

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 14 เรื่องที่สอน เค้กส้ม โดยครู เกศยา ยงภูมิพุทธา

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และขั้นตอนการทำเค้กส้มได้
2. ทำเค้กส้มได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. เตรียมส่วนผสมและอุปกรณ์ในการทำเค้กส้ม
2. ขั้นตอนการทำเค้กส้ม
3. การอบและการตกแต่ง

3. วัสดุ อุปกรณ์/หนังสือ/ที่ต้องเตรียม

ถ้วยตวง	ช้อนตวง	พายยาง	เตาอบ	ถาดอบ
เครื่องผสมอาหาร				

ส่วนผสม

แป้งสาลีทำเค้ก	400	กรัม	แป้งข้าวโพด	20	กรัม
ผงฟู	1	ช้อนชา			

ส่วนผสมหน้า

วิปปิ้งครีม	500	กรัม	น้ำตาลไอซิ่ง	60	กรัม
เกลือป่น	1/4	ช้อนชา	เกลือป่น	1/4	ช้อนชา
เนยสดชนิดเค็ม	230	กรัม	มาร์ก้ารีน	230	กรัม
แยมส้ม	50	กรัม	นมข้นจืด	50	กรัม

น้ำหอมกลิ่นส้ม	1/4	ซ็อนซา	น้ำส้มชันควิก	2	ซ็อนโตะ
ตีผสมอาหารสีส้ม	1/4	ซ็อนซา	ไข่ไก่	9	ฟอง
น้ำตาลทราย	400	กรัม			

ส่วนผสมครีมรสส้ม

บัตเตอร์ครีมสตูทที่ชอบ	500	กรัม	น้ำหอมกลิ่นส้ม	1/2	ซ็อนซา
ตีผสมอาหารสีส้ม	1	ซ็อนซา	น้ำส้มชันควิก	50	กรัม

วิธีทำ

1. ร่อนแป้งสาลีทำเค้ก กับแป้งข้าวโพด ผงฟูและเกลือป่น เข้าด้วยกัน
2. ผสมนมข้นจืด น้ำหอมกลิ่นส้ม สีส้ม และน้ำส้มชันควิก เข้าด้วยกัน
3. ตีผสมเนยสดกับมาร์การีน และแยมส้ม ด้วยความเร็วปานกลาง ใช้หัวใบไม้ นานประมาณ 10 นาที ลดความเร็วต่ำ ค่อยๆ ใส่แป้งตีให้เข้ากัน ใส่ส่วนผสมนมข้นจืดตีผสมจนเข้ากันดี ปิดเครื่อง
3. ตีไข่ ด้วยความเร็วสูงสุด ใช้หัวตีตะกร้อตี นานประมาณ 1 นาที ค่อยๆ ใส่น้ำตาลทรายจนหมด ลดความเร็วปานกลาง ตีต่ออีกนานประมาณ 7 นาที จนส่วนผสมเข้ากันไม่หยุด จึงลดความเร็วต่ำ ตักส่วนผสมของแป้งและเนยที่เตรียมไว้ ใส่ลงในไข่ไก่ เพิ่มความเร็วปานกลางตีจนส่วนผสมเป็นเนื้อเดียวกันหรือจนเนียน ปิดเครื่องใช้พายยางคนผสมให้เข้ากัน
4. แบ่งลงในพิมพ์ทรงกลมเส้นผ่าศูนย์กลางขนาด 8 นิ้ว สูง 2 นิ้ว ในพิมพ์ที่ทาเนยปูกระดาษ และทาเนยทับจำนวน 3 พิมพ์ เคาะเบาๆ เพื่อให้เค้กเรียบเสมอกัน รองกระดาษขึ้น 4 คู่ ในขณะอบ
5. นำเข้าเตาอบใช้ไฟล่างอุณหภูมิ 300 องศาฟาเรนไฮด์ นานประมาณ 45 นาที

