

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 บางขนานก็นำใบโหระพามาปั่นผสมกับสับปะรดหรือกระชายเป็นเครื่องดื่มเรียกว่ากินโหระพา 7 ใบ ถือเป็นยาอายุวัฒนะ ช่วยลดลม ลดอนุมูลอิสระ บำรุงหัวใจ และเพิ่มเม็ดเลือดแดง ด้านกะเพราสดเผ็ดร้อนมีน้ำมันหอมระเหยจุนกว่าเบซิลชนิดอื่น คนโบราณก็ชอบเด็ดเอาใบกะเพรามาขยี้แล้วดมแก้เป็นลมหรืออ่อนเพลีย ให้กระปรี้กระเปร่ามีแรงปั่นเป็นยาลูกกลอนกินขับลม แก้ท้องขึ้น ปวดท้องบำรุงธาตุ และกระตุ้นการทำงานของลำไส้

แหล่งข้อมูล นิตยสารครัว ฉบับที่ 176 ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2552 หน้า 73.

ครั้งที่ 3

เรื่อง ข้าวผัดกระเทียมหมูทอดทงคัตตี โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

ข้าวผัดกระเทียมหมูทอดทงคัตตี

ข้าวผัดกระเทียม เป็น ข้าวผัดที่มีกลิ่นหอมของกระเทียมและเนย รับประทานคู่กับหมูทอดทงคัตตีที่กรอบนอกนุ่มใน จัดเป็นอาหารจานเดียวที่น่ารับประทาน และมีรสชาติอร่อยอย่างลงตัว

1. จุดประสงค์การสอน

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

2. รายการสอน

1. การเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสมข้าวผัดกระเทียม



2. ขั้นตอนการทำข้าวผัดกระเทียม
3. การเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสมหมูทอดทงคัตลี
4. ขั้นตอนการทำหมูทอดทงคัตลี

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์ ตาข่าย ถ้วยตวง ช้อนตวง มีด เขียง กระทะ ตะหลิว

ข้อแนะนำในการเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสม

- หมู หมูที่เลี้ยงเป็นอุตสาหกรรมจะมีสารเคมีปนเปื้อนมากมาย ทั้งฮอร์โมนเร่งโต ยาเคมี ยาฆ่าแมลง รวมถึงสารเร่งเนื้อแดงซึ่งทำให้ร่างกายของหมูสร้างเนื้อแดงมากกว่าปกติ จนชั้นไขมันบางมาก เนื้อก็แดงเข้ม ฉะนั้นจึงควรเลือกซื้อเนื้อหมูโดยสังเกตจากสีของเนื้อต้องเป็นสีชมพูแดง ไม่ใช่แดงสดหรือสีซีดจะเป็นหมูค่างเก่า เนื้อไม่แข็ง มีไขมันตามธรรมชาติ เนื้อหมูส่วนที่นำมาทำหมูทอดทงคัตลี ควรเลือกใช้หมูสันนอกเพราะจะหั่นเป็นชิ้นได้สวยกว่าเนื้อส่วนอื่น

- มัสตาร์ด มีทั้งชนิดที่เป็นผงและเป็นครีมในสูตรนี้ใช้ชนิดที่เป็นครีม
- กระเทียม การเลือกใช้กระเทียมกลีบเล็กหอมฉุนดีกว่ากระเทียมกลีบใหญ่
- ข้าวสุก ใช้ข้าวหอมมะลิหุง นานน้อยกว่าให้และ เมื่อข้าวสุกนำมาผึ่งลมให้แห้งก่อนนำไปผัดเมล็ดข้าวที่ผัดจะร่วนสวยไม่เป็นก้อน หรือจะใช้ข้าวญี่ปุ่นหุงแทนข้าวหอมมะลิก็ได้ ข้าวหอมญี่ปุ่นจะมีเมล็ดข้าวสั้นอ้วน เมื่อสุก แล้วข้าว จะมีลักษณะและนี้ มจับเป็นก้อนคล้ายข้าวเหนียว ข้าวสุก 3 ถ้วยหนักประมาณ 450 กรัม เวลาหุงเตรียมได้จากข้าวสารประมาณ 250 – 300 กรัม

ส่วนผสมหมูทอดทงคัตลี

1. หมูสันนอก	300	กรัม	2. มัสตาร์ด	1 ½	ช้อนชา
3. พริกไทยป่น	½	ช้อนชา	4. ซอสปรุงรส	3	ช้อนชา
5. ซีอิ๊วขาว	2	ช้อนชา	6. แป้งสาลี	¼	ถ้วย
7. ไข่ไก่	1	ฟอง	8. เกล็ดขนมปัง	1	ถ้วย
9. น้ำมันพืชสำหรับทอด					

