

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 14 เรื่องที่สอน ซาลาเปาไส้ถั่วแดงงาดำ โดยครู เกศยา ยงภูมิพุทธา

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และขั้นตอนการทำซาลาเปาไส้ถั่วแดงงาดำได้
2. สามารถทำซาลาเปาไส้ถั่วแดงงาดำได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสมและอุปกรณ์ในการทำซาลาเปาไส้ถั่วแดงงาดำ
2. การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนการทำแป้งซาลาเปา
3. การทำรูปร่าง
4. การนึ่ง

3. วัสดุ อุปกรณ์/หนังสือที่ต้องเตรียม

ถ้วยตวง	ช้อนตวง	อ่างผสม	ที่ร่อนแป้ง	เครื่องชั่ง
พายยาง	หม้อนึ่ง	ไม้คั้นแป้ง		

ส่วนผสมแป้ง(1)

1. แป้งสาลีชนิดเบา	350	กรัม
2. ยีสต์	2	ช้อนชา
3. น้ำ	1	ถ้วย

ส่วนผสมแป้ง(2)

1. แป้งสาลีชนิดเบา	150	กรัม	2. น้ำตาลทราย	125	กรัม
3. ผงฟู	1 ½	ช้อนชา	4. เกลือป่น	1	ช้อนชา
5. น้ำ	1	ช้อนโต๊ะ	6. เนยขาว	50	กรัม

ส่วนผสมไส้ถั่วแดงงาดำ

1. ถั่วแดง	250	กรัม	2. น้ำตาลทราย	300	กรัม
3. งาดำคั่วสุกบดละเอียด	100	กรัม	4. น้ำมันพืช	125	กรัม
5. แปะแซะ	50	กรัม			

4. ลำดับขั้นตอน/ลำดับขั้นตอนการทำงาน

วิธีทำ

1. ร่อนแป้งสาธิตีใส่อ่างผสม เติมน้ำร้อนคนให้เข้ากัน เติมน้ำลงนวด จนแป้งเนียนปั้นเป็นก้อนกลมพักแป้งไว้ 20-30 นาที จนแป้งขึ้นฟูเป็นสองเท่า
2. ละลายผงฟูกับน้ำ เติมนลงในแป้งที่ขึ้นฟูแล้ว เติมเกลือป่น น้ำตาลทราย แป้งสาธิตีส่วนที่ 2 นวดให้เข้ากัน เติมน้ำมัน นวดต่อจนแป้งเนียนนุ่ม พักแป้งไว้ 15 นาที
3. ตัดแบ่งแป้งเป็นก้อนละ 30 กรัม คลึงให้กลม
4. แผ่แป้งใส่ไส้ปิดให้มีผิวเรียบนกระดาศ พักแป้งให้ขึ้นฟูอีกประมาณ 20-30 นาที
5. นึ่งในน้ำเดือด 10 นาที จนสุกยกกลงจากเตา พักบนตะแกรง

วิธีทำไส้

1. ถั่วแดงแช่น้ำ 6-8 ชั่วโมง ให้นุ่ม ต้มให้สุกบดละเอียด
2. กวนถั่วแดงกับน้ำตาลทราย เบนะแชะ เกลือป่น พอเริ่มแห้งใส่น้ำมันพืช
3. ใส่งาคั่วสุก ลงไปกวน จนส่วนผสมแห้ง ยกกลงพักให้เย็นสนิท
4. ปั้นเป็นก้อนกลมก้อนละ 30 กรัม นำไปห่อกับแป้งซาธิตีที่เตรียมไว้

สารน่ารู้

งามีชื่อทางพฤกษศาสตร์ว่า *Sesamum indicum* อยู่ในตระกูล Pedaliaceae เป็นไม้ล้มลุก ลำต้นอ่อนขึ้นตรง ไม่มีกิ่งก้านอายุราว 70-130 วัน สูงประมาณ 1 เมตร ดอกออกตามง่ามใบเป็นสีขาว ชมพูอ่อน หรือม่วง พักงาดักขณะเรียวยาวสัก 5 เซนติเมตร เป็นแฉกเล็ก ๆ 8-10 แฉก ภายในมีเมล็ดงาเรียงตัวเป็นระเบียบอยู่ตามร่อง พูอัดแน่นเป็นร้อยเมล็ด

