

2. นำขนมปังลงชุบในน้ำซุบขนมปัง
3. นำขนมปังไปย่างให้เหลืองกรอบ

### สาระน่ารู้

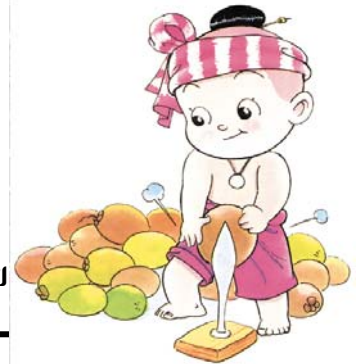
โทสต์จะอร่อยต้องกินให้เป็น ขนมปังปิ้ง (toast) ที่เอามาทานเฉยๆ หรือมารัมาเลดด้วย กินกับไข่ดาว แสม และเบคอน เป็นอาหารเช้าแบบอังกฤษมาช้านานตั้งแต่สมัยยุคกลางทีเดียว ทำไมโทสต์จึงเป็นเอกลักษณ์ของชาวอังกฤษ บางคนเฉลยว่าเป็นเพราะขนมปังอังกฤษเป็นขนมปังข้าวสาลีแผ่นขาว ซึ่งเอื้ออำนวยต่อการปิ้งมากกว่าขนมปังชนิดอื่น ๆ

เห็นเป็นอาหารง่าย ๆ อย่างนี้เถอะ นักกินเขาว่าต้องกินให้เป็นเหมือนกันจึงจะอร่อย เริ่มแรกอยู่ที่ตัวขนมปัง ควรใช้ขนมปังเก่า บางท่านบอกว่าใช้ขนมปังอย่างบางอร่อยกว่าอย่างหนา บางท่านบอกว่าขนมปังเนื้อแน่นอร่อยกว่าเนื้อนุ่ม (เช่นขนมปังปอนด์ของไทย) ปิ้งแล้วก็ควรรับประทานทันทีขณะที่ยังกรอบอยู่ เพราะความอร่อยของขนมปังปิ้งก็อยู่ตรงที่กรอบนอกนุ่มในและกลิ่นหอมจากการปิ้งใหม่ ๆ ทิ้งไว้นานจนเย็นจะเหนียว กินอย่างไรก็ไม่อร่อย ขนมปังปิ้งกินร้อน ๆ กับเนย ก็อร่อยแล้ว

แหล่งที่มาของข้อมูล นิตยสารครัวฉบับที่ 97 กรกฎาคม 2545 หน้า 15

### แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 7 เรื่องที่สอน พายวานิลลา โดยครู เกศยา ย



#### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และขั้นตอนการทำพายวานิลลาได้
2. สามารถทำพายวานิลลาได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพได้

#### 2. รายการสอน

1. เตรียมส่วนผสมและอุปกรณ์ในการทำพายวานิลลา
2. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำแป้งพาย
3. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำไส้คัสตาร์ดวานิลลา
4. การทำรูปร่างและการอบ

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

ช้อนตวง	เครื่องชั่ง	ที่ร่อนแป้ง	พายยาง	เครื่องผสมอาหาร
พิมพ์สำหรับอบ	ไม้ค้ำแป้ง	เตาอบ		

### ส่วนผสมแป้งพาย

1. แป้งสาลีอเนกประสงค์	340	กรัม	2. น้ำตาลไอซิ่ง	100	กรัม
3. ผงฟู	1/4	ช้อนชา	4. เกลือป่น	1/4	ช้อนชา
5. มาร์การีน	80	กรัม	6. เนยสด	100	กรัม
7. นมข้นจืด	80	กรัม			

### ส่วนผสมไส้คัสตาร์ดวานิลลา

1. นมสด	300	กรัม	2. น้ำตาลทราย	140	กรัม
3. ไข่แดง	10	ฟอง	4. วิปปิ้งครีม	300	กรัม
5. วานิลลา	1	ช้อนชา	6. เกลือ	1/2	ช้อนชา

