

5. Brie เป็นชีสเนื้อนุ่มที่มีชื่อเสียงของฝรั่งเศส เนื้อนุ่ม นุ่ม คล้ายกับครีม เป็นชีสที่มีกลิ่นคล้ายกับเห็ดป่า กินเป็นของว่างกับแครกเกอร์หรือผลไม้
6. Camembert เป็นชีสเนื้อนุ่มของฝรั่งเศส คล้ายกับปรี
7. Ricotta เป็นชีสเนื้อนุ่ม นุ่ม ใช้ใส่ไส้ราวิโอลี (พาสต้าที่เป็นรูปชิ้นสี่เหลี่ยมใส่ไส้) และเป็นชีสที่ใช้ทำของหวาน เช่น ขนมอบและคาสซาต้า (cassata ไอศกรีมหลายสีอัดใส่พิมพ์เป็นชั้นๆ ไปด้วยผลไม้ ถั่ว และเหล้า ของหวานของอิตาลีทำได้) 63
8. Blue Cheese เป็นชีสของฝรั่งเศส มีเชื้อราแทรกอยู่ในเนื้อ สำหรับคนไทยจะมีกลิ่นฉุนแรง เป็นชีสที่กินเล่นหรือบีใส่ในสลัดที่ใส่ถั่วด้วยจึงจะอร่อย
9. Fetta Cheese เป็นชีสของอังกฤษ กราฟชีสเป็นเชดดาร์ชีส ใช้กินเล่นใส่แซนดวิชและอาหารได้หลากหลาย
10. Fetta Cheese เป็นชีสของกรีก ส่วนใหญ่ทำจากนมแกะ เนื้อขาว ร่วน รสเค็ม ใช้ใส่สลัดกรีก หรือใช้ทำขนมอบก็ได้
11. Emmental เป็นชีสของสวิตเซอร์แลนด์ เนื้อชีส สีครีมมีรูเป็นวงกลม (เป็นชีสในการ์ตูนทอมแอนด์เจอร์รี่) เนื้อแข็งกินเล่น ใส่แซนดวิชและใช้ทำฟองดู

แหล่งข้อมูล health&cuisine มิถุนายน 2548 ฉบับที่ 53

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 11 เรื่องที่สอน สวิสโรล โดยครู เกศยา ยงภูมิพุกษา

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และขั้นตอนการทำสวิสโรลได้
2. ทำสวิสโรลได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน

1. เตรียมส่วนผสมและอุปกรณ์ในการทำสวิสโรล
2. ขั้นตอนการทำสวิสโรล
3. การอบและการตกแต่ง

3. วัสดุ อุปกรณ์/หนังสือ/ที่ต้องเตรียม

ถ้วยตวง	ช้อนตวง	พายอย่าง	เตาอบ	ถาดอบ
เครื่องผสมอาหาร	ที่ร่อนแป้ง			
ส่วนผสม				
แป้งเค้ก	150	กรัม	ผงฟู	1 ช้อนชา
นมผง	25	กรัม	ไข่ไก่	6 ฟอง
น้ำตาลทราย	170	กรัม	เอสพี	20 กรัม
เนยสดละลาย	75	กรัม	วานิลลา	1 ช้อนชา
ส่วนผสมครีมมะนาว				
เนยสด	100	กรัม	เนยขาว	100 กรัม
น้ำตาลไอซิ่ง	100	กรัม	นมผง	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1/4	ช้อนชา	น้ำมะนาว	1 ช้อนโต๊ะ
ผิวมะนาวขูดฝอย	2	ช้อนชา		
ส่วนตกแต่ง				
ฟิลลิ่งรสมะนาว	100	กรัม	เชอร์รี่แดง	
ลูกบัตินม			ฝอยทอง	
ขนมปังกรอบชนิดแท่ง			ช็อกโกแลต	

