

## สาระน่ารู้

**เต้าซี่** คือ ถั่วเหลืองพันธุ์ดำหมักเกลือ จิง และน้ำ เมื่อได้ที่เมื่อดำมีสีน้ำตาลแก่เกือบดำ ผิวมันเงา ถือเป็นเต้าซี่ชั้นดี รสอร่อย เหมาะที่จะนำมานึ่ง ผัด หรือ อบกับเนื้อสัตว์ต่างๆ โดยเฉพาะปลา จะอร่อยเข้ากันดี

แหล่งข้อมูล นิตยสาร HEALTH & CUISINE ฉบับที่ 81 เดือน ตุลาคม 2550 หน้า 112

## แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 12 เรื่องที่สอน ข้าวหมูแดง โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

ข้าวหมูแดง เป็นอาหารจานเดียวที่เป็นจานด่วน จานโปรดของหลายๆ คน เมื่อกล่าวถึงหมูแดงต้องยกนิ้วให้ชาวจีนกวางตุ้ง เพราะคนกวางตุ้งขึ้นชื่อว่ามีฝีมือในด้านการปิ้งย่าง วัฒนธรรมการย่างหมูของชาวกวางตุ้ง เป็นส่วนหนึ่งของประเพณีก็ว่าได้หลังจากการแต่งงานสามวัน เจ้าบ่าวจะต้องนำหมูย่างไปบ้านเจ้าสาว เป็นการเยี่ยมเยียนพ่อตาแม่ยาย การทำหมูแดงหมูกรอบ น่าจะพัฒนามาจากการทำหมูย่างของชาวกวางตุ้ง ข้าวหมูแดงตำรับกวางตุ้งแท้ จะเสิร์ฟข้าวพร้อมกับหมูแดง ไม่มีน้ำราด ไม่มีเครื่องแถม ส่วนข้าวหมูแดงที่ขายในเมืองไทยโดยมากจะเป็นสูตรแบบชาวจีนแต้จิ๋ว ซึ่งมากด้วยเครื่องและของที่กินคู่กัน คือ มีหมูแดง หมูกรอบ กุนเชียง ไข่ต้มราดด้วยน้ำราดรสกลมกล่อม เสิร์ฟพร้อมแตงกวาดั่นหอม พริกชี้ฟ้าดองน้ำส้ม เป็นอันครบชุด ชาวจีนกวางตุ้ง เรียกข้าวหมูแดงว่า ซาซิวฝ่าน ชาวจีนแต้จิ๋ว เรียกข้าวหมูแดงว่า “อั้งปิ้ง” อั้ง หมายถึง แแดง ส่วนปิ้ง คือ ข้าวสวย ในภาษาไทยน่าจะถือเอาลักษณะของเนื้อหมูออกสีแดงมาเป็นคำเรียกจนติดปากคั้งนี้ข้าวหมูแดงในสูตรนี้เมื่อทำแล้วก็ได้รสชาติที่อร่อยไม่แพ้ร้านที่ทำขายเลย

### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำข้าวหมูแดงได้
2. ทำข้าวหมูแดงได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน หรือ นำไปประกอบอาชีพได้

### 2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำหมูแดง
2. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำน้ำราดข้าวหมูแดง
3. การจัดเสิร์ฟ

