

## แผนการสอนรายคาบ

### คาบที่ 11 เรื่องที่สอน ปลาเก๋าราดซอสพริกสับปะรด โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

---

#### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และวิธีทำปลาเก๋าราดซอสพริกสับปะรดได้
2. ทำปลาเก๋าราดซอสพริกสับปะรดได้

#### 2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนการทำปลาเก๋าราดซอสพริกสับปะรด
2. การทอดปลา
3. การจัดตกแต่ง

#### 3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

##### อุปกรณ์

ถ้วยตวง ช้อนตวง ตาขั้ง เขียง มีด กระทะ ตะหลิว

##### ส่วนผสม

1. ปลาเก๋	1	ตัว	2. แป้งมัน	1/3	ถ้วย
3. แป้งสาสี	1/3	ถ้วย	4. น้ำมันพืชสำหรับทอด		
5. ใบโหระพาเด็ด	3-4	ต้น	6. ใบมะกรูดฉีก	4-5	ใบ
7. พริกแดงเหลือง	2-3	เม็ด			

##### ส่วนผสมซอสพริกสับปะรด

1. กระเทียม	1/2	ถ้วย	2. หอมแดงสับ	1/2	ถ้วย
3. รากผักชี	6-7	ราก	4. พริกชี้ฟ้าแดง	5-6	เม็ด
5. สับปะรดสับ	1	ถ้วย	6. น้ำมันสำหรับผัด	1/2	ถ้วย
7. น้ำสะอาด	1	ถ้วย	8. น้ำปลา	2-3	ช้อนโต๊ะ
9. น้ำตาลทราย	2	ช้อนโต๊ะ	10. น้ำตาลปีบ	1	ช้อนโต๊ะ
11. น้ำส้มสายชู	1-2	ช้อนโต๊ะ	12. น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ
13. ซอสพริก	2-3	ช้อนโต๊ะ	14. ซอสปรุงรส	1	ช้อนโต๊ะ

#### 4. ลำดับขั้นการสอน หรือลำดับขั้นการทำงาน

##### วิธีทำ

1. ทำความสะอาดปลา แล่เนื้อหั่นเป็นชิ้นพอคำ
2. ผสมแป้งมันและแป้งสาสีให้เข้ากัน

3. ตั้งน้ำมันให้ร้อนใช้ไฟปานกลาง ใส่ใบโหระพาลงทอดครึ่งหนึ่ง อีกครึ่งหนึ่งเก็บไว้ ตักใบโหระพาทอดวางบนกระดาษซับน้ำมัน
4. ตั้งน้ำมันให้ร้อน นำปลาไปคลุกกับแป้งที่ผสมไว้ให้ติดแป้งบางๆ นำลงทอดจนเหลืองตักมาวางบนกระดาษซับน้ำมันทอดก้างปลาและหัวปลาต่อเพื่อนำมาจัดจาน
5. สับกระเทียม หอมแดง รากผักชี พริกชี้ฟ้าแดง ทีละอย่าง
6. ใส่น้ำมันลงในกระทะ นำเครื่องที่สับลงไปเจียวให้หอม ใส่น้ำตาล เติมน้ำตั้งไฟเคี่ยวพอเดือดปรุงรสเคี่ยวต่อไปอ่อนๆ จนส่วนผสมเริ่มข้น ชิมรส เมื่อรสดีแล้วใส่ปลาที่ทอดไว้ คลุกพอเข้ากับไส้พริกชี้ฟ้าแดงหั่นแฉลบ ใบมะกรูด ใบโหระพาสด ผัดให้เข้ากันและผักสุก ตักใส่จาน โรยด้วยใบโหระพาทอดกรอบ

### ข้อเสนอแนะ

1. ใช้ปลาแก่ขนาดตัวละ 600-800 กรัม
2. ใช้ปลาชนิดอื่นได้ เช่น ปลากระพง ปลาทับทิม
3. การล้างปลาให้หมดควา ใช้น้ำผสมเกลือ น้ำส้มสายชูเล็กน้อยใส่ปลา ล้างจนหมดเมือกฟุ้งให้สะอาดนี้
4. การทอดปลา ใช้น้ำมันมากและน้ำมันร้อนไฟปานกลาง จะได้ปลาที่กรอบนอกนุ่มใน
5. เลือกใช้สับปะรดเปรี้ยว ถ้าสับปะรดหวาน ควรลดน้ำตาลลง
6. ถ้าชอบเผ็ด ใช้พริกชี้ฟ้าแดงได้แต่ลดปริมาณลงบ้าง
7. การทอดปลาโดยใช้แป้งมันกับแป้งสาลี จะทำให้แป้งกรอบพองฟูได้

### 5. เกณฑ์ในการประเมินผล

1. ปลากรอบนุ่มติดแป้งเล็กน้อย ซอสพริกสับปะรดมี 3 รส หอมกลิ่นสับปะรด ใบโหระพาทอดกรอบ มีสีเขียวกรอบ

### สาระน่ารู้

คนที่มีความดันโลหิตสูงเป็นระยะเวลานานๆ จะทำให้ผนังหลอดเลือดถูกทำลาย ส่งผลให้อวัยวะส่วนปลายที่สำคัญๆ เช่น สมอง หัวใจ ไต จอประสาทตา ถูกทำลายด้วย จึงเท่ากับเป็นการเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอัมพฤกษ์อัมพาตจากโรคหลอดเลือดสมองแตก ตีบ ตัน และเกิดโรคหัวใจขาดเลือดมากกว่าคนปกติ 2-4 เท่า ส่วนผู้ที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงและเป็นคนที่มึบริโภคนิสัยในการสูบบุหรี่ ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในปริมาณมาก เป็นเบาหวาน มีไขมันในเลือดสูง เป็นต้น จะทำให้มีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ ข้างต้นได้เร็วขึ้น และทำให้ไตเสื่อมและวายเร็วขึ้นด้วย

การกินอาหารรสเค็มนับเป็นปัญหาสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหาความดันโลหิตสูง ดังนั้นการปรับบริโภคนิสัยให้กินอาหารที่มีรสชาติที่ไม่เค็มจึงช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดความดันโลหิตสูงได้ ตัวการสำคัญที่ทำให้อาหารรสเค็มก่อให้เกิดปัญหาความดันโลหิตสูงคือ โซเดียม เพราะการกิน

อาหารที่มีโซเดียมสูงจะทำให้ปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น เมื่อปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น ผนังหลอดเลือดก็จะตึง จึงทำให้ความดันเลือดสูงขึ้นได้ นอกจากโซเดียมจะมีมากในอาหารรสเค็มแล้ว ยังมีในผงชูรส ผงฟู ผงหรือก้อนปรุงรสต่างๆ เป็นต้น