

ครั้งที่ 5

เรื่อง ชอคโกแลตคุกกี้

1. จุดประสงค์

1. บอกส่วนผสม และขั้นตอนการทำชอคโกแลตคุกกี้ได้
2. สามารถทำชอคโกแลตคุกกี้ได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพได้

2. รายการ

1. การเตรียมส่วนผสมและอุปกรณ์ในการทำชอคโกแลตคุกกี้
2. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำชอคโกแลตคุกกี้
3. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการชอคโกแลตคุกกี้
4. การอบและการตกแต่ง

3. วัสดุ อุปกรณ์/หนังสือ/ที่ต้องเตรียม

ถ้วยตวง	ช้อนตวง	เครื่องชั่ง	ตะแกรงพักขนม	เครื่องผสมอาหาร
พายยาง	ถาดอบ	เตาอบ		

ส่วนผสม

1. แป้งสาลีอเนกประสงค์	200	กรัม	2. โกโก้	60	กรัม
3. โซดา	1	ช้อนชา	3. วานิลลาผง	2	ช้อนชา
4. เนยสด	170	กรัม	5. ชอคโกแลตชิพ	170	กรัม
6. ไข่ไก่	3	ฟอง	7. น้ำตาลทราย	350	กรัม
8. ชอคโกแลตชิพรสนม	100	กรัม	9. ชอคโกแลตเอ็มแอนเอ็ม	100	กรัม

4. ลำดับขั้นตอนการทำ

วิธีทำ

1. ร่อนแป้งสาลี ผงโกโก้ โซดา วานิลลาผง รวมกัน
2. ตุ่นชอคโกแลต เนยสด ให้ละลาย ยกคนพอส่วนผสมอุ่น ๆ
3. ตีส่วนผสมชอคโกแลต ไข่ไก่ น้ำตาลทราย ตีให้เข้ากัน พอน้ำตาลละลาย
4. ใส่น้ำแป้งที่เตรียมไว้ คนให้เข้ากัน ใสชอคโกแลตนม คนให้เข้ากัน
5. นำส่วนผสมเข้าตู้เย็น พอให้อยู่ตัว ใช้ที่ตักไอศกรีมตักวางบนถาดที่รองแผ่นรองอบ
6. แต่งหน้าด้วยชอคโกแลตเอ็มแอนเอ็ม

7. นำเข้าอบที่อุณหภูมิ 350 องศาเซลเซียส 12–15 นาที จนสุก
8. นำคุกกี้ออกจากเตาอบ วางไว้พอคุกกี้ยู่ตัว แซะออกวางบนตะแกรง พออุ่น บรรจุใส่ภาชนะ

สาระน่ารู้

ถ้าพูดถึง “อัลมอนต์” คงไม่มีใครที่จะไม่รู้จัก แต่จะมีสักกี่คนที่รู้ว่าเจ้าถั่วเม็ดเล็กๆ เม็ดนี้ นอกจากจะมีรสชาติที่อร่อยหวานมันแล้ว ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายอีกหลากหลายประการ โดยเฉพาะ กับ “หัวใจ” ถึงขนาดได้รับการยกย่องให้เป็นองครักษ์พิทักษ์หัวใจเลยทีเดียว

“อัลมอนต์” เป็นถั่วประเภท Tree Nut ซึ่งให้คุณค่าสารอาหารต่อร่างกายมากกว่าถั่วประเภทคลุ่มดินอย่าง ถั่วลิสง ถั่วเขียว ฯลฯ ที่สำคัญยังถูกจัดให้เป็น 1 ใน 10 สุดยอดอาหาร เพราะในเม็ดอัลมอนต์ประกอบไปด้วย กรดไขมันที่จำเป็น กรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว และกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงซ้อน ซึ่งช่วยเพิ่มระดับ HDL (High-Density Lipoproteins) หรือไขมันดี และช่วยลดระดับ LDL (Low-Density Lipoproteins) หรือไขมันเลว ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อรับประทานเป็นประจำจะมีส่วนช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจได้เป็นอย่างดี

