

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 13 เรื่องที่สอน ทองจิบกล้วยหอม โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

ทองจิบกล้วยหอม

ขนมทองม้วน เป็นขนมที่สามารถนำมาดัดแปลงได้อย่างหลากหลาย ทั้งรสชาติและรูปร่างหน้าตา ทองจิบกล้วยหอม ก็เป็นทองม้วนที่นำมาเติมผลไม้ คือกล้วยหอม ให้มีกลิ่นรสที่แปลกแตกต่างจากเดิม แต่ความหวาน มัน กรอบ อร่อยยังคงอยู่ เปลี่ยนลักษณะจากการม้วนแท่งกลม เป็นการพับรูปกรวย สามเหลี่ยมปลายแหลม คล้ายการจิบนิ้ว

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำทองจิบกล้วยหอมได้
2. ทำทองจิบกล้วยหอมได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือนำไปประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. การเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสมทองจิบกล้วยหอม
2. ขั้นตอนการผสมแป้งและการทำทองจิบกล้วยหอม
3. การทำรูปร่าง

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์ กล้วยตวง ช้อนตวง ตาชั่ง ตะแกรงร่อนแป้ง อ่างผสม ทัพพี พิมพ์ทองม้วนไฟฟ้า ถุงมือผ้า
ข้อแนะนำในการเตรียมส่วนผสม

- แป้งมัน ใช้แป้งมันคุณภาพดี เนื้อละเอียด ลีน มัน สีขาว แป้งมัน 150 กรัม ตวงได้ประมาณ 1 ½ ถ้วย
- แป้งสาลี ใช้แป้งสาลีเนกประสงค์ แป้งสาลี 50 กรัม ตวงได้ประมาณ ½ ถ้วย (ร่อนก่อนตวง)
- แป้งข้าวเจ้า 50 กรัม ตวงได้ประมาณ ½ ถ้วย
- กล้วยหอม เลือกใช้กล้วยหอมทองที่สุกงอม 150 กรัม ประมาณ 1 – 1 ½ ผล หรือ ¾ ถ้วย กล้วยหอม 1 ถ้วยหนักประมาณ 200 กรัม ถ้าไม่ป็นรวมกับกะทิ ใช้ช้อนชูด่าง ๆ ก็ได้
- หัวกะทิ ใช้มะพร้าวประมาณ 300 – 400 กรัม คั้นกะทิขึ้น ๆ ได้น้ำหนักประมาณ 300 – 360 กรัม

ส่วนผสมทองจิบกล้วยหอม

- | | | | | | |
|-----------------|-----|------|-------------|----|------|
| 1. แป้งมัน | 150 | กรัม | 2. แป้งสาลี | 50 | กรัม |
| 3. แป้งข้าวเจ้า | 50 | กรัม | 4. ไข่ไก่ | 1 | ฟอง |

5. กล้วยหอม	150	กรัม	6. หัวกะทิ	1 ¼ - 1 ½	ถ้วย
7. น้ำตาลทราย	75	กรัม	8. น้ำตาลโตนด	100	กรัม
9. เกลือป่น	¾ - 1	ช้อนชา	10. กลิ่นกล้วยหอม	1	ช้อนชา

4. ลำดับขั้นการสอน

1. ร่อนแป้งมัน แป้งข้าวเจ้า แป้งสาลี รวมกัน
2. นำกล้วยหอมและหัวกะทิ ปั่นรวมกัน
3. ใส่ไข่ลงในอ่างแป้ง นวดรวมกัน ใส่กะทิที่ปั่นไว้ในข้อ 2 ทีละน้อย นวดจนแป้งนุ่ม ใส่น้ำตาลทราย น้ำตาลโตนด นวดจนน้ำตาลละลาย จึงใส่กะทิที่เหลือจนหมด ใส่กลิ่นกล้วยหอม
4. เตรียมพิมพ์ทองม้วน พอพิมพ์ร้อนตักแป้งหยอด ปิดพิมพ์ เมื่อแป้งสุกเหลือง แซะแป้งออกจากพิมพ์ พับครึ่งวงกลม ม้วนแป้งเป็นม้วนแหลม ขอบปลายด้านโค้งเท่ากัน วางบนพิมพ์ทรงกระบอก พออยู่ตัวนำออกจากพิมพ์ เมื่อเย็นสนิทเก็บใส่ภาชนะ

ข้อแนะนำในการทำ

1. การผสมแป้ง ต้องระวังอย่าให้เป็นก้อน หากเป็นก้อน ใช้กระชอนโปร่งกรองเพื่อให้เนื้อละเอียด
2. การทำรูปปร่าง สามารถทำได้หลายแบบ เช่น พับครึ่งวงกลม ทำเป็นแผ่นกลมไม่ต้องพับ พับเป็นทรงสามเหลี่ยมแบน
3. ใช้ฟักทองต้มสุก แครอทต้มสุก แทนกล้วยหอมได้

5. เกณฑ์การประเมินผล

ขนมกรอบ หวานมัน หอมกลิ่นกล้วยหอม สีเหลืองทอง

สาระน่ารู้

กล้วยหอม เป็นผลไม้ที่นำมาใช้ทำขนมได้หลายอย่าง เช่น ผลแก่นำมาฝานบาง ๆ ทอดทำเป็นกล้วยฉาบ กล้วยอบเนย ผลสุกนำมาชุบแป้งทอด รับประทานกับน้ำผึ้ง หรือ ไอซิ่ง ผลสุกกอมนำมาทำขนมเค้ก คุณค่าทางโภชนาการของกล้วยหอมสุก มีน้ำตาล โปรตีน วิตามินเคและซี ธาตุฟอสฟอรัส และแคลเซียม มีสารเพคติน ในกล้วยหอมสุกมีสารทำให้มีกลิ่นหอม คือ amylacetate

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 14 เรื่องที่สอน ขนมจิง โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

ขนมจิง

รสเผ็ดร้อนและหอมของจิง มาจากสารประกอบของน้ำมันหอมระเหยและสารจากธรรมชาติอีกหลายชนิดที่มีฤทธิ์เป็นยา จึงจึงเป็นสมุนไพรที่ใช้ผสมในอาหารทั้งคาวหวาน ตลอดจนทำเป็นเครื่องคิมเพราะ