

และยังเป็นแหล่งวิตามิน ยิ่งไปกว่านั้นขึ้นฉ่ายมีสารพิเศษที่ทำให้หลอดเลือดขยายตัว ช่วยลดความดันได้
กินสด ๆ ร่างกายจะได้รับวิตามินซี ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค

เบต้า-แคโรทีนในขึ้นฉ่าย ช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็ง และโรคหัวใจขาดเลือด โดยเฉพาะถ้า
นำขึ้นฉ่ายสดไปผัดกับน้ำมัน เพราะน้ำมันที่ใช้ปรุงอาหาร จะช่วยให้เบต้า-แคโรทีน ทำงานได้ดีขึ้น

แหล่งข้อมูล มหัศจรรย์ผัก 108 พิมพ์ครั้งที่ 7 มูลนิธิโตโยต้าประเทศไทยและสถาบันวิจัยโภชนาการ
มหาวิทยาลัยมหิดล หน้า 30.

ครั้งที่ 17

เรื่อง ขนมเสน่ห์จันทน์ โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

ขนมเสน่ห์จันทน์

“จันทน์” เป็นต้นไม้ชนิดหนึ่งที่ผลสุกมีลักษณะสวยงาม สีเหลืองปลั่ง กลิ่นหอม คนโบราณจึง
นำความมีเสน่ห์ของผลจันทน์มาประยุกต์ทำเป็นขนม ที่มีส่วนผสมของแป้ง กะทิ ไข่ น้ำตาล และผงลูก
จันทน์ป่น มาควรรวมกันนำมาปั้นเป็นลูกจันทน์ผลเล็ก ๆ หอมกลิ่นลูกจันทน์ป่นอ่อน ๆ หวาน หอมมัน
จากกะทิ และให้ชื่อว่า “ขนมเสน่ห์จันทน์” โดยเชื่อว่าคำว่าเสน่ห์จันทน์เป็นคำที่มีสิริมงคล จะทำให้มี
เสน่ห์คนรักคนหลงดังเสน่ห์ของผงจันทน์ ขนมเสน่ห์จันทน์จึงถูกมาใช้ประกอบในงานพิธีมงคลสมรส

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำขนมเสน่ห์จันทน์ได้
2. ทำขนมเสน่ห์จันทน์ได้

2. รายการสอน

1. การเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสมขนมเสน่ห์จันทน์
2. ขั้นตอนการทำขนมเสน่ห์จันทน์

3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์ ตาชั่ง ถ้วยตวง ช้อนตวง พายไม้ กระทะทอง

ข้อแนะนำในการเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสม

- ไข่ไก่ ใช้ไข่ไก่สดจะไม่มีกลิ่นคาว ไข่แดง 6 ฟอง หนักประมาณ 100 กรัม
- แป้งเค้ก ใช้แป้งที่ใหม่ไม่มีกลิ่นอับ แป้ง 100 กรัม ตวงได้ประมาณ 1 ถ้วย
- น้ำตาลทราย เลือกใช้น้ำตาลทรายขาว 180 กรัม ตวงได้ประมาณ 1 ถ้วย
- กะทิ ใช้มะพร้าวชูดขาว 250 กรัม เดิม น้ำอุ่นเล็กน้อย คั้นเป็นกะทิ 1 ถ้วย
- ผงจันทน์ป่น มีจำหน่ายที่ซูเปอร์มาร์เก็ตใหญ่ ๆ แขนงเครื่องเทศ จะเขียนว่า GROUND NUTMEG หรือลูกจันทน์ป่น



- สีส้มอาหาร ใช้สีน้ำตาลผสมกับแป้งที่กวนเพื่อปั้นเป็นข้าวลูกจันทน์ ถ้าไม่มีสีน้ำตาลใช้ผง
โกโก้เล็กน้อยผสมแทน

ส่วนผสม

- | | | | | | |
|---------------------------|-----|------|---------------------|-----|--------|
| 1. ไข่ไก่ (ไข่แดง) | 6 | ฟอง | 2. แป้งเค้ก | 100 | กรัม |
| 3. น้ำตาลทราย | 180 | กรัม | 4. เกลือป่นเล็กน้อย | | |
| 5. กะทิ | 240 | กรัม | 6. ผงลูกจันทน์ป่น | ½ | ช้อนชา |
| 7. สีน้ำตาลและสีเหลืองไข่ | | | | | |

4. ลำดับขั้นตอนการทำ

1. แยกไข่แดงออกจากไข่ขาว ใช้เฉพาะไข่แดง
2. ผสมแป้งเค้ก น้ำตาลทราย เกลือให้เข้ากัน
3. ใส่ไข่แดงนวดกับแป้ง ค่อยๆ เติมกะทิ ลงไปที่ละน้อยจนหมด คนให้น้ำตาลละลาย ใส่ สี
เหลืองเล็กน้อย
4. นำส่วนผสมไปตั้งไฟแรงปานกลาง กวนเร็วๆ พอแป้งเริ่มจับตัวเป็นก้อนเล็กๆ ลดไฟลงใช้
ไฟอ่อน กวนเร็วๆ จนส่วนผสมรวมตัวกัน ใส่ผงลูกจันทน์ป่นกวนต่อจนส่วนผสมล่อนจากกระทะ
ยกลง พักไว้พออุ่น
5. แบ่งส่วนผสมที่กวนออกมาประมาณ 20 – 40 กรัม ใช้สำหรับทำเป็นข้าวของลูกจันทน์โดย
หยดสีน้ำตาล 2 – 3 หยด นวดให้เป็นเนื้อเดียวกัน
6. ปั้นส่วนผสมที่เหลือเป็นก้อนกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 2 – 2.5 ซม. กดตรงกลางให้บุ๋มลง
เล็กน้อยคล้ายลูกจันทน์ แล้วบีบ นขนมส่วนที่เป็นสีน้ำตาลก้อนเล็กๆ กดให้แบนหรือปั้นเป็นเส้นเล็ก ๆ
ยวนำปลายทั้งสองด้านมาต่อกันเป็นวงกลม นำไปวางตรงส่วนบุ๋มของลูกจันทน์ กดเบาๆ ให้ส่วนผสม
ทั้งสองสีติดกันใช้ปลายไม้จิ้มตรงกลางให้เป็นรอยบุ๋ม จัดใส่กล่องหรือจานเสิร์ฟ

