

6. แบ่งเค้กออกเป็น 2 ส่วนเท่าๆกัน ปาดครีมส่วนที่หนึ่งให้หนาพอประมาณ นำเค้กส่วนที่สองปิดทับ

7. ตัดเค้กเป็นชิ้นสามเหลี่ยมด้านเท่า บรรจุใส่กล่องหรือห่อด้วยพลาสติกใส

วิธีการทำครีมมะพร้าวอ่อน

1. ตีเนยสด เนยขาว เกลือป่น ด้วยความเร็วปานกลาง
2. เติมน้ำตาลไอซิ่ง วานิลลา ตีจนส่วนผสมขึ้นฟู
3. เติมมะพร้าวอ่อน ตีให้เข้ากัน สำหรับปาดเค้ก

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 10 เรื่องที่สอน ชิฟฟอนโรล โดยครู เกศยา ยงภูมิพุกธา

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และขั้นตอนการทำชิฟฟอนโรล
2. ทำชิฟฟอนโรลได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. เตรียมส่วนผสมและอุปกรณ์ในการทำชิฟฟอนโรล
2. ขั้นตอนการทำชิฟฟอนโรล
3. การอบและการตกแต่ง

3. วัสดุ อุปกรณ์/หนังสือ/ที่ต้องเตรียม

ถ้วยตวง	ช้อนตวง	พายยาง	เตาอบ	ถาดอบ
เครื่องผสมอาหาร	กระดาษไข	ที่ร่อนแป้ง		

ส่วนผสม

แป้งเค้ก	120	กรัม	ผงฟู	2	ช้อนชา
โซดา	¼	ช้อนชา	เกลือป่น	¼	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	(1) 100	กรัม	น้ำมันพืช	¼	ถ้วย
ไข่แดง	5	ฟอง	กาแฟ	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำอุ่น	¼	ถ้วย	ไข่ขาว	5	ฟอง
ครีมออฟทาร์ทาร์	¼	ช้อนชา	น้ำตาลทราย	(2) 70	กรัม

ส่วนผสมครีมกาแฟ

เนยสด	200	กรัม
น้ำตาลทรายไอซิ่ง	150	กรัม
กาแฟ	2	ช้อนโต๊ะ
กลิ่นกาแฟ	2	ช้อนชา
เนยขาว	100	กรัม
เกลือป่น	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
นมสด	$\frac{1}{4}$	ถ้วย

4. ลำดับขั้นตอน / ลำดับขั้นการทำงาน

วิธีทำตัวเค้ก

1. ร่อนแป้ง ผงฟู โซดาเกลือบ่น รวมกัน
2. ใส่น้ำตาลทราย (1) คนให้เข้ากัน
3. ผสมไข่แดง น้ำมันพืช น้ำมัน กาแฟ รวมกัน เทใส่อ่างแป้งคนให้เข้ากัน
4. ตีไข่ขาว ครีมออฟฟัททาร์ น้ำตาลทราย (2) จนขึ้นฟูขาวตั้งยอดอ่อน นำไปผสมกับแป้งคนให้เข้ากัน
5. เทใส่ถาดที่ทานเนยขาว รองกระดาษไข ขนาด 11 x 15 x 1 นิ้ว
6. นำเข้าอบที่อุณหภูมิ 400 องศาฟาเรนไฮต์ 10 นาที จนสุกนำออกมาพักให้เย็น
7. ทาครีม หรือแยม ม้วนให้กลม ตัดเป็นชิ้นขนาด 1 นิ้ว

60

วิธีทำครีมกาแฟ

1. ตีเนยสด เนยขาว เกลือบ่น น้ำตาลไอซิ่ง ให้ขึ้นฟูขาว
2. เติมกาแฟที่ละลายกับนมสด ตีให้ส่วนผสมเข้ากัน

