

ในบรรดาขนมอบหลากหลายชนิด บราวน์เป็นขนมยอดนิยมนตลอดกาลนับแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และเป็นที่ยอมรับของชาวตะวันตกมากด้วยเช่นกัน สามารถรับประทานได้ทุกเพศทุกวัย รับประทานเมื่อไรก็ได้ทุกเวลา นิยมนำมาทำเป็นของขวัญ นมและเนยเนื้อมัน จะรับประทานเปล่าๆ ก็อร่อย

### แผนการสอนรายคาบ

## คาบที่ 2 เรื่องที่สอน บราวน์ผลไม้ (Fruit Cake Brownies) โดยครู เกศยา ยงภูมิพุกธา

### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และขั้นตอนการทำบราวน์ผลไม้ได้
2. ทำบราวน์ผลไม้ได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพได้

### 2. วัสดุ อุปกรณ์/หนังสือ/ที่ต้องเตรียม

ถ้วยตวง	ช้อนตวง	เครื่องชั่ง	ถาดอบ	เตาอบ
อ่างผสม	เครื่องผสม	ที่ร่อนแป้ง	พายยาง	

### 3. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสม และอุปกรณ์การทำบราวน์ผลไม้
2. ขั้นตอน การทำบราวน์ผลไม้
3. การอบและบรรจุหีบห่อ

### ส่วนผสม

แป้งสาลีอเนกประสงค์	300 กรัม	ช็อคโกแลต	1 / 2	ช้อนชา
วานิลลาผง	1 ช้อนชา	โกโก้	3	ช้อนโต๊ะ
อบเชยป่น	1 ช้อนชา	เกลือป่น	1 / 2	ช้อนชา
เม็ดมะม่วงอบบดหยาบ	100 กรัม	ลูกพรุนแห้งหั่นสี่เหลี่ยม	50	กรัม
แกนสับปะรดเชื่อมหั่นสี่เหลี่ยม	50 กรัม	ลูกชิดเชื่อมแห้ง	50	กรัม
ลูกเกดเหลือง , ดำ	100 กรัม	ผิวส้ม	50	กรัม
เหล้ารัม	2 ช้อนโต๊ะ	ชอคโกแลต	300	กรัม
เนยสด	200 กรัม	น้ำตาลทราย	120	กรัม

น้ำตาลทรายแดง

120 กรัม

ถั่วพีแคนสำหรับแต่งหน้า

#### 4. ลำดับขั้นตอนการสอน/ลำดับขั้นตอนการทำ

##### วิธีทำ

1. ร่อนแป้งสาลีอเนกประสงค์ โซดา วานิลลา ผงโกโก้ด้วยกัน
2. ใส่เม็ดมะม่วงหิมพานต์ เกลือป่น เกล้าให้เข้ากัน
3. ผสมลูกพรุน แคนสับประรด ลูกช็อค ลูกเกด เหล้ารัมเข้าด้วยกัน
4. ตุ่นซ็อกโกแลต เนยสด จนละลาย
5. ตีส่วนผสมซ็อกโกแลต กับน้ำตาลทรายขาว น้ำตาลทรายแดงด้วยหัวตีรูปใบไม้
6. เติมน้ำไปทีละ 1 ฟอง ตีส่วนผสมจนเข้ากัน โดยใช้ความเร็วปานกลาง
7. ลดความเร็วของเครื่องลงต่ำ เติมน้ำมันของแป้งตีพอเข้ากัน
8. เติมน้ำมันของผลไม้ ตีพอเข้ากันดี
9. ตักส่วนผสมใส่พิมพ์ฟอยล์ขนาด 3 นิ้ว ซึ่งน้ำหนัก 100 กรัม จำนวน 12 พิมพ์
10. แต่งหน้าด้วยถั่วพีแคน นำเข้าอบที่อุณหภูมิ 350 องศาฟาเรนไฮด์ ประมาณ 20–25 นาที

##### จนสุด

##### ข้อเสนอแนะ

นำเสิร์ฟพร้อมกับกาแฟได้ หรือจะ นำมารับประทานเป็นของว่างได้

## สารน่ารู้เกี่ยวกับ “Nuts”

**นัท (Nuts)** หรือถั่วเปลือกแข็ง มีเปลือกที่แข็งมากต้องกะเทาะเปลือกออกก่อนจึงจะได้อินเม็ด ถั่วอันโอชาที่ซ่อนอยู่ข้างใน ซึ่งส่วนมากต้องนำเข้าจากเมืองนอก

