

แนวปฏิบัติที่ดี (Good Proctice)

การถ่ายทอดองค์ความรู้เทคนิคประกอบอาหารจีนจากอาจารย์ผู้เกษียณอายุราชการ

เจ้าของผลงาน อาจารย์สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ

สังกัด คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ประเด็นความรู้

การถ่ายทอดองค์ความรู้จากอาจารย์ผู้เกษียณอายุราชการเป็นอีกวิธีหนึ่งในการส่งต่อความรู้ เพื่อเรียนรู้เทคนิค การทำอาหารจากอาจารย์ สุดจิตร์ วรรณโชติ ซึ่งมีประสบการณ์ในการสอนไม่ต่ำกว่า 30 ปี และเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนการสอนการทำอาหารให้กับคณาจารย์สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ การถ่ายทอดองค์ความรู้เทคนิคประกอบอาหารจีน 2 เมนู ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยวหลอดแบบจีน และปลาทอดซอส 3 รส โดยอธิบายทฤษฎีตั้งแต่การเลือกซื้อวัตถุดิบ การปรุงประกอบอาหาร และการจัดเสิร์ฟอาหาร และสาธิตวิธีปฏิบัติการแล่ปลา และทอดโครงปลาให้มีรูปทรงโค้งเพื่อการตกแต่งจานและจัดเสิร์ฟ การทำซอสสามรสโดยใช้เนื้อสัปรดสุกงอมขุรสชาติของน้ำซอสให้มีความหอมหวานและมีสีสันทันรับประทาน เทคนิคการนวดไส้ ก๋วยเตี๋ยวหลอดแบบจีน (เป็นไส้ต้มซ่าซึ่งเป็นพื้นฐานของอาหารจีน) เทคนิคการห่อและนึ่งก๋วยเตี๋ยวหลอด นอกจากนี้อาจารย์สุดจิตร์ยังถ่ายทอดเทคนิคการวิจารณ์อาหารให้แก่คณะอาจารย์สาขาอาหารและโภชนาการ อีกด้วย



ความเป็นมา

อาจารย์สุดจิตร วรรณโชติ อาจารย์ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ เป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถ มีประสบการณ์การสอนการทำอาหารมาอย่างยาวนาน เช่น หลักการประกอบอาหาร การจัดการอาหารสถาบัน อาหารเพื่อการค้า อาหารเอเชีย อาหารนานาชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารจีน ซึ่งเป็นชนิดอาหารที่อาจารย์สุดจิตรมีความถนัดมากที่สุด เมื่อถึงวาระที่จะต้องเกษียณอายุราชการ ท่านอาจารย์สุดจิตร ได้มีความกรุณาถ่ายทอดความรู้ เทคนิคประกอบอาหารจีน 2 เมนู ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยวหลอดแบบจีน และ ปลาทอดซอส 3 รส ให้แก่ อาจารย์ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ ในครั้งนี้ท่านอาจารย์สุดจิตร ได้มีการถ่ายทอดประวัติของอาหารจีน หลักในการเลือกซื้อวัตถุดิบ เคล็ดลับในการปรุงประกอบอาหาร และหลักในการตกแต่งและจัดเสิร์ฟอาหาร เพื่อเป็นความรู้ให้แก่อาจารย์รุ่นใหม่สืบทอดสูตรอาหารต่อไป

เมนูก๋วยเตี๋ยวหลอดแบบจีน



ส่วนผสม

แผ่นก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่แบบไม่ตัด	1	กิโลกรัม
เนื้อกุ้งไม่เอาเปลือก	300	กรัม
มันหมูแข็งสับ	150	กรัม
หมูแดง	1	ถุง
ไข่ขาวของไข่ไก่	1	ฟอง
น้ำตาลทราย	2	ช้อนชา
น้ำมันงา	2	ช้อนชา
พริกไทยป่น	2	ช้อนชา
แป้งมันหรือแป้งข้าวโพด	½	ถ้วยตวง
แครอทสับละเอียด	½	ถ้วยตวง
ก้านผักชีซอย	¼	ถ้วยตวง

ขั้นตอนการทำ

1. ผสมทุกอย่างเข้าด้วยกัน พักไว้ในตู้เย็น
2. ตัดแผ่นแป้งก๋วยเตี๋ยวเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาด ยาว 2 ½ นิ้ว x กว้าง 2 นิ้ว ตักส่วนผสมใส่ใส่ตรงกลางพับห่อให้มิดใส่ถาดนึ่ง 10 นาทีเสร็จแล้วพักไว้
3. เสิร์ฟใส่ถ้วย ราดด้วยน้ำซอสตกแต่งด้วยใบผักชี พริกชี้ฟ้าแดงหั่นเป็นเส้น

