

- | | | | | | |
|---|-----|----------|----------------------|-----|----------|
| 5. หอมแดงหั่น | 1 | ซ็อนโต๊ะ | 6. น้ำมันขามเปียก | 3 | ซ็อนโต๊ะ |
| 7. เปลือกป่น | 3-4 | ซ็อนซา | 8. น้ำตาลปีบ | 3-4 | ซ็อนโต๊ะ |
| 9. น้ำตาลทราย | 1 | ซ็อนโต๊ะ | 10. ใบมะกรูด | 4-5 | ใบ |
| 11. หอมแดงซอย | 7 | หัว | 12. พริกชี้ฟ้าเหลือง | แดง | เขียว |
| หั่นท่อน 6 เม็ด | | | | | |
| 13. ผักสดที่ใช้รับประทาน เช่น แดงกวา ถั่วพู ผักชี ต้นหอม ขมิ้นขาว | | | | | |
| 14. ปลาตุ๋นย่างแกะเฉพาะเนื้อสับละเอียด 1 ตัว | | | | | |
| 15. น้ำมันสำหรับทอด | | | | | |

4. วิธีทำหลนทูน่า

1. โขลกพริกไทยเม็ด รากผักชี หอมแดงหั่น รวมกันให้ละเอียด
2. แบ่งหัวกะทิออก ¼ ถ้วย ที่เหลือนำไปตั้งไฟพอเดือด ใส่ส่วนผสมที่โขลกไว้ในข้อ 1 ลงต้ม เมื่อกลิ่นหอมใส่เฉพาะเนื้อปลาทูน่า ตามด้วยใบมะกรูด
3. ปูรสดด้วยน้ำตาล น้ำมันขามเปียก เปลือก ให้รสออกหวาน เค็ม เปรี้ยว ใส่พริกชี้ฟ้า หอมแดง ซอย หัวกะทิ พอเดือดยกลง รับประทานกับผักสด ปลาตุ๋นฟู

วิธีทำปลาตุ๋นฟู

ตั้งน้ำมันให้ร้อนจัด โรยเนื้อปลาตุ๋นย่างทอดพอเหลือง ตะล่อมให้เป็นแพ ตักขึ้นวางลงบนกระดาษซับน้ำมัน

ข้อแนะนำในการทำ

1. ควรโขลกพริกไทยเม็ดให้ละเอียดก่อนจึงใส่รากผักชี ตามด้วยหอมแดงหั่น
2. พริกชี้ฟ้าเขียว แดง เหลือง หั่นท่อนขนาด ½ นิ้ว ถ้าชอบเผ็ด โรยพริกชี้ฟ้าเพิ่มได้
3. ขณะที่นำกะทิตั้งไฟ คอยคนอย่าให้กะทิแตกมันเป็นลูก (มีลักษณะจับเป็นเม็ดกะทิเล็ก ๆ) ใช้ไฟปานกลาง ไม่ควรเคี่ยวกะทิจนแตกมัน จะทำให้เสียรสชาติของความหวานจากกะทิ
4. ถ้าชอบกลิ่นตะไคร้ใช้ตะไคร้ทุบหั่นเป็นท่อน ใช้แทนรากผักชีกระเทียมพริกไทยโขลก

5. เกณฑ์ในการประเมินผล

หลนทูน่า มีรสชาติเปรี้ยว เค็มหวาน กลมกล่อมทั้ง 3 รส มีลักษณะชั้นกะทิ ไม่แตกมัน หอมกลิ่นรากผักชีกระเทียมพริกไทย

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 6 เรื่องที่สอน แป้งจี่จิ้นไส้เผือก โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

ขนมจี่จิ้นไส้เผือก

ขนมจี่จิ้น เป็นขนมของคนจีน มีลักษณะเป็นก้อนแป้งกลมแบนมีไส้เผือก แป้งมีความเหนียวนุ่ม คล้ายแป้งขนมปัง แต่ไม่ขึ้นฟูเท่าแป้งขนมปัง มีรสชาติหวานเค็ม หอมกลิ่นเผือก

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำขนมจีงเงินไส้เผือกได้
2. ทำขนมจีงเงินไส้เผือกได้
3. นำไปประกอบอาชีพหรือนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

2. รายการสอน

1. การเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสมขนมจีงเงินไส้เผือก
2. ขั้นตอนการทำแป้งและขั้นตอนการทำไส้เผือก
3. ขั้นตอนการทำรูปร่างและการย่าง

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์ ถ้วยตวง ช้อนตวง ตาชั่ง อ่างผสม ที่ร้อนแป้ง หรือกระทะกวนไส้ เตาไฟฟ้า หรือกระทะ เทฟลอนสำหรับจีงนม ทัพพี

