

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 2 เรื่องที่สอน ข้าวผัดต้มยำปลาหมึก โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และขั้นตอนการทำข้าวผัดต้มยำปลาหมึกได้
2. ทำข้าวผัดต้มยำปลาหมึกได้

2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสม
2. ขั้นตอนการทำ
3. การจัดตกแต่ง

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์

ถ้วยตวง ช้อนตวง ตาชั่ง มีด เขียง กระทะ ตะหลิว

ส่วนผสม

- | | | | | | |
|--|-------|----------|---------------------|-----|----------|
| 1. ข้าวสวย | 500 | กรัม | 2. ปลาหมึกสด | 200 | กรัม |
| 3. ตะไคร้ | 4 | ต้น | 4. ข่าอ่อน | 1 | แ่ง |
| 5. ใบมะกรูด | 20 | ใบ | 6. ผักชีฝรั่ง | 2-3 | ต้น |
| 7. พริกขี้หนูสวน | 10-20 | เม็ด | 8. น้ำพริกเผา | 3-4 | ช้อนโต๊ะ |
| 9. น้ำปลา | 4-5 | ช้อนโต๊ะ | 10. น้ำมันงา | 2-3 | ช้อนโต๊ะ |
| 11. นมข้นจืด | 2-3 | ช้อนโต๊ะ | 12. น้ำตาล | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 13. น้ำ | 4 | ช้อนโต๊ะ | 14. น้ำมันพริกเผา | 3-4 | ช้อนโต๊ะ |
| 15. พริกขี้หนูแห้ง | | | 16. น้ำมันสำหรับทอด | | |
| 17. ผักที่ใช้รับประทาน แตงกวา ผักชี มะนาว เมล็ดมะม่วงหิมพานต์ทอด | | | | | |

4. ลำดับขั้นการสอน หรือลำดับขั้นการทำงาน

วิธีทำ

1. ล้างทำความสะอาดปลาหมึกบั้งหั่นเป็นชิ้น ๆ
2. หั่นตะไคร้เป็นชิ้นเล็ก ๆ บาง ๆ
3. ซอยข่าอ่อนเป็นเส้นเล็กๆ บางๆ
4. ซอยใบมะกรูดหยาบๆ แบ่งเป็น 2 ส่วน

5. หั่นผักชีฝรั่งเป็นท่อนสั้นๆ
6. สับพริกชี้หนูหยาบๆ
7. ผสม พริกชี้หนู น้ำพริกเผา น้ำปลา น้ำมะนาว นมข้นจืด น้ำตาล น้ำ คนให้น้ำตาลละลาย
8. ต้มน้ำมันให้ร้อนจัด ใส่ใบมะกรูดที่แบ่งไว้ ลงทอดให้กรอบตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน
9. ทอดพริกชี้หนูแห้ง ตักขึ้น
10. เทน้ำมันออกจากกระทะ ใส่น้ำมันพริกแดงลงในกระทะ ใส่ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูดที่เหลือ ผัดพอหอม เติมส่วนผสม ข้อที่ 7 ที่ผสมไว้ เกี่ยวพอเดือด ใส่ปลาหมึกผัดให้สุกใส่ข้าวผัดจนแห้ง โรยผักชีฝรั่ง ตักขึ้นแต่งหน้าด้วยใบมะกรูดทอดกรอบ รับประทานกับ แตงกวา ผักชี พริกชี้หนูแห้งทอด

ข้อเสนอแนะ

1. ใช้ข้าวหอม หุงน้ำน้อยๆ ให้ข้าวค่อนข้างแข็งไม่แฉะ เวลาผัดข้าวจะ เป็นเม็ดสวย ข้าวที่นำมาผัดควรทิ้งไว้ให้เย็นสนิท
2. ใช้ปลาหมึกกล้วยหรือปลาหมึกกระดองก็ได้ ถ้าผัดมากๆ อาจลวกปลาหมึกให้สุกก่อน
3. ใช้กุ้งสดแทนปลาหมึกก็ได้
4. ตะไคร้ลอกกาบแข็งๆออกก่อนนำมาหั่น

เกณฑ์ในการประเมิน

1. ข้าวไม่แฉะ ผัดเป็นเม็ดสวย รสเค็ม เปรี้ยว หวาน เล็กน้อย หอมกลิ่นเครื่องคัมยำ เนื้อปลาหมึกสด กรอบ

