

## แผนการสอนรายคาบ

### คาบที่ 1 เรื่องที่สอน น้ำสลัดเต้าหู้ โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

#### 1. จุดประสงค์การสอน

- บอกส่วนผสม และวิธีทำน้ำสลัดเต้าหู้ได้
- ทำน้ำสลัดเต้าหู้ได้
- ใช้ในชีวิตประจำวันหรือนำไปประกอบอาชีพได้

#### 2. รายการสอน

- การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนการทำน้ำสลัดเต้าหู้
- การเตรียม ผักและเนื้อสัตว์

#### 3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

ถ้วยตวง ช้อนตวง ตาชั่ง เครื่องปั่นน้ำผลไม้ มีด เขียง อ่างผสม รั้งถึง

#### ส่วนผสมน้ำสลัดเต้าหู้

1. เต้าหู้หลอด	½	หลอด	2. น้ำตาลทราย	1/3	ถ้วย
3. เกลือป่น	1	ช้อนโต๊ะ	4. นมข้นหวาน	3	ช้อนโต๊ะ
5. น้ำส้มสายชู	6	ช้อนโต๊ะ	6. พริกไทยป่น	½	ช้อนชา
7. มัสตาร์ดครีม	1	ช้อนโต๊ะ	8. น้ำมันพืช	1	ถ้วย

#### ส่วนผสม

- ผักสลัดตามชอบ เช่น ผักกาดแก้ว, ผักกาดบัตเตอร์เฮด, มะเขือเทศเชอร์รี่ แครอท ฯลฯ
- เส้นบุก แบบต่าง ๆ
- ปูอัด หรือ เนื้อสัตว์ตามชอบ

#### 4. ลำดับขั้นการสอน หรือลำดับขั้นการทำงาน

- นึ่งเต้าหู้หลอดให้ร้อน หรือใช้ไมโครเวฟอุ่นให้ร้อน
- ใส่เต้าหู้ลงในโถปั่นน้ำผลไม้ ใส่น้ำตาล เกลือ น้ำส้มสายชู นมข้นหวาน พริกไทยป่น มัสตาร์ด เปิดเครื่องใช้ความเร็วสูง ใส่น้ำมันพืชทีละน้อยจนหมด ส่วนผสมจะขึ้น
- เทน้ำสลัดที่ได้ เก็บในภาชนะที่สะอาด มีฝาปิด เก็บไว้ในตู้เย็น
- เตรียมผักสลัด และเนื้อสัตว์ต่างๆ
- จัดผักและเนื้อสัตว์ให้สวยงาม เสิร์ฟพร้อมน้ำสลัด

## ข้อเสนอแนะ

1. ใช้เต้าหู้หลอดที่เป็นเต้าหู้จากถั่วเหลือง
2. นมข้นหวานทำให้น้ำสลัดมีกลิ่นหอมกลมกล่อม
3. น้ำมันพืช ใช้ น้ำมันข้าวโพด , น้ำมันดอกทานตะวัน จะดีกว่า ใช้ น้ำมันปาล์ม
4. ใช้พริกไทยเม็ดป่นละเอียด จะหอมกว่าพริกไทยป่น นำพริกไทยเม็ดไปคั่วไฟอ่อนๆ ก่อนนำไปป่นจะทำให้พริกไทยมีกลิ่นหอมเพิ่มขึ้น
5. น้ำส้มสายชูใช้น้ำส้มหมักจากสับปะรด ถ้าไม่มีใช้น้ำส้มสายชุก่อนก็ได้ ถ้าชิมรสแล้วไม่เปรี้ยวจะเพิ่มน้ำมะนาวได้เล็กน้อย
6. ถัารับประทานเจใช้น้ำตาลทรายแทนนมข้นหวาน หรือใช้นมข้นหวานที่ทำจากไขมันพืช (ครีมเทียม) อย่าใช้นมข้นหวานที่ทำจากไขมันเนยจากนมวัว
7. เก็บไว้ในตู้เย็นได้ 3-5 วัน

## เกณฑ์ในการประเมิน

น้ำสลัดมีสีขาวออกสีครีมมีรสชาติจัด ทั้ง 3 รส คือ เปรี้ยว หวาน เค็ม

### สาระน่ารู้

เราสามารถนำถั่วเหลืองมาบริโภคและนำไปแปรรูปเป็นอาหารชนิดต่าง ๆ ได้มากมาย ถั่วเหลืองฝักอ่อนที่เราเรียกว่า ถั่วแระ นำไปนึ่งให้สุกแล้วกินเป็นอาหารว่าง ส่วนเมล็ดถั่วเหลืองที่แก่จัดสามารถนำมาแปรรูปเป็นนมถั่วเหลืองหรือน้ำเต้าหู้ ทำเป็นเต้าหู้อ่อนหรือเต้าหู้หลอดสำหรับทำแกงจืด เต้าหู้แข็งสำหรับทำกับข้าว หรือทอดกินกับน้ำจิ้มที่ทำจากน้ำตาลเคี้ยวกับน้ำมะขามเปียก ใส่พริกและถั่วลิสงคั่วป่น นอกจากนี้ยังทำเป็นเต้าหู้ยี้ เต้าเจี้ยว ซีอิ๊ว ตลอดจนโปรตีนเกษตร เป็นต้น

