

## แผนการสอนรายคาบ

### คาบที่ 16 เรื่องที่สอน พล่าปลาสมุนไพร โดยครูอรอนงค์ ลำดวล

พลา เป็นอาหารที่คล้ายยำ ประกอบด้วยสมุนไพรสด เช่น ตะไคร้ ใบมะกรูด ฯลฯ กับเนื้อสัตว์ดิบๆ สุกๆ ประปรสด้วยมะนาว น้ำปลา น้ำตาลเล็กน้อย ให้มีรสเปรี้ยว เค็ม นำ

พลาปลาสมุนไพร ความอร่อยอยู่ที่ เนื้อปลาที่ใช้ ต้องสดใหม่ เนื้อแน่น นุ่ม หวาน ไม่คาว สมุนไพรที่ใช้ต้องหั่นบางๆ เวลาเคี้ยวจะได้ไม่ระคายปาก การปรุงรส ให้มีรสเปรี้ยว เค็ม นำ

#### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำพลาปลาสมุนไพรได้
2. ทำพลาปลาสมุนไพรได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน หรือ นำไปประกอบอาชีพได้

#### 2. รายการสอน

1. การเตรียม ส่วนผสมและขั้นตอนการทำพลาปลาสมุนไพร
2. การจัดเสิร์ฟ

#### 3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

##### อุปกรณ์

มีด เขียง หม้อ ทัพพี อ่างผสม

##### ข้อแนะนำในการเตรียมส่วนผสม

- ปลา ควรเลือกปลาสด ดูจากมีเมือกใสๆ บางๆ หุ้มทั่วตัว เกือบแนบกับหนัง ท้องไม่แตก ตาสดใส ฟังแน่นในเบ้าตา เหงือกสีแดงสด กอดูเนื้อแน่น ไม่มีกลิ่นเหม็น ทำความสะอาดปลา แล้วใช้แต่เนื้อ

- ตะไคร้ เลือกต้นสด ไม่เหี่ยว ซอยด้วยมีดคมๆ จะซอยได้บาง ตะไคร้ที่ซอยทิ้งไว้นานๆ สีจะคล้ำ ไม่นำรับประทาน ควรแช่ในน้ำผสมน้ำมะนาวจะทำให้ตะไคร้มีสีชมพูสวย

- น้ำพริกเผา เลือกชนิดเผ็ด เลือกซื้อน้ำพริกที่ใหม่ ไม่มีกลิ่นหืนของน้ำมัน

##### ส่วนผสม

1. เนื้อปลากะพงขาว	200	กรัม	2. ตะไคร้	2-3	ต้น
3. หอมแดง	4-5	หัว	4. ใบมะกรูด	5-6	ใบ
5. ใบสะระแหน่			6. น้ำพริกเผา	2-3	ช้อนโต๊ะ
7. น้ำตาลปี๊ป	1-1 ½	ช้อนโต๊ะ	8. น้ำมะนาว	3-4	ช้อนโต๊ะ

9. น้ำปลา 1-1 ½ ช้อนโต๊ะ 10. พริกขี้หนูซอยตามชอบ 1 ช้อนโต๊ะ
11. ผักที่ใช้ตกแต่งจาน เช่น ผักกาดหอม หรือ ผักกาดแก้ว
12. เหล้า 1-2 ช้อนโต๊ะ

#### 4. ลำดับขั้นตอนการสอน หรือลำดับขั้นตอนการทำงาน

1. หั่นเนื้อปลาเป็นชิ้นขนาดพอคำ
2. ซอยตะไคร้ หอมแดง เป็นแว่นบางๆ
3. หั่นใบมะกรูดเป็นเส้นฝอย
4. เคี้ยวใบสาระแหน่เป็นใบๆ
5. ผสมน้ำพริกเผา น้ำตาลปี๊บ น้ำมะนาว น้ำปลา พริกขี้หนูซอย คนให้ละลายเข้ากัน ชิมรสเปรี้ยว เค็มนำ หวานเล็กน้อย
6. ตั้งน้ำให้เดือด ใส่ขิงแก่ทุบ หรือ ตะไคร้ทุบ ใบมะกรูด พอน้ำเดือดจัดใส่ปลาลงลวกให้สุก ตักขึ้น ใส่เหล้าลงคลุกให้เข้ากัน ใส่สมุนไพรที่หั่นไว้ ราดน้ำพริกคลุกให้เข้ากัน ตักใส่จาน ตกแต่งให้สวยงาม

#### ข้อเสนอแนะ

1. จะใช้ปลากระพงแดง ปลาทับทิม หรือปลาอื่นๆ ได้ตามชอบ
2. ใช้ปลาสำลี ผ่าครึ่ง แฝเนื้อปลาออกแล้วทอดก็ได้
3. การใส่ขิงแก่ หรือ ตะไคร้ทุบ ใบมะกรูด ต้มกับน้ำลวกปลา เป็นการดับกลิ่นคาวปลา
4. การใส่เหล้าเคล้ากับเนื้อปลา ทำให้ปลา มีรสชาติดี ไม่มีกลิ่นคาวปลา
5. ตะไคร้ซอยบางๆ เวลาเคี้ยวจะอร่อย ไม่ระคายปาก ถ้าซอยในปริมาณมากทิ้งไว้จะสีไม่สวย ควรแช่ตะไคร้ในน้ำผสมน้ำมะนาว ทำให้ตะไคร้มีสีชมพูสวย

