

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 5 เรื่องที่สอน หลนทუნ่า – ปลาตุกฟู โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

หลนทუნ่า – ปลาตุกฟู

ปลาทუნ่ากระป๋อง เป็นอาหารกระป๋องที่เราสามารถนำมาทำอาหารต่าง ๆ ได้มากมาย ทั้งอาหารว่าง และอาหารคาว เช่น ทำแซนวิชทუნ่า ยำทუნ่า ขนมจีนน้ำยาทუნ่า ก๋วยเตี๋ยวทუნ่าลุยสวน

หลนทუნ่า เป็นการนำทუნ่ากระป๋องมาปรุงรสทำเป็นเครื่องจิ้มประเภทหลนแบบไทย ๆ ได้อย่างอร่อย ลงตัว ทำง่าย ใช้เวลาไม่มาก

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีการทำหลนทუნ่าได้
2. ทำหลนทუნ่าได้
3. ทำปลาตุกฟูได้

2. รายการสอน

1. วิธีการเลือกซื้อและการเตรียมวัตถุดิบส่วนผสม
2. ขั้นตอนการทำหลนทუნ่า
3. ขั้นตอนการทำปลาตุกฟู

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์ ถ้วยตวง ช้อนตวง มีด เขียง กะทะ ตะหลิว ทัพพีโปร่ง ตะแกรง กระดาษซับน้ำมัน

ข้อแนะนำในการเตรียมส่วนผสม

- ปลาทუნ่ากระป๋อง ควรเลือกใช้ทუნ่ากระป๋องในน้ำเกลือหรือน้ำแร่ ถ้าใช้ทუნ่าในน้ำมัน เมื่อนำไปหลนกับกะทิเนื้อจะเลี่ยน มันไป เหนื้เกลือทิ้งใช้เฉพาะเนื้อปลา

- หัวกะทิ ใช้มะพร้าว 300 กรัม คั้นเป็นน้ำกะทิ หรือจะใช้กะทิกล่อง 1 กล่อง (ขนาด 250 กรัม)

- รากผักชี ตัดเหนือรากขาวขึ้นมาให้ติดส่วนก้านเขียวประมาณ 1 – 1 ½ นิ้ว 6 – 7 ราก หนักประมาณ 25 – 30 กรัม

- หอมแดง หั่นละเอียดสำหรับโขลก หอมแดงซอยสำหรับใส่ควรซอยตามยาวหัว

- ปลาตุกย่าง ควรเลือกซื้อปลาตุกย่างใหม่ๆ หนึ่งมีมัน ไม่แห้งแข็ง เมื่อสับแล้วแช่ในน้ำมันพืชไว้ เวลาทอดจะฟูดี

ส่วนผสมหลนทუნ่า

- | | | | | | |
|------------------------|-------|---------|------------|-----|------|
| 1. ปลาทუნ่ากระป๋อง | 1 | กระป๋อง | 2. หัวกะทิ | 1 ½ | ถ้วย |
| 3. รากผักชีหั่นละเอียด | 6 – 7 | ราก | 4. พริกไทย | 20 | เม็ด |

- | | | | | | |
|---|-----|----------|----------------------|-----|----------|
| 5. หอมแดงหั่น | 1 | ซ็อนโต๊ะ | 6. น้ำมะขามเปียก | 3 | ซ็อนโต๊ะ |
| 7. เปลือกป่น | 3-4 | ซ็อนซา | 8. น้ำตาลปีบ | 3-4 | ซ็อนโต๊ะ |
| 9. น้ำตาลทราย | 1 | ซ็อนโต๊ะ | 10. ใบมะกรูด | 4-5 | ใบ |
| 11. หอมแดงซอย | 7 | หัว | 12. พริกชี้ฟ้าเหลือง | แดง | เขียว |
| หั่นท่อน 6 เม็ด | | | | | |
| 13. ผักสดที่ใช้รับประทาน เช่น แดงกวา ถั่วพู ผักชี ต้นหอม ขมิ้นขาว | | | | | |
| 14. ปลาตุ๋นย่างแกะเฉพาะเนื้อสับละเอียด 1 ตัว | | | | | |
| 15. น้ำมันสำหรับทอด | | | | | |

4. วิธีทำหลนทูน่า

1. โขลกพริกไทยเม็ด รากผักชี หอมแดงหั่น รวมกันให้ละเอียด
2. แบ่งหัวกะทิออก ¼ ถ้วย ที่เหลือนำไปตั้งไฟพอเดือด ใส่ส่วนผสมที่โขลกไว้ในข้อ 1 ลงต้ม เมื่อกลิ่นหอมใส่เฉพาะเนื้อปลาทูน่า ตามด้วยใบมะกรูด
3. ปูรสดด้วยน้ำตาล น้ำมะขามเปียก เปลือก ให้รสออกหวาน เค็ม เปรี้ยว ใส่พริกชี้ฟ้า หอมแดง ซอย หัวกะทิ พอเดือดยกลง รับประทานกับผักสด ปลาตุ๋นฟู

วิธีทำปลาตุ๋นฟู

ตั้งน้ำมันให้ร้อนจัด โรยเนื้อปลาตุ๋นย่างทอดพอเหลือง ตะล่อมให้เป็นแพ ตักขึ้นวางลงบนกระดาษซับน้ำมัน

ข้อแนะนำในการทำ

1. ควรโขลกพริกไทยเม็ดให้ละเอียดก่อนจึงใส่รากผักชี ตามด้วยหอมแดงหั่น
2. พริกชี้ฟ้าเขียว แดง เหลือง หั่นท่อนขนาด ½ นิ้ว ถ้าชอบเผ็ด โรยพริกชี้ฟ้าเพิ่มได้
3. ขณะที่นำกะทิตั้งไฟ คอยคนอย่าให้กะทิแตกมันเป็นลูก (มีลักษณะจับเป็นเม็ดกะทิเล็ก ๆ) ใช้ไฟปานกลาง ไม่ควรเคี่ยวกะทิจนแตกมัน จะทำให้เสียรสชาติของความหวานจากกะทิ
4. ถ้าชอบกลิ่นตะไคร้ใช้ตะไคร้ทุบหั่นเป็นท่อน ใช้แทนรากผักชีกระเทียมพริกไทยโขลก

5. เกณฑ์ในการประเมินผล

หลนทูน่า มีรสชาติเปรี้ยว เค็มหวาน กลมกล่อมทั้ง 3 รส มีลักษณะชิ้นกะทิ ไม่แตกมัน หอมกลิ่นรากผักชีกระเทียมพริกไทย

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 6 เรื่องที่สอน แป้งจี่จิ้นไส้เผือก โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

ขนมจี่จิ้นไส้เผือก

ขนมจี่จิ้น เป็นขนมของคนจีน มีลักษณะเป็นก้อนแป้งกลมแบนมีไส้เผือก แป้งมีความเหนียวนุ่ม คล้ายแป้งขนมปัง แต่ไม่ขึ้นฟูเท่าแป้งขนมปัง มีรสชาติหวานเค็ม หอมกลิ่นเผือก

1. จุดประสงค์การสอน