

## 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 พิมพ์ขนมตีเกล็ดหรือกลม อ่างผสม กระทะสำหรับกวน ไม้พาย ลังถึง

### ข้อแนะนำในการเตรียมส่วนผสม

เปลือก เลือกซื้อเปลือกหอมหัวใหญ่ๆ แก่จัด เนื้อร่วนซุย มีลักษณะสด คือข้าวเขียวสดไม่เหี่ยว

แป้งข้าวเจ้า ช่วยให้อุ่นมีความอยู่ตัว ควรเลือกซื้อแป้งใหม่ไม่มีกลิ่นอับ

แป้งสาลี ใช้แป้งสาลีเอนกประสงค์ ใส่เพิ่มให้อุ่นนุ่ม ไม่แห้งร่วน เลือกซื้อที่ใหม่ไม่มีตัวมอด แมลงหรือกลิ่นอับ

แป้งมัน ให้อุ่นมีความเงา นุ่ม เหนียว ไม่ร่วน

กุ้งแห้ง ล้างน้ำก่อนนำไปใช้

### ส่วนผสมเปลือกหนึ่ง

- |                               |         |          |                           |         |          |
|-------------------------------|---------|----------|---------------------------|---------|----------|
| 1. เปลือกปอกเปลือก            | 400     | กรัม     | 2. แป้งข้าวเจ้า           | 2       | ถ้วย     |
| 3. แป้งมัน                    | 3       | ช้อนโต๊ะ | 4. แป้งสาลี               | 3       | ช้อนโต๊ะ |
| 5. น้ำ                        | 3 ½     | ถ้วย     | 6. ถั่วลิสงคั่วหรือคั่ว ½ | ถ้วย    |          |
| 7. กุ้งแห้งตัวเล็ก            | 30      | กรัม     | 8. น้ำตาลทราย             | 2-3     | ช้อนโต๊ะ |
| 9. เห็ดหอมแช่น้ำหั่นเล็กๆ     | 3-4     | ดอก      | 10. เกลือ                 | 1 ½     | ช้อนชา   |
| 11. ซีอิ๊วขาว                 | 2 - 2 ½ | ช้อนโต๊ะ | 12. พริกไทยป่น            | 1 ½ - 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 13. น้ำมันพืช                 | 3       | ช้อนโต๊ะ | 14. กระเทียมเจียว         | 1/3     | ถ้วย     |
| 15. ผักชี ต้นหอม สำหรับตกแต่ง |         |          |                           |         |          |

### ส่วนผสมน้ำจิ้ม

- |                                     |         |        |              |   |          |
|-------------------------------------|---------|--------|--------------|---|----------|
| 1. พริกแดงหรือพริกเหลืองโขลกละเอียด | 2       | ช้อนชา | 2. น้ำส้ม    | ½ | ถ้วย     |
| 3. น้ำตาลทราย                       | ¼ - 1/3 | ถ้วย   | 4. ซีอิ๊วดำ  | 1 | ช้อนชา   |
| 5. เกลือ                            | ¼       | ช้อนชา | 6. ซีอิ๊วขาว | 1 | ช้อนโต๊ะ |

### 4. ลำดับขั้นการสอน หรือลำดับขั้นการทำงาน

#### วิธีทำ

1. หั่นเปลือกเป็นเส้นเล็กๆ หรือขูดฝอย
2. แบ่งแป้งข้าวเจ้า ½ ถ้วย ผสมกับน้ำ 2 ถ้วย ใส่เกลือกกับน้ำตาล
3. นำแป้งที่ผสมไว้ในข้อ 2 ไปตั้งไฟอ่อนๆ กวนพอแป้งข้น มีลักษณะคล้ายแป้งเปียก ยกลง
4. ผสมแป้งข้าวเจ้าที่เหลือ 1 ½ ถ้วย แป้งมัน แป้งสาลี และเปลือก เคล้าให้เข้ากัน
5. นำเปลือกที่ผสมใส่ในแป้งที่กวนไว้ สลับกับน้ำที่เหลือจนหมด ใส่ถั่วลิสง เห็ดหอม กุ้งแห้ง ซีอิ๊วขาว พริกไทย และน้ำมัน คนให้เข้ากัน
6. ทาน้ำมันลงบนถาดที่จะนั่งให้ทั่ว เทเปลือกที่ผสมแล้วใส่ถาดเกลี่ยหน้าให้เสมอ
7. นำไปนั่งในน้ำเดือด ไฟแรงนานประมาณ 20 นาที หรือจนสุก

