

## สารนำรู้

แอปเปิ้ลมีสารเพกติน ซึ่งเป็นเส้นใยอาหารที่ละลายน้ำมีคุณสมบัติช่วยลดโคเลสเตอรอล โดยเฉพาะลด LDL ซึ่งเป็นสาเหตุของการอุดตันในหลอดเลือด แอปเปิ้ลมีสารฟลาโวนอยด์และสารแอนติออกซิแดนซ์อื่น ๆ สูง ช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจและมะเร็งได้

แหล่งข้อมูล นิตยสารครัว ฉบับที่ 175 เดือน มกราคม 2009 หน้า 50



## ครั้งที่ 16

เรื่อง ปลาผัดเต้าเจี้ยว โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

### ปลาผัดเต้าเจี้ยว

เต้าเจี้ยว เป็นเครื่องปรุงรสที่ได้จากการหมักถั่วเหลือง นำไปใช้ปรุงรสอาหารหลายอย่างไม่่ว่าจะทำก๋วยเตี๋ยวราดหน้า ผัดผักนึ่งไฟแดง ขนมนจีนน้ำเจี้ยว หลนเต้าเจี้ยว ปลาเต้าเจี้ยว น้ำจิ้มข้าวมันไก่ หมี่กรอบ หมี่กระเทียม

ปลาผัดเต้าเจี้ยว ก็เป็นอีกหนึ่งตำรับอาหารที่ใช้เต้าเจี้ยวในการปรุงรส ทำให้เพิ่มอร่อยและมีกลิ่นหอม อีกทั้งยังทำง่ายแสนง่าย

#### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำปลาผัดเต้าเจี้ยวได้
2. ทำปลาผัดเต้าเจี้ยวได้

#### 2. รายการสอน

1. การเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสมปลาผัดเต้าเจี้ยว
2. ขั้นตอนการทำปลาผัดเต้าเจี้ยว

#### 3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์ ตะขัง ถ้วยตวง ช้อนตวง มีด เขียง กระทะาะ ตะหลิว



## ข้อแนะนำในการเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสม

- ปลา จะใช้ปลาทะเล เช่น ปลาน้ำดอกไม้ ปลาจาระเม็ด ปลากระพง หรือปลาน้ำจืด เช่น ปลานิล ปลาทับทิม ปลาช่อน ก็ได้ แต่ที่สำคัญต้องเลือกซื้อปลาที่สดจะได้เนื้อปลาที่หวานไม่คาว การเลือกปลาสดต้องดูจากเหงือกปลามีสีแดงสด กลี็ดปลาแน่นติดตัว ตาใส เนื้อแข็ง ที่ตัวปลามีเมือกเหนียว
- พริกหวาน ใช้พริกสีเหลืองแดงจะช่วยให้อาหารน่ารับประทาน เลือกซื้อสด สังเกตได้จากขั้วพริกสดไม่เหี่ยว ผิวเป็นมันเงา จับดูผลพริกยังแข็งยังไม่เหี่ยว
- ขึ้นฉ่าย เลือกซื้อโดยดูที่ลำต้นอวบ ใบและต้นมีสีเขียวอ่อน ถ้าสีเขียวเข้มจะมีรสขม

## ส่วนผสม

1. เนื้อปลาแล่เป็นชิ้น	200	กรัม	2. เกลือป่น	1/8	ช้อนชา
3. กระเทียมสับละเอียด	2		4. จิงแก่สับละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
6. พริกหวานสีแดง สีเหลือง	100	กรัม	7. ขึ้นฉ่าย	2-3	ต้น
8. เต้าเจี้ยว	1		9. ซอสปรงรส	2	ช้อนชา
10. น้ำมันหอย	2		11. น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
12. น้ำซุปล	¼	ถ้วย	13. แป้งมัน	1	ช้อนชา
14. น้ำละลายแป้งมัน	1		15. น้ำมันสำหรับทอดปลา		

## 4. ลำดับขั้นตอนการทำ

### วิธีทำ

1. หั่นพริกหวานและหอมใหญ่เป็นชิ้น  ขนาดประมาณ 2 x 2 เซนติเมตร
2. หั่นขึ้นฉ่ายเป็นท่อนขนาด 1 นิ้ว
3. หั่นเนื้อปลาเป็นชิ้น  ขนาดประมาณ 2 x 2 เซนติเมตร โรยเกลือป่น คลุกเคล้าให้เข้ากัน
4. ตั้งน้ำมันพืชให้ร้อนใส่เนื้อปลาลงทอด จนเหลือง ตักขึ้น พักให้สะเด็ดน้ำมัน
5. ตักน้ำมันที่ทอดปลาออกให้เหลือไว้ประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ ใส่กระเทียมและจิงลงเจียวจนมีกลิ่นหอม พริกหวาน หอมใหญ่ ลงผัด ใส่เต้าเจี้ยว น้ำซุปล ปรงรสด้วยซอสปรงรสน้ำมันหอย น้ำตาลทราย ซิมรสตามชอบ ใส่แป้งมันละลายน้ำเปล่า พอแป้งสุก ใส่เนื้อปลาที่ทอดไว้ และขึ้นฉ่ายลงผัดให้เข้ากัน ยกออกจากเตา
6. จัดใส่ภาชนะพร้อมเสิร์ฟ

