

## แผนการสอนรายคาบ

### คาบที่ 1 เรื่องที่สอน ก๋วยเตี๋ยวพุดน้ำลุยสวน โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

ปลาพุดเป็นปลาทะเลที่มีไขมันชนิดไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวหรือกรดไขมันโอเมก้า 3 สูง กรดไขมันชนิดนี้เกิดจากกรด EPA และกรด DHA รวมตัวกัน มีคุณสมบัติช่วยให้ระบบประสาททำงานดี บำรุงสมอง ลดการอุดตันของไขมันในเส้นเลือด จึงป้องกันโรคหัวใจ และโรคความดันโลหิตสูงได้

ก๋วยเตี๋ยวพุดน้ำลุยสวน เป็นอาหารว่าง หรืออาหารจานเดียวที่มีคุณค่าทางอาหารครบทั้ง คาร์โบไฮเดรต จากเส้นก๋วยเตี๋ยว โปรตีนและกรดไขมันจากปลาพุด วิตามินแร่ธาตุ โยอาหาร จากผักสดที่ใช้ห่อ

#### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำก๋วยเตี๋ยวพุดน้ำลุยสวนได้
2. ทำก๋วยเตี๋ยวพุดน้ำลุยสวนได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือนำไปประกอบอาชีพได้

#### 2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำเส้นพุดน้ำ
2. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำน้ำจิ้ม
3. การห่อ

#### 3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

##### อุปกรณ์

ถ้วยตวง ช้อนตวง มีด เขียง ครก ตะหลิว กระทะ อ่างผสม ลังถึง

##### ข้อแนะนำในการเตรียมส่วนผสม

- ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ ใช้แบบเป็นแผ่นใหญ่ ยังไม่ตัดเป็นเส้น เลือกเส้นที่บางใส เป็นมันเงา นุ่มเหนียว ไม่มีกลิ่นเหม็นหืนน้ำมัน (เลือกใช้เส้นชนิดที่ใช้แป้งข้าวเจ้าผสมแป้งมัน)
- ผักสดต่างๆ เลือกที่สด ใบอ่อน ล้างให้สะอาดโดยแช่น้ำผสมน้ำส้มสายชูอ่อนๆ น้ำผสมเกลือให้เจือจาง น้ำผสมโซดาไบคาร์บอเนต (เบคกิ้งโซดา) หรือน้ำผสมด่างทับทิม แช่ผักสดไว้ประมาณ 10 – 15 นาที จะช่วยลดสารพิษตกค้างในผักได้
- ปลาพุด ใช้ปลาพุดกระป๋องในน้ำมันพืช ขนาดกระป๋องละ 180 กรัม
- พริกขี้หนูสวน ใช้เม็ดเล็ก ๆ ล้าง ๆ เม็ดอวบ เลือกสีเขียว
- รากผักชี ล้างให้สะอาด ตัดจากโคนเหนือรากประมาณ 1 นิ้ว

- มะนาว ใช้มะนาวเป็น มีลักษณะลูกกลมแป้น ผิวบาง น้ำมาก เลือกใช้ลูกสีเขียวสด กลิ่นจะหอมกว่ามะนาวแก่ผิวเหลือง

#### ส่วนผสมก๋วยเตี๋ยวทูน่าลุยสวน

|                                |       |          |                              |         |          |
|--------------------------------|-------|----------|------------------------------|---------|----------|
| 1. ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่          | ½     | กิโลกรัม | 2. ผักกาดหอม                 | 2       | ต้น      |
| 3. ใบโหระพา                    | 1     | กำ       | 4. สะระแหน่                  | 1       | กำ       |
| 5. ผักชีฝรั่ง                  | 1     | กำ       | 6. แครอทหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ | 150     | กรัม     |
| 7. เห็ดหอมหั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ | 50    | กรัม     | 8. ปลาทูน่า                  | 2       | กระป๋อง  |
| 9. น้ำเล็กน้อย                 |       |          | 10. รากผักชีหั่นละเอียด      | 5       | ช้อนโต๊ะ |
| 11. กระเทียมไทยแกะเปลือก       | 30    | กลีบ     | 12. พริกไทยเม็ด              | 2-3     | ช้อนชา   |
| 13. น้ำมันสำหรับผัด            | ¼     | ถ้วย     | 14. ซีอิ๊วขาว                | 1 ½ - 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 15. เกลือ                      | ¼ - ½ | ช้อนชา   | 16. น้ำตาลทราย               | 1 - 1 ½ | ช้อนชา   |

#### ส่วนผสมน้ำจิ้ม

|                        |         |          |                           |    |          |
|------------------------|---------|----------|---------------------------|----|----------|
| 1. พริกขี้หนูสวน       | 30 - 40 | เม็ด     | 2. กระเทียมไทยแกะเปลือก   | 15 | กลีบ     |
| 3. รากผักชีหั่นละเอียด | 2       | ราก      | 4. ก้านผักชีหั่นเล็ก ๆ    | 15 | กรัม     |
| 5. เกลือ               | ¾ - 1   | ช้อนชา   | 6. น้ำส้มสายชู            | 1  | ช้อนโต๊ะ |
| 7. น้ำตาลทราย          | 1 - 1 ½ | ช้อนโต๊ะ | 8. น้ำตาลปีบ              | 1  | ช้อนชา   |
| 9. น้ำมะนาว            | 2 - 3   | ช้อนโต๊ะ | 10. ใบสะระแหน่หั่นละเอียด | 15 | ใบ       |

