

## แผนการสอนรายคาบ

### คาบที่ 10 เรื่องที่สอน หมูสะเต๊ะ โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

สะเต๊ะ (Satay) เป็นอาหารมุสลิมอินโดนีเซีย เป็นเนื้อสะเต๊ะหรือไม้ที่ไถ่เท่านั้นในเมืองไทยส่วนใหญ่คนไทยมุสลิมทำเนื้อสะเต๊ะขาย คนเหล่านี้มีเชื้อสายชวาหรือมลายู สะเต๊ะของอินโดนีเซีย คัดแปลงมาจากคาบับ ของพ่อค้าอินเดียมุสลิมที่เดินทางมาค้าขายที่นั่น คัดแปลงจากเนื้อก๊อหนักแล้วย่าง มาเป็นเนื้อหั่นเป็นริ้วบางหมักหรือหมา ก่อนใช้ไม้ไผ่ เหลาเสียบเนื้อนำไปย่างจนสุกหอม จิ้มกับน้ำจิ้มถั่วลิสงสไตส์ชวาแท้

ปัจจุบันในเมืองไทยทำเนื้อสะเต๊ะ ขายกันไม่มากนัก เพราะคนที่กินเนื้อนี้มีจำนวนน้อยลงและหมูสะเต๊ะของคนจีนได้รับความนิยมมากกว่า

#### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำหมูสะเต๊ะได้
2. ทำหมูสะเต๊ะได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน หรือ นำไปประกอบอาชีพได้

#### 2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการหมักหมูสะเต๊ะ
2. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำน้ำจิ้ม
3. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำอาจาต

#### 3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

##### อุปกรณ์

ถ้วยตวง ช้อนตวง ตาชั่ง มีด เขียง เตาย่าง อ่างผสม หม้อ กระทะ ไม้เสียบสะเต๊ะ

##### ข้อแนะนำในการเตรียมส่วนผสม

เนื้อหมู เลือกใช้เนื้อหมูส่วนสันนอกจะหั่นง่ายและเมื่อหั่นจะได้ชิ้นหมูที่สวยงาม ถ้าไม่ใช่หมูจะใช้เนื้อไก่หรือเนื้อวัวก็ได้

ลูกผักชี ยี่หว่า ซื่อได้ที่ร้านขายยา หรือร้านขายน้ำพริกแกง เครื่องเทศ ของแห้ง

ในตลาดสด นำมาคั่วไฟอ่อนๆ โขลกให้ละเอียด

ขมิ้น ถ้าไม่ใช่ขมิ้นสด ใช้ขมิ้นผง 1 ช้อนชา

พริกแห้ง แกะเม็ดออก แช่น้ำให้นิ่มก่อนนำไปโขลก

มะพร้าวขูด ใช้มะพร้าวขูดประมาณ 700 กรัม สำหรับหัวกะทิ ½ ถ้วย ในการหมักหมูและ 2 1/2 ถ้วย สำหรับทำน้ำจิ้ม

#### ส่วนผสมสะเต๊ะ

1. เนื้อหมู	500	กรัม	2. ลูกผักชีคั่วป่น	1	ช้อนชา
3. ยี่หระคั่วป่น	½	ช้อนชา	4. ข่าหั่นละเอียด	1	ช้อนชา
5. ตะไคร้ซอย	1	ช้อนโต๊ะ	6. ขมิ้นหั่นละเอียด	1 ½	ช้อนชา
7. ผิวมะกรูดหั่นละเอียด	½	ช้อนชา	8. ผงกะหรี่	1	ช้อนชา
9. นมขันทวน	4	ช้อนโต๊ะ	10. น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
11. เกลือป่น	1	ช้อนชา	12. น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
13. หัวกะทิข้นๆ	½	ถ้วย			

