

5. ใช้มะพร้าว $\frac{1}{2}$ ก.ก.คั้นกะทิ

5. เกณฑ์ในการประเมินผล

- เก่งขึ้น มีมันแดงลอยหน้า หอมกะทิ รสชาติเค็ม หวานนำ เปรี้ยวเล็กน้อย

สาระน่ารู้

ประโยชน์ของเครื่องเทศ

ลูกผักชี ช่วยขับลม บรรเทาอาการมวนท้อง เนื่องจากการเกร็งตัวของลำไส้ ทั้งยังช่วยให้ลมหายใจสดชื่น ใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารที่มีเนื้อสัตว์เป็นหลัก เพื่อช่วยดับกลิ่นคาว และทำให้มีกลิ่นหอมเฉพาะ

ยี่หระ ช่วยขับลม แก้ปวดท้อง ช่วยย่อยอาหาร บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ มักใช้ร่วมกับลูกผักชี

พริกไทย ช่วยขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ บำรุงธาตุ ช่วยให้เจริญอาหาร ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ

ลูกกระวาน บำรุงธาตุ ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร ขับเสมหะ รักษาอาการท้องเดิน ท้องอืด เพื่อ จุกเสียด แน่นท้อง

ดอกจันทน์เทศ ช่วยให้เจริญอาหาร ให้เป็นยาขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยย่อยอาหาร บำรุงหัวใจ

ลูกจันทน์เทศ แก้อาการท้องอืดเฟ้อ ช่วยย่อยอาหาร บำรุงโลหิต แก้ท้องร่วง แก้โรคกระเพาะอาหาร และลำไส้

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 14 เรื่องที่สอน ขนมห้วยกันถั่ว โดยครูอรอนงค์ ลำดวล

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และวิธีทำขนมห้วยกันถั่วได้
2. ทำขนมห้วยกันถั่วได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน หรือนำไปประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนการทำขนมห้วยกันถั่ว
2. การคั่วถั่ว
3. การนึ่ง

4. การแกะขนม

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

ถ้วยตวง ช้อนตวง ถ้วยตะไล อ่างผสม กระจวยตักแป้ง รั้งถึง ที่แกะขนม

ส่วนผสม

1. แป้งข้าวเจ้า	$\frac{2}{3}$	ถ้วย	2. แป้งมัน	$\frac{2}{3}$	ถ้วย
3. หัวกะทิ	$2\frac{2}{3}$	ถ้วย	4. น้ำตาลทราย	$\frac{3}{4}$	ถ้วย
5. เกลือ	$\frac{3}{4}$	ช้อนชา	6. ถั่วเขียวชีกั่ว	3	ช้อนโต๊ะ

4. ลำดับขั้นการสอน หรือลำดับขั้นการทำงาน

วิธีทำ

- ล้างถั่วเขียวชีกั่วแช่น้ำสักครู่ นำไปคั่วไฟอ่อนๆจนเหลือง แช่น้ำไว้จนถั่วจมน้ำ สงขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำ
- แบ่งหัวกะทิไว้ประมาณ $\frac{1}{2}$ ถ้วย สำหรับหยอดหน้าขนม
- ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งมัน ใส่กะทิทีละน้อยพอแป้งรวมเป็นก้อนนวดนานประมาณ 10 นาที จึงใส่กะทิที่เหลือทั้งหมด
- ใส่ถั่วเขียวที่เตรียมไว้ ลงในถ้วยตะไล นำไปนึ่งให้ถ้วยร้อน ตักขนมหยอดให้เกือบเต็มถ้วย หยอดหน้ากะทิ นึ่งประมาณ 15-20 นาที พอสุกทิ้งไว้ให้เย็น
- แกะขนมออกจากถ้วย โดยใช้ปลายมีด หรือไม้พายแบนๆ บางๆ แซะรอบขนม

ข้อแนะนำ

- ใช้มะพร้าว $\frac{1}{2}$ กิโลกรัม ใส่น้ำลอยดอกมะลิหรือน้ำคั้นใบเตย คั้นเป็นน้ำกะทิ จะทำให้ขนมหอม
- นำแป้งไปอบควันเทียน ก็จะเป็นอีกวิธีหนึ่ง ที่จะทำให้นมมีกลิ่นหอม
- ถั่วเขียวชีกั่ว ก่อนคั่วแช่น้ำ 10 นาที ทำให้คั่วแล้วถั่วไม่ไหม้ง่าย การนำถั่วที่คั่วไปแช่น้ำจะทำให้ถั่วจมน้ำอยู่ที่ก้น ไม่ลอยขึ้นมาด้านบน
- ทิ้งขนมไว้ให้เย็นสนิท จึงแกะ จะแกะได้ง่าย แป้งล่อนจากถ้วย
- ถั่วเขียวชีกั่วเป็นถั่วเขียวเลาะเปลือกออกแล้ว มีลักษณะเป็นชีก สีสเหลืองอ่อนๆ

5. เกณฑ์ในการประเมินผล

- แป้งเหนียว นุ่ม รสหวาน มัน เค็มเล็กน้อย หอมกลิ่นถั่วคั่ว หน้าขนมเป็นกะทิบาง ๆ มีลักษณะแตกมัน เนื้อขนมเนียน เรียบ มีถั่วอยู่ที่ก้นถ้วย

สารนำรู้

ถั่วเขียว เป็นธัญพืชที่มีโปรตีน และสารอาหารต่าง ๆ เช่น แคลเซียม ฟอสฟอรัส เป็นต้น ถ้ารับประทานสม่ำเสมอ จะมีสรรพคุณช่วยลดความดันโลหิตสูง ลดคอเลสเตอรอล การต้มถั่วเขียวให้อร่อยต้องต้มจนสุกนุ่ม แต่อย่าให้ละเกินไป ถั่วเขียวต้มกับพุทราจีน ใส่น้ำตาลทรายแดง ให้มีรสหวาน นิด ๆ กินอุ่น ๆ เป็นอาหารมือเช้าได้อย่างดี

แหล่งข้อมูล นิตยสาร HEALTH & CUISINE ฉบับเดือน พฤศจิกายน 2549

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 15 เรื่องที่สอน ข้าวเกรียบอ่อนสามสี โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และวิธีทำข้าวเกรียบอ่อนสามสีได้
2. ทำข้าวเกรียบอ่อนสามสีได้

2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนการทำตัวแป้ง
2. การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนการทำไส้ขนม
3. การละเลง และการพับแป้ง

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

ถ้วยตวง ช้อนตวง ตาขัง ผ้าขี้ริ้ว ยางรัด หม้อข้าวเกรียบปากหม้อ พายพลาสติก อ่างผสม ถาดใส่ขนม

ส่วนผสม

- | | | | |
|--------------------------------------|--------------------|------------------|--------------------|
| 1. แป้งข้าวเจ้า | 1 ถ้วย | 2. แป้งมัน | 1 ช้อนโต๊ะ |
| 3. แป้งท้าวขยำม่อม | 1 ช้อนโต๊ะ | 4. น้ำตาลมะพร้าว | $\frac{1}{3}$ ถ้วย |
| 5. น้ำ หรือน้ำใบเตย หรือน้ำดอกอัญชัญ | $\frac{3}{4}$ ถ้วย | 6. น้ำร้อน | $\frac{1}{4}$ ถ้วย |