



หลักสูตรการศึกษาต่อเนื่อง
การศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะอาชีพ

ชื่อหลักสูตร การทำกล้วยทอด
จำนวน 3 ชั่วโมง

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดมหาสารคาม
กระทรวงศึกษาธิการ

คำนำ

การจัดการศึกษาต่อเนื่อง เพื่อตอบสนองนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการ และสำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ ส่งเสริมสนับสนุนจัดการเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองให้มีการฝึกอบรมอาชีพในชุมชน เพื่อเป็นการเสริมสร้างทักษะใหม่ (New Skill) เพิ่มสมรรถนะ (Upskill) หรือทบทวนทักษะ (Reskill) ให้แก่ประชาชน อาทิ อาชีพเกษตรกร อาชีพค้าขาย อาชีพบริการชุมชน อาชีพหัตถกรรม อาชีพอุตสาหกรรม เพื่อเป็นเครื่องมือในการ ยกระดับทักษะความรู้ ช่วยประชาชน ลดรายจ่ายในครัวเรือน สามารถประกอบอาชีพหลัก หรือเป็นอาชีพเสริมให้แก่ครอบครัวได้ และส่งเสริม สนับสนุน สร้าง โอกาสให้เกิด Soft Power เพื่อเปิดโอกาสในการต่อยอดสร้างมูลค่า และ สร้างรายได้ รวมทั้งการอนุรักษ์ ฟื้นฟู และ พัฒนาต่อยอดศิลปะ วัฒนธรรม ภาษา และส่งเสริมภูมิปัญญาท้องถิ่น ให้ เป็นที่รู้จักทั้งในประเทศและต่างประเทศ อาทิ ด้านการท่องเที่ยว/งานเทศกาลประเพณีไทย ด้านดนตรีและศิลปะ ด้านวรรณกรรม/หนังสือ ด้านสินค้าและบริการรวมทั้ง การใช้พื้นที่เป็นสถานที่เรียนรู้วัฒนธรรม ศิลปะ และประวัติศาสตร์ต้องมุ่งเน้นการพัฒนาเพื่อเพิ่มศักยภาพและขีด ความสามารถของประชาชนกลุ่มเป้าหมาย ให้สามารถประกอบอาชีพ สร้างรายได้ที่มั่นคงและมั่นคง

การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาตนเองของ สกร.ระดับอำเภอ เพื่อตอบสนองนโยบายดังกล่าว จึงต้องปรับเปลี่ยน กระบวนการจัดการเรียนรู้ ที่เน้นการปฏิบัติจริง เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากผู้มีประสบการณ์ในอาชีพโดยตรง ผู้สอนเป็น วิทยากรที่มีความรู้ ความสามารถ และเป็นผู้ประกอบการในอาชีพนั้น ๆ ให้ความสำคัญต่อการประเมินผลการจบ หลักสูตรที่เน้นทักษะ ความสามารถ และการมีผลงาน ชิ้นงาน ที่ได้มาตรฐานออกสู่ตลาดได้ การพัฒนาหลักสูตรอาชีพ จึงต้องปรับใหม่โดยการพัฒนาให้ครบวงจร ประกอบด้วย ช่องทางการประกอบอาชีพ ทักษะของอาชีพ การบริหารจัดการ และโครงการอาชีพพร้อมแหล่งเงินทุน และให้ผู้เรียนที่เรียนจบจากหลักสูตรอาชีพมีความมั่นใจว่าจะสามารถประกอบ อาชีพสร้างรายได้ ได้อย่างแท้จริง จึงขอให้สถานศึกษาที่นำหลักสูตรที่ได้พัฒนาแล้วนั้น นำมาคัดเลือกให้เหมาะสมกับ ความต้องการของพื้นที่ และนำไปอนุมัติใช้ในการจัดการเรียนการสอนต่อไป

