

สาระน่ารู้

การเป็นไข้หวัด มี 2 พวก พวกแรกคือ “หวัดร้อน” เป็นหวัดที่เกิดจากความร้อน อาการที่แสดงให้เห็นคือ ปวดหัว ตัวร้อน เหงื่อออก คอแห้ง เจ็บคอ เสมหะเหนียวข้นสีออกเหลือง อีกพวกเป็นประเภทตรงข้าม เรียกว่า หวัดเย็น มีอาการคือ รู้สึกหนาว มีไข้ต่ำ ไม่ค่อยมีเหงื่อ เสมหะเหลวใส ถ้าใครเป็นหวัดเย็น การดื่มน้ำขิงร้อนๆ จะช่วยบรรเทาอาการ เพราะรสเผ็ดร้อนและความหอมแหลมๆ ของน้ำขิง มีส่วนประกอบของน้ำมันหอมระเหย และสารจากธรรมชาติที่มีฤทธิ์เป็น “ยา” ช่วยให้คนป่วยด้วยหวัดเย็นหายเร็วขึ้น แต่หากเป็นหวัดร้อน จึงไม่เพียงช่วยไม่ได้ แต่ยังอาจทำให้อาการทรุดลงอีก คนที่เป็นหวัดควรสำรวจตัวเองว่าเป็น “หวัดร้อน” หรือ “หวัดเย็น” ก่อนที่จะดื่มน้ำขิง

แหล่งข้อมูล มหัทศจรยัฟัก 108 พิมพ์ครั้งที่ 17 มูลนิธิโตโยต้าประเทศไทย และสถาบันวิจัยโภชนาการ มหาวิทยาลัยมหิดล มีนาคม 2544



ครั้งที่ 2

เรื่อง ข้าวผัดลาบหมู โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

ข้าวผัดลาบหมู

ลาบหมู เป็นอาหารประเภทยำ มีรสเค็ม เปรี้ยว นารสหวาน แทบจะไม่มีเลย ความหอมได้จากกลิ่นข้าวคั่ว ผักชีฝรั่ง และสะระแหน่ เมื่อนำมาทำเป็นข้าวผัด ก็จะได้อาหารจานเดียวที่มีครบรสชาติ ทั้งความเผ็ดหอมของพริกขี้หนูแห้งป่น ข้าวคั่ว ความเปรี้ยวของมะนาว เสริฟพร้อมกับไส้กรอกอีสานย่าง ถั่วทอด ผักสด เป็นอาหารจานเดียวอีกหนึ่งมื้อที่น่ารับประทาน

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำข้าวผัดลาบหมูได้
2. ทำข้าวผัดลาบหมูได้



2.รายการสอน

1. การเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสมข้าวผัดลาบหมู
2. ขั้นตอนการทำข้าวผัดลาบหมู
3. การจัดเสิร์ฟ

3.วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์ ตาข่าย ถ้วยตวง ช้อนตวง มีด เขียง หม้อ กระทะ

ข้อแนะนำในการเตรียมส่วนผสม

- หมูบด เลือกหมูสดบดใหม่ๆ จะได้ความหวานของเนื้อหมูตามธรรมชาติ
- น้ำมันงา เลือกใช้มะนาวที่สด เปลือกสีเขียว จะให้กลิ่นหอม ถ้าใช้มะนาวสุกเปลือกเหลือง ความหอมของกลิ่นมะนาวจะลดลง อาจจะมีกลิ่นเหม็นโอ้
- ข้าวสุก ใช้ข้าวหอมหุง ก่อนผัดควรผึ่งลมให้หมาดๆ ถ้าใช้ข้าวร้อนๆ ผัดจะแฉะ
- ข้าวคั่ว ใช้ข้าวคั่วใหม่ๆ ถ้าจะคั่วเองใช้ข้าวสารแช่น้ำ นำไปคั่วไฟอ่อนๆ จนเหลืองเข้มก่อน จะเหลืองเข้มใส่ใบมะกรูด และตะไคร้หั่นบางๆ ลงคั่วด้วย แล้วนำมาบดพร้อมๆ กัน จะช่วยให้ข้าวคั่วมีกลิ่นหอม
- พริกขี้หนูคั่วป่น ล้างน้ำก่อนคั่ว ใช้ไฟอ่อนๆ คั่วให้กรอบแล้วจึงนำไปป่น
- หอมแดงซอย 4 ช้อนโต๊ะ หนักประมาณ 30 กรัม
- ผักชีฝรั่ง ¼ ถ้วย หนักประมาณ 10 กรัม
- ต้นหอม 2 ช้อนโต๊ะ หนักประมาณ 12 กรัม

