

ครั้งที่ 13

เรื่อง ขนมจีบไส้กุ้ง โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

ขนมจีบไส้กุ้ง

ขนมจีบไส้กุ้ง เป็นขนมจีบจีนที่ใช้แป้งเกี้ยวห่อไส้ ตัวไส้อาจจะเป็นไส้หมู ไส้ไก่ ไส้ปู เมื่อนึ่งสุกแล้ว รับประทานกับน้ำจิ้มซีอิ้วดำผสมพริกมีรสชาติเปรี้ยว เค็ม หวานเผ็ดเล็กน้อย หรือจะจิ้มกับซอสเปรี้ยวก็ได้

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำขนมจีบไส้กุ้งได้
2. ทำขนมจีบได้

2. รายการสอน

1. การเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสมขนมจีบไส้กุ้ง
2. ขั้นตอนการเตรียมขนมจีบไส้กุ้ง
3. วิธีการห่อขนมจีบ
4. วิธีการนึ่ง



3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์ ตาข่าย ถ้วยตวง ช้อนตวง มีด เขียง อ่างผสม ถังล้าง ใบบตง

ข้อแนะนำในการเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสม

การเตรียมส่วนผสม

- แผ่นเกี้ยว เลือกซื้อแผ่นเกี้ยวที่ บางเหนียว นำมาตัดให้เป็นแผ่นกลม ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 7-8 เซนติเมตร หรือ ตัดมุมแหลมทั้ง 4 มุมทิ้ง
- เนื้อกุ้ง เตรียมได้โดยใช้กุ้งสด 500 กรัม แกะเปลือกล้างน้ำ คลุกด้วยแป้งมัน 1 ช้อนโต๊ะ โขด 1/2 ช้อนชา หมักไว้ 10-15 นาที ล้างน้ำอีกครั้ง ใช้ผ้าซับน้ำให้แห้ง ใช้มีดตัดตัวกุ้งให้เนื้อแตก ถ้ายังไม่ผสมให้แช่ตู้เย็น ควรเลือกซื้อกุ้งทะเล เช่น กุ้งแช่บ๊วย กุ้งโอคัก
- หมูบด ใช้เนื้อหมูติดมัน 200 กรัม ตวงได้ประมาณ 1 ถ้วย
- มันหมู เลือกใช้มันหมูแข็งที่ขาวสะอาด หั่นชิ้นเล็กๆ แล้วสับให้ละเอียด
- ต้นหอมใช้เฉพาะส่วนขาวๆ ประมาณ 2 ต้น
- น้ำมันกระเทียมเจียว ควรใช้ที่เจียวใหม่ๆ จะหอม เมื่อเจียวกระเทียมแล้วกรองด้วยกระชอน แยกน้ำมันออกจากกระเทียม ส่วนน้ำมันไว้สำหรับทาใบบตงและตัวขนมจีบ กระเทียมเจียวไว้โรยหน้าขนมจีบ

ส่วนผสมขนมจีบ

1. แผ่นเกี๊ยว	50	แผ่น	2. เนื้อกุ้ง	300	กรัม
3. หมูบด	200	กรัม	4. มันหมูแข็งสับละเอียด	50	กรัม
5. น้ำตาลทราย	2	ช้อนโต๊ะ	6. พริกไทย	2	ช้อนชา
7. แป้งมัน	3	ช้อนโต๊ะ	8. เกลือ	1 ½-2	ช้อนชา
9. น้ำมันงา	1	ช้อนชา	10. ต้นหอมซอย	15	กรัม
11. น้ำมันกระเทียมเจียว					
12. ซอสเปรี้ยวสำหรับใช้รับประทานคู่กับขนมจีบ					

ส่วนผสมทำไข่ปูเทียม

1. ไข่แดง	1	ฟอง	2. น้ำมันพืช	1 ½	ช้อนโต๊ะ
3. สีส้ม	1-2	หยด			

4. ลำดับขั้นตอนการทำ

วิธีทำขนมจีบ

1. ใช้มีดสับตบตัวกุ้งให้เนื้อแตก
2. นวดกุ้งกับ เกลือจนเหนียว ใส่หมูบด มันหมูแข็ง แป้งมัน น้ำมันงา นวดต่อจนเหนียว ใส่ต้นหอม
3. นำส่วนผสมไปแช่เย็น แล้วนำมาห่อด้วยแผ่นเกี๊ยวที่ตัดไว้จนหมด แต่งหน้า ด้วยไข่ปูเทียม
4. ฉีกใบตองวางบนลังถึง ทาน้ำมันพืชบางๆ บนใบตอง นำขนมจีบเรียงบนใบตอง พรมน้ำบนขนมจีบให้ทั่ว
5. นำขนมจีบ ไปนึ่งบนน้ำเดือดจนสุก (ประมาณ 10 นาที) พรมน้ำมันให้ทั่วนำออกจากลังถึง จัดใส่จานเสิร์ฟพร้อมซอสเปรี้ยว