#### 5. เกณฑ์ในการประเมิน

เนื้อปลาสด ไม่มีกลิ่นคาว รสชาติเผ็ด เปรี้ยว เค็ม หวานเล็กน้อย หอมกลิ่นสมุนไพรและน้ำพริกเผา

#### สาระน่ารู้

- ตะไคร้ เป็นพืชสมุนไพร ที่นำไปปรุงอาหารได้หลากหลายชนิด มีสรรพคุณ ช่วยไล่ลมไม่ให้ท้องอืด และแน่นท้อง ปัจจุบันมีผู้นิยมนำตะไคร้ไปต้มกับน้ำ อาจใส่ใบเตยหอมลงไปเพื่อเพิ่มกลิ่นหอม ค็มร้อนๆ เป็นชาสมุนไพรที่มีประโยชน์มาก ถ้าต้องการลดไขมันให้ดื่มก้านส้มป่อยลงไปด้วย
- สาระแหน่ ใช้เป็นยาแก้ปวดมวนในท้อง ท้องอืด ท้องเฟ้อ หรือรับประทานสด ช่วยดับกลิ่นปาก นอกจากนี้ยังสามารถนำใบสดมาโขลกให้แหลก คั้นเอาแต่น้ำผสมกับเหล้า รับประทานแก้ปวดหัว และช่วยขับลม

- **พริก** เป็นยาขับเสมหะ เนื่องจากการรับประทานเผ็ด จะทำให้มีน้ำเมือกหลังในหลอดลม ทำให้เสมหะเจือจาง คนที่เป็นหวัด เมื่อรับประทานพริก จะช่วยให้ทางเดินหายใจโล่งอย่างเห็นได้ชัด

แหล่งข้อมูล หนังสือ สวนผักไร้ยาพิษ บริษัท ศูนย์วิจัยกสิกรรมไทย จำกัด หน้า 40 108 109

## แผนการสอนรายคาบ

### คาบที่ 17 เรื่องที่สอน บัวลอยวิลาด โดยครูอรอนงค์ ลำดวล

**บัวลอยวิลาด** คือบัวลอยที่ทำมาจากสาकु เป็นขนมโบราณ ที่เมื่อก่อนใช้เฉพาะ สาकुปั่นเป็นลูกกลม แต่เราเพิ่มความอร่อยแปลกไม่ในรสชาติได้โดยใช้แห้วทำเป็นไส้ เมื่อเคี้ยวเม็ดบัวลอยจะได้รับความกรอบของแห้วจิน ส่วนน้ำกะทิของบัวลอย ถ้าคนไหนชอบรสหวานใสๆ แบบน้ำตาลทราย ก็ใส่เฉพาะน้ำตาลทราย ถ้าใครชอบหวานหอมแบบน้ำตาลโตนด แต่ถ้าชอบผสม ก็ใส่น้ำตาลทั้ง 2 ชนิดอร่อยเลือกได้

#### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีการทำบัวลอยวิลาดได้
2. ทำบัวลอยวิลาดได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน หรือนำไปประกอบอาชีพได้

#### 2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสม
2. ขั้นตอนการทำสาकु
3. การปั่นบัวลอยวิลาด

#### 3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่จะต้องเตรียม

##### อุปกรณ์

อ่างผสม พายพลาสติก กระจอน หม้อ ทัพพี

##### ข้อแนะนำในการเตรียมส่วนผสม

- **สาकु** ต้องเลือกที่มีคุณภาพดี สาकुจะได้ไม่ละ หรือแข็งไป การเตรียมสาकुให้นุ่มเหนียว ต้องนำสาकुใส่กระจอนล้างผ่านน้ำ เทใส่ภาชนะ เติมน้ำให้ท่วมสาकुทิ้งไว้สักครู่ (ประมาณ 1 – 2 นาที) ค่อยๆ รินน้ำออกให้เกือบหมด พักสาकुไว้ 5 นาที ใช้ช้อนคนสาकुจากล่างขึ้นบน เพื่อให้ส่วนบนโดนน้ำบ้าง พักไว้ 20-30 นาที สังเกตดู สาकुจะเม็ดบานขึ้นเล็กน้อย นวดสาकुเบาๆ ด้วยปลายนิ้วให้สาकुเกาะตัวกันบ้าง แผ่สาकुใส่ไส้ ระหว่างปั่นถ้าติดมือล้างมือให้สะอาด ชับให้หมาดๆ จึงปั่นใหม่ ถ้าทำสีฟ้าคราม