

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

สาระการเรียนรู้การงานอาชีพและเทคโนโลยี

สาระที่ 2 การออกแบบและเทคโนโลยี

หน่วยที่ 5 หนทางหมูแสนอร่อย

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

เวลา 6 ชั่วโมง.

สาระสำคัญ

หนทางหมู เป็นสิ่งที่ได้มาจากการถนอมอาหารโดยการหมักดองหัวหมู สามารถนำมาแปรรูปหรือปรุงเป็นอาหารได้หลายชนิด ดังนั้นการทำหนทางหมูให้เป็นอาหารชนิดต่าง ๆ จึงต้องศึกษา ขั้นตอนการปรุงอาหารแต่ละชนิดให้ชัดเจน

ผลการเรียนรู้

สามารถนำหนทางหมูมา แปรรูปเป็นอาหารหลากหลายชนิด

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เขียนรายการอาหารที่ แปรรูปจากหนทางหมูได้
2. อธิบายขั้นตอนการนำ หนทางหมูมาแปรรูปเป็นอาหารแต่ละชนิดได้
3. ปฏิบัติการแปรรูปหนทางหมูเป็นอาหารแต่ละชนิดได้ถูกต้องตามขั้นตอน

สาระการเรียนรู้

1. หลักการแปรรูปหนทางหมูเป็นอาหารแต่ละชนิด
2. ประเภทของอาหารแต่ละชนิด
3. การทำอาหารจากหนทางหมู

กระบวนการจัดการเรียนรู้

1. ครู และนักเรียน นำหนทางหมูที่ทำไว้ได้ที่แล้ว มาพูดคุยแสดงความคิดเห็นในการการนำหนทางหมูมาทำอาหารหลากหลายชนิด ให้เป็นหนทางหมูแสนอร่อย และช่วยกันอภิปรายข้อมูลอาหารแต่ละชนิดที่ทำจากหนทางหมู เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐาน

2. นักเรียนกลุ่มเดิมเลือกประธาน และเลขานุการเพื่อวางแผนการปฏิบัติงาน
3. นักเรียนแต่ละกลุ่มเตรียมวัสดุ อุปกรณ์ ที่ใช้ในการปฏิบัติงาน

4. ครู อธิบายการทำอาหารแต่ละชนิดด้วย โปรแกรม PowerPoint วิธีทำอาหารแต่ละชนิด เช่น การทำต้มกะทิหนทาง หนทางทอด โดยนักเรียนศึกษาและสังเกต การเลือกหนทางหมูมาทำอาหารแต่ละชนิดตลอดจนการเตรียมวัสดุอุปกรณ์ ตามขั้นตอนอย่างละเอียด

5. นักเรียนแต่ละกลุ่มฝึกเขียนรายการอาหารแต่ละชนิด และขั้นตอนการปรุงตามที่ได้ศึกษาจาก PowerPoint

6. นักเรียนฝึกทำอาหารจากหางหมู ตามรายการอาหารและขั้นตอนการปรุงที่ได้เขียนเรียนมา(วัตถุดิบที่ใช้ในการทำอาหารครูดกลงกับนักเรียนไว้ล่วงหน้าโดยนักเรียนเตรียมวัตถุดิบมาตามรายการอาหาร 1 ชนิด ต่อการปฏิบัติการ 1 ครั้ง ทุกกลุ่มทำอาหารชนิดเดียวกัน) นักเรียนศึกษาขั้นตอนการปฏิบัติงานจากใบงานปฏิบัติการทำหางหมูให้เป็นอาหารแต่ละชนิด ครูคอยให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด

7. นักเรียนจัดเก็บวัสดุอุปกรณ์ ทำความสะอาดบริเวณปฏิบัติงานให้เรียบร้อย
8. นักเรียนแต่ละกลุ่ม บันทึกขั้นตอนการปฏิบัติงาน แล้วนำเสนอหน้าชั้นเรียน
9. ตัวแทนกลุ่มแต่ละกลุ่ม นำเสนออาหารที่ปรุงเสร็จให้คณะครูในโรงเรียนได้ชิม
10. คณะครู นักเรียน ร่วมกันประเมินรสชาติอาหารของแต่ละกลุ่ม พร้อมบันทึก และ

