

สาระน่ารู้ อังกัก หัวเชื้อสมุนไพรให้สีแดง

อังกัก เป็นเครื่องปรุงในครัวจีน ที่ใช้กันมานานนับพันปี ชาวจีนแต่จิ๋วเรียกอังกัก (ang kag) จีนกลางออกเสียงว่า หงชวี (hong qu) เป็นหัวเชื้อสมุนไพรที่ให้สีแดงทำมาจากข้าวเจ้าหมักกับสาเห็ดหรือเชื้อจุลินทรีย์ชนิดหนึ่งที่ชาวจีนเรียกว่า หงชวีเหมยจวิน (hong qu mei jun) เราจะใช้ข้าวเจ้าแช่ไว้ในน้ำ 3-4 ชั่วโมง แล้วนำไปนึ่งจนสุกตั้งทิ้งไว้ให้อุณหภูมิลดลงแล้วจึงนำสาเห็ดมาผสม หลังจากนั้นต้องคอยเกลี่ยข้าว เอาไปล้างน้ำประมาณ 5-6 รอบ แล้วนำไปผึ่งแดดจนแห้ง ถือเป็นอันใช้ได้

อังกักที่ดีต้องมีสีแดงทั้งข้างนอกและข้างใน รสจี๊ดอมเปรี้ยวเล็กน้อย ใช้เป็นส่วนผสมในการทำ เต้าหู้ยี้ ขาดอง นำไปหมักหมู ช่วยให้เนื้อนุ่มและมีสีแดงสวยอังกักยังถือเป็นเครื่องยาจีนอีกด้วย มีสรรพคุณละลายเสมหะ บำรุงเลือด ช่วยย่อยอาหาร แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยรักษาอาการฟกช้ำดำเขียว

แหล่งข้อมูล update Food Fucus นิตยสารครัว ฉบับที่ 163 เดือนมกราคม 2551 หน้า 12

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 14 เรื่องที่สอน ขนมถ้วยฟู โดยครูอรอนงค์ ลำดวล

เป็นขนมไทยโบราณที่ในปัจจุบันยังมีผู้นิยมรับประทาน เนื่องจากเป็นขนมที่มีรสชาติไม่หวานมาก มีกลิ่นหอมละมุนละไม และมีความนุ่มเหนียวของแป้ง สีอ่อน ๆ รับประทาน นอกจากนี้ยังถือเป็นขนมที่มีชื่อและลักษณะเป็นมงคล ให้ความหมายถึงความเจริญเฟื่องฟูทางชีวิต นิยมใช้เป็นขนมในงานมงคลต่างๆ

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำขนมถ้วยฟูได้
2. ทำขนมถ้วยฟูได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือนำไปประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำขนมถ้วยฟู
2. การผสม
3. การนึ่ง

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์

ถ้วยตวง ช้อนตวง อ่างผสม ถ้วยตะไล ถังถึง ช้อนตักหยอด หรือถ้วยปากแหลมสำหรับหยอด

ข้อแนะนำในการเตรียมส่วนผสม

แป้งข้าวเจ้า ใช้แป้งข้าวเจ้าชนิดแห้งอย่างดี ใหมสด เนื้อแป้งขาวละเอียด ไม่มีกลิ่นอับ

ยีสต์ ใช้ชนิดแห้งแบบผง เช่นเดียวกับที่ใช้ทำขนมปัง

น้ำตาลดอกมะลิ ใช้น้ำตาลดอกมะลิสด จะทำให้ขนมมีกลิ่นหอมชื่นใจ

ไข่ขาว เป็นตัวทำให้ขนมถ้วยฟู นุ่ม เหนียว เนื้อขนมมีความชื้น ไม่แห้ง ถ้าใส่มากขนมจะเหนียวมาก

เกินไป ใช้ไข่ขาวของไข่ไก่หรือไข่เป็ดก็ได้ ถ้าใช้ไข่ไก่จะไม่มีการคลุก

ผงฟู ใช้ผงฟูแบบกำลัง 2 เมื่อใส่ผงฟูลงในแป้งที่ผสมไว้แล้ว ควรคนให้ละลายเข้ากันให้ดี

น้ำข้าวหมาก ได้จากการนำข้าวหมากใส่ผ้าขาวบาง บีบน้ำออกให้หมดจนข้าวแห้ง เมื่อตวงแล้วถ้าไม่พอ

เติมน้ำสะอาดได้เล็กน้อย ข้าวหมากทำให้ขนมนุ่ม มีกลิ่นหอม

สีผสมอาหาร ใช้สีสังเคราะห์ชนิดน้ำ หยดเพียงเล็กน้อย 1-2 หยด

ส่วนผสม (ตำรับที่ 1)