สำนักงานส่งเสริมการเรียนรู้ประจำจังหวัดมหาสารคาม

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
หลักสูตรการทำกล้วยทอด	
ความเป็นมา	1
จุดประสงค์การเรียนรู้	1
กลุ่มเป้าหมาย	1
ระยะเวลา	1
เนื้อหาหลักสูตร	1
การจัดการเรียนรู้	2
สื่อการเรียนรู้	2
การวัดและประเมินผล	2
การจบหลักสูตร	2
เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจากจบหลักสูตร	3
การเทียบโอน	3
โครงสร้างหลักสูตร การทำกล้วยทอด	4
แบบทดสอบก่อนเรียน	5
ใบความรู้	7
แบบประเมินผลงานผู้เรียน	9
แบบทดสอบหลังเรียน	10
เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน – หลังเรียน	12

ชื่อหลักสูตร การทำกล้วยทอด
จำนวน 3 ชั่วโมง
กลุ่มอาชีพพาณิชยกรรมและบริการ

ความเป็นมา

กล้วยเป็นผลไม้ที่คนไทยรู้จักมานาน เป็นผลไม้ที่ให้ประโยชน์มากมาย เป็นผลให้มีการปลูกอย่างแพร่หลายทั่วทุกภาคของประเทศ บ้างปลูกไว้กินภายในครัวเรือน บ้างปลูกไว้ขายทำเป็นธุรกิจ สำหรับผู้ที่บริโภคกล้วย ส่วนใหญ่จะบริโภคเป็นผลสุก เพราะได้รสชาติของกล้วยและวิตามินสูง หากกล้วยออกจนวน มากแล้วไม่มีวิธีถนอมอาหาร ก็จะทำให้เน่าเสีย ด้วยภูมิปัญญาไทยทางพ่อค้าแม่ค้าสมัยก่อน จึงได้เริ่มนำกล้วย มาแปรรูป เช่นการนำกล้วยมาทำเป็นกล้วยทอด กล้วยทอด กล้วยเชื่อม หรือ กล้วยกวน ซึ่งเป็นวิธีถนอม อาหารไว้กินได้นานหลายเดือน ประชาชนนิยมปลูกกล้วยกันเป็นจำนวนมาก เนื่องจากได้รับ แนวคิดและการรณรงค์จากทาง ราชการให้ประชาชนปลูกกล้วย เพื่อเป็นอาชีพเสริม นอกเหนือจากการทำสวน ซึ่งเป็นอาชีพหลัก จึงส่งผลกระทบต่อ ให้ผลผลิตจากกล้วยล้นตลาด สุกงอบกินไม่ทัน อีกทั้งราคาค่อนข้างตกต่ำ สกร.ระดับอำเภอ ซึ่งเป็นหน่วยจัดการศึกษาให้กับประชาชนทุกรูปแบบจึงได้เพิ่มโอกาสในการสร้างงาน สร้างรายได้ให้กับ ประชาชน ให้สามารถพึ่งพาตนเอง ได้อย่างยั่งยืน จึงจัดหลักสูตรอาชีพการทำกล้วยทอด เพื่อเป็นการใช้ เทคโนโลยีด้านการถนอมอาหาร สร้างอาชีพเสริม รายได้ ให้เป็นทางเลือกอีกทางหนึ่งสำหรับประชาชน

หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรที่เน้นการศึกษาอาชีพเพื่อการมีงานทำ
2. เป็นหลักสูตรให้เห็นช่องทางในการประกอบอาชีพและพัฒนาอาชีพเดิมที่มีอยู่

จุดมุ่งหมาย

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการทำกล้วยทอด
2. เพื่อให้ผู้เรียนมีกิจกรรมทำในยามว่างให้เกิดประโยชน์
3. เพื่อให้ผู้เรียนมีรายได้เสริม
4. เพื่อให้ผู้เรียนสามารถนำความรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันและไปประกอบอาชีพเสริมได้

