

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. การปั้น
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

- น้ำตาลโตนด เป็นน้ำตาลที่ได้จากต้นตาล มีกลิ่นหอม รสหวานแหลม น้ำตาลโตนดแท้จะนิ่ม ไม่ตกทราย มีกลิ่นหอม
- ไข่ไก่ ใช้ไข่สดฟองขนาดกลางหนักประมาณ 60 – 65 กรัม

ส่วนผสมทองม้วน

- | | | | | | |
|---------------|---------|--------|-------------|-----|------|
| 1. แป้งมัน | 500 | กรัม | 2. หัวกะทิ | 500 | กรัม |
| 3. น้ำตาลโตนด | 400 | กรัม | 4. ไข่ไก่ | ½ | ฟอง |
| 5. เกลือป่น | 1 – 1 ¼ | ช้อนชา | 6. งาดำคั่ว | ¼ | ถ้วย |

4. ลำดับขั้นตอนการทำ

1. นวดแป้งมันกับไข่ ใส่หัวกะทิทีละน้อย ใส่น้ำตาล นวดจนน้ำตาลละลาย ค่อย ๆ ใส่กะทิที่เหลือ ใช้มือหรือทัพพีคนให้เข้ากันดี แป้งมีลักษณะข้นไม่ใส พักแป้งทิ้งไว้ 20 นาที
2. เตรียมพิมพ์ทองม้วนให้ร้อน ตักแป้งหยอดลงพิมพ์ กดพิมพ์เข้าหากัน ปิ้งจนสุกเหลือง
3. แซะแป้งออกจากพิมพ์ ใช้แกนไม้ม้วนแป้งให้กลมแน่น ดึงแกนไม้ออก ทิ้งให้เย็น เก็บใส่ภาชนะหรือถุงพลาสติกปิดสนิท

ข้อแนะนำในการทำทองม้วน

1. การนวดแป้งกับไข่และหัวกะทิ ใส่กะทิพอให้แป้งจับตัวเป็นก้อนพอนวดได้ นวดแป้งประมาณ 10 – 20 นาที จึงใส่น้ำตาลและกะทิที่เหลือ ค่อย ๆ ยีแป้งที่ละลายจนหมด
2. การพักแป้ง ทำให้แป้งขึ้นขึ้น ไม่ควรผสมให้แป้งเหลวใส เนื้อขนมจะไม่เนียน
3. การม้วนควรทำขณะแป้งร้อน ต้องทำเร็ว ๆ ก่อนแป้งจะแข็งตัว การม้วนจะพับริม 2 ด้านก่อนม้วนก็ได้ จะได้ทองม้วนทรงสั้น ถ้าไม่พับจะได้ทองม้วนทรงยาว

5. เทคนิคการประเมิน

ทองม้วนมีรูปร่างเป็นแท่งกลม มีขนาดเท่า ๆ กัน สีเหลืองทอง หรือน้ำตาลอ่อน ๆ มีรสหวานมัน หอมกลิ่นกะทิและแป้งอบด้วยควันเทียน เมื่อสัมผัสไม่หนาหรือบางเกินไป

สาระน่ารู้

พิมพ์ทองม้วนมี 2 แบบ คือ แบบปิ้งหรือย่างกับเตาถ่าน และแบบเครื่องไฟฟ้ามีทั้ง 2 หัว และ 4 หัว ตัวพิมพ์เป็นทองเหลือง เมื่อซื้อใหม่ ก่อนใช้ควรขัดด้วยใยขัดใหม่ ๆ (สก็อตไบร์ท) ขัดโดยไม่ต้องชุบน้ำ ใช้ผ้าสะอาดเช็ดจนหมดคราบดำ ๆ ทานยขาวหรือน้ำมันพืช ตักแป้งหยอดทิ้งหลาย ๆ ครั้ง จนหมดคราบสกปรกจึงเริ่มทำ การเก็บใช้ผ้าแห้งเช็ดทำความสะอาดพิมพ์ ถ้าคำใช้ใยขัดจนหมดคราบดำ เปิดทิ้งไว้ให้พิมพ์เย็นสนิทจึงปิด