

ยิ่งขึ้น อีกทั้งยังเป็นการกินอย่างสมชื่อ MOZZA ซึ่งแปลว่าชิ้นพอกำ ตามวิธีการกินชีสมอซซาเรลลา แบบบิดาเลียน

แหล่งข้อมูล นิตยสารครัว ฉบับ 108 มิถุนายน 2546 หน้า 15

ผักโขม สามารถช่วยชะลอความเสื่อมของดวงตาได้ จักษุแพทย์ สตีเวน จี แพรดต์ แห่งโรงพยาบาล สคริปป์เม โมเรียล ในแคลิฟอร์เนีย พบว่าในผักโขม มีสารลูทีน และสารแซนโทฟิลล์อยู่เป็นจำนวนมาก สารทั้งสองชนิดนี้มีสรรพคุณช่วยชะลอความเสื่อมของดวงตา

แพทย์หญิง โจฮันนา เรคคอน และเพื่อนนักวิจัยจากมหาวิทยาลัย ฮาร์วาร์ด ระบุว่าผู้ที่ได้รับลูทีนวันละ 6 มิลลิกรัม จะลดความเสี่ยงจากโรคดวงตาเสื่อมได้ถึงร้อยละ 43 นอกจากนี้ผักโขมแล้ว ยังมีผักสดที่อุดมไปด้วยลูทีนและแซนโทฟิลล์ เช่น ผักคะน้า ผักทอง, แครอท ผักบุ้ง

แหล่งข้อมูล www.variety.teenee.com/foodforbrain



แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 9 เรื่องที่สอน ขนมหีเยาะไส้ถั่วไบเตย โดยครู เกศยา ยงภูมิพุทธา

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และขั้นตอนการทำขนมหีเยาะไส้ถั่วไบเตยได้
2. สามารถทำขนมหีเยาะไส้ถั่วไบเตยได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. เตรียมส่วนผสมแป้งชั้นนอก, ชั้นใน และไส้ถั่ว
2. ขั้นตอนการทำแป้งชั้นนอก, ชั้นใน และไส้
3. การห่อแป้ง การคลึง และการทำรูปร่าง
4. การอบ และบรรจุภัณฑ์

3. วัสดุ อุปกรณ์/หนังสือที่ต้องเตรียม

ถ้วยตวง	ช้อนตวง	เครื่องชั่ง	อ่างผสม	พายยาง	พายไม้
กะทะ	ตะแกรงพักขนม	ถาดอบ	แปรงทานาย	เตาอบ	

ส่วนผสมแป้งชั้นนอก

1. แป้งสาลีตราบัวแดง	400	กรัม	2. ไข่ไก่	1	ฟอง
3. น้ำมันพืช	125	กรัม	4. น้ำตาลทราย	100	กรัม
5. น้ำใบเตย	100	กรัม	6. เบะแซ	20	กรัม

ส่วนผสมแป้งชั้นใน

1. แป้งสาลีตราบัวแดง	200	กรัม	2. น้ำมันพืช	80	กรัม
----------------------	-----	------	--------------	----	------

ส่วนผสมไส้ถั่ว

1. ถั่วเขียวชีก	500	กรัม	2. น้ำตาลทราย	500	กรัม
3. น้ำใบเตย	1/2	ถ้วย	4. น้ำมัน	1	ถ้วย
5. เกลือป่น	1/2	ช้อนชา	6. ไข่เค็มดิบ	10	ฟอง

4. ลำดับขั้นการสอน / ลำดับขั้นตอนการทำงาน

วิธีทำแป้งชั้นนอก

1. ร่อนแป้งสาลีใส่อ่างผสม
2. ละลายเบะแซ น้ำตาลทราย ไข่ไก่ น้ำมัน น้ำใบเตยเข้าด้วยกัน
3. เทใส่อ่างแป้ง นวดส่วนผสมให้เข้ากันจนเนียน พักแป้งไว้ 30 นาที
4. แบ่งแป้งออกเป็น 40 ก้อน