- | | | | | | |
|------------------|-----|--------|---------------|---|--------|
| 1. แป้งข้าวเจ้า | 1 ½ | ถ้วย | 2. ยีสต์ | ¼ | ช้อนชา |
| 3. น้ำตาลดอกมะลิ | ¾ | ถ้วย | 4. น้ำตาลทราย | ½ | ถ้วย |
| 5. ไข่ขาว | 1 | ช้อนชา | 7. ผงฟู | | |
| 8. สีผสมอาหาร | | | | | |

ส่วนผสม (ตำรับที่ 2)

- | | | | | | |
|-----------------|-----|------|----------------|-------|------|
| 1. แป้งข้าวเจ้า | 1 ½ | ถ้วย | 2. น้ำข้าวหมาก | ¾ - 1 | ถ้วย |
| 3. น้ำตาลทราย | 80 | กรัม | 4. ผงฟู | | |
| 5. สีผสมอาหาร | | | | | |

4. ลำดับขั้นตอนการทำ หรือลำดับขั้นตอนการทำงาน

วิธีทำ

1. ผสมแป้งข้าวเจ้า ยีสต์ น้ำตาลทราย เคล้าให้เข้ากัน
2. ผสมไข่ขาว กับน้ำตาลดอกมะลิ เทใส่ในอ่างแป้ง คนให้น้ำตาลละลาย พักไว้ 30 นาที
3. ใส่ ¾ ของถังถึง นำไปตั้งไฟแรงจนน้ำเดือด เรียงถ้วยตะไลในชั้นถังถึงให้ห่างกันพอควร เพื่อให้มีรูให้อากาศขึ้น หนึ่งถ้วยตะไลพร้อม

4. ตักแป้งที่ผสมไว้ 1 ถ้วย ใส่ผงฟู ¼ - ½ ช้อนชา คนให้เข้ากัน หยดสีใส่ให้เป็นสีอ่อนๆ คนอีกครั้งให้เข้ากัน ตักหยอดใส่ถ้วยตะไลที่หนึ่งเตรียมไว้ประมาณ ¾ ของถ้วยตะไล หนึ่งไฟแรงปานกลาง น้ำเดือดผ่าน นานประมาณ 10-12 นาที หรือจนสุก ยกกลง

5. รอให้ขนมเย็นสนิทจึงจะออกจากถ้วยตะไล อบดอกมะลิ จัดใส่จานเสิร์ฟ

หมายเหตุ

ขนมถ้วยฟูตัวรับที่ 2 วิธีทำเช่นเดียวกับตัวรับที่ 1 แต่ไม่ใส่ยีสต์และไข่ขาว

ข้อแนะนำ

1. การผสมแป้ง ไม่ต้องนวด ถ้านวดจะทำให้แป้งเหนียวเกินไป
2. ถ้าไม่ใช้น้ำตาลอบดอกมะลิสด ใช้น้ำสะอาดใส่กลิ่นมะลิ 1-2 หยด
3. ควรใส่สีชมพู สีเขียว ให้มีสีอ่อนๆ ขนมจะน่ารับประทาน
4. เมื่อนำแป้งมาผสมผงฟูแล้ว ไม่ควรผสมทิ้งไว้นานไป ต้องรีบหยอดและนึ่งทันที หน้าขนมจะแตกสวย
5. ถ้าหยอดขนมเต็มถ้วย ขนมจะแตกย่อยไม่สวย ถ้าหยอดน้อยไป(ครึ่งถ้วย) ขนมจะแตกน้อย ควรหยอด $\frac{3}{4}$ ถ้วย
6. การนึ่งใช้น้ำมาก ให้มีไอน้ำเดือด ขนมจะแตกสวย
7. ควรเขี่ยฝาหลังถึง อย่าให้ไอน้ำหยดใส่ขนม
8. การนึ่งถ้วยตะไล ไม่ต้องปิดฝารังถึงก็ได้ ถ้าปิดฝาหรือนึ่งถ้วยนานไป จะมีไอน้ำหยดอยู่ที่ก้นถ้วย นึ่งถ้วยตะไลให้ร้อนก่อน แป้งจะไม่แข็งนอนกัน ถ้านึ่งถ้วยตะไลนานไปหรือนึ่งจนร้อนจัด ขนมจะแข็งแห้ง
9. ถ้านึ่งไฟแรงมากไป ผิวหน้าขนมจะแห้งแข็ง ไม่นุ่มนวล
10. ถ้าใช้น้ำข้าวหมาก ขนมที่ได้จะมีกลิ่นแป้งหอมเหมือนหมักแป้ง สมัยก่อนใช้ลูกแป้งข้าวหมากหมักเชื้อ

5. เกณฑ์ในการประเมินผล

ขนมฟูแตก แป้งนุ่มเหนียว เนื้อละเอียด หอมกลิ่นดอกมะลิ หรือหอมกลิ่นข้าวหมาก มีสีอ่อนๆ น่ารับประทาน

สารน่ารู้

ยีสต์ ยีสต์เป็นพืชเซลล์เดียวชนิดหนึ่ง ขยายพันธุ์โดยการแตกหน่อ ยีสต์แต่ละเซลล์มีขนาดเล็กมาก มองด้วยตาเปล่าไม่เห็น มีอยู่ตามธรรมชาติ เป็นตัวสำคัญที่ทำให้เกิดการหมัก ยีสต์ที่ใช้ในปัจจุบันมีอยู่ 2 ชนิด คือ

1. **ยีสต์ธรรมชาติ** เช่น ยีสต์ที่อยู่ในเนื้อลูกตาล เมื่อนำเนื้อลูกตาลมาผสมกับแป้งและน้ำตาล (ซึ่งใช้เป็นอาหารของยีสต์) หมักไว้ในอุณหภูมิที่เหมาะสม จะทำให้ขนมตาลขึ้นฟู มีกลิ่นรสเฉพาะ
2. **ยีสต์ที่เพาะเลี้ยงขึ้น** มีทั้งยีสต์สด และยีสต์แห้ง

ยีสต์สด ผลิตขึ้นโดยการเลี้ยงและนำมาอัดเป็นก้อน นิยมใช้ในประเทศที่ผลิตยีสต์สดได้เอง เมืองไทยไม่นิยมใช้ เนื่องจากไม่สะดวกต่อการใช้และการเก็บรักษา

ยีสต์แห้ง มีทั้งชนิดเม็ดและชนิดผง ชนิดเม็ดต้องนำมาละลายน้ำก่อนใช้ ชนิดผงมีลักษณะเป็นเส้นสั้นๆ เล็กๆ เกือบเป็นผง บรรจุแบบสุญญากาศ ในห่อกระดาษอลูมิเนียม จับดูภายนอกจะแข็ง แต่เมื่อนำมาเปิดห่อแล้วจะร่วน เทออกได้ไม่เป็นก้อน ยีสต์ผง (Instant Yeast) นิยมใช้กันมาก เพราะสะดวก ใช้งานง่าย ควรเก็บยีสต์ไว้ในที่แห้งและเย็น หรือเก็บในขวดที่มีฝาปิดสนิท ใส่ไว้ในตู้เย็น การทดสอบว่ายีสต์ที่เก็บไว้มีคุณภาพใช้ได้หรือไม่ ทำได้โดย เทน้ำอุ่นที่ 38 องศาเซลเซียส ใส่ภาชนะ เติมน้ำตาล 1 ช้อนโต๊ะ คนให้ละลาย ใส่ยีสต์ 1 ช้อนโต๊ะ ลงคนทิ้งไว้ประมาณ 5-10 นาที ถ้ายีสต์ฟูขึ้นมาบนผิวน้ำ แสดงว่ายีสต์ยังไม่เสื่อมคุณภาพ แต่ถ้ายีสต์จมลงอยู่ก้นภาชนะ ไม่ฟูขึ้นมา แสดงว่ายีสต์เสื่อมคุณภาพไม่ควรใช้

แหล่งข้อมูล จากหนังสือ เบเกอรี่และอาหารนานาชาติ โดย อุ่น ตรีวิโรจน์ หน้า 30-31

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 15 เรื่องที่สอน สังขยาขานม โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

สังขยา เป็นชื่อเรียกขนม มี 2 ลักษณะคือสังขยาที่ทำจากไข่ น้ำตาล มะพร้าว กะทิ อาจเพิ่มฟักทอง เผือก มะพร้าวอ่อน ฯลฯ นำไปนึ่ง รับประทานเป็นขนมหวาน หรือรับประทานคู่กับข้าวเหนียวมูนก็ได้ สังขยาขานม เป็นสังขยาอีกลักษณะหนึ่ง มีส่วนผสมของไข่ น้ำตาลทราย นมหรือกะทิ แป้ง นำไปตุ๋นหรือกวนให้ขึ้น ใช้จิ้มหรือทาบนขนมปัง บางท่านเรียกสังขยาลักษณะนี้ว่าสังขยาลิงคโปร์ มีหลายรสชาติ แต่ที่นิยมคือ สังขยาสีเขียวกลิ่นใบเตย และสังขยาสีส้มกลิ่นวานิลลา สังขยาขานมใช้ชาผงโบราณซึ่งเป็นน้ำชานำไปเป็นส่วนผสม เพื่อให้ได้รสชาติแปลกใหม่ หอมกลิ่นชา สำหรับคนที่รักและชื่นชอบชาโบราณ สังขยาขานม จะเป็นขนมอีกชนิดหนึ่งที่คุณต้องลอง

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำสังขยาขานมได้
2. ทำสังขยาขานมได้
3. ใช้ในชีวิตประจำวันหรือนำไปประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนในการทำสังขยาขานม
2. การตุ๋น
3. การจัดเสิร์ฟ