

2. ควรบีบหรือตัดหยอดให้มีขนาดเท่า ๆ กัน
3. นำส่วนผสมแป้งสาธิต ก่อนนำไปกดบนคูกี้

สารน่ารู้

เนยกับมาร์การีน เนยกับมาร์การีนหน้าตาคล้ายคลึงกัน วิธีรับประทานก็ไม่แตกต่างกันแล้วตกลง แผลคนละฝานี่ต่างกันอย่างไร

เนย (Butter) เกิดจากการปั่นแยกไขมันออกจากนม แล้วนำไปผ่านกระบวนการจนเป็นเนย เนยแท้จะมีกลิ่นหอม มัน แต่ต้องระวังในการกิน เพราะมีไขมันอิ่มตัวอยู่มาก ซึ่งเป็นตัวการทำให้คอเลสเตอรอลสูง

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

สรุปว่าถ้าต้องเลือก แนะนำให้กินเนยแท้ดีกว่า เพราะอร่อยต่างกันเยอะเลย

แหล่งข้อมูล HEALTH & CUISINE ธันวาคม 2007 ฉบับที่ 83 หน้า 108.



ครั้งที่ 6

เรื่อง **สาธิตเปียกนมสดมะพร้าวอ่อน** โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

สาธิตเปียกนมสดมะพร้าวอ่อน

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

คุณลองทำดูทั้ง 2 รายการ แล้วช่วยตัดสินใจว่าอร่อยจริงหรือเปล่า

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำสาธิตเปียกมะพร้าวอ่อนนมสดได้



2. ทำสาकुเปียกมะพร้าวอ่อนนมสดได้

2.รายการสอน

1. การเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสมสาकुเปียกมะพร้าวอ่อนนมสด
2. ขั้นตอนการทำสาकुเปียกมะพร้าวอ่อนนมสด
3. การบรรจุ

3.วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์ ตาขัง ถ้วยตวง ช้อนตวง หม้อ กระจอน ทัพพี

ข้อแนะนำในการเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสม

- สาकुเม็ดเล็ก เลือกที่ดูสะอาดไม่มีกลิ่นเปรี้ยว ขนาดของเม็ดให้กลมก่อนข้างจะใหญ่ จะเลือกใช้สีขาวหรือสีเขียว ชมพูกก็ได้ตามชอบ สาकु 200 กรัม ตวงได้ประมาณ 1 ½ ถ้วย
- มะพร้าวอ่อน ควรเลือกใช้มะพร้าวน้ำหอมและต้องมีเนื้อมะพร้าวที่อ่อนกำลังดีไม่อ่อนมากจนเนือบางนิ่มละ หรือมะพร้าวที่เนื้อแข็งเกินไป เนื้อมะพร้าว 200 กรัม จะใช้มะพร้าวประมาณ 2 ลูก
- ใบเตย ล้างให้สะอาดหั่นเป็นท่อนสั้นๆ
- นมสดใช้นมสดพลาสเจอร์ไรท์รสจืด ถ้าใครชอบหวานจัดเปลี่ยนเป็นรสหวานได้

ส่วนผสม

1. สาकुเม็ดเล็ก	200	กรัม	2. น้ามะพร้าวอ่อน	1	ถ้วย
3. น้ำตาลทราย	200	กรัม	4. คริมเทียม	30	กรัม
5. เกลือป่น	¼	ช้อนชา	6. ใบเตย	2-3	ใบ
7. นมสด	1 ½	ถ้วย	8. เนื้อมะพร้าวอ่อน	200	กรัม

4. ลำดับขั้นตอนการทำ

วิธีทำ

1. เทสาकुใส่กระจอน นำน้ำมาราดบนสาकुให้ทั่ว พักไว้ประมาณ 15-20 นาที เม็ดสาकुจะพองอิมน้ำ
2. ตั้งน้ำให้เดือด นำสาकुลงลวกพอสุกลอยคักขึ้นสงให้สะเด็ดน้ำ
3. ผสมน้ามะพร้าวอ่อน น้ำตาล ใบเตย เกลือ นำไปตั้งไฟพอร้อนใส่คริมเทียม พอละลายใส่สาकुลงต้มพอเดือดใส่มะพร้าวอ่อน ยกลง ทิ้งไว้ให้เย็น นำไปแช่ตู้เย็น
4. เวลารับประทาน ตักสาकुใส่ตามชอบ ราดหน้าด้วยนมสด เสิร์ฟเย็น ๆ

ข้อแนะนำในการทำ

1. การลวกสาकु ควรใช้น้ำมาก ไม่ควรใช้เวลานาน จะทำให้สาकुแฉะและ ไม่เป็นเม็ดสวย
2. ถ้าไม่ใช้มะพร้าวอ่อนจะใช้ลูกตาลสดหั่นเป็นชิ้นตามยาวลูก หรือลำไยแทนก็ได้ แต่ถ้าใช้ลำไยจะลดน้ำตาลลงเพราะลำไยจะมีรสหวาน
3. ถ้าไม่มีใบเตยสดใช้กลิ่นใบเตย 1-2 หยด หรือใช้กลิ่นมะพร้าวน้ำหอมแทน
4. ถ้าชอบความมันจากนมใส่คริมเทียมเพิ่มขึ้นได้

5. ทิ้งไว้ให้เย็นสนิทสาकुจะอัดขึ้นจับเป็นก้อน
6. สาकुเปียกที่ทำเสร็จแล้วเก็บไว้ในตู้เย็นได้ 3 วัน เวลาจะรับประทานจึงราดนมสด
7. ส่วนนี้ทำได้ 5 ถ้วย ขนาดถ้วยละ 120 กรัม



ครั้งที่ 7

เรื่อง สาकुแคนตาลูปนมสด โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

สาकुแคนตาลูปนมสด

สาकुแคนตาลูปนมสด เป็นขนมที่ทำง่ายมีรสหวานอ่อน ๆ หอมกลิ่นแคนตาลูป ได้รับความมันละมุนลิ้นจากนมสด นำไปแช่ให้เย็นเมื่อรับประทานจะชื่นใจ

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำสาकुแคนตาลูปนมสดได้
2. ทำสาकुแคนตาลูปนมสดได้

2. รายการสอน

1. การเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสมสาकुแคนตาลูปนมสด
2. ขั้นตอนการทำสาकुแคนตาลูปนมสด

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์ ตาชั่ง ถ้วยตวง ช้อนตวง หม้อ กระจอน อ่างผสม หม้อ ทัพพี

ข้อแนะนำในการเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสม

การเตรียมส่วนผสม

- สาकुเม็ดเล็ก มีให้เลือกใช้หลายยี่ห้อจะแตกต่างกันตรงความเหนียว นุ่ม มีทั้งสีขาวและสีเขียว สีชมพู ถ้าต้องการให้ขนมมีสีสวยใช้สาकुสีเขียว จะตัดกับสีส้มของแคนตาลูปและสีขาวของนมสด หรือจะใช้สาकुสีขาวก็สวยอย่างธรรมชาติ สาकुที่เหมาะสมสำหรับทำสาकुแคนตาลูปนมสดคือ เม็ดพองโต ไม่เหนียวจับกันเป็นก้อน

- ครีมเทียม คือ ผงครีมที่ใช้ชงคู่กับกาแฟมีหลายยี่ห้อ เช่น คอฟฟี่เมท, โคลอฟ, เขาช่อง ฯลฯ เลือกใช้ตามชอบ