4. ลำดับขั้นตอน /ลำดับขั้นการทำ

วิธีทำตัวเค้ก

1. ร่อนแป้ง ผงฟู นมผง วานิลลา เข้าด้วยกัน
2. ตีไข่ไก่ น้ำตาลทราย น้ำ เกลือป่น เอสพี พอเข้ากันเล็กน้อย
3. เติมน้ำที่ร่อนแล้ว ตีด้วยความเร็วต่ำ 1 นาที หยุดเครื่องปาดส่วนผสมกันอ่างให้เข้ากัน
4. ตีต่อด้วยความเร็วสูง 5 นาที ลดความเร็วต่ำ 1 นาที
5. เติมนมผงละลาย ผสมให้เข้ากัน
6. เทส่วนผสมลงในถาดที่ทำเนยขาวรองกระดาษไข ขนาด 11x15x1 นิ้ว จำนวน 2 ถาด นำเข้าอบที่อุณหภูมิ 400 องศา 10 นาที นำออกจากเตาพักไว้ให้เย็น
7. ทาครีมแล้วม้วนตามยาว ตัดเป็นชิ้นกว้างประมาณ 2 นิ้ว วางในกระทงตกแต่งด้วยครีมและช็อกโกแลต

วิธีทำครีมมะนาว

1. ตีเนยสด เนยขาว เกลือป่น นมผง น้ำตาลไอซิ่งจนกระทั่งขึ้นฟูเบา
2. ใส่ น้ำมะนาว ผิวมะนาวขูดฝอยผสมจนส่วนผสมเข้ากัน ผิวมะนาวใช้เฉพาะสีเขียว

“ขนมบัวหิมะ – ขนมไหว้พระจันทร์ ” คู่ขวัญแห่งวันเพ็ญเดือนแปด

เป็นเวลากว่า 600 ปีมาแล้วที่ตำนาน “ขนมไหว้พระจันทร์ ” ได้รับการเล่าขานสืบทอดกันมาจาก รุ่นสู่รุ่น จากยุคสู่สมัย เรื่องราวอันได้รับการบันทึกไว้ตามประวัติ ศาสตร์จีนนั้นมียุ่ว่า ในบั้นปลายของ ราชวงศ์หยวนมองโกลได้เข้ายึดครองแผ่นดินจีนและใช้อำนาจควบคุมผู้คนอย่างเข้มงวดยิ่งนัก ชาวจีนผู้ คิดต่อต้านจึงออกอุบายด้วยการทำขนมเป็ยะขนาดใหญ่และมีไส้หนาพิเศษโดยแอบซ่อนจดหมายนัด 65 วันเวลาที่จักจัดพวกมองโกลเอาไว้ข้างใน เมื่อถึงวันเพ็ญเดือน 8 ทุกครอบครัวก็พร้อมใจกันจ... .. ทำทำให้นำขนมไปแจกในหมู่เครือญาติ แต่ครั้นตักตักสองยามก็ตีเกราะเคาะไม้ส่งสัญญาณให้ทุกบ้านลง มือจู่โจมฝ่ายตรงข้ามทันที และแล้วด้วยความร่วมมือร่วมใจ พวกเขาก็ได้รับเอกราชคืนในที่สุดชาวจีน จึงถือเอาวันนี้ 15 ค่ำ เดือน 8 ตามปฏิทินจีนของทุกปีเป็นวันไหว้พระจันทร์เพื่อระลึกถึงการกอบกู้ชาติ และเป็นสัญลักษณ์แห่งความสามัคคี

จากวันนั้นสู่วันนี้ เทศกาลขนมไหว้พระจันทร์ยังคงเวียนมาบรรจบให้เราได้รำลึกถึงและซื้อหาไว้ แจกญาติพี่น้อง – เพื่อสนิทกันเหมือนลูกเช่นทุก ๆ ปี หากจะว่ากันเฉพาะเรื่องของตัวขนมแล้ว ไส้ที่มี มาตั้งแต่ก่อนแต่อกเลยก็คือ ไส้ลูกบัวและไส้โหงวยิ้ง (เม็ดผลไม้รวม 5 ชนิด) ส่วนไส้ทุเรียนเป็นไส้ ยืนพื้นของขนมไหว้พระจันทร์ในบ้านเรา เพราะเข้ากับลิ้นคนไทยมากกว่า ทุกไส้สามารถเพิ่มคุณค่าและ ความหรูหราให้มากขึ้นได้ด้วยไข่แดงเค็ม

