

วิธีปรุง

นำแป้งข้าวจ้าว แป้งข้าวเจ้า มะพร้าวขูด เกลือป่น และน้ำ มาผสมให้เข้ากัน นวดจนแป้งไม่ติดมือถือว่าใช้ได้แล้ว

นำแป้งที่นวดเสร็จข้างต้นมาปั้นเป็นก้อนติดกับไม้เสียบ ไม้ละสองก้อน

นำไปย่างบนเตาถ่านจนเหลืองแล้วยก

ราดน้ำกะทิบนขนมให้ทั่วจากนั้นนำไปย่างอีกครั้ง ใช้เวลาไม่นาน เพียงให้กะทิที่ราดลงบนขนมนั้นพอแห้งหมดๆแล้วยกขึ้น

นำขนมที่ผ่านขั้นตอนการย่างข้างต้นมาโรยด้วยน้ำตาลทราย เท่านั้นก็ได้มาดูขนาดที่หอมมันมาลิ้มลองแล้ว



วิธีการเสิร์ฟ

มาดูขนาดที่เหมาะสมที่จะเป็นอาหารว่าง อาจจะรับประทานกับชา กาแฟ หรือรับประทานเปล่าๆก็ได้

คุณค่าทางโภชนาการ

ไม่ได้ให้คุณค่าทางโภชนาการมากนัก นอกจากพลังงานจากคาร์โบไฮเดรต ทั้งแป้งข้าวจ้าว แป้งข้าวจ้าว ส่วนไขมันได้จากกะทิ รับประทานเพื่ออร่อยและเจริญอาหารเป็นหลัก

ที่มา : วินัย ตะห์ลัน(2553)อาหารอัตลักษณ์มลายู-ไทย ครุฑมุสลิมชายแดนใต้ หน้า 75-76

ปุดูฮาลือบอ



ปุดูฮาลือบอหรือปุดูฮาลือบอ เป็นขนมพื้นบ้านมุสลิมมลายูที่ใกล้จะสูญหายเต็มที่ ในประเทศอินโดนีเซียหาขนมชนิดนี้ได้เช่นกัน เรียกว่า “ปุดู” เป็นแป้งสีขาว ขณะที่มลายูในบ้านเราใส่เม็ดฮาลือบอหรือฮัลบองลงไปด้วย ปุดูฮาลือบอนิยมใช้เป็นอาหารเช้า มีจำหน่ายในตลาดบางแห่ง

เครื่องปรุง/ส่วนผสม

ข้าวแดง ข้าวเหนียว เม็ดฮาลือบอ (เม็ดซัด) ขมิ้น ตะไคร้ ขิง หอมแดง กระเทียม น้ำตาลแว่น ใบเตย น้ำตาลทราย มะพร้าวขูด เกลือ

วิธีปรุง

ข้าวสารล้างให้สะอาดแล้วสะเด็ดน้ำผึ่งให้แห้ง

เครื่องปรุงทั้งหมดตำให้ละเอียดมาขาวในข้าวสาร เอาข้าวมาบดแล้วจึงร่อน เอาที่ละเอียดมาขาวน้ำอีกครั้ง

เอาน้ำขาวในแป้งให้พอเพียง ใส่ลงในพิมพ์ที่รองด้วยผ้าขาว

ใส่น้ำตาลแว่นที่ขูดแล้วตรงกลาง นำมาึ่งน้ำในหม้อน้ำที่กำลังเดือด

ตักใส่ใบตองและโรยหน้าด้วยมะพร้าวขูด

วิธีการเสิร์ฟ

เสิร์ฟร้อนๆ โดยโรยหน้าด้วยมะพร้าว รับประทานกับชาหรือกาแฟเป็นอาหารเช้า

คุณค่าทางโภชนาการ

ปุดูฮาลือบอเป็นขนมให้คุณค่าด้านพลังงานจากแป้งและน้ำตาลเป็นหลัก ให้ไขมันน้อยมากจากมะพร้าว

ที่มา : วินัย ตะห์ลัน(2553)อาหารอัตลักษณ์มลายู-ไทย ครั่วมุสลิมชายแดนใต้ หน้า 83-84

ดือปงเปียนา (ขนมเปียนา)