ปลาท๊อบทิมสามรส



ส่วนผสม

ปลาท๊อบทิม	1	ตัว (700 – 800 กรัม)
เกลือป่นสำหรับล้างและโรยปลา		
แป้งมันสำหรับคลุกปลา	1	ถุง
เครื่องโรยปลาและตกแต่งจาน		
ผัดกาดหอมหรือกาดแก้ว	2	ต้น
ใบโหระพา	1	กำ
ใบมะกรูดอ่อน	5	ใบ
พริกชี้ฟ้าเหลือง	1	เม็ด
ผักชี	1	ต้น

ขั้นตอนการทำ

1. แล่เนื้อปลาทั้ง 2 ด้านหันเป็นชิ้น โรยเกลือ คลุกแป้งเล็กน้อย ทอดให้เหลืองนอก นุ่มใน
2. โรยเกลือที่ก้างปลา โรยแป้งมัน โคนตัวโครงปลาเสียบไม้ นำลงทอดให้สุกเหลือง ถอดไม้ออก

ซอสามรส (สำหรับปลาท๊อบทิมสามรส)

ส่วนผสม

น้ำมันพืช	6	ช้อนโต๊ะ
กระเทียมสับ	¼	ถ้วยตวง
พริกชี้ฟ้าแดงสับ (เม็ดสั้นๆ)	6	เม็ด
พริกชี้ฟ้าเหลืองสับ	5	เม็ด
สับปะรดหั่นชิ้นเล็ก (ซ่าๆ)	¾	ถ้วยตวง
น้ำตาลทรายขาว	¼ - ½	ถ้วยตวง
น้ำปลา	2 - 3	ช้อนโต๊ะ
ซอสพริก	4	ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มสายชู	¼	ถ้วยตวง
น้ำเปล่า	¾	ถ้วยตวง
เกลือป่นเล็กน้อย		

ขั้นตอนการทำ

1. เจียวกระเทียมในน้ำมันพืชให้กระเทียมเหลืองหอม
2. ใส่พริกสับทั้ง 2 อย่าง ผัดให้พริกสุกใส่สับปะรด ใส่น้ำใส่เครื่องปรุงทุกชนิด ชิมให้ได้รสเปรี้ยว เค็ม หวาน ผัดจนทุกอย่างสุกนุ่ม

วิธีดำเนินการ

1. ติดต่อวิทยากรถ่ายทอดองค์ความรู้ ได้แก่ อาจารย์สุดจิตร วรรณโชติ อาจารย์ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ ผู้เข้ารับการถ่ายทอด คือ อาจารย์ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ จำนวน 10 คน สถานที่คือ ห้องปฏิบัติการอาหาร 611 หัวข้อในการถ่ายทอดองค์ความรู้คือเทคนิคประกอบอาหารจีน 2 เมนู ได้แก่ ก๋วยเตี๋ยวลอดแบบจีน และปลาทอดซอส 3 รส
2. การถ่ายทอดองค์ความรู้ วันที่ 22 สิงหาคม 2566 เวลา 10.00-13.00 น.ห้องปฏิบัติการอาหาร 611 วิธีการถ่ายทอดองค์ความรู้ โดยเรียนรู้ทฤษฎีและลงมือปฏิบัติทำอาหารจีน 2 รายการ

ผลสัมฤทธิ์

อาจารย์ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ จำนวน 10 คน ได้รับความรู้ และมีความสามารถในการปรุงประกอบ และวิจารณ์อาหารจีนในเมนูก๋วยเตี๋ยวลอดแบบจีน และปลาทอดซอส 3 รส

ปัจจัยความสำเร็จ

1. วิทยากรมีความสามารถในการสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ
2. ผู้เรียนและวิทยากร มีส่วนร่วมในกิจกรรม มีการวางแผนและมีการทำงานกันเป็นทีม
3. ผู้เรียนมีความรู้และความเข้าใจในหัวข้อที่เรียน
4. ผู้เรียนมีทักษะและความสามารถในการประกอบอาหาร
5. ได้รับงบประมาณสนับสนุนการจัดกิจกรรมจากสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ



ภาพกิจกรรม

