

การขยายผล

ผู้สนใจสามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง เพื่อนำไปประกอบอาชีพเพื่อสร้างรายได้อีกหนทางหนึ่งให้กับตนเองและครอบครัว

ความยั่งยืน

ความเป็นอยู่และคุณภาพชีวิตของครอบครัวและชุมชนที่ดีขึ้น



กิจกรรมส่งเสริมอาชีพ

การทำปาท่องโก๋



องค์การบริหารส่วนตำบลบ่อหิน
ตำบลบ่อหินอำเภอสีโกตาจังหวัดตรัง

92150

คุณค่าทางโภชนาการ/ประโยชน์

น้ำเต้าหู้-ปาต่องโก๋ อาหารว่างรับประทานกันเกือบทุกมือ ตั้งแต่มือเข้าไป
ยันมือค้ำ... อาทิ ถั่วทอง ลูกเดือย เม็ดแมงลัก ซึ่งทุกตัวจะให้คุณค่าทาง
โภชนาการที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายสูง...

ส่วนผสมที่ต้องใช้

- 1.แป้งสาลี อเนกประสงค์ (ตราสกแดง) 1/2 ก.ก.
 - 2.น้ำสะอาด (3+1/2 ชีด) หรือ 350 กรัม
 - 3.เกลือป่น 1 ช.ต.4.น้ำตาลทราย 1 ช.ต.
 - 5.แอมโมเนียไบคาร์บอเนต 2 ช.ช.
 - 6.โซดา ไบคาร์บอเนต(โซดาเย็น) 1/4 ช.ช.
 - 7.ผงฟู (สูตรคัพเบิ้ล) 1 ช.ช.
 - 8.ยีสต์แห้ง 1/4 ช.ช.
 - 9.น้ำมันพืช 1 ช.ต.
- (สูตรหมักแป้ง 2-3 ชั่วโมง จึงนำมาทอดได้ครับ)



วิธีการทำ

- 1.เตรียม แป้งสาลี 1/2 ก.ก. + ผสมเข้ากันกับ (โซดา,+ผงฟู,+ยีสต์แห้ง) เข้าด้วยกัน พักไว้
2. ส่วนน้ำ,ใส่ส่วนผสม+เกลือป่น+แอมโมเนีย+น้ำตาลทราย+น้ำมันพืช ผสมให้เข้ากันจนจนละลาย
- 3.(ให้นำส่วนของแป้ง,และ ส่วนของน้ำที่เตรียมไว้ นำมาผสมให้เข้ากัน)โดย การคลุกเคล้า หรือการนวดเบาๆ

(หามนวดแป้งแรงเกินไป หรือการขยำแป้งจนออกตามร่องมือ)

ให้ใช้การผสมแค่พอแป้งกับน้ำเข้าเป็นเนื้อเดียวกัน เนื้อแป้งยังหยาบ ยิ่งดี
ครับ แล้วหมักแป้งทิ้งไว้ 2-3 ชั่วโมง (นำมาทอดได้ตามขั้นตอน...ให้เราเรียน
แบบทำตามที่เราได้เห็นตามร้านขายปาต่องโก๋ทั่วไป ทำขายกันอยู่
(ทำง่ายครับ) หรือ เราจะทอดเป็น รูปร่างอะไรก็ได้ครับ
(ส่วนน้ำมัน ที่เราใช้ทอด ให้ใช้เป็นน้ำมันปาล์มทั่วไป เพราะจะทนความร้อน
ได้ดีกว่า)

แต่ถ้าจะให้ปาต่องโก๋ออกมาเหลืองสวยโดยทั่วไป ให้เรานำเอาน้ำมันที่ใช้
แล้ว มาผสมลงไปด้วย จะทำให้ปาต่องโก๋เหลืองสวยมากยิ่งขึ้น