เมื่อไม่นานมานี้มีผลการวิจัยจากสถาบันชั้นนำทั้งในยุโรปและอเมริกายังพบว่า ถ้ารับประทานอัลมอนต์ เพียงวันละ 1 หยิบมือจะช่วยลด LDL ได้ถึง 4.4% และถ้ารับประทาน 2 หยิบมือต่อวันจะช่วยลด LDL ได้ถึง 9.4% รวมไปถึงผลวิจัยจาก Nation Cholesterol Education Program ก็รายงานผลออกมาในรูปแบบเดียวกัน โดยให้กลุ่มตัวอย่างรับประทานอาหารที่มีและไม่มีอัลมอนต์ประกอบอยู่ พบว่าในกลุ่มที่มีการบริโภคอัลมอนต์มากขึ้นระดับ LDL ก็จะลดลง และระดับ HDL ก็เพิ่มขึ้นด้วย

ทั้งนี้ ยังมีการศึกษาให้กลุ่มตัวอย่างรับประทานอัลมอนต์เป็นอาหารเสริมเป็นเวลา 1 ปี โดย 6 เดือนแรกให้รับประทานอาหารตามปกติ และ 6 เดือนหลังให้รับประทานอัลมอนต์ในช่วงระหว่างมื้ออาหารประมาณ 52 กรัม/วัน เปรียบเทียบกันพบว่ากรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวและเชิงซ้อนเพิ่มขึ้น กรดไขมันอิ่มตัวลดลง คอเลสเตอรอลและน้ำตาลลดลง จึงส่งผลโดยตรงในการช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจและเบาหวาน ได้ถึง 30-50 %



เม็ดอัลมอนต์นอกจากจะมีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายแล้ว ยังอุดมไปด้วย ไฟเบอร์ โปรตีนจากพืช วิตามินบี วิตามินอี และ โอเมก้าตรี ซึ่งจำเป็นสำหรับการเสริมสร้างเซลล์ที่สึกหรอของผิวหนัง เส้นผม ทั้งยังช่วยชะลอริ้วรอยก่อนวัยอย่างได้ผล รวมทั้งไฟเบอร์ที่ได้ยังช่วยลดความเสี่ยงเป็นโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ได้อีกด้วย

ถึงกระนั้นก็ยังมีคนแคลงใจในตัว “อัลมอนต์” ว่ามีสารอาหารประเภทไขมันในปริมาณที่สูง แล้วจะมีผลทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นหรือไม่ นั่น ผู้เชี่ยวชาญยืนยันว่า อัลมอนต์เป็นสารอาหารที่ได้รับการแนะนำให้รับประทาน เพื่อลดคอเลสเตอรอลและรับประทานแทนอาหารที่มีไขมันอิ่มตัว จึงไม่ทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นแต่อย่างใด ดังนั้นทุกคนจึงรับประทานอัลมอนต์แทนของหวาน หรือขนมขบเคี้ยวระหว่างวัน ได้อย่างสบายๆ แถมยังได้คุณค่าจากธรรมชาติไปเต็มๆ

ทั้งอร่อยและมีคุณประโยชน์มหาศาลขนาดนี้ถ้ามี “อัลมอนต์” ติดไว้ที่โต๊ะทำงานหรือตู้ที่บ้านก็คงไม่เสียหลายนะเจ้าคะ

ครั้งที่ 6

เรื่อง ลูกกึ่งตัวนอน

1. จุดประสงค์

1. บอกส่วนผสม และขั้นตอนการทำลูกกึ่งตัวนอนได้
2. สามารถทำลูกกึ่งตัวนอนได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพได้

2. รายการ

1. การเตรียมส่วนผสม และอุปกรณ์การทำลูกกึ่งตัวนอน
2. การเตรียมส่วนผสม และขั้นตอนการทำลูกกึ่งตัวนอน
3. การอบและการตกแต่ง

3. วัสดุ อุปกรณ์/หนังสือที่ต้องเตรียม

ถ้วยตวง	ช้อนตวง	เครื่องชั่ง	อ่างผสม	เครื่องผสมอาหาร
พายยาง	ตะกร้อมมือ	ถาดอบ	เตาอบ	

ส่วนผสม

1. แป้งสาลีอเนกประสงค์	500	กรัม	2. ผงฟู	1/2	ช้อนชา
3. เนยสด	150	กรัม	4. เนยขาว	100	กรัม
5. เกลือป่น	1/2	ช้อนชา	6. น้ำตาลไอซิ่ง	150	กรัม
7. ไข่ไก่	1	ฟอง	8. กลิ่นบัตเตอร์มิลค์ครีม	1/2	ช้อนชา
9. สับปะรดกวน	500	กรัม			

4. ลำดับขั้นการทำงาน

วิธีทำ

1. ร่อนแป้งสาลีอเนกประสงค์กับผงฟูพักไว้