กลุ่มเป้าหมาย

1. ผู้ที่ไม่มีอาชีพ
2. ผู้ที่มีอาชีพและต้องการพัฒนาอาชีพ

ระยะเวลา

ระยะเวลาตลอดหลักสูตร จำนวน 3 ชั่วโมง

1. ทฤษฎี 1 ชั่วโมง
2. ปฏิบัติ 2 ชั่วโมง

เนื้อหาหลักสูตร

1. ช่องทางการประกอบอาชีพ การทำกล้วยทอด
 1. บอกความสำคัญของการประกอบอาชีพได้
 2. บอกความเป็นไปได้ ในการประกอบอาชีพได้
 3. บอกและหาแหล่งเรียนรู้ได้
 4. บอกทิศทางการประกอบอาชีพได้
 5. ความสำคัญของการประกอบอาชีพ
 6. ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพ
2. ทักษะการประกอบอาชีพการทำกล้วยทอด
 1. ความสำคัญและการนำผลผลิตในชุมชนมาเพิ่มมูลค่า
 2. ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับการเลือกซื้อเลือกใช้ วัตถุดิบ วัสดุ อุปกรณ์
 3. การทำกล้วยทอด
 - 3.1 ใช้วัสดุ อุปกรณ์ได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย
 - 3.2 คัดเลือกวัสดุ วัตถุดิบ อุปกรณ์ ได้อย่างถูกต้อง
 - 3.3 คำนวณวัสดุอุปกรณ์ และค่าใช้จ่ายได้
 4. การฝึกทักษะการทำกล้วยทอด
3. การบริหารจัดการประกอบอาชีพการทำกล้วยทอด
 - 3.1 สามารถควบคุมคุณภาพ และลดต้นทุน
 - 3.2 สามารถวางแผน และ ประชาสัมพันธ์/หาลูกค้า
 - 3.3 สามารถจัดการความเสี่ยง ในการประกอบอาชีพ
4. โครงสร้างการประกอบอาชีพการทำกล้วยทอด
 - 4.1 ช่องทางการประกอบอาชีพการทำกล้วยทอด
 - 4.2 ขั้นตอนการทำกล้วยทอด
 - 4.3 การบริหารจัดการประกอบอาชีพการทำกล้วยทอด

การจัดกระบวนการเรียนรู้

1. ศึกษาข้อมูลจากเอกสาร/ภูมิปัญญา
2. การศึกษาดูงานจากแหล่งเรียนรู้
3. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้
4. การฝึกปฏิบัติจริง

หมายเหตุ การจัดกระบวนการเรียนรู้ แบ่งเป็น 3 ระยะ

ระยะที่ 1 เรื่องที่ 1 - 3 ศึกษาทฤษฎีและฝึกปฏิบัติจริงตามโครงสร้างหลักสูตร (เรียนรู้ ร่วมกับวิทยากร)

ระยะที่ 2 เรื่องที่ 3 ผู้เรียนฝึกและเรียนรู้ด้วยตนเอง

ระยะที่ 3 เรื่องที่ 4 ศึกษาทฤษฎีและฝึกปฏิบัติจริงตามโครงสร้างหลักสูตร (เรียนรู้ร่วมกับวิทยากร)

สื่อการเรียนรู้

ในกระบวนการจัดการเรียนรู้ใช้สื่อที่หลากหลาย เช่น สื่อสิ่งพิมพ์สื่ออิเล็กทรอนิกส์สถานประกอบการสื่อจริง และสื่อบุคคลในชุมชน

1. วิทยากร/ ภูมิปัญญาท้องถิ่นให้ความรู้
2. VDO / Internet / หนังสือ
3. ศึกษาดูงานจากกลุ่มอาชีพตัวอย่าง/แหล่งเรียนรู้

การวัดและประเมินผล

1. การประเมินความรู้ภาคทฤษฎีก่อนเรียนและหลังเรียน
2. การประเมินผลงานก่อนเรียนจากการปฏิบัติได้ผลงานที่มีคุณภาพ สามารถสร้างรายได้และจบหลักสูตร

การจบหลักสูตร

1. มีเวลาเรียน ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. มีผลการประเมินตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
3. มีผลงานที่มีคุณภาพ

เอกสารหลักฐานการศึกษาที่จะได้รับหลังจากจบหลักสูตร

1. หลักฐานการประเมินผล
2. ทะเบียนคุมวุฒิบัตร
3. วุฒิบัตรออกโดยสถานศึกษา

การเทียบโอน

การเทียบโอน ผู้เรียนที่จบหลักสูตรการทำกล้วยทอด อาจนำไปเทียบโอนผลการเรียนกับหลักสูตรการศึกษา
นอกระบบระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 หรืออื่น ๆ ได้ตามเกณฑ์ที่สถานศึกษากำหนด

