

## แผนการสอนรายคาบ

### คาบที่ 16 เรื่องที่สอน หมั่นโถว โดยอาจารย์ เกศยา ยงภูมิพุกธา

---

#### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และขั้นตอนการทำหมั่นโถวได้
2. สามารถทำหมั่นโถวได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพได้

#### 2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสมและอุปกรณ์ในการทำหมั่นโถว
2. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำหมั่นโถว
3. การทำรูปแบบต่าง ๆ
4. การนึ่ง

#### 3. วัสดุ อุปกรณ์/หนังสือที่ต้องเตรียม

ที่ร้อนแป้ง	อ่างผสม	เครื่องชั่ง	ช้อนตวง	พายยาง
กระดาษสำหรับรองขนม		ไม้คัลลิ่งแป้ง	หม้อนึ่ง	

#### ส่วนผสมแป้ง

1. แป้งสาลีตราบัวแดง	300	กรัม	2. น้ำเย็น	240	กรัม
3. แป้งอเนกประสงค์	200	กรัม	4. น้ำตาลทราย	75	กรัม
5. ยีสต์	2	ช้อนชา	6. ผงฟู	1 ½	ช้อนชา
7. เกลือป่น	1/2	ช้อนชา	8. เนยขาว	10	กรัม

#### 4. ลำดับขั้นการสอน/ลำดับขั้นการทำงาน

##### วิธีทำ

1. ร่อนแป้งสาลีตราบัวแดงและแป้งอเนกประสงค์ ผงฟูเข้าด้วยกัน เติมยีสต์ลงในส่วนผสมแป้งที่ร่อน
2. ผสมน้ำ น้ำตาลทราย เกลือป่น เข้าด้วยกัน แล้วเทลงในส่วนผสมแป้งที่ร่อนแล้ว นวดพอเข้ากัน

เติมเนยขาวนวดต่อจนเนียน

3. นำแป้งมานวดต่อจนเนียนแล้วปั้นเป็นก้อน โคลแล้วตัดแป้งเป็นรูปแบบต่าง ๆ
4. แบบที่ 1 ปั้นแป้งเป็นก้อนกลม ใช้ไม้คัลลิ่งแป้งให้เป็นแผ่นกลม แล้วพับทบครึ่ง แล้วพับทบให้เป็น

รูปสามเหลี่ยม ใช้มีดตัดด้านแหลม แล้วพับด้านป้านเข้าหากัน จับปลายบิดติดกันวางบนกระดาษรองแล้ว

นำไปนึ่งบนน้ำเดือดไฟแรงใช้เวลาประมาณ 10 นาที

5. แบบที่ 2 คลึงแป้งเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า 2 แผ่น วางแป้งซ้อนทับกันทาน้ำ แล้วพับทบ 3 เว้นปลายให้เหลือ 1 นิ้ว ไว้เป็นหวดผีเสื้อ ตัดแป้งให้มีขนาด 1 นิ้ว แล้วพลิกแป้งด้านที่ตัดตั้งขึ้นใช้ตะเกียบคีบ 2 ชิ้นเข้าด้วยกันให้ได้เป็นรูปผีเสื้อแล้ววางบนกระดาษรองนำไปนึ่งบนน้ำเดือดไฟแรงใช้เวลาประมาณ 10 นาที

6. แบบที่ 3 คลึงแป้งเป็นแผ่นยาวรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า 3 ชิ้น แล้วทาน้ำมันลงบนแป้ง แผ่นที่ 1 โรยด้วยต้นหอมให้ทั่วแผ่น นำแป้งแผ่นที่ 2 วางทับลงบนแผ่นที่ 1 แล้วทาน้ำมันลงบนแป้งแผ่นที่ 2 โรยด้วยต้นหอมให้ทั่วแผ่น นำแป้งแผ่นที่ 3 วางทับแล้วโรยแป้งนวลบนแป้งแผ่นที่ 3 ตัดแป้งเป็นชิ้นขนาด 1/2 นิ้ว แล้วพับครึ่งใช้ตะเกียบ (ชุบน้ำมัน) สอดตรงกลาง ดึงแป้งขึ้นบิด 1 รอบ กดตะเกียบลงมาที่ฐานดึงตะเกียบออก วางขนมบนแผ่นกระดาษรอง แล้วนำไปนึ่งประมาณ 10 นาที

### สาระน่ารู้

ขนมจีบ ซาลาเปา หมั่นโถว ซึ่งเป็นอาหารยอดนิยมของคนไทยก็มีที่มาจากอาหารตำรับจีนกวางตุ้งเช่นกัน คนจีนเรียกอาหารประเภทนี้ว่า ดิมซำ (Dim Sum) หรือแปลตามตัวหนังสือจีนได้ว่า “สัมผัสใจ” ธรรมเนียมการกินดิมซำเป็นอาหารเช้าหรือกลางวันมีมาตั้งแต่ศตวรรษที่ 10 หรือราว 1,000 ปี เศษมาแล้ว ถือเป็นอาหารฟาสต์ฟู้ดที่มีก่อนฮอตดอกหรือแฮมเบอร์เกอร์เสียด้วยซ้ำ และที่ไม่นิยมกินดิมซำในตอนเย็นก็เพราะมือเย็นไม่มีความจำเป็นต้องรีบร้อนกินให้เสร็จเร็ว ๆ

การกินดิมซำต้องมากลุ่มกับหย่าฉา หรือดิมซำร้อน ๆ ควบคู่ไปด้วย เมื่อลูกค้านั่งโต๊ะก็จะมีการนำกาน้ำชามาตั้ง แล้วรินน้ำร้อนลงไปในกาซึ่งมีน้ำชาบรรจุไว้ จากนั้นก็รินชื้อวชาลงในถ้วยเล็ก ๆ มีตะเกียบและจานแบ่งวางไว้พร้อม ต่อจากนั้นจึงรินน้ำชาใส่ถ้วย จิบชาร้อน ๆ ระหว่างคอยถาดของนึ่ง ของทอดของต้มผ่านหน้าไป ชอบอะไรก็หยิบได้ตามใจชอบ

หลังจากอิ่มกันแล้วก็ดื่มน้ำชาร้อน ๆ เพื่อช่วยไล่ไขมันในอาหารที่รับประทานเข้าไปให้ย่อยสลายไม่จับตัวตามหลอดเลือด ดังนั้นประโยชน์ของชาจีนจึงมีมากมายและคนจีนก็ดื่มน้ำชาเพื่อสุขภาพกัน ดังนั้นเราคนไทยก็ลองหันมาดื่มน้ำชาหลังมื้ออาหารกันบ้างเถอะ

แหล่งที่มาของข้อมูล กูร์เมท์ แอนด์ คิวซีน ฉบับที่ 091 ประจำเดือน กุมภาพันธ์ 2008 คอลัมน์ เปิดประตูสู่ครัวจีน หน้า 19-20

