

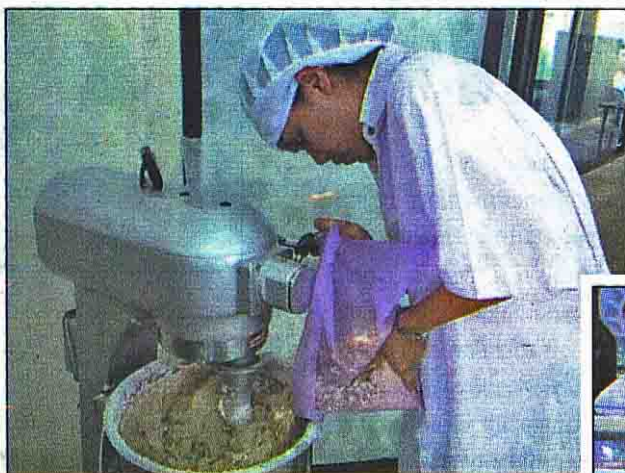
เค้กเผือกบด มทร.กรุงเทพ

ทหากเคยถึงเบเกอรี่ “เค้ก คุณก็” คงเป็นหนึ่งในรายการที่ทุกคนติดอกติดใจ และไม่พลาดที่จะหยิบซื้อเมื่อเดินเข้าร้านเบเกอรี่ หากบางคนที่ชอบมากๆ อาจต้องไปฝึกหัดทำเป็นเรื่องเป็นราวจนสามารถทำเป็นอาชีพเลยก็ได้ ทว่าปัจจุบันมีขนมเค้กหลายรสชาติ หลากชนิดให้เลือกสรร การเปิดร้านขนมเค้กหรือเบเกอรี่นั้นคงไม่ใช่เรื่องง่าย

อาจารย์จริยา เดชบุญชร คณบดีคณะเทคโนโลยีการเกษตร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล (มทร.) กรุงเทพฯ หนึ่งในอาจารย์ผู้ที่มีความรู้ ความชำนาญในการทำขนมเค้ก จึงได้คิดค้นสูตร “เค้กเผือก” ขนมเค้กที่ไม่ได้ให้เพียงความอร่อย แต่ยังคงคำนึงถึงสุขภาพของผู้รับประทานด้วย ขึ้นชื่อว่า “เค้ก” หากรับประทานบ่อยครั้งโรคอ้วนคงถามหา

อ.จริยาเล่าว่า ตอนนีตลาดของเด็กนั้นมีการแข่งขันกันเยอะมาก แต่ในส่วนของมทร.กรุงเทพ นอกจากนั้นเรื่องอร่อยเป็นการฝึกสอนวิชาชีพแก่นักศึกษาแล้ว ยังคำนึงถึงสุขภาพของผู้บริโภคด้วย เพราะขนมเค้กเป็นการผสมของแป้ง ครีม เนย ซึ่งส่วนประกอบเหล่านี้ล้วนเป็นต้นเหตุของโรคอ้วนทั้งสิ้น แต่สำหรับเค้กเผือกนั้นเป็นการนำเผือกบดซึ่งมีไฟเบอร์สูงสามารถช่วยลดคอเลสเตอรอลได้

“เผือกเป็นธัญพืชที่มีไฟเบอร์สูง และเมื่อนำมาใช้เป็นส่วนผสมในการทำเค้ก มีลักษณะเช่นเดียวกับเนย คือทำให้ฟู หอม และขึ้นรูป แต่สำหรับแคลอรีที่ได้รับนั้นแตกต่างกันมาก เค้กทั่วไปไม่ว่าชนิดไหนส่วนมากจะมีประมาณ 400 แคลอรีต่อ 1 ชิ้น สามเหลี่ยมลูกบาศก์ ขณะที่เค้กเผือกมีแคลอรีเพียง 180-200 แคลอรีต่อ 1 ชิ้น ซึ่งเหมาะสำหรับคนรักสุขภาพและกลัวอ้วน” อ.จริยากล่าว



ความอร่อยของเค้กเผือก รสชาติแบบต้นฉบับ มทร.กรุงเทพ นั้นเป็นเค้กเผือกที่นุ่ม โปร่ง พู ไม่แห้ง เพราะใช้ไข่เป็นส่วนผสมมาก อีกทั้งยังมีกลิ่นหอมของกะทิ และเผือกบดในการช่วยลดไขมัน รวมไปถึงวัตถุดิบในส่วนต่างๆ ที่ใช้ ล้วนเป็นของสดใหม่ สะอาด และมีคุณภาพสูง