เดือนรอมฎอนคือเดือนเก่าตามปฏิทินอาหรับ เลื่อนขึ้นประมาณ 11-12 วันในทุกปีใครมีอายุเกิน 33 ปีเป็นต้องได้ผ่านรอมฎอนในทุกเดือนของปีปกติ เพราะประมาณ 33 ปีตามปฏิทินอาหรับจะเท่ากับ 32 ปีปฏิทินเกรกอเรียนหรือปฏิทินสากล มุสลิมจำนวนมากตั้งทำรอมฎอนซึ่งเป็นเดือนแห่งการถือศีลกลับกลายเป็นเดือนที่มีความสุขที่สุด จิตใจได้สงบร่างกายได้พัก ญาติพี่น้องได้พบ และที่สำคัญคืออาหารหลายชนิดที่หายไปในเดือนอื่นๆ จะได้กลับมาในเดือนนี้ ดือปงเปียนาหรือขนมเปียนาเป็นหนึ่งในขนมที่วานิยมทำขายหรือทำรับประทานกันในเดือนบวชหรือเดือนรอมฎอน ขนมชนิดนี้มีรสชาติหวานมันและหอม มีสีเขียวจากใบเตย

เครื่องปรุง/ส่วนผสม

กะทิ	½	กิโลกรัม
น้ำตาล	1	กิโลกรัม
ไข่เป็ด	13	ฟอง
แป้งสาลี	½	กิโลกรัม
น้ำใบเตย	1	ถ้วย

วิธีปรุง

เตรียมกะทิ เติมน้ำตาลแล้วคนกระทั่งน้ำตาลละลาย

ตีไข่เป็ดลงในส่วนผสมข้างต้น ตีส่วนผสมให้เข้ากัน ในขณะเดียวกันให้ค่อยเติมแป้งไปเรื่อย

ขณะคนจนหมด

ใส่น้ำใบเตย ตีให้เข้ากันอีกครั้งหนึ่ง

นำส่วนผสมที่ได้มากรองด้วยตะแกรงเพื่อแยกส่วนที่ไม่ละลายเข้ากับส่วนผสมออก

ตั้งทิ้งไว้สักพัก จากนั้นเทลงพิมพ์แล้วนำไปอบด้วยเตาอบที่มีความเฉพาะของร้าน

ขณะอบสามารถเปิดดูลักษณะของขนมได้เพื่อสังเกตว่าสุกได้ที่หรือไม่

เมื่อสุกได้ที่แล้วจะสังเกตเห็นว่าหน้าของขนมจะแตกเล็กน้อย ขอให้สีสวยก็ใช้ได้

วิธีการเสิร์ฟ

เสิร์ฟเป็นขนมรับประทานหลังอาหารหรือเป็นของว่าง

คุณค่าทางโภชนาการ

ตือปงเปียกเป็นขนมที่ให้พลังงานสูงด้วยน้ำตาล กะทิ และแป้ง อย่างไรก็ตามยังให้โปรตีนจากไข่ แนะนำให้บริโภคพอประมาณไม่มากนักหากกังวลเรื่องพลังงานที่ได้รับ

ที่มา : วินัย ตะห์ลัน(2553)อาหารอัตลักษณ์มลายู-ไทย ครั่วมุสลิมชายแดนใต้ หน้า 87-88

ดาฮีอีเต๊ะ (ขนมเขียวเสวย หรือขนมขี้เป็ด)



ดาฮีอีเต๊ะหรือตือปงดาฮีอีเต๊ะ คำว่า “ตือปง” แปลว่าขนม ส่วนดาฮีอีเต๊ะเรียกเป็นขี้เป็ดตั้งเพราะสีเขียวตุ่นคล้ายขี้เป็ด เห็นครั้งแรกอาจไม่กล้ารับประทานแต่ลองชิมดูเถอะรสชาติอร่อยมาก ขนมนี้ทางสามจังหวัดได้รับอิทธิพลมาจากรัฐกลันตัน ประเทศมาเลเซียแต่ก่อนทุกครั้งที่มีงานบุญ มักนิยมเอาไข่ไก่ ไข่เป็ดไปใช้จำนวนมาก แยกไข่ขาว ไข่แดง ทำเป็นขนมทำนองทองหยิบ ทองหยอด ไข่แดงและไข่ขาวใช้ไม่หมด เหลือมาแม่บ้านจึงลองนำมาปรับปรุงทำขนมชนิดนี้ ปรากฏว่าให้รสชาติอร่อย นุ่ม หอม

