

### สาระน่ารู้

ฟักทอง ผักผลไม้สีทองอร่าม คุณค่าอาหารสูงมาก เป็นผักสุขภาพของคนทั่วโลกใช้กินในครัวเรือนไทย ทั้งขนมหวาน อาหารว่าง และกับข้าวหวาน เป็นผักพื้นถิ่นของอเมริกา ชื่อสากลเรียกว่า pumpkin มีรากศัพท์มาจากภาษากรีก pepon แปลว่า “แตงสุก” เพราะเนื้อมีสีเหลืองเด่นชัด ผลมีทรงกลมแป้นเป็นพูเล็กๆ รอบผล ผิวไม่แข็งมีสีเขียวเข้มอมน้ำเงินหรืออมเทาต่างเหลืองเป็นทาง เนื้อสีเหลือง หรือเหลืองอมเขียวหรือส้มเข้ม ตรงกลางฟูพรุน มีเมล็ดแบนจำนวนมาก

ฟักทองมีเบต้าแคโรทีนสูง ผลการวิจัยพบว่าช่วยป้องกัน โรคมะเร็ง โดยเฉพาะมะเร็งในกระเพาะปัสสาวะในวัยผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังมีแร่ธาตุ เหล็ก และวิตามินซี ไนอะซิน วิตามินบี 1 และวิตามินบี 2 เหมาะเป็นอาหารลดน้ำหนักเพราะมีเส้นใยมาก ไขมันน้อย แคลอรีต่ำ

การเลือกซื้อฟักทอง ควรเลือกที่มีน้ำหนักมาก ผิวเปลือกขรุขระ เนื้อจะแน่นเหนียวเป็นมัน แหล่งที่มาของข้อมูล หนังสือครัว ฉบับที่ 97 ประจำเดือน กรกฎาคม 2545 หน้า 52

### แผนการสอนรายคาบ

#### คาบที่ 13 เรื่องที่สอน ซาลาเปาไส้หมูแดง โดยครู เกศยา ยงภูมิพุกธา

#### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และขั้นตอนการทำซาลาเปาไส้หมูแดงได้
2. สามารถทำซาลาเปาไส้หมูแดงได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพได้

#### 2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสม และอุปกรณ์การทำซาลาเปาไส้หมูแดง
2. การเตรียมส่วนผสมและ ขั้นตอนการทำแป้งซาลาเปา
3. การเตรียมส่วนผสมและ ขั้นตอนการทำไส้หมูแดง
4. การทำรูปร่าง
5. การนึ่ง

#### 3. วัสดุ อุปกรณ์/หนังสือที่ต้องเตรียม

ถ้วยตวง	ช้อนตวง	ที่ร่อนแป้ง	อ่างผสม	เครื่องชั่ง	พายยาง
หม้อนึ่ง	ไม้คilingแป้ง				

#### ส่วนผสมแป้ง(1)

1. แป้งสาลีบัวแดง	200	กรัม	2. ยีสต์	10	กรัม
-------------------	-----	------	----------	----	------

3. น้ำ 150 กรัม

### ส่วนผสมแป้ง (2)

1. แป้งสาลีบัวแดง	300	กรัม	2. น้ำตาลทราย	125	กรัม
3. ผงฟู	1	ช้อนโต๊ะ	4. เกลือป่น	1 ½	ช้อนชา
5. น้ำแข็งบดละเอียด	80	กรัม	6. เนยขาว	50	กรัม

### ส่วนผสมไส้หุ้มแดง

1. น้ำมันพืช	1/4	ถ้วย	2. น้ำตาล(1)	1	ช้อนโต๊ะ
3. หอมใหญ่	1/2	ถ้วย	4. แป้งมัน	1	ช้อนชา
5. ต้นหอมหั่นเป็นท่อน	1	ถ้วย	6. แป้งข้าวโพด	1	ช้อนชา
7. กระเทียมสับ	1	ช้อนโต๊ะ	8. เนื้อหมูติดมัน	1 ½	ถ้วย
9. น้ำ	1/2	ถ้วย	10. เกลือ(2)	1	ช้อนชา
11. ผงพะโล้	1/2	ช้อนชา	12. พริกไทย(2)	1	ช้อนชา
13. น้ำมันหอย	2	ช้อนโต๊ะ	14. น้ำตาลทราย(2)	1	ช้อนโต๊ะ
15. น้ำมันงา	2	ช้อนโต๊ะ	16. ซีอิ้วดำ	1	ช้อนชา
17. ซีอิ้วขาว	2	ช้อนโต๊ะ	18. เหล้า	2	ช้อนชา
19. เกลือ(1)	1	ช้อนชา	20. สีผสมเล็กน้อย		
21. พริกไทย(1)	1	ช้อนชา			

