

หรือใช้น้ำลอยดอกไม้วานไอ้ แต่งสีด้วยการผสมสีลงไปเป็นเวลาแฉ่งด้วยน้ำใบเตย น้ำอัญชัน นอกจากนี้ก็อาจลดความมันความหวานลงเพื่อตอบสนองกระแสผู้บริโภคอาหารเพื่อสุขภาพขนมเปียะประยุกต์เหล่านี้มักทำเป็นลูกขอม ๆ กลมมนูน แบบที่เรียกกันว่าขนมเปียะดอกมะลิ กลายเป็นขนมเปียะไทยไปแล้วในขณะที่ขนมเปียะรูปกลมแบนแบบเดิมทั้งชิ้นเล็กชิ้นใหญ่ยังคงเห็นอยู่ตามร้านค้าไม่ว่าจะเป็นร้านชำเล็ก ๆ ไปจนถึงห้างร้านขนาดใหญ่ และไม่เพียงขนมเปียะเปลือกขาวประเภทตราต่าง ๆ ด้วยสีแดงบนขนมเพื่อความเป็นมงคล ขนมเปียะเป็นตัวอย่างขนมต่างแดนที่ผู้อย่างชาญฉลาดจนผดุงขึ้นมาอยู่ร่วมกับเจ้าถิ่นได้อย่างสันติ เพราะคุณสมบัติที่เอื้อประโยชน์แก่เจ้าของบ้านได้ขนมเปียะที่สามารถประนีประนอมให้พืชพรรณธัญญาหารของไทยได้แทรกตัวเข้าไปอยู่ในเปลือกได้ ทำให้เกษตรกรไทยพลอยมีรายได้ไปด้วย แม้วันวานจะผ่านไปนานโข ขนมเปียะก้อนเล็ก ๆ หากได้หายสาบสูญไป แต่ทราบโคที่ญาติผู้ใหญ่ยังคงนำมาใช้เป็นเครื่องเซ่นไหว้ตามเทศกาล เชื่อได้ว่าจะเป็นกำลังใจให้สงครามนักรบรุ่นเก๋าอย่างขนมเปียะสามารถกัดฟันสู้เพื่อรักษาเผ่าพันธุ์ขนมคนสู้กับตลาดขนมของมหาอำนาจต่อไป

แหล่งที่มาของข้อมูล ครัวฉบับประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2008

Vol .14 No. 164 คอลัมภ์ ALL About Food & Culture หน้าที่ 117 - 118

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 12 เรื่องที่สอน ซาลาเปาฟักทองไส้ผัก โดยครู เกศยา ยงภูมิพุทธา

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และขั้นตอนการทำซาลาเปาฟักทองไส้ผัก
2. สามารถทำซาลาเปาฟักทองไส้ผักได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. เตรียมส่วนผสมและอุปกรณ์การทำซาลาเปาฟักทองไส้ผัก
2. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำซาลาเปาฟักทอง
3. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำไส้ผัก
4. การทำรูปร่าง
5. การนึ่ง

3. วัสดุ อุปกรณ์/หนังสือ/ที่ต้องเตรียม

ถ้วยตวง	ช้อนตวง	อ่างผสม	ที่ร่อนแป้ง	เครื่องชั่ง	พายยาง
หม้อนึ่ง	ไม้คลึงแป้ง				

ส่วนผสมแป้ง

1. แป้งสาลีชนิดเบา	450	กรัม	2. ยีสต์	1	ช้อนโต๊ะ
3. ผงฟู	2	ช้อนชา	4. ฟักทองนึ่งสุกบดละเอียด	100	กรัม
5. น้ำตาลทราย	125	กรัม	6. เกลือป่น	1	ช้อนชา
7. เอสพี	1	ช้อนชา	8. น้ำ	3/4	ถ้วย
9. เนยขาว	50	กรัม			

ส่วนผสมไส้

1. กะหล่ำปลีหั่นฝอย	100	กรัม	2. แครอทซอยเป็นเส้น	100	กรัม
3. ฟักทองซอยเป็นเส้น	100	กรัม	4. หัวต้มสุกหั่นเป็นสี่เหลี่ยม	50	กรัม
5. เห็ดหอมแช่น้ำให้นุ่มซอย	50	กรัม	6. ก้านคื่นฉ่ายตัดท่อนสั้น ๆ	50	กรัม
7. เกลือป่น	1/2	ช้อนชา	8. ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	1	ช้อนชา	น้ำมันหอย	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันงา	1	ช้อนโต๊ะ	น้ำตาลทราย	2	ช้อนโต๊ะ
งาคั่ว	3	ช้อนโต๊ะ			

