

วิธีใช้งานก็คือ เอาแป้งขนมก้อนกลม ๆ วางเหนื่อเดียว ประกบไม้เข้าหากัน จากนั้นค่อย ๆ กด ให้แป้งเล็ดลอดออกมาจากรูที่เจาะไว้ ใช้มือหรือส้อมตะล่อมแป้งไม่ให้กระจายออกมาเป็นเส้นยาว จับ ให้เป็นกลุ่ม ใช้พายพลาสติกค้ำหรือมีดปาดขนมขึ้นจากพิมพ์

## แผนการสอนรายคาบ

### คาบที่ 8 เรื่องที่สอน กะหรี่ปั๊ฟไส้ไก่ โดยครูอรอนงค์ ลำดวล

กะหรี่ปั๊ฟ เป็นอาหารว่างที่มีรสชาติถูกใจคนหลายๆ คน ด้วยตัวแป้งที่กรอบ นุ่ม ไส้ไก่ที่มีรสชาติเข้มข้น หอมกลิ่นพริกไทยและผงกะหรี่ หรือจะดัดแปลงเป็นไส้อื่นๆ เช่น ไส้เนื้อ ไส้เผือก ไส้ถั่ว ฯลฯ ได้ตามชอบ

#### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและขั้นตอนการทำกะหรี่ปั๊ฟไส้ไก่ได้
2. ทำกะหรี่ปั๊ฟไส้ไก่ได้

#### 2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำกะหรี่ปั๊ฟไส้ไก่
2. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำไส้ไก่
3. การนวดแป้ง
4. การทำรูปร่าง
5. การทอด

#### 3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

##### อุปกรณ์

ถ้วยตวง ช้อนตวง ตาชั่ง อ่างผสม ตะแกรงร่อนแป้ง ไม้พาย ที่นวดแป้ง มีด เขียง กระทะ ตะหลิว

##### ข้อแนะนำในการเตรียมส่วนผสม

น้ำมันพืช ที่ใส่ในส่วนผสมแป้ง ควรใช้น้ำมันปาล์ม หรือน้ำมันรำข้าวก็ได้ แป้งจะกรอบ

เนยขาว ใช้เนยขาวอย่างดี เนยขาวมีคุณสมบัติทำให้แป้งกรอบนุ่ม ถ้าไม่มีจะใช้น้ำมันพืชแทนก็ได้

น้ำเย็นจัด ใช้น้ำผสมน้ำแข็ง ให้เย็นจัดๆ

น้ำตาลป่น ใช้น้ำตาลทราย นำมาโขลกกับครกหรือใส่เครื่องปั่นไฟฟ้า หรือจะใช้น้ำตาลไอซิ่งแทนก็ได้  
อกไก่ ใช้ส่วนสันใน หรือส่วนอกก็ได้ หนังไก่ไม่ใช้

**มันฝรั่ง** หั่นแล้วแช่น้ำปูนใสประมาณ 10-15 นาที พอมันเริ่มแข็งตัว เทใส่กระชอน ล้างน้ำให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ

#### ส่วนผสมแป้งชั้นนอก

- |                        |               |        |                  |               |          |
|------------------------|---------------|--------|------------------|---------------|----------|
| 1. แป้งสาลีเอนกประสงค์ | 450           | กรัม   | 2. น้ำตาลทรายป่น | 2             | ช้อนโต๊ะ |
| 3. เกลือป่น            | $\frac{1}{2}$ | ช้อนชา | 4. น้ำเย็นจัด    | $\frac{2}{3}$ | ถ้วย     |
| 5. น้ำมันพืช           | $\frac{1}{3}$ | ถ้วย   | 6. เนยขาว        | 70            | กรัม     |

#### ส่วนผสมแป้งชั้นใน

- |                        |               |        |                  |   |          |
|------------------------|---------------|--------|------------------|---|----------|
| 1. แป้งสาลีเอนกประสงค์ | 150           | กรัม   | 2. น้ำตาลทรายป่น | 2 | ช้อนชา   |
| 3. เกลือป่น            | $\frac{1}{4}$ | ช้อนชา | 4. น้ำมันพืช     | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 5. เนยขาว              | 50            | กรัม   |                  |   |          |

#### ส่วนผสมไส้

- |                                 |       |          |                               |     |          |
|---------------------------------|-------|----------|-------------------------------|-----|----------|
| 1. เนื้ออกไก่หั่นสี่เหลี่ยมเล็ก | 400   | กรัม     | 2. มันฝรั่งหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก | 400 | กรัม     |
| 3. หอมใหญ่หั่นสี่เหลี่ยมเล็ก    | 200   | กรัม     | 4. ผงกะหรี่                   | 2   | ช้อนโต๊ะ |
| 5. รากผักชีกระเทียมพริกไทย      | 2     | ช้อนโต๊ะ | 6. ซอสปรุงรส                  | 3-4 | ช้อนโต๊ะ |
| 7. น้ำตาลทราย                   | 60-80 | กรัม     | 8. เกลือ                      | 1-2 | ช้อนชา   |
| 9. น้ำมันสำหรับผัดไส้           |       |          |                               |     |          |

