

- ลูกจันทน์เทศ ทูบเปลือกแข็งออกเกาะเปลือกแห้ง ไข่แต่เนื้อข้างใน
- 2. พริกแห้ง เต็ดขี้ ผ่าซีก แคะไส้ และเมล็ดออก หั่นตามขวาง แช่น้ำให้นิ่ม บีบให้แห้ง
- 3. ข่า ขูดรอยใบออก ล้างน้ำ หั่นเป็นแว่นบาง ๆ นำมาช้อนกัน หั่นให้เป็นฝอย เพื่อสะดวกในการโขลกและตวง
- 4. ตะไคร้ ตัดโคนทิ้ง เหลือไว้ประมาณ 4-5 นิ้ว ลอกส่วนที่แห้งออกล้างน้ำแล้วหั่นตามขวาง บาง ๆ
- 5. รากผักชี ล้างให้หมดดิน ตัดเหนือรากขึ้นมาประมาณ 1 นิ้วหั่นละเอียด
- 6. หัวหอม ปอกเปลือก ล้างน้ำ หั่นหยาบ ๆ
- 7. กระเทียม ปอกเปลือก ล้างน้ำ หั่นหยาบ ๆ แยกเผ็ดใส่กระเทียมมากกว่าหัวหอม
- 8. ผิวมะกรูด ล้างน้ำ เฉือนแต่ส่วนผิวเขียว ๆ หั่นให้ละเอียด
- 9. การโขลก ควรโขลกเครื่องเทศก่อน แล้วตักขึ้น จึงโขลกพริกแห้งกับเกลือให้ละเอียด ใส่สมุนไพรที่แข็ง เช่น ข่า ตะไคร้ รากผักชี ผิวมะกรูด กระเทียม หัวหอม ตามลำดับ เนื่องจากหัวหอมมีน้ำมากถ้าใส่ก่อนจะทำให้โขลกยาก เมื่อโขลกทุกอย่างละเอียดแล้วจึงใส่เครื่องเทศ

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 13 เรื่องที่สอน แยกเผ็ดเปิดอย่าง โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และวิธีทำแยกเผ็ดเปิดอย่างได้
2. ทำแยกเผ็ดเปิดอย่างได้

2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสมน้ำพริกแยกเผ็ดเปิดอย่าง
2. การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนการทำแยกเผ็ดเปิดอย่าง

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

ถ้วยตวง ช้อนตวง มีด เขียง กระทะ ตะหลิว

ส่วนผสมน้ำพริกแยกเผ็ดเปิดอย่าง

- | | | | | | |
|---------------------|---------------|--------|---------------------|---|--------|
| 1. พริกแห้งเม็ดใหญ่ | 7 | เม็ด | 2. พริกแห้งเม็ดเล็ก | 7 | เม็ด |
| 3. เกลือ | $\frac{1}{2}$ | ช้อนชา | 4. ข่าหั่นละเอียด | 1 | ช้อนชา |

5. ตะไคร้ซอย	2	ซ็อน โต้ะ	6. ผิวมะกรูดหั่นฝอย	1	
ซ็อนชา					
7. รากผักชี	2	ซ็อนชา	8. หัวหอมหั่นหยาบ	2	ซ็อน โต้ะ
9. กระเทียม	3	ซ็อน โต้ะ	10. พริกไทย	$\frac{1}{2}$	ซ็อนชา
11. กะปิ	1	ซ็อนชา	12. ลูกผักชีคั่ว	1	ซ็อน โต้ะ
13. ยี่ห่วยคั่ว	1	ซ็อนชา	14. เปราะหอมคั่ว	2	แวน
15. ลูกจันทร์ป่น	$\frac{1}{8}$	ซ็อนชา	16. ดอกจันทร์เทศคั่ว	$\frac{1}{4}$	ดอก
17. ลูกกระวานคั่ว	2-3	ลูก			

ส่วนผสมแกงเผ็ดเปิดอย่าง

1. เนื้อเป็ดย่าง	300	กรัม	2. อกุนดำ	50	กรัม
3. สับปะรดเปรี้ยว	75	กรัม	4. มะเขือเทศลูกเล็ก	50	กรัม
5. มะเขือพวง	100	กรัม	6. พริกชี้ฟ้าหั่นแฉลบ	2-3	เม็ด
7. ใบมะกรูด	2-3	ใบ	8. ใบโหระพา	$\frac{1}{4}$	ถ้วย
9. น้ำปลา	3	ซ็อน โต้ะ	10. น้ำตาล	$\frac{1}{2}$	ซ็อน โต้ะ
11. หัวกะทิ	$1\frac{1}{2}$	ถ้วย	12. หางกะทิ	2	ถ้วย