### 3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

#### อุปกรณ์

มีด เขียง หม้อ กระทะ ทัพพี อ่างผสม กระชอน

#### ข้อแนะนำในการเตรียมส่วนผสม

1. **เนื้อหมู** ใช้เนื้อหมูส่วนสันในใกล้ขาหลัง คนแต่จิวเรียกว่า เนื้อบะมั้ง มีลักษณะเป็นก้อนใหญ่ เวลาทำหมูแดงต้องตัดแบ่งเป็นชิ้น เนื้อหมูบะมั้งจะมีความนุ่มเพราะมีมันแทรก เวลาหั่นจะเป็นชิ้นสวยงามไม่แตกลุ่ย ถ้าใช้เนื้อสันคอก็ได้ มีความนุ่มอร่อยเช่นกัน หรือจะใช้เนื้อหมูส่วนสันในก็ได้แต่ จะเป็นเนื้อล้วนไม่มีมัน
2. **ไข่ต้ม** ใช้ไข่เป็ดต้มพอให้เป็นยางมะตูม จะอร่อยกว่าไข่ไก่ เพราะเนื้อไข่แดงจะนุ่มไข่ขาวจะเหนียว สูตรดั้งเดิมใช้ไข่เป็ดต้มแล้วนำไปคลุกกับน้ำพะโล้ จะได้กลิ่นหอมไม่คาว การต้มไข่เป็ดทำได้โดย นำไข่ใส่หม้อเติมน้ำให้ท่วม ยกขึ้นตั้งไฟกลางพอน้ำเดือดจับเวลา 4-5 นาที ตักขึ้นแช่อ่างน้ำแข็งทันที พอเย็นปอกเปลือก นำมาทำพะโล้โดย ตั้งกระทะ ใส่น้ำตาลผัดให้น้ำตาลละลาย ใส่น้ำ ผงพะโล้ ซีอิ๊วดำหวาน ซอสปรุงรส ไข่ต้ม ผัดให้เข้ากัน ตักขึ้นใส่หม้อ แช่ไว้ในน้ำพะโล้เพื่อให้ไข่ขาวเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาล
3. **กุนเชียง** ลวกน้ำร้อนทั้งชิ้นก่อนนำไปย่างหรือทอด กุนเชียงจะสุก ไม่แห้งแข็ง และไม่แตกเวลาทอด
4. **ข้าว** ใช้ข้าวหอมเก่า หรือข้าวเก่า หุงไม่แฉะ
5. **กระเทียมเจียว** ที่นำไปปั่นกับเต้าเจี้ยว จะใช้หอมแดงเจียวแทนก็ได้
6. **อังกัก หรือ ข้าวแดง** หาซื้อได้ที่ตลาดเก่าเยาวราช นำมาโขลกให้ละเอียดถ้าไม่มีใช้สีส้มผสมสีแดง (สีผสมอาหาร) ในการหมักหมูและทำน้ำราด
7. **ต้นหอม** นำส่วนหัวแช่ในน้ำส้มสายชู นอกจากจะช่วยเพิ่มความกรอบแล้ว ยังช่วยดับกลิ่นฉุนของต้นหอมได้

#### ส่วนผสมหมูแดง

1. เนื้อหมู	500	กรัม	2. กระเทียมสับ	2	ช้อนโต๊ะ
3. หอมแดงสับ	2	ช้อนโต๊ะ	4. ผักชีทั้งต้นสับ	3	ช้อนโต๊ะ
5. บิงส์บะเลียด	1	ช้อนโต๊ะ	6. เกลือ	2-3	ช้อนชา
7. น้ำตาลทราย	¼	ถ้วย	8. พริกไทยเม็ดโขลก	2	ช้อนชา
9. ผงพะโล้	2-3	ช้อนชา	10. อังกัก (ข้าวแดง)	2	ช้อนโต๊ะ
11. ซอสมะเขือเทศ	1/3	ถ้วย	12. ซีอิ๊วดำ	½	ช้อนชา
13. ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ	14. เหล้าจีน	2	ช้อนโต๊ะ
15. น้ำ	1/3	ถ้วย	16. น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ

### ส่วนผสมน้ำราดข้าวหมูแดง

1. กระเทียมสับละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ	2. หอมแดงสับละเอียด	2	ช้อนโต๊ะ
3. รากผักชีสับละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ	4. จิงสับละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
5. พริกไทยเม็ดป่น	½	ช้อนชา	6. น้ำซุปล	5	ถ้วย
7. น้ำตาลทราย	100	กรัม	8. น้ำตาลปีบ	50	กรัม
9. ซีอิ๊วขาว	¼	ถ้วย	10. ซีอิ๊วดำชนิดหวาน	1	ช้อนชา
11. น้ำมันงา	2	ช้อนชา	12. น้ำมันหอย	2	ช้อนโต๊ะ
13. ผงพะโล้	1 ½	ช้อนชา	14. เกลือป่น	1 ½	ช้อนชา
15. เต้าเจี้ยวดำ	2	ช้อนโต๊ะ	16. กระเทียมเจียว	¼	ถ้วย
17. แป้งมัน	1/3	ถ้วย	18. แป้งข้าวโพด	2	ช้อนโต๊ะ
19. น้ำละลายแป้ง	¼	ถ้วย	20. งาขาวคั่วโขลก	¼	ถ้วย
21. น้ำมันพืช	3	ช้อนโต๊ะ			

