

## ครั้งที่ 11

### เรื่อง บลูเบอร์รี่ชีสเค้ก โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

#### บลูเบอร์รี่ชีสเค้ก

สำหรับคนที่ชอบกินเค้กนุ่มๆ รสหวานหอมซ่อนเปรี้ยว บลูเบอร์รี่ชีสเค้กคงอยู่ในใจของใครหลายคน โดยเฉพาะถ้าทำด้วยฝีมือของเราเอง คนชิมก็คงมีเราอยู่ในใจบ้างละนะ

#### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำบลูเบอร์รี่ชีสเค้กได้
2. ทำบลูเบอร์รี่ชีสเค้กได้

#### 2. รายการสอน

1. การเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสมบลูเบอร์รี่ชีสเค้ก
2. การเตรียมครีมแต่งหน้าเค้ก
3. ขั้นตอนการทำตัวเค้ก ครีมแต่งหน้า และการแต่งหน้าเค้ก



#### 3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์ ตาชั่ง ถ้วยตวง ช้อนตวง เครื่องผสมอาหารไฟฟ้า พิมพ์เค้ก 3 ปอนด์  
(ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 8 นิ้ว) เตาอบ

ข้อแนะนำในการเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสม

#### การเลือกซื้อ

- แป้งเค้ก เป็นแป้งสาลีที่มีโปรตีนต่ำ มีจำหน่ายเป็นถุง ๆ ละ 1 กิโลกรัม มีหลายยี่ห้อ เลือกใช้ได้ตามชอบ
- วานิลลาผง มีลักษณะเป็นผงละเอียดสีขาว กลิ่นหอม เวลาใช้นำไปร่อนรวมกับแป้ง ถ้าไม่มีใช้วานิลลานั้นแทน และใส่ตอนผสมช่วงสุดท้าย
- น้ำตาลไอซิ่ง คือน้ำตาลทรายป่นละเอียดจนเป็นผง มีแป้งข้าวโพดผสมอยู่ด้วยประมาณ 3% อย่าลืมต้องร่อนก่อนใช้ทุกครั้ง เพราะน้ำตาลไอซิ่งจะจับตัวเป็นก้อนแข็ง ๆ เวลานำไปตีผสมกับเนยจะไม่แตกตัว
- ครีมชีสผลิตจากนมวัว สามารถหาซื้อได้ในซูเปอร์มาร์เก็ตในชั้นแช่เย็นพวก ผลิตภัณฑ์เนยนม มีหลายยี่ห้อ ที่สำคัญต้องดูวันหมดอายุ และต้องเก็บไว้ในตู้เย็น
- ไข่ไก่ เลือกที่ใหม่สด จับที่เปลือกไข่ผิวเปลือกจะสาก ไม่ลื่นเป็นมันเงา เมื่อตอกไข่แดงจะกลมมน ไข่ขาวเหนียวเป็นเมือกชั้น ไม่เหลวใส ไข่ใหม่จะแยกไข่แดงออกจากไข่ขาวได้ง่าย ไข่แดงไม่แตก ถ้าเป็นไข่เก่า ต้องแช่ให้เย็นจึงจะแยกไข่แดงออกจากไข่ขาวได้ง่าย และนำไข่ขาวตั้งทิ้งไว้ที่อุณหภูมิห้องให้คลายเย็นจึงจะนำไปตี ไข่ขาวที่แช่เย็นจะตีขึ้นฟูช้า และตีขึ้นฟูได้น้อย

- โยเกิร์ต ใช้ธรรมชาติ ถ้าไม่มีไขมันข้นจัดผสมน้ำมะนาวแทนได้ (นมข้นจืด 100 กรัม น้ำมะนาว 1 ช้อนโต๊ะ)

#### ส่วนผสมตัวเค้ก

1. แป้งเค้ก	100	กรัม	2. วานิลลาผง	¼	ช้อนชา
3. เนยสด	75	กรัม	4. ไข่ชิ่ง	50	กรัม
5. ครีมชีส	250	กรัม	6. ไข่แดง	4	ฟอง
7. โยเกิร์ต	100	กรัม	8. ไข่ขาว	4	ฟอง
9. น้ำมะนาว	1	ช้อนชา	10. น้ำตาลทรายป่น	80	กรัม

#### ส่วนผสมครีมแต่งหน้า

1. ครีมชีส	100	กรัม	2. เนยสด	75	กรัม
3. เนยขาว	25	กรัม	4. ไข่ชิ่ง	100	กรัม
5. เกลือป่น	1/8	ช้อนชา	6. วานิลลา	1	ช้อนชา

#### ส่วนที่ใช้แต่งหน้า

1. บลูเบอร์รี่กระป๋อง	½	กระป๋อง	2. น้ำมะนาว	2	ช้อนชา
-----------------------	---	---------	-------------	---	--------

#### 4. ลำดับขั้นตอนการทำ

##### วิธีทำตัวเค้ก

1. เปิดเตาอบอุณหภูมิ 180 °C เตรียมพิมพ์กลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 8 นิ้ว 1 พิมพ์ (ทาเนยขาว รองกระดาษก้นพิมพ์) เตรียมถาดสำหรับรองอบโดยใช้กระดาษชุบน้ำวางบนถาด