วิธีทำแป้งชั้นใน

1. ร่อนแป้งใส่อ่างผสม เติมน้ำมัน นวดรวมกัน
2. แบ่งแป้งออกเป็น 40 ก้อน

การทำรูปร่าง

1. แบ่งแป้งชั้นนอก วางแป้งชั้นในห่อให้มิด คลึงแป้งตามยาวแล้วม้วน
2. คลึงแป้งอีกครั้งพับทบ 3 ตัดแบ่งเป็น 2 ส่วน คลึงแป้งเป็นแผ่น ห่อไส้ถั่วกวนไข่เค็ม
3. วางบนถาดที่ทาไขมัน ทาผิวหน้าด้วยไข่ไก่ นำเข้าอบที่อุณหภูมิ 400°F 15 - 20 นาที

วิธีทำไส้ถั่วใบเตย

1. ล้างถั่วเขียวให้สะอาด แช่น้ำประมาณ 2 - 3 ชั่วโมง นำถั่วไปนึ่งให้สุก บดให้ละเอียด

2. ผสมถั่ว น้ำตาล น้ำใบเตย เกลือป่น น้ำมันรวมกันนำไปตั้งไฟกวนจนแห้ง พักไว้ให้เย็น
3. แบ่งใส่ถั่ว 80 ก่อน ห่อไข่แดงที่อบสุก
4. นำแป้งมาแผ่ห่อใส่ให้มิดนำเข้าอบ

สาระน่ารู้

ถั่วเขียวมีบทบาทโดดเด่น ในครัวขนมหวานอาหารว่างของไทยอย่างมาก ทั้งในรูปถั่วเขียวทั้งเปลือก และถั่วซีก หรือถั่วเขียวเราะเปลือก รวมถึงผลิตภัณฑ์แปรรูปจากถั่วเขียวในรูปของวุ้นเส้น ซึ่งนอกจากถั่วเขียว ต้มน้ำตาลกับเต้าส่วนที่ใช้เป็นถั่วเราะเปลือกจนเผยให้เห็นเมล็ดถั่วสีเขียวเหลืองทองมาแล้ว ยังมีขนมที่ใช้ความละเอียดอ่อน และพิถีพิถัน อย่างเช่น ลูกชุบ ขนมกง ขนมเทียนแก้ว ขนมถั่วแปบ เป็นต้น ส่วนอาหารคาวที่ใช้ถั่วเขียวเป็นวัตถุดิบ ในสำรับนั้นไม่ค่อยมีสักเท่าไร จะมีบ้างก็คือ ขนมจินน้ำพริก

ถั่วเขียวมีโปรตีนสูง แต่คุณประโยชน์ของถั่วเขียวยังขาดกรดอะมิโน เมทไอโอวอนิน และซีสทิน จึงควรกินถั่วเขียรร่วมกับโปรตีนจากแหล่งอื่น เช่นข้าวกล้อง งา ซึ่งมีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกาย ช่วยทำให้โปรตีนจากถั่วเขียวเป็นโปรตีนที่สมบูรณ์เช่นเดียวกับโปรตีนที่ได้จากสัตว์

ถึงวันนี้คงไม่มีใครปฏิเสธว่าถั่วคืออาหารอันวิเศษสุดที่มีวิวัฒนาการมาอย่างต่อเนื่องสำหรับผู้บริโภค ถั่วหลายชนิดทั้งฝักสดและเมล็ดแห้ง กำลังรอวันแบ่งบานบนจานอาหารไทย นับเป็นอีกทางเลือกให้คนไทยได้มีโอกาสบริโภค ถั่วในหลายรสชาติและหลากหลายเมนูมากขึ้น

แหล่งที่มาของข้อมูล นิตยสารครัว ฉบับที่ 91 ประจำเดือน มกราคม 2545 หน้า 68