ข้อแนะนำในการเตรียมส่วนผสม

- แป้งสาลีอเนกประสงค์ หรือแป้งหมี่ คือแป้งสาลีที่มีโปรตีนปานกลาง มีความเหนียวนุ่มมากกว่าแป้งเค้ก แต่น้อยกว่าแป้งขนมปัง เหมาะที่จะใช้กับขนมที่ไม่ต้องการความเหนียวหรือนุ่มเกินไป เช่น ลูกกี้ พาย ขนมเปียะ มีหลายยี่ห้อ เช่น แป้งตราว่าว แป้งตราทราบ แป้งตราลูกศร เวลาซื้ออ่านฉลากบนถุง จะเขียนไว้ว่า “แป้งสาลีอเนกประสงค์”
- ยีสต์ มีห่อเล็ก ๆ ประมาณห่อละ 12 กรัม มีประมาณ 1 ½ ช้อนโต๊ะ ห่อใหญ่มีขนาด 400 – 500 กรัม เมื่อเปิดห่อแล้ว ควรเก็บไว้ในตู้เย็น มีอายุการเก็บประมาณ 3 – 6 เดือน
- มันทะหนึ่ง ควรเลือกมันหัวใหญ่ เนื้อมันนุ่ม ไม่มีเส้น หรือเส้นมาก นิ่งสุกร้อน ๆ บดพร้อมน้ำตาล เนื้อจะละเอียดไม่แข็ง
- น้ำมันพืช ใช้น้ำมันรำข้าว หรือน้ำมันถั่วเหลืองก็ได้ ถ้าไม่มีใช้เนยสดหรือมาการีนละลายแทนได้
- เผือก เลือกเผือกหอมหัวใหญ่ ขั้วสดไม่เหี่ยว มีน้ำหนัก
- กะทิ ใช้กะทิกล่องหรือกะทิสด ประมาณ 120 กรัม โดยใช้มะพร้าว 300 กรัม

ส่วนผสมแป้ง

- | | | | | | |
|------------------------|-----|--------|---------------|-----------|--------|
| 1. แป้งสาลีอเนกประสงค์ | 300 | กรัม | 2. ผงฟู | 1 | ช้อนชา |
| 3. ยีสต์ | 1 | ช้อนชา | 4. มันทะหนึ่ง | 100 | กรัม |
| 5. น้ำตาลทราย | 30 | กรัม | 6. เกลือป่น | 1 | ช้อนชา |
| 7. น้ำมันพืช | 50 | กรัม | 8. น้ำ | 100 – 120 | กรัม |

ส่วนผสมไส้เผือก

- | | | | | | |
|-----------------|-----|------|---------------|-----|------|
| 1. เผือกนึ่งสุก | 500 | กรัม | 2. น้ำตาลทราย | 200 | กรัม |
|-----------------|-----|------|---------------|-----|------|

3. เกลือ	¼	ซ็อนซา	4. กะทิ	¾	ถั่ว
5. น้ำมันพืช	¼	ถั่ว	6. เนยสด	2	ซ็อนโตะ

วิธีการทำตัวแป้ง

1. ร่อนแป้งกับผงฟู ใส่อีสต์ ผสมให้เข้ากัน
2. ผสมมันกับน้ำตาล นวดให้น้ำตาลละลาย มันเทศละเอียด ใส่น้ำมัน เกลือ น้ำ นวดให้แป้งเนียน พักไว้ 5 – 10 นาที
3. ชั่งแป้งเป็นก้อน ๆ ละ 40 กรัม แผ่แป้งให้เป็นแผ่น นำมาหุ้มไส้เพื่อไม่ให้มิด กดให้แบน
4. นำแป้งไปจุ่มนกระทะที่มีเนยหรือน้ำมันเล็กน้อย กลับแป้งไปมาจนสุกเหลืองทั้ง 2 ด้าน

วิธีการทำไส้

ผสมทุกอย่างรวมกัน กวนจนร้อน ทิ้งไว้ให้เย็น นำไปชั่งก้อนละประมาณ 30 – 40 กรัม

ข้อแนะนำ

1. ใช้มันเทศหนึ่งร้อน ๆ ผสมกับน้ำตาล ใช้ทัพพีบดมันเทศ เนื้อจะละเอียด ถ้าทิ้งไว้ให้มันเทศเย็นจะบดยาก เนื้อมันจะแห้งแข็ง
2. แป้งที่นวดได้มีลักษณะไม่นิ่มเหลวหรือแข็งไป
3. ไส้มีลักษณะเช่นเดียวกับแป้งไม่แห้งแข็งไป ควรบดเพื่อขณะร้อน เนื้อจะเนียนไม่เป็นก้อนเป็นไต
4. เพื่อถนอมมัน ควรบดขณะร้อน ๆ
5. การใส่น้ำลงในส่วนผสมแป้ง ต้องใส่ทีละน้อย อย่าให้แฉะไป เพราะบางครั้งมันเทศจะแห้งหรือจะมีความชื้นสูง จะมีผลต่อการใส่น้ำ
6. การจีแป้ง ควรใช้ไฟอ่อน หมั่นกลับแป้งไปมา
7. ใช้ถั่วกวน ถั่วเขียวกวน ถั่วดำกวน ทำไส้ได้
8. ส่วนนี้ทำได้ประมาณ 15 ลูก ขนาดลูกประมาณ 70 – 80 กรัม

