

## แผนการสอนรายคาบ

### คาบที่ 5 เรื่องที่สอน เพื่อทอด โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

ติ่มซำ เป็นอาหารว่างของคนจีน ที่กินคู่กับน้ำชา จนเกิดแบบแผนวัฒนธรรมการกินที่เป็นเอกลักษณ์ของคนจีนทางตอนใต้ โดยเฉพาะมณฑลกว่างตุง จนวนลี “หย่าฉา” ในภาษากว่างตุง ที่แปลว่าไปติ่มซำ หมายถึง การไปกินติ่มซำ ที่โรงน้ำชาด้วย ติ่มซำที่นิยมกินกันและคนไทยคุ้นเคยที่มีทั้ง ขนมจีบ ซาลาเปา สะเก้ ปอเปี๊ยะทอด เป็นต้น

เพื่อทอด ก็เป็นติ่มซำประเภททอด แป้งทำจากเผือกนึ่งบดผสมแป้งตั้งหมิ่น ห่อไส้ที่ปรุงจากหมูผัดกับหน่อไม้ และ เครื่องปรุงอื่นๆ ปั้นเป็นรูปกลมรี นำไปทอด จะกรอบฟูซุย และนุ่มอร่อย

#### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและขั้นตอนการทำเพื่อทอดได้
2. ทำเพื่อทอดได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือนำไปประกอบอาชีพได้

#### 2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำไส้
2. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำตัวแป้ง
3. การห่อและทำรูปร่าง
4. การทอด

#### 3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

##### อุปกรณ์

ถ้วยตวง ช้อนตวง คาชั่ง มีด เขียง อ่างผสม กระทะหรือหม้อ ทัพพีโปรง ตะแกรงพักขนม กระดาษซับมัน

##### ข้อแนะนำในการเตรียมส่วนผสม

- เผือก เลือกซื้อเผือกหอม หัวใหญ่ ขั้วสีเขียวสด เนื้อเผือกจะร่วนซุย ทำให้ขนมฟูกรอบซุย
- เนื้อหมู ใช้หมูติดมัน จะเป็นสันคอหมูก็ได้ แต่อย่าให้ติดมันมากเกินไป
- หน่อไม้ ใช้หน่อไม้ฝัดงสด หรือหน่อไม้ปิ้งหั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆ นำไปต้มให้หายเหม็นเปรี้ยว
- แป้งตั้งหมิ่น หาซื้อได้ที่ร้านขายแป้งแถวเขาวราช ตรงหัวถนนมังกร หรือซูเปอร์มาร์เก็ตใหญ่ๆ บางทีจะเรียกว่า แป้งสะเก้

- แอมโมเนีย สารที่ช่วยให้ขี้หนู มีกลิ่นจุน มีขายตามร้านอุปกรณ์ทำเบเกอร์รี่ หรือ ร้านขายแป้งแถวเขาวราช ถ้าใช้ไม่หมด ต้องรัดปากถุงให้แน่น เก็บไว้ในอุณหภูมิห้อง ถ้ารัดไม่แน่นจะเสื่อมสภาพ มีลักษณะแฉะ มีความชื้น มีน้ำ

#### ส่วนผสมไส้

- |   |   |
|---|---|
| 1. หมูติดมันหั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆ 150 กรัม  | 2. กุนเชียงหั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆ ¼ ถ้วย   |
| 3. หน่อไม้ฝรั่งหั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆ ¼ ถ้วย | 4. หอมหัวใหญ่หั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆ ¼ ถ้วย |
| 5. น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ                   | 6. ผงพะโล้ ½ ช้อนชา                     |
| 7. น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ                  | 8. เกลือป่น ¼ ช้อนชา                    |
| 9. พริกไทยป่น 1 ช้อนชา                    | 10. น้ำมันหอย 1 ช้อนโต๊ะ                |
| 11. น้ำมันงา 1 ช้อนโต๊ะ                   | 12. ซีอิ้วดำ ½ ช้อนชา                   |
| 13. แป้งมัน 1 ช้อนโต๊ะ                    | 14. น้ำละลายแป้งมัน 1 ช้อนโต๊ะ          |
| 15. ผักชีหั่นฝอย 2 ช้อนโต๊ะ               |   |

#### ส่วนผสมเปลือก

- |                                      |                            |
|--------------------------------------|----------------------------|
| 1. ผีอกหอมหนึ่งลูกบดละเอียด 350 กรัม | 2. แป้งต้งหมื่น ½ ถ้วย     |
| 3. แป้งมัน 1 ½ ช้อนโต๊ะ              | 4. น้ำเคือดจัด ¾ ถ้วย      |
| 5. น้ำมันพืช 2 ช้อนชา                | 6. น้ำตาลทราย 1 ½ ช้อนโต๊ะ |
| 7. มาคาริน 2 ช้อนโต๊ะ                | 8. ผงพะโล้ ¼ ช้อนชา        |
| 9. เกลือป่น ¼ ช้อนชา                 | 10. น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ   |
| 11. แอมโมเนีย ½ ช้อนชา               | 12. น้ำมันสำหรับทอด        |