สำหรับขั้นตอนการทำเค้กเผือกนั้น อ.จริยา เปิดเผยสูตรว่า ส่วนผสมของเค้กเผือก ได้แก่ แป้งเค้ก 280 กรัม, ผงฟู 1 ช้อนชา, น้ำตาลทราย 150 กรัม, เกลือ 1/2 ช้อนชา, กะทิ 1 ถ้วย, เผือกบด 1/2 ถ้วย, ไข่แดง 8 ฟอง, ไข่ขาว 8 ฟอง, น้ำตาลทราย 150 กรัม, ครีมออฟทาทาร์ 1 ช้อนชา

ฉบับที่ 23

ส่วนผสมครีมเผือก ประกอบด้วย เนยสด 200 กรัม, เผือกบด 200 กรัม, น้ำเชื่อมข้น, เกลือ 1/2 ช้อนชา ขณะที่ ครีมเผือก ตีเนยสดจนขึ้นฟูเติมเผือกตีต่อจนฟูดี จึงใส่น้ำเชื่อมและเกลือ ตีให้เข้ากัน ส่วนวิธีการทำเค้กเผือกนั้น เริ่มแรกต้องเตรียมเตาอบที่อุณหภูมิ 350 F (องศาฟาเรนไฮต์) ต่อจากเตรียมพิมพ์ขนาด 3 ปอนด์ 2 อัน ทาเนยขาวและรองกระดาษไข และนำส่วนผสมส่วนที่ 1 ผสมกับส่วนที่ 2 ผสมให้เข้ากัน จึงใส่ส่วนที่ 3 ผสมเบาๆ ให้เข้ากันจึงเทใส่พิมพ์ประมาณ 3/4 ของพิมพ์ นำเข้าเตาอบที่อุณหภูมิ 350 องศาฟาเรนไฮต์ ประมาณ 30-35 นาที หรือจนสุก พักไว้ให้เย็น แต่งหน้าด้วยครีม

อ.จริยา ยังฝากเคล็ดลับเล็กๆ น้อยๆ สำหรับผู้ที่ต้องการทำเค้กเผือกให้อร่อยอีกด้วยว่า ต้องขึ้นอยู่กับส่วนผสม ที่คำนึงถึงความสะอาด วัตถุดิบสด การตกแต่งหน้าเค้กที่เน้นความสวยงาม และความต้องการของผู้บริโภค แต่ที่สำคัญการทำเค้ก หรือเบเกอรี่ทุกชนิด ผู้ทำหรือเจ้าของต้องซื่อสัตย์ คำนึงถึงคุณภาพที่ผู้บริโภคจะได้รับมากกว่ากำไร และเค้กยังเก็บไว้นานยิ่งอร่อย ซึ่งแตกต่างจากการทำอาหารชนิดอื่นที่เก็บไว้นานแล้วไม่อร่อย

“การรับประทานขนมเค้ก ไข่ว่าจะทานแล้วไม่อ้วน เพราะต่อให้รับประทานมากน้อยขนาดไหน ขึ้นชื่อว่าเบเกอรี่ เค้ก ล้วนทำให้อ้วน และก่อให้เกิดโรคร้ายตามมาทั้งสิ้น หากผู้ที่ต้องการรับประทานเค้กหรือเบเกอรี่จริง ควรรับประทานวันละไม่เกิน 3 ชิ้น และหมั่นออกกำลังกาย ดูแลสุขภาพให้ดี” อ.จริยาฝากทิ้งท้าย

“เค้กเผือก” ของ มทร.กรุงเทพ ไม่ได้เน้นเพียงรสชาติอย่างเดียว แต่ยังคำนึงถึงรสชาติที่ผู้ซื้อต้องการมากกว่ากำไรที่ทางมหาวิทยาลัยได้รับเค้กเผือกของ มทร.กรุงเทพ ขายเพียงปอนด์ละ 200 บาท ซึ่งหากใครต้องการลิ้มรสเค้กรสชาติไทย เต็มเปี่ยมไปด้วยคุณค่าทางอาหาร หรือสมัครเรียนทำขนมเค้ก เบเกอรี่ต่างๆ สามารถติดต่อได้ที่ ครุฑพระนครใต้ หรือพระนครใต้เบเกอรี่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ วิทยาเขตพระนครใต้ โทร. 08-1821-7290, 08-5660-4706 หรือแวะเวียนไปที่ ถ.เจริญกรุง เขตสาทร กรุงเทพฯ.

