

ครั้งที่ 1

เรื่อง บั๊วลอยน้ำจิง โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

บั๊วลอยน้ำจิง

บั๊วลอยน้ำจิง เป็นขนมหวานของจีน ตัวแป้งบั๊วลอยเหนียวนุ่ม ใส่มีสหวานหอมกลิ่นงา เข้ากันดีกับน้ำจิงที่หอมกลิ่นจิง และมีรสหวานอ่อนๆ รับประทานร้อนๆ ในฤดูฝน หรือฤดูหนาว ช่วยทำให้ร่างกายอบอุ่น และหายใจโล่งจมูก

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำบั๊วลอยน้ำจิงได้
2. ทำบั๊วลอยน้ำจิงได้

2. รายการสอน

1. การเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสมบั๊วลอยน้ำจิง
2. ขั้นตอนการทำตัวแป้งหุ้มไส้
3. ขั้นตอนการทำไส้งาคำ
4. ขั้นตอนการทำน้ำจิง



3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์ ถ้วยตวง ช้อนตวง ตาชั่ง หม้อ ทัพพีโปร่ง อ่างผสม

ข้อแนะนำในการเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสม

- แป้งข้าวเหนียว เลือกซื้อแป้งใหม่ ไม่มีกลิ่นอับ แป้งข้าวเหนียวที่ดีเนื้อละเอียด ลื่น มีสีขาว
- งาคำ งาขาว ใส้กระช োনล้างผ่านน้ำ ฟิ้งไ ห้แห้ง นำไปคั่วไฟอ่อนๆ เมื่อสุกจะมีกลิ่นหอม และเมื่อบดจะพอง เวลาบดต้องบดให้ละเอียดมากๆ บดจนงามีลักษณะหนืด มีน้ำมันงาออก
- ถั่วลิสง คั่วไฟอ่อนๆ จนเปลือกกล่อนออก บดให้ละเอียดเช่นเดียวกับงา การบดถั่วลิสงในปริมาณที่น้อย ใช้ครกบดจะละเอียดกว่า
- น้ำตาลทรายป่น 50 กรัม ประมาณ ¼ ถ้วย จะใช้น้ำตาลไอซิ่งแทนก็ได้
- จิงแก่ ล้างให้สะอาดไม่ต้องปอกเปลือก หั่นใช้ทั้งเปลือก

ส่วนผสมแป้ง

- | | | |
|-------------------|-------|----------|
| 1. แป้งข้าวเหนียว | 1 | ถ้วย |
| 2. แป้งมัน | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 3. น้ำอุ่นจัด | ½ - ¾ | ถ้วย |

ส่วนผสมไส้

- | | | | | | |
|--------------------------|-----|----------|-----------------------|-------|----------|
| 1. งาคั่วบดละเอียด | 50 | กรัม | 2. งาขาวคั่วบดละเอียด | 25 | กรัม |
| 3. ถั่วลิสงคั่วบดละเอียด | 3 | ช้อนโต๊ะ | 4. น้ำตาลทรายป่น | 50 | กรัม |
| 5. เกลือป่น | 1/8 | ช้อนชา | 6. น้ำต้มสุก | 1 – 2 | ช้อนโต๊ะ |

ส่วนผสมน้ำเชื่อม

- | | | | | | |
|--------|---|------|---------------|---|------|
| 1. น้ำ | 1 | ถ้วย | 2. น้ำตาลทราย | ½ | ถ้วย |
|--------|---|------|---------------|---|------|

ส่วนผสมน้ำจิง

- | | | | | | |
|----------------------|-----|------|---------------|----|------|
| 1. ชিংแก่จัดหั่นบางๆ | 200 | กรัม | 2. น้ำ | 3 | ถ้วย |
| 3. น้ำตาลทรายแดง | 50 | กรัม | 4. น้ำตาลทราย | 25 | กรัม |

4. ลำดับขั้นตอนการทำ

วิธีทำตัวแป้ง

ผสมแป้งทั้ง 2 ชนิด ลงในอ่างผสมรวมกัน เทน้ำอุ่นจัด ½ ถ้วย ลงในแป้ง ใช้พายคนเร็วๆ ให้เข้ากัน พอแป้งคลายร้อนนวดให้แป้งนุ่มเหนียว พักไว้อย่าให้แป้งโดนลม