#### 4. ลำดับขั้นการสอน หรือลำดับขั้นการทำงาน

##### วิธีทำไส้

ตั้งกระทะใส่น้ำมัน หอมใหญ่ และ ผงพะโล้ ผัดให้หอม ใส่นื้อหมู กุนเชียง หน่อไม้ ปรงรสด้วย น้ำตาลทราย พริกไทยป่น ซีอิ้วดำ เกลือป่น น้ำมันหอย น้ำมันงา ผัดให้เข้ากัน ชิมรส ใส่น้ำมัน ละลายน้ำ ผักชีหั่นฝอย ผัดให้เข้ากัน

##### วิธีทำเปลือก

- ผสมแป้งต้งหมื่น แป้งมัน รวมกัน เทน้ำเคือดจัด ¾ ถ้วย ใช้พายคนให้เข้ากัน ใส่น้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะ นวดจนเป็นเนื้อเดียวกัน ทิ้งไว้พอรุ่น ใส่น้ำตาล นวดให้เข้ากัน
- เติมน้ำตาลทราย มาคาริน ผงพะโล้ เกลือป่น นวดรวมไปกับเนื้อจนเข้ากันดี ใส่น้ำมัน นวดต่อ ใส่น้ำแอมโมเนีย นวดต่อจนเข้ากัน

3. แบ่งแบ่งเป็นก้อนๆ ละ 30–35 กรัม แบ่งแบ่งเป็นก้อนกลม ตักใส่ใส่ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ  
ห่อให้มิด เป็นทรงรี ห่อจนหมดแบ่ง

4. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน ใช้ไฟปานกลาง รอให้น้ำมันร้อน ใส่เปลือกทอด  
เปลือกฟูกรอบ ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน รับประทานอุ่นๆ จะอร่อยกว่าทิ้งไว้ให้เย็น

### ข้อแนะนำ

1. การนวดแบ่งตั้งหมิ่น กับ แบ่งมัน ต้องใช้น้ำเดือดจัดๆ ใส่น้ำแล้วรีบใช้พายคนให้เข้ากัน  
แบ่งจะมีลักษณะเหนียว ใส
2. เมื่อใส่แอมโมเนีย ลงนวดกับแบ่งแล้ว ต้องห่อแล้วทอดทันที เพื่อที่จะฟูดี
3. การทอด ให้ใส่เปลือกที่นวดไว้ก้อนเล็กๆ ลงน้ำมันก่อน ถ้าเปลือกแตกกระจาย  
แสดงว่าไฟอ่อนมาก หรือ น้ำมันร้อนจัดเกินไป เปลือกก็จะแตกตัวเป็นเศษเล็กๆ ถ้าน้ำมันร้อนได้ที่ เปลือก  
จะฟู ไม่แตกตัว
4. แอมโมเนีย ควรใส่ภาชนะที่มีฝาปิดสนิท เวลาจะใช้จึงดวง ถ้าตั้งทิ้งไว้นานไป แอมโมเนีย  
จะทำปฏิกิริยากับอากาศ เมื่อผสมกับเปลือกแล้ว เวลาทอดจะทำให้ไม่ฟู หรือฟูน้อยไป
5. ถ้าวรับประทานแล้วมีกลิ่นแอมโมเนีย แสดงว่าใส่มากเกินไป
6. ส่วนนี้ทำได้ประมาณ 16–18 ลูกๆ ละขนาด 30–35 กรัม
7. การทอด ทอดแบบน้ำมันท่วม ต้องใช้น้ำมันมาก อาจใช้หม้อแทนกระทะก็ได้ และไม่ควรถอดครั้งละมากไป จะไม่ฟู ถ้าวหม้อเล็ก ทอดครั้งละ 2–3 ตัว อย่าให้แน่นไป
8. ใส่จะเพิ่มกุ้งสด เห็ดหอม หรือ เป็นใส่เจ ใช้เฉพาะผัก คือ แครอท หน่อไม้ กะหล่ำปลี ก็  
ได้ตามชอบ
9. เปลือกทอดสอดใส่ มีลักษณะรูปรี ฟูกรอบชุยภายนอก ช้างในนุ่มอร่อย สีเหลืองทอง หอม  
กลิ่นเปลือก และ ผงพะโล้ ไม่จุนกลิ่นแอมโมเนีย
10. ใส่มีรสชาติ เค็ม หวาน เกละตัวกันดี หอมกลิ่นพริกไทย กับ ผงพะโล้

### สาระน่ารู้

แบ่งตั้งหมิ่น หรือ แบ่งตั้งหมี่ คือแบ่งสาเลที่เอาลูกเต๋น (โปรตีนในแบ่ง) ออก  
เมื่อสุกแบ่งจึงมีลักษณะใสและเหนียว ใช้ในการทำแบ่งสะเก้ว และใส่ในเปลือกทอด แบ่งมีสีขาว จับแล้ว  
ลื่นมือคล้ายแบ่งมัน

แหล่งข้อมูล นิตยสารครัว ฉบับที่ 97 เดือนกรกฎาคม 2545 หน้า 60 - 69