

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 18 เรื่องที่สอน เต้าหู้เทมปุระทรงเครื่อง โดยครูอรอนงค์ ลำดวล

เต้าหู้ เป็นอาหารที่มีคุณค่าสูง เหมาะสำหรับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ที่ต้องการงดเนื้อสัตว์ เพราะเต้าหู้มีโปรตีนสูงพอๆ กับเนื้อสัตว์ และยังมีสารอาหารที่มีประโยชน์อีกหลายอย่าง เช่น แคลเซียม ไฟโตเอสโตรเจน ที่เป็นฮอร์โมนในพืชที่มีส่วนคล้ายกับฮอร์โมนเอสโตรเจนในเพศหญิง จึงเหมาะกับผู้หญิงวัยทอง เพราะช่วยลดอาการร้อนวูบวามได้

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำเต้าหู้เทมปุระทรงเครื่องได้
2. ทำเต้าหู้เทมปุระทรงเครื่องได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือนำไปประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำเต้าหู้ทอด
2. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำน้ำซอสราดเต้าหู้
3. การจัดเสิร์ฟ

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์

ถ้วยตวง ช้อนตวง ตาข่าย มีด เขียง กระทะ ตะหลิว กระทะชับน้ำมัน

ตะแกรงพักอาหาร

ข้อแนะนำในการเตรียมส่วนผสม

- เต้าหู้ เลือกใช้เต้าหู้ญี่ปุ่น เนื้อเนียนนุ่ม มี 2 แบบ คือ เต้าหู้ญี่ปุ่นแบบอ่อน (คินุ) เต้าหู้ญี่ปุ่นแบบแข็ง (โมเม็ง)
 - น้ำเย็น ที่ใช้ผสมแป้งชุบทอด ใช้ผสมกับน้ำแข็งเกล็ดเล็กๆ
 - น้ำตาลปี๊บ ใช้น้ำตาลปี๊บ 50 กรัม หรือประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ ใช้น้ำตาลปี๊บอย่างเหลว
 - เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ล้างน้ำก่อนนำไปทอด ทอดพอเหลือง อย่าให้เหลืองจัดจะไหม้หรือสีเข้มไป
- ใบมะกรูด ใช้ใบมะกรูดซอยทอด แทนตะไคร้ซอยทอดได้
- ถ้าไม่ใช้เม็ดมะม่วงหิมพานต์ จะใช้ถั่วลิสงคั่วบดหยาบๆ แทนได้

ส่วนผสมเต้าหู้เทียมปรุงเครื่อง

1. เต้าหู้ญี่ปุ่น 1 ก้อน
2. น้ำมันสำหรับทอด
3. ผักสมุนไพร เช่น ใบโหระพา ผักชีฝรั่ง ผักชี

ส่วนผสมแป้งชุบทอด

1. แป้งสาลีเอนกประสงค์ ½ ถ้วย
2. แป้งข้าวเจ้า ¼ ถ้วย
3. ไข่แดง ¼ ฟอง
4. น้ำเย็นจัด ¾ ถ้วย

ส่วนผสมน้ำซอส

1. น้ำมันพืช 2 ช้อนโต๊ะ
2. พริกป่น 1 ช้อนโต๊ะ
3. ซีอิ้วขาว 3-4 ช้อนโต๊ะ
4. น้ำตาลปี๊บ 50 กรัม
5. น้ำตาลทราย 1-2 ช้อนโต๊ะ
6. น้ำมันงา 3-4 ช้อนโต๊ะ
7. เม็ดมะม่วงหิมพานต์บุบหยาบๆ ¼ ถ้วย
8. หอมแดงเจียว 2-3 ช้อนโต๊ะ
9. กระเทียมเจียว 2-3 ช้อนโต๊ะ
10. ตะไคร้ซอยทอดกรอบ 2 ช้อนโต๊ะ

4. ลำดับขั้นการสอน หรือลำดับขั้นการทำงาน

วิธีทำเต้าหู้

1. หั่นเต้าหู้เป็นชิ้นสี่เหลี่ยมพอประมาณ ซับน้ำให้แห้ง
2. ล้างผักให้สะอาด เด็ดเป็นช่อ ขนาดพอคำ