4. ลำดับขั้นการสอน/ลำดับขั้นการทำงาน

วิธีทำ

1. ร่อนแป้งสาลี ผงฟู เข้าด้วยกัน เติมน้ำยีสต์ ลงในแป้งที่ร่อนแล้ว ใสลงในเครื่องนวดแป้ง
2. ผสม น้ำกับ น้ำตาลทราย เกลือป่น เข้าด้วยกัน เทลงในแป้งที่อยู่ในเครื่องนวดแป้ง
3. ใสเอสพี เนยขาว ฟักทองนึ่งสุก ลงในแป้ง นวดจนแป้งเนียนเข้ากัน
4. ตัดแป้งเป็นก้อน ๆ ละ 20 กรัม คลึงให้กลม
5. แผ่แป้งให้เป็นแผ่นกลม ตักไส้ใส่แล้วห่อให้มิด วางบนกระดาษ พักแป้งให้ฟูอีกครั้งประมาณ 20 นาที
6. นำไปนึ่งในน้ำเดือดประมาณ 10 นาที



วิธีทำไส้

1. แครอท ฟักทอง หัว ลวกในน้ำเดือดพอสุกตักขึ้น
2. กะหล่ำปลี ขย่ำน้ำเกลือให้นิ่ม ล้างน้ำบีบให้แห้ง
3. เห็ดหอม แช่น้ำให้นิ่ม ตัดก้านออก หั่นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ
4. คื่นฉ่ายตัดเป็นท่อนสั้น ๆ
5. ผสมกะหล่ำปลี แครอท ฟักทอง หัว เห็ดหอม คื่นฉ่าย เข้าด้วยกันปรุงรสด้วยน้ำตาล เกลือ ซีอิ๊วขาว น้ำมันหอย น้ำมันงา พริกไทย นำไปผัดกับน้ำมัน ให้เข้ากันตักขึ้นพักให้เย็น

สาระน่ารู้

ฟักทอง ผักผลไม้สีทองอร่าม คุณค่าอาหารสูงมาก เป็นผักสุขภาพของคนทั่วโลกใช้กินในครัวเรือนไทย ทั้งขนมหวาน อาหารว่าง และกับข้าวหวาน เป็นผักพื้นถิ่นของอเมริกา ชื่อสากลเรียกว่า pumpkin มีรากศัพท์มาจากภาษากรีก pepon แปลว่า “แตงสุก” เพราะเนื้อมีสีเหลืองเด่นชัด ผลมีทรงกลมแป้นเป็นพูเล็กๆ รอบผล ผิวไม่แข็งมีสีเขียวเข้มอมน้ำเงินหรืออมเทาต่างเหลืองเป็นทาง เนื้อสีเหลือง หรือเหลืองอมเขียวหรือส้มเข้ม ตรงกลางฟูพรุน มีเมล็ดแบนจำนวนมาก

ฟักทองมีเบต้าแคโรทีนสูง ผลการวิจัยพบว่าช่วยป้องกัน โรคมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งในกระเพาะปัสสาวะในวัยผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังมีแร่ธาตุ เหล็ก และวิตามินซี ไนอะซิน วิตามินบี 1 และวิตามินบี 2 เหมาะเป็นอาหารลดน้ำหนักเพราะมีเส้นใยมาก ไขมันน้อย แคลอรีต่ำ

การเลือกซื้อฟักทอง ควรเลือกที่มีน้ำหนักมาก ผิวเปลือกขรุขระ เนื้อจะแน่นเหนียวเป็นมัน แหล่งที่มาของข้อมูล หนังสือครัว ฉบับที่ 97 ประจำเดือน กรกฎาคม 2545 หน้า 52

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 13 เรื่องที่สอน ซาลาเปาไส้หมูแดง โดยครู เกศยา ยงภูมิพุกธา

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และขั้นตอนการทำซาลาเปาไส้หมูแดงได้
2. สามารถทำซาลาเปาไส้หมูแดงได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสม และอุปกรณ์การทำซาลาเปาไส้หมูแดง
2. การเตรียมส่วนผสมและ ขั้นตอนการทำแป้งซาลาเปา
3. การเตรียมส่วนผสมและ ขั้นตอนการทำไส้หมูแดง
4. การทำรูปร่าง
5. การนึ่ง

3. วัสดุ อุปกรณ์/หนังสือที่ต้องเตรียม

ถ้วยตวง	ช้อนตวง	ที่ร่อนแป้ง	อ่างผสม	เครื่องชั่ง	พายยาง
หม้อนึ่ง	ไม้คั้นแป้ง				

ส่วนผสมแป้ง(1)

1. แป้งสาลีบัวแดง	200	กรัม	2. ยีสต์	10	กรัม
-------------------	-----	------	----------	----	------