สารความรู้

เนยสด เนยเทียม ครีม

เนยสด คือ ไขมันที่แยกออกมาจากนม วิธีการแยกนั้นทำได้โดยปั่นหรือตีนมอย่างแรง ส่วนใหญ่จะเครื่องปั่นความเร็วสูง ไขมันในนมที่อยู่กระจุกกระจายในรูปอิมัลชันจะรวมตัวกันกลายเป็นครีมแยกตัวลอยออกมา เมื่อปาดเอาไขมันที่ลอยตัวอยู่ขึ้นบนออก น้ำมันส่วนที่เหลือจะกลายเป็นนมพร่องมันเนยที่เรารู้จักกัน

ไขมันที่ปาดนำมาทำเนยสด เติมเกลือเล็กน้อยให้มีรสเค็ม กลายเป็นเนยสดรสเค็ม (ที่ห่อด้วยกระดาษสีทอง) บางคนเติมนมผงลงไปอีกเพื่อให้มันถึงใจ หรือนำไปปั่นกับเบคทีเรียบางชนิด หรือใส่สารแต่งกลิ่นแต่งรสเพื่อให้กลิ่นหอมอร่อย ไม่ว่าจะทาขนมปัง ทำกับข้าว ซึ่งนิยมใส่น้ำมันหลังผัดข้าวผัดสปาเกตตี และยังเป็นส่วนผสมหลักของเบเกอรี่ เช่น คุกกี้ เพราะฉะนั้นเนยจึงเป็นไขมันล้วนๆ คนที่มีปัญหาเรื่องคอเลสเตอรอลต้องระวังให้ดี ควรรับประทานอย่างระมัดระวัง

เนยเทียมใช้น้ำมันพืชแทนไขมันจากนม วิธีการทำคือ เติมน้ำมันพืชลงในน้ำมันพืช ผ่านกระบวนการทางเคมี เรียกว่า hydrogenation ทำให้น้ำมันพืชมีกรดไขมันอิ่มตัวสูงขึ้น กลายเป็นของแข็ง

ส่วนครีมนั้น เป็นผลิตภัณฑ์ของนมอีกชนิดหนึ่ง ได้มาจากการตกตะกอนแยกชั้นของนม เหมือนกับกะทิที่ตั้งทิ้งไว้จะได้หัวกะทิตับหางกะทิ หัวกะทิตัวคือครีมนั่นเอง ครีมนมมีไขมันนมหรือมันเนยเป็นส่วนประกอบสำคัญ ครีมที่ทำขายทางการค่านั้นใช้เทคนิคการปั่นเพื่อแยกครีมออกจากนม จากนั้นจึงนำไปฆ่าเชื้อ

วิปครีม ที่ขายอยู่ในกล่องกระดาษ สำหรับใส่กาแฟ ชูป ซอสต่าง ๆ ให้มีรสอร่อย ก็คือครีมที่มีมันสูงถึง 36-40 เปอร์เซ็นต์ เรียกว่า heavy cream ส่วน whipped cream ก็คือการนำวิปครีมมาตีจนตั้งยอด ซึ่งเป็นส่วนผสมสำคัญในมูส

ส่วนชีสหรือเนยแข็งนั้นเป็นการแยกโปรตีนออกจากนม ซึ่งมีวิธีการแตกต่างกันไป

61

เนยแข็ง หรือชีส

บ้านเราเรียกชีสว่า “เนยแข็ง” อาจจะเป็นเพราะเป็นก้อนสีเหลืองแข็งสีเหลืองคล้ายกับเนยที่รู้จัก ซึ่งแม้จะทำมาจากนม แต่ก็ไม่เหมือนกันเลย การทำชีส คือ การแยกโปรตีนออกจากนม หลักการง่าย ๆ คือ การแยกส่วนที่เป็นน้ำกับเนื้อให้ออกจากกัน วิธีการก็คือ การเติมเอนไซม์ที่สกัดได้มาจากกระเพาะสัตว์ เรียกว่า เอนไซม์เรนิน หรือ เรนเนด เอนไซม์เหล่านี้จะได้จากแบคทีเรียที่ผ่านการตกแต่งยีนก็ได้ เอนไซม์นี้ทำหน้าที่ย่อยโปรตีน ทำให้โปรตีนที่แขวนลอยอยู่ในนม แยกตัวออกมาจับกันเป็นก้อน เรียกว่า เคิร์ด (curd) (หลักการนี้เป็นหลักการเดียวกันกับทำเต้าหู้ จึงเรียกได้ว่าเนยแข็งก็คือเต้าหู้มนั่นเอง)

