

ผงกะหรีมีเครื่องเทศหลักเป็น คือ ลูกผักชี ยี่หว่า ขมิ้น และลูกขจัด นอกนั้นเป็นเครื่องเทศที่ใช้ปรับปรุงรส และกลิ่นเพิ่มเติม ได้แก่ เปลือกพริกเม็ด เปลือกพริกแดง พริกไทย กระวาน กานพลู อบเชย ลูกจันทน์ ดอกจันทน์ จิง กระเทียม ใบกะหรี อบเชยจีน เม็ดพรมผกาคาด(เมล็ดมัสตาร์ด) เมล็ดปอปปี้ชีส เมล็ดเทียนสัตตบุษย์ 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 หมูที่ปรุงรสมีลักษณะคล้ายไส้สาคุไส้หมู รสชาติเค็มหวาน หอมกลิ่นรากผักชี กระเทียม พริกไทย ต่างจากไส้สาคุไส้หมูคือ 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

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์

ถ้วยตวง ช้อนตวง ตาชั่ง มีด เขียง กระทะ ตะหลิว

ข้อแนะนำในการเตรียมส่วนผสม

- **ส้ม** เลือกใช้ส้มที่มีรสเปรี้ยวอมหวานเช่น ส้มสายน้ำผึ้งสุกไปอาจมีกลิ่นแอลกอฮอล์ จะทำให้รสชาติเสียไป
- **สับปะรด** ต้องเป็นสับปะรดพันธุ์ปัตตาเวีย หรือที่เรียกว่าสับปะรดศรีราชา เพราะมีความฉ่ำมากกว่า สับปะรดภูเก็ต(สับปะรดใต้) หรือสับปะรดนางแล(สับปะรดเหนือ) ซึ่งเนื้อจะกรอบแข็ง แห้ง ไม่ฉ่ำน้ำ เวลาเคี้ยวน้ำสับปะรดที่จะออกมาปนกับหุ้บปรุงรสจะน้อยเกินไป ทำให้รสชาติด้อยลง สำหรับการเลือก สับปะรดศรีราชาหรือพันธุ์ปัตตาเวีย ควรเลือกที่ฉ่ำปานกลาง มีรสหวานอมเปรี้ยวเล็กน้อย ถ้าฉ่ำหรือเกินไปอาจมีกลิ่นแอลกอฮอล์ จะทำให้รสชาติเสียไป
- **หุ้บ** เลือกใช้หุ้บปนมัน ถ้าใช้เนื้อล้วน จะทำให้เนื้อแข็ง
- **เครื่องที่โขลก** เตรียมจากรากผักชีหั่นเล็กๆ 2 ช้อนโต๊ะกระเทียมกลีบเล็กหั่น 1 ช้อนโต๊ะ พริกไทยเม็ด 1-1 ½ ช้อนชา รากผักชีหั่นขึ้นมาเหนือโคนต้นประมาณ 1 นิ้ว
- **ถั่วลิสง** คั่วไฟอ่อนๆ เอาเปลือกออก ปั่น หรือ โขลกละเอียด
- **กุ้ง** ใช้กุ้งทั้งเปลือก 150 กรัม แกะเนื้อจะได้ประมาณ 100 กรัม

ส่วนผสมม้าฮ่อ

1. สับปะรด	1	ผล	2. เนื้อหุ้บสับละเอียด	100	กรัม
3. เนื้อกุ้งสับ	100	กรัม	4. ถั่วลิสงคั่วโขลก	100	กรัม
5. รากผักชีกระเทียมพริกไทยโขลกละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ			
6. น้ำตาลปีบ	150	กรัม	7. เกลือป่น	1 ½	ช้อนชา
8. ผักชี พริกแดง สำหรับตกแต่ง			9. น้ำมันสำหรับผัด	1-2	ช้อนโต๊ะ

4. ลำดับขั้นการสอน หรือลำดับขั้นการทำงาน

1. เกล้านเนื้อหุ้บ กุ้งสับ รากผักชี กระเทียม พริกไทยที่โขลกไว้ 1 ช้อนโต๊ะ รวมกัน
 2. รวนเนื้อหุ้บและกุ้ง ให้สุก แห้ง ตักขึ้นพักไว้
 3. ผัดรากผักชี กระเทียม พริกไทย ที่โขลกไว้ให้หอม ใส่ น้ำตาลปีบ เกลือ
- เคี่ยวจนเหนียว
4. เติมหุ้บและกุ้งที่รวนไว้ ลงไปผัดให้เข้ากัน ใส่ถั่วลิสง ผัดจนส่วนผสมเหนียว ชิมรสให้เข้มข้น หอมกลิ่นรากผักชี กระเทียม พริกไทย ตักออกพักให้เย็น
 5. ปอกเปลือกสับปะรด เอาตาและแกนออก หั่นเป็นชิ้นขนาดพอคำ หนาประมาณ ¼ นิ้ว

