

3. หอมแดง 1 ช้อนโต๊ะ 4. กระเทียม 1 ½ ช้อนโต๊ะ

4. ขั้นตอนการทำ

1. โขลกน้ำพริกขี้เมาพอยาบ ๆ
2. ล้างทำความสะอาดปลา แล้วเอาแต่เนื้อหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเต๋า เก็บก้างกับหัวปลาไว้
3. ผสมแป้งมันและแป้งสาลีรวมกัน ใส่ปลาลงในอ่างผสมคลุกเบา ๆ ให้เนื้อปลาติดแป้งบาง ๆ
4. ตั้งน้ำมันให้ร้อน ทอดหัวและก้างปลาไว้จัดจาน แล้วจึงทอดเนื้อปลาให้เหลือง ตักขึ้นวางบนกระดาษซับน้ำมัน
5. ผัดน้ำพริกที่โขลกกับน้ำมันให้หอม ปรงรสด้วยน้ำปลา ซอสปรุงรส น้ำมันหอย น้ำตาล ชิมรสเค็ม เผ็ด หวานเล็กน้อย ใส่พริกไทยอ่อน กระชายสด กะเพราสด พริกชี้ฟ้าหั่นแฉลบ ใส่ปลาทอด คลุกเบา ๆ ให้เข้ากัน
6. นำก้างปลาที่ทอดใส่จาน แล้วตักเนื้อปลาใส่จัดให้สวยงาม

ข้อเสนอแนะ

1. ใช้ปลาน้ำหนักตัวประมาณ 700-800 กรัม ถ้าไม่มีปลากะพงจะใช้ปลาอื่นแทนก็ได้
2. เลือกปลาที่สด ใหม่ เนื้อปลาวาไร หั่นแล้วด้วยมีดที่คม ๆ เนื้อปลาจะไม่ซ้า ซับน้ำให้แห้ง
3. การทอดปลาไม่ให้หอมน้ำมัน ต้องทอดน้ำมันร้อน ไฟปานกลาง พอผิวปลาออกสีเหลืองอ่อน ให้แรงไฟแรงเพื่อไล่น้ำมันออกจากเนื้อปลา
4. การคลุกแป้งกับเนื้อปลา ทำให้การทอดง่าย เนื้อปลาไม่ติดกระทะ

5. เกณฑ์การประเมิน

เนื้อปลากรอบนอกนุ่มใน ติดแป้งบาง ๆ มีสีเหลือง รสจัด หอมเครื่องที่โขลก

สาระน่ารู้

กะเพรมี 2 ชนิด ชนิดหนึ่งมีต้นใบและกิ่งก้านสีเขียว ส่วนดอกสีขาว เรียกว่ากะเพราขาว อีกชนิดหนึ่งต้นใบและกิ่งก้านมีสีม่วงดำ เรียกว่ากะเพราแดง หรือกะเพราดำ กะเพรามีน้ำมันหอมระเหยพวก Methyl chavical เป็นพืชตระกูลเดียวกับแมงลัก และโหระพา ใช้ใบและยอดปรุงอาหาร

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 17 เรื่องที่สอน ปลาช่อนทอดยำน้ำพริกเผา โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

ปลาช่อนทอดยำน้ำพริกเผา

น้ำพริกเผาเป็นเครื่องปรุงที่ใช้ทำอาหารง่าย ๆ ได้หลายอย่าง เช่น ใช้ทาขนมปัง ผัดน้ำพริกเผา ต้มยำ ใส่ในก๋วยเตี๋ยว และใช้ปรุงรสยำ เช่น ยำถั่วพู ยำหัวปลี

ปลาช่อนชทอดยำนํ้าพริกเผา เป็นอาหารอีกจานหนึ่งที่ใช้นํ้าพริกเผามาปรุงรสยํ้า นํ้าพริกเผาช่วยให้อาหารมีรสชาติกลมกล่อม สีสวย ดับกลิ่นคาวได้ดี

