

สาระน่ารู้

ใบตองที่ใช้ห่อขนม มักใช้ใบตองกล้วยตานี หรือใบตองกล้วยน้ำว้า ใบตองกล้วยตานีจะมีความนุ่มเหนียว ไม่เปราะหรือฉีกขาดง่าย มีความหนาพอเหมาะและมีสีเขียวเข้ม ใบตองกล้วยน้ำว้า มีความหนาน้อยกว่าใบตองตานี เพราะบาง มีสีเขียวอ่อน ควรเลือกใบตองไม่อ่อนหรือแก่ไป ถ้าแก่ใบตองจะกรอบฉีกขาดง่าย การตัดใบตองควรตัดตอนเช้าเวลาสาย เพื่อรอให้น้ำค้างที่เกาะบนใบตองแห้ง หรือตอนเย็นพอให้ใบตองเริ่มฟื้นจากแดดในตอนกลางวัน ใบตองจะไม่เหี่ยว

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 10 เรื่องที่สอน ขนมกล้วยอย่าง โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

ขนมกล้วยอย่าง

กล้วยเป็นต้นไม้ที่ใช้ประโยชน์ได้ทุกส่วน ทั้งใบไว้ห่อขนม ทำงานศิลปะต่าง ๆ ดอกหรือปลีกล้วยใช้ทำอาหาร ต้นหรือหยวกกล้วยใช้ทำอาหารหรือของเล่น ผลกล้วยใช้ได้ทั้งผลดิบทำกล้วยฉาบ กล้วยทอด ผลสุกหรือผลอม ใช้ทำขนมกล้วย

ขนมกล้วยอย่าง ใช้ส่วนผสมเหมือนขนมกล้วย เปลี่ยนจากการนึ่งมาเป็นการย่าง ทำให้ขนมมีลักษณะเหนียวแห้ง หอมกลิ่นของใบตองที่ห่อและกลิ่นของการย่าง

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีการทำขนมกล้วยอย่างได้
2. ทำขนมกล้วยอย่างได้

2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสมขนมกล้วยอย่าง
2. ขั้นตอนการทำขนมกล้วยอย่าง

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์ อ่างผสม เครื่องปั่นน้ำผลไม้ กระทะไฟฟ้า ถ้วยตวง ช้อนตวง ใบตอง ไม้กั๊ก

ข้อเสนอแนะในการเตรียมส่วนผสม

- กล้วยน้ำว้า ควรใช้กล้วยแก่จัด ลูกกลมไม่มีเหลี่ยม สุกหรือสุกงอมก็ได้ จะมีรสหวาน กล้วย 150 กรัม ตวงได้ $\frac{1}{4}$ ถ้วย กล้วยหอม 100 กรัม ประมาณ 1 ผล หรือ $\frac{1}{2}$ ถ้วย
- หัวกะทิ ใช้มะพร้าว 200 กรัม คั้นเป็นน้ำกะทิประมาณ 120 กรัม หรือ $\frac{1}{2}$ ถ้วย
- แป้งข้าวเจ้า 50 กรัม ประมาณ $\frac{1}{2}$ ถ้วย
- แป้งมัน 25 กรัม ประมาณ $\frac{1}{4}$ ถ้วย
- น้ำตาล 100 กรัม ประมาณ $\frac{1}{2}$ ถ้วย

- มะพร้าวที่นึ่งก็ ทุคเป็นเส้นเล็ก ๆ หรือทุคฝอยก็ได้

ส่วนผสมขนมกล้วยอย่าง

1. กล้วยน้ำว้า	150	กรัม	2. กล้วยหอม	100	กรัม
3. หัวกะทิชั้น ๆ	120	กรัม	4. แป้งข้าวเจ้า	50	กรัม
5. แป้งมัน	25	กรัม	6. น้ำตาลทราย	100	กรัม
7. มะพร้าวที่นึ่งทุคเส้น	75	กรัม	8. เกลือ	½ - ¾	ช้อนชา
9. ใบตอง					

4. ลำดับขั้นการทำ

วิธีทำขนมกล้วยอย่าง

1. นำกล้วยน้ำว้าและกล้วยหอมมาปั่นกับกะทิด้วยเครื่องปั่นน้ำผลไม้
 2. ผสมแป้งมัน แป้งข้าวเจ้า น้ำตาลทราย เกลือ ในอ่างผสม เกล้าให้เข้ากัน ใส่กล้วยที่ปั่นไว้ มะพร้าวที่นึ่งทุค คนให้เข้ากัน
 3. ตักขนมกล้วยที่ผสมไว้ หยอดลงบนเตาอย่างขนาดพอกำ จี้ให้เหลืองทั้งสองด้าน หรือจะหยอดบนใบตอง ห่อแบบขนมจากกลัดด้วยไม้กลัด นำไปปิ้งด้วยไฟอ่อนประมาณ 20-25 นาที จนสุกแห้ง
- ข้อแนะนำ