ส่วนผสมข้าวผัดกระเทียม

1. เนยสด	1	ช้อนโต๊ะ	2. น้ำมันพืช	1	ช้อนโต๊ะ
3. กระเทียมสับ	2	ช้อนโต๊ะ	4. หอมใหญ่หั่น <input type="checkbox"/>	½	ถ้วย
5. แครอทหั่น <input type="checkbox"/>	1/3	ถ้วย	6. ข้าวสุก	3	ถ้วย
7. ซีอิ๊วขาว	1 – 2	ช้อนโต๊ะ	8. น้ำตาลทราย	1 ½	ช้อนชา
9. พริกไทยป่น	¼	ช้อนชา	10. ต้นหอมซอย	3	ช้อนโต๊ะ
11. ผักสดสำหรับตกแต่ง เช่น ผักกาดหอม แครอท แดงกวาง					

4. ลำดับขั้นการทำ

วิธีทำหมูทอด

1. หั่นหมูให้เป็นชิ้นหนาขนาด 1 เซนติเมตร 3 ชิ้น

2. ทูบเนื้อหมูด้วยก้อนทูบเนื้อหรือใช้ส้อมจิ้มให้ทั่วทั้งชิ้น
3. ผสมมันส์ตาร์ด พริกไทยป่น ซอสปรุงรส ซีอิ้วขาว เข้าด้วยกัน นำไปทาบนเนื้อหมูทั้งสองด้าน หมักหมู 20 นาที
4. คลุกแป้งสาลีให้ทั่วชิ้นหมู ชุบไข่ คลุกด้วยเกล็ดขนมปังให้ทั่วนำไปทอดให้สุก ตักขึ้นวางบนกระดาษซับน้ำมัน

วิธีทำข้าวผัด

1. ใส่น้ำมันพืชลงในกระทะ ตอกไข่ใส่ไข่ผัดพอสุก ตักขึ้น
2. ใส่น้ำมันและน้ำมันพืชลงในกระทะพอเนยละลายใส่กระเทียมสับผัดให้หอม
3. ใส่หอมใหญ่และแครอทผัดให้สุก
4. ใส่ข้าวสุกลงผัด ปรุงรสด้วยซีอิ้วขาว น้ำตาลทราย พริกไทยป่น ไข่ไก่ (ในข้อ 1) ผัดให้เข้ากัน
5. ใส่ต้นหอมผัดให้เข้ากัน ตักขึ้นใส่จาน

วิธีเสิร์ฟ

ตักข้าวใส่จาน หั่นหมูทอดทงคัตสี่เป็นชิ้นตามขวาง จัดเรียงบนจานข้าว ตกแต่งด้วยผักสดตามชอบ

ข้อแนะนำในการทำ

1. การทูบเนื้อหมูด้วยก้อนทูบเนื้อจะทำให้เนื้อหมูนุ่ม ถ้าไม่มีก้อนทูบเนื้อจะใช้มีดสับคบบนเนื้อเบา ๆ ให้เส้นเนื้อแตก
2. การทอดหมูใช้ไฟปานกลาง ก่อนนำหมูลงทอดต้องให้น้ำมันร้อนก่อนจะได้ไม่อมน้ำมัน
3. การคลุกหมูด้วย เกล็ดขนมปังควรใช้มือกดให้ เกล็ดขนมปังติด กับชิ้นหมูให้แน่น เมื่อทอด เกล็ดขนมปังจะได้ไม่ร่วงหลุดมากไป
4. การผัดเนยกับกระเทียมใช้ไฟอ่อน อย่าให้กระเทียมมีสีเข้มเหลือง ผัดให้มีกลิ่นหอมสีของกระเทียมยังขาวอยู่ เมื่อใส่ข้าวลงผัดจึงเร่งไฟให้แรงขึ้น

สาระน่ารู้

มันส์ตาร์ด ทำมาจากเมล็ดพันธุ์ผักกาด ซึ่งเป็นผักกาดเขียวพันธุ์ที่ฝรั่งเศส จีน และอินเดีย เลี้ยงไว้เอาเมล็ดมาใช้ เป็นเครื่องเทศอย่างหนึ่ง ผักกาดเขียวบางพันธุ์มีรสแหลมและเผ็ดเล็กน้อยคล้ายรสชาติของมันส์ตาร์ดซอสหรือมันส์ตาร์ดครีมสีเหลือง ฝรั่งเศสเรียกผักกาดเขียวเป็น mustard green

เมล็ดต้นผักกาดที่ฝรั่งเศสเรียก mustard seeds และคนไทยเรียก “เมล็ดพันธุ์ผักกาด” นี้เป็นสีขาวหรือไม่กี่ออกดำ แต่มันส์ตาร์ดผงหรือมันส์ตาร์ดซอส (มันส์ตาร์ดครีม) จะเป็นสีเหลือง เพราะใส่ขมิ้นเข้าไป แต่งสีให้ออกเหลืองน่ากินเท่านั้น