

8. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน 3 ชั้น โตะ ใส่วุ้นที่โหลไว้ลงผัดจนหอม เติมน้ำเล็กน้อย ปรงรสด้วยน้ำมันหอย ซอสปรุงรส น้ำตาลทราย ให้รสจัดเผ็ด เค็มนำ หวานเล็กน้อย
9. นำปลาอุกที่ทอดไว้ลงผัดเคล้าจนทั่ว ใช้ไฟอ่อนๆ ผัดจนแห้ง ใส่วุ้นกะเพราทอด ผัดเร็วๆ ให้ทั่ว ตักใส่จาน
10. โรยหน้าด้วยใบมะกรูดทอดกรอบ

#### ข้อเสนอแนะ

1. ปลาอุกย่างเลือกที่ย่างแห้งๆ 2 ตัวประมาณ  $\frac{1}{2}$  ก.ก.
2. ใช้ปลาอุกหนึ่งตัวใหญ่ๆ (3-4 ตัว) แทนเนื้อนำไปทอดแทนปลาอุกก็ได้
3. ไม่ควรทอดปลาจนกรอบเกินไป เวลานำไปผัดเนื้อจะแข็งกระด้าง

#### 5. เกณฑ์ในการประเมินผล

- ปลากรอบนอกนุ่มใน เนื้อไม่แห้งแข็ง รสเผ็ด เค็มนำ
- หอมกลิ่นเครื่องที่โหล

### สารบัญ

#### การทอดปลาแบบใช้ปลาทั้งตัว

1. เลือกปลาสด ทำความสะอาด ล้างให้หมดเมือก และเลือด ผึ่งให้น้ำแห้ง ทาด้วยเกลือป่นให้ทั่ว พักไว้ให้เนื้อแข็งประมาณ 10-15 นาที
2. ตั้งกระทะให้ร้อนเสียก่อน จึงใส่น้ำมัน เมื่อน้ำมันร้อน จึงนำปลาลงทอด
3. ไม่ควรกลับหรือขยับชิ้นปลา จนกว่าจะสุกเหลืองกรอบ ตามต้องการเสียก่อน จึงจะกลับอีกด้านหนึ่งลงทอด หนึ่งปลาจะไ้ร้อนไม่ติดกระทะ
4. ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน
5. เสิร์ฟร้อนๆ ทันที

### แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 4 เรื่องที่สอน ขนมหลางกริมไข่เต่า โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

#### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และวิธีทำขนมหลางกริมไข่เต่าได้
2. ทำขนมหลางกริมไข่เต่าได้

#### 2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนการทำตัวแป้งปลากริม-ไข่เต่า
2. การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนทำน้ำกะทิปลากริม

3. การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนทำน้ำกะทิไข่เต่า

4. การปั้นตัวปลากริม-ไข่เต่า

### 3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

ถ้วยตวง ช้อนตวง กระทะทอง หรือกระทะเทปลอน หม้อต้ม

#### ส่วนผสมตัวแป้ง

1. แป้งข้าวเจ้า	$1\frac{1}{4}$	ถ้วย	2. แป้งท้าวยายหม่อม	2	ช้อนโต๊ะ
3. แป้งมัน	2	ช้อนโต๊ะ	4. น้ำลอยดอกมะลิ	$1\frac{1}{4}$	ถ้วย

#### ส่วนผสมแป้งนวล

1. แป้งข้าวเจ้า	2	ช้อนโต๊ะ	2. แป้งมัน	2	ช้อนโต๊ะ
-----------------	---	----------	------------	---	----------

#### ส่วนผสมปลากริม

1. หางกะทิ	$1\frac{1}{4}$	ถ้วย	2. น้ำตาลมะพร้าว	150	กรัม
3. ใบเตยตัดท่อนสั้นๆ	1-2	ใบ			

#### ส่วนผสมน้ำไข่เต่า



1. หัวกะทิ	$1\frac{1}{4}$	ถ้วย	2. เกลือป่น	$\frac{3}{4}$ -1	ช้อนชา
3. ใบเตยตัดท่อนสั้น	1-2	ใบ			

### 4. ลำดับขั้นการสอน หรือลำดับขั้นการทำงาน

#### วิธีทำตัวแป้ง

1. ผสมแป้งทั้ง 3 ชนิดรวมกัน ใส่ น้ำลอยดอกมะลิ คนให้เข้ากัน
2. นำไปตั้งไฟกวน จนแป้งเป็นก้อนร้อนจากกระทะ นำขึ้นพักไว้ พอแป้งอุ่น นวดให้เนียน

แบ่งแป้งเป็น 2 ส่วน

3. ปลากริมปั้นแป้งเป็นตัวยาวๆ หัวท้ายแหลม ขนาดเล็กๆ 
4. ไข่เต่าปั้นแป้งเป็นรูปรีๆ คล้ายไข่เต่า ขนาดเล็กๆ 
5. ตั้งน้ำให้เดือด นำแป้งแต่ละอย่างแยกกันลวกพอลอยน้ำ ตักใส่น้ำเย็น เทใส่กระชอนผึ่งให้สะเด็ดน้ำ