วิธีทำส่วนผสมรสส้ม

คนผสมบัตเตอร์ครีมกับสีส้ม น้ำหอมกลิ่นส้มและน้ำส้มชันควิกเข้าด้วยกัน เตรียมไว้สำหรับแต่งหน้าเค้ก

วิธีประกอบเค้ก

ปาดส่วนผสมครีมรสส้ม แต่งรูปส้ม ก้านและใบด้วยบัตเตอร์ครีม

สารน่ารู้

ส้ม ผลไม้สารพัดประโยชน์

ผลไม้สารพัดประโยชน์และสามารถป้องกันหวัดได้ ช่วงนี้อากาศเปลี่ยนแปลงบ่อยๆ เดี่ยวร้อนเดี๋ยวหนาว เอาแน่เอาอนกับสภาวะอากาศไม่ได้เสียเลยพาลจะทำให้สุขภาพร่างกายของคุณป่วยเอาได้ง่ายๆ หันมาสะสมวิตามินซี เพื่อใช้เป็นเกราะป้องกันโรคหวัดจากผลไม้ที่บ้านที่อุดมไปด้วยวิตามินซีกันดีกว่า พอละนึกกันออกไหมคะว่า ผลไม้ที่ว่านั่นคืออะไร ผลไม้ที่ว่าก็คือ “ส้ม” นั่นเอง

มาทำความรู้จักส้มในบ้านเรา กันหน่อย

1. ส้มเกลี้ยง

เป็นส้มที่มีผลขนาดกลางจนถึงใหญ่ โดยวัดเส้นผ่าศูนย์กลางอยู่ 8-10 ซม. ลักษณะผลกลม สูง ไม่เป็น เนื้อหนาและเหนียว ลอกง่าย ผิวเปลือกเรียบ ไม่ขรุขระ เมื่อแก่จัด ๆ เปลือกจะเปลี่ยนเป็นสีเขียวอมเหลือง รสชาติหวานอมเปรี้ยว มีกลิ่นหอม

ปัจจุบันประเทศไทยปลูกส้มเกลี้ยงเพียง 2 สายพันธุ์ คือ ส้มเกลี้ยงชนิดผลใหญ่ ส้มเกลี้ยงชนิดผลเล็ก

2. ส้มจุก

จัดเป็นส้มในตระกูลแมนดาริน มีพื้นเพอยู่ทางภาคใต้ของบ้านเรา ลักษณะเปลือกหนา ผิวขรุขระ เปลือกค่อนข้างง่ายเหมือนกับส้มเขียวหวาน หรือส้มโชกุน มีเอกลักษณ์ไม่เหมือนใคร ตรงข้ามผลจะมีปุ่มยื่นออกมาคล้ายกับจุก ทำให้คนทางใต้นิยมเรียกกันว่า “ส้มแป้นหัวจุก” เนื้อส้มมีสีเหลืองอ่อน ใส ฉ่ำน้ำ ให้รสชาติดหวานอมเปรี้ยว

3. ส้มตรา

หรือที่คุ้น ๆ รู้จักกันในชื่อ “ส้มเซ่ง” นั่นเอง มีลักษณะผลกลม ฐานเว้าเล็กน้อย ผิวเปลือกหนา เหนียว ขรุขระไม่เรียบและยังมีตุ่มน้ำขนาดเล็ก ๆ ซ่อนอยู่ แต่เปลือกค่อนข้างออกจากเนื้อง่าย เมื่อสุกเปลือกจะมีสีเขียวอมเหลือง เนื้อแน่น รสชาติดหวานมีเมล็ดน้อย

ปัจจุบันประเทศไทยมีการปลูกส้มเซ่งอยู่ 2 สายพันธุ์ คือ

- เม็งลิ้วเซ่ง มีลักษณะเป็นตารางกลมที่ปลายผล และผิวผลยังมีริ้ว ๆ นิยมปลูกกันแถวจังหวัด นครปฐม สมุทรสาคร ราชบุรี