ข้อแนะนำในการทำ

1. ส่วนนี้ปั้นได้ประมาณ 30 – 40 ลูก ลูกขนาดน้ำหนักประมาณ 10 กรัม
2. ถ้ากะทิมันเกินไปเนื้อขนมจะไม่เนียน ปั้นยาก
3. ถ้าแป้งเริ่มจับตัวเป็นก้อนต้องหรีไฟกวน โดยใช้ไฟอ่อนๆ จะทำให้ได้ขนมเนื้อเนียนเป็นเงา
สวยไม่แห้งแข็ง
4. การปั้นขณะที่ขนมยังอุ่นอยู่จะทำให้ปั้นง่าย

สาระน่ารู้

แต่เดิมคนไทยจะ โขว์ฝีมือการทำขนมถวายพระหรือเป็นของขวัญก็ตาม หน้างานบุญหรือวัน
สำคัญทางประเพณี คนทำนั้นแม้จะเหนื่อยด้วยต้องใช้ความใส่ใจและความพิถีพิถันเป็นพิเศษ แต่สิ่งที่
ได้รับคือความสุขใจเมื่อผู้รับได้ลิ้มรสความอร่อย และจะสุขใจยิ่งขึ้นเมื่อได้รับคำชื่นชมเพราะมีผู้ดีใจใน
รสชาติกระทั่งเมื่อหน้างานบุญหรือวันสำคัญนั้นเวียนมาบรรจบอีกครั้งก็ยังมีผู้ถามหา

ตามหลักความเชื่อเดิม รสหวานของขนมนี้นั้นและเป็นสื่อแทนความรักและการมีมิตรจิตมิตรใจดีต่อกัน แม้ปัจจุบันจะหาผู้มานั่งประดิษฐ์ประคองทำขนมไทยเพื่อเป็นของขวัญของกำนัลได้น้อยลง แต่หากวัดคุณค่าของการให้แล้ว การลงมือทำขนมไทยสักอย่างเพื่อมอบให้กับผู้เคารพรักย่อมมีความหมายมากกว่า การเดินหาซื้อของมามอบให้แก่กัน เพราะการลงมือทำด้วยตนเองผู้รับย่อมเห็นถึงความตั้งใจ ความใส่ใจ ความรัก และความปรารถนาดีที่หยิบยื่นให้ด้วยน้ำใจจริง

แหล่งข้อมูล นิติสารกรวี ฉบับที่ 174 เดือน ธันวาคม 2008 หน้า 90

ครั้งที่ 18

เรื่อง ขนมโสมมณัฏ โดยครู อรอนงค์ ลำดวล

ขนมโสมมณัฏ

ขนมโสมมณัฏ แม้ไม่ได้เป็นขนมไทยแท้เพราะมีลักษณะเป็นลูกก็ของฝรั่ง ซึ่งก็มีผู้สันนิษฐานว่ามาจากคำว่า coconut ซึ่งแปลว่ามะพร้าว เพราะส่วนผสมหลักของขนมคือ มะพร้าว แต่ก็นับว่าเป็นลูกก็แบบไทย ๆ ที่มีชื่อแสนไพเราะ คือ โสมมณัฏ ทั้งยังมีรสหวานมันและหอมจาก มะพร้าวคั่ว นำถั่วเม ลีดแห้ง เช่น อัลมอนด์ หรือเม็ดมะม่วงมาเติมในส่วนผสมทำให้น่ารับประทานมากขึ้น

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสมและวิธีทำขนมโสมมณัฏได้
2. ทำขนมโสมมณัฏได้

2. รายการสอน

1. การเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสมขนมโสมมณัฏ
2. วิธีการเตรียมถาดอบ
3. ขั้นตอนการทำขนมโสมมณัฏ
4. การอบ



3. วัสดุอุปกรณ์ หนังสือ และสิ่งที่ต้องเตรียม

อุปกรณ์ ตาชั่ง ถ้วยตวง ช้อนตวง เครื่องตีไข่(เครื่องผสมอาหาร) ถาดอบ กระดาษไขหรือแผ่นเบคกิ้งชีส เตาอบ

ข้อแนะนำในการเลือกซื้อและการเตรียมส่วนผสม

- ไข่ขาว ใช้ไข่ขาวของไข่ไก่ จะไม่มีกลิ่นคาว และตีได้ขึ้นฟูกว่าไข่ขาวของไข่เป็ด ไข่ที่ใช้ควรเลือกไข่สด ไข่ขาวจะมีความข้นเหนียวไม่เป็นน้ำอย่างไข่เก่า แยกไข่แดงออกจากไข่ขาวได้ง่ายกว่าไข่ไก่ ไข่สดจะตีขึ้นฟูและอยู่ตัวดีกว่า วิธีการเลือกไข่สดสังเกตได้จากเปลือกไข่ไม่เป็นมันเงา เมื่อจับเปลือกจะสากมือ ถ้านำมาตอกดูไข่แดงกลมมน ไข่ขาวจะข้นไม่เหลว ไข่ขาว ¼ ถ้วย จะหนักประมาณ 65 กรัม หรือใช้ไข่ประมาณ 2 ฟอง