วิธีทำแป้งชุบทอด

1. ผสมแป้งทั้งสองชนิด ใส่น้ำ และไข่แดง คนให้เข้ากัน นำไปแช่ในตู้เย็น ให้แป้งเย็นจัด
2. นำเต้าหู้ ชุบแป้งที่ผสมไว้ ลงทอดให้เหลืองกรอบ ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน
3. ใช้นิ้วจุ่มลงในแป้งที่เหลือ แล้วสะบัดลงในน้ำมันให้เป็นฝอย พอเหลืองกรอบ ตักขึ้น

วิธีทำน้ำซอส

1. ใส่พริกชี้หนูปลงลงในน้ำมัน ยกขึ้นตั้งไฟอ่อนๆ พอหอม ใส่ซีอิ้วขาว น้ำตาลปี๊บ น้ำตาลทราย น้ำมันงา เคี้ยวพอขึ้น ชิมรส ใส่เต้าหู้ที่ทอดไว้ หอมแดงเจียว กระเทียมเจียว ตะไคร้ทอดกรอบ และเม็ดมะม่วงหิมพานต์ เคล้าพอทั่ว ตักขึ้น โรยด้วยฝอยแป้งชุบทอด หอมเจียว กระเทียมเจียว ตะไคร้ทอดกรอบให้สวยงาม เสิร์ฟพร้อมผักสด

ข้อแนะนำ

1. การซับเต้าหู้ให้แห้ง จะทำให้แป้งชุบทอดเกาะติดเนื้อเต้าหู้ทั่ว ไม่หนาหรือบางเกินไป แป้งที่ชุบจึงต้องมีความข้นพอดี ข้อสำคัญต้องแช่จนแป้งเย็นจัด เวลาทอดจะฟูกรอบดี

2. การผัดพริกป่นกับน้ำมัน ต้องผสมกันก่อนนำไปตั้งไฟ ใช้ไฟอ่อนๆ ถ้าไฟแรง พริกป่นจะไหม้
3. การทอดผอยแป้งชุบ ใช้ปลายนิ้วทั้ง 5 นิ้ว จุ่มในแป้ง สะบัดไปมา ลงในกระทะน้ำมัน รอนแป้งเหลือง จึงใช้กระชอนช้อนขึ้น อย่าคนจนกว่าแป้งจะเหลือง ถ้าคนขณะแป้งยังขาว จะจับตัวเป็นก้อนไม่ฟูสวย
4. การจัดเสิร์ฟ ทำได้ 2 ลักษณะ คือ ถ้าไม่นำเต้าหู้ที่ทอดลงไปผัดกับน้ำซอส ก็จัดเต้าหู้ทอดใส่จาน ราดด้วยน้ำซอสที่คลุกหอมเจียว กระเทียมเจียว ตะไคร้ทอด เม็ดมะม่วงหิมพานต์ ราดบนเต้าหู้ก็ได้

5. เภพทํานในการประเมิณผล

น้ำซอสที่ใช้ราด ชันพอดิ มีรสเปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ดอ่อนๆ หอมกลิ่นสมุนไพรทอด

สาระน่ารู้

เต้าหู้ ช่วยขับสารตะกั่วออกจากร่างกาย สารตะกั่วที่มีอยู่ในสิ่งแวดล้อม เช่น สีทาบ้าน ถ่านไฟฉาย ฯลฯ อาจปนเปื้อนและสะสมในร่างกายมากเกินไป จนทำให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจในผู้ใหญ่ การเติบโตช้าผิดปกติ หรือ ปัญญาอ่อนในเด็ก

การวิจัยเรื่องการสะสมของสารตะกั่วในประเทศจีน โดยนักวิจัยจากมหาวิทยาลัย ฮาร์วาร์ด พบว่า เต้าหู้ช่วยขับสารตะกั่วออกจากร่างกาย เพราะมีแคลเซียมและสารไฟเตทส์ (Phytates) ในกลุ่มประชากรชายหญิงที่ทำการศึกษ ผู้ที่กินเต้าหู้เป็นประจำสัปดาห์ละ 1.5 ปอนด์ มีสารตะกั่วในร่างกายน้อยลงถึงร้อยละ 11 นักวิจัยพบว่านมสดซึ่งมีแคลเซียมสูงก็ช่วยขับสารตะกั่วได้เช่นกัน เต้าหู้ต้านโรคได้สารพัดอย่างนี้เอง เต้าหู้จึงเป็นอาหารสำหรับคนรักสุขภาพ

แหล่งข้อมูล นิตยสารครัว ฉบับที่ 97 เดือน กรกฎาคม 2545 หน้า 17