เมื่อแยกโปรตีนออกจากนม ส่วนของเหลวที่เหลือเรียกว่า **หางนม หรือเวย์ (whey)** จะนำมาทำเนยแข็งได้อีก และเนยแข็งที่ทำจากเวย์ได้ดีและรู้จักกันแพร่หลาย คือ **ริคอตต้าชีส (Ricotta Cheese)**

ก้อนโปรตีนหรือเคิร์ดนี้ ถ้าได้มาจากนมสดจะมีไขมันปนอยู่ด้วยส่วนหนึ่ง แต่ถ้าได้มาจากนมขาดมันเนยหรือพร่องมันเนย ไขมันที่ติดมาจะน้อยลงจนแทบจะเป็นโปรตีนล้วน ๆ เนยแข็งที่ได้ในขั้นตอนนี้ เรียกว่า **เนยแข็งสด หรือ เนยแข็งไม่บ่ม (Fresh Cheese หรือ Unripened Cheese)** เนื้อชีสจะนุ่ม สีขาว ที่บ้านเรารู้จักกันดี คือ **คอตเตจชีส (Cottage Cheese)**

แต่ถ้าต้องการบ่มก็ต้องผ่านกรรมวิธีต่อไปอีก เช่น ทำให้ร้อน หมักด้วยเชื้อ (ขึ้นกับชนิดของเนยแข็ง) เติมเกลือเครื่องเทศ แต่งสี แต่งรส และทิ้งไว้ตามตำราของแต่ละตำรับ บางตำรับต้องบ่มจนราขึ้นจึงจะอร่อย เช่น **Blue Cheese** ซึ่งมีเชื้อราแทรกอยู่ในเนื้อ บางชนิดต้องบ่มไว้ถึง 2 ปี ต้องทั้งแข็งและแห้ง เช่น **พาร์มีซานชีส (Parmesan Cheese)** ใช้สำหรับโรยหน้าพิซซ่าหรือพาสต้าต่าง ๆ รสเค็ม ๆ มัน ๆ เวลาใช้ต้องขูดเป็นผง เนยแข็งที่นุ่มกว่านั้น เช่น **เชดดาร์ชีส (Cheddar Cheese)**

ความหลากหลายของชีสนอกจากตำรับแล้ว ยังขึ้นอยู่กับชนิดของนมสัตว์ที่นำมาทำด้วย ในอดีตนั้นว่ากันว่าใช้แต่นมแพะและแกะ ต่อมาจึงมาใช้นมวัวและนมควายบ้าง แต่ส่วนใหญ่ทำจากนมวัว รสจะนุ่ม เบาล หวานนิด ๆ นมควายรสจะมันกว่า ชีสจะเป็นสิ่งข้าง ส่วนนมแกะรสจะเข้มข้นกว่า

ในบรรดาชีสหลากหลายชนิดนี้ถ้าจะแบ่งประเภทก็สามารถจัดได้เป็น 2 ชนิดใหญ่ ๆ คือ **ชนิดความชื้นต่ำ หรือ hard cheese** เช่น **เชดดาร์ชีส พาร์มีซานชีส กรูแยร์ชีส** เป็นต้น ชีสเหล่านี้มักจะเคลือบขี้ผึ้งปิดไว้อย่างดี มีไขมันสูงถึงร้อยละ 35 อีกชนิดหนึ่งคือ **เนยแข็ง ชนิดความชื้นสูง หรือ soft cheese** ที่มีชื่อเสียง เช่น **การ์มองแบ บริ** ของฝรั่งเศส เป็นชีสเนื้อนุ่มเหมือนกับครีม มีไขมันประมาณร้อยละ 26 ส่วนชีสสด เช่น **คอตเตจชีสและริคอตต้า** (ซึ่งทำมาจากหางนมเวย์) มีไขมันน้อยที่สุดเพียงร้อยละ 4 และ 11 ตามลำดับ