#### ส่วนผสมน้ำจิ้ม

1. พริกแห้งเม็ดใหญ่	3-4	เม็ด	2. ข่าหั่นละเอียด	½	ช้อนชา
3. ตะไคร้ซอยบางๆ	2	ช้อนชา	4. ผิวมะกรูดหั่นละเอียด	¼	ช้อนชา
5. หอมแดงหั่นละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ	6. กระเทียมสับละเอียด	1 ½	ช้อนชา
7. รากผักชีหั่นละเอียด	1	ช้อนชา	8. กะปิ	½	ช้อนชา
9. เกลือป่น	1	ช้อนชา	10. กะทิ	2 – 2 ½	ถ้วย
11. น้ำมัน	3-4	ช้อนโต๊ะ	12. งาขาวคั่วป่นละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ
13. ถั่วลิสงคั่วป่นละเอียด	1/3	ถ้วย	14. น้ำตาลปี๊ป	50	กรัม
15. น้ำตาลทราย	2-3	ช้อนโต๊ะ	16. น้ำมันงาเป็ยกข้นๆ	2-3	ช้อนโต๊ะ
17. น้ำปลา	2	ช้อนชา	18. เกลือป่น	2	ช้อนชา

#### ส่วนผสมอาจาด

1. น้ำส้มสายชู	½	ถ้วย	2. น้ำ	½	ถ้วย
3. น้ำตาลทราย	1	ถ้วย	4. เกลือป่น	1 ½ - 2	ช้อนชา
5. แปะแซ	50	กรัม	6. แดงกวา	6	ลูก
7. หอมแดงซอย	4-5	หัว	8. พริกชี้ฟ้าแดงหั่นแฉ่น	1-2	เม็ด

#### 4. ลำดับขั้นการสอน หรือลำดับขั้นการทำงาน

##### วิธีการหมักหมู

1. หั่นเนื้อหมูตามยาวของเส้น ให้มีขนาดประมาณ 1x3 นิ้ว หรือ 1x4 นิ้ว
2. โขลกลูกผักชี ยี่หระ ข่า ขมิ้น ตะไคร้ ผิวมะกรูด เกลือ ผงกะหรี่ เข้าด้วยกัน

ให้ละเอียด ตักใส่อ่างผสม ใส่น้ำตาล หัวกะทิ นมข้นหวาน น้ำมันพืช และหมูเคล้าให้เข้ากัน หมักไว้ 1-2 ชั่วโมง

3. นำหมูที่หมักไว้มาเสียบไม้ ทำจนหมด

4. ปิ้งเนื้อหมูสะเต๊ะ โดยพรมด้วยหางกะทิจนสุก จัดเสิร์ฟพร้อมน้ำจิ้มสะเต๊ะและอาจาด

### วิธีทำน้ำจิ้มสะเต๊ะ

1. โขลกพริกแห้ง เกลือ ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด รากผักชี ให้ละเอียด ใส่น้ำมัน กระเทียม กะปิ โขลก ให้เข้ากันและละเอียด

2. ผัดน้ำมันที่โขลกไว้กับน้ำมันด้วยไฟปานกลางให้หอม ค่อยๆ เติมหักกะทิ ผัดจนแตกมัน ปรุงรส ด้วยเกลือป่น น้ำปลา น้ำตาลทราย น้ำตาลปี๊ป น้ำมะขามเปียกใส่ถั่วลิสงคั่วป่น งาคั่วป่น เคี่ยวจนข้น ชิมรส ยกออกจากเตา

### วิธีทำน้ำอาจาด

1. ผสมน้ำส้มสายชู น้ำ น้ำตาล เกลือ เบะแซ่ ตั้งไฟกลางพอเดือด เคี่ยวจนเหนียว ยกลง พักไว้ให้เย็น

2. ผ่าแตงกวาตามยาว 2-4 ชิ้น หั่นตามขวางหนา ½ เซนติเมตร

3. จัดแตงกวา หอมแดง พริกชี้ฟ้าแดง ใส่ถั่วงอก ตักน้ำปรุงรสใส่ เสิร์ฟทันที

### ข้อแนะนำ

1. การหั่นหมู ไม่ควรหั่นบางไป เวลาช้อนเนื้อหมูจะแห้งแข็ง การย่างใช้ไฟปานกลางหรือแรง ขณะย่าง ใช้หางกะทิผสมเนยละลายพรมบนเนื้อหมู

2. ถั่วลิสงคั่ว ควรบดให้ละเอียด น้ำจิ้มจะมีลักษณะข้นและเหนียว หรือถ้าต้องการให้ข้นมาก จะใช้ขนมปังหัวกะโหลกหรือขนมปังจืดป่นให้ละเอียด ใสลงในน้ำจิ้ม จะช่วยให้ข้นขึ้น

