

7. ถ้าไม่มีน้ำตาลอ้อย ใช้น้ำตาลปี๊บแทนได้ แต่จะไม่หอมอร่อยเหมือนกับน้ำตาลอ้อย

5. เกณฑ์การประเมินผล

ขนมมีเนื้อนุ่มนวล เหนียว กรอบเคี้ยวเล็กน้อย แป้งไม่ตกตะกอนแข็งที่ก้นถ้วย เมื่อเย็นสนิทและออกจากถ้วย แป้งจะร่อนเป็นเงาไม่และติดกันถ้วย มีสีเขียวเข้มแบบเขียวใบเตย หอมกลิ่นใบเตย น้ำเชื่อมมีความข้นเหนียวจับเกาะขนมได้ดี ไม่ตกผลึกเป็นทราย มีกลิ่นหอมของน้ำตาลอ้อย มีสีเข้ม งามขาวคั่วมีกลิ่นหอม

สาระน่ารู้

ใบเตย ใช้แต่งสีอาหาร เพิ่มกลิ่นหอมให้อาหาร ช่วยบำรุงหัวใจ ช่วยลดอาการกระหายน้ำทำให้ชุ่มชื้น

การทำชาใบเตย นำใบเตยมาล้างให้สะอาด หั่นเล็ก ๆ ตากแดดให้แห้ง หรือนำไปคั่วให้แห้ง (ใช้ไฟอ่อนๆ) เก็บใส่ขวด จะได้ “ชาเตยหอม” เมื่อต้องการดื่มก็เอามาชงแบบชงน้ำชา จะได้ชากลิ่นหอมชวนดื่ม ราคาถูก ดื่มแล้วชื่นใจ

แหล่งข้อมูล น้ำสมุนไพรเพื่อสุขภาพ สำนักงานคณะกรรมการการสาธารณสุขมูลฐาน กระทรวงสาธารณสุข

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 3 เรื่องที่สอน ข้าวเหนียว หมูฝอย โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

ข้าวเหนียว หมูฝอย

ข้าวเหนียว หมูฝอย เป็นอาหารที่รับประทานเล่น ๆ หรือจะรับประทานจิ้มก็ได้ เป็นอาหารที่รับประทานสะดวก นิยมทำขายหน้าโรงเรียน โรงงาน ตามตลาดนัด ใช้ข้าวเหนียวคั่วหนึ่ง หรือข้าวเหนียวขาวหนึ่ง ขายคู่กันกับหมูปิ้ง ก็ทำให้ผู้บริโภคเลือกซื้อได้ตามชอบ

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำข้าวเหนียว หมูฝอยได้
2. นึ่งข้าวเหนียวได้
3. ทำหมูฝอยได้
4. นำไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือนำไปประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. การเลือกซื้อส่วนผสมและขั้นตอนการทำหมูฝอย
2. ขั้นตอนการทำหมูฝอย
3. การนึ่งข้าวเหนียว

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์ ถ้วยตวง ช้อนตวง หวดนึ่งข้าวเหนียว หรือ ลังถึง ผ้าขาวบาง หม้อ กระทะ มีด เขียง กระชอน ทัพพีโปร่ง กระทะผัดน้ำมัน

ข้อเสนอแนะในการเตรียมเลือกซื้อส่วนผสม

- หมู ใช้หมูเนื้อแดง ส่วนสะโพก เลือกหมูที่ไม่ติดมันและใหม่สด ดีกว่าหมูแช่เย็น เพราะเนื้อหมู จะมีความเหนียว เวลาฉีกเป็นเส้นจะได้หมูเส้นยาวไม่ขาด เวลาทอดสุกแล้วจะมีลักษณะน่ารับประทาน เนื้อหมูที่ใหม่สด จะมีสีชมพูอ่อน เนื้อละเอียด ไม่มีกลิ่น ส่วนหมูที่เก่า จะมีสีซีด กลิ่นไม่ค่อยดี

ส่วนผสมข้าวเหนียวหนึ่ง

- | | | | | | |
|---------------|-------|----------|----------|---|--------|
| 1. ข้าวเหนียว | 1 / 2 | กิโลกรัม | 2. เกลือ | 2 | ช้อนชา |
|---------------|-------|----------|----------|---|--------|

ส่วนผสมหมูฝอย

- | | | | | | |
|----------------------|-------------|----------|----------------------------|--------|------|
| 1. เนื้อหมูไม่ติดมัน | 1 | กิโลกรัม | 2. น้ำ | 8 – 10 | ถ้วย |
| 3. เกลือ | 1 1 / 2 - 2 | ช้อนโต๊ะ | 4. น้ำตาลทราย | 300 | กรัม |
| 5. ซีอิ๊วขาว | 100 | กรัม | 6. สีส้มอาหาร สีแดง เหลือง | | |
| 7. น้ำมันสำหรับทอด | | | | | |

4. ขั้นตอนการทำ

วิธีทำข้าวเหนียวหนึ่ง

1. ล้างข้าวเหนียวให้สะอาด แช่น้ำผสมเกลืออย่างน้อย 3 ชั่วโมง สงให้สะเด็ดน้ำ
2. ข้าวเหนียวใส่ในหวด หรือลังถึงที่ปูผ้าขาวบาง นึ่งจนสุก