วิธีการทำขนมไหว้พระจันทร์เริ่มจากนำแป้งสาลีมานวดกับน้ำเชื่อม น้ำมัน และพักทิ้งไว้ครึ่ง ชั่วโมงเพื่อให้ส่วนผสมดังกล่าวเข้ากันได้ดี สำหรับไส้ หากเป็นไส้ลูกบัวจะใช้ลูกบัวควนกับน้ำมัน และน้ำตาลในกระทะจนกระทั่งเนื้อเนียน ไม่ติดมือ อ ไส้ทุเรียนใช้ทุเรียนกวนส่วนไส้ โหงวยิ้งนั้นแม้จะ แปลว่าเม็ดผลไม้ 5 อย่าง แต่ในความจริงกลับมีมากกว่าคือ อัลมอนต์จีน ส้มกิก เม็ดมะม่วงหิมพานต์ เมล็ดแตงโม งา และผักเชื่อม ซึ่งทั้งหมดต้องนำมาผสมแล้วนวดไปพร้อมกันกับน้ำตาลไอซิ่ง เกลือ เครื่องเทศ และแป้งโกโก้ (เพื่อให้เกาะตัว) โดยไม่จำเป็นต้องยกขึ้นกระทะตั้งไฟแต่อย่างใด เสร็จสรรพก็ นำทั้งแป้งและไส้มาห่อรวม อัดใส่แม่พิมพ์หน้าตัวอักษรจีน ซึ่งมักเป็นชื่อนมหรือชื่อของโรงแรมต่างๆ เคาะออกมาเข้าเตาอบที่อุณหภูมิ 150 องศาฟาเรนไฮต์ รออีกแค่ 15-20 นาทีก็จะได้ขนมไหว้พระจันทร์ สีทองน้ำตาลไว้กินเล่นกับน้ำชาถ้วยร้อนในที่สุด

ด้วยความอร่อยที่ไม่ได้มีไว้แค่ระดับเทศกาลเท่านั้น ขนมไหว้พระจันทร์จึงเป็นที่นิยมกันเสีย จนเจ้าต่าง ๆ ต้องพยายามสร้างสรรค์ไส้แปลกใหม่ตามมาอีกมากมาย อาทิ ไส้หมูแดง ไส้ไก่ย่าง สมุนไพร ไส้เนืองกระจอกเทศ ฯลฯ รวมทั้งไส้งาดำสำหรับคนรักสุขภาพโดยเฉพาะ วิธีทำไส้นั้นเริ่ม จากการล้างให้สะอาดแล้วคั่วจนแห้งและหอม นำมาบดผสมกับนมสด จากนั้นใส่กระทะ กวนกับ น้ำตาลกระทั่งน้ำมันกลิ่นหอมพุ่งจากเมล็ดงาค่อย ๆ ออกมาทำให้ไส้เกาะตัวกันได้ เพิ่มอัลมอนต์ เข้าไป ภายหลังอีกหน่อยเพื่อความกรุบกรับขณะเคี้ยว เหมาะยิ่งนักสำหรับการซื้อหาไปเยี่ยมเยือนผู้เฒ่าผู้แก่ที่ เคารพ

