

## แผนการสอนรายคาบ

## คาบที่ 2 เรื่องที่สอน เยื่อใฝ่น้ำแดง โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

## 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และวิธีทำน้ำชุบผักได้
2. บอกส่วนผสม และวิธีทำเยื่อใฝ่น้ำแดงได้
3. ทำเยื่อใฝ่น้ำแดงได้

## 2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนการทำชุบผัก
2. การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนการทำเห็ดหอมปรุงรส
3. การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนการทำเยื่อใฝ่น้ำแดง

## 3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่จะต้องเตรียม

ถ้วยตวง ช้อนตวง ตาชั่ง กระทะ ตะหลิว หม้อ

## ส่วนผสมน้ำชุบผัก

1. น้ำสะอาด	4-5	ถ้วย	2. หอมใหญ่	1	หัว
3. แดงกวา	3-4	ลูก	4. รากผักชี	6	ราก
5. รากคื่นฉ่าย	3	ราก	6. พริกแกงเผ็ด	1	แฉ่ง
7. พริกไทยเม็ด	1	ช้อนชา	8. เกลือ	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
9. ซีอิ๊วขาว	1	ช้อนโต๊ะ			

## ส่วนผสมเห็ดหอมปรุงรส

1. เห็ดหอมแช่น้ำให้นิ่ม	6-7	ดอก	2. น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ
3. น้ำมันหอย	1	ช้อนโต๊ะ	4. เกลือ	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
5. พริกไทย	5-6	แฉ่ง	6. ต้นหอมหั่นท่อนสั้น	1	ต้น
7. น้ำแซ่เห็ดหอม	$\frac{1}{2}$	ถ้วย			

## ส่วนผสมเยื่อใฝ่น้ำแดง

1. เยื่อใฝ่	10-12	หลอด	2. เห็ดฟาง	100	กรัม
3. เห็ดนางฟ้า	50	กรัม	4. เห็ดเข็มทอง	100	กรัม

5. เห็ดหูหนูขาว	1	ดอก	6. เห็ดหอมปรุงรสที่เตรียมไว้	
7. น้ำมันพืช	1-2	ช้อนโต๊ะ	8. ซอสปรุงรส	2 ช้อนโต๊ะ
9. ซีอิ้วขาว	$1\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ	10. ซีอิ้วดำ	3-4 หยด
11. น้ำตาลทราย	2	ช้อนโต๊ะ	12. แป้งท้าวยายม่อม	2-3 ช้อนโต๊ะ
13. น้ำสำหรับละลายแป้ง	3-4	ช้อนโต๊ะ	14. น้ำซุปลั๊ก	
15. ต้นหอมผักชีหั่นฝอย	$\frac{1}{4}$	ก้าน	16. พริกไทยป่นสำหรับโรยหน้า	

#### 4. ลำดับขั้นการสอน หรือลำดับขั้นการทำงาน

##### วิธีทำน้ำซุปลั๊ก

1. ตั้งน้ำให้เดือด
2. หั่นหอมใหญ่ แดงกว่าเป็นชิ้นใหญ่ๆ
3. ทูบรากผักชี ขึ้นฉ่าย จิงแก่ พริกไทยเม็ด
4. ใส่หอมใหญ่ แดงกว่า รากผักชี ขึ้นฉ่าย จิงแก่ พริกไทยเม็ดลงในน้ำเดือดที่ตั้งไว้ ปรุงรสด้วยเกลือ ซีอิ้วขาว เคี่ยวไฟอ่อนๆ 20 นาที กรองน้ำซุปลั๊กเอาผักทิ้งไป

##### วิธีทำเห็ดหอมปรุงรส

1. หั่นเห็ดหอมเป็นเส้นหนาๆ
2. ใส่น้ำมันพืชลงในกระทะพอร้อน นำเห็ดหอมลงผัดพอสุก ปรุงรสด้วยน้ำมันหอย เกลือป่น จิง ต้นหอม และน้ำแฉะเห็ดหอม เคี่ยวไฟอ่อนๆ จนน้ำงวดแห้ง ตักใช้เฉพาะเห็ดหอม