โครงสร้างหลักสูตร

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนการสอน	สื่อการเรียนรู้	การวัดและประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
							ทฤษฎี	ปฏิบัติ
1	ช่องทางการประกอบอาชีพ การทำกล้วยทอด	1. บอกความสำคัญในการประกอบอาชีพการทำกล้วยทอดได้ 2. บอกความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพการทำกล้วยทอดได้ 3. บอกและหาแหล่งเรียนรู้ในการประกอบ อาชีพการทำกล้วยทอดได้ 4. บอกทิศทางการประกอบอาชีพได้ 5. ความสำคัญของการประกอบอาชีพ 6. ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพ - ความ ต้องการของตลาด - การจัดหาวัสดุ วัตถุดิบ	1. บอกความสำคัญของการประกอบอาชีพ 2. บอกความเป็นไปได้ ในการประกอบอาชีพ 3. บอกและหาแหล่งเรียนรู้ประกอบอาชีพ 4. บอกทิศทางการประกอบอาชีพ 5. ความสำคัญของการประกอบอาชีพ 6. ความเป็นไปได้ในการประกอบอาชีพ	1. วิทยากรบรรยายให้ความรู้เบื้องต้นในการทำกล้วยทอด 2. ดูวิดีโอ วิธีการทำกล้วยทอด 3. ผู้เรียนและวิทยากรแลกเปลี่ยนเรียนรู้	- แบบทดสอบก่อนเรียน - เอกสารใบความรู้-วิดีโอ วิธีการทำกล้วยทอด	- ทดสอบก่อนเรียน - การทำงานเป็นทีม - การตอบคำถาม - การแลกเปลี่ยนเรียนรู้	30 นาที	-

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนการสอน	สื่อการเรียนรู้	การวัดและประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
							ทฤษฎี	ปฏิบัติ
2	ทักษะการประกอบอาชีพ การทำกล้วยทอด	2.1 สามารถใช้วัสดุ อุปกรณ์ได้อย่างถูกต้องและปลอดภัยได้ 2.2 สามารถคัดเลือกวัสดุ วัตถุดิบ อุปกรณ์ได้อย่างถูกต้อง 2.3 สามารถคำนวณ วัสดุ อุปกรณ์ และค่าใช้จ่ายได้	1. ความสำคัญและการนำผลผลิตในชุมชนมาเพิ่มมูลค่า 2. ความรู้ทั่วไป เกี่ยวกับการเลือกซื้อเลือกใช้ วัตถุดิบ วัสดุ อุปกรณ์ 3. การทำกล้วยทอด 3.1 ใช้วัสดุ อุปกรณ์ได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย 3.2 คัดเลือกวัสดุ วัตถุดิบ อุปกรณ์ ได้อย่างถูกต้อง 3.3 คำนวณวัสดุอุปกรณ์ และค่าใช้จ่ายได้ 4. การฝึกทักษะการทำกล้วยทอด	1. วิทยากรบรรยายและสาธิตการทำกล้วยทอด 2. ให้ผู้เรียนฝึกปฏิบัติจริงในการทำกล้วยทอด 3. วิทยากรและผู้เรียนร่วมกันสรุปองค์ความรู้ร่วมกัน	- วัสดุ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำกล้วยทอด	- การฝึกปฏิบัติ - ชิ้นงาน	-	2
3	การบริหารจัดการประกอบอาชีพ การทำกล้วยทอด	3.1 สามารถควบคุม คุณภาพ และลดต้นทุนได้ 3.2 สามารถวางแผน และประชาสัมพันธ์/หาลูกค้า ได้	3.1 สามารถควบคุมคุณภาพ และลดต้นทุน 3.2 สามารถวางแผน และประชาสัมพันธ์/หาลูกค้า	1. วิทยากรอธิบายการควบคุมคุณภาพ คิตราคาดัชนีทุน ลดต้นทุน และวิธีการจัดจำหน่าย	- เอกสารใบความรู้ - แบบประเมินผล งานผู้เรียน	- ทดสอบหลังเรียน - การตอบคำถาม - การแลกเปลี่ยนเรียนรู้	30 นาที	

