

หัว ใช้รับประทานบำรุงสายตา แก้โรคตาฟาง น้ำคั้นจากหัวใช้ผสมกับน้ำมะนาว ทาเป็นยาบำรุง  
ผิวหนัง ลบรอยเหี่ยวย่นบนหน้า ใช้เป็นยาขับปัสสาวะได้เพราะในหัวมีปริมาณเกลือโปแตสเซียมสูง  
ใช้เป็นยาขับพยาธิไส้เดือน

ที่มา: <http://www.skn.ac.th/skl/project/>

## แผนการสอนรายคาบ

### คาบที่ 12 เรื่องที่สอน ที่รามีสู่เกล้า โดยครู เกศยา ยงภูมิพุกธา

---

#### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และขั้นตอนการทำที่รามีสู่เกล้าได้
2. ทำ ที่รามีสู่เกล้าได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพได้

#### 2. รายการสอน

1. เตรียมส่วนผสมและอุปกรณ์ในการทำ ที่รามีสู่เกล้า
2. ขั้นตอนการทำที่รามีสู่เกล้า
3. การอบและการตกแต่ง

#### 3. วัสดุ อุปกรณ์/หนังสือ/ที่ต้องเตรียม

ถ้วยตวง	ช้อนตวง	พายยาง	เตาอบ	ถาดอบ
เครื่องผสมอาหาร	พิมพ์เค้ก			

#### ส่วนผสม

กาแฟดำ	1 1/2	ถ้วย	ไข่แดง (ไข่ไก่)	4	ฟอง
น้ำตาลไอซิ่ง	1/2	ถ้วย	เหล้าหวาน	1/2	ถ้วย
ชีสมาสคาร์โปเน่	450	กรัม	วิปปิ้งครีม	1	ถ้วย
คุกกี้เลดี้ฟิงเกอร์	285	กรัม	ผงโกโก้	2	ช้อนโต๊ะ

#### วิธีทำ

1. ชงกาแฟดำหรือใช้กาแฟเอสเปรสโซให้ได้ 1 ½ ถ้วย ทิ้งไว้ให้เย็น ตีไข่แดงในอ่างผสม โดยอังกั้นอ่างผสมเหนือไอน้ำร้อน ตีจนฟู ใส่น้ำตาลไอซิ่ง และ เหล้าหวาน ใช้ตะกร้อตี ส่วนผสมจนมีฟองอากาศขึ้นมา แต่ยังไม่เดือด

2. ในอ่างผสมอีกใบให้ตีชีสมาร์คาร์โปเน่ให้แตกเทส่วนผสมไข่แดงลงในชีส ตีให้เข้ากันจนเนียน
3. ตีวิปปิ้งครีมให้ขึ้นฟู แล้วเทใส่ส่วนผสมไข่แดงกับชีส คนให้เข้ากันเนียน
4. ชุบคุกกี้อเลดีฟิงเกอร์กับกาแฟดำ แล้ววางลงในพิมพ์ ตักครีมที่ตีจนเนียนและเกลี่ยให้ทั่ว วางสลับเลดีฟิงเกอร์กับครีมจนหมด โรยด้วยผงโกโก้แช่เย็น 4 ชั่วโมงแล้วเสิร์ฟ

### สารน่ารู้

#### ทiramisu คืออะไร

ทiramisu (tiramisu) เป็นขนมของอิตาลี สูตรดั้งเดิมใช้ไข่แดงสดตีให้ฟู แต่สูตรที่นำมาให้นี้ห่างไกลจากไข่หวัดนก จำ เพราะใช้ไข่สุก

ใช้เนื้อสปองจ์เค้กแทนคุกกี้อเลดีฟิงเกอร์ก็ได้

#### สปองจ์เค้ก

##### ส่วนผสม

แป้งเค้ก	150	กรัม	ผงฟู	1	ช้อนชา
นมผง	20	กรัม	ไข่ไก่	5	ฟอง
น้ำตาลทราย	150	กรัม	เกลือป่น	1/2	ช้อนชา
เอสพี	20	กรัม	วานิลลา	1	ช้อนชา
เนยสดละลาย	100	กรัม			

#### วิธีทำ

1. ร่อนแป้งเค้ก ผงฟู นมผง วานิลลา รวมกัน ใส่น้ำตาลทราย เคล้าพอให้เข้ากัน
2. ตีไข่ไก่ เอสพี เกลือป่น พอขึ้นฟอง
3. เทส่วนผสมแป้งลงในอ่างไข่ ตีด้วยความเร็วต่ำ 1 นาที ปิดเครื่อง คนส่วนผสมกันอ่างให้เข้ากัน
4. ตีด้วยความเร็วสูง 2-3 นาที ลดความเร็วปานกลางตัดฟองอากาศ
5. ใส่นเนยสดละลาย ตีพอเข้ากันดี
6. เทใส่ถาดขนาด 11x15x1 นิ้ว ที่ทาไขมันรองกระดาษไข จำนวน 2 ถาด
7. นำเข้าอบที่อุณหภูมิ 400 องศาฟาเรนไฮด์ ประมาณ 10 นาที