1. ใช้กล้วยน้ำว้าสุกงอม จะมีรสหวาน
2. กล้วยหอมช่วยให้มีกลิ่นหอม แต่ถ้าใส่มากจะมีรสเปรี้ยวของกล้วยหอม

5. เกณฑ์ในการประเมินผล

ขนมจะเหนียวนุ่ม รสหวานมัน มีกลิ่นกล้วยและหอมกลิ่นใบตองอย่าง

สาระน่ารู้

กล้วยน้ำว้า เป็นพืชล้มลุก ใบเดี่ยว กาบใบหุ้มซ้อน ๆ กัน มองดูเหมือนลำต้น ดอกออกเป็นช่อ เรียกว่าปลีหรือหัวปลี ผลมีขนาดใหญ่ เรียงติดกันเป็นแผงเรียกว่าหวี เมื่อซ้อนกันหลาย ๆ หวีเรียกว่าเครือ ผลดิบมีสีเขียว เมื่อสุกมีสีเหลือง

กล้วยสุก มีฤทธิ์เป็นยาระบายอ่อน ๆ เนื่องจากในกล้วยสุกมีสารเพคตินมาก จะช่วยเพิ่มกากอาหาร และช่วยหล่อลื่นให้การขับถ่ายสะดวกขึ้น ในกล้วยมีสารอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เช่น คาร์โบไฮเดรต วิตามินบี 1 บี 2 ไนอะซิน วิตามินซี โปแตสเซียม แคลเซียม

กล้วยห้าม ใช้ป้องกันและรักษาโรคกระเพาะได้ ผลจากการวิจัยในสัตว์ทดลองพบว่า ผลกล้วยดิบถึงห้าม มีสารไปกระตุ้นเซลล์เยื่อกระเพาะให้หลั่งสารมิวซินออกมาเคลือบกระเพาะไว้ และยังพบว่าในกล้วยดิบมีสารซิโตซิน โดไซค์ ซึ่งมีฤทธิ์ต้านแผลในกระเพาะอีกด้วย

กล้วยดิบ ใช้แก้ท้องเสียเนื่องจากในผลดิบจะมีสารแทนนิน ซึ่งมีฤทธิ์ฝาดสมาน ช่วยรักษาโรคท้องร่วงชนิดที่ไม่รุนแรงและไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ

วิธีทำผงกล้วยดิบ ใช้ผลดิบถึงห้าม หั่นเป็นแว่นบาง ๆ ตากให้แห้ง บดเป็นผง

- ใช้ผงกล้วยดิบครึ่งละครึ่งถึงหนึ่งผล ชงน้ำร้อนดื่ม จะช่วยลดอาการท้องเสีย
- ใช้ผงกล้วยดิบถึงห้าม 1-2 ช้อนโต๊ะ ผสมน้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ ให้เข้ากัน รับประทานก่อน

อาหารและก่อนนอน ใช้รักษาโรคกระเพาะ

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 11 เรื่องที่สอน ทองม้วน โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

ทองม้วน

ทองม้วน เป็นขนมที่มีมาแต่โบราณ บทพระราชนิพนธ์กาพย์เห่ชมเครื่องคาว-หวาน ในพระบาทสมเด็จพระพุทธเลิศหล้านภาลัย พระราชนิพนธ์ถึงขนมทองม้วน ไว้คู่กับขนมทองหยอดดังนี้

ทองหยอดทอดสนิท ทองม้วนมิดคิดความหลัง

สองปีสองปีดบัง แต่ลำพังสองต่อสอง

ในปัจจุบันก็ยังเป็นขนมที่คนส่วนใหญ่รู้จักและนิยมรับประทานกัน ด้วยเป็นเพราะว่ามีรสชาติอร่อย หอม กรอบ สามารถเก็บไว้ได้นาน ในบางจังหวัดเช่น กาญจนบุรี เพชรบุรี ผลิตเป็นสินค้าโอท็อป จำหน่ายให้แก่นักท่องเที่ยว

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีการทำทองม้วนได้
2. ทำทองม้วนได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือนำไปประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. การเตรียมและการเลือกซื้อวัตถุดิบในการทำทองม้วน
2. ขั้นตอนการผสมแป้ง
3. การบีบ
4. การม้วน

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์ ถ้วยตวง ช้อนตวง ตาชั่ง พิมพ์ทองม้วน อ่างผสม ไม้ม้วน ถุงมือผ้า ช้อนตักหยอด

ข้อแนะนำในการเตรียมส่วนผสม

- แป้งมัน ใช้แป้งมันอย่างดี เนื้อขาวเนียนละเอียด นำไปอบควันเทียนไว้ 1 คืน แป้ง 500 กรัม ตวงได้ประมาณ 5 ถ้วย
- หัวกะทิ ใช้หัวกะทิชั้น ๆ โดยใช้มะพร้าว 600 – 700 กรัม ใส่น้ำน้อย ๆ คั้นให้ได้น้ำกะทิประมาณ ½ กิโลกรัม หรือ 2 – 2 ¼ ถ้วย