

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 2 เรื่องที่สอน โจ๊กฮ่องกง โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

อาหารเช้าที่คนรักถึงเสมอ คือ โจ๊ก เพราะเป็นอาหารจานเดียวที่รับประทานง่าย กลืนง่าย ย่อยง่าย เหมาะสำหรับเด็ก ผู้สูงอายุ และผู้ป่วย โจ๊กหมูสับเป็นโจ๊กที่คนรู้จักมากที่สุด แต่โจ๊กที่มีความพิเศษคือ โจ๊กฮ่องกง เอกลักษณ์ของโจ๊กฮ่องกงคือ ไข่เยี่ยวม้า ที่จะช่วยให้รสชาติของโจ๊กมีความหอมมันจากไข่เยี่ยวม้า เครื่องในหมู เห็ดหอม แป๊ะก๊วย ฟองเต้าหู้ ที่ใส่ในโจ๊ก ทำให้ดูดีมีราคา เนื้อโจ๊กที่ต้มเคี่ยวจนเนียนขึ้น เมื่อนำมาผสมกับน้ำซุปรสที่หอมหวานในสัดส่วนที่พอดีทำให้โจ๊กไม่ข้นหรือเหลวไป จึงชอย ต้นหอม พริกไทยป่น ช่วยให้โจ๊กมีกลิ่นหอม รสชาติดียิ่งขึ้น แต่ที่ช่วยทำให้ยังกินโจ๊กยิ่งเพลินคือ ปาท่องโก๋ หมี่กรอบที่เสิร์ฟมาพร้อมกัน

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีการเตรียมโจ๊กฮ่องกงได้
2. บอกส่วนผสมและวิธีการทำหมูสับปรุงรสได้
3. บอกส่วนผสมและวิธีการทำโจ๊กฮ่องกงได้
4. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน หรือ นำไปประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการต้มโจ๊ก
2. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำหมูสับปรุงรส
3. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำโจ๊กฮ่องกง

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์

ถ้วยตวง ช้อนตวง ตาชั่ง หม้อ ทัพพี มีด เขียง อ่างผสม

ข้อแนะนำในการเตรียมส่วนผสม

ปลายข้าวหอมมะลิ มักมีกรวดปะปนมาด้วย ควรเลือกทิ้ง การแช่ปลายข้าวก่อนต้มจะทำให้ข้าวเปื่อยเร็ว เกลือและน้ำมันที่ใส่ช่วยให้โจ๊กที่ต้มมีรสชาติดี เป็นงานารับประทาน ถ้าจะต้มโจ๊กตอนเช้า แช่ปลายข้าวค้างคืนไว้ได้ ถ้าไม่มีปลายข้าว ใช้ข้าวหอมมะลิได้ ถ้าต้องการให้เปื่อยง่ายใช้เครื่องบดไฟฟ้า (เครื่องบดของแห้ง) บดข้าวหอมมะลิก่อนนำข้าวไปแช่น้ำ

หมูสับ ใช้หมูติดมัน แซให้เย็นจัดก่อนนำไปนวดผสมกับเครื่องปรุง จะทำให้หมูเหนียวดี ไข่ขาวทำให้หมูฟูมันจะไม่ใส่ก็ได้ แป้งมันช่วยให้หมูเกาะตัวและนุ่มขึ้น

เห็ดหอม แชน้ำให้นุ่มก่อนจึงนำมาหั่น

ฟองเต้าหู้ ใช้อย่างแผ่นบาง แชน้ำให้นุ่มก่อนใช้

เครื่องในหมู เช่น ไส้หมู กระเพาะ ตับ เชียงจี้ ถ้าใช้น้อย ซื้อร้านที่ขายเกาหลีเลือกหมูก็ได้ ตลาดสดหรือซูเปอร์มาร์เก็ตบางแห่งมีแปะก๊วยต้มสุกจำหน่าย ถ้าหาซื้อไม่ได้ นำแปะก๊วยคั่วทั้งเปลือกจนสุก กระเพาะเปลือกออก นำไปต้มอีกครั้งก่อนนำมาใช้ จะได้แปะก๊วยที่เหนียว

การทำเส้นหมี่กรอบ ต้องตั้งน้ำมันให้ร้อนก่อนใส่เส้นหมี่ (ไม่ต้องนำไปแช่น้ำ) ทอดเส้นหมี่ทีละน้อย เส้นหมี่จะพองฟู

