

## ครั้งที่ 8

### เรื่อง เมี่ยงข้าวกล็อง โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

#### เมี่ยงข้าวกล็อง

เมี่ยงเป็นอาหารว่างที่จัดเป็นคำ ๆ มีรสชาติทั้งเปรี้ยว เค็ม หวาน มีความหอมของ น้ำเมี่ยงที่เกิดจากกลิ่นของขิง ข่า มะพร้าวคั่ว

เมี่ยงข้าวกล็อง นอกจากจะมีรสชาติดีแล้ว ยังมีความกรอบอร่อยของข้าวกล็องทอด ที่จะทำให้เราเพลิดเพลินในการรับประทาน

#### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำเมี่ยงข้าวกล็องได้
2. ทำเมี่ยงข้าวกล็องได้

#### 2. รายการสอน

1. การเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสมเมี่ยงข้าวกล็อง
2. ขั้นตอนการทำเมี่ยงข้าวกล็อง



#### 3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์ ตาข่าย ถ้วยตวง ช้อนตวง มีด เขียง กระทะ ทัพพีโปร่ง

#### ข้อแนะนำในการเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสม

1. การทำข้าวตากแห้ง ควรเตรียมไว้ล่วงหน้า 1-3 วัน จะใช้ข้าวสวยหุงสุกใหม่ ๆ หรือข้าวสวยที่รับประทานไม่หมด มาผึ่งใส่ถาดตากแดด หรือตากลมไว้ข้างคินจนแห้งกรอบ จะใช้ข้าวกล็องหอมนิล, ข้าวกล็องมันปู หรือข้าวขาวก็ได้ ข้าวตากแห้ง 1 ถ้วยหนักประมาณ 100 กรัม

2. มะพร้าวคั่ว จะใช้มะพร้าวแก่ กระทะเปลือกออกใช้ที่ปอกผลไม้ฝานบาง ๆ แขน้ำปูนใส แล้วนำมาซอยให้ละเอียดผึ่งพอแห้งแล้วคั่วไฟอ่อน ๆ หรือจะใช้มะพร้าวขูดฝัดแล้วนำมาคั่วก็ได้ มะพร้าวคั่ว 3 ช้อนโต๊ะหนักประมาณ 20 กรัม

3. น้ำตาลปี๊บ ควรเลือกน้ำตาลที่มีลักษณะนิ่ม ไม่แข็งหรือปนน้ำตาลทราย น้ำตาลปี๊บ 5 ช้อนโต๊ะหนักประมาณ 100 กรัม

4. ขิง ใช้ขิงแก่จะหอม นำมาหั่นบาง ๆ แล้วคั่วขิง 3 ช้อนโต๊ะหนักประมาณ 20 กรัม

5. ข่า นำมาหั่นบาง ๆ แล้วคั่วจะทำให้หอม ข่า 3 ช้อนโต๊ะหนักประมาณ 20 กรัม

6. กุ้งแห้งที่ใช้เป็นเครื่องเคียง ควรเลือกกุ้งที่สะอาดนำมาล้างแล้วตากให้แห้งหรือนำเข้าอบในเตาไมโครเวฟ

#### ส่วนผสม

1. ข้าวกล็องหุงสุกตากแห้ง	100	กรัม	2. น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ
3. น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ	4. น้ำตาลปี๊บ	5	ช้อนโต๊ะ
5. ขิงหั่นคั่ว	3	ช้อนโต๊ะ	6. ข่าหั่นคั่ว	3	ช้อนโต๊ะ

7. หอมเล็กสับ	3	ซ็อนโตะ	8. กะปิ	½	ซ็อนซา
9. มะพร้าวขูด	3	ซ็อนโตะ	10. ถั่วลิสงคั่วป่น	3	ซ็อนโตะ
11. น้ำตาลทราย	1	ซ็อนโตะ	12. น้ำมันสำหรับทอดข้าว		

#### ส่วนเครื่องเคียง

- |                          |  |
|--------------------------|--|
| 1. ใบชะพลูหรือใบทองหลาง  | 2. จิงหั่นสี่เหลี่ยม                     |
| 3. หอมเล็กหั่นสี่เหลี่ยม | 4. มะนาวหั่นสี่เหลี่ยม                   |
| 5. กุ้งแห้ง              | 6. เม็ดมะม่วงหิมพานต์ทอดหรือถั่วลิสงคั่ว |
| 7. พริกขี้หนูหั่น        |  |

