

**แผนการสอนรายคาบ**  
**คาบที่ 9 เรื่องที่สอน ปอเปียะทอดใส่ปู โดยครูอรอนงค์ ลำดวล**

---

**1. จุดประสงค์การสอน**

1. บอกส่วนผสม และวิธีการทำปอเปียะทอดใส่ปูได้
2. ทำปอเปียะทอดใส่ปูได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน หรือนำไปประกอบอาชีพได้

**2. รายการสอน**

1. การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนการทำปอเปียะทอดใส่ปู
2. การห่อ
3. การทอด
4. การจัดเสิร์ฟ

**3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม**

**อุปกรณ์**

ดาซัง ถ้วยตวง ช้อนตวง มีด เขียง อ่างผสม กระทะ ทัพพีโปรง กระดาษซับมัน

**ส่วนผสม**

- |   |       |        |               |       |          |
|---|-------|--------|---------------|-------|----------|
| 1. แป้งปอเปียะ  | 500   | กรัม   | 2. เนื้อปูแกะ | 200   | กรัม     |
| 3. เนื้อกุ้ง  | 100   | กรัม   | 4. ปูอัด      | 4     | แท่ง     |
| 5. หัวสับละเอียด  | 1/4   | ถ้วย   | 6. น้ำตาลทราย | 1 1/2 | ช้อนชา   |
| 7. ซีอิ๊วขาว  | 1 1/2 | ช้อนชา | 8. น้ำมันหอย  | 1     | ช้อนชา   |
| 9. รากผักชีกระเทียมพริกไทยโขลกละเอียด                       |       |        |               | 2     | ช้อนโต๊ะ |
| 10. ไข่ไก่ตีพอแตกสำหรับทาแป้งปอเปียะ                        |       |        |               |       |          |
| 11. ผักที่ใช้รับประทาน แครอทหั่นฝอย โหระพา ผักกาดหอม แตงกวา |       |        |               |       |          |
| 12. น้ำมันงา หรือ น้ำมันพริกโขลก                            |       |        |               |       |          |

**4. ลำดับขั้นการสอน หรือลำดับขั้นการทำงาน**

**วิธีทำ**

1. ตัดแป้งปอเปียะครึ่งแผ่น เป็นครึ่งวงกลม
2. สับเนื้อกุ้งให้ละเอียด
3. ฉีกปูอัดเป็นเส้นเล็กๆ หั่นท่อนสั้นๆ
4. ผสมเนื้อปู กุ้งสับ ปูอัด หัวสับ รากผักชีที่โขลกไว้ น้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว น้ำมันหอย เคล้าให้เข้ากัน

5. นำไส้ไปทานบนแผ่นปอเปี๊ยะบางๆ ให้ทั่ว เว้นเฉพาะส่วนขอบ แล้วม้วนจากต้นยาวไปจนถึงขอบโค้งงอให้ตรงม้วนให้ฝืดสนิท ทำจนหมด
6. ใส่น้ำมันลงในกระทะตั้งไฟปานกลาง พอร้อนหรือให้ไฟอ่อนนำปอเปี๊ยะที่ห่อลงทอดให้เหลืองกรอบ ตักขึ้นวางบนกระดาษซับน้ำมัน
7. วิธีจัดเสิร์ฟ นำปอเปี๊ยะวางในแก้วเล็กๆ จัดผักสดวางบนจาน พร้อมน้ำจิ้ม เสิร์ฟร้อนๆ

#### ข้อแนะนำ

1. อย่าทานไส้มากเกินไปจะทำให้ม้วนอ้วนใหญ่ไม่สวยและทอดสุกยากไม่กรอบ
2. ใช้เนื้อหมูแทนกุ้งได้
3. หลังจากทอดแล้วนำมาอบด้วยฝ้ออบลมร้อน จะทำให้น้ำมันที่ทอดไม่ติดไปกับอาหาร

#### 5. เกณฑ์ในการประเมินผล

- ปอเปี๊ยะทอดมีลักษณะเป็นแท่งยาว ผอม กรอบ หอมกลิ่นของไส้รสชาติ เค็มนำ

#### สาระน่ารู้

ฝ่าเท้า มีเส้นประสาทสัมพันธ์กับอวัยวะในร่างกาย นักกดจุดฝ่าเท้าจึงเชื่อว่าการนวด “บริเวณจุดสะท้อนกลับ” (reflex area) ที่ฝ่าเท้าช่วยรักษาโรคของอวัยวะนั้นๆ ได้

คุณอาจทำทางเดินโรยหินไว้เดินเล่นเองที่บ้านเพื่อกระตุ้นจุดสะท้อนกลับ โดยเลือกกรวดแม่น้ำก้อนมนๆ วางเป็นทางเดินกว้าง 1 เมตร ยาว 3 เมตร และเดินให้ทุกส่วนของฝ่าเท้าสัมผัสก้อนหินมากที่สุด แต่ถ้าบ้านใครมีพื้นที่ไม่พอ เดียวนี้สวนสาธารณะหลายแห่งมีบริการดีๆ เช่น ที่สวนรมณีนาถก็มีทางเดินก้อนหินให้คุณเดินเท้าเปล่าด้วย หากสนใจไปใช้บริการได้ที่สวนรมณีนาถ ถนนศิริพงษ์ แขวงลำราญราษฎร์ เขตพระนคร เปิดทุกวัน ตั้งแต่ 05.00 น. – 20.00 น.