นอกเหนือจากขนมไหว้พระจันทร์แล้ว “ขนมบัวหิมะ” ซึ่งเพิ่งค้นคิดดัดแปลงขึ้นมาได้เมื่อไม่นาน ก็เป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับเด็กๆ และหนุ่มสาวยุคใหม่ ที่ต้องการขนมกินง่าย ๆ ด้วยสีสันสวยงาม ใส่หวานๆ เนื้อเนียนแน่น แป้งเหนียวหนุบหนึ่ลื่น เย็นชื่นจับใจ กัดแล้วหายเหนื่อย จึงเป็นที่ชื่นชอบมากในปัจจุบัน นอกจากใส่ทุเรียนและใส่บัวแล้วยังมีใส่ที่บ่งบอกความเป็นขนมหวานใส่อีกมากมาย เป็นต้นว่าใส่ครีม ใส่ชาเขียว ใส่มอคคา-อัลมอนต์ รวมถึงใส่ล่าสุดอย่างใส่เผือก- ถั่วแดง ที่เป็นเนื้อเผือกหอมๆ เคล้าเม็ดถั่วแดงให้เลี้ยวสนุกปาก และใส่ช็อกโกแลต- ฟินด์บัตเตอร์ ซึ่งเป็น 66 ผสมผสานกันระหว่างความเป็นตะวันตกและตะวันออก

ขั้นตอนการทำขนมบัวหิมะนั้นเน้นเย็นเข้าว่า ใช้แป้งสาคูที่คั่วสุกแล้วนวดกับน้ำตาลไอซิ่งและน้ำดื่มสุกสีต่างๆ ที่แช่เย็นมาก่อน เช่น น้ำใบเตย น้ำดอกอัญชัญ หรือน้ำดื่มสุกผสมผงกาแฟ ผงชokolโกแลต ซึ่งนอกจากจะช่วยสร้างสีสันแล้ว ยังใช้จำแนกประเภทของใส่ต่างๆ ได้สะดวกอีกด้วย

สำหรับช่วงเวลาของการเตรียมใส่หากเป็นใส่ชาเขียวจะมีลักษณะการทำเหมือนใส่ครีมปกติ คือเป็นการตีผสมกันระหว่างไข่ นม เนย และน้ำตาล แต่พิเศษตรงที่เติมผงชาเขียวลงไป (ถ้าเป็นใส่มอคคาก็เปลี่ยนเป็นผงกาแฟแทน) ต่อด้วยการนึ่งจนแห้งและตีซ้ำอีกหนให้ใส่เข้ากันดี ส่วนใส่เผือก- ถั่วแดงเกิดจากการกวนเผือก กะทิ และน้ำตาล ก่อนนำไปนวดกับถั่วแดงดื่มสุกอีกครั้ง ในขณะที่ใส่ชokolโกแลต- ฟินด์บัตเตอร์ ก็ใช้ลูกบัวกวนกับชokolโกแลตให้เข้ากัน ทั้งไว้จนเย็นเพื่อรอนวดไปพร้อมๆ กับอัลมอนต์และชokolโกแลตชิป สุดท้ายใส่ฟินด์บัตเตอร์ไว้ตรงกลางประหนึ่งว่าเป็นไข่ เค็ม เมื่อทุกอย่างเสร็จสิ้นก็นำมาห่อด้วยแป้ง อัดลงพิมพ์ที่ส่วนมากเป็นลวดลายดอกไม้ เคาะออก โรยแป้งโกโก้เพื่อให้ตัวขนมติดกันและดูราวกับเป็นหิมะโปรยปราย จากนั้นยกเข้าตู้เย็นให้ขนมเย็นชื่นใจและคงตัวอยู่อย่างนั้นตลอดเวลา

ความแตกต่างระหว่างขนมสองอย่างนี้นอกจากรูปลักษณ์ภายนอกแล้ว ตัวใส่เองก็แตกต่างกันไปตามลักษณะกรรมวิธีการทำของขนมแต่ละชนิด อาทิ ใส่ชokolโกแลตหรือใส่เผือกจำเป็นต้องไม่ผ่านความร้อนจากเตาอบเพราะจะทำให้มัน ไม่อยู่ตัว ใช้การไม่ได้ หรือบางครั้งรสชาติอาจไม่เข้ากัน ก็ต้องใช้เป็นใส่ของขนมอีกอย่างถึงจะอร่อยกว่า แม้แต่ไข่เค็มที่ใส่ หากเป็นขนมไหว้พระจันทร์จะใช้ทั้งดิบๆ เพื่อเวลาเข้าเตาอบจะได้สุกไปพร้อมกับแป้งและใส่ขนม ส่วนไข่เค็มในขนมบัวหิมะต้องนึ่งมาให้สุกเสียก่อนจึงจะเหมาะ

