

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 มักจะทำขายคู่กับโจ๊กถ้วยแดงหรือหึ่งเต้าโจ๊ก

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

- แป้งมัน ใช้แป้งมันอย่างดี 30 กรัม ตวงได้ประมาณ 3 ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมโจ๊กงาดำ

1. งาดำ (คั่วให้หอม)	100	กรัม	2. น้ำ	1000	กรัม
3. น้ำตาลทราย	100	กรัม	4. เกลือป่น	1 / 4	ช้อนชา
5. นมสด	240	กรัม	6. แป้งมัน	30	กรัม
7. น้ำละลายแป้งมัน					

4. ขั้นตอนการทำ

วิธีทำ

1. ปั่นงาดำในโถปั่นของแห้งจนละเอียด
2. ผสมงาและน้ำ ใส่หม้อนำไปตั้งไฟจนเดือด
3. ลดไฟใช้ไฟอ่อน เติมน้ำตาล นมสด เกลือ แป้งมันละลายน้ำ เกี่ยวต่อจนสุกชั้นขยกลง

ข้อแนะนำ

1. ถ้าไม่มีโถปั่นของแห้ง ใช้โถปั่นน้ำผลไม้แทนก็ได้ แต่เวลาปั่นใส่น้ำเพียงเล็กน้อยจะละเอียดดีกว่าใส่น้ำมาก
2. ควรใช้งาดำคั่วบดใหม่ ๆ อย่างคั่วทิ้งไว้วันน ถ้าเก็บไม่ดีเกิดความชื้นจะทำให้เกิดเชื้อราได้
3. ถ้าไม่ชอบข้น เติมน้ำหรือนมสดเพิ่มได้

5. เกณฑ์ในการประเมินผล

โจ๊กงาดำ มีลักษณะข้นพอดี หอมกลิ่นงา รสหวานอ่อน ๆ

สาระน่ารู้

ในงาดำมีสารอาหารหลายอย่างที่มีคุณค่าจำเป็นต่อร่างกาย เช่น เลคซิทีน วิตามินอี กรดอะมิโน แคลเซียม ซึ่งช่วยบำรุงกระดูก ช่วยในระบบประสาทและกล้ามเนื้อทำงานได้ดีเป็นปกติ การกินงาดำในปริมาณที่เหมาะสม ก็จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ถ้ากินมากเกินไปก็ไม่ดี หรือกินน้อยไปก็จะได้รับประโยชน์ไม่เพียงพอ

ต้องกินให้พอดี จะกินมากน้อยก็แล้วแต่ความร้อนเย็นในร่างกายของแต่ละคน คนธาตุร้อนก็ควรกินงาดำน้อย ส่วนคนธาตุเย็น ก็ควรกินงาดำมากหน่อย ค่าเฉลี่ยการกินงาดำที่เหมาะสมของคนโดยทั่วไป ไม่ควรเกิน 2 ช้อนโต๊ะต่อวัน

แหล่งข้อมูล ใจเพชร มีทรัพย์ (หมอเขียว) ถอดรหัสสุขภาพ เล่ม 1 คอถัมภ์ ร้อนเย็นไม่สมดุล