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำปลาช่อนทอดขำน้ำพริกเผาได้
2. ทำปลาช่อนทอดขำน้ำพริกเผาได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวันหรือนำไปประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. การเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสมปลาช่อนทอดขำน้ำพริกเผา
2. ขั้นตอนการทำปลาช่อนทอดขำน้ำพริกเผา

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์ ถ้วยตวง ช้อนตวง มีด เขียง กะทะ ตะหลิว อ่างผสม

ข้อแนะนำในการเตรียมส่วนผสม

- ปลาช่อน เลือกปลาช่อนตัวขนาดกลางหนักประมาณ ½ กิโลกรัม ขอดเกล็ด ผ่าท้อง ควักเอาดีออกล้างเคล้ากับสารส้มป่น ปูนขาว น้ำปูนใส หรือเกลือ จนหมดเมือก (ล้างกับสารส้มป่นจะหมดเมือกได้ดี) ล้างน้ำให้สะอาด ตัดหัวและครีบออก หั่นเป็นแว่น ๆ พักให้สะเด็ดน้ำ ถ้าซื้อจากตลาดให้แม่ค้าหั่นเป็นแว่นขนาด 1 เซ็นติเมตรหรือ ½ นิ้ว นำมาเคล้ากับสารส้มหรือเกลือ ล้างให้หมดเมือกเช่นกัน

- ตะไคร้ ถ้าชอยทิ้งไว้ ต้องแช่น้ำมะนาวจะได้ไม่ดำและมีสีชมพูสวย
- ขึ้นฉ่าย ถ้าต้นอวบอ้วน ใช้เข็มหมุดกรีดปลาย แช่น้ำป่ายจะบานสวย
- มะม่วงสับ เลือกใช้มะม่วงเปรี้ยว จะใช้มะม่วงแก้ว หรือมะม่วงโชนอนันต์ มะม่วงสามฤดู มะม่วงน้ำดอกไม้ก็ดี ถ้าชอบเนื้อแข็ง ใช้มะม่วงโชนอนันต์

- เม็ดมะม่วงหิมพานต์ทอด ควรแช่น้ำร้อนประมาณ ½ - 1 นาที ก่อนนำมาทอด สีจะเหลืองสวย ไม่ไหม้และไม่แข็งกระด้าง

- น้ำพริกเผา ใช้ น้ำพริกเผาสำเร็จรูปที่มีขายตามท้องตลาด ส่วนใหญ่จะเป็นน้ำพริกเผาแบบผัดน้ำมันเครื่องปรุงหลัก ๆ จะใช้พริกแห้ง หอมแดง กระเทียม กุ้งแห้งป่น รสชาติออกเค็ม หวาน หรือจะมีทั้งเปรี้ยวเค็ม หวาน มีให้เลือกรูปร่างเผ็ดมาก และเผ็ดน้อย ควรเลือกซื้อน้ำพริกเผาที่ไม่ดำคล้ำ มีกลิ่นหอม ไม่มีกลิ่นหืนเก่าเก็บ ถ้าเป็นน้ำพริกที่บรรจุในขวด ควรดูวันเดือนปีที่ผลิตและวันหมดอายุ

ส่วนผสม

|                          |    |      |                   |     |      |
|--------------------------|----|------|-------------------|-----|------|
| 1. ปลาช่อน               | 1  | ตัว  | 2. แป้งทอดกรอบ    |     |      |
| 3. น้ำมันสำหรับทอด       |    |      | 4. แครอท          | 50  | กรัม |
| 5. ตะไคร้                | 4  | ต้น  | 6. หอมแดง         | 2-3 | หัว  |
| 7. ขึ้นฉ่าย              | 2  | ต้น  | 8. มะม่วงสับ      | ½   | ถ้วย |
| 9. เม็ดมะม่วงหิมพานต์ทอด | 60 | กรัม | 10. พริกชี้ฟ้าแดง | 1-2 | เม็ด |

ส่วนผสมน้ำยำ

- |                       |     |         |              |     |         |
|-----------------------|-----|---------|--------------|-----|---------|
| 1. น้ำพริกเผา         | 2   | ซ็อนโตะ | 2. น้ำมะนาว  | 2-3 | ซ็อนโตะ |
| 3. น้ำปลา             | 2-3 | ซ็อนโตะ | 4. น้ำตาลปีบ | 2-3 | ซ็อนโตะ |
| 5. พริกชี้ฟ้าแห้งคั่ว | 5-6 | เม็ด    |              |     |         |