### 4.ลำดับขั้นตอน / ลำดับขั้นตอนการทำ

#### วิธีทำแป้งพาย

1. ร่อนแป้งสาลีอเนกประสงค์กับน้ำตาลไอซิ่ง ผงฟู เข้าด้วยกัน ใส้เกลือป่นลงไป (ไม่ต้องร่อน)
2. ตีเนยสดกับมาร์การีน ด้วยหัวตีรูปใบไม้ เติมน้ำที่ร่อนไว้ลงไป ใช้ความเร็วปานกลางจนกระทั่ง แป้งกับเนยจับตัวกันเป็นเม็ดร่วน เติมนมข้นจืด ตีผสมเข้ากันดี พักแป้งไว้อย่างน้อย 3 ชั่วโมง หรือ 1 คืน (ในตู้เย็น) เพื่อป้องกันการหดตัวของแป้งขณะอบ
3. รีดแป้งเป็นแผ่นหนาประมาณ 1 เซนติเมตร กรดลงในพิมพ์พายขนาด 2 นิ้ว ชั่งน้ำหนัก แป้งพาย พร้อมพิมพ์ให้ได้น้ำหนักประมาณ 35 – 40 กรัม
4. นำเข้าอบที่อุณหภูมิ 350 องศาฟาเรนไฮด์ ประมาณ 10 นาที หรือจนแป้งพายเกือบสุก
5. ตักไส้คัสตาร์ดลงในแป้งพาย จนเกือบเต็มถ้วย นำเข้าอบต่อประมาณ 5 – 7 นาที ใช้เฉาะไฟบน จนหน้าขนมสุกแห้ง นำออกจากเตา และแคะขนมออกจากพิมพ์ พักไว้ให้เย็นสนิท บรรจุลงในภาชนะตามต้องการ

#### วิธีทำไส้คัสตาร์ดวานิลลา

1. นำนมสดใส่ภาชนะตั้งไฟเติมน้ำตาลทราย คนจนน้ำตาลทรายละลายให้พออุ่น
2. คนวิปปิ้งครีม ไข่แดง เกลือ วานิลลา ให้เข้ากัน แล้วกรอง (ห้ามใช้ตะกร้อมือคน)
3. เทส่วนผสมวิปปิ้งครีม กับไข่แดง ที่เตรียมไว้ลงในนมสดคนให้เข้ากัน
4. ตักส่วนผสมใส่ลงในแป้งพายที่เตรียมไว้

### สารน่ารู้

- การทำพาย พิมพ์ที่ใช้ทำพายจะใช้พิมพ์กระเบื้องเคลือบสีขาว ถาดแก้วหรือ พิมพ์กระดาษฟอยล์ ที่ทำเค้กก็ได้

- ขณะอบต้องระวัง เพราะหน้าพายจะเหลืองสุกเร็วกว่าด้านล่าง ต้องเปิดเตาอบเฉพาะไฟล่าง และใช้กระดาษฟอยล์ปิดหน้าพายไว้เพื่อไม่ให้ไหม้

- ขั้นตอนการทำแป้งพาย เนยที่ใช้ต้องแช่ ให้อ่อนและหั่นเป็นชิ้นบาง เพื่อละลายเร็ว ใช้เนยบี๊และคลุกให้เข้ากัน แต่ไม่ใช่ฝ้ามือนวด เพราะเนยจะละลายเร็ว

- พายหน้าเปิด คนฝรั่งเศสเรียกว่า กิช (Quiche) เนื้อแป้งบางกรอบ กิชที่นิยมคือไส้ผักโขมกับแฮม แหล่งที่มาของข้อมูล HEALTH & CUISINE ฉบับประจำเดือนมิถุนายน 2548

คอลัมน์ FOOD + SELF - HEALTH CARE + BEAUTY + FITNESS หน้า 50-51

## แผนการสอนรายคาบ

### คาบที่ 8 เรื่องที่สอน พายไส้ผักโขม โดยครูเกศยา ยงภูมิพุกธา

#### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และขั้นตอนการทำพายไส้ผักโขมได้
2. สามารถทำพายไส้ผักโขมได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพได้

#### 2. รายการสอน

1. เตรียมส่วนผสมและอุปกรณ์ในการทำพายไส้ผักโขม
2. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำแป้งพาย
3. การทำรูปร่างและการอบ

#### 3. วัสดุ อุปกรณ์/หนังสือที่ต้องเตรียม

ช้อนตวง	เครื่องชั่ง	ที่ร่อนแป้ง	พายยาง	เครื่องผสมอาหาร
พิมพ์สำหรับอบขนม	ไม้คั่งแป้ง	เตาอบ		

#### ส่วนผสมแป้งพาย

- |                        |     |        |                 |     |          |
|------------------------|-----|--------|-----------------|-----|----------|
| 1. แป้งสาลีอเนกประสงค์ | 225 | กรัม   | 2. น้ำตาลไอซิ่ง | 1   | ช้อนโต๊ะ |
| 3. เกลือป่น            | 1   | ช้อนชา | 4. เนยสด        | 50  | กรัม     |
| 5. เนยขาว              | 25  | กรัม   | 6. น้ำเย็นจัด   | 1/4 | ถ้วย     |

#### ส่วนผสมไส้ผักโขม

- |                        |     |      |                |    |      |
|------------------------|-----|------|----------------|----|------|
| 1. ผักโขม              | 250 | กรัม | 2. เนย         | 25 | กรัม |
| 3. แป้งสาลีอเนกประสงค์ | 25  | กรัม | 4. วิปปิ้งครีม | 50 | กรัม |