

2. หมูสด 1 กิโลกรัม ต้มสุกแล้วจะเหลือน้ำหนักประมาณ 500 – 600 กรัม ขึ้นอยู่กับเอ็นหรือมันที่ติดมา

3. หมูที่ฉีกไว้ ถ้ายังไม่ทอด เก็บไว้ในตู้เย็น เวลาทอดจึงนำมาผสมเครื่องปรุงแล้วทอด

4. การทอดหมู ไม่ต้องใช้น้ำมันร้อนจัด ไฟปานกลาง ถ้าไฟแรงไปหมูจะไหม้ มีสีเข้ม ถ้าไฟอ่อนจะอมน้ำมัน ถ้าชอบกรอบใช้เวลาการทอดนานกว่า ถ้าชอบนุ่มใช้เวลาในการทอดน้อยกว่า

5. ถ้าชอบรสจัด ใช้น้ำตาล 400 กรัม ซีอิ๊วขาว 120 กรัม

6. สีสผสมอาหารใช้สีแดง หรือสีชมพู ผสมกับสีเหลือง ให้เป็นสีส้มแดง ผสมกับน้ำเล็กน้อย

7. ถ้าชอบหอมเจียว นำมาโรยบนหมูเพิ่มได้

8. ถ้าใช้ข้าวเหนียวดำหนึ่ง ให้ใช้ข้าวเหนียวดำผสมข้าวเหนียวขาวแฉ่รวมกันแล้วหนึ่ง ถ้าใช้ข้าวเหนียวดำเพียงอย่างเดียว จะแข็ง ใ้มนุ่ม

4. เกณฑ์ในการประเมินผล

ข้าวเหนียวหนึ่ง สุกนุ่ม ไม่แข็งเป็นไต หรือ และ หมูฝอย มีรสหวาน เค็ม

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 4 เรื่องที่สอน ก๋วยเตี๋ยวกบ โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

ก๋วยเตี๋ยวกบ

ก๋วยเตี๋ยวกบ สูตรนี้มาจากจังหวัดชลบุรี ทำง่าย ๆ ไม่ต้องใช้ฝีมือในการปรุงมากมาย เพียงแต่ต้องเลือกใช้วัตถุดิบที่มีคุณภาพดี เช่น ผักสด ๆ ถั่วงอกสด ๆ กุ้งแห้งอย่างดีตัวโต ๆ เส้นก๋วยเตี๋ยวที่เหนียวนุ่ม ที่สำคัญ ต้องใช้กระเทียมคองยีห่อที่อร่อยถูกใจ รสไม่หวาน เราก็จะได้อาหารว่างที่ทำง่าย ๆ มีวิธีการกินคล้ายเมี่ยง คือใช้เส้นก๋วยเตี๋ยวกบห่อเครื่องปรุงต่าง ๆ และมีน้ำราด ส่วนผสมที่ใช้มีสรรพคุณช่วยให้ระบบทางเดินอาหารทำงานได้ดีขึ้น

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำก๋วยเตี๋ยวกบได้
2. ทำก๋วยเตี๋ยวกบได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือนำไปประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. การเลือกซื้อส่วนผสมและขั้นตอนการเตรียมส่วนผสมก๋วยเตี๋ยวกบ
2. ขั้นตอนการทำก๋วยเตี๋ยวกบ
3. ขั้นตอนการทำน้ำราดก๋วยเตี๋ยวกบ

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่จะต้องเตรียม

อุปกรณ์ ถ้วยตวง ช้อนตวง กระทะ ตะหลิว มีด เขียง รั้งถึง

ข้อเสนอแนะในการเตรียมส่วนผสม

- ก๋วยเตี๋ยว ใช้ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ที่ยังไม่ได้หั่น เลือกซื้อเส้นที่มีลักษณะบาง เหนียว นุ่ม (เส้นที่ทำ