4. ลำดับขั้นการสอน หรือลำดับขั้นการทำงาน

1. โขลกเครื่องเทศให้ละเอียด ตักขึ้น
2. โขลกพริกแห้งกับเกลือให้ละเอียด ใส่ข่า ตะไคร้ ผิวมะกรูด รากผักชี พริกไทย โขลกจนส่วนผสมละเอียด ใส่กระเทียม หอมแดง โขลกต่อจนละเอียดดี ใส่กะปิโขลกพอเข้ากัน ใส่เครื่องเทศที่โขลกไว้ ผสมให้เข้ากันดี
3. ใส่น้ำมันเล็กน้อยลงในกระทะ ใส่น้ำพริกแกงลงผัดพอหอม ใส่หัวกะทิ 1 ถ้วย ผัดจนกะทิแตกมัน น้ำพริกมีกลิ่นหอม ใส่น้ำปลา น้ำตาล เนื้อเป็ดย่างผัดให้หอม ใส่ใบมะกรูด เติมหางกะทิ พอเดือด ใส่มะเขือพวง มะเขือเทศ สับปะรด อกุนดำ พริกชี้ฟ้า ใบมะกรูด ใบโหระพา ชิมรส ยกลง

ข้อแนะนำ

1. แกะเม็ดพริกแห้งออก หั่นหยาบๆ นำไปแช่น้ำให้นุ่ม บีบน้ำออกก่อนนำไปโขลก
2. เครื่องเทศคั่วไฟอ่อน ๆ ทีละอย่างจนหอม
3. ลูกกระวานแกะเปลือก ใช้แต่เม็ดใน
4. ผลไม้ที่ใส่ในแกงเผ็ดเปิดอย่าง ควรใช้ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น มะอึก อกุนดำ ลิ่นจี สับปะรด ถ้ายังไม่เปรี้ยว เติมน้ำมะขาม $\frac{1}{2}$ -1 ซ็อน โต้ะ เพื่อตัดรสให้กลมกล่อม

5. ใช้มะพร้าว $\frac{1}{2}$ ก.ก.คั้นกะทิ

5. เกณฑ์ในการประเมินผล

- เก่งขึ้น มีมันแดงลอยหน้า หอมกะทิ รสชาติเค็ม หวานนำ เปรี้ยวเล็กน้อย

สาระน่ารู้

ประโยชน์ของเครื่องเทศ

ลูกผักชี ช่วยขับลม บรรเทาอาการมวนท้อง เนื่องจากการเกร็งตัวของลำไส้ ทั้งยังช่วยให้ลมหายใจสดชื่น ใช้เป็นส่วนประกอบของอาหารที่มีเนื้อสัตว์เป็นหลัก เพื่อช่วยดับกลิ่นคาว และทำให้มีกลิ่นหอมเฉพาะ

ยี่หระ ช่วยขับลม แก้ปวดท้อง ช่วยย่อยอาหาร บรรเทาอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ มักใช้ร่วมกับลูกผักชี

พริกไทย ช่วยขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ บำรุงธาตุ ช่วยให้เจริญอาหาร ขับเหงื่อ ขับปัสสาวะ

ลูกกระวาน บำรุงธาตุ ช่วยขับลมในกระเพาะอาหาร ขับเสมหะ รักษาอาการท้องเดิน ท้องอืด เพื่อ จุกเสียด แน่นท้อง

ดอกจันทน์เทศ ช่วยให้เจริญอาหาร ให้เป็นยาขับลม แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ช่วยย่อยอาหาร บำรุงหัวใจ

ลูกจันทน์เทศ แก้อาการท้องอืดเฟ้อ ช่วยย่อยอาหาร บำรุงโลหิต แก้ท้องร่วง แก้โรคกระเพาะอาหาร และลำไส้

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 14 เรื่องที่สอน ขนมห้วยกันถั่ว โดยครูอรอนงค์ ลำดวล

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และวิธีทำขนมห้วยกันถั่วได้
2. ทำขนมห้วยกันถั่วได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน หรือนำไปประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนการทำขนมห้วยกันถั่ว
2. การคั่วถั่ว
3. การนึ่ง