เครื่องปรุง/ส่วนผสม

ไข่ขาว	10	ฟอง
ไข่แดง	5	ฟอง
แป้งหมี่	2	ถ้วยตวง
แป้งสาลี	3	ถ้วยตวง
น้ำตาล	1	ถ้วยตวง
หัวกะทิ	½	ถ้วยตวง
น้ำใบเตยคั้น	½	ถ้วยตวง
น้ำต้มสุก	½	ถ้วยตวง

วิธีปรุง

ตีไข่ขาวและไข่แดงเข้าด้วยกัน ในภาชนะ

ผสมน้ำกับแป้งหมี และแป้งสาลี กวนเข้าด้วยกันหลังจากนั้นเทลงในภาชนะ

ใส่น้ำตาล และกวนให้ส่วนผสมเข้าเป็นเนื้อเดียวกัน

ใส่น้ำใบเตย เพื่อสีสวยงาม และนำไปกวนบนเตาไฟประมาณ 15 นาที กระทั่งขนมเริ่มแห้ง มีลักษณะเหนียวขึ้น

นำขนมเทลงในแม่พิมพ์ แล้วนำออกมาเป็นชิ้นๆ

การเสิร์ฟ

จัดเป็นเมนูขนม รับประทานเป็นอาหารว่างหรือหลังอาหารมื้อหนัก

คุณค่าทางโภชนาการ

ให้คุณค่าด้านพลังงานเป็นหลัก มีโปรตีนจากไข่

ที่มา : วินัย ตะห์ลัน(2553)อาหารอัตลักษณ์มลายู-ไทย ครุฑมุสลิมชายแดนใต้ หน้า 184

บาตาบูโร๊ะ (หมอนใบเก่า)



มุสลิมมลายูเหมือนกับคนไทยหลายประการ เป็นต้นว่า มีตำนานปณอยู่ในวัฒนธรรมค่อนข้างมาก เรื่องราวของขนมบาตาบูโร๊ะเป็นตัวอย่าง สมัยก่อนเรียกขนมว่าบาตาบูโร๊ะ

คำว่า “บาแด” แปลว่าท่อนไม้ ส่วน “บูโร๊ะ” แปลว่าเก่าหรือเน่าเสีย คำบอกเล่าจากคนเฒ่าคนแก่มีอยู่ว่า มีสตรีผู้หนึ่งเข้าไปในป่าหาถ้ำน้ำเต้าเพื่อนำมาทำขนม ขณะที่เดินทางกลับบ้านเห็นท่อนไม้ผุพังอยู่ริมทาง มีไส้ทะลักออกมาลักษณะเป็นฝอย จึงเกิดความคิดนำเอาน้ำเต้ากลับมาตัดแปลงเป็นขนมลักษณะม้วนตามยาวคล้ายท่อนไม้ มีไส้เป็นฝอยโผล่ออกมานั้นคือที่มาของขนมมาแต่บูโร๊ะ วันเวลาผ่านไป ชื่อเรียกเพี้ยนไปเป็น “บาตาบูโร๊ะ” แปลว่า หมอนใบเก่า ได้อารมณ์ของขนมไปอีกแบบหนึ่ง

เครื่องปรุง/ส่วนผสม

แป้ง	½	กิโลกรัม
แป้งข้าวเจ้า	3	ถ้วยตวง
แป้งข้าวโพด	3	ถ้วยตวง
น้ำสะอาด	10	ถ้วยตวง

ส่วนของไส้

ลูกน้ำเต้า	6	ผล
กุ้งสด	1	กิโลกรัม
พริกไทย	1	ช้อนชา
หอมแดง	2	ขีด
น้ำตาลทราย	4	ช้อนชา
เกลือป่น	1	ช้อนชา

หน้ากะทิ

หัวกะทิ	2	กิโลกรัม
แป้งข้าว	3	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	½	กิโลกรัม
เกลือป่น	1	ช้อนชา
ฮาล์อบอ	1	ช้อนชา

