

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 รสชาติของวอลนัทจะดีรสหวานปนขมนิด 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

1. เตรียมส่วนผสมและอุปกรณ์ในการทำราวนีลูกพรุน
2. ขั้นตอนการทำราวนีลูกพรุน
3. การอบและการตกแต่งหน้า

3. วัสดุ อุปกรณ์/หนังสือ/ที่ต้องเตรียม

ถ้วยตวง ช้อนตวง พายยาง เตาอบ ถาดอบ เครื่องผสมอาหาร พิมพ์
 ฟอร์ด ที่ร่อนแป้ง

ส่วนผสม

| | | | | | |
|-----------------------|-----|--------|-----------------------|-----|--------|
| แป้งสาลีอเนกประสงค์ | 300 | กรัม | โซดา | ½ | ช้อนชา |
| ผงโกโก้ | 30 | กรัม | อบเชยป่น | 1 | ช้อนชา |
| วานิลลาผง | 1 | ช้อนชา | อัลมอนด์อบสับหยาบ | 50 | กรัม |
| ช็อกโกแลตคูน | 200 | กรัม | เนยสด | 150 | กรัม |
| น้ำตาลทราย | 150 | กรัม | น้ำเชื่อมข้าวโพด | 100 | กรัม |
| น้ำตาลทรายแดง | 50 | กรัม | ไข่ไก่ | 4 | ฟอง |
| ลูกพรุนหั่นสี่เหลี่ยม | 250 | กรัม | เหล้ารัม | ¼ | ถ้วย |
| ลูกพรุนสำหรับแต่งหน้า | 5-6 | ลูก | ชอคโกแลตสำหรับราดหน้า | 200 | กรัม |

4. ลำดับขั้นตอน / ลำดับขั้นตอนการทำงาน

วิธีทำ

1. หั่นพรุนเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมแล้วเคล้ากับเหล้ารัม พักไว้ 1 คืน
2. ร่อนแป้งสาลีอเนกประสงค์ โซดา ผงโกโก้ อบเชยป่น วานิลลาผง เข้าด้วยกัน
3. ใส่อัลมอนด์ เคล้าผสมให้เข้ากัน พักไว้
4. ตูนชอคโกแลต พอละลายเติมเนยสด น้ำเชื่อมข้าวโพด คนให้เข้ากัน
5. ตีส่วนผสมของช็อกโกแลตกับน้ำตาลทรายทั้งสองชนิดด้วยหัวตีรูปใบไม้ ด้วยความเร็วปานกลาง พอส่วนผสมเข้ากัน
6. เติมไข่ไก่ครั้งละ 1 ฟอง จนหมดไข่ไก่ ลดความเร็วของเครื่องผสมลง
7. เติมแป้งที่เตรียมไว้ เติมลูกพรุน ตีผสมด้วยความเร็วต่ำพอเข้ากัน
8. ตักส่วนผสมใส่ในพิมพ์ฟอร์ด
9. นำเข้าอบที่อุณหภูมิ 350 องศาฟาเรนไฮด์ ประมาณ 20-25 นาที จนสุก พักให้เย็น
10. ราดหน้าด้วยชอคโกแลต แต่งหน้าด้วยลูกพรุนให้สวยงาม

สาระน่ารู้

ลูกพรุนเป็นผลไม้แห้งสีดำ ลูกเล็กๆ มีวิตามินซีและธาตุเหล็กสูง เป็นผลไม้อายุวัฒนะ เมื่อรับประทานเป็นประจำจะทำให้มีเลือดฝาด ผิวพรรณผ่องใส มีสารแอนติออกซิแดนซ์สูง รับประทานแล้วห่างไกลมะเร็ง ประโยชน์ของพรุนที่ได้รับการยอมรับคือ เนื้อลูกพรุนมีกากใยอาหาร มาก เป็นยาระบายอ่อนๆ น้ำลูกพรุน มีรสเปรี้ยว นำมาเหมาะสำหรับทำซอสหรือใช้หมักเนื้อทำให้นุ่มขึ้น

แหล่งข้อมูล Health Cuisine ฉบับเดือนกุมภาพันธ์ 2550 หน้า 70

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 4 เรื่องที่สอน บานอฟฟีพาย (Banoffi) โดยครู เกศยา ยงภูมิพุกธา

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และขั้นตอนการทำบานอฟฟีได้
2. ทำบานอฟฟีได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. เตรียมส่วนผสมและอุปกรณ์ในการทำบานอฟฟี
2. ขั้นตอนการทำบานอฟฟี
3. การทำรูปร่าง การอบ

3. วัสดุ อุปกรณ์/หนังสือ/ที่ต้องเตรียม

ถ้วยตวง ช้อนตวง พายยาง เตอบ ถาดอบ เครื่องผสมอาหาร ที่คั้นแป้ง ถาดพาย

ส่วนผสม

| | | | | | |
|----------------------|-----|------|--------------|-----|--------|
| แครกเกอร์บดละเอียด | 200 | กรัม | เนยสดละลาย | 100 | กรัม |
| ชีสโกแลตชิป | 150 | กรัม | น้ำตาลไอซิ่ง | 50 | กรัม |
| นมสด | 50 | กรัม | กล้วยหอมสุก | 3 | ผล |
| น้ำตาลทราย | 50 | กรัม | เนยสด | 50 | กรัม |
| นมข้นหวาน | 50 | กรัม | ผงอบเชยป่น | ¼ | ช้อนชา |
| วิปป์ครีม | 250 | กรัม | ครีมชีส | 50 | กรัม |
| ผงโกโก้สำหรับโรยหน้า | 20 | กรัม | | | |

4. ลำดับขั้นการสอน / ลำดับขั้นตอนการทำงาน

วิธีทำ