

## แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 16 เรื่องที่สอน

ปลากะพงผัดซีอิ๊วแดง

โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำปลากะพงผัดซีอิ๊วแดงได้
2. ทำปลากะพงผัดซีอิ๊วแดงได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือนำไปประกอบอาชีพได้

### 2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสม
2. ขั้นตอนการทำปลากะพงผัดซีอิ๊วแดง

### 3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์ มีด เขียง ตะขัง ถ้วยตวง ช้อนตวง ครก กระทะ ตะหลิว ทัพพีโปรง ตะแกรง กระดาษซับน้ำมัน

#### ข้อแนะนำในการเตรียมส่วนผสม

- ปลากะพง เลือกตัวขนาดกลางหนักประมาณ 700 – 800 กรัม ขอดเกล็ด ล้างทำความสะอาดให้

มีดคม ๆ แล่เอาแต่เนื้อ

- ใบมะกรูด นึกก้านกลางออก
- การทอด ใบมะกรูด ใบกะเพรา กระจาย ตั้งน้ำมันให้ร้อนจัด ใส่ลงทอดทีละอย่าง
- พริกเหลือง หอมแดง หั่นหยาบ ๆ จะได้โขลกง่าย

#### ส่วนผสมปลากะพงผัดซีอิ๊วแดง

- |                          |   |          |                       |     |          |
|--------------------------|---|----------|-----------------------|-----|----------|
| 1. ปลากะพง               | 1 | ตัว      | 2. แป้งมัน            | ¼   | ถ้วย     |
| 3. แป้งสาลี              | ¼ | ถ้วย     | 4. กระจายซอย          | 50  | กรัม     |
| 5. ใบกะเพราทอด           | ½ | ถ้วย     | 6. ใบมะกรูดทอด        | ¼   | ถ้วย     |
| 7. พริกไทยอ่อน           | 2 | ช้อนโต๊ะ | 8. ใบกะเพราสด         | ¼   | ถ้วย     |
| 9. พริกชี้ฟ้าแดงหั่นแฉลบ |   |          | 10. น้ำปลา            | 1   | ช้อนโต๊ะ |
| 11. น้ำมันหอย            | 1 | ช้อนโต๊ะ | 12. ซอสปรุงรส         | 2-3 | ช้อนชา   |
| 13. น้ำตาลทราย           | 1 | ช้อนโต๊ะ | 14. น้ำพริกที่โขลกไว้ |     |          |
| 15. น้ำมัน               |   |          |                       |     |          |

#### ส่วนผสมน้ำพริกผัดซีอิ๊ว

- |               |   |      |               |         |      |
|---------------|---|------|---------------|---------|------|
| 1. พริกเหลือง | 3 | เม็ด | 2. พริกชี้หนู | 10 – 15 | เม็ด |
|---------------|---|------|---------------|---------|------|

3. หอมแดง 1 ช้อนโต๊ะ 4. กระเทียม 1 ½ ช้อนโต๊ะ

4. ขั้นตอนการทำ

1. โขลกน้ำพริกขี้เมาพอหยาบ ๆ
2. ล้างทำความสะอาดปลา แล้วเอาแต่เนื้อหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเต๋า เก็บก้างกับหัวปลาไว้
3. ผสมแป้งมันและแป้งสาลีรวมกัน ใส่ปลาลงในอ่างผสมคลุกเบา ๆ ให้เนื้อปลาติดแป้งบาง ๆ
4. ตั้งน้ำมันให้ร้อน ทอดหัวและก้างปลาไว้จัดจาน แล้วจึงทอดเนื้อปลาให้เหลือง ตักขึ้นวางบนกระดาษซับน้ำมัน
5. ผัดน้ำพริกที่โขลกกับน้ำมันให้หอม ปรงรสด้วยน้ำปลา ซอสปรุงรส น้ำมันหอย น้ำตาล ชิมรสเค็ม เผ็ด หวานเล็กน้อย ใส่พริกไทยอ่อน กระชายสด กะเพราสด พริกชี้ฟ้าหั่นแฉลบ ใส่ปลาทอด คลุกเบา ๆ ให้เข้ากัน
6. นำก้างปลาที่ทอดใส่จาน แล้วตักเนื้อปลาใส่จัดให้สวยงาม

ข้อเสนอแนะ

1. ใช้ปลาน้ำหนักตัวประมาณ 700-800 กรัม ถ้าไม่มีปลากะพงจะใช้ปลาอื่นแทนก็ได้
2. เลือกปลาที่สด ใหม่ เนื้อปลาวาไรสี หั่นแฉกด้วยมีดที่คม ๆ เนื้อปลาจะไม่ซ้า ซับน้ำให้แห้ง
3. การทอดปลาไม่ให้หอมน้ำมัน ต้องทอดน้ำมันร้อน ไฟปานกลาง พอผิวปลาออกสีเหลืองอ่อน ให้แรงไฟแรงเพื่อไล่น้ำมันออกจากเนื้อปลา
4. การคลุกแป้งกับเนื้อปลา ทำให้การทอดง่าย เนื้อปลาไม่ติดกระทะ

5. เกณฑ์การประเมิน

เนื้อปลากรอบนอกนุ่มใน ติดแป้งบาง ๆ มีสีเหลือง รสจัด หอมเครื่องที่โขลก

สาระน่ารู้

กะเพรมี 2 ชนิด ชนิดหนึ่งมีต้นใบและกิ่งก้านสีเขียว ส่วนดอกสีขาว เรียกว่ากะเพราขาว อีกชนิดหนึ่งต้นใบและกิ่งก้านมีสีม่วงดำ เรียกว่ากะเพราแดง หรือกะเพราดำ กะเพรามีน้ำมันหอมระเหยพวก Methyl chavical เป็นพืชตระกูลเดียวกับแมงลัก และโหระพา ใช้ใบและยอดปรุงอาหาร

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 17 เรื่องที่สอน ปลาช่อนทอดยำน้ำพริกเผา โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

ปลาช่อนทอดยำน้ำพริกเผา

น้ำพริกเผาเป็นเครื่องปรุงที่ใช้ทำอาหารง่าย ๆ ได้หลายอย่าง เช่น ใช้ทาขนมปัง ผัดน้ำพริกเผา ต้มยำ ใส่ในก๋วยเตี๋ยว และใช้ปรุงรสยำ เช่น ยำถั่วพู ยำหัวปลี

ปลาช่อนชทอดยำนํ้าพริกเผา เป็นอาหารอีกจานหนึ่งที่ใช้นํ้าพริกเผามาปรุงรสยํ้า นํ้าพริกเผาช่วยให้อาหารมีรสชาติกลมกล่อม สีสวย ดับกลิ่นคาวได้ดี