่องผสมอาหาร ใช้หัวตีใบไม้ ดีหรือนวดมันกับแป้งได้
- กะหล่ำปลีที่ใช้ทำไส้ ใช้แต่ส่วนที่เป็นใบ ส่วนแข็งๆ ไม่ใช่
- การผัดไส้ ใช้ไฟแรงๆ ผัดเร็วๆ ใส่อุ้งแห้งน้ำมันน้อย
- ใส่น้ำส้มสายชู 1-2 ช้อนโต๊ะ ลงในน้ำมันที่จะใช้ทอดขนม จะทำให้ขนมไม่อมน้ำมัน
- ถ้าไม่ใช่แฮม เบคอน ใช้หมูสับหรือหมูเนื้อแดงหั่นเล็กๆ ก็ได้
- ใช้หน่อไม้ผัดกับกุ้งแห้งเป็นไส้ก็ได้

#### 5. เกณฑ์ในการประเมินผล

- ทอดใหม่ๆ ผิวด้านนอกจะกรอบ แป้งนิ่ม เหนียว ใส่วัตถุดิบเค็ม หวาน หอมพริกไทย แป้งไม่อมน้ำมัน

#### สาระน่ารู้

มันเทศเป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตชั้นดี ที่ให้พลังงาน โดยไม่ก่อพิษภัยต่อร่างกาย แบบอาหารที่แปรรูปจากแป้ง น้ำตาล ชนิดอื่นๆ

หัวมันเทศชนิดเนื้อสีเหลือง แสดงว่าเป็นแหล่งเบต้าแคโรทีนชั้นเยี่ยม กินแล้วได้สารสร้างวิตามินเอ มันเทศจึงมีส่วนช่วยบำรุงสายตา เสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายให้แข็งแรง ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งไข้เจ็บใหญ่ทั้งหลายได้ รวมทั้งมะเร็ง นอกจากนี้ยังมีวิตามินบี และแร่ธาตุที่เป็นประโยชน์

มันเทศเป็นแหล่งแคลเซียม ซึ่งเป็นสารส่งเสริมให้กระดูก และฟันแข็งแรง ช่วยลดปัญหากระดูกพรุน

การแพทย์แผนจีนเขาถือว่า ไบมันเทศมีฤทธิ์ถอนพิษได้ ขณะที่หัวมันเทศใช้ปรุงเป็นยาบำรุงกระเพาะ ม้าม และช่วยในการย่อย รวมทั้งบำรุงร่างกายได้ดี การกินมันเทศบ่อยๆ จึงได้ผลในลักษณะที่เป็นยาไปด้วยในตัว