ข้อเสนอแนะ

กิจกรรมเสนอแนะ/กิจกรรมต่อเนื่อง

นักเรียนนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในชีวิตประจำวันโดยการถ่ายทอดสู่ผู้ปกครอง

สื่อ/แหล่งเรียนรู้

1. ห้องคอมพิวเตอร์
2. โปรแกรม Power point การนำเสนออาหารแต่ละชนิด
3. ใบงานปฏิบัติงานการทำหางหมูเป็นอาหารชนิดต่าง ๆ
4. คณะครูผู้ชม
5. ห้องปฏิบัติงานคหกรรม

การวัดและประเมินผล

รายการวัดและประเมินผล	วิธีการวัด	เครื่องมือ	เกณฑ์
1. ทักษะการปฏิบัติงาน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต	ระดับดีขึ้นไป
2. ความร่วมมือการปฏิบัติงาน	สังเกตพฤติกรรม	แบบสังเกต	ระดับดีขึ้นไป
3. ผลงานนักเรียน	ชิ้นงาน	แบบตรวจชิ้นงาน	ระดับดีขึ้นไป

ข้อเสนอแนะ

ครูประจำวิชาจะต้องดูแลให้คำปรึกษากับนักเรียนอย่างใกล้ชิด และต่อเนื่อง เนื่องจากนักเรียนใช้วัสดุ อุปกรณ์ ที่อาจก่อให้เกิดอันตรายได้

แบบวัดทักษะกระบวนการ
เรื่อง หนทางหมูแสนอร่อย

เลขที่	ชื่อ	พฤติกรรม						รวมคะแนน
		การเตรียมและใช้ อุปกรณ์ได้ถูกต้อง	เก็บและดูแลรักษา วัสดุ อุปกรณ์	เลือกวัสดุดิบ ที่เหมาะสม	ความคล่องตัว ในการทำงาน	ความสะอาด	ขณะปฏิบัติงาน	
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								

ลงชื่อ ครูผู้สอน
(.....)

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติงานได้ดี 2 คะแนน ปฏิบัติงานพอใช้ 1 คะแนน

ปฏิบัติงานควรปรับปรุงได้ 0 คะแนน

แบบบันทึกผลการชิมอาหารที่ทำจากหางหนามหมู
ประกอบแผนการจัดการเรียนรู้ที่ 5

กลุ่มที่	ลักษณะของอาหาร.....	รสชาติ	ข้อเสนอแนะ
1			
2			
3			
4			
5			

แสดงความคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อผู้ชิม

(.....)

ใบความรู้ที่ 4

เรื่อง หนังกหมูแสนอร่อย

ผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง

สามารถนำหนังกหมูมา แปรรูปเป็นอาหารหลากหลายชนิด

จุดประสงค์การเรียนรู้

1. เขียนรายการอาหารที่ แปรรูปจากหนังกหมูได้
2. อธิบายขั้นตอนการนำ หนังกหมูมาแปรรูปเป็นอาหารแต่ละชนิดได้
3. ปฏิบัติการแปรรูปหนังกหมูเป็นอาหารแต่ละชนิดได้ถูกต้องตามขั้นตอน

วิธีการทำอาหารจากหางหมู

การทำอาหารจากหางหมูมาทำอาหารสามารถทำได้หลากหลายชนิดด้วยกันแต่ที่กล่าวถึงนี้เป็นการทำอาหารง่าย ๆ แต่มีคุณค่าอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย และมีขั้นตอนการทำที่ง่ายและไม่ยุ่งยาก เหมาะสำหรับทำรับประทานด้วยตัวเองได้

