

โครงการฝึกอบรมอาชีพและให้ความรู้เรื่องสิทธิและหน้าที่ของสตรี

เทศบาลตำบลท่าช้าง ปีงบประมาณ ๒๕๕๙

วันที่ ๑๕ กรกฎาคม ๒๕๕๙ นายไพโรจน์ ฉัตรบริรักษ์ นายกเทศมนตรีตำบลท่าช้าง ท่านผู้บริหาร ท่านสมาชิกสภาเทศบาล ท่านกำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ได้ร่วมกันดำเนินโครงการฝึกอบรมอาชีพและให้ความรู้เรื่องสิทธิและหน้าที่ของสตรี ปี ๒๕๕๙ โดยสนับสนุนให้และส่งเสริมให้สตรีที่ว่างงานสามารถหารายได้เสริมเพื่อเพิ่มรายได้ให้มากขึ้น ซึ่งเป็นอีกหนทางเลือกของการเสริมสร้างอาชีพให้กับตนเอง ครอบครัว และชุมชน แล้วสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันได้



สูตรขนมวุ้นแฟนซี

วัตถุดิบวุ้นแฟนซี

ส่วนหวาน

ผงวุ้น ๘ ก.

น้ำเปล่า ๗๕๐ มล.

น้ำตาลทราย ๑๒๐ ก.

กลิ่นมะลิ ๑/๒ ชช.

สีผสมอาหารแบบน้ำ สีส้ม แดง เขียว อย่างละ ๑/๒ ชช.

ส่วนเค็ม

ผงวุ้น ๓ ก.

กะทิ ๒๕๐ มล.

เกลือ ๑/๒ ชช.

วิธีทำวุ้นแพนซี

๑. นำส่วนผสมส่วนผสมเค็ม ได้แก่ ผงวุ้น กะทิ เกลือ ผสมให้เข้ากัน พักไว้ ๕ นาที และนำผงวุ้น น้ำเปล่า คนให้เข้ากันในหม้ออีกใบหนึ่ง พักไว้ ๕ นาที
๒. ตั้งไฟอ่อนสำหรับส่วนผสมกะทิ และเปิดไฟแรงสำหรับส่วนผสมน้ำเปล่า (หมั่นคนเสมอทั้งสองหม้อ)
๓. เมื่อส่วนผสมกะทิเริ่มเดือด เติมเกลือลงไปและคนให้เข้ากัน ปิดแก๊สและพักไว้ และเมื่อส่วนผสมน้ำเปล่าเดือด ให้เติมน้ำตาลทราย กลิ่นมะลิ คนให้เข้ากัน พักไว้
๔. เทส่วนผสมใส่ชาม และแบ่งส่วนของน้ำเปล่าให้ได้ ๓ ส่วน และผสมสีด้วยละสี นำถ้วยส่วนผสมทั้งหมดใส่ลงถาดที่รองด้วยน้ำร้อน
๕. ตักกะทิใส่ถ้วยพิมพ์ และสลับสีในแต่ละชั้นไปเรื่อยๆจนหมด ในการตักแต่ละชั้นจะต้องพัก ๕ นาที ในทุกชั้นเพื่อให้วุ้นแข็งตัว แข็งเย็นอย่างน้อย ๑ ชม. ก่อนเสิร์ฟ



สูตรเค้กกล้วยน้ำว้า

วัตถุดิบเค้กกล้วยน้ำว้า

โยเกิร์ต ๑/๔ ถ้วยตวง

แป้งเค้ก ๒ ถ้วยตวง

ไข่ไก่ ๒ ฟอง

ผงฟู ๑ + ๑/๔ ช้อนชา

เบคกิ้งโซดา ๑ ช้อนชา

เกลือ ๑/๒ ช้อนชา

น้ำมันพืช ๑ ถ้วยตวง

น้ำตาลทราย ๑/๒ ถ้วยตวง

(ไม่ชอบหวานเลยลดน้ำตาล ถ้าชอบหวานก็เพิ่มน้ำตาลได้หนึ่งถ้วย)