วิธีปรุง

ทำไส้โดยขูดและตม้น้ำเต้า และนำส่วนผสมของไส้คลุกเคล้าผัดจนแห้ง นำส่วนผสมแป้งมาผสมให้เข้ากัน ห่อหุ้มม้วนแป้งตามยาว นำหน้ากะทิตราคานบนตัวขนม วางเรียงเป็นท่อนๆ พร้อมเสิร์ฟ

การเสิร์ฟ

เสิร์ฟเป็นขนม รับประทานเป็นของว่างหรือหลังอาหาร

คุณค่าทางโภชนาการ

ให้คุณค่าด้านพลังงานเพียงอย่างเดียว โดยมาจากแป้ง น้ำตาล และไขมันจากกะทิ

ที่มา : วินัย ตะห์ลัน(2553)อาหารอัตลักษณ์มลายู-ไทย ครั้วมุสลิมชายแดนใต้ หน้า 186

ปอลี่



ปอลี่หรือตอปปอลี่เป็นขนมมลายูหายาก ปัจจุบันมีวางขายค่อนข้างน้อย วิธีการทำอาจทำแบบไม่มีสีหรือดัดแปลงทำเป็นสีต่างๆ โดยผสมแป้งกับน้ำคั้นสมุนไพรมะพร้าว เช่น น้ำคั้น ใบเตยให้สีเขียว น้ำคั้นใบยอหรือกาบมะพร้าวเผาบดให้สีดำ น้ำคั้นดอกอัญชันให้สีฟ้า น้ำมันให้สีเหลือง

เครื่องปรุง/ส่วนผสม

แป้งข้าวเหนียว	2	ถ้วยตวง
แป้งข้าวเจ้า	½	ถ้วยตวง
น้ำกาบมะพร้าวเผา	1	ถ้วยตวง
น้ำตาลโตนด	1	ถ้วยตวง
ข้าวสาร	½	ถ้วยตวง
เกลือป่น	½	ช้อนชา

วิธีปรุง

เผากาบมะพร้าวให้ไหม้ชนิดหน้อย จุ่มลงในน้ำสะอาด ทิ้งไว้ให้ส่วนที่ไหม้แห้ง นำไปโขลกให้ละเอียด นำมาร่อนจนได้ผงละเอียด จึงผสมในน้ำสะอาด ½ ถ้วยตวง

ผสมแป้งข้าวเจ้าและแป้งข้าวเหนียว นวดกับน้ำกาบมะพร้าวเผา ค่อยเทน้ำกาบมะพร้าวเผา ลงไปที่ละน้อยนวดจนเข้ากัน จากนั้นปั้นเป็นแผ่นหนา ประมาณ ½ นิ้ว วางบนผ้าขาวบางบนลังถึง นึ่งจนสุก

ขูดมะพร้าวแล้วนึ่งให้สุก
 ข้าวสารแช่น้ำ แล้วนำขึ้นผึ่ง คั่วจนเหลืองหอม
 นำแป้งที่นึ่งสุกแล้วมาตัดเป็นรูปสี่เหลี่ยมเล็กๆ คลุกกับมะพร้าว ข้าวคั่วและเกลือป่น เสิร์ฟ
 พร้อมกับน้ำตาลโตนด

การเสิร์ฟ

จัดแป้งที่คลุกแล้วลงภาชนะ ตักน้ำตาลโตนดใส่ถ้วยเล็กวางไว้ข้างจาน หรือราดลงบนแป้ง

คุณค่าทางโภชนาการ

จัดเป็นขนมให้พลังงานจากแป้งและน้ำตาล

ที่มา : วินัย ตะห์ลัน(2553)อาหารอัตลักษณ์มลายู-ไทย ครั่วมุสลิมชายแดนใต้ หน้า 187

อาเกาะ หรือ ตีอโปงอาเกาะ



อาเกาะ หรือ ตีอองอาเกาะ เป็นขนมพื้นเมืองขึ้นชื่อใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ มีทำกันใน มาเลเซียและอินโดนีเซีย โดยในอินโดนีเซียเรียกขนมนี้ว่า “อาเกาะ หรือ อากะ” แปลว่า “ยกขึ้น” เนื่องจากการทำขนมชนิดนี้ใช้ผิทั้งไฟล่าง ต้องยกฝาซึ่งเป็นส่วนของไฟบนขนมดูอยู่บ่อยๆ (สูตรนี้ได้มาจากคุณรำไพ ธรรมิกรักษ์ พี่สาวของ ดร.วินัย ดะห์ลัน)