ส่วนผสมข้าวโจ๊ก

- | | | | | | |
|--------------------|-----|----------|----------|-----|--------|
| 1. ปลายข้าวหอมมะลิ | 250 | กรัม | 2. เกลือ | 3 | ช้อนชา |
| 3. น้ำมันพืช | 2-3 | ช้อนโต๊ะ | 4. น้ำ | 7-8 | ถ้วย |

ส่วนผสมหมูสับปรุงรส

- | | | | | | |
|---------------|-------|----------|--------------|---|----------|
| 1. หมูสับ | 300 | กรัม | 2. แป้งมัน | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 3. เกลือ | 1 ½ | ช้อนชา | 4. ซีอิ้วขาว | 1 | ช้อนชา |
| 5. พริกไทยป่น | 1-1 ½ | ช้อนชา | 6. ไข่ขาว | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 7. น้ำเย็นจัด | 1-2 | ช้อนโต๊ะ | | | |

ส่วนผสมโจ๊ก (รับประทานได้ 2 คน)

- | | | | | | |
|---|-----|------|-----------------------|-------|------|
| 1. ปลายข้าวต้มแล้ว | 500 | กรัม | 2. น้ำซุปรวม | 1-1 ½ | ถ้วย |
| 3. หมูสับปรุงรส | ½ | ถ้วย | 4. เห็ดหอมหั่น | 3-4 | ชิ้น |
| 5. แปะก๊วยต้มสุก | 5-7 | เม็ด | 6. ฟองเต้าหู้เล็กน้อย | | |
| 7. เครื่องในหมูลอกสุก | | | 8. ไข่เยี่ยวม้า | 2 | ฟอง |
| 9. ซีอิ้วขาวสำหรับปรุง | | | | | |
| 10. ต้นหอมซอย จิงชอย พริกไทยป่น ปาท่องโก๋ตัวเล็ก หมี่กรอบ | | | | | |

4. ลำดับขั้นการสอน หรือลำดับขั้นการทำงาน

วิธีต้มโจ๊ก

1. เลือกกรวดออกจากปลายข้าว นำไปซาวให้สะอาด รินน้ำทิ้ง ใส่เกลือ 2 ช้อนชา เกล้าให้เข้ากัน เติมน้ำแซไว้อย่างน้อย 3 ชั่วโมง รินน้ำทิ้ง ใส่น้ำมันพืชเคล้ากับปลายข้าวให้ทั่ว
2. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ปลายข้าวลงในหม้อ ใส่เกลือ 1 ช้อนชา คนบ่อยๆ ไฟอย่าแรงมาก

เกี่ยวข้องจนกว่าข้าวเป็ย และ ชั้น

วิธีทำหมูสับปรุงรส

ผสมส่วนผสมทั้งหมด นวดให้เข้ากัน นำไปแช่ให้เย็น

วิธีทำโจ๊ก

1. ปอกไข่เยี่ยวม้า นำมาสับให้ละเอียด 1 ฟอง อีกหนึ่งฟองผ่าเป็นเลี้ยวๆ ไว้สำหรับแต่งหน้า
2. แปะก๊วยนำมาสับหยาบๆ
3. ใส่ปลายข้าวที่ต้มไว้ลงในหม้อน้ำซุปรคนให้เข้ากัน พอเดือดปั้นหมูสับใส่ ใส่ไข่เยี่ยวม้า แปะก๊วย ฟองเต้าหู้ คนไปเรื่อยๆ ด้วยไฟอ่อนสุด ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว
4. เมื่อส่วนผสมเข้ากันดีแล้ว ใส่เครื่องในหมูที่ลวกไว้ ยกขึ้นจากเตา เทใส่ชาม แต่งหน้าด้วยไข่เยี่ยวม้า ึงชอย ต้นหอมซอย พริกไทยป่น เสิร์ฟพร้อมปลาทองโก๋ตัวเล็ก หรือหมีกรอบ

