

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 10 เรื่องที่สอน ทอดมันไข่เยี่ยวม้า โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และวิธีการทำไข่เยี่ยวม้าได้
2. ทำทอดมันไข่เยี่ยวม้าได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน หรือนำไปประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนการทำทอดมันไข่เยี่ยวม้าได้
2. การทำรูปร่าง
3. การทอด
4. การจัดเสิร์ฟ

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

ตาชั่ง อ่างผสม ถ้วยตวง ช้อนตวง ครก มีด เขียง กระทะ ตะหลิว กระทะชับน้ำมัน

ส่วนผสม

1. ปลาอินทรีชูด	250	กรัม	2. เกลือ	1/4 -1/2	ช้อนชา
3. น้ำพริกแกงเผ็ด	25	กรัม	4. ถั่วฝักยาวหั่นบางๆ	25	กรัม
5. ไบมะกรูดหั่นฝอย	5	ใบ	6. น้ำตาลทราย	2	ช้อนโต๊ะ
7. แป้งข้าวเจ้า	2	ช้อนโต๊ะ	8. ไข่เยี่ยวม้าต้มสุก	4-5	ฟอง
9. ไบกระเพราทอดกรอบ					

ส่วนผสมอาจาด

1. พริกชี้ฟ้าแดงโขลก	2-3	เม็ด	2. น้ำส้มสายชู	1	ถ้วย
3. น้ำตาล	1	ถ้วย	4. เกลือ	1	ช้อนชา
5. แปะแซ	50	กรัม	6. แดงกวา	5-6	ผล

4. ลำดับขั้นการสอน หรือลำดับขั้นการทำงาน

1. ปอกไข่เยี่ยวม้า พักไว้
2. แช่เนื้อปลาให้เย็นจัดนำมานวดกับเกลือและน้ำพริกแกงจนเหนียว ใส่แป้งข้าวเจ้า ไบมะกรูด ถั่วฝักยาวนวดให้เข้ากัน
3. แบ่งทอดมันปลาที่นวดไว้เท่ากับจำนวนไข่เยี่ยวม้า
4. นำทอดมันไปหุ้มไข่เยี่ยวม้าให้มีคั้งฟอง อย่าให้หนาหรือบางเกินไป

5. ใส่น้ำมันในกระทะตั้งไฟพอร้อน นำทอดมันที่หุ้มไข่แล้วลงทอด จนสุก ตักขึ้นวางบนกระดาษซับน้ำมัน

6. ใช้มีดคมๆ บางๆ ผ่าทอดมันจัดเสิร์ฟพร้อมใบกระเพราทอดกรอบ และน้ำจิ้มอาจาต

วิธีการทำน้ำจิ้มอาจาต

1. ผสมพริกชี้ฟ้า น้ำส้ม น้ำตาล เบะแซ เกลือ นำไปตั้งไฟพอเดือด เคี่ยวให้เหนียว ยกลงทิ้งไว้ให้เย็น
2. ผ่าแตงกวาเป็น 4 ส่วน หั่นเป็นชิ้นบางตามขวางลูก
3. เวลาจัดเสิร์ฟ ตักแตงกวาใส่จาน ราดด้วยน้ำจิ้มที่เกี่ยวข้องไว้

ข้อเสนอแนะ

1. ใช้ไข่ต้มแทนไข่เยี่ยวม้าได้
2. เมื่อหุ้มทอดมันแล้วจะคลุกแป้งสาลี ไข่ขาว เกล็ดขนมปังก่อนทอดก็ได้
3. ไข่เยี่ยวม้าต้มไฟอ่อนๆ หรือจะนึ่งก็ได้
4. การทอดใบกระเพรา ต้องตั้งน้ำมันให้ร้อนจัด ใส้ใบกระเพร่ายามากนัก ตักขึ้น
5. ใช้ทอดมันสำเร็จรูปที่นวดแล้ว จะใช้ทอดมันหมูหรือทอดมันปลา

5. เกณฑ์ในการประเมินผล

- ทอดมันเหนียว หอมกลิ่นเครื่องแกงใบมะกรูด รสชาติเค็มหวาน เล็กน้อย อาจาตมีรสเปรี้ยว เค็มหวาน เฝ็ดเล็กน้อย

สาระน่ารู้

เตาอบไมโครเวฟทำงานได้โดยคลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าจากหลอดแมกนีตรอนความถี่ 2,450 เมกะเฮิรตซ์ สะท้อนกลับไปกลับมาภายในเตาอบ เมื่อใส่อาหารเข้าไป ความร้อนจะทำให้ น้ำในอาหารเคลื่อนที่ไปมาจนอาหารสุก/ร้อนจนรับประทานได้ แต่ถ้าผนังหรือชิ้นส่วนของเตาอบชำรุดและคลื่นรั่วออกมาทำให้ผู้ใช้เป็นมะเร็งผิวหนัง ตาเป็นต้อ หรือเป็นหมันชั่วคราวได้

สิ่งเหล่านี้ป้องกันได้ด้วยการให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเตาอบไมโครเวฟที่ใช้ตั้งแต่ 3 ปีขึ้นไป โดยต้องไม่มีคลื่นรั่วเกิน 5 มิลลิวัตต์ต่อตารางเซนติเมตรเมื่อวัดที่ระยะห่าง 5 เซนติเมตรรอบเตาอบ (มาตรฐานกำหนดไว้ไม่เกิน 1 มิลลิวัตต์ต่อตารางเซนติเมตร)

การป้องกันตนเองเบื้องต้นคือ อยู่ห่างเตาอบให้มากที่สุดเมื่อต้องใช้งานและเข้าใกล้เครื่องเมื่อทำอาหารเสร็จแล้ว ใช้เตาอบไมโครเวฟเพื่ออุ่นอาหารเท่านั้น เพราะการปรุงอาหารจากไมโครเวฟจะทำลายสารอาหารสำคัญเป็นจำนวนมาก ไม่ใช่ภาชนะพลาสติกอุ่นอาหารที่เป็นไขมัน เนื่องจากไขมันจะรวมตัวกับพลาสติกเมื่อถูกความร้อน ทำให้เกิดสารไดออกซิน ซึ่งเป็นสารก่อมะเร็งที่ร้ายแรงตัวหนึ่ง

หากสนใจตรวจสอบคลื่นรั่วของเตาไมโครเวฟ สามารถติดต่อ กองรังสี และเครื่องมือแพทย์

กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข โทรศัพท์ 0-2951-0000 ต่อ 99770 หรือ 0-2951-1027
(ใช้เวลาตรวจประมาณ 15 นาที ค่าใช้จ่ายประมาณ 100 บาท ต่อเครื่อง) และศูนย์วิทยาศาสตร์การแพทย์
ทั่วประเทศ

แหล่งข้อมูล นิตยสาร HEALTH & CUISINE เดือน กันยายน 2549 หน้าที่ 22