สำหรับความเหมือน เน้นอนว่าต้องเป็นเรื่องความอร่อยและคุณสมบัติของใส่ สั้ต่างๆ ซึ่งเอื้อประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่ว่าจะเป็น “ลูกบัว” ที่มีสรรพคุณเป็นยาบำรุงหัวใจ ไต และประสาท กินสม่ำเสมอช่วยป้องกันอาการท้องร่วงได้ “ทุเรียน” แม้จะมีฤทธิ์ร้อน แต่สามารถแก้โรคผิวหนัง ทำให้ฝีแห้ง ขับพยาธิได้ เช่นกัน “งาดำ” เคนตรงแคลเซียมที่สูงกว่าพืชทั่วไปถึง 40 เท่า จึงช่วยเสริมสร้างและยับยั้งโรคที่เกี่ยวกับกระดูกได้อย่างเยี่ยมยอด “เผือก” เองก็ย่อยง่าย จึงเป็นอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่ช่วยป้องกันอาการแพ้บางอย่างในทารก “ถั่วแดง” นั้นก็เต็มไปด้วยโปรตีนและเส้นใยอาหาร ช่วยบำรุง

โลหิตและป้องกันการเกิดภาวะเส้นเลือดในสมองแตก ส่วนอาหารต้านอนุมูลอิสระอย่าง “ชาเขียว” คงไม่ต้องอธิบายให้มากความ เพราะมีคุณมหาศาลในการบำบัดโรคได้หลากชนิด

ไส้กัสดาร์ดครีม

ส่วนผสมไส้กัสดาร์ดครีม

เนยสด	100	กรัม	มาการีน	50	กรัม
ผงกัสดาร์ด	50	กรัม	น้ำตาลทราย	130	กรัม
ไข่ไก่	5	ฟอง	นมข้นจืด	100	กรัม
แป้งข้าวโพด	30	กรัม	นมข้นหวาน	50	กรัม
แป้งเค้ก	75	กรัม	น้ำหอมกลิ่นรัม	2	ช้อนชา
ชอคโกแลต	50	กรัม	ลูกเกดขาว	100	กรัม
ชอคโกแลตขาวขูด	100	กรัม			

67

วิธีทำไส้

1. ผสมผงกัสดาร์ด แป้งข้าวโพด แป้งเค้ก น้ำตาลทราย คนให้เข้ากัน
2. เติมไข่ไก่ นมข้นจืด นมข้นหวาน คนให้เข้ากัน
3. เทใส่ภาชนะสำหรับนึ่ง เติมเนยสด มาการีน
4. นึ่งไส้ครีมในน้ำเดือด ไฟแรง 10 นาที เปิดฝารั้งถึงคนด้วยตะกร้อมือผสมให้เข้ากันดี นึ่งต่อนาน 10 นาที เปิดฝารั้งถึงคนส่วนผสม อีกครั้ง ทำเช่นนี้นาน 30-40 นาที หรือ จนส่วนผสมสุก ยกออกจากเตา พักไว้ให้เย็นสนิท
5. นำส่วนผสมไปแช่เย็น นำออกมาจนเย็น นำไปผสมกับส่วนผสมต่างๆ เตรียมไว้เป็นไส้เบี๊ยะต่อไป

แผนการสอนรายคาบ

คาบที่ 12 เรื่องที่สอน บัตเตอร์ไวท์มอลท์ โดยครู เกศยา ยงภูมิพุกธา

1. จุดประสงค์การสอน

1. บอกส่วนผสม และขั้นตอนการทำบัตเตอร์ไวท์มอลท์ได้
2. ทำบัตเตอร์ไวท์มอลท์ได้
3. นำไปใช้ในชีวิตประจำวัน และประกอบอาชีพได้

2. รายการสอน