ข้อแนะนำ

1. ใช้ปลายข้าวกล้องหอมมะลิ ข้าวมันปลูกก็ได้ แต่จะเป็ยยากกว่าปลายข้าวหอมมะลิ ถ้าใช้ข้าวหอมมะลิใหม่ เนื้อโจ๊กจะเหนียวดี
2. ระหว่างเคียวปลายข้าว เมื่อเริ่มชั้น ต้องคนบ่อยๆ และระวังจะติดกันภาชนะและไหม้ ถ้าเคียวแล้วชั้นก่อนที่เมล็ดข้าวจะเป็ยให้เติมน้ำลงไปได้เล็กน้อย
4. ปลายข้าวที่เคียวได้ที่แล้ว มีน้ำหนักประมาณ 2 กิโลกรัม รับประทานได้ 7-9 คน (หนึ่งคนใช้ปลายข้าวที่เคียวแล้ว 1 ถ้วยหนัก 250 กรัม)
5. ควรแช่หมูสับให้เย็นจัดก่อนนำมานวด จะทำให้หมูมีความเหนียวดี
6. จะต้มหมูสับกับน้ำซุปลให้สุกก่อนใส่ในโจ๊กก็ได้
7. ไข่เยี่ยวม้าที่ใช้แต่งหน้า นำไปนึ่งหรือต้มให้สุกก่อนก็ได้
8. น้ำซุปลที่ใช้ใส่ในปลายข้าวที่ต้มแล้ว เพื่อที่จะต้มเป็นโจ๊กจะใส่มากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับความชอบโจ๊กชั้นหรือโจ๊กใส

สารน่ารู้

น้ำซุปล หรือ น้ำสต็อก คือน้ำที่ได้จากการต้มกระดูกสัตว์หรือผัก ถือเป็นขั้นตอนพื้นฐานที่ช่วยทำให้อาหารอร่อย ถ้าเราทำน้ำสต็อกเก็บไว้ล่วงหน้าจะช่วยลดขั้นตอนและช่วยประหยัดเวลาในการปรุง

น้ำสต็อกผัก สำหรับคนไม่กินเนื้อ โดยใช้ผักหลายชนิดที่ไม่มีกลิ่นแรงและมีรสหวานธรรมชาติ เช่น ชั่งข้าวโพด แครอท หอมใหญ่ หัวไชเท้า ผักกาดขาว ต้มกับน้ำตั้งไฟอ่อนๆ อย่างน้อย 3 ชั่วโมง

น้ำสต็อกไก่ นิยมนำไปทำซุปใสและซัน ทำซอสต่างๆ ในอาหารฝรั่ง ทำต้มจืด เตรียมได้จากใช้โครงไก่
พริกไทยเม็ด อาจใส่หอมใหญ่ หัวไชเท้า รากผักชี ได้ตามชอบ ต้มไฟอ่อน คอยช้อนฟองทิ้ง เคี่ยว
ประมาณ 2-3 ชั่วโมง

น้ำสต็อกหมู สต็อกหมูนี้เป็นน้ำสต็อกแบบจีน นำไปทำอาหารได้สารพัด เช่น ต้มจืด โจ๊ก ก๋วยเตี๋ยว
 ฯลฯ เตรียมได้จากกระดูกสันหลังหมู จิงเหล็กน้อย ต้นหอม พริกไทยเม็ด น้ำเปล่า ต้มเคี่ยวไฟอ่อนๆ 4-
5 ชั่วโมง

น้ำสต็อกปลา เหมาะสำหรับทำซุปรทะเล ซอสสะเต๊ะปลา ควรใช้กระดูกปลาทะเล (ไม่ควรใช้ปลาน้ำจืด
หรือปลาที่มีกลิ่นคาวแรงและมีมันมาก) หอมใหญ่ ต้นเซเลอรี่ (กลิ่นฉ่ำฝรั่ง) ต้นกระเทียม พริกไทยดำ
เบย์ลีฟ แครอท โรสแมรี่ โธม์ กระเทียมบอบ

วิธีต้มน้ำสต็อก

1. ล้างกระดูกให้สะอาด ถ้ามีหนัง ไขมัน เครื่องใน แยกทิ้งให้หมด ลวกในน้ำเดือดก่อน จะทำให้ไม่
เหม็นคาว และน้ำสต็อกจะใสขึ้น
2. ใส่ น้ำเย็น ใส่กระดูก แช่ไว้ประมาณ 30 นาที แล้วจึงนำขึ้นตั้งไฟปานกลางค่อนข้างอ่อน เมื่อเดือด
ช้อนฟองทิ้ง หรือไฟให้อ่อน เคี่ยวไปเรื่อยๆ จนได้ที่จึงนำไปกรอง
3. ใช้ผ้าขาวบางรองบนกระชอนก่อนจึงกรองน้ำสต็อก นำไปแช่เย็นจะมีไขมันลอย
ใช้ช้อนตักไขมันทิ้งก่อนนำไปทำอาหาร

การเก็บน้ำสต็อก

ตักใส่ถุงพลาสติกตามปริมาณที่จะใช้แต่ละครั้ง นำไปแช่แข็งเก็บไว้ได้นาน เมื่อจะใช้จึงนำออกมาละลาย
ที่ละลาย