

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 3 เรื่องที่สอน ปลาตุ๋นอย่างผัดกะเพรากรอบ โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และวิธีทำปลาตุ๋นอย่างผัดกะเพรากรอบได้
2. ทำปลาตุ๋นอย่างผัดกะเพราทอดกรอบได้

2. รายการสอน

- การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนการทำปลาตุ๋นอย่างผัดกะเพรากรอบ

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

ช้อนตวง กระทะ มีด เขียง ตะหลิว

ส่วนผสม

1. ปลาตุ๋น	2 ตัว	2. ข่าหั่นละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
3. รากผักชีหั่นละเอียด	1	4. ตะไคร้	1 $\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
5. กระเทียม	15	6. หอมแดง	7	หัว
7. พริกไทย	15	8. พริกขี้หนู	30-50	เม็ด
9. เกลือป่น	1	10. ใบมะกรูด	20	ใบ
11. ใบกะเพรา	200	12. น้ำมันหอย	2-3	ช้อนโต๊ะ
13. ซอสปรุงรส	2-3	14. น้ำตาล	1-2	ช้อนโต๊ะ
15. น้ำมันพืชสำหรับทอด				

4. ลำดับขั้นการสอน หรือลำดับขั้นการทำงาน

1. นำปลาตุ๋นมาแกะเอาแต่เนื้อ เป็นชิ้นใหญ่ ใช้มือฉีกเนื้อหยาบๆ
2. โขลกพริกไทยเม็ดให้ละเอียด ใส่ข่า ตะไคร้ รากผักชี หอมแดง กระเทียม พริกขี้หนู เกลือป่น โขลกหยาบๆ
3. ฉีกใบมะกรูด นำก้านกลางออก ล้างให้สะอาด พักให้สะเด็ดน้ำ
4. เด็ดใบกะเพรา นำไปล้าง สงขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำ
5. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน พอร้อน นำใบมะกรูดลงทอดให้กรอบตักขึ้น
6. ทอดใบกะเพราให้กรอบตักขึ้น
7. ทอดปลาตุ๋นให้เหลืองแบบกรอบนอกนุ่มใน ตักขึ้น

8. ตั้งกระทะใส่น้ำมัน 3 ชั้น โตะ ใส่วุ้นที่โหลกลงไปผัดจนหอม เติมน้ำเล็กน้อย ปรุงรสด้วย น้ำมันหอย ซอสปรุงรส น้ำตาลทราย ให้รสจัดเผ็ด เค็มนำ หวานเล็กน้อย
9. นำปลาตุ๋นที่ทอดไว้ลงผัดเคล้าจนทั่ว ใช้ไฟอ่อนๆ ผัดจนแห้ง ใส่วุ้นกะเพราทอด ผัดเร็วๆ ให้ทั่ว ตักใส่จาน
10. โรยหน้าด้วยใบมะกรูดทอดกรอบ

ข้อเสนอแนะ

1. ปลาตุ๋นอย่างเลือกที่ย่างแห้งๆ 2 ตัวประมาณ $\frac{1}{2}$ ก.ก.
2. ใช้ปลาหนึ่งตัวใหญ่ๆ (3-4 ตัว) แกะแต่เนื้อนำไปทอดแทนปลาตุ๋นก็ได้
3. ไม่ควรทอดปลาจนกรอบเกินไป เวลานำไปผัดเนื้อจะแข็งกระด้าง

5. เกณฑ์ในการประเมินผล

- ปลากรอบนอกนุ่มใน เนื้อไม่แห้งแข็ง รสเผ็ด เค็มนำ
- หอมกลิ่นเครื่องที่โหล

สารบัญ

การทอดปลาแบบใช้ปลาทั้งตัว

1. เลือกปลาสด ทำความสะอาด ล้างให้หมดเมือก และเลือด ผึ่งให้น้ำแห้ง ทาด้วยเกลือป่นให้ทั่ว พักไว้ให้เนื้อแห้งประมาณ 10-15 นาที
2. ตั้งกระทะให้ร้อนเสียก่อน จึงใส่น้ำมัน เมื่อน้ำมันร้อน จึงนำปลาลงทอด
3. ไม่ควรกลับหรือขยับชิ้นปลา จนกว่าจะสุกเหลืองกรอบ ตามต้องการเสียก่อน จึงจะกลับอีกด้านหนึ่งลงทอด หนึ่งปลาจะไ้ร้อนไม่ติดกระทะ
4. ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน
5. เสิร์ฟร้อนๆ ทันที

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 4 เรื่องที่สอน ขนมหลางกริมไข่เต่า โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และวิธีทำขนมหลางกริมไข่เต่าได้
2. ทำขนมหลางกริมไข่เต่าได้

2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนการทำตัวแป้งปลากุ้ง-ไข่เต่า
2. การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนทำน้ำกะทิปลากุ้ง