จากแป้งข้าวเจ้าผสมแป้งมัน) ไม่มีกลิ่นเหม็นหืนของน้ำมัน

- กุ้งแห้ง เลือกกุ้งแห้งเนื้อตัวโต ไม่เค็มมาก หวานเนื้อกุ้งตามธรรมชาติ สีไม่จัด
- ถั่วงอก เลือกใช้ถั่วงอกที่สดใหม่ ใบบอ่อนเป็นสีขาวเหลือง ล้างด้วยน้ำผสมน้ำส้มสายชู หรือน้ำละลายสารส้มก็ได้ แล้วจะล้างด้วยน้ำสะอาดอีกครั้งหนึ่ง

- ไข่เจียว ใช้ไข่ไก่ตีพอเข้ากัน นำไปกรอกบนกระทะร้อนให้เป็นแผ่นบาง ๆ เหมือนทำไข่ยัดไส้ หรือไข่ฝอยที่รับประทานกับข้าวคลุกกะปิ การกรอกไข่ ใส่น้ำมันบาง ๆ ให้ทั่วกระทะ พอกระทะร้อนจัด เทไข่ใส่กรอกให้เป็นแผ่นบาง ๆ หรือไฟอ่อน หยอดน้ำมันรอบ ๆ พอไข่สุก แซะริมรอบ ม้วนให้กลม นำมาหั่นเป็นเส้นบาง ๆ

- มะนาว เลือกเปลือกบางเรียบ ไม่เหี่ยว ผลนิ่ม ผิวมีสีเขียว จะหอมกว่ามะนาวแก่ผิวสีเหลือง
- กระเทียมดอง เลือกใช้ที่ร่อยหลุกใจ รสไม่หวานจัดและสะอาด เช่น กระเทียมดองของวันสนันท์หรือของเบญจมาศ

ส่วนผสมก๋วยเตี๋ยวก

1. ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ทั้งแผ่น	300	กรัม	2. ไข่ไก่	2	ฟอง
3. กุ้งแห้งเนื้อ	100	กรัม	4. ถั่วงอก	100	กรัม
5. ถั่วลิสงคั่ว	1/2	ถ้วย	6. แดงกวา	2-3	ลูก
7. ใบบัระระแห่น	1/2	ถ้วย	8. ผักกาดหอม	2-3	ต้น

ส่วนผสมน้ำราดก๋วยเตี๋ยวก

1. น้ำกระเทียมดองอย่างดี	1/2	ถ้วย	2. กระเทียมดองซอย	3	ช้อนโต๊ะ
3. จิงชอย	3	ช้อนโต๊ะ	4. พริกขี้หนูซอย	10-15	เม็ด
5. เกลือป่น	1/2	ช้อนชา	6. น้ำมันงา	2	ช้อนโต๊ะ

4. ขั้นตอนการทำ

1. หั่นแผ่นก๋วยเตี๋ยวเป็นสี่เหลี่ยมขนาด 2.5 x 2.5 หรือ 3 x 3 นำไปนึ่งให้ร้อน
2. ตอกไข่ใส่ชามตีพอแตก ตั้งกระทะใส่น้ำมันทาบางๆให้ทั่วกระทะ พอร้อน เทไข่ใส่ กรอกให้เป็นแผ่นกลมบาง พอสุกนำมาหั่นเป็นเส้นฝอย
3. ล้างกุ้งแห้งให้สะอาด ฝั่ให้แห้ง
4. เด็ดหางถั่วงอก ล้างให้สะอาด
5. หั่นแดงกวาเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า
6. เด็ดใบบัระระแห่นเป็นใบ ๆ
7. ตัดก้านแข็งของผักกาดหอมทิ้ง ถ้าใบใหญ่หั่นครึ่งหนึ่ง

วิธีการทำน้ำราดก้วยเตี๋ยวบก

ผสมส่วนผสมทั้งหมดรวมกัน คนให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ

วิธีรับประทาน

วางแผ่นก้วยเตี๋ยวลงบนผักกาดหอม หยิบส่วนผสมทุกอย่าง ๆ ละ 1 ชิ้น วางบนแผ่นก้วยเตี๋ยวแบบเมี่ยง ราดด้วยน้ำราดก้วยเตี๋ยวที่เตรียมไว้

ข้อแนะนำ

1. จะเพิ่มเนื้อหมูต้มกับเกลือหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าก็ได้ตามชอบ
2. กุ้งแห้งที่ล้างสะอาดแล้วจะนำเข้าเตาไมโครเวฟอบพองแห้ง หรือทิ้งให้สะเด็ดน้ำก็ได้
3. ถั่วลิสงคั่วไฟอ่อน ๆ หมั่นคนจนเปลือกเหลืองเกรียม ล่อนหลุดจากเมล็ด ถ้าเปลือกไม่เกรียมถั่วจะไม่หอม

4. การล้างผักสด ควรแช่ด้วยน้ำส้มสายชูผสมน้ำ หรือเกลือผสมน้ำทิ้งไว้ 10-15 นาที เพื่อช่วยลดยาฆ่าแมลงหรือสารพิษตกค้างที่ติดมากับผัก

5. ถ้าชอบเผ็ดใส่พริกขี้หนูหั่นเพิ่ม ในส่วนผสมของก้วยเตี๋ยว

5. เกณฑ์ในการประเมินผล

ก้วยเตี๋ยวบกมีรสชาติเปรี้ยว หวาน เค็ม เผ็ดเล็กน้อย หอมถั่วลิสงคั่ว

สาระน่ารู้

ใบสาระแหน่ สารอาหารสำคัญที่มีอยู่ในใบสาระแหน่คือ เบต้าแคโรทีนและเหล็ก แม้จะมีปริมาณไม่มาก แต่ใบสาระแหน่ก็มีสารเมนทอล ซึ่งมีกลิ่นหอมเย็น ช่วยให้สดชื่น แก้ปวดหัวได้ดี ตำรายาแผนโบราณบอกว่า สาระแหน่สามารถแก้ปวดท้อง ขับลมในลำไส้ แก้จุกเสียดแน่นเพื่อและอาการเกร็งของกล้ามเนื้อได้

แตงกวาสด แม้จะมีคุณค่าทางอาหารไม่สูงมาก แต่ในผลแตงกวาก็มีน้ำมาก แก้เผ็ดได้ดี กินแตงกวาแล้วช่วยทำให้สดชื่น ผิวสวยชุ่มชื้นและยังช่วยขับปัสสาวะได้

กระเทียม เป็นเครื่องเทศ ได้รับความยอมรับว่ามีสรรพคุณมากมาย เช่น ช่วยขับลมในลำไส้ ช่วยย่อยอาหาร แก้ไอ ขับเสมหะ จากการศึกษาพบว่า กระเทียมที่ให้สุกแล้วหรือกระเทียมดอง สามารถช่วยลดคอเลสเตอรอลในเส้นเลือด และป้องกันโรคหัวใจได้

พริกขี้หนู มีรสเผ็ดร้อน เป็นรสชาติที่คนไทยขาดไม่ได้ พริกจะทำให้เจริญอาหาร ช่วยย่อย ในเมล็ดพริกมีเบต้าแคโรทีนสูง ซึ่งสามารถเปลี่ยนเป็นวิตามินเอในร่างกายได้ การกินพริกปริมาณพอเหมาะจะทำให้เลือดไม่จับตัวกันเป็นก้อน หรือช่วยให้เลือดลมไหลเวียนได้ดีนั่นเอง นอกจากนี้ยังมีการศึกษาพบว่า พริกมีสารแคปไซซิน (Capsaicin) ซึ่งเป็นสารแอนติออกซิแดนซ์ที่มีส่วนช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคต่อกระจุก และโรคมะเร็งบางชนิด

แหล่งข้อมูล นิตยสาร HEALTH & CUISINE