ส่วนผสม

| | | | | | |
|-------------------|-----|----------|---|-----|----------|
| 1. หมูบด | 200 | กรัม | 2. น้ำมันงา | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| 3. ข้าวสุก | 400 | กรัม | 4. หอมแดง | 4 | หัว |
| 5. ผักชีฝรั่ง | ¼ | ถ้วย | 6. ต้นหอม... | 1-2 | ต้น |
| 7. น้ำปลา | 2-3 | ช้อนโต๊ะ | 8. น้ำมันงา | 2-3 | ช้อนโต๊ะ |
| 9. น้ำตาลทราย | 1-2 | ช้อนชา | 10. ข้าวคั่ว | 2-3 | ช้อนโต๊ะ |
| 11. พริกขี้หนูป่น | 1 | ช้อนโต๊ะ | 12. น้ำมันพืช | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| 13. ใบสะระแหน่ | | | 14. ผักสด เช่น แดงกวา , ถัฝักยาว , ใบโหระพา | | |

4. ลำดับขั้นตอนการทำ

1. หมักหมูด้วยน้ำมันงา ประมาณ 10 นาที แล้วนำไปตั้งไฟรวนจนหมูสุก
2. หั่นหอมแดง ตามขวางหัว
3. หั่นผักชีฝรั่งเป็นท่อนๆ ขนาดประมาณ ½ เซนติเมตร
4. ซอยต้นหอมให้ละเอียด
5. เด็ดใบสะระแหน่ โหระพา

6. หั่นแตงกวา ถั่วฝักยาว

7. ตั้งกระทะให้ร้อน ใส่น้ำมันพืช ใส่น้ำมันเคลือบเมล็ดข้าว ใส่มู ใส่น้ำปลา ใส่น้ำมันแดง ผักชีฝรั่ง ต้นหอม ผักสดกรุบๆ ยกจากเตา ใส่น้ำมันงา ข้าวคั่ว พริกขี้หนูป่น คนให้เข้ากัน โรยใบสาระแหน่ กินเคียงกับไส้กรอกอีสาน ถั่วทอด และผักสดตามชอบ

ข้อเสนอแนะในการทำ

1. ข้าวที่จะผัดควรหุงให้เป็นเมล็ดสวยอย่าแฉะ จะใช้ข้าวสวยหุงค้างคืน หรือข้าวสวยหุงใหม่ นำขึ้นมาผัดลมให้คลายความร้อน จะผัดเป็นเมล็ดสวย

2. ใช้เนื้อไก่แทนเนื้อหมูได้

3. พริกขี้หนูเพิ่ม – ลดได้ตามความชอบ หรือจะรับประทานกับพริกขี้หนูแห้งทอดก็ได้

สาระน่ารู้

โหระพา ขึ้นชื่อว่ามีเบต้าแคโรทีนและแคลเซียมสูง นิยมกินขับลมแก้จุกเสียด ท้องอืดที่ ้องเพื่อกันท้อง ช่วยย่อยอาหารจำพวกเนื้อสัตว์ ทำให้เจริญอาหาร แก้ไอ แก้บิด ที่สำคัญน้ำมันหอมระเหยในใบโหระพายังมีฤทธิ์เป็นยานอนหลับ ช่วยผ่อนคลายประสาท บางชนก็นำใบโหระพามาปั่นผสมกับสับปะรดหรือกระชายเป็นเครื่องดื่มเรียกว่ากินโหระพา 7 ใบ ถือเป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยลดลม ลดอนุมูลอิสระ บำรุงหัวใจ และเพิ่มเม็ดเลือดแดง ด้านกะเพราสดเผ็ดร้อนมีน้ำมันหอมระเหยจุนกว่าเบซิลชนิดอื่น คนโบราณก็ชอบเด็ดเอาใบกะเพรามาขยี้แล้วดมแก้เป็นลมหรืออ่อนเพลีย ให้กระปรี้กระเปร่ามีแรงป็นเป็นยาลูกกลอนกินขับลม แก้ท้องขึ้น ปวดท้องบำรุงธาตุ และกระตุ้นการทำงานของลำไส้

แหล่งข้อมูล นิตยสารครัว ฉบับที่ 176 ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2552 หน้า 73.

ครั้งที่ 3

เรื่อง ข้าวผัดกระเทียมหมูทอดทงคัตตี โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

ข้าวผัดกระเทียมหมูทอดทงคัตตี

ข้าวผัดกระเทียม เป็นข้าวผัดที่มีกลิ่นหอมของกระเทียมและเนย รับประทานคู่กับหมูทอดทงคัตตีที่กรอบนอกนุ่มใน จัดเป็นอาหารจานเดียวที่น่ารับประทาน และมีรสชาติอร่อยอย่างลงตัว

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมข้าวผัดกระเทียมได้
2. ทำข้าวผัดกระเทียมได้
3. บอกส่วนผสมหมูทอดทงคัตตีได้
4. ทำหมูทอดทงคัตตีได้

2. รายการสอน

1. การเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสมข้าวผัดกระเทียม

