

ลูกพรุนเป็นผลไม้แห้งสีดำ ลูกเล็กๆ มีวิตามินซีและธาตุเหล็กสูง เป็นผลไม้อายุวัฒนะ เมื่อรับประทานเป็นประจำจะทำให้มีเลือดฝาด ผิวพรรณผ่องใส มีสารแอนติออกซิแดนซ์สูง รับประทานแล้วห่างไกลมะเร็ง ประโยชน์ของพรุนที่ได้รับการยอมรับคือ เนื้อลูกพรุนมีกากใยอาหาร มาก เป็นยาระบายอ่อนๆ น้ำลูกพรุน มีรสเปรี้ยว นำมาเหมาะสำหรับทำซอสหรือใช้หมักเนื้อทำให้นุ่มขึ้น

แหล่งข้อมูล Health Cuisine ฉบับเดือนกุมภาพันธ์ 2550 หน้า 70

## แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 4 เรื่องที่สอน บานอฟฟีพาย (Banoffi) โดยครู เกศยา ยงภูมิพุกธา

### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และขั้นตอนการทำบานอฟฟีได้
2. ทำบานอฟฟีได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพได้

### 2. รายการสอน

1. เตรียมส่วนผสมและอุปกรณ์ในการทำบานอฟฟี
2. ขั้นตอนการทำบานอฟฟี
3. การทำรูปร่าง การอบ

### 3. วัสดุ อุปกรณ์/หนังสือ/ที่ต้องเตรียม

ถ้วยตวง ช้อนตวง พายยาง เตอบ ถาดอบ เครื่องผสมอาหาร ที่คั้นแป้ง ถาดพาย

#### ส่วนผสม

แครกเกอร์บดละเอียด	200	กรัม	เนยสดละลาย	100	กรัม
ชีสโกเลตชิป	150	กรัม	น้ำตาลไอซิ่ง	50	กรัม
นมสด	50	กรัม	กล้วยหอมสุก	3	ผล
น้ำตาลทราย	50	กรัม	เนยสด	50	กรัม
นมข้นหวาน	50	กรัม	ผงอบเชยป่น	¼	ช้อนชา
วิปป์ครีม	250	กรัม	ครีมชีส	50	กรัม
ผงโกโก้สำหรับโรยหน้า	20	กรัม			

### 4. ลำดับขั้นการสอน / ลำดับขั้นตอนการทำงาน

#### วิธีทำ

1. ผสมแครกเกอร์บด เนยละลาย ให้เข้ากัน กรูใส่กันพิมพ์วงกลมขนาด 2 ปอนด์ นำไปแช่เย็นไว้
2. ตุ่นซ็อกโกแลตให้ละลายใส่น้ำตาลไอซิ่ง เดิมนมสด คนจนเป็นเนื้อเดียวกัน พักให้เย็นลงเล็กน้อยจึงนำไปราดบนแป้งพายที่กรูเตรียมไว้ นำไปแช่เย็น
3. หั่นกล้วยหอมเป็นแว่นหนาประมาณ ¼ นิ้ว พักไว้
4. เลี้ยวน้ำตาลทราย เนยสด นมข้นหวาน พอเป็นสีน้ำตาล ใส่กล้วยหอม อบเชยป่น คนให้คาราเมลเคลือบกล้วยจนทั่ว พักไว้ให้เย็น
5. ตักกล้วยหอมคาราเมลราดบนแป้งพายที่เตรียมไว้
6. ตีวิปปิ้งครีมกับครีมชีสให้ขึ้นฟู นำไปแต่งหน้ากล้วยหอมให้ทั่ว นำไปแช่เย็นให้อยู่ตัวก่อนเสิร์ฟโรยหน้าด้วยผงโกโก้ให้สวยงาม

### สาระน่ารู้เกี่ยวกับบานอฟฟี่พาย

บานอฟฟี่ เป็นของหวานที่ได้รับความนิยมมาก ด้วยเสน่ห์ที่มีครบทุกรสชาติ ทั้งความกรุบกรอบและเค็ม จากแป้งพายชั้นล่าง ถัดมาเป็นซ็อกโกแลตนมรสหวานและกล้วยหอมเคลือบคาราเมลปิดหน้าด้วยวิปปิ้งครีมฟูเบาที่แฝงด้วยรสชาติของชีสมาสคาโปเน่ คือหั่นชิ้นสามเหลี่ยมเหมือนเค้กทั่วไปหรือเสิร์ฟในถ้วยกิบเก้

สามารถประยุกต์ทำบานอฟฟี่เป็นแบบถ้วยได้ โดยคงขั้นตอนไว้เหมือนเดิม แต่ควรใช้ถ้วยที่มีขนาดเล็กและปากกว้าง เวลาตักรับประทานจะได้สะดวก

แหล่งข้อมูล      วารสารครัวฉบับที่ 136 ประจำเดือน ตุลาคม 2548

### แผนการสอนรายคาบ

#### คาบที่ 5 เรื่องที่สอน พายกล้วยหอม โดยครู เกศยา ยงภูมิพุทธา

#### 1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และขั้นตอนการทำพายกล้วยหอมได้
2. ทำพายกล้วยหอมได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวันและประกอบอาชีพได้

#### 2. รายการสอน

1. การเตรียมส่วนผสมเปลือกพาย ใส้คัสตาร์ดครีม
2. ขั้นตอนการทำพายกล้วยหอม การทำใส้คัสตาร์ดครีม