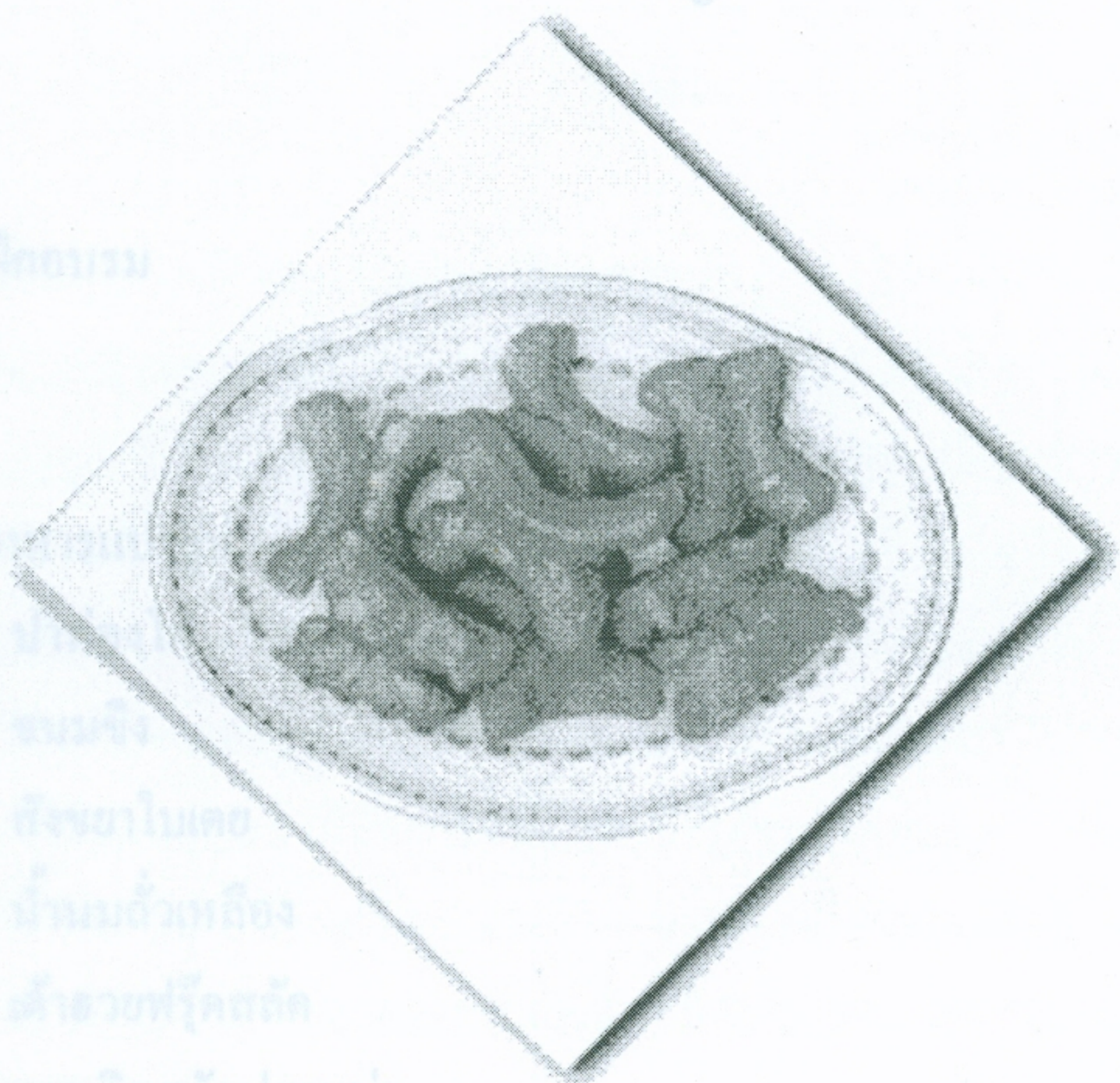


สารบัญ



# เอกสารประกอบการฝึกอบรม

## เสริมอาชีพการแปรรูปอาหาร

ระหว่างวันที่ 31 มกราคม — 2 กุมภาพันธ์ 2550

ณ เทศบาลตำบลแม่สาย

โดย

สำนักวิชาอุตสาหกรรมเกษตร

มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

## สารบัญ

### ส่วนที่ 1

ตารางการฝึกอบรม	1
-----------------	---

### ส่วนที่ 2

- รายการอาหารแปรรูป	2
1. ปาท่องโก๋	2
2. ขนมจีบ	3
3. สังขยาใบเตย	4
4. น้ำนมถั่วเหลือง	5
5. เต้าฮวยฟรุ๊ตสลัด	6
6. แชนวิชสลัดปลาทูน่า	8
7. ทอดมันจำแกลง	9
8. ไชนักระดาก	10
9. ฟักทองสังขยา	10
10. ปุยฝ้าย	11
- วัสดุอุปกรณ์	12

