

ถั่วเม็ดมะม่วงหิมพานต์ (Cashew Nuts) “หอม หวาน เคี้ยวเพลิน ” น่าจะเป็นค่านิยมที่ดีสำหรับถั่วเม็ดมะม่วงหิมพานต์ ถั่วทางเลือกที่ดีและสบายกระเพาะของนักนิยมกินถั่ว เพียงกินเม็ดมะม่วงหิมพานต์วันละนิดก็ได้ทั้งแมกนีเซียม ทองแดง ฟอสฟอรัส และเหล็กอย่างครบถ้วนแล้ว แต่น่าเสียดายอยู่นิดตรงที่มีไขมันอิ่มตัวมากจนต้องระมัดระวังในการกิน

แหล่งข้อมูล นิศยสารHEALTH & CUISINE ประจำเดือนมกราคม 2550 หน้า 96.

ครั้งที่ 5

เรื่อง แชนด์วิชคุกกี้ โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

แชนด์วิชคุกกี้

แชนด์วิชคุกกี้ เป็นคุกกี้ 2 ชั้น ประกบกัน ตรงกลางมีไส้ ถ้าใครชอบรสหวานอ มเปรี้ยว หอมกลิ่นมะนาวก็ทำไส้ครีมมะนาว ถ้าใครชอบรสหวานหอมช็อคโกแลตก็ทำไส้ช็อคโกแลต ความสวยงามของแชนด์วิชคุกกี้ขึ้นอยู่กับขนาดของชั้นคุกกี้ที่ประกบกันต้องเท่ากัน

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำแชนด์วิชคุกกี้ได้
2. ทำแชนด์วิชคุกกี้ได้

2. รายการสอน

1. การเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสมแชนด์วิชคุกกี้
2. ขั้นตอนการทำแชนด์วิชคุกกี้
3. การเตรียมส่วนผสมไส้ช็อคโกแลต
4. การเตรียมส่วนผสมไส้ครีม



3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์ ตาชั่ง ช้อนตวง ถ้วยตวง เครื่องผสมอาหาร อ่างผสม ถาดอบ เตาอบ

ข้อแนะนำในการเตรียมส่วนผสม

- แป้งสาลีอเนกประสงค์ เป็นแป้งสาลีที่มีโปรตีนปานกลาง ควรเลือกแป้งที่ใหม่ไม่มีตัวมอด
- วานิลลาผง มีลักษณะเป็นผงละเอียดสีขาว มีกลิ่นหอม ถ้าไม่มีใช้วานิลลาชนิดน้ำก็ได้
- เนยสด เป็นไขมันที่ ได้จากนํ้านมวัว มีกลิ่นหอม และเมื่อนำมาทำคุกกี้ จะได้คุกกี้ที่มีเนื้อกรอบร่วน หอม เนยสดมีทั้งชนิดจืดและเค็มในสูตรนี้ใช้เนยเค็ม ถ้าใช้เนยจืดเติมเกลือ 1/8 ช้อนชา
- น้ำตาลไอซิ่ง ถ้าจับเป็นก้อน ต้องนำมาร่อนก่อนใช้
- วิปปิ้งครีมหรือครีมสด มีหลายยี่ห้อ บรรจุทั้งกล่องเล็กและใหญ่คล้ายนมกล่องยูเอชที เก็บไว้ในตู้เย็นตลอดเวลาเมื่อเปิดใช้แล้ว จะเก็บได้ประมาณ 7 – 10 วัน

ส่วนผสมตัวคุกกี้

1. แป้งสาลีเอนกประสงค์ 150	กรัม	2. วานิลลาผง	¼	ช้อนชา
3. เนยสด	140	กรัม	4. น้ำตาลไอซิ่ง	80
5. ผิวนมขาว	1	ช้อนชา	6. กลิ่นมะนาว	½

ส่วนผสมไส้ช็อคโกแลต

1. เนยสด	20	กรัม	2. ผงโกโก้	20	กรัม
3. น้ำตาลทรายป่น	50	กรัม	4. วิปปิ้งครีม	40	กรัม

ส่วนผสมไส้ครีม

1. เนยขาว	50	กรัม	2. น้ำตาลไอซิ่ง	30	กรัม
3. เกลือป่น	1/8	ช้อนชา	4. น้ามะนาว	1	ช้อนชา
5. กลิ่นมะนาว	¼	ช้อนชา			