- ส้มเซ่ง มีลักษณะผิวเรียบ และตารางกลมบริเวณปลายผล ไม่มีริ้วหรือสาแทรกเลย

4. ส้มเขียวหวาน

เป็นผลไม้ที่มีถิ่นฐานดั้งเดิมจากประเทศจีน จัดอยู่ในตระกูลส้มแมนดาริน มีเปลือกสีเขียวอ่อนอมเหลือง จนถึงแดงอมส้ม ผิวเรียบไม่ขรุขระ เปลือกบางปอกรับประทานง่าย มีกลิ่นหอมรุนแรง โดยผลส้ม 1 ลูกจะมีกลิ่นเนื้ออยู่ ประมาณ 10-15 กลีบ เนื้อในสีส้ม ฉ่ำน้ำ รสชาติดหวานอมเปรี้ยวชนิด ๆ

ในปัจจุบันมีส้มเขียวหวานหลากหลายพันธุ์ที่สามารถปลูกได้เองแล้วในเมืองไทย ไม่ว่าจะเป็น

- ส้มบางมด มีถิ่นกำเนิดอยู่เขตบางขุนเทียน สังเกตง่าย ๆ คือ มีเปลือกบาง

- ส้มบางม่น มีถิ่นกำเนิดอยู่แถวบางขุนนนท์ รังสิต แพร่ และเชียงใหม่ มีลักษณะเด่น คือ เปลือกหนา

- ส้มแหลมทอง หรือที่เรียกกันติดปากว่า “ส้มแสงทอง” นั้น มีขนาดผลที่ใหญ่ และนิยมปลูกกันที่จังหวัดราชบุรี

- ส้มฟริมองต์ เป็นส้มที่เกิดจากผสม 2 สายพันธุ์เข้าด้วยกัน คือ สายพันธุ์ คลีเมนไทน์ กับสายพันธุ์ฟองแกน ทำให้สามารถปลูกได้ในแถบภาคเหนือของบ้านเรา เนื่องจากมีสภาพภูมิอากาศที่ค่อนข้าง

หนาวเย็น โดยสัมผัสนี้จะมีลักษณะพิเศษ คือ เปลือกหนาขรุขระ เนื้อในแน่น กลิ่นหอม เก็บไว้รับประทานได้นาน แต่จะมีรสชาติเปรี้ยวมากกว่าหวาน

- สัมโขนเป็นสัมผัสที่เกิดจากการเพาะเมล็ด นิยมปลูกทางภาคใต้ของบ้านเรา มีลักษณะพิเศษไม่เหมือนใคร คือมีปริมาณของกรดน้ำตาลสูง เนื้อในมีสีส้มเข้ม กำลังเป็นที่ขึ้นชอบของตลาดในปัจจุบัน

5. สัมโอ

ผลมีขนาดใหญ่กว่าสัมผัสชนิดอื่น ๆ มีหลากหลายสายพันธุ์ให้คุณเลือกรับประทาน โดยแต่ละสายพันธุ์ก็มีคุณลักษณะไม่เหมือนกัน เราไปทำความรู้จักกันดีกว่า ว่าประเทศไทยของเราปลูกสัมโอได้กี่สายพันธุ์

- สัมโอพันธุ์ขาวแป้น เป็นสัมผัสที่มีผลกลม เป็น ไม่มีจุก ฐานมนราบ ปลายแบนเว้าเล็กน้อย เปลือก สีเขียว แต่ไม่เสมอไปบางครั้งอาจพบพันธุ์ขาวแป้นสีเหลืองอมทองก็ได้ขึ้นอยู่กับกระบวนการปลูก ลักษณะผิวเรียบ เปลือกหนา ปอกยาก เนื้อในสีเหลืองอมขาว รสชาติหวานอมเปรี้ยวจนชนิด ๆ