#### 4. ขั้นตอนการทำ

##### วิธีการทำปลาช่อนทอดยำน้ำพริกเผา

1. หั่นปลาเป็นแว่นขนาดบาง ½ นิ้ว คลุกแป้งทอดกรอบบาง ๆ นำไปทอดในน้ำมันร้อน ไฟปานกลาง ทอดจนสุกเหลือง
2. หั่นแครอทเป็นเส้น
3. ซอยตะไคร้บาง ๆ
4. ซอยหอมตามยาวห้ว
5. หั่นขึ้นฉ่ายเป็นท่อน ๆ ขนาด 1 นิ้ว
6. หั่นพริกชี้ฟ้าแดงเป็นเส้นยาว

##### วิธีทำน้ำยำ

ผสมน้ำพริกเผา น้ำมะนาว น้ำปลา น้ำตาลปีบ คนให้เข้ากัน ชิมรสให้มี 3 รส

วิธีการจัดเสิร์ฟ จัดเนื้อปลาใส่จาน โรยมะม่วง แครอท ตะไคร้ หอมแดง ขึ้นฉ่าย ราดด้วยน้ำยำ โรยพริกแดง เม็ดมะม่วงทอดและพริกแห้งทอด หรือจะจัดเครื่องยำวางด้านล่าง ใช้เนื้อปลาแต่งด้านบน

##### ข้อแนะนำในการทำ

1. ถ้าไม่หั่นเนื้อปลาเป็นแว่น แล่เนื้อปลาหั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าก็ได้
2. ถ้าชอบเผ็ด ใช้พริกแห้งทอดโขลกหยาบ ๆ ผสมในน้ำยำ หรือจะใช้พริกชี้ฟ้าป่นแทนพริกแห้งทอด
3. การทอดปลา จะไม่คลุกแป้งก็ได้ เวลาทอดใช้น้ำมันมากให้ท่วมเนื้อปลา น้ำมันต้องร้อนจัด ไฟปานกลาง ทอดจนกรอบนอกนุ่มใน
4. การปรุงรสยำ ให้ชิมมะม่วงด้วยว่าเปรี้ยวมากหรือน้อย ต้องปรุงรสเพื่อมะม่วงเปรี้ยว ให้ลดน้ำมะนาว

#### สาระน่ารู้

5 วิธีป้องกันอาการตาฟาง ปัญหาสายต้ามักเป็นสัญญาณเตือนหนึ่งทีบอกว่า คุณกำลังเข้าสู่วัยสูงอายุแล้ว และถ้าตอนนี้คุณกำลังเริ่มต้นมีปัญหาสายตาฟาง เรามีวิธีป้องกันไม่ให้เป็นมากไปกว่านี้มาฝาก

1. มองไปยังที่ไกล ๆ แล้วเหลือบตาไปทางด้านขวา จากนั้นเริ่มต้นมองไปยังที่ไกล ๆ ใหม่ แล้วเหลือบตาไปทางด้านซ้าย
2. กลับตาอย่างแรง ๆ ทำซ้ำ 3 ครั้ง
3. มองเฉียงขึ้นทางด้านบนขวา แล้วมองเฉียงลงด้านล่างซ้าย
4. มองเฉียงขึ้นไปด้านบนซ้าย แล้วมองเฉียงลงด้านล่างขวา

5. เบิ่งตากว่างขึ้น แล้วกลอกตาเป็นวงกลมจากขวาไปซ้ายหากทำสม่ำเสมอทุกวันจะช่วยให้  
กล้ามเนื้อตาแข็งแรง ดวงตาจะแจ่มใส ไม่มีอาการตาฝ้าฟางมาเยือน

แหล่งข้อมูล    นิตยสารชีวจิต ฉบับที่ 247 เดือนมกราคม 2552 หน้าที่ 14