### ถั่วลิสง (Peanuts)

ถั่วลิสง นักวิจัยจัดว่าเป็นถั่วที่ไม่ถือเป็นนัท แต่ต่างกันตามชื่อก็ยังสามารถได้ชื่อว่า “พืชนัท” ถั่วลิสง ยังคงครองแชมป์ถั่วเปลือกแข็งยอดฮิตอันดับหนึ่งของโลก เพราะปลูกง่าย กระจายอยู่ทั่วโลก และราคาถูก แถบเอเชียและแอฟริกา นิยมใช้ในอาหารคาว อย่างสะเต๊ะหรือสตู แต่ทางตะวันตกมักเอามาเล่น และทำเป็นเนยถั่วไว้ทาขนมปัง ในถั่วลิสงมีไขมันไม่อิ่มตัวสูงถึง 85 เปอร์เซ็นต์ ซึ่งช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรคหัวใจได้ดีมาก

### ถั่วอัลมอนด์ (Almonds)

ถั่วนี้มีอยู่ 2 ชนิด คือ ชนิดหวาน ที่มีทั้งแบบคั่วสุกไว้กินเล่นเข้ากันดีกับซ็อกโกแลต หรือแบบดิบที่ทำขนมได้หลากหลายและใช้ตกแต่งหน้าขนม ส่วนอีกชนิดคือ บีเตอร์อัลมอนด์ ทำนำมาสกัดเป็นกลิ่นหรือน้ำมันเท่านั้น ไม่นิยมนำมากินเล่น ถั่วอัลมอนด์มีแคลเซียมเท่ากับนมสดและมีไฟ

เบอร์สูงที่สุดในจำพวกนี้ ห้ามกินอัลมอนด์ดิบเป็นอันตราย เพราะมีกรดไซยาไนด์หรือสารพิษเจือปนอยู่ด้วย

#### ถั่วเม็ดมะม่วงหิมพานต์ (Cashew Nuts)

“หอม หวาน เคี้ยวเพลิน” เป็นคำนิยามที่ดีสำหรับถั่วเม็ดมะม่วงหิมพานต์ เพียงรับประทานเม็ดมะม่วงหิมพานต์วันละนิดจะได้ทั้งแมกนีเซียม ทองแดง ฟอสฟอรัส และเหล็กอย่างครบถ้วน แต่เม็ดมะม่วงหิมพานต์ มีไขมันอิ่มตัวมากจะต้องระมัดระวังในการรับประทาน

#### ถั่วแมคาเดเมีย (Macadamia Nuts)

ถั่วชนิดนี้ได้ชื่อว่าเป็นถั่วที่มีราคาสูงและรสชาติอร่อยที่สุดในโลก แหล่งเพาะปลูกใหญ่อยู่ที่ฮาวาย ถั่วแมคาเดเมียอุดมไปด้วยไขมันทั้งชนิดอิ่มตัวและไม่อิ่มตัว ซึ่งชนิดไม่อิ่มตัวที่มีมากนั้นช่วยลดคอเลสเตอรอลชนิดเลว (LDL) ในร่างกายได้ดี และยังมีโปรตีนและวิตามินหลากหลายชนิดถ้ากินแมคาเดเมียคู่กับมะพร้าว ช็อกโกแลต และเนื้อปลาจะเข้ารสกันดีมาก

#### ถั่ววอลนัท (Walnuts)

ถั่วนี้มีหลายเหมือนสมองและมีกลิ่นเฉพาะตัวรุนแรงกว่าถั่วชนิดอื่น แต่วอลนัทเป็นถั่วพิทักษ์หัวใจด้วยเหตุที่อุดมไปด้วยกรดไขมันโอเมก้า 3 มีงานวิจัยว่า ควรกินวอลนัทวันละหนึ่งกำมือเพื่อสุขภาพหัวใจ แถมยังกินเพื่อควบคุมน้ำหนักได้อีกด้วย รสชาติของวอลนัทจะติดรสหวานปนขมนิด ๆ เหมาะทำเค้กและคุกกี้ แต่ก็นิยมนำมาทำสลัดหรือซอสด้วยเช่นกัน

#### ถั่วพิสตาชิโอ (Pistachio Nuts) Moreish!

คำแสลงที่ชาวตะวันตกใช้นิยามความอร่อยซึ่งไม่เหมือนใครของเจ้าถั่วชนิดนี้ นอกจากอร่อยแล้ว หน้าตาก็สวยแปลกดีด้วย เม็ดถั่วมีสีเขียวซีด ๆ แต่ผิวหุ้ม (skin) กลับเป็นสีแดงอมม่วงอ่อน ๆ เปลือกนอกอ่อนแะง่าย กลิ่นรสคู่ควรกับการทำขนมเป็นอย่างยิ่ง

### แผนการสอนรายคาบ

#### คาบที่ 3 เรื่องที่สอน บรารานี่ลูกพรุน โดยครู เกศยา ยงภูมิพุกธา

##### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และขั้นตอนการทำบรารานี่ลูกพรุนได้
2. ทำบรารานี่ลูกพรุนได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพได้

##### 2. รายการสอน