ที่	เรื่อง	จุดประสงค์การเรียนรู้	เนื้อหา	การจัดกระบวนการเรียนการสอน	สื่อการเรียนรู้	การวัดและประเมินผล	จำนวนชั่วโมง	
							ทฤษฎี	ปฏิบัติ
		3.3 สามารถจัดการ ความเสี่ยงในการ ประกอบอาชีพได้	3.3 สามารถจัดการความเสี่ยง ในการประกอบอาชีพ	2. วิเคราะห์การอธิบายถึง ความเสี่ยงที่อาจจะเกิด กับอาชีพการทำกล้วยทอด และวิธีจัดการ ความเสี่ยง 3. ประเมินผลการเรียนรู้		- ประเมินผลงาน ผู้เรียน		

แบบทดสอบก่อนเรียน
หลักสูตร การทำกล้วยทอด

คำชี้แจง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว

1. ส่วนผสมหลักที่ใช้ในการทำกล้วยทอดคืออะไร
 - ก. แป้งข้าวโพด
 - ข. กล้วยน้ำว้า
 - ค. น้ำตาลทราย
 - ง. กะทิ
2. แป้งชนิดใดที่นิยมใช้ในการทำกล้วยทอด
 - ก. แป้งสาลี
 - ข. แป้งมันสำปะหลัง
 - ค. แป้งข้าวเจ้า
 - ง. แป้งข้าวโพด
3. ทำไมต้องใส่กะทิในส่วนผสมของกล้วยทอด
 - ก. เพิ่มความหวาน
 - ข. เพิ่มความกรอบ
 - ค. เพิ่มกลิ่นหอม
 - ง. ช่วยให้แป้งติดกล้วย
4. ขั้นตอนแรกของการเตรียมกล้วยทอดคืออะไร
 - ก. ผสมแป้ง
 - ข. ปอกเปลือกกล้วยและหั่นชิ้น
 - ค. ตั้งน้ำมันให้ร้อน
 - ง. จุ่มกล้วยในแป้ง
5. เหตุใดจึงต้องใช้น้ำมันที่ร้อนพอเหมาะในการทอด
 - ก. ป้องกันกล้วยยมน้ำมัน
 - ข. ทำให้กล้วยกรอบไว
 - ค. ลดการไหม้ของแป้ง
 - ง. ทุกข้อถูกต้อง

6. วัตถุดิบใดช่วยเพิ่มความกรอบให้กล้วยทอด

- ก. ไข่ขาว
- ข. มะพร้าวขูด
- ค. น้ำปูนใส
- ง. เกลือ

7. กล้วยที่เหมาะสมสำหรับการทำกล้วยทอดควรมีลักษณะอย่างไร

- ก. สุกจนจนดำ
- ข. สุกห่าม
- ค. ดิบสนิท
- ง. กล้วยเล็บมือนาง

8. น้ำมันที่เหมาะสมสำหรับการทอดควรเป็นอย่างไร

- ก. น้ำมันปาล์ม
- ข. น้ำมันที่เคยใช้แล้ว
- ค. น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์
- ง. น้ำมันถั่วเหลือง

9. เหตุใดจึงใส่ไข่ขาวในแป้งกล้วยทอด

- ก. เพิ่มสีส้ม
- ข. เพิ่มกลิ่นหอมและรสชาติ
- ค. เพิ่มความกรอบ
- ง. ลดต้นทุน

10. กล้วยทอดที่เสร็จแล้วควรพักในที่ใดเพื่อให้ได้เนื้อสัมผัสที่ดีที่สุด

- ก. ตะแกรงหรือกระดาษซับน้ำมัน
- ข. จานกระเบื้อง
- ค. หม้อพลาสติก
- ง. ถังพลาสติก

ใบความรู้ เรื่อง การทำกล้วยทอด

กล้วยน้ำว้าเป็นผลไม้ที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูงและมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย ดังนี้:

