

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 3 เรื่องที่สอน บ๊ะจ่าง โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

ขึ้น 5 คำ เดือน 5 ทางจันทรคติตามปฏิทินจีน (ประมาณเดือนมิถุนายน) เป็นวันสารทบ๊ะจ่าง เป็นวันที่คนจีนทั่วโลกไหว้เจ้าด้วยบ๊ะจ่างหรือขนมจ่าง คนไทยเชื้อสายจีนก็ถือปฏิบัติเช่นนี้ บ๊ะจ่างเป็นอาหารว่างหรือขนมแบบจีน ที่คนทั่วไปรู้จักและนิยมกิน ทว่าบ๊ะจ่างเป็นอาหารเฉพาะเทศกาล คือเทศกาลตวนอู่ (หรือตวนหยาง) หรือที่เรียกแบบชาวบ้านว่าเทศกาลแข่งเรือมังกร ซึ่งเป็นประเพณีปฏิบัติของจีนที่ทำกันมาช้านานก่อนคริสตกาล ตามตำนานและหลักฐานทางโบราณคดีระบุว่า เทศกาล ตวนอู่ เป็นวันฉลองมังกร อันเป็นหนึ่งในสี่สัตว์กายสิทธิ์ตามคติจีนโบราณ (กิเลน เต่า นกหงส์ และมังกร) โดยมีการแต่งเรือเป็นรูปมังกร มาพายแข่งในท้องน้ำ อีกทั้งทำขนมจ่าง มาเช่นไหว้มังกร

ปัจจุบันแม้บ๊ะจ่างสำเร็จจะมีขายตลอดปีตามตลาดสด แต่ก็หาอร่อยได้ยาก เพราะการทำบ๊ะจ่างให้อร่อยต้องอาศัยความพิถีพิถันอย่างมากในการเตรียม การปรุงข้าวเหนียว เครื่องประกอบที่ใช้ การห่อ และการมัดบ๊ะจ่าง ต้องอาศัยความชำนาญอันต้องฝึกฝน ในเมืองไทย บ๊ะจ่างที่เราคุ้นเคยเป็นแบบเต๋อจิว จึงขอนำเสนอสูตรและขั้นตอนการทำบ๊ะจ่างแบบเต๋อจิว ที่ประยุกต์จากเดิมบ้าง เพื่อให้สะดวกและง่ายต่อการทำ

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำบ๊ะจ่างได้
2. ทำบ๊ะจ่างได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน หรือ นำไปประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการปรุงรสข้าว
2. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการปรุงเครื่องประกอบต่างๆ
3. การห่อด้วยใบไผ่
4. การมัดใ้จ่างหนึ่ง

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์

ถ้วยตวง ช้อนตวง ตาชั่ง มีด เขียง ถังถึง กระทะ ทัพพี อ่างผสม ผ้าขาวบาง ใบไผ่ เชือก

ข้อแนะนำในการเตรียมส่วนผสม

- ใช้ใบโผล่สดหรือใบโผล่แห้งในการห่อ โดยต้มใบโผล่แห้ง แล้วเปลี่ยนน้ำที่ต้มจนน้ำใสนำมาแช่ไว้ 1 คืน เพื่อให้ใบโผล่เหนียวไม่แตกเวลาห่อ ล้างใบโผล่ให้สะอาด ตัดหัวท้ายเตรียมไว้
- เชือกมัดใช้เชือกกล้วยแช่น้ำ ปัจจุบันหายาก ใช้เชือกฟางแทนได้แต่ควรใช้สีขาว
- ข้าวเหนียวแช่น้ำค้างคืนก็ได้
- เนื้อหมูใช้หมูสันในหรือหมูติดมัน
- เลือกหัวไชโป้วอย่างดี สับละเอียด ใช้ชนิดหวาน
- กุนเชียงทอดทั้งชิ้นแล้วหั่น
- ถั่วลิสง แช่น้ำค้างคืนไว้ จึงนำไปต้มให้สุกนุ่ม
- ใช้ไข่เค็มดิบ ตอกเอาแต่ไข่แดง ถ้ามีกลิ่นคาว ใช้เหล้าจีนคลุกให้ทั่วก่อนนำไปใช้

