

2. ตีเนยสด เนยขาว เกลือป่น ให้อ่อนตัว เติมน้ำตาลไอซิ่ง ไข่ไก่ และกลิ่นบัตเตอร์มิลด์ครีม 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

1. ร่อนแป้งสาลี ผงฟู รวมกัน
2. เติมน้ำมัน น้ำตาลทราย เกลือป่น ลงในอ่างแป้ง ใช้เบลนเดอร์ ตัดแป้งกับเนยให้เข้ากันเป็นเม็ดร่วน ๆ
3. เติมน้ำไข่ ผสมพอเข้ากัน พักแป้งไว้ในตู้เย็นประมาณ 1 ชั่วโมง
4. นำแป้งออกมารูใส่กระทงฟอยล์ ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 นิ้ว
5. หยอคราสเบอร์รี่กลงตรงกลาง
6. นำเข้าอบที่อุณหภูมิ 180 องศาเซลเซียส ประมาณ 15-20 นาที จนสุกเหลือง นำออกจากเตาอบพักให้เย็นสนิท
7. บรรจุใส่ภาชนะ

สาระน่ารู้

นักวิจัยพบว่า ผลราสเบอร์รี่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพมากยิ่งขึ้นกว่าผักหรือผลไม้ ผลกีวี และมะเขือเทศ มีผลวิจัยรับรองว่าเป็นสุดยอดผลไม้ที่อุดมไปด้วยประโยชน์มากมายแก่ร่างกาย โดยเฉพาะ "สารต้านอนุมูลอิสระ" ถ้าร่างกายมีสารนี้มากเกินไป จะเพิ่มอัตราการเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลายชนิด ได้แก่ โรคหลอดเลือดตีบและแข็งตัว โรคมะเร็งบางชนิด อัลไซเมอร์หรือโรคความจำเสื่อม โรคไขข้ออักเสบ แก่ก่อนวัย รวมทั้งเป็นตัวการทำให้ผิวหนังเหี่ยวย่นและหมองคล้ำ โดยร่างกายได้รับสารนี้จากมลพิษในสิ่งแวดล้อม ก๊าซจากท่อไอเสียรถยนต์ ควินนุหรือและสารเคมีในอาหาร

นักวิจัยพบว่า ผลราสเบอร์รี่มีสารอาหารที่ดีต่อสุขภาพ มากกว่าอาหารทุกประเภทที่พวกเขาเคยพบ และมีสารต้านอนุมูลอิสระสูงกว่ามะเขือเทศถึง 10 เท่า และแนะนำว่าควรกินผลไม้สดในกลุ่มนี้เป็นประจำทุกวัน เพื่อป้องกันการเกิดโรคมะเร็งและเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้ร่างกาย นอกจากนี้ราสเบอร์รี่ยังมีสรรพคุณบรรเทาอาการกระเพาะปัสสาวะอักเสบ และมีคุณค่าต่อผิวมากที่สุด เพราะอุดมด้วย วิตามินซี ที่ช่วยให้เซลล์ผิวสดใส แข็งแรง ต่อต้านอนุมูลอิสระตัวการที่ทำให้ผิวหมองคล้ำและเกิดริ้วรอย

จากผลการวิจัยพบว่าสารแอนติออกซิเจนที่ในราสเบอร์รี่สามารถยับยั้งการเกิดเนื้อร้ายได้ จัดเป็นผลไม้ที่มีวิตามิน ซีสูง นอกจากนี้จะมีโปรแตสเซียม และเส้นใยอาหารสูง มีวิตามินเคหรือไบโอฟลาโวนอยด์ ที่ช่วยในการแข็งตัวของเลือด และยังมีแมงกานีส ที่ช่วยการทำงานของปฏิกิริยาเคมีในร่างกาย ช่วยให้ระบบประสาททำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สารสีแดงในราสเบอร์รี่มีคุณสมบัติช่วยในการหมุนเวียนโลหิต อุดมด้วยวิตามินA และ B ช่วยให้ผิวพรรณสดใสและสมานผิว

อย่างไรก็ตาม ข้อเสียของราสเบอร์รี่คือมีราคาค่อนข้างแพงและหาได้น้อย นอกจากนี้ คณะนักวิจัยยังเรียกร้องให้มีการวิจัยพัฒนา เพื่อปรับปรุงสายพันธุ์ใหม่ๆ ที่ให้ผลผลิตเพิ่มขึ้น รวมทั้งให้ปรับปรุงเรื่องรสชาติด้วย เพราะบางคนก็ไม่ชอบรสชาติที่เปรี้ยวของราสเบอร์รี่



ที่มา : <http://www.bloggang.com/viewdiary.php?id=youaremyworld&month=06-2007&date=12&group=10&gblog=10>

ครั้งที่ 8

เรื่อง โมจิ

1. จุดประสงค์

1. บอกส่วนผสม และขั้นตอนการทำ โมจิได้
2. สามารถทำโมจิได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพได้

2. รายการ

1. เตรียมส่วนผสมและอุปกรณ์ในการทำโมจิได้
2. การเตรียมส่วนผสมและขั้นตอนการทำโมจิ
4. การอบและการตกแต่ง

3. วัสดุ อุปกรณ์/หนังสือที่ต้องเตรียม

ถ้วยตวง	ช้อนตวง	เครื่องชั่ง	ตะกร้อมือ	เครื่องผสมอาหาร
พายยาง	ถาดอบ	เตาอบ		

ส่วนผสมแป้ง

1. แป้งสาลี (บัวแดง)	400	กรัม	2. ผงฟู	1	ช้อนชา
3. นมข้นหวาน	1	กระป๋อง	4. เนยสด	50	กรัม
5. น้ำสะอาด	5	ช้อนโต๊ะ	6. เบคกิ้ง	2	ช้อนชา

ส่วนผสมไส้ถั่วกวน

1. ถั่วเขียวเลาะเปลือก	250	กรัม	2. น้ำตาลทราย	200	กรัม
3. น้ำมัน	1/2	ถ้วย	4. น้ำ	1/2	ถ้วย