

“เค้ก” หัวใจไปไม่ว่าชนิดไหนส่วนมากจะมีปริมาณแคลอรีสูงในระดับ 400 ต่อ 1 ชิ้นสามเหลี่ยมลูกบาศก์ จึงเป็นสาเหตุของ...โรคอ้วน

“เผือก” เป็นธัญพืชที่มีไฟเบอร์สูง เมื่อนำมาใช้ผสมในการทำเค้กจะมีลักษณะเช่นเดียวกับเนย



ทำได้
ไม่อ้วน

คือ ทำให้ฟู หอม และขึ้นรูป โดยมีอัตราส่วนของแคลอรีที่ผู้บริโภคได้รับนั้นปริมาณ 180-200 แคลอรีต่อ 1 ชิ้นซึ่งเหมาะสำหรับคนรักสุขภาพและคนกลัวอ้วน....!!

อาจารย์จริยาเดช-กฤษกร คณบดีคณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ (มทร.) หนึ่งในอาจารย์ผู้ที่มีความรู้ ความชำนาญ ในการทำ



อ.จริยา เดชกฤษกร

แต่ในส่วนของ มทร.กรุงเทพ เน้นเรื่องการฝึกสอนวิชาชีพให้แก่นักศึกษาแล้วยังคำนึงถึงสุขภาพของผู้บริโภคด้วยเพราะขนมเค้กเป็นการผสมของแป้ง ไขมัน เนยซึ่งส่วนประกอบเหล่านี้ล้วนเป็นสาเหตุของโรคอ้วนทั้งสิ้น...

...เค้กเผือก...เป็นการนำเผือกบดซึ่งมีไฟเบอร์สูงช่วยลดคอเลสเตอรอลได้ทั้งยังนุ่มโป่งฟูไม่แห้ง เพราะใช้ไข่เป็นส่วนผสมมากอีกทั้งยังมีกลิ่นหอมของกะทิและเผือกบดในการช่วยลดไขมัน

อ.จริยา เผยถึงสูตรเค้กเผือกแบบไม่ปิดบังว่า ส่วนผสมได้แก่แป้งเค้ก 280 กรัม ผงฟู 1 ช้อนชา น้ำตาลทราย 150 กรัม เกลือ 1/2 ช้อนชา กะทิ 1.2 ถ้วย เผือกบด 1/2 ถ้วย ไข่ 8 ฟอง น้ำตาลทราย 150 กรัม ครีมออฟทาทาร์ 1 ช้อนชา ส่วนผสมครีมเผือกประกอบด้วย เนยสด 200 กรัม เผือกบด 200 กรัม น้ำเชื่อมข้น เกลือ 1/2 ช้อนชา ขณะที่ครีมเผือก ตีเนยสดจนขึ้นฟู เติมน้ำเชื่อมข้นจนฟูตีจึงใส่น้ำเชื่อมและเกลือตีให้เข้ากัน

เค้กเผือกอาหารสุขภาพ ไร้ไขมันอร่อยแบบไม่อ้วน

ขนมเค้กจึงได้คิดค้นสูตร “เค้กเผือก” ขึ้น บอกว่าตอนนี้ตลาดของเค้กนั้นมีการแข่งขันกันเยอะมาก



เค้กเผือก



ส่วนวิธีการทำเค้กเผือก เริ่มแรกต้องเตรียมเตาอบที่อุณหภูมิ 350 F° (องศาฟาเรนไฮต์) ต่อจากเตรียมพิมพ์ขนาด 8 ปอนด์ 2 อัน ทานเนยขาวและรองกระดาษไข และนำส่วนผสมส่วนที่ 1 ผสมกับส่วนที่ 2 ผสมให้เข้ากันจึงใส่ส่วนที่ 3 ผสมเบาๆให้เข้ากันจึงเทใส่พิมพ์ประมาณ 3/4 ของพิมพ์ นำเข้าเตาอบที่อุณหภูมิ 350 F° ประมาณ 30-35 นาที หรือจนสุก พักไว้ให้เย็นแต่งหน้าด้วยครีม

“เคล็ดลับเล็กๆน้อยๆให้อร่อยต้องขึ้นอยู่กับ ส่วนผสม ที่คำนึงถึงความสะอาด วัตถุดิบต้องสด การตกแต่งหน้าเค้กที่เน้นความสวยงามตามความต้องการของผู้บริโภค ผู้ทำหรือเจ้าของต้อง ซื่อสัตย์ คำนึงถึงคุณภาพ มากกว่ากำไร ซึ่งเค้กยังเก็บไว้นานรสชาติยังอร่อย แตกต่าง

จากอาหารชนิดอื่น ที่เก็บไว้นานจะไม่อร่อยหรืออาจเน่าเสียง่าย”

“เค้กเผือก” ของ มทร.กรุงเทพ ไม่ได้เน้นเพียงสุขภาพอย่างเดียว เขายังคำนึงถึงรสชาติที่ผู้ซื้อต้องการมากกว่ากำไร โดยจำหน่ายเพียง ปอนด์ละ 200 บาท เท่านั้น

หากใครต้องการลิ้มรสเค้กรสชาติไทยเต็มเปี่ยมไปด้วยคุณค่าทางอาหารหรือสมัครเรียนทำขนมเค้ก เบเกอรี่ กรังจ์ร้าวหา อ.จริยา 08-1821-7290, 08-5660-4708 หรือแวะเวียนไปที่ “ครัวพระนครใต้” มทร.กรุงเทพ วิทยาเขตพระนครใต้ ถนนเจริญกรุง เขตสาทร กรุงเทพฯ.

ไชยรัตน์ สัมณ