ส่วนผสมหมูหมัก

1. เนื้อหมูหั่นชิ้นสี่เหลี่ยม	200	กรัม	2. รากผักชีโขลก	1	ช้อนโต๊ะ
3. พริกไทยเม็ดโขลก	1 ½	ช้อนชา	4. ซอสถั่วเหลือง	2	ช้อนชา
5. น้ำมันหอย	1	ช้อนโต๊ะ	6. น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
7. ผงพะโล้	¼	ช้อนชา			

ส่วนผสมเห็ดหอมปรุงรส

1. เห็ดหอมแช่น้ำให้นิ่มหั่นเป็นชิ้น	50	กรัม	2. ซีอิ๊วขาว	2-3	ช้อนชา
3. น้ำตาลทราย	2-3	ช้อนชา	4. น้ำมัน	1	ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมหัวไชโป้วผัด

1. หัวไชโป้วหวาน	100	กรัม	2. กระเทียมสับละเอียด	3	ช้อนโต๊ะ
3. น้ำมัน	$\frac{1}{3}$	ถ้วย			

ส่วนผสมข้าวเหนียวปรุงรส

1. ข้าวเหนียว	500	กรัม	2. ซอสถั่วเหลือง	¼	ถ้วย
3. น้ำมันหอย	2	ช้อนโต๊ะ	4. น้ำมันพืช	½	ถ้วย
5. น้ำสะอาด	$\frac{1}{3}$	ถ้วย	6. น้ำตาลทราย	2-3	ช้อนชา
7. เกลือ	½	ช้อนชา	8. ผงพะโล้	2	ช้อนชา
9. พริกไทยเม็ดป่นละเอียด	2-3	ช้อนชา			

ส่วนผสมบ๊ะจ่าง

- | | | | |
|-----------------------------|----------|--------------------|----------|
| 1. ข้าวเหนียวนึ่งปรุจรสแล้ว | | 2. หมูหมัก | |
| 3. เห็ดหอมปรุจรส | | 4. หัวไชโป้วผัด | |
| 5. กุนเชียงทอด | 100 กรัม | 6. กุ้งแห้ง | 50 กรัม |
| 7. ถั่วลิสงคั่ว | 150 กรัม | 8. ไข่เค็ม(ไข่แดง) | 8-10 ลูก |

4. ลำดับขั้นการสอน หรือลำดับขั้นการทำงาน

วิธีทำหมูหมัก

ผสมทุกอย่างรวมกัน หมักไว้ 1 ชั่วโมง

วิธีทำเห็ดหอมปรุจรส

ตั้งน้ำมันให้ร้อน ใส่เห็ดหอมลงผัดให้หอม ปรุจรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาลทราย เติมน้ำเล็กน้อย เคี่ยวให้แห้ง

วิธีทำไชโป้วผัด

ตั้งน้ำมันให้ร้อน ใส่กระเทียมลงเจียวพอเหลือง ใส่หัวไชโป้วลงผัดจนหอม

วิธีทำข้าวเหนียวปรุจรส

1. แช่วข้าวเหนียวประมาณ 3 ชั่วโมง นำไปนึ่งในน้ำเดือด 10-15 นาที
2. ผสมซอสถั่วเหลือง น้ำมันหอย น้ำมันพืช น้ำ น้ำตาล เกลือ ผงพะโล้ พริกไทยรวมกัน
3. นำข้าวเหนียวที่นึ่งสุกแล้วใส่ในอ่างผสม เทส่วนผสมในข้อ 2 ลงในข้าวเหนียว คนให้เข้ากัน