4. ลำดับขั้นตอนการทำ

วิธีทำ

- ตั้งอุณหภูมิเตาอบที่ 160 °C ปูกระดาษลอกลายบนถาดอบ
- ร่อนแป้งสาลีและวานิลลาผงรวมกัน
- ตีเนยสด ไอซิ่ง ให้ขึ้นฟู ใส่ผิวนมขาว กลิ่นมะนาว ผสมให้เข้ากัน
- ใส่แป้งลงไปในเนย ตะล่อมเบาๆ ให้เข้ากัน พักแป้งไว้สักครู่
- ตัดแป้งใส่ถุงบีบ ใช้หัวบีบรูปกลมเบอร์ 10 หรือ 12 หรือจะใช้หัวน้อ ตพลาสติค หรือใช้ช้อนหยอดขนมลงบนถาดอบที่เตรียมไว้ ให้ห่างกันประมาณ 1-2 นิ้ว
- ใช้ส้อมกดลงบนแป้งคุกกี้ให้แบนลง และทำให้เกิดลายบนหน้า
- นำเข้าเตาอบ อบประมาณ 15 นาที หรือสังเกตได้จากขอบขนมเริ่มมีสีเข้มขึ้น นำออกจากเตาอบ แะะขึ้นวางบนตะแกรงพักจนเย็น
- ตัดไส้คุกกี้พอประมาณ ปาดลงบนคุกกี้ชิ้นหนึ่ง หยิบคุกกี้อีกชิ้นมาประกบให้คู่กันทำงานหมด เก็บไว้ในภาชนะที่ปิดสนิท

วิธีทำไส้ช็อคโกแลต

- ใส่เนยลงในหม้อ ตั้งไฟอ่อน พอละลาย ใส่ผงโกโก้ น้ำตาลทราย และวิปปิ้งครีม ลงไปพร้อมกัน
- คนจนส่วนผสมข้นขึ้น (ใช้เวลาประมาณ 2 นาที) ทิ้งให้เย็นสนิท ส่วนผสมจะเหนียวข้นขึ้นอีกเมื่อเย็นตัวลง

วิธีทำไส้ครีม

- ตีเนยขาว เกลือ น้ำตาลไอซิ่ง ให้ขึ้นฟู ใส่กลิ่นมะนาวและน้ามะนาว ตีให้ส่วนผสมเข้ากัน อย่าให้ขึ้นฟูมาก

ข้อแนะนำในการทำ

- ใช้กลิ่นส้ม แทนกลิ่นมะนาวได้

2. ควรบีบหรือตัดหยอดให้มีขนาดเท่า ๆ กัน
3. นำส่วนผสมแป้งสาธิต ก่อนนำไปกดบนคู้กี้

สาระน่ารู้

เนยกับมาร์การีน เนยกับมาร์การีนหน้าตาคล้ายคลึงกัน วิธีรับประทานก็ไม่แตกต่างกัน แล้วตกลงแฝดคนละฝาที่แตกต่างกันอย่างไร

เนย (Butter) เกิดจากการปั่นแยกไขมันออกจากนม แล้วนำไปผ่านกระบวนการจนเป็นเนย เนยแท้จะมีกลิ่นหอม มัน แต่ต้องระวังในการกิน เพราะมีไขมันอิ่มตัวอยู่มาก ซึ่งเป็นตัวการทำให้คอเลสเตอรอลสูง

เนยเทียมหรือมาร์การีน (Margarine) สร้างขึ้นมาเลียนแบบเนย เพื่อลดไขมันอิ่มตัว ใช้ไขมันพืช เช่น น้ำมันข้าวโพด น้ำมันถั่วเหลือง มาผ่านกระบวนการเติมไฮโดรเจน (hydrogenation) จนเปลี่ยนเป็นของแข็งแล้ว แต่งสีเติมกลิ่นจนคล้ายเนย แต่ในการผลิตนั้นกลับเกิดไขมันทรานส์ (trans fat) ขึ้น ซึ่งมีคุณสมบัติคล้ายไขมันอิ่มตัว คือทำให้คอเลสเตอรอลสูงและเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน

สรุปว่าถ้าต้องเลือก แนะนำให้กินเนยแท้ดีกว่า เพราะอร่อยต่างกันเยอะเลย

แหล่งข้อมูล HEALTH & CUISINE ธันวาคม 2007 ฉบับที่ 83 หน้าที่ 108.



ครั้งที่ 6

เรื่อง **สาธิตเปียกนมสดมะพร้าวอ่อน** โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

สาธิตเปียกนมสดมะพร้าวอ่อน

ลูกสาวชอบกินสาธิตเปียกแต่ไม่ชอบราดกะทิ เลยลองทำสาธิตเปียก (ที่ไม่เหนียวจับเป็นก้อน) ราดด้วยนมสด ให้รับประทาน ลูกจะได้รับประโยชน์จากโปรตีนในนม ไม่อยากให้อินจนนมแล้วได้แต่คาร์โบไฮเดรตจากแป้งและน้ำตาล ลูกสาวทั้ง 2 คน ก็ชมว่าอร่อยดี แต่สาธิตแคนตาลูป นมสดอร่อยกว่า ส่วนลูกชายบอกว่า “อร่อย” ทุกอย่าง

คุณลองทำดูทั้ง 2 รายการ แล้วช่วยตัดสินใจว่าอร่อยจริงหรือเปล่า

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำสาธิตเปียกมะพร้าวอ่อนนมสดได้

