

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

2. ตีเนยสด เนยขาว เกลือป่น ให้อ่อนตัว เติมน้ำตาลไอซิ่ง ไข่ไก่ และกลิ่นบัตเตอร์มิลค์ครีม ตีต่อจนส่วนผสมขึ้นฟูเล็กน้อย
3. ใส่น้ำแข็งลงในเนยตีไว้ ตีต่อจนส่วนผสมเข้ากัน
4. นำแป้งมาป่นเป็นก้อนกลมและกดให้แบน ใส่น้ำสับปะรดกวน ห่อแป้งให้มิด ปั้นแป้งให้เป็นแท่งเล็ก ๆ สั้น ๆ
5. นำแป้งมาวางลงบนที่กดแป้ง
6. นำเข้าอบที่อุณหภูมิ 200 องศาเซลเซียส ประมาณ 10 นาที
7. พอขนมสุกยกออกจากเตาพักไว้ให้เย็น บรรจุเข้าหีบห่อ

ครั้งที่ 7

เรื่อง ราสเบอร์รี่บัตเตอร์คุกกี้

1. จุดประสงค์

1. บอกส่วนผสม และขั้นตอนการทำราสเบอร์รี่บัตเตอร์คุกกี้ได้
2. สามารถทำราสเบอร์รี่บัตเตอร์คุกกี้ได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพได้

2. รายการ

1. เตรียมส่วนผสมและอุปกรณ์ในการทำราสเบอร์รี่บัตเตอร์คุกกี้ได้
2. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำราสเบอร์รี่บัตเตอร์คุกกี้
3. การอบและการตกแต่ง

3. วัสดุ อุปกรณ์/หนังสือ/ที่ต้องเตรียม

ถ้วยตวง	ช้อนตวง	เครื่องชั่ง	ตะกร้อมือ	เครื่องผสมอาหาร
พายยาง	ถาดอบ	เตาอบ		

ส่วนผสม

1. เนยสด	200	กรัม	2. น้ำตาลทราย	200	กรัม
3. เกลือป่น	1/2	ช้อนชา	4. ไข่ไก่	1	ฟอง
5. แป้งสาลีอเนกประสงค์	250	กรัม	6. ผงฟู	1	ช้อนชา
7. ราสเบอร์รี่กวน	1	ถ้วย			

4. ลำดับขั้นการทำงาน

วิธีทำ