

## ครั้งที่ 15

### เรื่อง ยำแอปเปิ้ลหมูย่าง โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

#### ยำหมูย่างกับแอปเปิ้ล

แอปเปิ้ล เป็นผลไม้รสดี สีสวย มีทั้งพันธุ์ที่เนื้อแน่นกรอบ และพันธุ์เนื้อฟูซุย มีรสเปรี้ยว หวาน และกลิ่นหอมอ่อน ๆ เต็มเปี่ยมด้วยคุณค่าอาหารไม่ว่าจะกินเป็นผลไม้ ทำเป็นของหวานนำมาเป็นส่วนประกอบของอาหารคาวก็ทำได้เป็นอย่างดี

ยำหมูย่างกับแอปเปิ้ล เป็น การนำแอปเปิ้ลมาเป็นส่วนประกอบแทนผักอื่น ๆ ที่ใช้ในการทำยำอย่างไทย รสเปรี้ยว หวานของแอปเปิ้ลไปตัดกับความมันและรสชาติของคอหมูย่างอย่างลงตัว รสชาติกลมกล่อมไม่จัดจ้านเกินไป เหมาะสำหรับรับประทานเพื่อเรียกน้ำย่อย รับประทานเล่นมากกว่าจะรับประทานคู่กับข้าวสวย

#### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำยำหมูย่างกับแอปเปิ้ลได้
2. ทำยำหมูย่างกับแอปเปิ้ลได้
3. ใช้ในชีวิตประจำวันได้



#### 2. รายการสอน

1. การเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสมยำหมูย่างกับแอปเปิ้ล
2. ขั้นตอนการหมักหมู
3. ขั้นตอนการทำน้ำยำ
4. ขั้นตอนการทำ จัดเรียง

#### 3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์ ตาข่าย ถ้วยตวง ช้อนตวง มีด เขียง อ่างผสม

#### ข้อแนะนำในการเตรียมส่วนผสม

- หมู เลือกใช้หมูสันคอที่มีมันแทรกเล็กน้อย เมื่อนำมาหมักและย่างจะนุ่มไม่กระด้าง แข็ง เหนียว ซู้ในแผ่นกชุปเปอร์มาร์เก็ตใหญ่ ๆ จะแล่นมาพร้อมหมัก
- แอปเปิ้ลเขียว เปลือกสีเขียวอ่อน ผิวมันเงา เนื้อแน่นกรอบ รสชาติเปรี้ยวแหลมอมหวาน นิด ๆ
- แอปเปิ้ลกาดำ พันธุ์นี้ผลเล็ก เปลือกสีแดงอมน้ำตาล มีริ้วลายเส้นสีเหลืองอมเขียว ก้นผลมีกลีบเลี้ยงเล็ก ๆ รสหวานอมเปรี้ยวอ่อน ๆ
- น้ำผึ้ง ถ้าไม่มีให้ใช้น้ำตาลทรายหรือน้ำตาลทรายแดงแทนก็ได้
- กระเทียม จะเลือกใช้กระเทียมกลีบเล็กหรือกลีบใหญ่ก็ได้ ถ้าใช้กลีบเล็กกลิ่นจะฉุน และมีรสเผ็ดกว่า
- ก้านผักชี ซอยให้ละเอียดคิดว่าเอาไปตำจะทำให้กลิ่นหอม

- พริกขี้หนูสวน เม็ดจะเล็กสั้นมีกลิ่นหอม สับละเอียดจะนำรับประทานกว่านำไปโขลก
- มะนาว ใช้มะนาวเป็นจะมีน้ำมาก เลือกมะนาวที่ผลกลมแป้น เปลือกบางสีเขียว จับบีบดูไม่แข็ง

- หอมแขก เป็นหอมแดงหัวใหญ่ กลิ่นและรสไม่เผ็ดฉุนเหมือนหอมแดงหัวเล็ก

#### ส่วนผสมหมูย่าง

1. เนื้อหมูสันคอ	250	กรัม	2. ซอสปรุงรส	2	ช้อนชา
3. น้ำปลา	2	ช้อนชา	4. น้ำผึ้ง	2	ช้อนชา
5. พริกไทยป่น	½	ช้อนชา	6. น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ

#### ส่วนผสมน้ำยำ

1. น้ำปลา	1 ½	ช้อนโต๊ะ	2. น้ำตาลทราย	2	ช้อนชา
3. น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ	4. กระเทียมสับ	1 ½	ช้อนโต๊ะ
5. พริกขี้หนูสวนสับ	2	ช้อนชา	6. ก้านผักชีซอย	1	ช้อนโต๊ะ

