

## แผนการสอนรายคาบ

### คาบที่ 1 เรื่องที่สอน ก๋วยแวก โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

#### ก๋วยแวก

อาหารหรือขนมที่ทำจากก๋วย หลายประเทศในแถบเอเชีย มีความคล้ายคลึงกัน โดยเฉพาะก๋วยแวกหรือก๋วยทอดของไทย จะพบเห็นได้ทั่วไปตามร้านค้าบาติ ทั้งในประเทศอินโดนีเซีย ฟิลิปปินส์ พม่าบังคลาเทศ อินเดีย มาเลเซีย และกัมพูชา สันนิษฐานว่า ก๋วยแวกเป็นขนมที่ได้รับอิทธิพลมาจากต่างประเทศมิใช่ขนมไทยแท้ สังเกตได้จากชื่อที่ใช้เรียกคือ ก๋วยแวก และวิธีการปรุงเป็นทอด ขนมไทยแท้ ๆ แต่โบราณจะไม่มีการปรุงโดยวิธีการทอด มีแต่ปิ้ง ย่าง นึ่ง เชื่อม ต้ม

#### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีการทำก๋วยแวกได้
2. ทำก๋วยแวกได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือนำไปประกอบอาชีพได้

#### 2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำก๋วยแวก
2. การทอด

#### 3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์ ถ้วยตวง ช้อนตวง ตาชั่ง อ่างผสม กระทะสำหรับทอด ไม้ไผ่ยาวปลายแหลม ทัพพีโปร่ง กระด้งหรือตะแกรงพักน้ำมัน กระดาษซับน้ำมัน

#### ข้อเสนอแนะในการเตรียมส่วนผสม

- ก๋วยน้ำว้า เลือกก๋วยที่แก่จัด สังเกตได้จากผลก๋วยจะกลม ไม่มีเหลี่ยม เปลือกบาง ผิวเปลือก เต่งตึง มีสีเหลืองอมเขียว (สีดอกกระดังงา) ไม่คิบหรือสุกเกินไป ควรฝานก๋วยเป็นชิ้นตามยาวทั้งเปลือกแล้วค่อยลอกเปลือกออกจะฝานง่ายไม่ลื่นและไม่เลอะมือ และควรใช้มีดคม ๆ เมื่อฝานแล้วใส่ในแป้งที่ผสมเสร็จแล้ว ไม่ควรฝานทิ้งไว้ให้โดนอากาศ จะทำให้ก๋วยดำ
- แป้งข้าวเจ้า 50 กรัม ใช้ถ้วยตวงของแห้งตวงได้ประมาณ ½ ถ้วย
- แป้งมันและแป้งสาลี อย่างละ 25 กรัม ใช้ถ้วยตวงของแห้งตวงได้ประมาณ ¼ ถ้วย
- น้ำตาลทราย 70 กรัม ใช้ถ้วยตวงของแห้งตวงได้ประมาณ 1/3 ถ้วย
- น้ำปูนใส ใช้ปูนที่ไม่แก่เกินไป จะทำให้แป้งกรอบแข็ง ใช้ปูนแดง 1 ช้อนโต๊ะ ละลายน้ำ 1 ถ้วย
- น้ำมัน สำหรับทอดใช้น้ำมันปาล์ม

### ส่วนผสมกล้วยแขก

1. แป้งข้าวเจ้า	50	กรัม	2. แป้งมัน	25	กรัม
2. แป้งสาลี	25	กรัม	4. ผงฟู	½	ช้อนชา
5. เกลือ	½	ช้อนชา	6. น้ำตาลทราย	70	กรัม
7. น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ	8. น้ำปูนใส	100	กรัม
9. มะพร้าวขูดขาว	100	กรัม	10. งาขาว งาคำ	15 – 20	กรัม
11. กล้วยน้ำว้า	10	ลูก	12. น้ำมันสำหรับทอด		

### 4. ลำดับขั้นการทำ

1. ร่อนแป้งทั้ง 3 ชนิดและผงฟูรวมกัน ใส่เกลือ น้ำตาลทราย ผสมให้เข้ากัน ใส่ น้ำปลา มะพร้าวขูดขาว น้ำปูนใส งา คนให้เข้ากัน

2. ตั้งน้ำมันให้ร้อน

3. ล้างกล้วย ผ่าตามยาวลูกละ 3–4 ชิ้น ลอกเปลือกออก ใสลงในแป้งที่ผสมไว้ ชุบให้ทั่ว นำไปทอดในน้ำมันร้อน

ไฟปานกลาง จนกล้วยสุก และแป้งเหลืองทั่วดี ยกขึ้นวางบนกระดาษซับน้ำมัน รับประทานขณะร้อน ๆ