- สัมโอพันธุ์ขาวพวง มีผลขนาดปานกลาง กลมยาว ปลายผลเว้าเล็กน้อย จุกมีขนาด 1.5 ซม. ผิวเปลือกเรียบ สีเขียวอมเหลือง ส่วนเนื้อในสีขาวอมเหลือง น้ำน้ำ ไม่มีเมล็ด รสชาติหวานอมเปรี้ยวหน่อย

- สัมพันธุ์ทองดี มีขนาดปานกลาง ผลกลม เป็นผิวเรียบ เปลือกชั้นกลางเป็นสีชมพูอ่อน เนื้อในสีแดงอมส้ม น้ำน้ำ รสชาติหวาน เมล็ดเล็ก และมีจำนวนมาก

ประโยชน์ของสัม

ในผลสัมที่คุณรับประทาน มีสารอาหารอยู่มากมาย และสารอาหารเหล่านี้มีประโยชน์อย่างไรต่อร่างกาย เรามาดูกันดีกว่า

1. วิตามินซี

เป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่า สัมมีวิตามินอยู่เป็นจำนวนมากเพราะผู้ใหญ่มักพูดอยู่เสมอว่า “ถ้าไม่อยากเป็นหวัดต้องกินส้มเยอะ ๆ ” วิตามินซีไม่ได้มีประโยชน์แค่ป้องกันโรคหวัดเท่านั้น แต่ยังป้องกันเลือดออกตามไรฟัน พร้อมทั้งเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับผิวหนังในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอีกด้วย นอกจากนี้ยังมีสรรพคุณในการสมานรอยแผลให้แห้งและหายเร็วยิ่งขึ้น

วิตามินซี ในสัมช่วยให้คุณสวยได้ทั้งภายในและภายนอกไปพร้อมกันและนอกจากรับประทานแล้ว ยังนำสัมมาพอกหน้าเพื่อเสริมความงามเปล่งปลั่งให้ผิวพรรณได้อีกด้วย

เริ่มจากนำแผ่นสำลีชุบน้ำส้มคั้นที่เตรียมไว้ประมาณ ½ แก้ว แล้วนำไปวางให้ทั่วใบหน้า โดยเว้นรอบดวงตาเอาไว้ จากนั้นทิ้งไว้ให้แห้ง แล้วล้างออกด้วยน้ำเย็นจัด ๆ ให้สะอาด แล้วจึงซับหน้าด้วยผ้าแห้ง เพียงเท่านี้คุณก็มีใบหน้าขาวเนียน ไร้ริ้วรอยแห่งกร้าน

หมายเหตุ

- คุณควรล้างเปลือกส้มให้สะอาด และเช็ดให้แห้งสนิท ก่อนนำมาคั้น เพราะไม่อย่างนั้นคุณอาจจะได้รับสารพิษประเภทยาฆ่าแมลงที่ปนมากับผิวส้มได้

- คุณไม่ควรคั้นน้ำส้มทิ้งไว้ เพราะวิตามินซีจะเสื่อมสลายหายไปหมด

2. วิตามินเอ

เป็นวิตามินที่ขึ้นชื่อเรื่องการดูแลดวงตาของคุณให้ดูสวยใสและมองเห็นภาพได้อย่างคมชัดแม้ในเวลากลางคืน นอกจากนี้ยังช่วยในการต่อต้านสารอนุมูลอิสระอันเป็นต้นเหตุที่ก่อให้เกิดริ้วรอยต่าง ๆ ภายในร่างกายคน รวมทั้งลดความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดความเสียหายกับระบบทางเดินหายใจ

3. วิตามินบี1

มีคุณประโยชน์ในการบำรุงสมอง ช่วยให้คุณมีความจำที่แม่นยำ แม้ว่ากาลเวลาจะล่วงเลยไปนานเท่าใด นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันการเกิดภาวะความจำเสื่อมหรือโรคอัลไซเมอร์ได้ แถมยังช่วยทำให้คุณรู้สึกเจริญอาหาร และยังช่วยขับปัสสาวะแก้อาการเหน็บชาได้อีกด้วย

4. วิตามินบี 2

เปรียบเสมือนคู่หูของวิตามินเอก็ว่าได้ เพราะวิตามินบี 2 มีส่วนช่วยในการเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับดวงตาของคุณให้สดใสชุ่มชื้นอยู่ตลอดเวลา นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายคุณอีกไม่ว่าจะเป็นปาก จมูก ลำคอ ช่องคลอด และทวารหนัก

5. แคลเซียม

มีส่วนช่วยในการเสริมสร้างกระดูกและฟันให้กับคุณ เพื่อป้องกันการเกิดภาวะกระดูกพรุน และเปราะง่าย ดังนั้นแคลเซียมจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง สำหรับคุณแม่ที่ตั้งครรภ์ เพราะลูกในครรภ์ของคุณจะดึงแคลเซียมจากฟันคุณ ไปใช้ในการสร้างกระดูกและเนื้อเยื่อส่วนต่าง ๆ ทำให้คุณต้องรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูงๆ เข้าไว้

6. ธาตุเหล็ก

จะมีหน้าที่หลัก ในการสร้างเม็ดเลือดให้กับร่างกายและบำรุงเลือด นั่นก็คือการลดอาการปวดท้องประจำเดือนในผู้หญิง และยังช่วยลดความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดภาวะโลหิตจาง นอกจากนี้ยังช่วยคลายความเมื่อยล้า อ่อนเพลียได้

7. ฟอสฟอรัส

มีหน้าที่ในการสร้างสมดุลให้กับร่างกาย เพื่อป้องกันไม่ให้ค่า PH ในเลือดมีความเป็นกรด หรือด่างมากเกินไป นอกจากนี้ยังเป็นผู้ช่วยที่ดีสำหรับแคลเซียมในการบำรุงกระดูกและฟันอีกด้วย พร้อมทั้งช่วยถอดรหัสทางพันธุกรรมให้กับคุณ เพื่อยืนยันความเป็นครอบครัวเดียวกันได้อีกด้วย

8. เส้นใยอาหาร

มีหน้าที่หลัก ๆ คือ ช่วยในเรื่องการขับถ่าย เพราะเส้นใยอาหารจะทำให้คุณถ่ายคล่อง ท้องไม่ผูก และลดความเสี่ยงที่จะก่อให้เกิดโรคริดสีดวงทวารได้

ประโยชน์ดี ๆ จากเปลือกส้ม

- เปลือกส้มโอ

เมื่อคุณแกะเปลือกส้มโอออกจากเนื้อแล้ว อย่าทิ้งเปลือกเพราะคุณยังสามารถนำมาทำประโยชน์ได้อีกมากมาย เช่นเปลือกส้มเชื่อม ส้มมือ (ใช้ดม แก้อาการวิงเวียนศีรษะ) นอกจากนี้เปลือกส้มโอยังสามารถนำมาขัดภาชนะให้มัน วาว ได้อีกด้วย โดยการนำเปลือกส้มโอมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ต้มในน้ำเดือดประมาณ 20 นาที แล้วจึงนำมาขัดภาชนะอลูมิเนียมกับสบู่ เพียงเท่านี้เครื่องครัวของคุณก็จะดูใหม่อยู่เสมอ

- เปลือกส้มเขียวหวาน

สำหรับคุณท่านใดที่บ้านขุงขุม ให้คุณนำเปลือกส้มเขียวหวานไปตากแดดให้แห้ง สักประมาณ 2 แดด ก่อนนำมาจุดไฟสุม เพื่อใช้ไต้ขุง ได้ทั้งประโยชน์และยังปลอดภัยสารพิษอีกด้วยหาก

ที่มา : หนังสือใกล้หมอ ฉบับวันที่ 7 สิงหาคม 2550 หน้า 72-75