#### ส่วนผสมยำหมูย่างกับแอปเปิ้ล

1. แอปเปิ้ลเขียว	½	ผล	2. แอปเปิ้ลกالا	½	ผล
3. หอมแขก	1	หัว	4. หมูหมักที่ย่างแล้ว		
5. ผักชีเด็ดใบ	¼	ถ้วย	6. ต้นหอมหั่น	1	ช้อนโต๊ะ

#### 4. ลำดับขั้นตอนการทำ

##### วิธีทำหมูย่าง

1. หมักหมูโดยเคล้าส่วนผสมทั้งหมดในอ่างผสมพักไว้ 30 นาที
2. นำเนื้อหมูไปย่างด้วยไฟแรงจนผิวด้านนอกสุกแล้วย่างต่อด้วยไฟอ่อนจนสุกดี

##### วิธีทำน้ำยำ

ผสมเครื่องปรุงทั้งหมดเข้าด้วยกัน

##### วิธีทำหมูย่างกับแอปเปิ้ล

1. ล้างแอปเปิ้ลผ่าครึ่งตามยาวหั่นเป็นชิ้นบางใส่ลงแช่ในอ่างน้ำที่ใส่น้ำมะนาวเล็กน้อย
2. ซอยหอมแขก
3. หั่นหมูย่างเป็นชิ้นบาง
4. นำส่วนผสมทั้งหมดเคล้าให้เข้ากัน โรยผักชี ต้นหอม ตักใส่จานพร้อมเสิร์ฟ

##### ข้อแนะนำในการทำ

1. จะหมักหมูค้างคืนก็ได้ ถ้าไม่ชอบหมักติดมันใช้หมูสันในแทนได้
2. การย่างหมู จะใช้เตาถ่าน เตาไฟฟ้า หรือย่างบนกระทะเทปลอนก็ได้ การย่างไฟแรงในช่วงแรกเพื่อให้ผิวด้านนอกของหมูสุกจะเป็นการรักษาให้น้ำหวานในเนื้อหมูไว้ ทำให้ เนื้อไม่แห้ง เมื่อผิวด้านนอกสุกแล้วลดไฟลง ไม่ควรย่างนานไป เนื้อหมูจะสุกมาก แข็งกระด้างไม่อร่อย

## สารนำรู้

แอปเปิ้ลมีสารเพกติน ซึ่งเป็นเส้นใยอาหารที่ละลายน้ำมีคุณสมบัติช่วยลดโคเลสเตอรอล โดยเฉพาะลด LDL ซึ่งเป็นสาเหตุของการอุดตันในหลอดเลือด แอปเปิ้ลมีสารฟลาโวนอยด์และสารแอนติออกซิแดนซ์อื่น ๆ สูง ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจและมะเร็งได้

แหล่งข้อมูล นิตยสารครัว ฉบับที่ 175 เดือน มกราคม 2009 หน้า 50



## ครั้งที่ 16

เรื่อง ปลาผัดเต้าเจี้ยว โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

### ปลาผัดเต้าเจี้ยว

เต้าเจี้ยว เป็นเครื่องปรุงรสที่ได้จากการหมักถั่วเหลือง นำไปใช้ปรุงรสอาหารหลายอย่างไม่่ว่าจะทำก๋วยเตี๋ยวราดหน้า ผัดผักนึ่งไฟแดง ขนมน้ำเจี้ยว หลนเต้าเจี้ยว ปลาเต้าเจี้ยว น้ำจิ้มข้าวมันไก่ หมี่กรอบ หมี่กระเทียม

ปลาผัดเต้าเจี้ยว ก็เป็นอีกหนึ่งตำรับอาหารที่ใช้เต้าเจี้ยวในการปรุงรส ทำให้เพิ่มอร่อยและมีกลิ่นหอม อีกทั้งยังทำง่ายแสนง่าย

#### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำปลาผัดเต้าเจี้ยวได้
2. ทำปลาผัดเต้าเจี้ยวได้

#### 2. รายการสอน

1. การเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสมปลาผัดเต้าเจี้ยว
2. ขั้นตอนการทำปลาผัดเต้าเจี้ยว

#### 3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์ ตะขัง ถ้วยตวง ช้อนตวง มีด เขียง กระทะาะ ตะหลิว