รูปร่างของชีสโดยทั่วไปจะมีทั้งก้อนกลมเล็ก ก้อนกลมใหญ่ ก้อนสี่เหลี่ยมใหญ่ เวลาใช้หรือนำมาขายก็ตัดเป็นชิ้นแต่ถ้าเป็นบางเรียบเท่ากัน ข้างหลังจะมีข้อมูลทางโภชนาการบอกไว้ และมักมีคำว่า Processed Cheese กำกับไว้ด้วย

Processed Cheese คือ คำที่บอกให้รู้ว่าเนยแข็งยี่ห้อนี้ได้ผ่านกระบวนการปรับคุณภาพเพื่อ^๕ เพื่อให้ใช้ได้สะดวกไม่ใช่เนยแข็งที่ผลิตจากห้องไร่ชายทุ่ง วิธีการก็คือ นำเนยแข็งตามธรรมชาติมา⁶² หลอมเหลว เติมส่วนประกอบที่ทำให้เนื้อเนียน เรียกว่า emulsifier จากนั้นนำมาคลุกเคล้าจนเข้ากันดี นำมาผ่านการฆ่าเชื้อที่เรียกว่าพาสเจอร์ไรส์ เติมเกลือ นม คริม ตามสูตรโครสูตรมัน ก็ได้เนยแข็งที่ก้อนแผ่นหนา แผ่นบาง ชิ้นสามเหลี่ยมพร้อมใช้ เนื้อสม่ำเสมอกลิ่น รส และสีเหมือนกันทุกรุ่น จึงเรียกเนยแข็งเหล่านี้ว่า “เนยแข็ง ผ่านกรรมวิธี” หรือ Processed Cheese

ชีสเหล่านี้เป็นชีสพร้อมกินที่กินง่าย แะจากห่อก็กินได้เลย ไม่ว่าจะทำแซนด์วิช กินกับแครกเกอร์ ผลไม้ เป็นของกินเล่น และถ้าชีสเป็นแหล่งของโปรตีนที่ทำจากนม หลายคนก็อาจจะสงสัยที่มีคนบอกว่า “กินชีสมากแล้วอ้วน” จะจริงหรือไม่ และควรกินมากได้เท่าใด

สารอาหารที่เด่นในชีส คือ โปรตีน แคลเซียม วิตามินบี วิตามินดี ฟอสฟอรัส ถ้าจะกินชีสแทนนมก็แลกเปลี่ยนชีส 45 กรัมกับนม 1 ถ้วย (240 มล.) หรือถ้าจะกินชีสแทนเนื้อสัตว์ก็แลกเปลี่ยนชีส 30 กรัมกับเนื้อสัตว์ 30 กรัม

ชีสที่น่ารู้จัก

ชีสนอกจากเป็นของกินเล่นแล้ว ยังเป็นส่วนผสมของอาหารฝรั่ง แต่ละชนิดมีกลิ่นรสและวิธีกินที่แตกต่างกันไปเช่น

1. Mozzarella ตามคำรับเดิมในอิตาลีเป็นชีสที่ทำจากนมควาย ปัจจุบันใช้นมวัวก็ได้ รสและกลิ่นจะนุ่ม เป็นชีสก้อนสี่เหลี่ยมที่หั่นหรือขูดโรยหน้าพิซซ่า โรยผักโขมอบชีสเวลาอบแล้วจะยืด คนไทยนิยมนำมาขูดหรือหั่นวางบนหน้าขนมปัง โรยแฮมหั่นหรือกระเทียมสับละเอียด แล้วนำไปอบจนชีสเฝิ้ม เป็นของว่างสุขภาพของเด็กๆ ทั้งมือเช้าและหลังเลิกเรียน เพราะมีโปรตีนและแคลเซียมสูง