##### วิธีทำเยื่อใฝ่น้ำแดง

1. ดึงส่วนที่ไม่ใช้ของเยื่อใฝ่ ออก ล้างให้สะอาด แช่น้ำจืดนุ่ม บีบน้ำออก หั่นเป็นท่อนๆ ขนาด  $1-1\frac{1}{2}$  นิ้ว
2. หั่นเห็ดฟางเป็นชิ้นบาง
3. นึ่งเห็ดนางฟ้าขึ้นเป็นชิ้นใหญ่ๆ
4. ตัดส่วนรากของเห็ดเข็มทองทิ้ง
5. หั่นเห็ดหูหนูขาวเป็นชิ้นเล็ก
6. ตั้งกระทะให้ร้อนใส่น้ำมันพืช เยื่อใฝ่ เห็ดหูหนูขาว ผัดเร็วๆ ตักขึ้น
7. ตั้งน้ำซุปลั๊กให้เดือด ใส่เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดเข็มทอง เห็ดหอม เห็ดหูหนูขาว และเยื่อใฝ่ ปรุงรสด้วย ซีอิ้วขาว น้ำตาลทราย แต่งสีด้วยซีอิ้วดำพอน้ำซุปลั๊กมีสีน้ำตาลแดง ชิมรส ใส่แป้งที่ละลายกับน้ำไว้แล้ว พอเดือด ใส่ผักชี ต้นหอม ยกลงตัก เสิร์ฟพร้อมๆ โรยพริกไทยป่น และใบผักชี

##### ข้อแนะนำ

1. ใช้น้ำซุปลั๊กโครงไก่ หรือ กระดูกหมู แทนน้ำซุปลั๊กได้

2. จึงจะช่วยให้ น้ำซุปลผักมีกลิ่นหอม
3. จะใส่เนื้อสัตว์ เช่น ออกไก่ต้มฉีกฝอย ไปจนกระทั่งต้ม
4. รับประทานกับเครื่องปรุง เช่น ซิกโล่ ซอสเปรี้ยว น้ำส้มพริกตำคอง
5. ถ้าไม่มีแป้งทำวยายม่อม ใช้แป้งมันละลายน้ำแทนได้

#### 5. เกณฑ์ในการประเมินผล

- ลักษณะน้ำเหนียวใสมีความข้นอยู่ตัว สีน้ำตาลอ่อน หอมกลิ่นน้ำซุปล (จิง รากผักชี) เชื้อไฟ่กรูบกรอบไม่นิ่ม
- รสชาติเค็มนำเล็กน้อย หวานจากน้ำซุปล

#### สาระน่ารู้

การรับประทานอาหารตามกรุ๊ปเลือดเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง สำหรับผู้ที่ใส่ใจในสุขภาพ เพื่อสร้างความสมดุลที่เหมาะสมให้กับร่างกาย ระบบย่อยอาหารทำงานได้ดี ร่างกายมีภูมิคุ้มกัน และช่วยชะลอความชรา เพราะความแตกต่างกันของกรุ๊ปเลือด มีผลต่อการยอมรับอาหารที่เข้าสู่ร่างกายด้วย กล่าวคือ เลือดแต่ละกรุ๊ปยอมรับเลคติน (lectin) ซึ่งเป็นโปรตีนที่มีอยู่ในอาหารแตกต่างกัน ถ้าอาหารเข้ากับกรุ๊ปเลือดไม่ได้ ก็จะเกิดสารหนึ่งเข้าไปรบกวนการทำงานส่วนต่างๆ ในร่างกาย เช่น ระบบการย่อย การเผาผลาญสารอาหาร การทำงานของอินซูลิน และความสมดุลของฮอร์โมน

