

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 4 เรื่องที่สอน น้ำพริกหมูหยอง โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และวิธีทำน้ำพริกหมูหยองได้
2. ทำน้ำพริกหมูหยองได้
3. รู้จักวิธีการเลือกซื้อวัตถุดิบ
4. ใช้ในชีวิตประจำวันหรือ นำไปประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนการทำน้ำพริกหมูหยอง
2. การคั่วพริก
3. การเจียวหอม , กระเทียม
4. การผสม
5. การบรรจุ หีบห่อ

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์

ถ้วยตวง ช้อนตวง กรรไกร มีด เขียง ครก ทัพพีโปรง ทัพพี กระทะ

ส่วนผสม

- | | | | | | |
|---------------------|-----|--------|----------------------|------|--------|
| 1. พริกแห้งเม็ดใหญ่ | 15 | เม็ด | 2. พริกแห้งขี้นุแห้ง | 5 | เม็ด |
| 3. หอมแดงปอกเปลือก | 200 | กรัม | 4. กระเทียมปอกเปลือก | 100 | กรัม |
| 5. หมูหยองอบกรอบ | 250 | กรัม | 6. เกลือป่น | ½ -1 | ช้อนชา |
| 7. น้ำตาลป่นละเอียด | 2-3 | ช้อนชา | | | |

4. ลำดับขั้นการสอน หรือลำดับขั้นการทำงาน

1. คั่ว หรือ อบหมูหยองด้วยไฟอ่อนๆ ให้กรอบแบ่งเป็น 2 ส่วน
2. ตัดพริกเม็ดใหญ่เป็นท่อนสั้นๆ เอาเมล็ดออก ล้างน้ำให้หมดฝุ่นนำไปคั่วไฟด้วยไฟอ่อนๆ จนกรอบ พักไว้
3. พริกขี้นุแห้ง ล้างน้ำ นำไปคั่วจนกรอบ พักไว้
4. ทูบกระเทียมพอแตก สับให้ละเอียด
5. ซอยหอมแดงบางๆ
6. เจียวกระเทียมให้เหลืองกรอบตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมันแบ่งเป็น 2 ส่วน
7. เจียวหอมแดงให้เหลืองกรอบตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมันแบ่งเป็น 2 ส่วน

8. โขลกเกลือ กับพริกที่คั่วไว้ให้ละเอียด ใส่หอมเจียว กระเทียมเจียว หมูหยองที่แบ่งไว้ครึ่งหนึ่ง โขลกให้เข้ากันตักน้ำพริกที่โขลกผสมกับหมูหยอง หอมเจียว กระเทียมเจียวที่เหลืออีกครึ่งหนึ่ง เกล้าให้เข้ากัน เก็บใส่ขวดหรือภาชนะที่ปิดสนิท

ข้อเสนอแนะ

1. ควรเลือกพริกแห้งใหม่ๆ ใช้กรรไกรตัดผ่าครึ่งดู ถ้ามีเชื้อราอย่านำมาใช้
2. การซอยหอมควรซอยบางๆและให้มีความบางเท่าๆกันผึ่งลมไว้ให้แห้งจะทำให้เจียวง่ายเหลืองพร้อมกัน
3. ควรเจียวกระเทียมก่อน ถ้าเจียวหอมก่อน น้ำที่อยู่ในหอมจะออกมาปะปนกับน้ำมัน ทำให้เจียวกระเทียมจะกรอบช้า
4. เลือกหมูหยองที่มีรสเค็ม หวานไม่มาก เนื้อฟูเบา
5. พริก หมูหยอง กระเทียมเจียว หอมเจียว ถ้ายังไม่พร้อมต้อง ใส่อุ้งรัดปาก หรือ ภาชนะไม่ให้โดนลมจะทำให้หายกรอบ
6. เก็บไว้ในตู้เย็นจะกรอบและเก็บไว้ได้นาน 2-3 เดือน

เกณฑ์ในการประเมิน

- น้ำพริกมีลักษณะแห้ง กรอบ ไม่มีน้ำมันเยิ้มหอมกลิ่น หมูหยอง หอมกระเทียมเจียว รสเค็ม หวาน เผ็ดเล็กน้อย

สาระน่ารู้

1. การจะทำอาหารให้เป็นที่ยอมรับ ควรสร้างมาตรฐานในการผลิต คือความสะอาด ความสะอาดเป็นหัวใจสำคัญในการทำอาหาร ความสะอาดในที่นี้หมายถึง ทุกอย่างต้องสะอาด สถานที่ อุปกรณ์ คน ทำต้องสะอาด
2. เครื่องปรุงสดใหม่ ไม่ว่าจะเป็นของสดหรือของแห้ง ต้องสดใหม่และได้มาตรฐานในการเลือกซื้อ ควรใช้มาตรฐานของเครื่องปรุงเป็นหลัก ไม่ควรใช้ราคาเป็นตัวกำหนดเครื่องปรุงทุกอย่างที่ใช้ทุกครั้ง ควรเป็นมาตรฐานเดียวกัน
3. ทำอย่างถูกหลักสุขาภิบาลและสงวนคุณค่าทางโภชนาการ เก็บอาหารโดยใช้อุณหภูมิที่ถูกต้อง ผัก เนื้อสัตว์ ต้องล้างก่อนจึงหั่นซอยหรือสับ เจียงมีดใช้เฉพาะอย่างเช่น ใช้เฉพาะเนื้อสัตว์ ผักสด ผักสุก เนื้อสุก ต้องแยกเขียง แยกมีด ภาชนะ ต้องล้างก่อนนำมาใช้ ใช้ช้อนชิมอาหารโดยเฉพาะ ไม่ใช่ช้อนที่ชิมแล้วไปตักอาหารหรือคนอาหาร
4. หลีกเลี่ยงการใช้สารปรุงแต่งกลิ่นรส สี สารที่ใช้ปรุงแต่งอาหารถึงแม้ว่าไม่เป็นอันตราย ใช้ตามกฎหมายกำหนดก็ตาม แต่มีบางคนที่มีโรคประจำตัว อาจทำให้เจ็บป่วยเพิ่มขึ้นได้ ผู้ประกอบธุรกิจอาหารจึงใช้จุดนี้เป็นจุดขาย คือไม่ใช้สารปรุงแต่งกลิ่น รสและสี เพราะจะทำให้ผู้บริโภคกินอาหารด้วยความสบายใจ

5. ลักษณะ รสชาติ กลิ่น ลักษณะและรสชาติถูกต้องตรงกับอาหารแต่ละชนิด เช่น พะแนงเนื้อ ต้องมีกลิ่นหอมของลูกผักชี สีแดงคล้ำ (คือมีสีของลูกผักชี ยี่หว่าคั่ว ซึ่งต่างกับสีของหมู่นี้ เพราะน้ำพริกหมู่นี้ ไม่มีลูกผักชีและยี่หว่า) น้ำแกงข้นกว่าแกงเผ็ด น้ำแกงข้นด้วยถั่วลิสงคั่วป่น เนื้อนุ่มน้ำแกงซึมเข้าในเนื้อ รสเผ็ดเล็กน้อย หวานกะทิ ไม่ใส่ มะเขือพวง นอกจากโหระพา ใบมะกรูด

6. มีสัดส่วน ใช้วิธีการชั่งตวง เครื่องปรุงทุกอย่าง เพื่อให้อาหารที่ทำแต่ละครั้งรสชาติเหมือนกัน เป็นการควบคุมรสชาติ

แหล่งข้อมูล

นิตยสารครัว ฉบับ เดือน สิงหาคม 2547 หน้า 106