เครื่องปรุง/ส่วนผสม

ไข่เปิด	10	ฟอง
น้ำตาลปีป	½	กิโลกรัม
น้ำตาลทราย	½	กิโลกรัม
แป้งสาลี	1	กิโลกรัม
นมข้นหวาน	2	กระป๋อง
มะพร้าวขูด	1 ½	กิโลกรัม
น้ำใบเตยพิจารณาตามความชื้นที่ต้องการ		

วิธีปรุง

ใบเตยหั่นฝอยนำมาตำ กรองด้วยผ้าขาวบาง เก็บไว้

มะพร้าวขูดคั้นน้ำในปริมาณไม่ต้องมาก

นำไข่เปิด น้ำตาลปีป แป้งสาลี นมข้นหวาน น้ำกะทิ ผสมเข้าด้วยกัน การใส่น้ำกะทิดูจาก ความชื้นของส่วนผสมอย่าให้เหลวเกินไป ใช้ไข่เปิดขนมจะนุ่มกว่าการใช้ไข่ไก่ซึ่งขนมจะร่วน

ใช้มือขยี้แป้งจนกระทั่งทุกส่วนเข้ากันได้ดี กรองด้วยผ้าขาวบางเพื่อให้ได้เนื้อละเอียด ค่อยๆ บีบและรีดแป้งผ่านฝ่าลงหม้อ

นำแป้งผสมที่กรองแล้วเติมน้ำคั้นใบเตย และคนให้เข้ากันดูสีและความชื้นตามต้องการ ลองชิมดู ค่อยๆ เติมน้ำตาลทราย พิจารณาจากความหวานอย่าให้มากนักไม่จำเป็นต้องใช้น้ำตาล ให้หมด

เตรียมเตาไฟ เตรียมแม่พิมพ์โดยทาน้ำมันเนยบนแม่พิมพ์หยอดแป้ง วางลงบนเตาปิดด้วย ฝาบน ไฟล่างอ่อนหนอยไฟบนใช้ถ่านไม้ร้อนแดงวางลงบนฝาแม่พิมพ์ ใช้คีมยกฝาดูเป็นระยะ รอจนสุกเป็นสีน้ำตาลบริเวณขอบตรงกลางสีเขียวยกฝาบนใช้ส้อมจิ้มขนมใส่จาน

การเสิร์ฟ

เสิร์ฟเป็นขนม นิยมใช้เป็นของว่าง

คุณค่าทางโภชนาการ

เป็นขนมให้พลังงานจากน้ำตาลและแป้ง มีไขมันเล็กน้อย ได้โปรตีนจากไข่ ระวังอย่าให้หวาน มากนัก

ที่มา : วินัย ดะห์ลัน(2553)อาหารอัตลักษณ์มลายู-ไทย ครั่วมุสลิมชายแดนใต้ หน้า 188

อาแปงวะห์ หรือ ตี๋ปาแป ฎวะห์



ได้สูตรทำขนมชนิดนี้มาจากร้านกะยะห์โกชนา จังหวัดนราธิวาส เป็นขนมพื้นบ้านทำจาก แป้งและกล้วย รับประทานกับน้ำราดซึ่งมีรสชาติเหมือนน้ำราดละแซ สมัยก่อนนิยมรับประทานเป็นอาหารเช้า

เครื่องปรุง/ส่วนผสม

ส่วนผสมขนม

แป้งข้าวเจ้า	200	กรัม
กล้วยน้ำว้าสุก (ลูกเล็ก)	5	ผล
น้ำตาล	1	ช้อนโต๊ะ
ผงฟู	1	ช้อนโต๊ะ

ส่วนผสมน้ำราด

หัวกะทิ	1	ถ้วยตวง
หางกะทิ	3	ถ้วยตวง
เนื้อปลาทุ้มสุก	2	ตัว
(ประมาณ 1 ถ้วยตวง)		
หอมแดง	4	หัว
น้ำตาล	1-2	ช้อนชา
เกลือ	1	ช้อนชา

วิธีปรุง

เริ่มจากการนำแบ่งข้าวเจ้า ผงฟู และกล้วยมาตีให้เป็นเนื้อเดียวกัน โดยเติมน้ำลงไปเล็กน้อย เพื่อให้เกิดการจับตัวของส่วนผสม แต่อย่าให้เหลวจนเกินไป พักส่วนผสมไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง

