

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 ตาข่าย ผ้าขี้ริ้ว ฆ้อง ฆ้องข้าวเกรียบปากหม้อ 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 |

ส่วนผสมไส้

- | | | | |
|-------------------------|-------------------------|------------------------|----------|
| 1. ถั่วเขียวชีกหนึ่งสุก | 500 กรัม | 2. มะพร้าวทึนทึกขูดฝอย | 250 กรัม |
| 3. เกลือป่น | $2-2\frac{1}{2}$ ช้อนชา | | |

ส่วนประกอบที่ใช้รับประทาน

- | | | | |
|-------------------------|----------------------|---------------|------------|
| 1. งามาข้าววัลโหลกพอแตก | 4 ช้อนโต๊ะ | 2. น้ำตาลทราย | 6 ช้อนโต๊ะ |
| 3. เกลือป่น | $\frac{1}{2}$ ช้อนชา | | |

ส่วนกะทิ

- | | | | |
|------------|--------------------|-------------|----------------------|
| 1. หัวกะทิ | $\frac{1}{2}$ ถ้วย | 2. เกลือป่น | $\frac{1}{4}$ ช้อนชา |
|------------|--------------------|-------------|----------------------|

4. ลำดับขั้นตอนการสอน หรือลำดับขั้นตอนการทำงาน**วิธีทำแป้ง**

- ผสมแป้งทั้ง 3 ชนิดเข้าด้วยกัน ค่อย ๆ ใส่น้ำ ลงไปที่ละน้อย นวดให้เข้ากัน (ประมาณ 5 นาที)
- ใส่น้ำตาลมะพร้าว และน้ำที่เหลือ ผสมให้เข้ากันดี น้ำตาลละลายจนหมด
- คนให้เข้ากัน กรองด้วยกระชอน (ทำแป้งสีขาว 1 ส่วน สีเขียวจากน้ำใบเตย 1 ส่วน สีฟ้าครามจากน้ำดอกอัญชัน 1 ส่วน)

วิธีทำไส้

- ผสมส่วนผสมทั้ง 3 อย่างให้เข้ากัน

วิธีทำส่วนประกอบ

- ผสมงามาข้าว น้ำตาล เกลือ คนให้เข้ากัน

วิธีทำผสมส่วนผสมกะทิ

- ผสมหัวกะทิ เกลือป่น ตั้งไฟพอร้อน คนตลอด อย่าให้กะทิแตกมัน หรือเป็นลูก

วิธีละเลงแป้ง

- ใช้หม้อที่จึ่งผ้าแบบข้าวเกรียบปากหม้อ ใส่น้ำลงในหม้อประมาณ $\frac{3}{4}$ ของหม้อ ตั้งไฟให้เดือด
- ตักแป้งที่ผสมไว้ละเลงบนผ้าให้เป็นแผ่นกลม ๆ บาง ๆ ปิดฝาทิ้งไว้ 1-2 นาที เปิดฝาแป้งจะสุกพอง ไล่ไต้ตรงกลาง
- ใช้พายจุ่มน้ำ แซะแป้งพับเป็นรูปครึ่งวงกลม แซะขึ้น พรมด้วยหัวกะทิ รับประทานกับเครื่องประกอบที่ผสมไว้

ข้อแนะนำ

- แป้งสีเขียว ใช้ใบเตยล้างให้สะอาด หั่นเล็ ก ๆ นำไปโหลกหรือปั่นด้วย เครื่องปั่นน้ำผลไม้ กรองแต่น้ำใบเตย (ใช้น้ำใบเตยเจือจาง)

2. แป้งสีฟ้าคราม ใช้ดอกอัญชัน ล้างสะอาดเด็ดกลีบเลี้ยงออก นำไปแช่ในน้ำร้อนให้ออกสีคราม กรองแต่น้ำอัญชันมาใช้ (ใช้น้ำเจือจางอย่าให้สีเข้มมากไป)
3. น้ำร้อน $\frac{1}{4}$ ถ้วยใส่ในแป้งเพื่อให้แป้งมีความเหนียวขึ้น
4. อาจใส่ทองคำลงในแป้งที่ผสมแล้วก็ได้
5. ใช้น้ำตาลทรายแทนน้ำตาลมะพร้าวได้
6. ถั่วเขียวซีกนึ่งสุก 500 กรัม ทำจากถั่วเขียวซีกดิบ 250 กรัม แช่น้ำ 4-5 ชั่วโมง นำไปนึ่งบนรังถึงที่ปูผ้าขาวบางประมาณ 30 นาที หรือจนถั่วสุก ซึ่งจะมีลักษณะนิ่ม ไม่เป็นไต
7. มะพร้าวทึนทึก ควรนึ่งให้สุก จะได้ไม่บูดง่าย
8. การเตรียมงา ล้างงาใส่กระชอน ผึ่งพohมาด คั่วไฟอ่อนๆ จนสุกหอม นำไปบดหรือโกลกเบาๆ ให้แตก งาจะมีกลิ่นหอม

5. เกณฑ์ในการประเมิน

แป้งนิ่ม เหนียว มีสีอ่อนๆ หอมกลิ่นน้ำตาลมะพร้าว มีรสหวานอ่อนๆ ใสถั่วเขียวนุ่ม มะพร้าวไม่แข็ง มีรสเค็มหวาน กะทิที่ราดขาวขุ่น

สารน่ารู้

แป้งข้าวเจ้า เป็นผงสีขาวละเอียด จับดูเนื้อแป้งจะสากมือ ถูกน้ำแล้วอยู่ตัว ทำให้ขนมทรงรูปขึ้น สีขาวขุ่น

แป้งมัน เป็นผงสีขาวละเอียดจับดูเนื้อลื่น มัน ถูกน้ำจะละลาย และตกตะกอนนอนกัน ถูกความร้อน จะขึ้นเหนียว ทำให้ขนมมีความเหนียว เนื้อใส เงาม

แป้งท้าวยายม่อม มีลักษณะเป็นเกล็ดเล็ก ๆ ต้องโกลกให้ละเอียดก่อนใช้ ทำให้ขนมใส มันเป็นเงา

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 16 เรื่องที่สอน ตะโก้เหั่ว

โดยครูอรอนงค์ ลำดวล

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และวิธีทำตะโก้เหั่วได้
2. ทำตะโก้เหั่วได้
3. ใช้ในชีวิตประจำวัน และสามารถประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน