

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

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

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์

ถ้วยตวง ช้อนตวง ตาชั่ง อ่างผสม ตะกร้อมือ หม้อตุ๋น

ข้อแนะนำในการเตรียมส่วนผสม

- ชาผง ใช้ชาโบราณที่ใส่ถุงผ้าสำลีหรือผ้าฝ้ายดิบชงกับน้ำร้อน ชั่งผงชาประมาณ 15-25 กรัม แล้วแต่ชอบความเข้มข้นของชา ถ้าเข้มข้นมากไป สังกะยาชานจะมีรสฝื่อนออกฝาด
- แป้งมัน ช่วยให้สังกะยาข้นเหนียวเป็นเงาใสแป้งเหนียวละเอียด ส่วนแป้งข้าวโพด ช่วยทำให้ข้นอยู่ตัว
- นมข้นจืด คือ นมที่ใช้ใส่ในการทำกาแฟเย็น ชาเย็น
- ไข่แดง ใช้ไข่แดงของไข่ไก่
- เนยสด ใส่เพื่อช่วยให้มีกลิ่นหอม
- ขนมหั้ว ใช้ขนมหั้วแช่น้ำเย็น หรือ ขนมหั้วหั่นแว่น

ส่วนผสม

1. ชาผง	20	กรัม	2. น้ำเดือด	$\frac{3}{4}$ - 1	ถ้วย
3. น้ำตาล	100	กรัม	4. แป้งมัน	2	ช้อนโต๊ะ
5. แป้งข้าวโพด	2	ช้อนโต๊ะ	6. นมข้นจืด	1	ถ้วย
7. นมข้นหวาน	1	ช้อนโต๊ะ	8. ไข่แดง	1	ฟอง
9. เนยสด	30	กรัม	10. ขนมหั้วสำหรับใช้รับประทานกับสังกะยา		

4. ลำดับขั้นการสอน หรือลำดับขั้นการทำงาน

วิธีทำ

1. นำชาผงใส่ถุงผ้า เทน้ำเดือดใส่แช่ไว้สักครู่ ตวงน้ำชาให้ได้ 1/2 ถ้วย
2. ผสมน้ำตาล แป้งมัน แป้งข้าวโพด ให้เข้ากัน ใส่น้ำชา ไข่แดง นมข้นจืด นมข้นหวาน นำไปตุ๋นบนน้ำเดือด คอยคนจนส่วนผสมขึ้น ใส่นเนยสด ยกลง พักไว้ให้เย็น รับประทานกับขนมหั้ว

ข้อแนะนำ

1. รับประทานกับขนมหั้วนี้ร้อนๆ
2. ถ้าไม่มีถุงผ้าที่ใช้ชงชา กาแฟโบราณ ชงชาใส่ภาชนะแล้วนำมากรองด้วยผ้าขาวบางจนหมด

กาก

3. ถ้าไม่มีหม้อตุ๋น ใช้หม้อ 2 ใบ ที่มีขนาดใหญ่กับเล็ก ใส่น้ำในหม้อใบใหญ่ หม้อใบเล็กใส่ส่วนผสมที่จะตุ๋น

4. จะใช้วิธีการกวน แทนการตุ๋นก็ได้ แต่ต้องใช้ไฟอ่อนๆ และระวังไหม้ ควรกวนในกระทะทองเหลืองเพราะความร้อนจะสม่ำเสมอ
5. ถ้าชอบรสเค็มปะแล่มๆ ใส่เกลือได้เล็กน้อย
6. ควรเก็บในภาชนะปิดสนิท แช่ในตู้เย็นช่องธรรมดา
7. ควรใช้ตะกร้อมือในการกวนหรือคน จะทำให้สังขยาเนื้อเนียนไม่เป็นเม็ด
8. การผสมแป้งกับน้ำตาลให้เข้ากันก่อนที่จะใส่ของเหลว เพื่อป้องกันไม่ให้แป้งจับตัวเป็นเม็ด
9. หากเกิดข้อผิดพลาด สังขยาข้นเกินไป อาจเกิดจากการตุ๋นหรือกวนนานเกินไป หรือดวงส่วนผสมผิดพลาด สามารถแก้ไขได้โดยเพิ่มนมข้นจืด หากส่วนผสมเหลวไปให้เพิ่มไข่แดงหรือแป้ง (ละลายน้ำ)
10. รสชาติความหวานปรับได้ตามชอบ
11. สังขยาที่กวนเสร็จ เมื่อยกลงจากเตาควรคนต่ออีกให้ส่วนผสมเย็น และป้องกันการจับตัวเป็นแผ่นบริเวณผิวหน้าของสังขยา

5. เกณฑ์ในการประเมินผล

สังขยาข้นพอดี ไม่แข็งหรือเหลวไป หอมกลิ่นชาและนม มีความมันเงา

สารนำรู้

ประโยชน์ของการดื่มชาจะช่วยป้องกันมะเร็ง โรคหลอดเลือดหัวใจ และลดภาวะกระดูกพรุน สารฟลาโวนอยด์ในชา ซึ่งมีคุณสมบัติคล้ายฮอร์โมนเอสโตรเจน สามารถเสริมเนื้อกระดูกให้แข็งแรง นักวิจัยจากไต้หวันพบว่า การดื่มชาเป็นประจำทุกวันๆ ละ 2 ถ้วย ติดต่อกัน 6 ปี ขึ้นไป ช่วยเพิ่มความหนาแน่นให้กระดูกได้ ส่วนนักวิจัยจากมหาวิทยาลัยแห่งฮิลินอยด์ ที่ชิคาโก ยังพบว่าการดื่มชาทุกวัน ช่วยลดปริมาณแบคทีเรียและไขมันของมันโดยสารโพลีฟีนอล (polyphenols) ในใบชา มีฤทธิ์ในการกำจัดแบคทีเรียในปาก การดื่มชาจึงช่วยดับกลิ่นปากได้อีกด้วย

แหล่งข้อมูล นิตยสาร คริว เล่มที่ 97 เดือนกรกฎาคม 2545 หน้า 16