2. Parmesan เป็นชีสเนื้อแข็งของอิตาลี ก้อนใหญ่มากเวลาขายจะตัดเป็นชิ้นสามเหลี่ยม ใช้โรยหน้าลาซานญาหรือผักโขมอบชีสคู่ไปกับมอสซาเรลลาก็ได้ เพราะอบแล้วจะเหลืองน่ากิน เวลากินต้องขูดเป็นผงโรยใส่ซूप สลัด พาสต้าและริซอตโตของอิตาลี หรือใช้ทำเพสโต้ซอส รสจะเค็มๆ มันๆ

3. Fior Di Latte Bocconcinni คือ มอสซาเรลลาชีสสด เป็นก้อนกลมหนักประมาณ 100 กรัม หรือเล็กกว่านั้น เนื้อนุ่ม ต้องเก็บแช่อยู่ในน้ำและเก็บได้ประมาณ 10 วัน ปัจจุบันบริษัทเคล คาซาโรที่หัวหินผลิตได้ นิยมนำมาหั่นกินกับสลัด หรือหั่นเป็นชิ้นบางกินกับมะเขือเทศ ใบโหระพาใส่น้ำมันมะกอก โรยเกลือ พริกไทย

4. Mascarpone เป็นชีสเนื้อนุ่มเหมือนกับครีม เป็นส่วนผสมหลักในทiramisu ขนมอิตาลีที่คนไทยรู้จักดี เด็กไทยชอบนำมาทาขนมปังและใส่ขนมขั้ว

5. Brie เป็นชีสเนื้อนุ่มที่มีชื่อเสียงของฝรั่งเศส เนื้อนุ่ม นุ่ม คล้ายกับครีม เป็นชีสที่มีกลิ่นคล้ายกับเห็ดป่า กินเป็นของว่างกับแครกเกอร์หรือผลไม้
6. Camembert เป็นชีสเนื้อนุ่มของฝรั่งเศส คล้ายกับปรี
7. Ricotta เป็นชีสเนื้อนุ่ม นุ่ม ใช้ใส่ไส้ราวิโอลี (พาสต้าที่เป็นรูปชิ้นสี่เหลี่ยมใส่ไส้) และเป็นชีสที่ใช้ทำของหวาน เช่น ขนมอบและคาสซาต้า (cassata ไอศกรีมหลายสีอัดใส่พิมพ์เป็นชั้นๆ ไปด้วยผลไม้ ถั่ว และเหล้า ของหวานของอิตาลีทำได้) 63
8. Blue Cheese เป็นชีสของฝรั่งเศส มีเชื้อราแทรกอยู่ในเนื้อ สำหรับคนไทยจะมีกลิ่นฉุนแรง เป็นชีสที่กินเล่นหรือบีใส่ในสลัดที่ใส่ถั่วด้วยจึงจะอร่อย
9. Fetta Cheese เป็นชีสของอังกฤษ กราฟชีสเป็นเชดดาร์ชีส ใช้กินเล่นใส่แซนดวิชและอาหารได้หลากหลาย
10. Fetta Cheese เป็นชีสของกรีก ส่วนใหญ่ทำจากนมแกะ เนื้อขาว ร่วน รสเค็ม ใช้ใส่สลัดกรีก หรือใช้ทำขนมอบก็ได้
11. Emmental เป็นชีสของสวิตเซอร์แลนด์ เนื้อชีส สีครีมมีรูเป็นวงกลม (เป็นชีสในการ์ตูนทอมแอนด์เจอร์รี่) เนื้อแข็งกินเล่น ใส่แซนดวิชและใช้ทำฟองดู

แหล่งข้อมูล health&cuisine มิถุนายน 2548 ฉบับที่ 53

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 11 เรื่องที่สอน สวิสโรล โดยครู เกศยา ยงภูมิพุกษา

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และขั้นตอนการทำสวิสโรลได้
2. ทำสวิสโรลได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. เตรียมส่วนผสมและอุปกรณ์ในการทำสวิสโรล
2. ขั้นตอนการทำสวิสโรล
3. การอบและการตกแต่ง

3. วัสดุ อุปกรณ์/หนังสือ/ที่ต้องเตรียม