วิธีห่อ

1. นำข้าวเหนียวที่ปรุจรสแล้ว ใส่ถั่วลิสง หัวไชโป้ว กุ้งแห้ง คลุกให้เข้ากัน
2. พับใบไผ่ที่เตรียมไว้ให้เป็นรูปกรวย ให้มีลักษณะเกยกันมากๆ โดยให้ปลายใบไผ่ข้างหนึ่งยาวข้างหนึ่งสั้น ใส่ข้าวเหนียวที่เตรียมไว้ครึ่งกรวย ใส่ไข่แดง หมูหมัก กุนเชียง เห็ดหอมตรงกลาง ใส่ข้าวเหนียวปิด ห่อมัดให้แน่นด้วยเชือก นำไปนึ่งจนสุก ประมาณ 30 นาที หรือถ้าไม่ห่อ จะต้กข้าวเหนียวใส่ภาชนะที่ทำน้ำมันไว้แล้ว แต่งหน้าด้วยไข่แดง เห็ดหอม หมูปรุจรส กุนเชียง นำไปนึ่งจนสุก

ข้อแนะนำในการทำ

1. ถ้าไม่ใช้วิธีนึ่งข้าวเหนียวก่อนห่อ จะนำข้าวเหนียวไปผัดกับน้ำมันก็ได้ แต่ต้องใช้วิธีห่อแล้วนำไปต้ม
2. เพิ่มเม็ดบัว เปาะก๊วย เกาลัด ได้ตามชอบ

สาระนำรู้

เห็ดหอม หมอจีน ถือว่าเป็นอาหารทิพย์แห่งชีวิต คือ มีรสดี รสอร่อย กลิ่นหอม รับประทานเป็นประจำ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค ทั้งด้านมะเร็ง ลดไขมัน ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจ ป้องกันโรคหลอดเลือดตีบแข็ง และโรคความดันโลหิตสูง เห็ดหอมแห้งมีโปรตีนสูง และมีแร่ธาตุโพแทสเซียมสูงเป็นพิเศษ

เลือกซื้อเห็ดหอมดอกใหญ่ บนเห็ดหอมมีรอยปริแตกเป็นลายขาวดำและร่องลึก เนื้อเห็ดจะหนา

แหล่งข้อมูล คราวเครื่องคิม นิตยสารครัว ฉบับที่ 162 เดือนธันวาคม 2550 หน้า 52

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 4 เรื่องที่สอน ผีอกนึ่ง โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

อาหารที่ทำจากแป้ง คนจีนแต่จิวเรียกว่า ก้วย ผีอกนึ่ง หรือ โฉ่วก้วย เป็นอาหารว่างที่ทำง่าย เครื่องปรุงไม่ยุ่งยาก หากใช้พืชชนิดอื่นทำก็เปลี่ยนชื่อเรียกตามชนิดของพืช เช่น ใช้หัวไชเท้า ก็เรียกว่า ไช้เถ่าก้วย (มักทำไหว้เจ้าและไหว้บรรพบุรุษ) ใช้ใบกุยช่าย เรียก กุยช่ายก้วย ใช้ฟักทอง ก็เรียกว่า ฮวงก้วยก้วย

ผีอกนึ่งหรือโฉ่วก้วย มีความหอมจากเผือก กุ้งแห้ง และพริกไทย แป้งจะไม่นิ่มและ หรือแข็งไป รับประทานร้อนๆ กับน้ำจิ้ม หรือจะนำไปทอดก่อนจะรับประทานก็ได้

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและขั้นตอนการทำผีอกนึ่ง (โฉ่วก้วย) ได้
2. ทำผีอกนึ่ง (โฉ่วก้วย) ได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน หรือ นำไปประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำผีอกนึ่ง (โฉ่วก้วย)
2. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำน้ำจิ้ม

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์

ถ้วยตวง ช้อนตวง ตาชั่ง มีด เขียง พิมพ์ขนมสี่เหลี่ยมหรือกลม อ่างผสม กระทะสำหรับกวน ไม้พาย ลังถึง