

สารความรู้

หัวไชเท้าใช้เป็นอาหารรับประทานได้ทั้งดิบ และสุก เช่น นำมาปรุงเป็นแกงจืด แกงส้ม ผสมแป้งนำไป นึ่งทำเป็นขนมหัวผักกาดผัดไข่ ทำไส้กวยเตี๋ยว ใช้ทำผักดองหรือผักกั้ม ซึ่งเรียกว่าหัวไชโป๊

หัวไชเท้า หรือหัวผักกาดขาว มีกลิ่นฉุน เนื่องจากสารจำพวกไอโซโทโอไซยานเนท ซึ่งเป็นสารที่ระเหยได้ สารอาหารที่พบในหัวไชเท้าได้แก่ วิตามินซี กลูโคส ธาตุแคลเซียม ฟอสฟอรัส และไนอะซิน

น้ำคั้นจากหัวไชเท้ากินเป็นยาบำรุงประสาท แก้อาการผิดปกติเกี่ยวกับหลอดเลือดและทรวงอก ตำรายาพื้นบ้านของอินเดีย ระบุว่ากินหัวไชเท้า ช่วยให้นอนหลับ และแก้โรคประสาทได้

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 7 เรื่องที่สอน เพื่อทอด โดยครูอรอนงค์ ลำดวล

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และวิธีทำเพื่อทอดได้
2. ทำเพื่อทอดได้
3. นำไปใช้ในชีวิตรประจำวัน หรือนำไปประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนการทำเพื่อทอด
2. การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนการทำน้ำจิ้ม
3. การห่อ
4. การทอด

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

ถ้วยตวง ช้อนตวง ตาชั่ง อ่างผสม ลังถึง กระทะ หม้อ

ส่วนผสมเพื่อทอด

1. เผือก	$1\frac{1}{2}$	กิโลกรัม	2. แป้งสาลี	60	กรัม
3. แป้งข้าวเจ้า	4	ช้อนโต๊ะ	4. ถังลิสงคิปลอก	100	กรัม
5. เกลือ	3	ช้อนชา	6. น้ำตาล	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
7. พริกไทย	3	ช้อนชา	8. น้ำ	80	กรัม
9. แผ่นฟองเต้าหู้	1	แผ่น			

ส่วนผสมน้ำจิ้ม

1. น้ำส้มสายชู	$\frac{3}{4}$	ถ้วย	2. น้ำ	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
3. เกลือ	$1 \frac{1}{4}$	ช้อนชา	4. น้ำตาลทราย	$\frac{3}{4}$	ถ้วย
5. น้ำตาลปีบ	$\frac{1}{4}$	ถ้วย	6. เบนะแซ	50	กรัม
7. พริกชี้ฟ้าแดงโขลก	3	เม็ด	8. ถั่วลิสงคั่วโขลกตามชอบ		
9. พักซี่					

4. ลำดับขั้นตอนการสอน หรือลำดับขั้นตอนการทำงาน

วิธีทำ

1. ชูดเผือกให้เป็นเส้น ชั่งน้ำหนัก 1 กิโลกรัม
2. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งสาลี เกลือ น้ำตาล พริกไทย ใส่ในเผือก เติมถั่วลิสง น้ำ ขยำนเผือก นุ่มอ่อนตัวลง
3. พรมหรือจืดน้ำมันแผ่นฟองเต้าหู้ให้หมาดๆ ตักเผือกที่ผสมไว้วางเป็นเส้นยาว ห่อด้วยแผ่น ฟองเต้าหู้ม้วน 2-3 รอบ ให้เป็นแท่งกลม ปิดหัวท้าย
4. ใช้ใบตอง หรือผ้าขาวบางปูบนรังถึง เรียงเผือกที่ม้วนไว้แล้วลงไป นำไปนึ่ง 20-25 นาที หรือจนสุก ยกลงทิ้งไว้ให้เย็น
5. หั่นเผือกนึ่งแล้วเป็นชิ้นเฉียงๆ นำไปทอดในน้ำมันร้อน ไฟปานกลาง พอเหลือง ตักขึ้นวางบน กระดาษซับน้ำมัน รับประทานกับน้ำจิ้ม