ถั่วเหลืองมีโปรตีนสูงกว่าถั่วชนิดอื่น ๆ สำหรับแคลเซียมก็มีค่อนข้างสูง แต่หากทำเป็นนมถั่วเหลืองจะให้แคลเซียมน้อยมาก

ปัจจุบันมีการณรงค์ให้บริโภคถั่วเหลืองกันมากขึ้น เพราะนอกจากมีสารอาหารต่างๆที่มีประโยชน์ดังกล่าวข้างต้นแล้ว จุดเด่นอีกอย่างหนึ่งคือมีกรดไขมันอิ่มตัว 2 ชนิด ได้แก่ กรดไลโนเลอิก และกรดโอเลอิก ช่วยลดคอเลสเตอรอล ช่วยป้องกันผิวแห้งและตกสะเก็ด นอกจากนี้ถั่วเหลืองนับว่าเป็นแหล่งแคลเซียมที่ดีแหล่งหนึ่ง ซึ่งมีการศึกษาวิจัยเรื่องการชะลอการสลายของกระดูกในกลุ่มอาสาสมัคร 2 กลุ่ม โดยกลุ่มหนึ่งได้รับโปรตีนจากเนื้อสัตว์ ส่วนอีกกลุ่มได้รับโปรตีนจากถั่วเหลือง ปรากฏว่าอาสาสมัครกลุ่มที่ได้รับโปรตีนจากถั่วเหลืองพบแคลเซียมในปัสสาวะน้อยกว่ากลุ่มที่ได้รับโปรตีนจากเนื้อสัตว์ ดังนั้นการกินถั่วเหลืองจึงช่วยปกป้องแคลเซียมที่ถูกขับออกจากร่างกายซึ่งก็คือช่วยป้องกันกระดูกพรุนได้ ในถั่วเหลืองมีสารไอโซฟลาโวน ซึ่งมีคุณสมบัติพิเศษคือทำหน้าที่คล้ายฮอร์โมนเอสโตรเจนในเพศหญิง จึงสามารถจับกับเอสโตรเจนยับยั้งการกระตุ้นการเจริญเติบโตของเซลล์มะเร็ง ช่วยลดความเสี่ยงของการเกิดมะเร็งได้ นอกจากนี้ยังช่วยลดอาการร้อนวูบวาบหรืออาการอื่นๆ เช่น เหงื่อออก หงุดหงิดง่าย ที่เกิดขึ้นในผู้หญิงวัยทองซึ่งเป็นวัยที่กำลังหมดประจำเดือน การกินโปรตีนจากถั่วเหลือง

ก่อให้เกิดผลดีกับไต เพราะการได้รับโปรตีนจากสัตว์ในปริมาณมากทำให้ไตต้องทำงานหนัก ดังนั้นถ้าคนเรลดการบริโภคเนื้อสัตว์ลง แล้วเลือกกินถั่วเหลืองทดแทน นอกจากทำให้ไม่ขาดโปรตีนแล้วยังเท่ากับช่วยถนอมไตด้วย นอกจากถั่วเหลืองจะให้ประโยชน์ต่างๆ ต่อสุขภาพแล้ว ยังมีรายงานจากวิจัยว่า ถั่วเหลืองช่วยป้องกันโรคหัวใจและหลอดเลือด มีประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคเบาหวาน เพราะช่วยควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด อีกทั้งยังช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งที่เกี่ยวข้องกับฮอร์โมนได้ เช่น มะเร็งต่อมลูกหมาก นักโภชนาการแนะนำว่าในแต่ละวันควรได้รับโปรตีนจากถั่วเหลืองหรือผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง 25 กรัม ซึ่งทำได้ไม่ยาก คือ โปรตีน 7 กรัมจะเท่ากับการกินถั่วเหลืองต้มสุก 3 ช้อนกินข้าว หรือหนัก 45 กรัม หรือเท่ากับเต้าหู้แข็ง ¼ ก้อน (1 ก้อนหนัก 250 กรัม)หรือเต้าหู้ขาวชนิดหลอด 1 หลอดซึ่งหนักประมาณ 190 กรัม หรือนมถั่วเหลือง 1 ½ แก้ว (300 มิลลิลิตร) ดังนั้นในการเลือกกินอาหารในแต่ละวันจึงควรให้ถั่วเหลืองและผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองเป็นส่วนหนึ่งของเมนูอาหารด้วยจึงจะส่งผลดีต่อสุขภาพ

แหล่งข้อมูล นิตยสาร Gourmet & Cuisine ฉบับที่ 068 มีนาคม 2006 หน้า 72-73