1. ให้พลังงานทันที

- กล้วยน้ำว้าอุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรตที่ย่อยง่าย เช่น น้ำตาลฟรุคโตสและกลูโคส ช่วยเพิ่มพลังงานให้ร่างกายอย่างรวดเร็ว เหมาะสำหรับนักกีฬาและผู้ที่ต้องการฟื้นตัวจากความเหนื่อยล้า

2. ช่วยระบบขับถ่าย

- กล้วยน้ำว้ามีไฟเบอร์สูง ช่วยกระตุ้นการเคลื่อนไหวของลำไส้และป้องกันอาการท้องผูก

3. บำรุงกระดูกและฟัน

- มีแคลเซียมและฟอสฟอรัส ซึ่งช่วยเสริมสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรง

4. ช่วยระบบย่อยอาหาร

- เอนไซม์ธรรมชาติในกล้วยช่วยย่อยอาหารและลดอาการกรดไหลย้อน

5. ช่วยลดความดันโลหิต

- อุดมไปด้วยโพแทสเซียม ซึ่งช่วยควบคุมความดันโลหิตและลดความเสี่ยงของโรคหัวใจ

6. ช่วยบำรุงสมอง

- มีวิตามินบี 6 ช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทและการสร้างเซโรโทนิน ทำให้สมองผ่อนคลายและลดความเครียด

7. เสริมภูมิคุ้มกัน

- มีวิตามินซีและสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยป้องกันโรคหวัดและเสริมสร้างระบบภูมิคุ้มกัน

8. ช่วยลดน้ำหนัก

- กล้วยน้ำว้าให้พลังงานสูงแต่แคลอรีต่ำ ทำให้อิ่มท้องนานและลดความอยากอาหาร

9. บำรุงผิวพรรณ

- วิตามินและแร่ธาตุในกล้วยช่วยบำรุงผิวให้ชุ่มชื้นและลดริ้วรอย

10. เหมาะสำหรับผู้ป่วยเบาหวาน

- กล้วยน้ำว้าดิบมีค่าดัชนีน้ำตาลต่ำ (GI ต่ำ) ช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดี

การบริโภค

- แบบสด: รับประทานเป็นของว่าง
 - แบบแปรรูป: เช่น กล้วยตาก กล้วยบวชชี หรือกล้วยปิ้ง
 - แบบบด: เหมาะสำหรับเด็กเล็กหรือผู้สูงอายุ
- กล้วยน้ำว้าจึงเป็นผลไม้ที่ดีต่อสุขภาพและเหมาะสมสำหรับทุกเพศทุกวัย

การทำกล้วยทอด

การทำกล้วยทอดเป็นกระบวนการทำอาหารที่ได้รับความนิยมอย่างมากในประเทศไทยและอีกหลายประเทศในเอเชีย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในฐานะของว่างหรือของขบเคี้ยวที่อร่อยและง่ายต่อการทำ ใบความรู้เรื่อง "การทำกล้วยทอด" จะช่วยให้คุณเข้าใจวัตถุดิบ ขั้นตอนการทำ และเคล็ดลับเพิ่มเติมเพื่อให้กล้วยทอดออกมาอร่อยและกรอบยิ่งขึ้น

ส่วนผสม

1. กล้วยน้ำว้าสุกพอดี (หรือกล้วยชนิดอื่นที่ชอบ)
2. แป้งข้าวเจ้า 1 ถ้วย
3. แป้งสาลี 1/2 ถ้วย
4. มะพร้าวขูด 1/2 ถ้วย
5. น้ำตาลทราย 1/4 ถ้วย
6. เกลือป่น 1/4 ช้อนชา
7. งาดำ 2 ช้อนโต๊ะ
8. น้ำปูนใส 1/4 ถ้วย (ช่วยให้แป้งกรอบ)
9. น้ำมันพืชสำหรับทอด