วิธีทำหมูฝอย

1. หั่นหมูเป็นชิ้นใหญ่ ๆ ตามยาวเส้น ใส่น้ำ เกลือ นำไปต้มให้สุกนุ่ม ตักขึ้นพักไว้พออุ่น
2. ฉีกเนื้อหมูที่พักไว้ให้เป็นเส้นฝอยเล็ก ๆ ยาว ๆ
3. ผสมหมูที่ฉีกไว้ น้ำตาล ซีอิ๊วขาว สีส้มอาหาร เคล้าให้เข้ากันจนน้ำตาลละลายหมด
4. ใส่น้ำมันลงในกระทะ พอน้ำมันเริ่มร้อนใส่หมูที่คลุกไว้ลงทอด ใช้ไม้เขี่ยหมูไปมา จนหมูเริ่มเป็นเส้นแข็ง ตักขึ้นวางบนกระชอนให้สะเด็ดน้ำมัน เทใส่บนกระทะผัดน้ำมันอีกครั้งหนึ่ง พอลูกหมูร้อนใช้มือดึงหมูให้แยกจากกันไม่จับเป็นก้อน พอเย็นสนิท เก็บใส่ภาชนะที่ปิดสนิท ใช้รับประทานกับข้าวเหนียวหนึ่ง

ข้อเสนอแนะ

1. วิธีดูว่าหมูที่ต้มสุกนุ่มได้ที่หรือยัง ทำโดยตักชิ้นหมูขึ้นมา ใช้นิ้วหรือเล็บฉีกเนื้อหมูดูว่าฉีกได้ง่ายหรือยังฉีกยาก ถ้าฉีกง่ายแสดงว่าสุกพอดี ถ้าฉีกยากยังแข็งอยู่ เวลาฉีกเป็นเส้นฝอยจะทำยาก ต้องใช้มีด สับหรือค้อนทุบเนื้อทุบเบา ๆ ให้เส้นเนื้อหมูแตกจะฉีกง่ายขึ้น ถ้าต้มจนเปื่อยเวลาฉีกเส้นจะขาดไม่เป็นเส้นยาว หมูฝอยที่ทอดไม่สวย

2. หมูสด 1 กิโลกรัม ต้มสุกแล้วจะเหลือน้ำหนักประมาณ 500 – 600 กรัม ขึ้นอยู่กับเอ็นหรือมันที่ติดมา
3. หมูที่ฉีกไว้ ถ้ายังไม่ทอด เก็บไว้ในตู้เย็น เวลาทอดจึงนำมาผสมเครื่องปรุงแล้วทอด
4. การทอดหมู ไม่ต้องใช้น้ำมันร้อนจัด ไฟปานกลาง ถ้าไฟแรงไปหมูจะไหม้ มีสีเข้ม ถ้าไฟอ่อนจะอมน้ำมัน ถ้าชอบกรอบใช้เวลาการทอดนานกว่า ถ้าชอบนุ่มใช้เวลาในการทอดน้อยกว่า
5. ถ้าชอบรสจัด ใช้น้ำตาล 400 กรัม ซีอิ๊วขาว 120 กรัม
6. สีสผสมอาหารใช้สีแดง หรือสีชมพู ผสมกับสีเหลือง ให้เป็นสีส้มแดง ผสมกับน้ำเล็กน้อย
7. ถ้าชอบหอมเจียว นำมาโรยบนหมูเพิ่มได้
8. ถ้าใช้ข้าวเหนียวดำนี้ ให้ใช้ข้าวเหนียวดำผสมข้าวเหนียวขาวแฉ่รวมกันแล้วนี้ ถ้าใช้ข้าวเหนียวดำเพียงอย่างเดียว จะแข็ง ไม้นุ่ม

4. เกณฑ์ในการประเมินผล

ข้าวเหนียวนี้ สุกนุ่ม ไม่แข็งเป็นไต หรือ และ หมูฝอย มีรสหวาน เค็ม

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 4 เรื่องที่สอน ก๋วยเตี๋ยวบก โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

ก๋วยเตี๋ยวบก

ก๋วยเตี๋ยวบก สูตรนี้มาจากจังหวัดชลบุรี ทำง่าย ๆ ไม่ต้องใช้ฝีมือในการปรุงมากมาย เพียงแต่ต้องเลือกใช้วัตถุดิบที่มีคุณภาพดี เช่น ผักสด ๆ ถั่วลิสงคั่วใหม่ ๆ กุ้งแห้งอย่างดีตัวโต ๆ เส้นก๋วยเตี๋ยวที่เหนียวนุ่ม ที่สำคัญ ต้องใช้กระเทียมคองยีห่อที่อร่อยถูกใจ รสไม่หวาน เราก็จะได้อาหารว่างที่ทำง่าย ๆ มีวิธีการกินคล้ายเมี่ยง คือใช้เส้นก๋วยเตี๋ยวห่อเครื่องปรุงต่าง ๆ และมีน้ำราด ส่วนผสมที่ใช้มีสรรพคุณช่วยให้ระบบทางเดินอาหารทำงานได้ดีขึ้น

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำก๋วยเตี๋ยวบกได้
2. ทำก๋วยเตี๋ยวบกได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือนำไปประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. การเลือกซื้อส่วนผสมและขั้นตอนการเตรียมส่วนผสมก๋วยเตี๋ยวบก
2. ขั้นตอนการทำก๋วยเตี๋ยวบก
3. ขั้นตอนการทำน้ำราดก๋วยเตี๋ยวบก

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่จะต้องเตรียม

อุปกรณ์ ถ้วยตวง ช้อนตวง กระทะ ตะหลิว มีด เขียง รางถึง