1. การต้ม เช่น การทำกะทิหางหมู สามารถนำหางหมูที่เตรียมไว้แล้วมาทำได้เลย โดยผสมกับเครื่องปรุงตามวิธีการทำ จะได้รสชาติอาหารที่อร่อยเป็นอาหารบ้าน ๆ ซึ่งก็เป็นอาหารที่เป็นเอกลักษณ์ของชาวใต้

2. การทอด การนำหางหมูมาทอด เพื่อนำไปปรุงอาหารชนิดอื่น ๆ นั้น ต้องเลือกเอาแต่เนื้อหมูที่เป็นชิ้น ๆ ไม่เอาส่วนผสมของน้ำและฟัก เมื่อทอดจนหอมและเหลืองแล้ว ทิ้งไว้ให้เย็น นำไปหั่นเป็นชิ้นขนาดพอเหมาะ แล้วนำไปรับประทานกับพริกทอด หรือผักสดเป็นของทานเล่นหรือเป็นกับแกล้ม รสชาติจะกลมกล่อม เปรี้ยว เค็ม หวาน พอเหมาะ แก้เลี่ยนด้วยพริกทอด ชিংและผักสด

3. การผัด นำหางหมูที่ทอดแล้ว มาผัดรวมกับผักเช่น คะน้า กะเพรากรอบ ตามขั้นตอนของอาหารแต่ละชนิด จะได้รสชาติแปลกไปกว่าผัดกับเนื้อสัตว์ประเภทอื่น

ต้มกะทิหนาง



เครื่องปรุง

หนางหมู	500 กรัม
มะพร้าวขูด	500 กรัม
น้ำปลา	1 ช้อนชา
น้ำตาลปีบ	1 ช้อนชา
ตะไคร้ทุบ	2 ต้น
พริกชี้หนูสด	40 เม็ด
กระเทียมทุบ	1 หัว
หอมแดงทุบ	1 หัว
ข่าทุบ	3 ซม.
ขมิ้นทุบ	2 ซม.

วิธีทำ

1. หั่นหนางหมูเป็นชิ้นพอคำ
2. คั้นมะพร้าวให้ได้กะทิ 2 ถ้วย แยกหัวกะทิไว้ 1/2 ถ้วย
3. บุบขมิ้น ข่า หอมแดง กระเทียม พริกชี้หนู
4. เอากะทิตั้งไฟ ใส่ขมิ้น ข่า ตะไคร้ หอมแดง กระเทียม
5. พอเดือดสักครู่ใส่น้ำตาล น้ำปลา หนางหมู พริกชี้หนู ราดด้วยหัวกะทิ พอเดือดแล้วปิดไฟ

ประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการ

1. โปรตีนจากเนื้อหนัง
2. วิตามิน เกลือแร่ จากผัก (ผัก)
3. ไขมันและคาร์โบไฮเดรตจากกะทิ
4. คุณค่าของสมุนไพรทางยา จาก ตะไคร้ ข่า ใบมะกรูด ขมิ้น หอม

หนังกทอด



เครื่องปรุง

หนังกหมู (เฉพาะเนื้อ)	500 กรัม
น้ำมันพืช	2 ถ้วยตวง
ขิงดอง	1/2 ถ้วยตวง
พริกชี้หนูแห้ง	10 เม็ด
ผักกาดหอม	2-3 ต้น
ผักสดอื่น ๆ ตามสมควร	

วิธีทำ

1. เลือกหนังกหมูเอาเฉพาะเนื้อ
2. น้ำมันพืชใส่กะทะ ไฟปานกลาง
3. น้ำมันร้อนใส่หนังกหมูที่เตรียมไว้ ทอดจนเหลืองทั้งสองด้าน
4. วางให้สะเด็ดน้ำมัน
5. หั่นเป็นชิ้นพอเหมาะ
6. จัดจานพร้อมพริกทอด ขิง และผักสด

ประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการ

1. โปรตีนจากเนื้อหนังก
2. วิตามิน เกลือแร่ จากผัก
3. ไขมัน

หนังกทอดกะเพรากรอบ



เครื่องปรุง

หนังกหมู (เลือกเฉพาะเนื้อ)	200	กรัม
น้ำมันสำหรับทอดและผัด	2	ถ้วยตวง
กระเทียมสับละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
พริกขี้หนูแห้งหยาบๆ	2	ช้อนโต๊ะ
(ปรับเพิ่มหรือลดได้ตามความเผ็ดที่ต้องการ)		
ซีอิ้วขาว	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1/2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันหอย	1	ช้อนโต๊ะ
พริกแดงหันแฉลบ	3	เม็ด
ใบกะเพรา	1 1/2	ถ้วยตวง
(ทอดกรอบ 1/2 ถ้วย + ผัด 1 ถ้วย)		

วิธีทำ

1. ต้มน้ำมันพอร้อนไฟอ่อนปานกลาง นำหางหมูลงไปทอดจนเหลือง จึงตักขึ้นสะเด็ดน้ำมัน แล้วจึงหันเป็นชั้นพอเหมาะเตรียมไว้
2. นำใบกะเพรา 1/2 ถ้วยตวงไปทอดในน้ำมันจนกรอบ จึงตักขึ้นมาสะเด็ดน้ำมัน
3. ตักน้ำมันในกระทะออกจนเหลือพอร้อนสำหรับผัด เมื่อน้ำมันร้อนได้ที่ก็ใส่กระเทียมลงไปผัดจนเหลืองหอม แล้วจึงใส่พริกชี้ฟ้าลงไปผัดสักพัก จากนั้นใส่หางหมูทอดและพริกแดงหันแฉลบลงไปผัด ใส่ น้ำเปล่าลงไปนิดหน่อย
4. ปูรสรด้วยน้ำมันหอย, น้ำตาลทรายและซีอิ้วขาว ผัดจนส่วนผสมเข้ากันทั่ว จึงใส่ใบกะเพราส่วนที่เหลือลงไปผัดต่ออีกสักพัก จึงปิดไฟ
5. ตักใส่จาน จากนั้นจึงนำใบกะเพรารอบ ที่เตรียมไว้ในขั้นตอนที่สามมาโรยหน้า

ประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการ

1. โปรตีนจากเนื้อหาง
2. วิตามิน เกลิอแร่ จากพริกและเครื่องปรุง
3. ไขมันจากน้ำมัน
4. คุณค่าของสมุนไพร จากใบกะเพรา กระเทียม

คะน้าหางทอด



เครื่องปรุง

ผักคะน้าสด	3 ชีด
หนังหมูทอด	3 ชีด
กระเทียมทุบ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
เต้าเจี้ยว	2 ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันหอย	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ล้างผักคะน้าด้วยน้ำสะอาดแล้วหั่นเป็นท่อนๆพอดีคำแล้วพักไว้
2. หั่นหนังหมูทอดเป็นชิ้นพอเหมาะแล้วพักไว้
3. ตั้งกระทะเปิดไฟแรงและใส่น้ำมันพืช
4. รอสัปดาห์พอน้ำมันเริ่มร้อนให้ใส่กระเทียมลงไปแล้วผัดให้เหลืองใส่หนังหมูทอดแล้วผัดให้เข้ากัน

5.จากนั้นใส่ผักคะน้าทั้งหมดลงไป ปรงด้วยน้ำตาลทราย เต้าเจี้ยว ซีอิ๊วขาว และน้ำมันหอยผัดให้คะน้าสุก

6.ปิดไฟตักผัดผักคะน้า จัดใส่จานรับประทานร้อนๆ

ประโยชน์และคุณค่าทางโภชนาการ

1. โปรตีนจากหนังกหมู
2. วิตามิน เกลือแร่ ไฟเบอร์ จากผักคะน้า
3. ไขมัน