6. วิธีจัดเสิร์ฟ จัดสับปะรดเรียงเป็นชั้นๆ ลงในจาน ปั่นหมูที่ผัดไว้เป็นก้อนกลมวางบน สับปะรดแต่ละชั้น ตกแต่งด้วยใบผักชี พริกแดงหั่น

ข้อเสนอแนะ

1. ถ้าใช้ส้มเขียวหวาน ลอกใยขาวๆ ออก และเป็นกลีบๆ ใช้ประมาณ 6-8 ผล ผ่าสับแต่ละกลีบตามยาวอย่าให้ขาดจากกัน และเมื่อดอก ตักไส้ที่ผัดใส่ตรงกลางกลีบส้ม ถ้าใช้ส้ม มักจะเรียกว่า **มังกรคาบแก้ว**

1. ใช้ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวได้เช่น มะปร่าง มะเฟือง ส้มโอ
2. ใช้ไก่แทนเนื้อหมูได้
3. ใช้ไส้สาकुใส่หมูแทนได้
4. หั่นสับปะรดที่ได้แล้วแต่งเป็นรูปหยดน้ำ หรือ รูปหัวใจ

5. เภณทในการประเมิน

1. ไส้แห้ง เหนียว รสหวาน เค็ม หอมพริกไทย และถั่วลิสงคั่ว

สารนารู้

สับปะรด สับปะรดในอาหารจานต่างๆ ไม่เพียงแต่อร่อยเท่านั้น ร่างกายได้ทั้งวิตามิน แร่ธาตุ และกากใยอาหารจากสับปะรด ผลไม้ที่มีตากรอบตัว ที่เค็ดพิเศษคือ สับปะรดกินแล้ว ช่วยย่อยเนื้อสัตว์ ทำให้ร่างกายย่อยเนื้อสัตว์ได้เร็วขึ้น ไม่ทิ้งเนื้อในระบบย่อยนานเกินไป ท้องไส้จึงสบาย เป็นผลงานของ เอนไซม์โบรมิเลนในเนื้อสับปะรด

ส้ม ส้มและน้ำมันระเหยจากเปลือกส้ม มีสรรพคุณทางยาที่สำคัญคือ เนื้อส้มช่วยเจริญอาหาร มีวิตามินซีป้องกันโรคล็กปิดล็กเปิด รักษาเหงือก และซ่อมแซมเนื้อเยื่อ คนจีนใช้เปลือกส้มทาใบหน้าเป็น ยาบารุงและรักษาสิวฝ้า กินส้มทั้งชานทำให้ได้กากอาหารช่วยการขับถ่าย ป้องกันโรคมะเร็งในลำไส้ วิตามินซีที่มีสูงในส้มทำหน้าที่เป็นแอนต้ออกซิแดนท์ ป้องกันและรักษามะเร็งหลายชนิดโดยเฉพาะมะเร็ง ที่เกิดจากปฏิกิริยาทางเคมีในร่างกายกับสารพิษก่อมะเร็งจากสิ่งแวดล้อม ส้มยังมี โฟเลท ซึ่งเป็นวิตามินบี ๑๑ตัวหนึ่ง มีสรรพคุณช่วยบารุงปลายประสาท และยังมีสรรพคุณป้องกันโรคหัวใจ เพราะฉะนั้นการกิน ส้ม และผลไม้อื่นๆ ที่มีวิตามินซีสูงให้มากๆ เป็นประจำทุกวัน นอกจากจะช่วยป้องกันหวัดแล้ว ยังเกิด ประโยชน์ต่อการป้องกันมะเร็งได้

แหล่งข้อมูล เรื่องสับปะรด จาก มหัทศจรยัผัก 108 มูลนิธิโตโยต้า หน้า 100 เรื่องส้ม จากนิตยสาร ครวั ฉบับที่ 54 เดือนธันวาคม 2541 หน้า 63