

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 7 เรื่องที่สอน แอ่กั้น โดยครูอรอนงค์ ลำดวล

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และวิธีทำแอ่กั้นได้
2. ทำแอ่กั้นได้
3. สามารถเลือกวัตถุดิบที่สดใหม่เหมาะสมกับการนำมาใช้

2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนการทำแอ่กั้น
2. การเลือกซื้อวัตถุดิบ
3. การทำรูปร่าง
4. การทอด
5. การจัดตกแต่ง

3. อุปกรณ์

ส่วนผสม

- | | | | | | |
|---------------------|-----|--------|-------------------------------------|---|---------|
| 1. เนื้อกุ้งสด | 400 | กรัม | 2. มันหมูแข็ง | 1 | ถ้วยตวง |
| 3. แป้งมัน | 3/4 | ถ้วย | 4. ไข่ไก่ | 1 | ฟอง |
| 5. พริกไทยป่น | 2-3 | ช้อนชา | 6. เกลือป่น | 2 | ช้อนชา |
| 7. น้ำตาลทราย | 2 | ช้อนชา | 8. แผ่นฟองเต้าหู้ | | |
| 9. น้ำจิ้มบ๊วยเจียง | | | 10. ผักสดต่างๆ เช่น แตงกวา ,สับปะรด | | |

ส่วนผสมน้ำจิ้มบ๊วย

- | | | | | | |
|----------------|-----|----------|-------------------|-----|----------|
| 1. น้ำเค็มบ๊วย | 4 | ช้อนโต๊ะ | 2. น้ำส้ม | 2-3 | ช้อนโต๊ะ |
| 3. น้ำตาลทราย | 3-4 | ช้อนโต๊ะ | 4. เบบะแซเล็กน้อย | | |

4. ลำดับขั้นการสอน หรือลำดับขั้นการทำงาน

วิธีทำ

1. ชับน้ำกุ้งให้แห้งสนิท ผ่าหลังดึงเส้นดำออก แช่ในตู้เย็นหรือใส่ถุงพลาสติกแช่น้ำแข็งให้เย็น
จัดนำมาโขลก หรือ ใช้มีดบั้งตอตบเนื้อกุ้งให้แบน
2. ล้างมันหมูแข็งชับน้ำให้แห้ง สับให้ละเอียดนำไปแช่ในตู้เย็นจนเย็นจัด
3. นำเนื้อกุ้ง ,มันหมู นวดรวมกันใส่แป้งมัน พริกไทย เกลือ น้ำตาล นวดจนเหนียว
(อาจใช้เวลา 30-40 นาที) แบ่ง 3-4 ส่วน

4. แผ่ฟองเต้าหู้ เอาผ้าชุบน้ำหมาดๆ เช็ดบนฟองเต้าหู้
5. นำกึ่งที่แบ่งไว้มาวางบนฟองเต้าหู้ให้เป็นรูปกลมยาวแล้วแผ่ฟองเต้าหู้ให้แน่นสนิทกับเนื้อกึ่งอย่าให้มีฟองอากาศ
6. นำไปนึ่งในลังถึงน้ำเดือดพร่ำน จนสุก (นึ่งประมาณ 15-20 นาที) นำออกจากลังถึงพักบนตะแกรงผึ่งให้เย็นสนิท
7. นำมาหั่นเป็นชิ้นเฉียงๆ หนา 3/4 นิ้ว นำไปทอดในน้ำมันร้อนปานกลางจนข้างนอกกรอบดี จัดเสิร์ฟร้อนๆ พร้อมน้ำจิ้มและผักสด

ข้อแนะนำ

1. ล้างกึ่งทั้งเปลือก จึงแกะเปลือก แล้วไม่ต้องนำไปล้างอีก
2. การรวนวดให้เหนียวต้องแช่กึ่งและมันหมูให้เย็นจัดก่อนนำมารวน
3. วิธีการรวน คือ จับส่วนผสมพาดลงในอ่างเรื่อยๆจนเหนียวดี
4. ตัดแผ่นฟองเต้าหู้เป็นชิ้น ผืนผ้าก่อนนำไปห่อก็ได้
5. ไม่ควรเช็ดแผ่นฟองเต้าหู้จนเปียกแฉะเกินไปจะทำให้แผ่นฟองเต้าหู้เปื่อยขาดได้
6. ทาน้ำมันที่ลังถึง หรือ รองด้วยใบตองจีกก่อนนำเสกขึ้นไปวางเพื่อจะนึ่ง
7. ถ้าหั่นบางไปเวลาทอดจะแห้งแข็ง
8. ใส่น้ำตาลทรายเล็กน้อย แทนผงชูรส