กรุ๊ปเลือด	อาหารที่ควรรับประทาน	อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง
<b>กรุ๊ปโอ</b> จุดเด่นคือกระเพาะอาหารมีกรดสูง ย่อยเนื้อสัตว์ได้ดี ปัญหาสุขภาพคือ มักมีแนวโน้มน้ำจะเป็นโรคแผลเน่าเปื่อย เกิดการอักเสบได้ง่าย	<b>เนื้อสัตว์</b> เนื้อสัตว์ต่างๆ เช่น เนื้อวัว เนื้อเป็ด เนื้อไก่ อาหารทะเล เนื้อปลา ผัก พริกทอง มันเทศ หอมใหญ่ สาหร่ายทะเล <b>เครื่องเทศ</b> พริก ขมิ้น <b>ผลไม้</b> ผลไม้มีรสหวาน ลูกพรุน เชอร์รี่	-เนื้อหมู แป้งสาลี ถั่ว เนย นม อาหารที่มีกรดสูงเช่น ชา กาแฟ น้ำส้มสายชู -ผลไม้ที่มีความเป็นกรดสูง ผลไม้รสเปรี้ยว -เครื่องเทศ เช่น พริกไทยดำ
<b>กรุ๊ปเอ</b> กระเพาะอาหารมีกรดน้อย ย่อยโปรตีนจากเนื้อสัตว์ได้ไม่ดี อาหารที่เหมาะสมคือ อาหารทำนองเดียวกับอาหารมังสวิรัต	<b>เนื้อสัตว์</b> เนื้อสัตว์ที่ย่อยง่าย เช่น เนื้อปลา เนื้อปลากะพง ปลาทู เนื้อไก่ ผัก เช่น ปวยเล้ง บรอกโคลี แครอท หัวหอม ผักใบเขียวต่างๆ <b>เครื่องเทศ</b> จิง <b>ผลไม้</b> ผลไม้ที่มีกรด หรือมีรสเปรี้ยว เช่น สับปะรด ส้มโอ ส้ม กล้วยไฟซ์ และ	-เนื้อสัตว์ โดยเฉพาะสัตว์เนื้อแดงทุกชนิด เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว -ผลิตภัณฑ์จากสัตว์ เช่น ไข่กรอก กุนเชียง หมูยอ ถั่วแดง -มะม่วง กลิ้ว มะละกอ

	ถั่วต่างๆ เต้าหู้ น้ำเต้าหู้	
กรู๊ปเลือด	อาหารที่ควรรับประทาน	อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง
<p><b>กรู๊ปบี</b></p> <p>จุดเด่นคือ รับประทานอาหารได้ หลากหลาย เนื่องจากมี ระบบการย่อยที่สมดุล ปัญหาสุขภาพจะ เกี่ยวกับไวรัสและ ภูมิคุ้มกันบกพร่อง</p>	<p>รับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของ นม เนย ไข่ ได้มีผลดีต่อร่างกาย <b>เนื้อสัตว์</b> เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อแกะ ไก่จิ้งจก ปลาทู ปลาหิมะ ปลาจาระเม็ด ปลาดิบ ปลาเนื้ออ่อน ปลาเนื้อแข็ง <b>ผัก</b> ผักใบเขียวต่างๆ จะดีต่อร่างกาย เพราะมีแมกนีเซียมสูง ป้องกันอาการ ผื่นคันได้ เช่น ผักบุง คะน้า ผักกาดขาว บรอกโคลี ผักกาดเขียว แครอท กะหล่ำดอก ฟริก มะเขือ เห็ด <b>ธัญพืช</b> ข้าวกล้อง ข้าวฟ่าง ข้าวโอ๊ต <b>เครื่องดื่ม</b> ชาเขียวญี่ปุ่น นมแพะ</p>	<p>-เนื้อไก่ เนื้อเป็ด -มะเขือเทศ -เต้าหู้</p>
<p><b>กรู๊ปเอบี</b></p> <p>มีจุดอ่อนที่ระบบ การย่อยอาหาร มักจะมี กรดเกินขึ้นมากในลำไส้ ใหญ่ และระบบ ภูมิคุ้มกันอ่อนแอ</p>	<p><b>เนื้อสัตว์</b> ปลาต่างๆ เช่น ปลาทู ปลา กะพง เนื้อแกะ ไก่จิ้งจก <b>ผักและผลไม้สด</b> บรอกโคลี กะหล่ำ ดอก แดงกวา เห็ด ฝรั่ง สับปะรด มะเขือ ผักชี <b>ธัญพืช</b> ผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลือง ถั่วลิสง ข้าวกล้อง แป้งสาลี</p>	<p>-เนื้อสัตว์ ที่ย่อยยากเช่น เนื้อหมู เนื้อวัว เนื้อเป็ด -ผลไม้เมืองร้อน เช่น ทูเรียน มะม่วง</p>