3. ถ้าหมักหมูทิ้งค้างคืนไว้ในตู้เย็น หมูก็จะมีคาวนุ่มขึ้น

### 5. เสน่ห์ในการประเมินผล

หมูสะเต๊ะเนื้อนุ่ม ไม่แห้งแข็ง หอมกลิ่นเครื่องเทศ รสเค็มหวาน น้ำจิ้มมีรสหวาน เค็มนำ รสเปรี้ยว เล็กน้อย ข้นจืด หอมกลิ่นถั่ว เนื้อเหนียว อาจาดมี 3 รส หวาน เปรี้ยว เค็ม แต่งกวากรอบ

### สาระน่ารู้

คาบับ (Kabab) หรือ คีباب (Kebab) ภาษาอังกฤษเรียก Kabab ตามคำอินเดีย

จึงทำให้นิยมใช้ คาบับ มากกว่า คีباب

คาบับ คือ ชิ้นเนื้อเสียบเหล็กย่างไฟหอมๆ กินกับข้าวสวยหรือขนมปัง เป็นอาหารมุสลิมที่พบเห็นได้มากในอินเดียภาคเหนือ ปากีสถาน และบังกลาเทศ แต่แหล่งดั้งเดิมจริงๆ ของคาบับ เป็นพวกชาวเติร์ก ต่อมาจึงแพร่หลายไปทั่วในวันออกกลาง และเมดิเตอร์เรเนียน คำรับดั้งเดิมของตุรกีเรียก ”

ซีกคึบาบ” เป็นเนื้อพะหันจีนพอกำ ได้ที่แล้วเสียบเหล็กแหลมย่างไฟ อย่างไรก็ตาม คึบาบใน เปอร์เซียหรืออิหร่าน มิได้จำกัดเฉพาะจีนเนื้อเสียบเหล็กย่างเท่านั้น อาจเป็นเนื้อบดเสียบหรือไม่เสียบ เหล็กก็ได้ ในตะวันออกกลางถิ่นอื่น ยังมีคึบาบจากแกะหรือแพะทั้งตัว

แหล่งข้อมูล พจน์ ลัจจะ และ พจน์ สุทธิรัตน์ เส้นทางอาหารมุสลิมนิตยสารครัว ฉบับที่ 117 มีนาคม 2547 หน้า 72

## แผนการสอนรายคาบ

### คาบที่ 11 เรื่องที่สอน ซี่โครงหมอบเต้าซี่ โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

เต้าเจี้ยว เต้าหู้ยี้ เต้าซี่ ล้วนเป็นเครื่องปรุงรสยอดนิยมของชาวจีน ที่ช่วยเพิ่มความอร่อยในอาหาร หลากหลายรายการ ซี่โครงหมอบเต้าซี่ ก็เป็นหนึ่งในรายการอาหารจีน ที่มีรสชาติอร่อย หอมกลิ่น เครื่องปรุง โดยเฉพาะเต้าซี่

#### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและขั้นตอนการทำซี่โครงหมอบเต้าซี่ได้
2. ทำซี่โครงหมอบเต้าซี่ได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือนำไปประกอบอาชีพได้

#### 2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำซี่โครงหมอบเต้าซี่
2. การอบ

#### 3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

##### อุปกรณ์

ตาข่าย ซ้อนตวง ลังถึง อ่างผสม เตาอบ หรือฝ้ออบ มีด เขียง

##### ข้อแนะนำในการเตรียมส่วนผสม

**ซี่โครงหมู** เลือกซี่โครงที่มีเนื้อมากๆ ลักษณะเนื้อสีชมพูอ่อน มีความใหม่สด

นำไปต้มเคี่ยวไฟอ่อนๆ นำซุบเก็บไว้ทำอาหารอื่นได้ เช่น ต้มจืด โจ๊ก ข้าวต้ม ฯลฯ

- เต้าซี่ มีจำหน่ายเป็นกระปุกเล็กๆ ซื่อได้ที่เยาวราช หรือ ซุปเปอร์มาร์เก็ตชั้นนำทั่วไป
- เหล้าจีน มีกลิ่นหอมใช้ปรุงอาหาร มีจำหน่ายที่ซุปเปอร์มาร์เก็ตแผนกเหล้าหรือที่ตลาดเยาวราช

ราคาขวดละประมาณ 200 – 300 บาท