

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 3 เรื่องที่สอน บรายนี่ทูโทน โดย ครู เกศยา ยงภูมิพุกชา

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และขั้นตอนการทำบรายนี่ทูโทนได้
2. ทำบรายนี่ทูโทนได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. เตรียมส่วนผสมและอุปกรณ์ในการทำบรายนี่ทูโทน
2. ขั้นตอนการทำบรายนี่ทูโทน
3. การทำรูปร่าง การอบ

3. วัสดุ อุปกรณ์/หนังสือ/ที่ต้องเตรียม

ถ้วยตวง ช้อนตวง พายยาง เตาอบ ถาดอบ เครื่องผสมอาหาร



ส่วนผสมช็อกโกแลตดำ

1. เนยสด	100	กรัม	2. ช็อกโกแลต	135	กรัม
3. น้ำตาลทราย	200	กรัม	4. ไข่ไก่	2	ฟอง
5. แป้งสาลีเอนกประสงค์	120	กรัม	6. ผงฟู	1/2	ช้อนชา
7. เกลือป่น	1/4	ช้อนชา	8. โกโก้	25	กรัม

ส่วนผสมช็อกโกแลตขาว

1. เนยสด	100	กรัม	2. ช็อกโกแลตขาว	135	กรัม
3. น้ำตาลทราย	135	กรัม	4. ไข่ไก่	2	ฟอง
5. แป้งเอนกประสงค์	130	กรัม	6. ผงฟู	1/2	ช้อนชา
7. เกลือป่น	1/2	ช้อนชา			

ลำดับขั้นการสอน / ลำดับขั้นตอนการทำงาน

วิธีทำช็อกโกแลตดำ

1. ร่อนแป้ง ผงฟู โกโก้ รวมกัน
2. ละลายเนยสดกับช็อกโกแลต พักไว้พออุ่น
3. ตีช็อกโกแลตกับน้ำตาลทรายให้เข้ากัน เติมไข่ไก่ที่ละลายฟอง ตีส่วนผสมให้เข้ากัน
4. ใส่แป้งสาลีที่เตรียมไว้ ผสมให้เข้ากัน
5. เทใส่ถาดสี่เหลี่ยมขนาด 8 นิ้วที่ทาไขมันและรองกระดาษไข พักไว้

วิธีทำซ็อกโกแลตขาว

1. ร่อนแป้ง ผงฟู รวมกัน
2. ละลายเนยสดกับซ็อกโกแลตขาว พักไว้พออุ่น
3. ตีซ็อกโกแลตขาวกับน้ำตาลทรายให้เข้ากัน เติมน้ำไข่ไก่ที่ละฟอง ตีให้เข้ากัน
4. ใส่แป้งสาที่เตรียมไว้ ผสมให้เข้ากัน
เทส่วนผสมสีขาวที่ลงบนสีค้ำ กลับหน้าให้เรียบ
5. นำเข้าอบที่อุณหภูมิ 350 องศาฟาเรนไฮด์ประมาณ 30 นาที จนบรราวนี้สุก



สารความรู้

ข้าวโอ๊ต ของดีที่ไม่ควรมองข้าม

ข้าวโอ๊ต มีคุณสมบัติของไฟเบอร์ละลายน้ำที่มีอยู่ในตัวของข้าวโอ๊ต ทำให้การกินข้าวโอ๊ต สม่ำเสมอวันละประมาณ 1 ถ้วย สามารถลดระดับน้ำตาลในเลือด ความดัน และคอเลสเตอรอลได้เฉลี่ย 20 % ส่งผลให้ความเสี่ยงต่อโรคหัวใจลดลงด้วย

คุณอาจผสมข้าวโอ๊ตกับน้ำซูปผักกินเป็นอาหารเช้า หรือใช้ข้าวโอ๊ตเตรียมเป็นของหวานจำพวก มัฟฟิน หรืออย่างอื่นตามความคิดสร้างสรรค์ของคุณเอง

นอกจากนี้ ข้าวโอ๊ตหรือรำข้าวทุกชนิดยังมีคุณสมบัติดูดซับน้ำไว้ได้อย่างดี

ดังนั้น จึงสามารถใช้เป็นยาระบายที่ดี พิเศษเหนือยาระบายอื่น ๆ คือให้วิตามินและสารอาหาร อุดมด้วยคุณค่าแก่ร่างกายไปพร้อม ๆ กัน

ข้าวโอ๊ตเป็นเพียงตัวอย่างหนึ่งของอาหารที่มีฤทธิ์เป็นยาป้องกันโรคเรื้อรังบางชนิด ซึ่งพืชส่วนใหญ่ล้วนมีไฟเบอร์ที่เป็นประโยชน์ต่อมนุษย์

ความเป็นมาของ เนย

เนย ผลิตภัณฑ์ที่ทำมาจากนม แบ่งเป็น เนยเหลว และ เนยแข็ง

1. เนย (butter) ทำจากไขมันในนม ซึ่งเกิดจากการปั่นนม ไขมันจะรวมตัวกันเป็นเม็ด จากนั้นก็กรอง น้ำออกไป นำไขมันมาเติมแบคทีเรีย *Streptococcus Lactic* กับ *Leuconostoc citrovorum* ซึ่งจะทำให้เนยมี กลิ่น และรสชาติเฉพาะตัว

2. เนยแข็ง (cheese) จะเริ่มทำจากเนยเหลว แต่จะใช้ระยะเวลาานานกว่า ต้องรอจนกรดที่แบคทีเรีย สร้างขึ้นทำให้นมจับตัวกันเป็นก้อนเคิร์ด จากนั้นจะเติมเอนไซม์เรนินลงไป เพื่อช่วยเร่งการแข็งตัวของ นม ซึ่งจะทำให้มีการแยกส่วนที่เป็นน้ำ หรือหางนมออกมาจะทำให้เนยแข็งขึ้น มีการเติมเกลือลงไปเพื่อ ไล่ความชื้น หลังจากนั้นจะนำไปบ่มด้วยแบคทีเรียหรือ รา อีกครั้ง

นอกจากนี้ยังมีเนยเทียม ที่เรียกกันว่า มาการีน อีกด้วย