กล้วยน้ำว้าสุกงอมบด ๔ ผล

น้ำมะนาว ๒ ช้อนชา

วานิลา ๑ ช้อนชา

วิธีทำเค้กกล้วยน้ำว้า

- โยเกิร์ตเอามา น้ำมะนาวใส่ไปด้วย ๑ ช้อนชา เพื่อจะได้เป็นกลิ่นนมเนย พักไว้
- บดกล้วยน้ำว้าให้ละเอียด เติมวานิลา น้ำมะนาว ๑ ช้อนชา คนผสมกัน พักไว้
- ร่อนแป้ง ผงฟู ผงเบคกิ้งโซดา และ เกลือ พักไว้
- ตีไข่ให้ฟู ใส่น้ำตาลทราย แล้วปรับสปีดสูงตีให้ขึ้นฟู
- ทยอยใส่น้ำมันพืช ตีฉันใช้ตะกร้อมือคนแทนเครื่องตี
- ตามด้วยใส่กล้วยที่ผสมลงไป ตะล่อมผสมให้เนื้อเข้ากัน
- ใส่โยเกิร์ตคน ๆ
- ปิดท้ายด้วย ทยอยใส่แป้งลงไปผสม

- โยเกิร์ตตีฉันเอามา น้ำมะนาวใส่ไปด้วย ๑ ช้อนชา เพื่อจะได้เป็นกลิ่นนมเนย พักไว้
- บดกล้วยน้ำว้าให้ละเอียด เติมวานิลา น้ำมะนาว ๑ ช้อนชา คนผสมกัน พักไว้
- ร่อนแป้ง ผงฟู ผงเบคกิ้งโซดา และ เกลือ พักไว้
- ตีไข่ให้ฟู ใส่น้ำตาลทราย แล้วปรับสปีดสูงตีให้ขึ้นฟู
- ทยอยใส่น้ำมันพืช ตีฉันใช้ตะกร้อมือคนแทนเครื่องตี
- ตามด้วยใส่กล้วยที่ผสมลงไป ตะล่อมผสมให้เนื้อเข้ากัน
- ใส่โยเกิร์ตคน ๆ
- ปิดท้ายด้วย ทยอยใส่แป้งลงไปผสม
- ตักใส่พิมพ์ ประมาณ ๑ ช้อนโต๊ะ ๓/๔ ของพิมพ์

นำไปนึ่ง คล้ายการนึ่งบู่ฝ้าย ใช้ไฟแรงให้น้ำเดือดแบบพล่านก่อนก่อน ค่อยลดไฟให้อ่อนลงแล้วจึงวางขนมซึ่งขนมลงไป

นึ่งค่ะ ปิดฝานึ่งห้ามเปิดฝาแอบดูประมาณ ๒๐ นาทีจนได้กลิ่นหอม

ขนมสุกแล้วให้รีบยกออกไปทันที เพราะไม่เช่นนั้นขนมจะแฉะจากไอน้ำความชื้นในถ้วย หยิบออกจากถ้วยมาพักไว้บน

ตะแกรง ให้น้ำระเหยออกไป



สูตรการทำก๋วยเตี๋ยวลุยสวน

ส่วนผสมก๋วยเตี๋ยวลุยสวน

๑. แผ่นก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ยังไม่ตัด ๑๐๐๐ กรัม
๒. หมูยอแบบแผ่นใหญ่ ๆ ๓ ชิ้น
๓. เต้าหู้แบบชิ้นสี่เหลี่ยมสีขาว ๑ ชิ้น (ใส่หรือไม่ใส่ ก็ได้)
๔. หมูบดสุกปรุงรส (ใส่หรือไม่ก็ได้) ดูสูตรและวิธีทำด้านล่าง
๕. ผักต่าง ๆ ที่ใช้ในการห่อและกินเป็นเครื่องเคียง เช่น ผักกาดหอม ใบโหระพา ผักชีฝรั่ง แครอท แตงกวา ใบสะระแหน่ กะหล่ำปลีม่วงซอย หรือผักตามชอบ

วิธีทำก๋วยเตี๋ยวลุยสวน (แบบม้วนและหั่นชิ้นพอคำ)

๑. นำแผ่นก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ไปนึ่งให้สุก นำขึ้นพักไว้ให้เย็น
๒. เตรียมส่วนผสมต่างๆ ไว้ให้พร้อม
 - เต้าหู้ และหมูยอ นำลงทอดในกระทะด้วยไฟอ่อน ๆ ให้เหลืองหอม แล้วหั่นเป็นเส้น ๆ
 - ล้างผักทุกอย่างให้สะอาด
 - แตงกวาผ่าตามยาวเป็น ๖ ชิ้น ส่วนแครอทหั่นยาวเป็นเส้น ๆ
๓. นำเส้นก๋วยเตี๋ยวางบนเขียง คลี่แยกออกเป็นแผ่นๆ แล้ววางผักกาดหอม ใบโหระพา ผักชีฝรั่ง แตงกวาหั่นยาว แครอทหั่นยาว หมูยอหั่นยาว เต้าหู้หั่น และหมูบดสุกปรุงรสที่เตรียมไว้...ลงไปบนเส้นก๋วยเตี๋ยว (ส่วนผสมที่กล่าวมาบางอย่างจะใส่หรือไม่ใส่ก็ได้ทั้งนั้น ปริมาณเพิ่มลดได้ตามชอบ แต่ควรใส่ใส่ต่างๆให้มันมีความสมดุลกัน และปริมาณใส่ใส่เยอะพอดีๆ กะว่าม้วนห่อแผ่นก๋วยเตี๋ยวได้ด้วยนะ)
๔. จากนั้นม้วนห่อทุกอย่างรวมเข้าด้วยกันอยู่ในเส้นใหญ่ให้แน่น แล้วหั่นเป็นชิ้นพอคำ ตักใส่จาน พร้อมรับประทานคู่กับน้ำจิ้ม