### ข้อแนะนำในการทำกล้วยแขก

1. ควรเลือกกล้วยสุกสีดอกกระดิ่งงา (ไม่ดิบหรือสุกเกินไป) ถ้าใช้สุกเกินไปทอดแล้วมีลักษณะอมน้ำมัน ถ้ากล้วยห่ามมากอาจจะมีรสฝาด
2. การทอด น้ำมันที่ทอดต้องร้อนจัด เมื่อเริ่มใส่กล้วยลงไปให้หรี่ไฟลง พอใส่กล้วยเต็มกระทะเร่งไฟให้แรงขึ้น ใช้ไม้ยาวเขี่ยแยกกล้วยไม่ให้ติดกัน
3. น้ำปลาที่ใส่ในส่วนผสม ไม่ทำให้แป้งมีกลิ่นคาว แต่จะทำให้แป้งมีกลิ่นหอมและมีรสชาติดีขึ้นกว่าการใส่เกลือเพียงอย่างเดียว
4. เติมถั่วลิสงคิบลงในแป้งชุบกล้วยทอดจะช่วยเพิ่มรสชาติและความมันในการรับประทานกล้วยแขก

### 5. เกณฑ์ในการประเมินผล

แป้งกรอบ มีรสหวาน เค็ม กล้วยสุกไม่มีรสฝาด ไม่อมน้ำมัน หอมกลิ่นงา แป้งติดกล้วยทั่วไม่หนาหรือบางเกินไป เมื่อทอดแล้วขึ้นกล้วยมีสีเหลืองทอง

### สาระน่ารู้

กล้วยน้ำว้า มีคุณค่าทางอาหารสูง กล้วย 100 กรัม ให้พลังงาน 100 แคลอรี มีวิตามินเอและซีมีโปรตีนใกล้เคียงกับน้านมแม่ เหมาะที่ใช้เป็นอาหารเสริมให้ทารกตั้งแต่วัย 3 เดือนขึ้นไป เพราะกล้วยสุกย่อยง่ายและมีคาร์โบไฮเดรตที่เหมาะสมกับทารก กล้วยยังมีโปแตสเซียมและโซเดียม ซึ่งช่วยรักษาสมดุลของเหลวในร่างกายซึ่งจะกำหนดสมดุลในการเคลื่อนไหวอีกทอดหนึ่ง

กล้วยเป็นยาที่นิยมใช้กับโรคกระเพาะ โรคลำไส้ ทั้งกล้วยดิบและกล้วยสุกได้นำมาใช้แก้อาการผิดปกติของทางเดินอาหาร เช่น กล้วยหักมุก หรือกล้วยน้ำว้าดิบ นำมาหั่นชิ้นบาง ๆ ตากให้แห้ง บดเป็นยาผสมน้ำผึ้ง ใช้กินแก้อาการโรคกระเพาะได้ หรือกินกล้วยน้ำว้าสุกก่อนอาหาร 1 ชั่วโมง จะช่วยรักษากระเพาะอาหารและลดแก๊สในกระเพาะได้ ส่วนอาการท้องผูก ต้องเลือกกินกล้วยสุกเหลืองทั้งผล เพราะกล้วยสุกมีสารเพคติน (PACTIN) ซึ่งจะช่วยกระตุ้นการทำงานของลำไส้ ถ้ากินกล้วยที่ยังไม่สุกทั่วผล ยังมีบางส่วนเขียวอยู่จะมีรสฝาดจากสารแทนนินในกล้วยอยู่มาก จะทำให้ท้องผูก

## แผนการสอนรายคาบ

### คาบที่ 2 เรื่องที่สอน ขนมห้วยจิ้ง โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

#### ขนมห้วยจิ้ง

ขนมห้วยจิ้ง เป็นขนมของคนจีนซึ่งปัจจุบันไม่ได้มีจำหน่ายแพร่หลายทั่วไป ที่เห็นยังมีจำหน่ายอยู่แถวเยาวราช สำเพ็ง บางลำพู ตลาดทำนายนนทบุรี

ขนมห้วยจิ้งมีลักษณะเป็นถั่วขึ้นอยู่กับขนาดมีทั้งขนาดใหญ่ทำด้วยแป้ง (โด้ะจิ้ง) และขนาดเล็กทำด้วยตะไล มีสีเขียว หอมกลิ่นใบเตย ไม่มีรสหวาน บางร้านจะทำหน้านุ่มเหมือนขนมน้ำดอกไม้ บางร้านก็ไม่นุ่ม ความอร่อยของขนมห้วยจิ้งอยู่ที่น้ำตาลเคี้ยว ต้องเคี้ยวให้ขึ้นและมีกลิ่นหอมของน้ำตาล งาคั่วมีความหอมตัวแป้งนุ่มเหนียวหอมใบเตย

#### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำขนมห้วยจิ้งได้
2. ทำขนมห้วยจิ้งได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือนำไปประกอบอาชีพได้

#### 2. รายการสอน

1. การเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสมขนมห้วยจิ้ง
2. ขั้นตอนการผสมแป้ง และการนึ่ง
3. การเตรียมส่วนผสมของน้ำเชื่อม
4. ขั้นตอนการทำน้ำเชื่อม

#### 3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์ กล้วยตวง ช้อนตวง อ่างผสม ผ้าขาวบาง ลังถึง หม้อ ทัพพี

#### ข้อเสนอแนะในการเตรียมส่วนผสม

- แป้งข้าวเจ้า ใช้แป้งข้าวเจ้าแห้ง เลือกซื้อแป้งใหม่ เป็นผงละเอียด ไม่มีกลิ่นอับ ในสูตรใช้แป้งตราช้างสามเศียร