#### วิธีทำปลากริม

1. นำน้ำตาลมะพร้าวและใบเตย ตั้งไฟพอละลาย เคี้ยวให้มีสีเข้ม
2. ใส่หางกะทิ พอเดือด ใส่ตัวแป้งปลากริมที่ลวกไว้ลงไปคนให้เข้ากัน ยกลง

#### วิธีทำไข่เต่า

1. นำหัวกะทิ เกลือ ใบเตย ใส่หม้อตั้งไฟให้เดือด คอยคนอย่าให้แตกมัน
2. ใส่ตัวแป้งไข่เต่าลงไป คนให้เข้ากัน ยกลง

#### เวลารับประทาน

- ตักตัวปลากริมใส่ถ้วย ตักไข่เต่าราดทับตัวปลากริม

### ข้อเสนอแนะ

1. การกวนแป้ง ใช้ไฟแรงในตอนแรก พอแป้งเริ่มจับตัวเป็นก้อนให้หรี่ไฟอ่อนๆ
2. ใช้น้ำตาลโตนด หรือน้ำตาลมะพร้าวก็ได้ ควรเลือกที่มีกลิ่นหอม
3. การเคี่ยวน้ำตาลให้มีสีเข้ม จะได้ขนมที่มีสีเข้มสวย
4. ถ้าชอบหวานใส่ตัวปลากริมมาก ถ้าชอบเค็มใส่ไข่เต่ามาก

### 5. เหนียวในการประเมินผล

- ตัวปลากริมแป้งจะเหนียว แข็งกว่าเนื่องจากน้ำตาลรัดแป้ง มีสีน้ำตาลแดงเข้ม รสหวาน หอมน้ำตาล
- ไข่เต่าแป้งจะเหนียว นุ่ม หอมมันกะทิมีรสเค็ม

### สาระน่ารู้

ขนมปลากริมไข่เต่าเป็นขนมที่แยกเป็นสองหม้อ ขนมปลากริมหม้อ ขนมไข่เต่าหม้อ กริมเป็นชื่อเรียกปลาน้ำจืดตระกูลเดียวกับปลากัด รูปร่างคล้ายกัน แต่ปลากริมมีหัวแหลมกว่า แป้งขนมปลากริมจึงมีรูปร่างเป็นเส้นยาว หัวท้ายเรียวยาว รสชาติของขนมปลากริมนั้นหวาน และหอมน้ำตาลโตนดตัวสีน้ำตาล มีชื่อเล่นที่ชาวบ้านเรียกว่า ตัวหวาน ขนมไข่เต่าจะปั้นตัวกลมๆ รีๆ รสชาติมันๆ เค็มๆ จากกะทิ ตัวสีขาว ชาวบ้านเรียก ตัวเค็ม วิธีการกินขนมปลากริมไข่เต่า ต้องตักอย่างละครึ่ง โดยตักปลากริมก่อน แล้วตักไข่เต่าราดหน้า เมื่อรับประทานก็คนให้เข้ากัน

สันนิษฐานกันว่าเดิมทีขนมปลากริมไข่เต่าเป็นขนมสองอย่างแยกกัน คือขนมปลากริมอย่างหนึ่ง และไข่เต่าอย่างหนึ่ง แต่ในภายหลัง เมื่อนิยมนำมาปั้นรวมกัน จึงเรียกรวมว่า ขนมปลากริมไข่เต่า หรือขนมแข่งมา หรือแข่งม้า

ในหนังสือ ขนมแม่เอ๊ยของ ส.พลายน้อย เขียนไว้ว่า ท่านผู้หญิงเป็ลียน ภาสกรวงศ์ ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญในการทำขนมไทยที่รู้จักกันดีในรัชกาลที่ 5 ได้สนใจค้นคว้า เรื่องขนมแข่งมาไว้ ท่านได้บันทึกเรื่องขนมแข่งมาไว้ว่า “ขนมนี้เป็นของโบราณ ไม่มีหลักฐานว่ารูปร่างหน้าตาเป็นอย่างไร มีหลายต่อหลายคนว่าเป็น ขนมไข่เต่านั่นเอง จนกระทั่งได้มีอุบาสิกาท่านหนึ่งชื่อเนย วัดอมรินทร์ได้นำขนมใส่หม้อมา 2 หม้อ นำถวายพระ จึงได้ถามได้ความว่านี่ละขนมแข่งมา เป็นขนมโบราณ ตักออกมาจากหม้อหม้อหนึ่งเป็นขนมไข่เต่า อีกหม้อเป็นขนมปลากริม อุบาสิกาเนยบอกว่าเป็นคนโบราณกินผสมกันสองอย่าง เรียกว่าแข่งมา ถ้าตักกิน อย่างใดอย่างหนึ่งก็เรียกเฉพาะขนมที่ตักเท่านั้น”

แต่ทุกวันนี้ขนมที่เรียกว่าปลากริมไข่เต่า มีไว้ขนมปลากริมผสมกับไข่เต่า สมชื่อเสียแล้ว แต่เป็นขนมปลากริมขาวผสมปลากริมแดง แม้ไม่มีไข่เต่า เพราะปั้นยาก แต่ก็ยังคงเรียกเป็นขนมปลากริมไข่เต่าจนทุกวันนี้