สาระน่ารู้

ปกติอาหารจะผ่านกระเพาะไปย่อยให้เล็กลงในลำไส้ แล้วดูดซึมผ่านผนังลำไส้เล็กไปในกระแสเลือด ที่ผนังลำไส้มีเม็ดเลือดขาวอยู่ทั้งเป็นกลุ่มและกระจัดกระจาย คอยตรวจสอบสิ่งที่ผ่านเข้ามา หากเป็นสิ่งที่ยอมรับจะไม่แสดงอาการใด แต่เป็นสิ่งที่เซลล์เข้าใจว่าแปลกปลอม จะมีปฏิกิริยาตอบโต้ที่เรียกว่าแพ้อาหารนั่นเอง

อาหารทะเลที่แพ้บ่อยมีทั้งกุ้ง ปู หอยนางรม หอยแครง หอยแมลงภู่ ปลาหมึก ปลา เป็นเพราะโปรตีนบางชนิดที่อยู่ในสัตว์ทะเลเหล่านี้ไปกระตุ้นเม็ดเลือดขาวในร่างกายของคนแพ้ โปรตีนนี้แม้ทำให้สูงด้วยความร้อนก็ไม่ถูกทำลายและไม่ถูกย่อยด้วยน้ำย่อยในลำไส้ ทำให้ร่างกายมีปฏิกิริยาตอบโต้โดยเม็ดเลือดขาวจะหลั่งสารเป็นสัญญาณไปยังเซลล์ข้างเคียงและไปยังเยื่อทั่วร่างกาย เพื่อสอนให้รับรู้ และคอยเป็นทหารคุ้มครอง หากมีสิ่งแปลกปลอมเช่นนี้ผ่านมาอีก

อาการแพ้ของแต่ละคนจะแตกต่างกันไป หากปฏิกิริยาตอบโต้ที่เกิดขึ้นเกิดที่เยื่อผิวของร่างกายผิวหนัง จะเกิดผื่นคันลมพิษที่เยื่อ ระบบทางเดินอาหารจะมีอาการตั้งแต่ท้องอืด เช่น คัน บวมบริเวณริมฝีปาก บวม

ในช่องปาก ลึน ลำคอจนถึงขั้นปวดท้อง อาเจียน ท้องเสีย ที่เยื่อหูทางเดินหายใจ มีอาการจาม น้ำมูกไหล
หายใจลำบาก บางรายเป็นโรคหอบหืดอยู่อาจไม่กระตุ้นให้โรคกำเริบได้

ยิ่งกว่านั้น อาจมีอาการช็อคจากการแพ้อาหาร เป็นอันตรายถึงชีวิต ถ้าไม่ได้รับการรักษาทันที่
อาการแพ้จะเกิดขึ้นรุนแรงและรวดเร็ว โดยมีอาการคัน ลมพิษ บวมที่หน้า ปาก แสบในลำคอ หายใจไม่
ออก หายใจลำบาก จากการบวมของเยื่อหูในลำคอ ในหลอดลม และหลอดลม ความดันโลหิตลดต่ำลง ชีพ
จรเต้นเร็ว หน้ามืด เป็นลมหมดสติ และถึงแก่ชีวิต อาการแพ้เหล่านี้ อาจเกิดภายใน 2-3 นาที จนถึง 2-3
ชั่วโมง หลังจากรับประทาน

คนที่แพ้อาหารทะเลชนิดไหน ต้องหลีกเลี่ยงอาหารนั้นอย่างเด็ดขาด ไม่ควรกินยาแก้แพ้ล่วงหน้า
เพื่อจะรับประทานอาหารที่แพ้เข้าไป เพราะยาอาจบดบังอาการขึ้นต้น ทำให้ผู้ป่วยรับประทานในปริมาณ
มากจนเกิดอาการแพ้รุนแรงตามมา ภายหลังได้ และควรฉีดอะดรีนาลีนพกติดตัวไว้เสมอ เพื่อความ
ปลอดภัยค่ะ

ใครที่แพ้อาหารทะเลชนิดไหน มักพบว่าพ่อหรือแม่อาจมีอาการแพ้ด้วยเช่นกัน ถ้าไม่รู้ว่าแพ้อะไร
ให้ลองหยุดอาหารนั้นสัก 2-4 สัปดาห์ แล้วสังเกตอาการว่าดีขึ้นหรือไม่ เช่น ผื่นลมพิษลดลง ถ้า
หลีกเลี่ยงอาหารที่แพ้ได้ อาการผื่นลมพิษจะหายไปไม่กำเริบใน 1-2 ปี แต่ก็ยังแพ้ตลอดชีวิตถ้า
รับประทานอีก

แหล่งที่ข้อมูล

จากนิตยสาร HEALTH & CUISINE ฉบับที่ 75 เมษายน 2550 หน้า 26