วิธีทำไข่ปูเทียม

ตีไข่แดงให้ขึ้นฟู ใส่น้ำมันพืชและสีส้มคนให้เข้ากัน นำไปนึ่งจนสุก นำมาสับให้ละเอียด หรือใช้ช้อนยีให้ไข่แตกเป็นชิ้นเล็กๆ คล้ายไข่ปู

ข้อแนะนำในการทำ

1. หมูบด มันหมู เนื้อกุ้ง ควรแช่ให้เย็นจัดก่อนนำมาขนาดจะทำให้ส่วนผสมเหนียว
2. การห่อขนมจีบ ต้องบีบไส้และแป้งให้แน่นติดกัน ถ้าไม่บีบให้แป้งติดกับไส้เวลานึ่งแป้งจะหลุดไม่สวย
3. อย่าเรียงขนมจีบติดกันแน่น เมื่อนึ่งสุกแป้งจะติดกัน
4. ก่อนนึ่งต้องพรมน้ำ ฉีดน้ำ หรือ ราดน้ำบนขนมจีบให้มากๆ แป้งเกี๊ยวที่ห่อจะนุ่ม ถ้าพรมน้ำน้อยแป้งเกี๊ยวจะแห้งแข็ง
5. ถ้าไม่ใช้ไข่ปูเทียมใช้แครอทหั่น เล็กๆ วางบนหน้าขนมก็ได้

6. ส่วนผสมใส่เมื่อผสมแล้วจะได้น้ำหนักประมาณ 500 – 550 กรัม ทำขนมจีบขนาดลูกกะ
10 กรัม ได้ 50 ลูก

7. จะเพิ่มหัวต้มสุกสับละเอียดประมาณ 2 – 3 ช้อนโต๊ะ ลงในส่วนผสมก็ได้

สารน่ารู้

วิธีทำกุ้งให้กรอบ

- นำกุ้งที่ปอกเปลือกแล้วผ่าหลังดึงไส้ดำออกวางในน้ำเดือดที่ผสมเกลือป่น น้ำมะนาว พอร์รัส และน้ำมันประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ลวกนาน ½ นาที รับประทานในน้ำเย็นจัดที่ใส่น้ำแข็งทุบจนกระทั่ง กุ้งกรอบ เหมาะทำอาหารประเภทสลัด หรือจิ้มกับซอสเย็นแบบต่างๆ

- ใส่น้ำมันสำหรับทอด 2 ช้อนโต๊ะ ผงโซดาไบคาร์บอเนต 1 ช้อนชา ในกุ้งที่แกะเรียบร้อยแล้ว ประมาณ 1 กิโลกรัม คลุกให้เข้ากัน หมักทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที นำมาล้างให้สะอาดแล้วนำไป จุ่มในน้ำมันร้อนเดือดๆ จนกระทั่งกุ้งสุกเป็นสีชมพูอ่อนๆ จึงนำไปผัดกับเครื่องปรุงอื่นๆ ตามชอบ หรือราดน้ำซอสต่างๆ

- ถ้าเป็นกุ้งลวกจิ้มน้ำจิ้มรสจัดแบบไทยต่างๆ ล้างกุ้งที่ ึ่งเปลือกให้สะอาด เอาน้ำใส่หม้อตั้งไฟ จนเดือด ใส่ข่าตะไคร้ ใบมะกรูดเล็กน้อยพอมีกลิ่น นำกุ้งที่ล้างเปลือกแล้วประมาณ ½ นาทีหรือพอสุก ตักขึ้นทันที จิ้มกับน้ำจิ้มรสจัดแบบต่างๆ

แหล่งข้อมูล นิติยสาร HEALTH & CUISINE ฉบับที่ 6 ประจำเดือนกรกฎาคม 2544 หน้า 66

ครั้งที่ 14

เรื่อง ไข่ฝัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

ไข่ฝัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์

เม็ดมะม่วงหิมพานต์ เป็นถั่วเมล็ดแห้งที่มีรสหวานมัน กลิ่นหอม ใช้ทั้งทำขนมเบเกอรี่ ต่างๆ และใช้ทำอาหารก็ได้

ไข่ฝัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์เป็นอาหาร อีกงานหนึ่งที่มีรสชาติอร่อย สีสวยงามน่ารับประทาน รสชาติไม่จัดมากนัก ใช้เป็นอาหารเรียกน้ำย่อยได้เป็นอย่างดี

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำไข่ฝัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ได้
2. ทำไข่ฝัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์ได้

2. รายการสอน

1. การเลือกส่วนผสมและวิธีการเตรียมส่วนผสมไข่ฝัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์
2. ขั้นตอนการทำไข่ฝัดเม็ดมะม่วงหิมพานต์

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