เมล็ดงาอุดมคุณค่าทางโภชนาการมาก เมล็ดงา 100 กรัม มีไขมันถึง 45-60 กรัม เป็นไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว (Monounsaturated fat) และ ไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน (polyunsaturated) ในสัดส่วนพอกัน (40-42 %) รวมกันแล้วเป็นสัดส่วนไขมันไม่อิ่มตัวถึง 80-82 % เป็นน้ำมันพืชคุณภาพดีระดับรองจาก น้ำมันมะกอก ไขมันไม่อิ่มตัวในเมล็ดงามีกรดโอเลอิก และไลโนเลอิกสูง ซึ่งเป็นกรดไขมันจำเป็นสำหรับร่างกาย โดยเฉพาะกรดไลโนเลอิกจำเป็นมากสำหรับบำรุงเซลล์ ช่วยลดโคเลสเตอรอลในเลือด และป้องกันเกล็ดเลือดแข็งตัว ในเมล็ดงามีโปรตีนสูงถึงประมาณ 20% แถมยังเป็นโปรตีนที่มีกรดอะมิโนที่จำเป็นสำหรับร่างกาย 2 ชนิด คือ เมทธีโอนิน (methionine) และทริปโตเฟน (tryptophan) ซึ่งมีน้อยในโปรตีนถั่ว (ส่วนใหญ่เป็นกรดอะมิโนไลซีน (lysine))

น้ำมันงามีสารเซซามิน (sesamin) และเซซามอลิน (sesamol) ซึ่งไม่มีในน้ำมันพืชอื่น ๆ สารสองตัวนี้มีคุณสมบัติเป็นแอนติออกซิแดนซ์ ทำให้น้ำมันงามีคุณสมบัติเก็บไว้ได้นาน โดยไม่เหม็นหืน

งามีวิตามินอีที่ช่วยบำรุงผิวพรรณ เมล็ดงามีธาตุเหล็กสูงพอ ๆ กับตับในปริมาณเดียวกันนอกจากนี้ ยังมีแคลเซียม ฟอสฟอรัส ไนอาซิน และโคอามิน งายังมีไฟเบอร์สูง งา 100 กรัม มีไฟเบอร์ 5-10 กรัม

งาใช้เป็นยารักษาโรคได้ ในอินเดีย หมออายุรเวชใช้รักษาความเจ็บป่วย หลาย ๆ อย่าง เช่น โรคโลหิตจาง ริดสีดวงทวาร

นอกจากประโยชน์ทางยารักษาโรค น้ำมันงายังใช้ชโลมตัว นวดตัว รักษาผิวพรรณดี หมักบำรุงเส้นผมให้เงางาม ใช้ทำเครื่องสำอาง และใช้ทำอาหารได้

เมื่อเราเห็นประโยชน์ที่มากมายของงาแล้ว ฉะนั้นเราก็ควรจะหาเมล็ดงาและน้ำมันงา มีไว้ติดบ้านกันเถอะ

แหล่งที่มาของข้อมูล นิตยสารครัว ฉบับประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2547 หน้า 68-69



แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 15 เรื่องที่สอน ชีวท้อไส้ฝือกเกาลัด โดยอาจารย์ เกศยา ยงภูมิพุกธา

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และขั้นตอนการทำขนมชีวท้อไส้ฝือกเกาลัดได้
2. สามารถทำ ชีวท้อไส้ฝือกเกาลัดได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสมและอุปกรณ์ในการทำชีวท้อไส้ฝือกเกาลัด
2. การเตรียมและขั้นตอนการทำแป้งชีวท้อ
3. การเตรียมและขั้นตอนการทำไส้ฝือกเกาลัด
4. การทำรูปร่าง
5. การนึ่ง