### ข้อแนะนำในการทำ

1. เนื้อปลาจะใช้ปลานิล ปลาทับทิม ปลากระพง ปลาช่อน หรือปลาน้ำดอกไม้ ได้ตามชอบ
2. การผัดพริกหวานและหอมใหญ่ใช้ไฟแรง จะทำให้มีกลิ่นหอม

## สารน่ารู้

**ขึ้นฉ่าย** เป็นผักพิเศษนำมากินสดหรือปรุงใส่กับอาหารก็ได้ เป็นทั้งอาหารและยาในเวลาเดียวกัน ขึ้นฉ่ายเหมาะสำหรับคนมีปัญหาเรื่องไต เพราะมีโซเดียมน้อย กินมากเท่าไรก็ปลอดภัยต่อไต

และยังเป็นแหล่งวิตามิน ยิ่งไปกว่านั้นขึ้นฉ่ายมีสารพิเศษที่ทำให้หลอดเลือดขยายตัว ช่วยลดความดันได้  
กินสด ๆ ร่างกายจะได้รับวิตามินซี ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค

**เบต้า-แคโรทีนในขึ้นฉ่าย** ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง และโรคหัวใจขาดเลือด โดยเฉพาะถ้า  
นำขึ้นฉ่ายสดไปผัดกับน้ำมัน เพราะน้ำมันที่ใช้ปรุงอาหาร จะช่วยให้เบต้า-แคโรทีน ทำงานได้ดีขึ้น

**แหล่งข้อมูล** มหัศจรรย์ผัก 108 พิมพ์ครั้งที่ 7 มูลนิธิโตโยต้าประเทศไทยและสถาบันวิจัยโภชนาการ  
มหาวิทยาลัยมหิดล หน้า 30.

## ครั้งที่ 17

### เรื่อง ขนมเสน่ห์จันทน์ โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

#### ขนมเสน่ห์จันทน์

“จันทน์” เป็นต้นไม้ชนิดหนึ่งที่ผลสุกมีลักษณะสวยงาม สีเหลืองปลั่ง กลิ่นหอม คนโบราณจึง  
นำความมีเสน่ห์ของผลจันทน์มาประยุกต์ทำเป็นขนม ที่มีส่วนผสมของแป้ง กะทิ ไข่ น้ำตาล และผงลูก  
จันทน์ป่น มาควรรวมกันนำมาปั้นเป็นลูกจันทน์ผลเล็ก ๆ หอมกลิ่นลูกจันทน์ป่นอ่อน ๆ หวาน หอมมัน  
จากกะทิ และให้ชื่อว่า “ขนมเสน่ห์จันทน์” โดยเชื่อว่าคำว่าเสน่ห์จันทน์เป็นคำที่มีสิริมงคล จะทำให้มี  
เสน่ห์คนรักคนหลงดังเสน่ห์ของผงจันทน์ ขนมเสน่ห์จันทน์จึงถูกมาใช้ประกอบในงานพิธีมงคลสมรส

#### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำขนมเสน่ห์จันทน์ได้
2. ทำขนมเสน่ห์จันทน์ได้

#### 2. รายการสอน

1. การเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสมขนมเสน่ห์จันทน์
2. ขั้นตอนการทำขนมเสน่ห์จันทน์

#### 3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

**อุปกรณ์** ตะขัง ถ้วยตวง ช้อนตวง พายไม้ กระทะทอง

#### ข้อแนะนำในการเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสม

- ไข่ไก่ ใช้ไข่ไก่สดจะไม่มีกลิ่นคาว ไข่แดง 6 ฟอง หนักประมาณ 100 กรัม
- แป้งเค้ก ใช้แป้งที่ใหม่ไม่มีกลิ่นอับ แป้ง 100 กรัม ตวงได้ประมาณ 1 ถ้วย
- น้ำตาลทราย เลือกใช้น้ำตาลทรายขาว 180 กรัม ตวงได้ประมาณ 1 ถ้วย
- กะทิ ใช้มะพร้าวชูดขาว 250 กรัม เติมน้ำอุ่นเล็กน้อย คั้นเป็นกะทิ 1 ถ้วย
- ผงจันทน์ป่น มีจำหน่ายที่ซูเปอร์มาร์เก็ตใหญ่ ๆ แขนงเครื่องเทศ จะเขียนว่า GROUND NUTMEG หรือลูกจันทน์ป่น