วิธีทำ

1. เตรียมกล้วย
 - ปอกเปลือกกล้วยแล้วหั่นตามยาวหรือเป็นชิ้นบางๆ ตามต้องการ
2. ผสมแป้ง
 - นำแป้งข้าวเจ้า แป้งสาลี น้ำตาลทราย เกลือป่น งาดำ และมะพร้าวขูดมาผสมเข้าด้วยกันในชามใหญ่
 - ค่อยๆ เติมน้ำปูนใสและน้ำเปล่าลงไป คนจนส่วนผสมทั้งหมดเป็นเนื้อเดียวกันและมีความชื้นที่เหมาะสม
3. ชุบแป้ง
 - นำชิ้นกล้วยลงชุบในแป้งที่ผสมไว้ให้ทั่ว
4. ทอดกล้วย
 - ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันให้ร้อนที่อุณหภูมิประมาณ 180°C
 - นำกล้วยที่ชุบแป้งลงทอดในน้ำมันจนสีเหลืองทองและกรอบ
 - ตักขึ้นพักบนกระดาษซับน้ำมัน

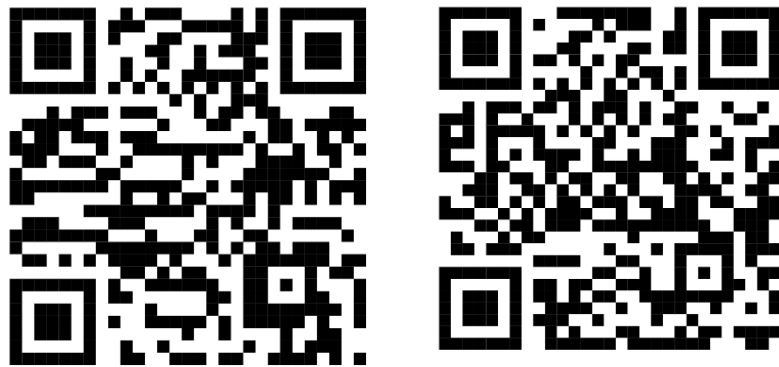
เคล็ดลับความอร่อย

- เลือกกล้วยที่ไม่สุกจนเกินไป จะได้เนื้อสัมผัสที่ดีและไม่เละ
- ใช้น้ำปูนใสผสมในแป้งเพื่อช่วยให้แป้งกรอบนาน

- ใส่จาดำเพิ่มกลิ่นหอมและรสชาติที่เข้ากันกับกล้วยทอด
- ทอดกล้วยด้วยไฟกลาง เพื่อให้แป้งสุกทั่วถึงและไม่ไหม้เร็วเกินไป

การเสิร์ฟ

กล้วยทอดสามารถเสิร์ฟเป็นของว่างพร้อมกับชา กาแฟ หรือรับประทานเปล่าๆ ก็อร่อย เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย



วิธีการทำกล้วยทอด

แบบประเมินผลงานผู้เรียน

ชื่อ – สกุล.....

หลักสูตร..... กลุ่ม.....

คำชี้แจง : ให้วิทยากรประเมินผลงานของผู้เรียนตามหัวข้อที่กำหนดให้

ประเด็นที่ประเมิน	คะแนนประเมิน (๑๐ คะแนน)
๑. ความรู้ความเข้าใจเนื้อหาสาระ (๒๐ คะแนน)	
๑.๑ ทดสอบความรู้ความเข้าใจ	
๑.๒ สอบถามความรู้ความเข้าใจ	
๒. ทักษะการปฏิบัติ (๔๐ คะแนน)	
๒.๑ สังเกตการณ์ปฏิบัติในระหว่างการเรียนรู้การจัดกิจกรรม	
๒.๒ ประเมินโดยให้สาธิต	
๒.๓ แสดงขั้นตอนวิธีการปฏิบัติ	
๒.๔ ประเมินจากกระบวนการมีส่วนร่วม	
๓. คุณภาพผลงาน ผลการปฏิบัติ	
๓.๑ สังเกตผลงาน	
๓.๒ ตรวจสอบผลงาน	
๓.๓ มีความคิดสร้างสรรค์	
๓.๔ ผลการปฏิบัติว่าเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดหรือไม่	
รวมคะแนน (๑๐๐ คะแนน)	

