

องค์ประกอบส่วนใหญ่ของผักคือ เซลลูโลส ที่เป็นโครงสร้างของพืช และน้ำที่อยู่ในเซลล์ ซึ่งจะมีผลต่อความกรอบของผัก ถ้าปล่อยให้น้ำระเหยออกจากผัก จะทำให้ความเต่งตึงของผักลดลง กลายเป็นผักเหี่ยว ทำให้ความกรอบ ความหวาน ความอร่อยน่ารับประทานลดลงด้วย ดังนั้นจึงไม่ควรหั่นผักทิ้งไว้นาน

แหล่งข้อมูล นิศยสารแม่บ้าน ฉบับที่ 481 มิถุนายน 2552 หน้า 47

ครั้งที่ 10

เรื่อง บาบี้คิว โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

بابี้คิว

ในงานเลี้ยงพบปะสังสรรค์แบบเป็นกันเองของเพื่อน ๆ หรือญาติสนิท ถ้าจัดกิจกรรมให้ผู้มาร่วมงานได้ช่วยทำอาหาร ก็จะทำให้งานเลี้ยงมีสีสัน สนุกสนาน เป็นกันเองเพิ่มขึ้น การทำبابี้คิวเตรียมไว้ให้ผู้มาร่วมงานได้อย่าง ได้ช่วยเสียบ... ก็เป็นรายการอาหารอีกรายการหนึ่งที่น่าสนใจในการจัดเลี้ยง

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำبابี้คิวได้
2. ทำبابี้คิวได้

2. รายการสอน

1. การเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสมبابี้คิว
2. ขั้นตอนการทำبابี้คิว

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์ ตาข่าย ถ้วยตวง ช้อนตวง อ่างผสม มีด เขียง เตาย่าง ไม้เสียบبابี้คิว

ข้อเสนอแนะในการเลือกซื้อ

- เนื้อหมูใช้หมูเนื้อแดง ส่วนสะโพกหรือสันนอกก็ได้ ถ้าใช้หมูสันนอกจะหั่นได้ง่าย เป็นชิ้นสวย นอกจากเนื้อหมูจะใช้เนื้อวัว เนื้อไก่ อาหารทะเล เช่น กุ้ง ปลาหมึก ได้ตามชอบ
- พริกหวาน เลือกที่เขียวสด ผิวเป็นมันเงา จับดูแข็ง
- สับปะรด เลือกซื้อสับปะรดปัดตาเวียจะมีน้ำมาก ถ้าใช้สับปะรดภูเก็ต ภูเก็ต เนื้อจะแห้งกรอบจะไม่อร่อย เหมือนปัดตาเวีย
- ไม้เสียบใช้ขนาดยาวประมาณ 12 นิ้ว

ส่วนผสม

- | | | | | | |
|-------------|---|----------|-------------|---|----------|
| 1. เนื้อหมู | 1 | กิโลกรัม | 2. ไม้เสียบ | ½ | กิโลกรัม |
| 3. สับปะรด | 1 | ผล | 4. พริกหวาน | 2 | ผล |



5. หอมใหญ่	2-3	ลูก	6. มะเขือเทศผลเล็ก	300	กรัม
------------	-----	-----	--------------------	-----	------

ส่วนผสมซอสบาบีคิว

1. น้ำมันพืช	¾	ถ้วย	2. น้ำตาลทราย	¾	ถ้วย
3. พริกไทยป่น	3	ช้อนชา	4. ซอสถั่วเหลือง	1/3	ถ้วย
5. เกลือ	2	ช้อนชา	6. ซอสพริก	¼	ถ้วย
7. ซอสมะเขือเทศ	1 ¼	ถ้วย	8. มัสตาร์ด	1	ช้อนโต๊ะ
9. หอมใหญ่สับละเอียด	¼	ถ้วย	10. เหล้า	2	ช้อนโต๊ะ
11. ซอสเปรี้ยว	2	ช้อนโต๊ะ			
12. แป้งข้าวโพด	1-2	ช้อนโต๊ะ	13. น้ำ	1-2	ช้อนโต๊ะ ละลายรวมกัน

4. ลำดับขั้นตอนการทำ

วิธีทำ

1. หั่นหมูเป็นชิ้นใหญ่ประมาณ $1\frac{1}{2} \times 2$ นิ้วหนา 1 เซนติเมตร ใช้ส้อมจิ้มให้ทั่ว
2. ใส่ส่วนผสมซอสบาบีคิวยกเว้นแป้งข้าวโพด ทั้งหมดลงในเนื้อหมู เคล้าให้เข้ากัน หมักไว้ $\frac{1}{2}$ - 1 ชั่วโมง
3. ตักเนื้อหมูขึ้น ส่วนน้ำที่เหลือจากการหมักนำไปตั้งไฟใส่แป้งข้าวโพดละลายน้ำเล็กน้อย คนพอส่วนผสมข้นยกลง
4. หั่นพริกหวาน หอมใหญ่ สับปะรด เป็นชิ้น
5. นำเนื้อหมู ใส่กรอก ผักต่าง ๆ ที่เตรียมไว้เสียบไม้สลับกันให้ดูสวยงาม ชุบน้ำหมักแล้วนำไปปิ้งให้สุกเสิร์ฟร้อน ๆ

ข้อแนะนำในการทำ

1. ถ้าใช้เนื้อไก่แทนเนื้อหมู จะใช้เวลาในการหมักน้อยกว่า เพราะเนื้อไก่นุ่มเปื่อยง่ายกว่า
2. การหั่นเนื้อหมู และผักต่าง ๆ ควรให้เหมาะสมกับขนาดความใหญ่ของไม้

สาระน่ารู้

เนื้อหมู

- ควรเลือกเนื้อหมูที่มีสีออกชมพูปนแดงเรื่อ ๆ มีไขมันแทรกอยู่ตามกล้ามเนื้อ
- เนื้อหมูที่ปนเปื้อนสารเร่งเนื้อแดง ถ้าหั่นและปล่อยทิ้งไว้ เนื้อหมูจะมีลักษณะค่อนข้างแห้ง
- เนื้อหมูที่ดีจะมีลักษณะนุ่ม ไม่แข็ง หรือนิ่มจนเละ เมื่อบีบจะต้องไม่มีน้ำหรือเลือดออกมา
- ถ้าเนื้อหมูมีกลิ่นปัสสาวะ แสดงว่า หมูป่วยเป็นโรคที่ทำให้ร่างกายเกิดสภาพที่มีสารยูเรียในเลือดสูงกว่าปกติ ถ้ามีกลิ่นขมแสดงว่าถูกใช้ยาก่อนฆ่า ถ้ามีกลิ่นอับ ๆ ๆ ๆ แสดงว่าเป็นหมูเก่าเกือบเน่าเสีย
- ถ้าเนื้อหมูมีลักษณะเป็นเม็ด เป็นก้อน แสดงว่าเป็นโรคพยาธิ ฝิหรือเนื้องอก ควรเลือกซื้อเนื้อหมูที่ผ่านโรงฆ่าสัตว์ที่มีสัตวแพทย์ตรวจสอบว่าไม่มีโรคติดต่อถึงคนได้