5. เกณฑ์ในการประเมินผล

- ผิวข้างนอกกรอบ ภายในนุ่ม หอมกลิ่นกึ่ง พริกไทย รสเค็มนำ หวานเล็กน้อย

สาระน่ารู้

ฟองเต้าหู้ คือฝ้ายหรือเยื่อที่ได้มาจากการต้มน้ำมันถั่วเหลืองให้มีความร้อนและความเข้มข้นในระดับที่เหมาะสม ทำให้ไขมันและโปรตีนของถั่วเหลืองจับตัวกันเป็นฝ้าย และสะสมหนาขึ้นจนกลายเป็นแผ่นฟิล์มบางๆ ที่ผิวหน้าของของเหลว จากนั้นจึงใช้ไม้ยาวตักแผ่นฟิล์ม ซึ่งเรียกว่า “ฟองเต้าหู้สด” (หรือเปียก) ขึ้นมา สามารถนำไปปรุงอาหารได้ทันทีหรืออาจนำแผ่นฟิล์มที่ได้มาตากหรืออบจนแห้ง ก็จะได้แผ่นฟองเต้าหู้แห้งที่สามารถเก็บไว้ได้นานเป็นเดือน

ผู้ที่คิดค้นการทำแผ่นฟองเต้าหู้และนำมาใช้ทำอาหารเป็นพวกแรกคือ พระสงฆ์ในศาสนาพุทธในประเทศจีน ซึ่งโดยปกติจะฉันแต่อาหารมังสวิรัต แต่เพื่อให้อาหารประเภทนี้มีความน่ากินมากยิ่งขึ้นสำหรับบุคคลทั่วไปจึงได้คิดนำฟองเต้าหู้มาดัดแปลงทำเป็นเนื้อสัตว์เทียม (Mock Meat) โดยการนำแผ่นฟองเต้าหู้ห่อไส้ซึ่งทำจากฟองเต้าหู้สับผสมกับเครื่องปรุงต่างๆ จากนั้นนำไปนึ่งจนกระทั่งจับตัวกันเป็นก้อน ทำให้มีลักษณะคล้ายเนื้อสัตว์ ต่อมามีการพัฒนาโดยนำฟองเต้าหู้สับผสมกับเครื่องปรุง แล้วอัดลงในแม่พิมพ์รูปเนื้อสัตว์หรือเครื่องในสัตว์ นำไปนึ่งเมื่อถอดออกจากพิมพ์ก็จะได้อเนื้อสัตว์เทียมและเครื่องในสัตว์เทียมสำหรับนำไปปรุงอาหารต่อไป

ปัจจุบันผลิตภัณฑ์ฟองเต้าหู้มีจำหน่ายและใช้กันมากในประเทศจีน ญี่ปุ่น ไต้หวัน และฮ่องกง สามารถแบ่งได้เป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ คือ แบบสด แบบกึ่งแห้ง และแบบแห้ง โดยรูปแบบและลักษณะของผลิตภัณฑ์ฟองเต้าหู้มีความหลากหลายมากขึ้น กล่าวคือ นอกจากจะทำเป็นแผ่นบางๆ แล้ว ยังมีชนิดแท่งม้วนรูปตัววี (คล้ายแขนงไฟ) ชนิดแผ่นซ้อนกันหลายๆ ชั้น ชนิดผูกเป็นปม ชนิดป่นเป็นผง เป็นต้น ทั้งนี้ก็เพื่อให้เหมาะสมกับการนำไปปรุงอาหารชนิดต่างๆ

สำหรับผลิตภัณฑ์ฟองเต้าหู้ที่มีวางจำหน่ายในเมืองไทยมักจะมี 2 ลักษณะ คือ แบบที่เป็นแผ่นบาง เรียกว่า “หู้เมาะ” นิยมใช้ห่ออาหาร เช่น แฮ่กิ้น หอยจ๊อและแบบเป็นเส้นขนาดากแห้ง เรียกว่า “หู้กี้” ซึ่งนำไปใส่ในแกงจืด ผัดโป๊ยเซียน หรือ อบ ทอดกรอบแล้วทำเป็นผัดพริกขิง

แหล่งข้อมูล Gourmet & Cuisine ฉบับ มิถุนายน 2006 หน้า 64