2. ร่อนแป้งและวานิลลาผงรวมกัน

3. ตีเนยสดและไข่ชิ่งให้ขึ้นฟูใส่ครีมชีสตีให้ฟูและไม่เป็นเม็ด

4. ใส่ไข่แดงตีให้เข้ากัน

5. ใส่แป้งสลับกับโยเกิร์ตผสมให้เข้ากัน พักไว้

6. ตีไข่ขาวกับน้ำมะนาวให้ขึ้นฟู ใส่น้ำตาลทรายป่น ตีจนตั้งยอด นำไปตะล่อมรวมกับ

ส่วนผสมของแป้ง (ในข้อ 5) ให้ส่วนผสมเข้ากันดี เทใส่พิมพ์ที่เตรียมไว้

7. วางพิมพ์ขนมบนถาดอบที่รองด้วยกระดาษชุบน้ำ นำเข้าอบไฟ 180 °C ประมาณ 50 – 60 นาที หรือจนขนมสุกนำออกจากเตา ทิ้งไว้สักครู่แล้วแกะออกจากพิมพ์ วางบนตะแกรงพักขนม ทิ้งไว้ให้เย็น จึงนำไปแต่งหน้า

##### วิธีทำครีมแต่งหน้า

- ตีเนยสด เนยขาว ครีมชีส ให้ขึ้นฟูด้วยความเร็วปานกลาง ใส่ไข่ชิ่งและวานิลลา ตีให้ขึ้นฟู ลดความเร็วต่ำเพื่อไล่อากาศ

- ผสมบลูเบอร์รี่กระป๋องกับน้ำมะนาวคนให้เข้ากัน

##### วิธีแต่งหน้า

1. วางชีสเค้กบนแผ่นฐานรองเค้ก ปาดด้วยครีมให้ทั่วชั้นเค้ก แต่งขอบบนและล่าง แต่งหน้าเค้ก ด้วยบลูเบอร์รี่กระป๋อง

#### ข้อแนะนำในการทำ

1. หั่นเนยสดเป็นชิ้นเล็ก ทิ้งไว้ที่อุณหภูมิห้อง เพื่อให้เนยอ่อนตัวก่อนนำไปตี
2. ถ้าไอซิ่งจับตัวเป็นก้อนหรือเป็นเม็ดเล็ก ๆ ให้ร่อนก่อนนำไปใช้
3. หั่นครีมชีสเป็นชิ้นเล็ก ๆ เวลาตีส่วนผสมจะเข้ากันดี
4. ถ้าอากาศร้อน นำไข่แดงและโยเกิร์ตแช่ให้เย็นก่อนนำมาใช้ จะช่วยให้ส่วนผสมที่ติดอยู่ที่ตัวคีชีน
5. เมื่อแยกไข่แดงออกจากไข่ขาวถ้ายังไม่ใช้ ควรปิดไข่แดงอย่าให้โดนลม ผิวบนของไข่แดงจะแห้ง
6. การแยกไข่ขาวระวังอย่าให้ไข่แดงแตกปนลงไปไข่ขาว เพราะจะทำให้ตีไข่ขาวไม่ขึ้น
7. ภาชนะที่ตีไข่ขาวต้องแห้งและสะอาด ทั้งตัวโถและตะกร้อจะช่วยให้ไข่ขาวขึ้นฟูได้เต็มที่
8. ถ้าไม่ใช้บลูเบอร์รี่กระป๋อง จะใช้ราสเบอร์รี่กระป๋อง หรือผลไม้สด เช่น สตอเบอร์รี่ กีวี องุ่น แต่งหน้าแทน
9. เมื่อทำเสร็จแล้วควรเก็บไว้ในตู้เย็น เสิร์ฟเย็น ๆ จะอร่อย
10. ถ้าไม่ใช้ครีมชีสแต่งหน้า จะใช้วิปป์ครีมตีให้ฟู แต่งหน้าแทนก็ได้
11. การราดบลูเบอร์รี่แล้วทิ้งค้างไว้ 1 – 2 วัน หน้าบลูเบอร์รี่จะแห้งไม่น่ารับประทาน ควรนำหน้าบลูเบอร์รี่ที่ผสมน้ำมะนาวแช่เย็นไว้เวลาเสิร์ฟจึงนำไปราด หรือถ้าราดแล้วต้องเก็บไว้ควรปิดหน้าด้วยพลาสติก ป้องกันไม่ให้หน้าแห้ง

#### สาระน่ารู้

**บลูเบอร์รี่** เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “บิลเบอร์รี่” มีสารฟลาโวนอยด์ ช่วยบำรุงเส้นเลือดฝอย ทำให้ร่างกายสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงปลายประสาทที่มีมือและเท้าได้ดีขึ้น อีกทั้งเป็นแอนติออกซิแดนท์ ป้องกันการติดเชื้อและอักเสบ บลูเบอร์รี่เป็นผลไม้เก่าแก่ดั้งเดิมของอเมริกาเหนือประมาณกว่า 13,000 ปีมาแล้ว

แหล่งข้อมูล นิศยสารกรั๊ว ฉบับที่ 118 ประจำเดือนเมษายน 2547 หน้า 16.