#### 4. ลำดับขั้นการสอน หรือลำดับขั้นการทำงาน

##### วิธีทำแป้งชั้นนอก

1. ร่อนแป้งใส่อ่างผสม
2. ละลายน้ำตาล เกลือ น้ำเย็น เทใส่ในอ่างแป้ง ใส่น้ำมัน เนยขาว นวดให้เข้ากัน จนแป้งนุ่ม พักไว้ 10-15 นาที

##### วิธีทำแป้งชั้นใน

1. ร่อนแป้งใส่อ่างผสม
2. นำส่วนผสมทั้งหมดเทใส่อ่างแป้ง นวดให้เข้ากัน

##### วิธีการคลึงและทำรูปร่าง

1. แบ่งแป้งนอกและแป้งใน อย่างละ 20 ก้อน ให้มีขนาดเท่าๆ กัน
2. แผ่แป้งนอกให้กลม นำแป้งชั้นในไปวางตรงกลางของแป้งนอก แล้วหุ้มให้มิด ทำจนหมดแป้ง

3. หยิบแป้งที่ละก้อนมาวางบนโต๊ะ แล้วคลึงแป้งจากตรงกลางขึ้นด้านบน และลงด้านล่าง ให้ยาวประมาณ 5-6 นิ้ว ม้วนให้แน่น วางแป้งที่ม้วนไว้ตามยาว ใช้ไม้คลึงแป้งจากตรงกลางขึ้นด้านบน และลงด้านล่างอีกครั้งให้ยาว 7-8 นิ้ว ม้วนให้แน่น

4. นำแป้งที่ม้วนครบทั้งสองครั้งแล้ว มาตัดแบ่งเป็น 2 ส่วน หางรอยตัดขึ้น ใช้มือกดแป้งให้แบน คลึงด้วยไม้คลึงแป้งให้เป็นแผ่นบาง ตักใส่ใส่ บีบแป้งให้ติดกันพักริมชลิตบให้สวยงาม

5. นำไปทอดในน้ำมันร้อน ไฟปานกลาง จนแป้งสุกเหลือง ตักขึ้นวางบนกระดาษซับน้ำมัน

### วิธีการทำไส้

1. ใส่น้ำมันลงในกระทะ นำรากผักชีกระเทียมพริกไทยที่โขลกไว้ลงผัดให้หอม ใส้ไก่ผัดพอสุก ใส้ผงกะหรี่ หอมใหญ่ มันฝรั่ง ปูรกรสด้วยเครื่องปรุงทั้งหมดที่เตรียมไว้ เติมน้ำเล็กน้อย ลดไฟอ่อน ผัดจนมันฝรั่งสุก ชิมรสเค็ม หวาน หอมกลิ่นผงกะหรี่

### ข้อแนะนำ

1. ควรแช่มันฝรั่งในน้ำปูนใส จะทำให้มันไม่และเวลาผัด
2. ถ้าไม่ใช้มันฝรั่ง จะใช้มันเทศแทนก็ได้ มันเทศจะมีรสหวานกว่า แต่เนื้อมันจะเป็นแป้งมากกว่า ไม่เหนียวนุ่มเหมือนมันฝรั่ง
3. เวลาห่อไส้ ให้แป้งด้านที่เป็นลายชั้นไม่สวยไว้ใส่ไส้ ด้านลายชั้นสวยให้อยู่ด้านนอก
4. เนยขาว 70 กรัม ประมาณ  $\frac{1}{3}$  ถ้วย 50 กรัมประมาณ  $\frac{1}{4}$  ถ้วย
5. น้ำเย็นจัด  $\frac{2}{3}$  ถ้วย หนักประมาณ 160 กรัม
6. ถ้ายังไม่ทอด เก็บใส่กล่องพลาสติก ปิดฝาให้สนิท แช่ในตู้เย็นหรือช่องแช่แข็ง จะเก็บได้นาน เมื่อจะทอดนำออกมาคลายความเย็นแล้วจึงทอด (ควรเก็บเรียงเป็นชั้นๆ แต่ละชั้นคั่นด้วยพลาสติก ทำให้แป้งไม่แตก)
7. ถ้าทอดแล้วรับประทานไม่หมด เก็บใส่ภาชนะ ปิดสนิท แช่ในตู้เย็นแป้งจะกรอบ
8. การทอด ควรตั้งน้ำมันให้ร้อน ใช้ไฟปานกลาง หรือค่อนข้างอ่อน เมื่อแป้งเป็นชั้นลายชัดเจนแล้ว เร่งไฟให้แรงขึ้น แป้งจะได้ไม่อมน้ำมัน ถ้าทอดไฟอ่อน แป้งจะอมน้ำมัน และชั้นจะแตกหลุด ถ้าทอดไฟแรงไปแป้งจะไม่เป็นชั้นและไหม้ ระหว่างทอดคอยคนบ้าง จนมที่ก้นกระทะจะได้ไม่ไหม้ เวลาทอดใช้น้ำมันมาก ให้ท่วมขนม
9. ส่วนที่ทำไส้ 40 ตัว (แป้ง 1 ม้วน ตัดเป็น 2 ส่วน ทำได้ 2 ตัว)