วิธีทำไม้กวาดก้านมะพร้าว

วัสดุและอุปกรณ์

๑. ก้านมะพร้าวตำไม้ไผ่ หรือไม้รวก หรือไม้เนื้อแข็ง

๒. เชือกถัก

๓. ค้อน ตะปู ลวด ตะใบ คีม ขอนไม้ สีนํ้ามัน สีนํ้าหรือยาชันไม้

๔. สำหรับการเลือกก้านมะพร้าว ควรใช้ก้านมะพร้าวสวนหรือมะพร้าวทะเล ไม่นิยมใช้ก้านมะพร้าวน้ำหอมเพราะก้านแกนสั้น ไม่เหมาะแก่การทำไม้กวาดทางมะพร้าว

การเลือกก้านมะพร้าว

การเลือกก้านมะพร้าวที่จะนำมาทำไม้กวาดทางมะพร้าว ควรเป็นมะพร้าวสวน หรือมะพร้าวทะเล เพราะก้านยาว เหนียว คงทนต่อการกวาด ภู มะพร้าวที่จะนำมาทำไม้กวาดทางมะพร้าวต้องเป็นมะพร้าวก้านสูง ไม่แก่หรืออ่อนเกินไป

มีสองขนาด ทำจากก้านมะพร้าว ตำไม้ไผ่ใหญ่กับเล็ก ถักด้วยเชือกพลาสติก และผูกด้วยลวดผูกเหล็กทาเหล็กกันสนิมด้วยยางมะตอย ตัดปลายและไม่ตัดปลายมีสองขนาด ทำจากก้านมะพร้าว ตำไม้ไผ่ใหญ่กับเล็ก ถักด้วยเชือกพลาสติก และผูกด้วยลวดผูกเหล็กทาเหล็กกันสนิมด้วยยางมะตอย ตัดปลายและไม่ตัดปลาย

การตกแต่งและปรับปรุงไม้กวาดทางมะพร้าว

การตกแต่งและปรับปรุงไม้กวาดทางมะพร้าว

วิธีการทำ

๑. นำก้านมะพร้าวมาเหลาเอาใบออก ผึ่งแดดไว้ ๒ วัน

๒. นำก้านมะพร้าวที่แห้งดีแล้วมามัดเป็นกำๆ ละ ๓๐ อัน จำนวน ๑๒ มัด

๓. นำมาถักเรียงกันเป็นรูปเปลือก มัดด้วยเชือกถักมาประกบกับตำไม้ไผ่ที่เตรียมไว้ มัดด้วย ลวดตอกตะปูให้แน่น กันเลื่อนขึ้น-ลง ของไม้กวาด

๔. แบ่งถักด้วยเชือกถักเป็น ๒๔ กำ (จากเดิม ๑๒ กำ) ดึงให้แน่น

๕. แซมด้วยก้านมะพร้าวอีกครั้งหนึ่ง เพื่อให้ไม้กวาดแน่นหนาขึ้น



วิธีทำกระเป๋าเชือกมัดฟาง

วัสดุและอุปกรณ์

๑. เชือกสีมัดฟาง
๒. ลวด
๓. กรรไกร
๔. ฟองน้ำ
๕. ลูกตุ้มไม้
๖. ผ้า
๗. ซิป
๘. กระดุม
๙. เข็มหมุด
๑๐. เข็ม

วิธีทำกระเป๋าเชือกมัดฟาง

๑. ตัดเชือกให้ได้ตามขนาดที่ต้องการ
๒. นำขึ้นตัวแบบ
๓. ใช้เข็มหมุดช่วยในการยึด ถักไปเรื่อยๆ จนเต็มตัวแบบ
๔. เย็บก้นกระเป๋า ขอบกระเป๋า