8. เมื่อจะรับประทาน หั่นเป็นชิ้น จัดใส่จาน โรยด้วยกระเทียมเจียว แต่งด้วยใบผักชี รับประทานกับน้ำจิ้ม

### วิธีทำน้ำจิ้ม

ผสมส่วนผสมทุกอย่างรวมกัน นำไปตั้งไฟพอเดือด ชิมรส ชกลง

### ข้อแนะนำในการทำ

1. ล้างเผือกทั้งเปลือกให้สะอาด ชับน้ำให้แห้ง ปอกเปลือกแล้วนำไปล้างน้ำ เพราะจะทำให้สารที่อยู่บริเวณผิวหนังเปลือกออกฤทธิ์ ทำให้คันมือเวลาจับเผือกได้
2. การผสมแป้งกับน้ำ นำไปกวน ไม่ควรกวนจนข้นเหนียว เพราะเมื่อนำมาผสมกับเผือกและแป้งที่เหลือจะทำให้ผสมยาก แป้งจะเป็นก้อน
3. เมื่อนึ่งขนมสุกแล้ว ใช้น้ำมันจากการเจียวกระเทียมทาบนหน้าขนมให้ทั่วหน้าขนมจะไม่แห้งและเป็นเงารับประทาน
4. ขนมที่นึ่ง ควรให้มีความหนา 1 ¼ - 1 ½ นิ้ว ถ้าบางไปขนมจะแห้งกระด้าง
5. นึ่งแล้วทิ้งให้เย็น นำไปทอดแบบขนมกุยช่ายก็ได้

### 5. เภสัชในการประเมินผล

ขนมมีความนุ่ม หอมกลิ่นเผือก กุ้งแห้ง และพริกไทย มีรสชาติเค็มนำ น้ำจิ้มมีรสเค็ม หวานเปรี้ยว เคี้ยวเล็กน้อย

### สารความรู้

ก้วย เป็นอาหารที่อยู่คู่กับวิถีชีวิตและความเชื่อของคนจีนแต่จิวมาตลอด ถือเป็นเอกลักษณ์หนึ่งของอาหารแต้จิ๋วเลยทีเดียวน และมีความสำคัญเทียบได้กับขนมปังของฝรั่ง โรตีสองแฉก และหมานโถวของคนจีนทางเหนือ

คนจีนแต้จิ๋ว มีเทศกาลใหญ่ที่จะต้องไหว้เจ้ากันถึงปีละ 8 ครั้ง เรียกว่า “สี่หนีไปโยโย่” โดยแต่ละเทศกาลจะใช้ “ก้วย” ชนิดต่างกันไป

**เทศกาลหวังเซียว** (หลังตรุษจีน 15 วัน) จะไหว้เจ้าด้วย ตี๋ก้วย (ขนมแข็ง) ก้าก้วย (ทำจากแป้งข้าวเจ้าและน้ำตาล ลักษณะเป็นก้อนกลมแบนเนื้อแน่นแต่มีรูพรุน) และไชเถ่าก้วย (ขนมหัวผักกาด) ชื่อไชเถ่าก้วยนั้นไปพ้องเสียงกับคำจีนอีกคำที่หมายถึง ความมีสิริมงคล โชคลาภ จึงถือเอาเป็นเคล็ดมงคล อำนวยพรให้ประสบแต่ความสุข โชคดี ตลอดปีใหม่

**เทศกาลเซ็งเม้ง** (ซึ่งตราราววันที่ 4 5 หรือ 6 ของเดือนเมษายน) “ก้วย” สำหรับเทศกาลนี้คือเบะก้วย ทำจากแป้งข้าวสาลี ผสมน้ำตาลทรายขาว หรือน้ำตาลทรายแดง(โอมทึ้ง) นวดปั้นเป็นก้อนกลมหรือเป็นแผ่น นึ่งหรือทอด ในน้ำมันถั่วลิสงให้สุก