วิธีทำน้ำจิ้ม

- ผสมน้ำส้มสายชู น้ำ น้ำตาลทราย น้ำตาลปีบ เกลือ เบนะแซ พริกชี้ฟ้าแดงโขลก นำตั้งไฟ เคี่ยวให้เหนียวเป็นขมมะตูม เวลาจะรับประทาน ตักใส่ถ้วย โรยถั่วลิสงคั่ว และใบผักชี

ข้อแนะนำ

1. เลือกเผือกที่แก่จัด สด เนื้อร่วนซุยฟู ดูจากหัวใหญ่ๆ ต้นสดไม่เหี่ยว มีน้ำหนัก รอยรอบหัว เผือกห่างๆ
2. ชูดเผือกให้เป็นเส้นอย่าใหญ่ หรือละเอียดไป ถ้าไม่มีที่ชูด หั่นบางๆ แล้วซอยเป็นเส้นก็ได้
3. การผสมควรนวดนาน เพื่อให้เส้นเผือกนุ่ม ถ้ายังแข็ง เติมน้ำได้อีกเล็กน้อย

5. เกณฑ์ในการประเมินผล

- กรอบ นุ่ม หอมกลิ่นเผือก และพริกไทย รสเค็มหวาน

สารบัญ

ฟองเต้าหู้ คือ ผิวหน้าของน้ำเต้าหู้ที่ต้มแล้ว จับตัวกันเป็นแผ่น น้ำเต้าหู้ที่ใช้ในการทำฟองเต้าหู้ จะมีความเข้มข้น เท่ากับการทำเต้าหู้ หรือเข้มข้นกว่าก็ได้

ฟองเต้าหู้มีสาร โปรตีนสูงกว่าเต้าหู้ ฟองเต้าหู้มีทั้งชนิดแห้ง และสด ชนิดแห้งมีทั้งชนิดทำ เป็นแผ่นกลมบาง ใช้ทำหอยจืด แฮ่กิ้น ไชเท้าทอด เผือกทอด ฯลฯ เรียกว่า หูกี้ ชนิดที่เป็นเส้นหรือแท่งแข็ง เรียกว่า หูเมาะ ใช้ทำอาหารต่างๆ เช่น ผัด ต้มจืด

ฟองเต้าหู้สดเป็นฟองเต้าหู้ที่นำไปม้วนแล้ว ทำอาหารกินได้เลย ฟองเต้าหู้สดมีขายในตลาดสด หาซื้อได้จากแม่ค้า ขายเต้าหู้โดยเฉพาะ ฟองเต้าหู้สดเก็บไว้ในช่องแช่แข็งได้นานเป็นเดือน เมื่อนำมาใช้วางในตู้เย็นช่องธรรมดา พอน้ำแข็งละลาย นำไปลวกในน้ำร้อนก่อน จึงนำไปต้มจืด ถ้านำไปผัด อาจนำไปทอด เพื่อให้มีกลิ่นหอมเพิ่มขึ้น

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 8 เรื่องที่สอน งบหมู โดยครูอรอนงค์ ลำดวล

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และวิธีการทำงบหมูได้
2. ทำงบหมูได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน หรือนำไปประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนการทำงบหมู
2. การเตรียมใบตอง
3. การห่อ
4. การปิ้ง

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

ถ้วยตวง ช้อนตวง คาชั่ง มีด เขียง อ่างผสม เตาย่างถ่าน หรือไฟฟ้า ใบตองไม้กัลลัด

ส่วนผสม

1. หมูบด	250	กรัม	2. พริกชี้ฟ้าเขียวหั่น	12	เม็ด
3. ตะไคร้	3	ต้น	4. ข่าหั่นแว่น	3	แว่น
5. กระชาย	4	ราก	6. กระเทียม	3	ช้อนโต๊ะ