### ส่วนผสมพริกคองน้ำส้ม

1. พริกชี้ฟ้าหั่นแฉลบ	2-3	เม็ด	2. ซีอิ๊วดำหวาน	3	ช้อนโต๊ะ
3. ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนโต๊ะ	4. น้ำส้มสายชู	2	ช้อนโต๊ะ

### ส่วนประกอบข้าวหมูแดง

ข้าวสวยหมูแดง	หมูกรอบ	กุนเชียงย่างหรือทอด	ไข่ต้ม
แตงกวาหั่นชิ้น	ต้นหอมแช่น้ำส้มสายชู	พริกชี้ฟ้าคอง	น้ำหมูแดง

### วิธีทำหมูแดง

- ล้างหมูให้สะอาด ซับน้ำให้แห้ง หั่นเนื้อหมูเป็นเส้นยาวหนาขนาด 1 นิ้ว ใส่อ่างผสมไว้
- นำหอม กระเทียม จิง ผักชี ที่สับไว้เจียวกับน้ำมันให้หอม ตักขึ้นมาเคล้ากับหมู ใส่เครื่องปรุงที่เหลือทั้งหมด ใช้ส้อมจิ้มหมูให้ทั่วหมักไว้ 3 ชั่วโมง นำหมูที่หมักใส่ถาดนำเข้าเตาอบที่อุณหภูมิ 250 องศาฟาเรนไฮต์ อบนานประมาณ 35-40 นาที อบจนสุกมีสีน้ำตาลเหลือง นำออกจากเตาอบ

### วิธีทำน้ำราดหมูแดง

- ตั้งน้ำซุปลให้เดือด
- นำกระเทียม หอมแดง รากผักชี จิงที่สับไว้ และพริกไทยป่น เจียวกับน้ำมันให้หอม ใส่ผงพะโล้ ตักขึ้นใส่ลงในหม้อน้ำซุปลที่เดือดอยู่ ลดเป็นไฟอ่อน เคี่ยวจนมีกลิ่นหอม ยกกลงกรองด้วยกระชอน เก็บเครื่องที่กรองไว้
- ปั่นเต้าเจี้ยว กระเทียมเจียว เครื่องที่กรองไว้ในข้อ 2 และน้ำซุปลเล็กน้อย ด้วยเครื่องปั่นให้ละเอียด เทใส่ลงในหม้อน้ำซุปล คนให้ทั่ว

4. ปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย น้ำตาลปี๊ป ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำหวาน น้ำมันงา น้ำมันหอย เกลือป่น ชิมรสให้มีรสเค็ม หวาน ใส่งาม
5. ละลายแป้งมัน แป้งข้าวโพดกับน้ำ ใสลงในหม้อน้ำราดหมูแดง คนพอสุกขึ้นปิดไฟ

### วิธีทำพริกคองน้ำส้ม

ผสมทุกอย่างที่เตรียมไว้รวมกัน

### วิธีจัดเสิร์ฟ ต่อ 1 จาน

หมูแดงหั่นเป็นชิ้นบาง 7-8 ชิ้น

หมูกรอบหั่นเป็นชิ้นขนาดพอคำ 5 ชิ้น

กุนเชียงหั่นเป็นชิ้นบาง 3 ชิ้น

ไข่ต้มครึ่งฟอง

วางเครื่องที่หั่นทั้งหมดบนข้าวสวย วางแตงกวาข้างๆ ราดน้ำหมูแดงพอทั่ว เสิร์ฟพร้อมต้นหอมพริกคองน้ำส้ม

### 5. เกณฑ์ในการประเมินผล

หมูแดงเนื้อนุ่มล้า ไม่แห้งแข็ง ไข่ต้มสุกนุ่มเป็นยางมะตูม น้ำราดข้น มีสีออกน้ำตาลแดง รสเค็มหวาน หอมกลิ่นเครื่องเทศ และงาคั่ว ข้าวไม่แข็งหรือเหนียวเป็นยาง ข้าวต้องร่วนแต่นุ่มนวล