### ส่วนที่ 3

รายนามผู้เข้าอบรม	15
-------------------	----

## คำนำ

โครงการการฝึกอบรมเสริมอาชีพแปรรูปอาหาร เป็นกิจกรรมหนึ่งที่สำนักวิชาอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้ให้ความสำคัญเสมอมา โดยเมื่อปี 2549 ได้ฝึกอบรมให้กลุ่มแม่บ้าน 11 หมู่บ้าน ของตำบลท่าสุด ในปีนี้ 2550 ศูนย์บริการวิชาการ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้ประสานที่จะอบรมกลุ่มแม่บ้านของเทศบาลตำบลแม่สาย การฝึกอบรมเพื่อให้แม่บ้านที่สนใจมีความรู้ติดตัวและสามารถนำไปฝึกฝนจนสามารถทำเป็นอาชีพได้ ถ้าต้องการ และเสริมรายได้ให้ครอบครัวทำให้มีความเป็นอยู่ดีขึ้น หรืออาจจะใช้ความรู้ที่ได้ทำอาหารเพื่อใช้ในครัวที่มีงานกิจกรรมของชุมชนเอง ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายไปซื้อของอื่นเป็นการประหยัดรายได้ของชุมชนได้อีกทางหนึ่ง และยังได้ของใหม่อร่อยอีกด้วย สำหรับวิทยากรที่มาช่วยการฝึกอบรมครั้งนี้ 3 ท่าน ได้แก่ นางสาวสุรีย์พร แสงหิรัญ นางสาวสิริวัฒนา จิตตรีพล และนางสาวอัญชญา โบริ์ สุวรรณ วิทยากรทั้ง 3 คน เป็นนักวิทยาศาสตร์และเจ้าหน้าที่ ที่เคยร่วมทำงานกับข้าพเจ้ามาเป็นเวลา 10-25 ปี ที่ภาควิชาเทคโนโลยีชีวภาพ คณะอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยากรเหล่านี้มีประสบการณ์ในการฝึกอบรมวิชาชีพในต่างจังหวัดและกรุงเทพฯ เสมอมาไม่ต่ำกว่า 10 ปี

ในระหว่างการฝึกอบรม มีคณาจารย์ประจำสำนักวิชาอุตสาหกรรมเกษตร มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ได้ร่วมดูแลการปฏิบัติของชุมชนด้วย อาทิ อาจารย์นิรมล สันติภาพวัฒนา อาจารย์เสาวภา ไชยวงศ์ และ ดร.สิริรุ่ง วงศ์สกุล เป็นต้น การฝึกอบรมอาหารแปรรูปครั้งนี้ ประกอบด้วยอาหาร 10 อย่าง ได้แก่ (1) ปาท่องโก๋ (2) ขนมหิง (3) สังขยาใบเตย (4) น้ำนมถั่วเหลือง (5) เต้าฮวยฟรุ๊ตสลัด (6) แชนวิชสลัดทูน่า (7) ทอดมันจำแกลง (8) ไข่่นกกระทา (9) ปุยฝ้าย (10) ฟิงทองสังขยา รวมระยะเวลาฝึกอบรม 3 วัน ตั้งแต่วันที่ 31 มกราคม ถึง 2 กุมภาพันธ์ 2550 ณ สำนักงานเทศบาลตำบลแม่สาย โดยมีกลุ่มแม่บ้านเข้าร่วมฝึกอบรมประมาณ 25 คน

คณะผู้จัดการฝึกอบรมครั้งนี้มีความยินดีเป็นอย่างยิ่ง ที่ได้มีโอกาสนำความรู้มาเผยแพร่เพื่อเป็นประโยชน์ต่อชุมชนเทศบาลตำบลแม่สาย

รองศาสตราจารย์ ดร.อรพิน ภูมิภมร  
คณบดีสำนักวิชาอุตสาหกรรมเกษตร  
มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง

# ส่วนที่ 1

## ตารางการฝึกอบรม

วันที่	เวลา	หัวข้อ
31 มกราคม 50	09.00-10.00 น.	ลงทะเบียน/บรรยาย
	10.00-12.00 น.	ปฏิบัติการ : ปาท่องโก๋, ขนมจิง, สังขยาใบเตย, น้ำนมถั่วเหลือง
	13.00-16.00 น.	สลับกันทำ
1 กุมภาพันธ์ 50	ช่วงเช้า	เต้าฮวยฟรุ๊ตสลัด, แซนวิชสลัดทูน่า, ทอดมันจำแฉง
	ช่วงบ่าย	สลับกันทำ
2 กุมภาพันธ์ 50	ช่วงเช้า	ไข่นกกระทา, ปุยฝ้าย, พักทองสังขยา
	ช่วงบ่าย	สรุปงานและประเมินผล

## ส่วนที่ 2

### รายการอาหารแปรรูป

#### ปาท้องโก๋

#### ส่วนผสม

แป้งสาลี ตราสก	500	กรัม
น้ำ	2	ถ้วยตวง
แอมโมเนีย	1 ½	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1	ช้อนชา
ยีสต์	1 ½	ช้อนชา

#### วิธีทำ

1. ผสมทุกอย่างให้ละลาย ยกเว้นแป้ง
2. นำแป้งเทใส่ภาชนะที่กว้าง ทำเป็นช่องว่างตรงกลาง
3. เทส่วนผสม ข้อ 1 ในช่องว่าง แล้วตะล่อมแป้งเข้าหาส่วนผสม แล้วนวดให้เข้ากัน
4. หมักประมาณ 3 ชั่วโมง
5. นำแป้งแผ่เป็นเส้นกว้าง 1 นิ้ว แล้วตัดเป็นชิ้นนำไปป้ายน้ำเล็กน้อยขึ้นเว้าขึ้น นำมาประกบกัน ยัดนิคหน้อยตรงกลาง ไม่ถึงกับแบนบางทำให้ทอดแข็งกรอบ
6. ตั้งกระทะ ใส่น้ำมันใช้ไฟปานกลาง นำแป้งลงทอดจนเหลืองทั้งสองด้าน ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน
7. รับประทานร่วมกับเต้าฮวยน้ำจิง น้านมเต้าหู้ หรือจิ้มกับ นมข้น สังกยา ชา-กาแฟ เป็นต้น

