

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 12 เรื่องที่สอน ก๋วยเตี๋ยวม้วน โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และวิธีทำก๋วยเตี๋ยวม้วนได้
2. ทำก๋วยเตี๋ยวม้วนได้
3. คัดแปลงไส้ได้หลากหลายชนิด
4. ใช้ในชีวิตประจำวันหรือนำไปประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำก๋วยเตี๋ยวม้วน
2. การเตรียมไส้
3. การม้วน
4. การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนการทำน้ำจิ้ม
5. การจัดเสิร์ฟ

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์

ถ้วยตวง ช้อนตวง ตาชั่ง มีด เขียง กระทะ ตะหลิว รั้งถึง ครก หม้อ

ส่วนผสม

1. ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ชนิดแผ่น	1	กิโลกรัม	2. หมูบด	200	กรัม
3. กุ้งแห้งบดหยาบๆ	1/2	ถ้วย	4. เต้าหู้แข็งหั่น	1	แผ่น
5. แครอทหั่นเป็นเส้น	50	กรัม	6. ถั่วงอกลวก	1/2	กิโลกรัม
7. ต้นหอม-ผักชี	4-5	ต้น	8. รากผักชี	2	ช้อนโต๊ะ
9. กระเทียม	3	ช้อนโต๊ะ	10. พริกไทยเม็ด	2-3	ช้อนชา
11. ซีอิ๊วขาว	1 1/2 - 2	ช้อนโต๊ะ	12. น้ำมันหอย	2	ช้อนโต๊ะ
13. เกลือ	1/2	ช้อนชา	14. ผักกาดหอม	200	กรัม
15. กระเทียมเจียว			16. น้ำมันสำหรับผัด	3-4	ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมน้ำจิ้ม

1. พริกชี้ฟ้าเหลืองโขลก	3	เม็ด	2. กระเทียมโขลก	1	ช้อนโต๊ะ
3. น้ำส้มสายชู	1/2	ถ้วย	4. น้ำ	1/4	ถ้วย
5. น้ำตาลทราย	1/2	ช้อนชา	6. น้ำตาลปี๊ป	100	กรัม
7. เกลือ	1/4	ช้อนชา	8. ซีอิ๊วขาว	1/4	ถ้วย

9. พริกขี้หนูแห้งเล็กน้อยตามชอบ

10. น้ำมันงาตามชอบ

4. ลำดับขั้นตอนการสอน หรือลำดับขั้นตอนการทำงาน

1. ตัดแผ่นก้วยเตี๋ยวให้เป็นรูป □ จัตุรัสขนาด 4x4 นิ้ว หรือ 5x5 นิ้ว
2. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย ให้ละเอียด
3. ใส่น้ำมันลงในกระทะตั้งไฟ ใส่วุ้นผักชีที่โขลกผสมผัดพอหอมใส่หมู ผัดพอสุก ใส่น้ำพริกปรุงรสด้วยน้ำตาลทราย ซีอิ้วขาว น้ำมันหอย เกลือ ใส่น้ำเล็กน้อย เคี่ยวเตี๋ยวให้พองตัว และน้ำงวด ใส่อุ้งแห้ง
4. ใส่น้ำมัน ผัดพอสุกชิมรส ตักขึ้น ใส่อุ้งแห้งผัดจนหอมผักชี เกล้าให้เข้ากัน
5. นำเส้นใหญ่แต่ละแผ่นวางบนจานที่สะอาด ตักใส่ใส่ พับมุมทั้ง 2 ข้าง ให้ชนกัน พับมุมที่ 3 ม้วนให้แน่น
6. วางเรียงลงในรังถึงนำไปนึ่งให้ร้อนประมาณ 5 นาที
7. เวลาเสิร์ฟ จัดผักกาดหอม วางก้วยเตี๋ยวม้วนบนผักกาดหอม โรยกระเทียมเจียว เสิร์ฟพร้อมน้ำจิ้ม

วิธีทำน้ำจิ้ม

ผสมทุกอย่างรวมกัน ยกเว้นพริกขี้หนูและมะนาว นำไปตั้งไฟให้เดือด ชิมรส หวาน เปรี้ยว เค็ม ยกลงทิ้งให้เย็น ถ้าชอบเผ็ดและเปรี้ยวเติมพริกขี้หนู และมะนาว

ข้อเสนอแนะ

1. ใช้เนื้อไก่แทนเนื้อหมูได้
2. จะเพิ่มกุ้งสดแห้งเล็กน้อย หรือเนื้อปูแกะก็ได้
3. ถ้ากุ้งแห้งเค็ม ลด ซีอิ้วขาว หรือเกลือลง
4. เลือกเส้นใหญ่ที่บางใสเส้นเหนียวนุ่ม
5. ถังนึ่งเดือดหางลวกน้ำเดือดจัดๆ สงให้สะเด็ดน้ำก่อนนำไปผสมกับ ใส่วุ้นผักชีไว้อย่าใส่ถังนึ่งดิบลงไปผัด จะทำให้ใส่น้ำจิ้มมีน้ำมาก
6. จะใช้ใส่อื่น เช่น ใส่อุยไชย , ผัดกับหมู , ใส่น้ำมันผัดกับกุ้งแห้ง , ใส่น้ำมันผัดกับกุ้งแห้งก็ได้ ตามที่ชอบ
7. ใช้กรรไกรตัดอาหาร ตัดเป็นแว่นๆขนาดพอคำ เวลาจะเสิร์ฟก็ได้

5. เภลท่ในการประเมินผล

- ก้วยเตี๋ยวม้วนมีขนาดเท่าๆกัน ใส่มีสรสเค็ม หวาน หอมกลิ่นรากผักชี กระเทียม พริกไทยที่โขลกเส้นนุ่มเหนียว น้ำจิ้มมีรสเปรี้ยว หวาน เค็ม

สาระน่ารู้

ล้างพิษง่าย ๆ ภายในหนึ่งวัน

หากสุดสัปดาห์ไหนมีเวลาว่างสักหนึ่งวัน ลองหันมาดื่มน้ำผลไม้คั้นสดโดยไม่กินอาหารอื่น เพื่อล้างพิษและขับของเสียออกจากร่างกาย รับรองว่าจะรู้สึกเบาสบายตัวและสดชื่นขึ้นแน่นอน

ที่สำคัญน้ำผลไม้ดื่มต้องเป็นผลไม้ชนิดเดียวกันตลอดทั้งวัน และไม่ใส่น้ำตาลด้วยนะคะแนะนำให้ดื่มน้ำแครอท น้ำมะพร้าว น้ำส้ม น้ำสับปะรด โดยดื่มไม่เกิน 4 แก้วต่อวัน (หากหิวให้ดื่มน้ำเปล่าแทน) อดให้ครบหนึ่งวัน ร่างกายจะเริ่มคลายพิษสะสม

หากทำได้สัปดาห์ละหนึ่งครั้งจะดีมาก ควรเลือกล้างพิษในวันที่ไม่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายมากเกินไป คุณจะดื่มรู้สึกอ่อนเพลียค่ะ

แหล่งข้อมูล จากนิตยสาร HEALTH & CUISINE ฉบับเดือน พฤศจิกายน 2549 หน้า 24