### ข้อแนะนำในการทำ

1. การเจียวเครื่องที่สับต้องใช้ไฟอ่อนๆ เจียวให้หอม ถ้าใช้ไฟแรงจะไหม้ก่อน
2. จะนำหมูไปต้มไฟอ่อนๆ ก่อนก็ได้ การย่างจะใช้เตาอบหรือฝาอบก็ได้ ถ้าใช้ฝาอบต้องลดอุณหภูมิลง ถ้าไม่มีย่างบนเตาถ่าน หรือย่างบนเตาแก๊สโดยใช้กระทะสำหรับย่างก็ได้ ถ้าย่างไฟแรงจะไม่สุก ถ้าย่างไฟอ่อนเกินไปหมูจะแข็งไม่นุ่มนวล การย่างใช้ไฟแรงในตอนแรกเพื่อให้ผิวนอกสุก น้ำหวานในเนื้อหมูจะได้ไม่ซึมออก จากนั้นลดไฟ ย่างไฟอ่อนลงเพื่อให้หมูสุก
3. การปั้นเต้าเจี้ยว กระทียมเจี้ยว เครื่องที่กรองจากการต้มน้ำซุ๊ป ปั่นด้วยโถปั่นน้ำผลไม้ โดยใส่น้ำซุ๊ป หรือน้ำเปล่าเพียงเล็กน้อย ถ้าใส่น้ำมากจะปั่นไม่ละเอียด
4. การใส่แป้งมัน ต้องให้น้ำที่เคี่ยวไว้เดือดก่อน จึงใส่และคนเร็วๆ .ให้แป้งไม่เป็นก้อน

## สาระน่ารู้ อังกัก หัวเชื้อสมุนไพรให้สีแดง

อังกัก เป็นเครื่องปรุงในครัวจีน ที่ใช้กันมานานนับพันปี ชาวจีนแต่ดั้งเดิมเรียกอังกัก (ang kag) จีนกลางออกเสียงว่า หงชวี (hong qu) เป็นหัวเชื้อสมุนไพรที่ให้สีแดงทำมาจากข้าวเจ้าหมักกับสาเห็ดหรือเชื้อจุลินทรีย์ชนิดหนึ่งที่ชาวจีนเรียกว่า หงชวีเหมยจวิน (hong qu mei jun) เราจะใช้ข้าวเจ้าแช่ไว้ในน้ำ 3-4 ชั่วโมง แล้วนำไปนึ่งจนสุกตั้งทิ้งไว้ให้อุณหภูมิลดลงแล้วจึงนำสาเห็ดมาผสม หลังจากนั้นต้องคอยเกลี่ยข้าว เอาไปล้างน้ำประมาณ 5-6 รอบ แล้วนำไปผึ่งแดดจนแห้ง ถือเป็นอันใช้ได้

อังกักที่ดีต้องมีสีแดงทั้งข้างนอกและข้างใน รสจี๊ดอมเปรี้ยวเล็กน้อย ใช้เป็นส่วนผสมในการทำ เต้าหู้ยี้ ขาดอง นำไปหมักหมู ช่วยให้เนื้อที่นุ่มและมีสีแดงสวยอังกักยังถือเป็นเครื่องยาจีนอีกด้วย มีสรรพคุณละลายเสมหะ บำรุงเลือด ช่วยย่อยอาหาร แก้อาการท้องอืดท้องเฟ้อ ช่วยรักษาอาการฟกช้ำดำเขียว

แหล่งข้อมูล update Food Fucus นิตยสารครัว ฉบับที่ 163 เดือนมกราคม 2551 หน้า 12

## แผนการสอนรายคาบ

### คาบที่ 14 เรื่องที่สอน ขนมถ้วยฟู โดยครูอรอนงค์ ลำดวล

เป็นขนมไทยโบราณที่ในปัจจุบันยังมีผู้นิยมรับประทาน เนื่องจากเป็นขนมที่มีรสชาติไม่หวานมาก มีกลิ่นหอมละมุนละไม และมีความนุ่มเหนียวของแป้ง สีอ่อน ๆ รับประทาน นอกจากนี้ยังถือเป็นขนมที่มีชื่อและลักษณะเป็นมงคล ให้ความหมายถึงความเจริญเฟื่องฟูทางชีวิต นิยมใช้เป็นขนมในงานมงคลต่างๆ

#### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำขนมถ้วยฟูได้
2. ทำขนมถ้วยฟูได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือนำไปประกอบอาชีพได้

#### 2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำขนมถ้วยฟู
2. การผสม
3. การนึ่ง

#### 3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม