

- ขณะอบต้องระวัง เพราะหน้าพายจะเหลืองสุกเร็วกว่าด้านล่าง ต้องเปิดเตาอบเฉพาะไฟล่าง และใช้กระดาษฟอยล์ปิดหน้าพายไว้เพื่อไม่ให้ไหม้
  - ขั้นตอนการทำแป้งพาย เนยที่ใช้ต้องแช่ ให้อ่อนและหั่นเป็นชิ้นบาง เพื่อละลายเร็ว ใช้เนยบี๊และคลุกให้เข้ากัน แต่ไม่ใช่ฝ้ามือนวด เพราะเนยจะละลายเร็ว
  - พายหน้าเปิด คนฝรั่งเศสเรียกว่า กิช (Quiche) เนื้อแป้งบางกรอบ กิชที่นิยมคือไส้ผักโขมกับแฮม
- แหล่งที่มาของข้อมูล HEALTH & CUISINE ฉบับประจำเดือนมิถุนายน 2548  
คอลัมภ์ 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	ไม้คัลลิ่งแป้ง	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

5. เบคอนหั่นสี่เหลี่ยม	100	กรัม	6. ลูกจันทร์ป่น 1/4	ช้อนชา
7. พริกไทยป่น	1/2	ช้อนชา	8. เกลือป่น 1/2	ช้อนชา
9. นมสด	400	กรัม	10. มอซซาเรลลาชีส 100	กรัม

#### 4.ลำดับขั้นตอน / ลำดับขั้นตอนการทำ

##### วิธีทำแป้งพาย

1. ร่อนแป้งสาลีอเนกประสงค์น้ำตาลไอซิ่ง รวมกันใส่เกลือป่นลงในแป้งที่ร่อนแล้ว
2. ใส่เนยสด และเนยขาวลงในแป้งใช้เบลนเดอร์ตัดเนยให้เข้ากับแป้งจนเป็นเม็ดร่วน
3. ใส่น้ำเย็นจัด ลงไปให้ทั่วแป้ง นวดให้เข้ากัน ปั้นเป็นก้อนกลม พักแป้งไว้ ประมาณ 3 ชั่วโมง
4. คลึงแป้งให้เป็นแผ่น กรูกลงในพิมพ์ขนาด 8 นิ้ว ใช้ส้อมจิ้มแป้งให้ทั่วแผ่นเพื่อไล่อากาศ
5. นำแป้งเข้าอบที่อุณหภูมิ 350 องศาฟาเรนไฮต์ ประมาณ 7-10 นาที พอแป้งเหลืองไม่ต้องสุก
6. ตักไส้พายใส่ลงไปในแป้งพายโรยหน้าด้วยมอซซาเรลลาชีส ชูดฝอยให้ทั่วหน้าขนม
7. นำขนมเข้าอบต่ออีกครั้งใช้เวลาประมาณ 10 – 15 นาที จนกระทั่งขนมสุก

##### วิธีทำไส้ผักโขม

1. ลวกใบผักโขมในน้ำเดือดที่ใส่เกลือป่นเล็กน้อย แล้วตักขึ้นแช่ในน้ำเย็นทันที จากนั้นพักให้สะเด็ดน้ำ
2. ละลายเนยใส่แป้งลงผัดแล้ว เติมนมสด คนจนส่วนผสมเข้ากันต้มต่อจนเดือด คนเรื่อย ๆ จนข้นและเหนียว
3. เติมเกลือป่น ลูกจันทร์ป่น พริกไทยป่น เติมนมสด คนส่วนผสม จนเหนียวและเข้ากัน
4. ตักส่วนผสมครึ่งหนึ่งลงในถ้วยพายไส้ผักโขม โรยด้วยเบคอนทอดราดด้วยครีมส่วนที่เหลือโรยหน้าด้วยมอซซาเรลลาชีสให้ทั่ว
5. นำขนมเข้าอบจนกระทั่งสุก

#### **สารความรู้**

##### **มอซซาเรลลาชีส**

รู้จักกันในฐานะอัสส์ครีมอ่อนขาวยึดในหน้าพิซซ่า ดั้งเดิมทำมาจากน่านมควายในอิตาลี แต่เดี๋ยวนี้ทำจากนมวัว และกลายเป็นชีสอุตสาหกรรมในหลาย ๆ ประเทศนอกเหนือจากอิตาลี โดยเฉพาะแคนาดา สหรัฐอเมริกา นิวซีแลนด์ พวกนี้แข่งขันผลิตมอซซาเรลลา (Mozzarella) ออกมาขายมากมาย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นชีสก้อนสี่เหลี่ยม

หากถือตามคนอิตาลีเจ้าของต้นตำรับมอซซาเรลลาชีส ชีสนุ่มลิ้นตัวนี้เขานิยมปั้นเป็นทรงกลมรีเล็กๆ ขนาดประมาณลูกกอล์ฟ และเก็บรักษาในน้ำหางนม(ที่เหลือจากการทำชีส) นัยว่าทำให้รักษาความสดได้ดี

ยิ่งขึ้น อีกทั้งยังเป็นการกินอย่างสมชื่อ MOZZA ซึ่งแปลว่าชิ้นพอกำ ตามวิธีการกินชีสมอซซาเรลลา แบบบิดา  
เลียน

แหล่งข้อมูล นิตยสารครัว ฉบับ 108 มิถุนายน 2546 หน้า 15

ผักโขม สามารถช่วยชะลอความเสื่อมของดวงตาได้ จักษุแพทย์ สตีเวน จี แพรดต์ แห่งโรงพยาบาล  
สคริปป์เม โมเรียล ในแคลิฟอร์เนีย พบว่าในผักโขม มีสารลูทีน และสารแซนโทฟิลล์อยู่เป็นจำนวนมาก สาร  
ทั้งสองชนิดนี้มีสรรพคุณช่วยชะลอความเสื่อมของดวงตา

แพทย์หญิง โจฮันนา เรคคอน และเพื่อนนักวิจัยจากมหาวิทยาลัย ฮาร์วาร์ด ระบุว่าผู้ที่ได้รับลูทีนวัน  
ละ 6 มิลลิกรัม จะลดความเสี่ยงจากโรคดวงตาเสื่อมได้ถึงร้อยละ 43 นอกจากผักโขมแล้ว ยังมีผักสดที่อุดมไป  
ด้วยลูทีนและแซนโทฟิลล์ เช่น ผักคะน้า ผักทอง, แครอท ผักบุ้ง

แหล่งข้อมูล [www.variety.teenee.com/foodforbrain](http://www.variety.teenee.com/foodforbrain)



## แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 9 เรื่องที่สอน ขนมหีอะไส้ถั่วไบเตย โดยครู เกศยา ยงภูมิพุทธา

### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และขั้นตอนการทำขนมหีอะไส้ถั่วไบเตยได้
2. สามารถทำขนมหีอะไส้ถั่วไบเตยได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพได้

### 2. รายการสอน

1. เตรียมส่วนผสมแป้งชั้นนอก, ชั้นใน และไส้ถั่ว
2. ขั้นตอนการทำแป้งชั้นนอก, ชั้นใน และไส้
3. การห่อแป้ง การคลึง และการทำรูปร่าง
4. การอบ และบรรจุภัณฑ์

### 3. วัสดุ อุปกรณ์/หนังสือที่ต้องเตรียม

ถ้วยตวง	ช้อนตวง	เครื่องชั่ง	อ่างผสม	พายยาง	พายไม้
กะทะ	ตะแกรงพักขนม	ถาดอบ	แปรงทานาย	เตาอบ	