### สารน่ารู้

ผงกะหรี่ เป็นผงเครื่องเทศผสม ซึ่งเครื่องเทศที่ใส่ปนรวมกันนั้น มีจำนวนตั้งแต่ 5 ชนิดไปจนถึง 20 ชนิด แล้วแต่รสนิยมของคนในท้องถิ่นนั้นๆ ทำให้เกิดสูตรผงกะหรี่ขึ้นนับเป็น 100 ชนิด

ผงกะหรีมีเครื่องเทศหลักเป็น คือ ลูกผักชี ยี่หว่า ขมิ้น และลูกขจัด นอกนั้นเป็นเครื่องเทศที่ใช้ปรับปรุงรส และกลิ่นเพิ่มเติม ได้แก่ เปลือกพริกเม็ด เปลือกพริกแดง พริกไทย กระวาน กานพลู อบเชย ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ จิง กระเทียม ใบกะหรี อบเชยจีน เม็ดพรมผักกาด(เมล็ดมัสตาร์ด) เมล็ดปอปปี้ชีส เมล็ดเทียนสัตตบุขย์ เมล็ดเทียนข้าวเปลือก เมล็ดเทียนตาตุ๊กแตน(เมล็ดผักชีลาว)

ดอกอบเชย เมล็ดขึ้นฉ่าย อบเชยเทศ และนี่คือสาเหตุสำคัญที่ทำให้ผงกะหรีจากแหล่งที่ต่างกันมีรส และกลิ่นไม่เหมือนกัน เช่น ผงกะหรีอินเดีย มีกลิ่นหอม รสเครื่องเทศแรง เน้นยี่หว่า ผงกะหรีแบบ ยุโรป มีกลิ่นรสอ่อน ผงกะหรีแบบญี่ปุ่น มีกลิ่นรสของผงกะหรีจะอ่อนมาก เครื่องเทศสมที่เพิ่มเข้าไป เป็นพิเศษคือ ลูกจันทน์ และ ดอกจันทน์ ผงกะหรีแบบจีนมีสีเหลืองสวย รสอ่อน กลิ่นหอม เครื่องเทศ ที่เน้นใส่มากคือ ขมิ้น ผงกะหรีแบบไทย มีสีเหลือง ออกเข้ม รสแรง กลิ่นหอม คล้ายของจีน และ ผงกะหรีพื้นบ้านของไทย เรียกชื่ออย่างแขกอินเดียว่า มัสล่า อยู่ทางแม่ฮ่องสอน ใช้ในในแกงฮังเล หมัก เนื้อหมู ไก่ ปลา ไร้หมูทอด ฯลฯ

แหล่งข้อมูล นิตยสารครัว ฉบับที่ 120 เดือนมิถุนายน 2547 หน้า 82-84

## แผนการสอนรายคาบ

### คาบที่ 9 เรื่องที่สอน ม้าฮ่อ โดยครูอรอนงค์ ลำดวล

ม้าฮ่อ เป็นอาหารว่างโบราณของไทย เป็นได้ทั้งอาหารคาวและหวาน หมูที่ปรุงรสมีลักษณะคล้ายไส้สาकुไส้หมู รสชาติเค็มหวาน หอมกลิ่นรากผักชี กระเทียม พริกไทย ต่างจากไส้สาकुไส้หมูคือ ในส่วนผสมไม่ใส่หัวผักกาดเค็มและหอมแดง หมูปรุงรสจึงมีรสชาติเป็นอาหารคาว นำมารับประทานกับผลไม้รสเปรี้ยวอมหวาน เช่น สับปะรด ส้มเขียวหวาน มะเฟือง มะปร่างเปรี้ยวแต่ที่นิยมมากที่สุดคือ สับปะรด เพราะเมื่อรับประทานรวมกันแล้วรสชาติจะผสมกลมกลืนกันเป็นอย่างดี

#### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและขั้นตอนการทำม้าฮ่อได้
2. ทำม้าฮ่อได้
3. ใช้ในชีวิตประจำวัน หรือนำไปประกอบอาชีพได้

#### 2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำม้าฮ่อ
2. การจัดเสิร์ฟ