

สารบัญ

ฟองเต้าหู้ คือ ผิวหน้าของน้ำเต้าหู้ที่ต้มแล้ว จับตัวกันเป็นแผ่น น้ำเต้าหู้ที่ใช้ในการทำฟองเต้าหู้ จะมีความเข้มข้น เท่ากับการทำเต้าหู้ หรือเข้มข้นกว่าก็ได้

ฟองเต้าหู้มีสาร โปรตีนสูงกว่าเต้าหู้ ฟองเต้าหู้มีทั้งชนิดแห้ง และสด ชนิดแห้งมีทั้งชนิดทำ เป็นแผ่นกลมบาง ใช้ทำหอยจืด แฮกิ้น ไชเท้าทอด เผือกทอด ฯลฯ เรียกว่า หูกี้ ชนิดที่เป็นเส้นหรือแท่งแข็ง เรียกว่า หูเมาะ ใช้ทำอาหารต่างๆ เช่น ผัด ต้มจืด

ฟองเต้าหู้สดเป็นฟองเต้าหู้ที่นำไปม้วนแล้ว ทำอาหารกินได้เลย ฟองเต้าหู้สดมีขายในตลาดสด หาซื้อได้จากแม่ค้า ขายเต้าหู้โดยเฉพาะ ฟองเต้าหู้สดเก็บไว้ในช่องแช่แข็งได้นานเป็นเดือน เมื่อนำมาใช้วางในตู้เย็นช่องธรรมดา พอน้ำแข็งละลาย นำไปลวกในน้ำร้อนก่อน จึงนำไปต้มจืด ถ้านำไปผัด อาจนำไปทอด เพื่อให้มีกลิ่นหอมเพิ่มขึ้น

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 8 เรื่องที่สอน งบหมู โดยครูอรอนงค์ ลำดวล

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และวิธีการทำงบหมูได้
2. ทำงบหมูได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน หรือนำไปประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนการทำงบหมู
2. การเตรียมใบตอง
3. การห่อ
4. การปิ้ง

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

ถ้วยตวง ช้อนตวง คาชั่ง มีด เขียง อ่างผสม เตาย่างถ่าน หรือไฟฟ้า ใบตองไม้กัลลัด

ส่วนผสม

1. หมูบด	250	กรัม	2. พริกชี้ฟ้าเขียวหั่น	12	เม็ด
3. ตะไคร้	3	ต้น	4. ข่าหั่นแว่น	3	แว่น
5. กระชาย	4	ราก	6. กระเทียม	3	ช้อนโต๊ะ

					0
7. หอมแดง	$\frac{1}{3}$	ถ้วย	8. ขมิ้น	$\frac{1}{2}$	
ซัอนซา					
9. กะปิปิ้งไฟพอหอม	$\frac{1}{2}$	ซัอนซา	10. น้ำปลา หรือซีอิ้วขาว	1	ซัอนโต๊ะ
11. ซอสปรุงรส หรือซีอิ้วขาว	1	ซัอนโต๊ะ	12. เกลือ	1	ซัอนซา
13. น้ำตาล	2	ซัอนซา	14. ใบแมงลัก	$1\frac{1}{2}$	ถ้วย
15. ใบมะกรูด	15	ใบ			

4. ลำดับขั้นการสอน หรือลำดับขั้นการทำงาน

วิธีทำ

1. เตรียมเครื่องแกง
 - หั่นพริกชี้ฟ้าเขียวเป็นแว่นๆ - หั่นตะไคร้บางๆ
 - หั่นข่าให้ละเอียด - หั่นกระชายหยาบๆ
 - ปอกหอมกระเทียมหั่นหยาบๆ - หั่นขมิ้นบางๆ ซอยละเอียด
2. เตรียมผักโดยเด็ดใบแมงลักเป็นใบๆ ซอยใบมะกรูดเป็นเส้น
3. โขลกข่า ตะไคร้ กระชาย ขมิ้น พอแหลก ใส่กระเทียม หอม พริกชี้ฟ้าเขียว และกะปิโขลกหยาบๆ พอแหลก (ไม่ต้องละเอียด)
4. ผสมเครื่องแกงกับเนื้อหมูคนให้เข้ากัน ปรุงรสด้วยน้ำปลา ซีอิ้วขาวหรือซอสปรุงรส เกลือ และน้ำตาลทราย ใส่ใบมะกรูด ใบแมงลัก $\frac{1}{4}$ ถ้วย คลุกพอเข้ากัน
5. เตรียมใบตองขนาดตามต้องการ วางใบตองซ้อนกัน 2 ชั้น วางใบแมงลักที่เหลือ ตักส่วนผสมเนื้อหมูที่เตรียมไว้วางบนใบแมงลัก เกลี่ยให้แบนหนาประมาณ 1 ซม. วางใบแมงลักไว้บนหมูอีกชั้นหนึ่ง ห่อพับใบตองเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า กลัดด้วยไม้กลัด
6. นำไปปิ้งไฟปานกลาง ปิ้งนานประมาณ 20-25 นาทีหรือจนสุกหอม

