

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 3 เรื่องที่สอน ก๋วยเตี๋ยวหมuttonต้มยำตำลึง โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และขั้นตอนการทำหมuttonต้มยำตำลึงได้
2. ทำก๋วยเตี๋ยวหมuttonต้มยำตำลึงได้
3. ใช้ในชีวิตประจำวันและประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

- การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนการทำซี่โครงหมutton
- การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนการทำเครื่องปรุงรสต้มยำ
- การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนการทำหมuttonบะช่อ

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

ถ้วยตวง ช้อนตวง ตาชั่ง ที่ลวกก๋วยเตี๋ยว อ่างผสม หม้อ มีด เขียง

ส่วนผสมซี่โครงหมutton

| | | | | | |
|-------------------------|-----|----------|----------------|----|--------|
| 1. ซี่โครงหมู | 500 | กรัม | 2. น้ำ | 6 | ถ้วย |
| 3. อบเชยท่อนขนาด ½ นิ้ว | 1 | ท่อน | 4. ใบยี่เก๊ก | 1 | ดอก |
| 5. รากผักชี | 3-4 | ราก | 6. กระเทียมทุบ | 10 | กลีบ |
| 7. ซีอิ้วขาว | ½ | ถ้วย | 8. เกลือป่น | 1 | ช้อนชา |
| 9. น้ำตาลกรวด | 1 | ช้อนโต๊ะ | | | |

ส่วนผสมหมuttonบะช่อ

| | | | | | |
|------------|-----|------|--------|-----|------|
| 1. หมutton | 200 | กรัม | 2. น้ำ | 1/3 | ถ้วย |
|------------|-----|------|--------|-----|------|

ส่วนผสมเครื่องปรุงรสต้มยำ

| | | | | | |
|---------------|-----|----------|---------------|-----------|------|
| 1. น้ำพริกเผา | 6 | ช้อนโต๊ะ | 2. น้ำปลา | 1/3 - 1/2 | ถ้วย |
| 3. น้ำมะนาว | 1/3 | ถ้วย | 4. น้ำตาลทราย | 1/3 - 1/2 | ถ้วย |
| 5. พริกป่น | 3-4 | ช้อนโต๊ะ | | | |

ส่วนผสมเครื่องปรุงก๋วยเตี๋ยว

| | | | | | |
|--------------------------|-----|------|-----------------------|-----|------|
| 1. ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก | 300 | กรัม | 2. ถั่วงอก | 300 | กรัม |
| 3. ตำลึงเด็ดเป็นใบตามชอบ | | | 4. ซี่โครงตุ๋น | | |
| 5. หมuttonบะช่อ | | | 6. ไข่เป็ดต้มยางมะตูม | 3-4 | ฟอง |
| 7. เกี้ยวทอดกรอบ | | | 8. กระเทียมเจียว | | |

9. ต้นหอม ผักชี ซอย

10. มะนาว

11. ถั่วลิสงคั่วบดละเอียด

วิธีทำซีโรงหมูตุ๋น

- ใส่ น้ำ ออบเชย โป๊ยกั๊ก รากผักชี กระเทียม ลงในหม้อ ยกขึ้นตั้งไฟจนเดือด ใส่ซีโรงหมู พอเดือดหมั่นช้อนฟองทิ้ง ปรุงรสด้วยซีอิ๊วขาว น้ำตาลกรวด เคี่ยวด้วยไฟอ่อนๆจนซีโรงหมูสุกนุ่มปิดไฟ

วิธีทำหมูบะซ่อ

- ใส่น้ำลงในหม้อ นำไปต้มพอเริ่มเดือด ใส่หมูสับ คนให้หมูสุก และกระจายไม่รวมกันเป็นก้อน ยกลง

วิธีทำเครื่องปรุงรส

ผสมน้ำพริกเผา น้ำปลา น้ำมะนาว น้ำตาล พริกป่น คนให้เข้ากันและน้ำตาลละลาย ชิมรสตามชอบ

วิธีปรุงก๋วยเตี๋ยว

1. ลวกเส้นเล็ก ถั่วงอก ตำลึง ใสลงในซาม
2. ผสมน้ำต้มยำ โดย ตักน้ำซุบหมูตุ๋นประมาณ 1/4 ถ้วย ใสลงในซามอีกใบ ใส่น้ำพริกเผาที่ปรุงไว้ คนให้เข้ากันเทใส่ลงในซามเส้นก๋วยเตี๋ยวที่ลวกไว้ ให้มีน้ำขลุกขลิก
3. ใส่ซีโรงหมูตุ๋น หมูบะซ่อ ไข่ต้มยางมะตูม กุ้งทอด ถั่วลิสงคั่ว ต้นหอมผักชี กระเทียมเจียว ตกแต่งด้วย มะนาว หั่นเสี้ยว

ข้อเสนอแนะ

1. การต้มไข่ใส่น้ำพร้อมกับไข่ ยกขึ้นตั้งไฟอ่อน ไข่จะนุ่ม ไข่เกลือเล็กน้อย ถ้าต้องการให้ไข่แดงอยู่ตรงกลางลูก ให้คนเรื่อยๆเพื่อให้ไข่กลับตัวอยู่เสมอไข่แดงจะไม่ติดอยู่ตรงเปลือก เมื่อสุกแล้วจึงแช่น้ำเย็น
- การต้มไข่ไก่ ถ้าต้องการไข่แดงเป็นยางมะตูม ต้ม 5 นาที ถ้าต้องการไข่แดงแข็งต้ม 10 นาที
- การต้มไข่เป็ดถ้าต้องการไข่แดงเป็นยางมะตูม ต้ม 10 นาที ถ้าต้องการไข่แดงแข็งต้ม 15 นาที
2. ถ้าไม่ใช่ซีโรงหมูตุ๋น จะใช้เนื้อส่วนติดหัวใจ, ปอด, เนื้อข้าวปอด, ข้าวหัวใจ, เนื้อติดเอ็น, เอ็นแก้ว
3. ใสเส้นหมี่, เส้นใหญ่, วุ้นเส้น ได้ตามชอบ
4. ใส่ลูกชิ้นหมู หมูต้ม เพิ่มได้

เกณฑ์ในการประเมิน

ก๋วยเตี๋ยวหมูต้มยำมีลักษณะน้ำขลุกขลิก รสจัด หอมกลิ่นน้ำมะนาว

สารบัญ

การทำความสะอาดฟองน้ำล้างจานไม่ถูกวิธีอาจกลายเป็นแหล่งเพาะเชื้อโรคนขนาดใหญ่ ทั้งเชื้อแบคทีเรีย ซัมโมนเนลล่า เชื้ออหิวาต์เทียม หรือเชื้อบาสีลัส ซีเรียส ซึ่งทำให้เกิดโรคอาหารเป็นพิษและอุจจาระร่วง

หลังล้างจานทุกครั้งจึงควรล้างฟองน้ำให้สะอาด บีบน้ำให้แห้ง ตากแดดไว้ 2-3 ชั่วโมง และใช้น้ำส้มสายชู 4 ช้อนโต๊ะผสมกับน้ำเปล่าครึ่งลิตร แช่ฟองน้ำและแผ่นใยขัดทิ้งไว้หนึ่งคืน สัปดาห์ละครั้ง เพื่อฆ่าเชื้อจุลินทรีย์

ที่สำคัญเปลี่ยนฟองน้ำล้างจานทุก 3 เดือน หรือ เมื่อฟองน้ำเริ่มเปื่อย

แหล่งข้อมูล

จากนิตยสาร HEALTH & CUISINE ฉบับเดือน พฤศจิกายน 2549 หน้า 24