

## บัตรกิจกรรมที่ 1

การฝึกปฏิบัติ การประกอบ การปรุง และการจัดเครื่องเคียง ลาบเนื้อโคขุนโพนยางคำ

ให้นักเรียนแต่ละกลุ่มร่วมกันศึกษาการปฏิบัติการ การประกอบ การปรุง การจัดลาบเนื้อโคขุนโพนยางคำตามขั้นตอน ตามบัตรกิจกรรมที่แจกให้ซึ่งมีรายละเอียดการปฏิบัติ ดังนี้

1. เตรียมวัสดุ อุปกรณ์ จากชุดฝึกปฏิบัติให้เรียบร้อย
2. นักเรียนร่วมกันปฏิบัติการประกอบ การปรุง การจัดลาบเนื้อโคขุนโพนยางคำตามขั้นตอนให้เสร็จทันเวลาตามที่กำหนด
3. ตรวจสอบความเรียบร้อยของผลงานจัดตกแต่งให้สวยงามส่งครู
4. ทำความสะอาดบริเวณ สถานที่ เก็บ อุปกรณ์เครื่องครัวให้เข้าที่ ให้เรียบร้อยทุกครั้งหลังจากปฏิบัติงานเรียบร้อยแล้ว
5. บันทึกผลการปฏิบัติงานตั้งแต่เริ่มปฏิบัติงานสิ้นสุดการทำงาน

## บัตรกิจกรรมที่ 1

การฝึกปฏิบัติ การประกอบ การปรุง และการจัดเครื่องเคียง ลาบเนื้อโคขุนโพนยางคำ



### ลาบเนื้อโคขุนโพนยางคำ

ส่วนประกอบและอัตราส่วนลาบเนื้อโคขุนโพนยางคำ

#### เครื่องปรุง

|                        |    |          |
|------------------------|----|----------|
| 1. เนื้อวัว            | 1  | กิโลกรัม |
| 2. พริกปน              | 3  | ช้อนโต๊ะ |
| 3. ข้าวคั่ว            | 2  | ช้อนโต๊ะ |
| 4. หอมแดงซอย           | 10 | หัว      |
| 5. น้ำปลา              | 4  | ช้อนโต๊ะ |
| 6. ปลาร้า              | 2  | ช้อนโต๊ะ |
| 7. เกลือ               | 1  | ช้อนโต๊ะ |
| 8. มะนาว               | 5  | ช้อนโต๊ะ |
| 9. ใบมะกรูดหั่นฝอย     | 2  | ช้อนโต๊ะ |
| 10. ต้นหอมหั่นฝอย      | 5  | ต้น      |
| 11. ผักชีฝรั่งหั่นหยาบ | 5  | ใบ       |
| 12. ใบสะระแหน่         | 10 | ใบ       |

## ขั้นตอนและวิธีการทำลาบเนื้อโคขุนโพนยางคำ

1. นำเนื้อวัวมาหั่นเป็นชิ้นแล้วสับให้ละเอียด
2. คั้นเนื้อกับน้ำมะนาว บีบน้ำออกเอาน้ำที่คั้นไปตั้งไฟให้เดือด ใส่เนื้อสับและน้ำปลาร้าลงไป คนจนเนื้อสุก แล้วยกลง
3. เคล้าเนื้อกับ น้ำมะนาว น้ำปลา เกลือ พริกป่น ข้าวคั่ว ให้เข้ากัน
4. เมื่อปรุงเรียบร้อยแล้ว ใส่หอมแดงซอย ต้นหอมหั่นฝอย ผักชีฝรั่งหั่นหยาบ ใบมะกรูดหั่นฝอย คนให้ทั่ว
5. ตักลาบเนื้อใส่จานแบน โรยหน้าด้วยใบสาระแหน่
6. จัดผักสดรับประทานกับลาบ เช่น แตงกวา มะเขือ ถั่วฝักยาว ผักเม็ก ฯลฯ (จะจัดใส่จานเดียวกันหรือแยกจานก็ได้)

### ลักษณะที่ดีของลาบเนื้อโคขุนโพนยางคำ

- เนื้อสับละเอียด ไม่ติดกันเป็นพวง เนื้อต้องสุก
- รสชาติ เค็ม เปรี้ยว เผ็ด หอมกลิ่นข้าวคั่วและปลาร้า

### เทคนิค

- การคั้นเนื้อเอาน้ำออกมาปรุงอาหารเป็นการช่วยรักษาคุณค่าทางอาหารได้วิธีหนึ่ง และยังจะทำให้อาหารน่ารับประทานยิ่งขึ้น
- การเสิร์ฟผักสดเป็นกับแกล้ม ควรล้างผักให้สะอาดแล้วนำไปแช่ในตู้เย็น จะทำให้ผักหวานและกรอบขึ้น