ข้อเสนอแนะ

1. ใช้เนื้อสัตว์อื่นๆ เช่น ปลาทูนึ่ง กุ้งฝอย ปลาช่อนก็ได้
2. ใช้ใบโหระพา ใบกะเพรา แทนใบแมงลักได้
3. ใช้พริกแห้งแทนพริกชี้ฟ้าสดก็ได้ ถ้าชอบเผ็ดกว่านี้ ผสมพริกชี้หนูได้เล็กน้อย จะใช้เห็ดนางฟ้าแทนหมูก็ได้ แต่ต้องนำเห็ดไปลวกสงให้สะอาดน้ำ เติมน้ำข่าบือ (ข้าวสารแช่น้ำให้พอง) ตาลงใน ส่วนของเครื่องแกง เพื่อให้ข้นเหนียวขึ้น
4. จะเพิ่มไข่ไก่ $\frac{1}{2}$ ฟองในส่วนผสมก็ได้จะทำให้ ส่วนผสมจับเกาะตัวกัน

5. เกณฑ์ในการประเมินผล

- งบหมูนึ่งกลิ่นหอมทางสมุนไพร และใบตองที่ใช้ห่อ รสเค็ม แล้วแต่ชอบ เผ็ดน้อยๆ หวานจากเนื้อหมู จะปิ้งให้แห้ง หรือแฉะเล็กน้อยก็ได้

สาระน่ารู้

งบ ชื่อกับข้าวชนิดหนึ่งคล้ายห่อหมก ห่อด้วยใบไม้ ใบตอง เป็นต้น แล้วปิ้งไฟ (ราชบัณฑิตยสถานฯ)

งบเป็นอาหารพื้นบ้าน ภาคเหนือ เรียก “งบ” ว่า “แอ็บ” มีผู้สันนิษฐานว่า แอ็บ เป็นคำที่เพี้ยนมาจากคำว่า แขนบ หรือ ขนบ ซึ่งเป็นคำเรียกอาหารประเภทเดียวกับงบ ของเมืองหลวงพระบาง ประเทศลาว คนจังหวัดพิษณุโลก เรียก งบ ว่า พแนบ บางจังหวัดในภาคเหนือ เรียก แพนบ

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 9 เรื่องที่สอน สาकुไส้กึ่ง โดยครูอรอนงค์ ลำดวล

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และวิธีการทำสาकुไส้กึ่งได้
2. ทำสาकुไส้กึ่งได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน หรือนำไปประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนการทำสาकुไส้กึ่ง
2. การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนการทำไส้กึ่ง
3. การปั้น
4. การนึ่ง

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

ถ้วยตวง ช้อนตวง รั้งถึง มีด อ่างผสม ใบตอง เขียง

ส่วนผสมสาकु

- | | | | |
|------------------------|-----|------|------------|
| 1. สาकुเม็ดเล็กอย่างดี | 300 | กรัม | 2. น้ำอุ่น |
|------------------------|-----|------|------------|

ส่วนผสมไส้

- | | | | | | |
|------------------|---------|----------|----------------|----------------|--------|
| 1. มะพร้าวขูดขาว | 200 | กรัม | 2. กุ้งสด | $\frac{1}{2}$ | ก.ก. |
| 3. รากผักชี | 2 | ช้อนโต๊ะ | 4. พริกไทยเม็ด | $1\frac{1}{2}$ | ช้อนชา |
| 5. กระเทียม | 1 | ช้อนโต๊ะ | 6. กะทิ | $\frac{1}{3}$ | ถ้วย |
| 7. น้ำตาลทราย | 150-200 | กรัม | 8. เกลือ | 3-4 | ช้อนชา |