หมายเหตุ การประเมินผลการจบหลักสูตรอาจดำเนินการได้ ดังนี้

- การประเมินระหว่างเรียน และเมื่อจบหลักสูตร
- ประเมินครั้งเดียวก่อนจบหลักสูตร

ทั้งนี้ เกณฑ์การจบหลักสูตร จะต้องได้คะแนนรวมไม่น้อยกว่าร้อยละ ๖๐ จึงจะผ่านเกณฑ์การประเมิน

ลงชื่อ

(

วิทยากร

)

แบบทดสอบหลังเรียน
หลักสูตร การทำกล้วยทอด

คำชี้แจง จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องเพียงข้อเดียว

1. ส่วนผสมหลักที่ใช้ในการทำกล้วยทอดคืออะไร
 - ก. แป้งข้าวโพด
 - ข. กล้วยน้ำว้า
 - ค. น้ำตาลทราย
 - ง. กะทิ
2. แป้งชนิดใดที่นิยมใช้ในการทำกล้วยทอด
 - ก. แป้งสาลี
 - ข. แป้งมันสำปะหลัง
 - ค. แป้งข้าวเจ้า
 - ง. แป้งข้าวโพด
3. ทำไมต้องใส่กะทิในส่วนผสมของกล้วยทอด
 - ก. เพิ่มความหวาน
 - ข. เพิ่มความกรอบ
 - ค. เพิ่มกลิ่นหอม
 - ง. ช่วยให้แป้งติดกล้วย
4. ขั้นตอนแรกของการเตรียมกล้วยทอดคืออะไร
 - ก. ผสมแป้ง
 - ข. ปอกเปลือกกล้วยและหั่นชิ้น
 - ค. ตั้งน้ำมันให้ร้อน
 - ง. จุ่มกล้วยในแป้ง
5. เหตุใดจึงต้องใช้น้ำมันที่ร้อนพอเหมาะในการทอด
 - ก. ป้องกันกล้วยยมน้ำมัน
 - ข. ทำให้กล้วยกรอบไว
 - ค. ลดการไหม้ของแป้ง
 - ง. ทุกข้อถูกต้อง

6. วัตถุดิบใดช่วยเพิ่มความกรอบให้กล้วยทอด
- ก. งาขาว
 - ข. มะพร้าวขูด
 - ค. น้ำปูนใส
 - ง. เกลือ
7. กล้วยที่เหมาะสมสำหรับการทำกล้วยทอดควรมีลักษณะอย่างไร
- ก. สุกจนจนดำ
 - ข. สุกห่าม
 - ค. ดิบสนิท
 - ง. กล้วยเล็บมือนาง
8. น้ำมันที่เหมาะสมสำหรับการทอดควรเป็นอย่างไร
- ก. น้ำมันปาล์ม
 - ข. น้ำมันที่เคยใช้แล้ว
 - ค. น้ำมันมะพร้าวบริสุทธิ์
 - ง. น้ำมันถั่วเหลือง
9. เหตุใดจึงใส่งาขาวในแป้งกล้วยทอด
- ก. เพิ่มสีส้ม
 - ข. เพิ่มกลิ่นหอมและรสชาติ
 - ค. เพิ่มความกรอบ
 - ง. ลดต้นทุน
10. กล้วยทอดที่เสร็จแล้วควรพักในที่ใดเพื่อให้ได้เนื้อสัมผัสที่ดีที่สุด
- ก. ตะแกรงหรือกระดาษซับน้ำมัน
 - ข. จานกระเบื้อง
 - ค. หม้อพลาสติก
 - ง. ถังพลาสติก

เฉลยแบบทดสอบก่อนเรียน - หลังเรียน

หลักสูตร การทำกล้วยทอด

1. ข. กล้วยน้ำว้า
2. ค. แป้งข้าวเจ้า
3. ค. เพิ่มกลิ่นหอม
4. ข. ปอกเปลือกกล้วยและหั่นชิ้น
5. ง. ทุกข้อถูกต้อง
6. ค. น้ำปูนใส
7. ข. สุกห่ม
8. ก. น้ำมันปาล์ม
9. ข. เพิ่มกลิ่นหอมและรสชาติ
10. ก. ตะแกรงหรือกระดาษซับน้ำมัน