#### 4. ลำดับขั้นตอนการสอน หรือลำดับขั้นตอนการทำงาน

##### วิธีการทำก๋วยเตี๋ยวทูน่าลุยสวน

1. ตัดเส้นก๋วยเตี๋ยวให้เป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้า นำไปนึ่งในลังถึงให้ร้อน พักไว้ให้เย็น
  2. ล้างทำความสะอาดผักต่างๆ เด็ดเป็นใบๆ
  3. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย ให้ละเอียด
  4. ตั้งกระทะใส่น้ำมันและเครื่องที่โขลกไว้ลงผัดพอหอม ใส่เห็ดหอม แครอท น้ำตาล ผัดให้เข้ากัน ชิมรส เค็มนำ หวานเล็กน้อย หอมกลิ่นพริกไทย ตักใส่จาน
  5. วางแผ่นก๋วยเตี๋ยวบนจานหรือเขียงที่สะอาด วางผักกาดหอม โหระพา ผักชีฝรั่ง ใบสะระแหน่ อย่างละเล็กน้อย ตักใส่ที่ผัดไว้ ใส่พอประมาณ แล้วห่อเป็น แท่งยาว จัดใส่จานเสิร์ฟพร้อมน้ำจิ้ม

##### วิธีการทำน้ำจิ้ม

โขลกพริกขี้หนูสวน กระเทียม รากผักชี ก้านผักชี เกลือ ให้ละเอียด ปูรกรสด้วย น้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย น้ำตาลปีบ น้ำมะนาว เมื่อรสดีแล้วใส่ใบสะระแหน่สับ

## ข้อแนะนำ

1. ถ้าไม่ใช่ถ้วยเตี๋ยวเส้นใหญ่ จะใช้ใบเมี่ยงญวน (แผ่นปอเปี๊ยะญวน) แทนก็ได้ ก่อนใช้ต้องนำไปชุบน้ำให้ใบเมี่ยงนุ่มก่อนจึงห่อ ใบเมี่ยงจะมีรสเค็มต้องลวกเกลือในส่วนผสมไส้หรือน้ำจิ้มลงเล็กน้อย
2. จะใช้ปลาทุ่นำกระป๋องในน้ำเกลือ หรือ ในน้ำมันพืชก็ได้ สำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก ควรใช้แบบในน้ำเกลือ และควรลวกเกลือในส่วนผสมไส้หรือน้ำจิ้มลงเล็กน้อย
3. การห่อ ควรห่อให้แน่น เวลาตัดจะได้รูปทรงที่สวยงาม อยู่ตัว
4. น้ำจิ้ม ถ้าทำทิ้งไว้นานๆ สีของใบสาระแห่นจะเปลี่ยนไม่เป็นสีเขียว เพราะกรดในน้ำมะนาว และน้ำส้มสายชู ทำให้สีของใบสาระแห่นเปลี่ยนเป็นสีเหลืองอ่อน
5. เปลี่ยนจากเนื้อปลาทุ่นำเป็นปลาแซลมอน หมูบด กุ้ง ไก่ ได้ตามชอบ

## 5. เหน็ดในการประเมินผล

เส้นถ้วยเตี๋ยวบาง เหนียว ม้วนได้แน่น ไส้มีกลิ่นหอมของเครื่องที่โขลก รสชาติเข้มข้น น้ำจิ้มมีรสเปรี้ยวนำ หอมกลิ่นพริกและใบสาระแห่น

## สาระน่ารู้

ปลาทุ่นำ มีให้เลือกซื้อ 2 ลักษณะ คือ เนื้อปลาทุ่นำสด กับ ปลาทุ่นำบรรจุกระป๋องในน้ำมันพืช และในน้ำเกลือ เนื้อปลาทุ่นำสดมีปริมาณกรดไขมันโอเมก้า 3 มากกว่าปลาทุ่นำกระป๋อง แต่ถ้านำเนื้อปลาทุ่นำสดไปปรุงอาหาร กรด EPA ในกรดไขมันโอเมก้า 3 จะถูกทำลายจากอากาศที่สัมผัสและจากความร้อนที่ปรุง ทำให้เนื้อปลาทุ่นำสดมีปริมาณกรดไขมันโอเมก้า 3 น้อยกว่าเนื้อปลาทุ่นำกระป๋อง เพราะปลาทุ่นำกระป๋องถูกความร้อนในระยะเวลาสั้น ๆ เพียงขั้นตอนเดียวเท่านั้น

การรับประทานปลาทุ่นำให้ได้กรดไขมันโอเมก้า 3 สูง ถ้าใช้ปลาทุ่นำสด ต้องทำเป็นซาซิมิทุ่นำ หรือข้าวห่อสาหร่ายไส้ปลาทุ่นำดิบ ปลาทุ่นำกระป๋องเลือกปลาทุ่นำในน้ำมันพืชที่สกัดจากเมล็ดถั่วเหลืองได้ยิ่งดี เพราะในน้ำมันพืชจะมีกรดไขมันโอเมก้า 3 ด้วย ทำให้ได้กรดไขมันมากยิ่งขึ้น แต่ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักควรรับประทานปลาทุ่นำในน้ำเกลือ