#### 4. ลำดับขั้นตอนการทำ

##### วิธีทำ

- นำข้าวกล้องที่ตากแห้งลงทอดในน้ำมันที่ร้อนจัด ให้พองสวย ตักขึ้นวางบนกระดาษซับน้ำมันพักไว้
- ใส่น้ำมันมะนาว น้ำปลา น้ำตาลปีบ จิง ข่า หอมเล็ก กะปิ ลงในเครื่องปั่นน้ำผลไม้ ปั่นให้ส่วนผสมละเอียดเข้ากัน นำไปตั้งไฟเคี่ยวจนเป็นยางมะตูม ยกออกจากเตาใส่ถั่วลิสงป่น มะพร้าวคั่ว และข้าวกล้องที่ทอดไว้ คลุกเคล้าให้เข้ากัน นำเกลือ 1 ช้อนโต๊ะ โรยน้ำตาลทราย ผัดไปเรื่อย ๆ จนน้ำตาลละลาย ยกลงทิ้งไว้ให้เย็น เก็บใส่ภาชนะที่ปิดสนิท
- จัดเรียงข้าวกล้อง ใบชะพลู ใบผักกาดหอม ใบทองหลาง และเครื่องเคียงในงานให้สวยงามหรือจัดห่อเป็นคำก็ได้

##### ข้อแนะนำในการทำ

- การทอดข้าวกล้องตากแห้ง ต้องตั้งน้ำมันให้ร้อนจัด จึงใส่ข้าวลงทอด ข้าวจะพองสวยและไม่อมน้ำมัน
- ถ้าไม่มีเครื่องปั่นน้ำผลไม้ ใช้ครกโขลก จิง ข่า หอม กะปิ ให้ละเอียด จึงใส่น้ำมันมะนาว น้ำตาลปีบ
- การเคี่ยวน้ำตาล ต้องเคี่ยวให้เหนียวเป็นยางมะตูม ถ้าไม่เหนียวเวลาใส่ข้าว แล้วจะทำให้ข้าวนิ่มไม่กรอบ
- ใส่น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ แทนน้ำตาลปีบ จะทำให้มีกลิ่นหอม

#### สาระน่ารู้

**ข้าวกล้อง** หมายถึง ข้าวที่ผ่านการขัดสีเพียงครั้งเดียว เป็นการกระเทาะเอาเปลือก (แกลบ) ให้หลุดออกไปเท่านั้น จึงยังคงมีส่วนของจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ด ข้าว (รำ) อยู่ ทำให้เมล็ดข้าวกล้องมีสีน้ำตาลอ่อน การที่ข้าวกล้องยังมีส่วนของจมูกข้าวและเยื่อหุ้มเมล็ดข้าวอยู่จึงทำให้ข้าวกล้องเป็นอาหารที่มีคุณค่าสูง ได้สมดุลดี (สมดุลของหยิน – หยาง) มีวิตามินและแร่ธาตุ เช่น แคลเซียม ธาตุเหล็ก วิตามินบีรวม ที่โดดเด่นคือมีไฟเบอร์หรือกากใยสูงซึ่งช่วยดูดซับไขมันส่วนเกินออกจากร่างกาย ข้าว

กลี้งเป็นอาหารลดความอ้วนที่มีประสิทธิภาพ โดยไม่ก่อให้เกิดปัญหาใด ๆ และยังทำให้สุขภาพดีอีกด้วย



## ครั้งที่ 9

### เรื่อง สลัดกุ้งกระเบื้อง โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

#### สลัดกุ้งกระเบื้อง

สลัดกุ้งกระเบื้อง ตั้งชื่อตามลักษณะของอาหาร คือ นำแผ่นปอเปี๊ยะมาทอดด้วยกุ้งที่ผสมไว้แล้วนำไปทอดทั้งแผ่น จะได้ปอเปี๊ยะกุ้งแผ่นบางกรอบเหมือนกระเบื้อง ไม่ได้มีลักษณะมันวาวเป็นแท่งกรอบอย่างปอเปี๊ยะทั่วไป นำมา เสิร์ฟคู่กับสลัดผักอย่างง่าย ๆ ที่น้ำสลัดประยุกต์ให้มีรสชาติแบบไทย ๆ คือ รสเปรี้ยว ๆ หวาน ๆ

#### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำสลัดกุ้งกระเบื้องได้
2. ทำสลัดกุ้งกระเบื้องได้

#### 2. รายการสอน

1. การเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสมสลัดกุ้งกระเบื้อง
2. ขั้นตอนการทำสลัดกุ้งกระเบื้อง
3. การเตรียมส่วนผสมและการทำน้ำสลัด

#### 3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์ ตาข่าย ถ้วยตวง ช้อนตวง มีด เขียง อ่างผสม กระทะ ตะหลิว กระดาษซับน้ำมัน เครื่องปั่นน้ำผลไม้

ข้อแนะนำในการเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสม

การเตรียมส่วนผสม