## 4. ลำดับขั้นการสอน/ลำดับขั้นการทำงาน

### วิธีทำแป้ง

1. ร่อนแป้งสาลีใส่อ่างผสม เติมยีสต์คนให้เข้ากัน เติมน้ำลงนวด จนแป้งเนียน พักแป้งไว้ 20-30 นาที
2. ร่อนแป้งสาลีส่วนที่ 2 กับผงฟูเข้าด้วยกัน เทลงในส่วนผสมที่ 1
3. ผสมส่วนผสมของน้ำตาลทราย เกลือ และ น้ำเย็น คนให้ละลายเทลงในส่วนผสมของแป้งผสม จนส่วนผสมเข้ากัน ใส่เนยขาว ผสมจนได้โดที่เนียน
4. ตัดแบ่งแป้งก้อนละ 30 กรัม คลึงให้กลม
5. แผ่แป้งใส่ไส้จับจีบให้สวยงามวางบนกระดาษรอง พักแป้งให้ขึ้นฟูอีกประมาณ 20-30 นาที
6. นึ่งในน้ำเดือด 10 นาที จนสุกยกออกจากเตา พักบนตะแกรง

### วิธีทำไส้

1. เจียวหอมใหญ่ ต้นหอม กระเทียมสับ จนเหลือง ใส่น้ำเคี่ยวจนผักเปื่อยนุ่ม กรองเอากากออก
2. ใส่เครื่องปรุง ผงพะโล้ น้ำมันหอย น้ำมันงา ซีอิ้วขาว เกลือ(1) พริกไทย(1) น้ำตาลทราย(1) ลงเคี่ยวต่อสักครู่ ใส่สี (ถ้าต้องการ) เติมแป้ง ซึ่งละลายน้ำเล็กน้อย คนพอมีลักษณะข้นพักไว้

3. เนื้อหมูหั่นเป็นชิ้น ๆ หนาประมาณ 1/2 นิ้ว คลุกเกลือ(2) พริกไทย(2) น้ำตาลทราย(2) ซอิ้วดำและเหล้า หมักทิ้งไว้ประมาณ 1-2 ชั่วโมง
4. นำหมูที่หมักไว้มาทอดให้สุกแล้วนำเนื้อหมูมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ นำไปเคี้ยวกับน้ำซุป์ที่เตรียมไว้จนน้ำซุป์เข้าไปในเนื้อหมู
5. นำไส้ที่ได้ไปห่อกับแป้งชาลาเปาที่เตรียมไว้

### สาระน่ารู้

พริกไทยถือเป็นเครื่องเทศที่สำคัญในอาหารยุโรปและอาหารเอเชีย จะแตกต่างกันที่วิธีการนำมาใช้ ทั้งพริกไทยป่น (Pepper) และเมล็ดพริกไทย (Peppercorn)

พริกไทยมีแหล่งกำเนิดจากอินเดีย ผลอ่อนสีเขียวเมื่อสุกมีสีแดง แบ่งชนิดของพริกไทยตามวิธีการเก็บ และเตรียมดังนี้

พริกไทยอ่อน (Green Peppercorn) เก็บมาจากต้นพริกไทยที่ผลยังไม่สุกดี มีสีเขียวเข้ม นำมาใช้ทั้งข้อเพื่อความสวยงาม หรือรูดเป็นเมล็ดเพื่อประกอบอาหาร

พริกไทยดำ (Black Peppercorn) ได้จากการนำผลพริกไทยสีเขียวแก่ที่โตเต็มที่แล้ว แต่ยังไม่สุกดีมาตากหรืออบแห้ง ก็จะได้เมล็ดพริกไทยสีดำ ให้กลิ่นหอมฉุนนำมาใช้ทั้งเมล็ดเพื่อทำน้ำสต็อกหรืออบเพื่อปรุงอาหาร

พริกไทยขาว (White Peppercorn) ได้จากการนำผลพริกไทยที่สุกแล้วมาแช่น้ำนำมาบดเพื่อลอกเปลือกชั้นนอกออกไป จากนั้นตากแห้ง จะได้พริกไทยสีขาว

พริกไทยสีชมพู (Pink Peppercorn หรือ Schinus Molle) เป็นพริกไทยที่สุกจัดจนกลายเป็นสีชมพู ใช้ได้เหมือนกับพริกไทยดำและขาว อีกทั้งสีชมพูของพริกไทยยังช่วยตกแต่งอาหารได้อีกด้วย

พริกไทยนอกจากจะช่วยแต่งกลิ่นรสให้กับอาหารแล้ว ยังมีสรรพคุณทางยาช่วยลดอาการท้องอืดท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด ขับเสมหะ ขับลม ระวังอาการปวดท้อง เปลือกของพริกไทยมีน้ำย่อยสำหรับย่อยไขมัน ด้วยเหตุนี้โบราณจึงเชื่อกันว่าพริกไทยสามารถลดความอ้วนได้ ที่สำคัญพริกไทยดำมีรสเผ็ดร้อน เมื่อบริโภคเข้าไปจะรู้สึกอุ่นวาบที่ท้องจึงเป็นเครื่องเทศที่แม้จะกินเพียงเล็กน้อยแต่ก็มีประโยชน์แฝงอยู่

แหล่งที่มาของข้อมูล นิตยสาร คุร์เมท์ แอนด์ คิวซีน เล่มที่ 085 ประจำเดือน สิงหาคม 2007 คอลัมน์ Food Techniques หน้า 66 และ 68

เอกสารประกอบการสัมมนาเบเกอรี่ '50 STEAM BUNS พรีเมาฟู๊ดส์ Prima Foods