5. เทคนิคการประเมินผล

แป้งนุ่มเหนียวฟูเล็กน้อย ใส่มีสหวาน เค็ม หอมกลิ่นกะทิและเนย ใส่มั่นแข็งเป็นก้อน หรือเหลว นิ่มเกินไป

สารความรู้

ผงฟู แยกตามชนิดของกรดที่นำมาผสมออกได้เป็น 2 ชนิดคือ

- ผงฟูกำลังหนึ่ง หรือผงฟูที่เกิดปฏิกิริยาเร็ว ประกอบด้วย เบคกิ้งโซดากับกรดทาร์ทาริกหรือเกลือฟอสเฟต ผงฟูชนิดนี้จะผลิตแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ทันที ในขณะที่ส่วนผสมถูกผสม และจะผลิตออกมาอย่างรวดเร็วในระหว่างที่ร่อนกรอบ ถ้าใช้ผงฟูประเภทนี้ ต้องผสมอย่างรวดเร็ว และรีบนำเข้าอบทันทีหลังจากผสมเสร็จ
- ผงฟูกำลังสอง หรือผงฟูที่ให้ปฏิกิริยาช้า ประกอบด้วย เบคกิ้งโซดากับกรด 2 ชนิด หรือ

มากกว่า กรดชนิดหนึ่งจะทำให้เกิดปฏิกิริยาเร็วได้แก่ แคลเซียมแอสซิไดฟอสเฟต โดยจะผลิตแก๊สออกมาในขณะที่ส่วนผสมถูกผสม ส่วนกรดอีกชนิดหนึ่งจะเกิดปฏิกิริยาช้า ได้แก่ โซเดียมไพโรฟอสเฟต หรือโซเดียมอลูมิเนียมซัลเฟต กรดตัวหลังจะผลิตแก๊สออกมาในขณะที่ผลิตภัณฑ์ (ขนม) ได้รับความร้อนจากเตาอบ

ผงฟูที่เปิดใช้แล้ว ควรปิดฝาให้สนิทและเก็บไว้ในที่แห้ง ถ้าเก็บรักษาไม่ดี ผงฟูอาจเสื่อมคุณภาพได้ วิธีทดสอบว่าผงฟูเสื่อมคุณภาพหรือไม่ทำได้โดย ตักผงฟู 1 ช้อนชา ใส่ลงในน้ำร้อน ถ้ามีฟองอากาศพุ่งขึ้นมาอย่างรวดเร็วแล้วฟองค่อย ๆ หดไป แสดงว่าผงฟูยังมีคุณภาพดี ถ้าเกิดฟองช้า น้อย แสดงว่าผงฟูเสื่อมคุณภาพ ไม่ควรใช้

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 7 เรื่องที่สอน โจ๊กงาดำ (จิ้นหม่าหฺวู) โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

โจ๊กงาดำ (จิ้นหม่าหฺวู)

โจ๊กงาดำ หรือจิ้นหม่าหฺวู เป็นของหวานที่คนจีนทางต้งนิยมรับประทาน มักจะทำขายคู่กับโจ๊กถ้วยแดงหรือห่่งเต้าโจ๊ก

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำโจ๊กงาดำได้
2. ทำโจ๊กงาดำได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือนำไปประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. การเลือกซื้อส่วนผสม
2. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำโจ๊กงาดำ

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์ ตาซัง ถ้วยตวง ช้อนตวง เครื่องปั่นน้ำผลไม้ชนิดโถปั่นแห้ง หม้อ ทัพพี

ข้อเสนอแนะในการเตรียมส่วนผสม

- งาดำ ล้างให้สะอาด สงให้สะเด็ดน้ำ คั่วไฟอ่อน ๆ จนเมล็ดงาสุกพอง นำไปบดให้ละเอียดมาก ๆ มีลักษณะเนื้อเนียน มีน้ำมันงาออกมา
- น้ำตาลทราย ใช้น้ำตาลทรายขาวหรือน้ำตาลทรายไม่ฟอกสีก็ได้ ความหวานลดหรือเพิ่มได้ตามชอบ (100 กรัม ตวงได้ประมาณ 1/2 ถ้วย)
- นมสด เลือกใช้นมสดพาสเจอร์ไรซ์หรือนมสดยูเอชที จะให้ประโยชน์มากกว่าใช้นมข้นจืดนม 1 ถ้วยประมาณ 240 กรัม
- น้ำ ใช้น้ำสะอาด น้ำ 1 ถ้วย ชั่งน้ำหนักได้ประมาณ 240 กรัม