**เทศกาลไหว้บ๊ะจ่าง** เริ่มต้นเดือนห้าของปฏิทินจีน หรือราวเดือนมิถุนายน คนจีนแต่จิวเรียกเทศกาลนี้ตามวันเดือนว่า “โหวงว้วยชิวโหวง” หรือวันที่ห้า เดือนห้า แต่ชื่อจริงของเทศกาลนี้คือ “ตวงโหวงว้อย” หรือภาษาจีนกลางเรียกว่า “ตวนอู่เจี๋ย” “ก้วย” สำหรับเทศกาลนี้คือ กี้ก้วย หรือ กี้จั้ง ทำจากแป้งข้าวเหนียวผสมด้วยน้ำแช่สมุนไพรจีน “กี้จี้” กรองด้วยผ้าจนเหลือแต่ก้อนแป้ง ห่อด้วยใบไผ่ เป็นรูปสามเหลี่ยม มัดด้วยเชือกกล้วยเป็นพวง นำไปนึ่งให้สุก จะได้กี้ยก้วยสี่เหลี่ยม นวลสวย จิ้มกินกับน้ำตาลทราย และยังมีบ๊ะจ่างซึ่งเป็นข้าวเหนียวห่อด้วยไส้ต่าง ๆ ใช้ในเทศกาลนี้เช่นกัน

**เทศกาลสารทจีน** ตรงกับวันที่ 15 เดือน 7 ตามปฏิทินจีน “ก้วย” ในเทศกาลนี้คือ หวกก้วย ซึ่งก็คือ กี้ยก้วย เพียงแต่หนึ่งให้หน้าแตก และเพราะหน้าแตกนี้แหละ จึงได้อีกชื่อว่า “เซี้ยก้วย” หรือก้วยหน้ายิ้ม

**เทศกาลไหว้พระจันทร์** หรือ ตงชิวโจ้ว เทศกาลนี้แม้จะไม่มี “ก้วย” แต่ก็มีขนมบีกอ หรือขนมโก๋ ซึ่งทำจากแป้งข้าวเจ้าผสมแป้งข้าวเหนียว น้ำเชื่อม และขนมโก๋ถั่ว ที่ทำจากถั่วเขียวนึ่งสุก บดละเอียด อัดใส่พิมพ์ เช่นกัน

**เทศกาลตังโง้ย** ราวปลายเดือนธันวาคม แม้ขนมประจำเทศกาลนี้จะมีชื่อว่า “อี้” หรือ “อี้” หรือขนมบัวลอย ใช้แป้งข้าวเหนียว ใส่วุ้นพูนวดกับน้ำ นำไปต้มกับน้ำตาลทรายและน้ำ

และเมื่อวนมาถึงวันตรุษจีนอีกรอบ ก็ต้องอย่าลืม “ก้วยท้อ” หลากหลายไส้ ที่เรารู้จักกันดีคือ ใ้กุยช่าย หรือ ขนมกุยช่ายนั่นเอง แต่คนจีนเขาอัดไส้พิมพ์เป็นรูปผลท้อแบนดูคล้ายรูปหัวใจ เนื้อก้วยสีแดงออกชมพู ไ้ที่ใ้ก็มี กุยช่าย ข้าวเหนียวผัดถั่วลิสงพริกไทย เผือก ถั่วเขียวบด ที่สำคัญที่สุดคือ “ซ้อซกก้วย” ลักษณะแบบเดียวกับก้วยท้อ แต่เนื้อก้วยมีสีเขียวคล้ายด้วยสมุนไพร “ซ้อซก” ใ้มีมักจะเป็นถั่วเขียวบด

**แหล่งข้อมูล** อุดุลย์ รัตนมันเกษม ใ้ะจิ้น นิตยสารครัว ฉบับที่ 155 เดือนพฤษภาคม 2550 หน้า 104-105