วิธีทำไส้

ผสมส่วนผสมทุกอย่างรวมกัน ปั้นเป็นก้อนกลมขนาดลูกตะกั่ว 8 กรัม ได้ประมาณ 20 ลูก

วิธีทำน้ำเชื่อม

ผสมน้ำ น้ำตาล นำไปตั้งไฟพอละลายและเดือด

วิธีทำรูปร่าง

- นำแป้งที่พักไว้มาแบ่งเป็นก้อนๆ ละ 10 กรัม ได้ประมาณ 20 ก้อน
- แผ่แป้งเป็นแผ่นกลมใส่ไส้หุ้มให้มิด
- นำไปลวกในน้ำเดือด พอลอยตักขึ้นแช่ในน้ำเชื่อมที่เย็นแล้ว

วิธีทำน้ำจิง

ต้มชিংกับน้ำเคี่ยวประมาณ 10 นาที ยกกลงกรองใส่น้ำตาลทั้ง 2 ชนิด เคี่ยวต่อให้เดือด น้ำตาลละลาย

การจัดเสิร์ฟ

ตัดบัวลอยใส่ถ้วย เติมน้ำจิง รับประทานร้อนๆ

ข้อแนะนำในการทำ

- น้ำที่ใช้ชงนวดแป้งใช้น้ำอุ่น จะช่วยให้แป้งเหนียวนุ่ม ห่อได้ง่าย ถ้าแป้งแห้งไปเติมน้ำได้อีก ลักษณะของแป้งที่นวดได้ที่คือให้ปั้นแป้งเป็นก้อนกลม แล้วกดให้แบนจะไม่มียรอยแตกตามริมขอบแป้ง แสดงว่าแป้งนึ่งได้ที่ไม่แห้งไป
- การพักแป้งให้ใช้ผ้าหรือถุงพลาสติกปิดไว้ อย่าให้โดนลม
- การผสมไส้อย่าให้ไส้แห้งมีลักษณะแข็ง เวลารับประทาน จะไม่อร่อยเหมือนไส้ที่นึ่ง แต่ไม่ควรผสมจนเหลวปั้นไม่ได้ ไส้เมื่อบั๊นแล้วนำเข้าตู้เย็นให้แข็งตัวจะห่อได้ง่ายขึ้น
- ส่วนนี้ทำได้ประมาณ 20 ลูก รับประทานได้ 3 – 4 คน

สาระน่ารู้

การเป็นไข้หวัด มี 2 พวก พวกแรกคือ “หวัดร้อน” เป็นหวัดที่เกิดจากความร้อน อาการที่แสดงให้เห็นคือ ปวดหัว ตัวร้อน เหงื่อออก คอแห้ง เจ็บคอ เสมหะเหนียวข้นสีออกเหลือง อีกพวกเป็นประเภทตรงข้าม เรียกว่า หวัดเย็น มีอาการคือ รู้สึกหนาว มีไข้ต่ำ ไม่ค่อยมีเหงื่อ เสมหะเหลวใส ถ้าใครเป็นหวัดเย็น การดื่มน้ำขิงร้อนๆ จะช่วยบรรเทาอาการ เพราะรสเผ็ดร้อนและความหอมแหลมๆ ของน้ำขิง มีส่วนประกอบของน้ำมันหอมระเหย และสารจากธรรมชาติที่มีฤทธิ์เป็น “ยา” ช่วยให้คนป่วยด้วยหวัดเย็นหายเร็วขึ้น แต่หากเป็นหวัดร้อน จึงไม่เพียงช่วยไม่ได้ แต่ยังอาจทำให้อาการทรุดลงอีก คนที่เป็นหวัดควรสำรวจตัวเองว่าเป็น “หวัดร้อน” หรือ “หวัดเย็น” ก่อนที่จะดื่มน้ำขิง

แหล่งข้อมูล มหัทศจรยัฟัก 108 พิมพ์ครั้งที่ 17 มูลนิธิโตโยต้าประเทศไทย และสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล มีนาคม 2544



ครั้งที่ 2

เรื่อง ข้าวผัดลาบหมู โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

ข้าวผัดลาบหมู

ลาบหมู เป็นอาหารประเภทยำ มีรสเค็มเปรี้ยว นารสหวาน แทบจะไม่มีเลย ความหอมได้จากกลิ่นข้าวคั่ว ผักชีฝรั่ง และสะระแหน่ เมื่อนำมาทำเป็นข้าวผัด ก็จะได้อาหารจานเดียวที่มีครบรสชาติ ทั้งความเผ็ดหอมของพริกขี้หนูแห้งป่น ข้าวคั่ว ความเปรี้ยวของมะนาว เสริฟพร้อมกับไส้กรอกอีสานย่าง ถั่วทอด ผักสด เป็นอาหารจานเดียวอีกหนึ่งมื้อที่น่ารับประทาน

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำข้าวผัดลาบหมูได้
2. ทำข้าวผัดลาบหมูได้