ตักส่วนผสมใส่ในกระทงที่ทำจากใบตอง แล้วนำไปนึ่งประมาณ 15 นาที

การทำน้ำราด

เริ่มจากการนำหัวกะทิปั่นรวมกับเนื้อปลา หอมแดง น้ำตาล และเกลือจนละเอียด

หางกะทิตั้งไฟจนเดือด นำส่วนผสมจากหัวกะทิที่ปั่นเสร็จแล้วข้างต้นผสมลงไปเคี่ยวตลอดเวลาจนเดือด คนตลอดเวลาเพื่อไม่ให้เกิดการแยกชั้นของน้ำราด

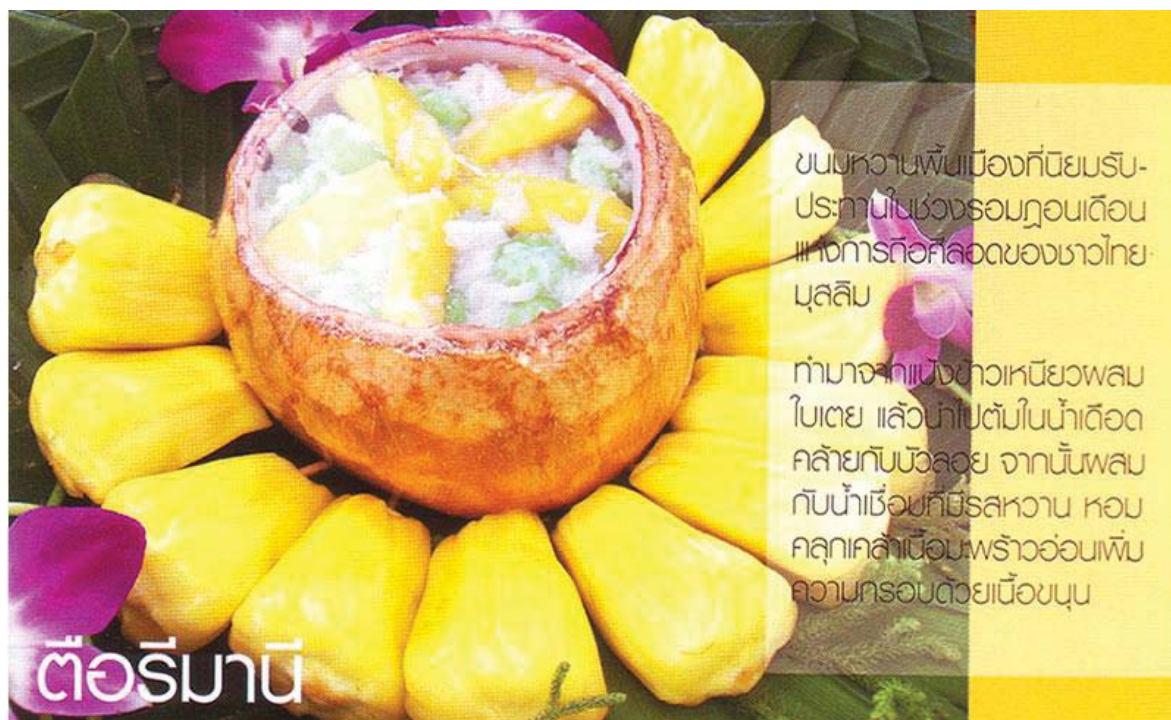
การเสิร์ฟ

แกะขนมออกจากกระทงจัดใส่จาน รับประทานกับน้ำราดโดยอาจจะราดบนขนมเลยก็ได้

คุณค่าทางโภชนาการ

เป็นขนมที่ไม่ได้ให้คุณค่าด้านพลังงานเพียงอย่างเดียว แต่ให้โปรตีนจากเนื้อปลา มีสารไฟโตนิวเทรียนท์บางส่วน

ที่มา : วินัย ตะห์ลัน(2553)อาหารอัตลักษณ์มลายู-ไทย ครั่วมุสลิมชายแดนใต้ หน้า 189



ที่มา : การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานนราธิวาส (2554) อาหาร 3 วัฒนธรรม
หน้า 103



ที่มา : การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานนราธิวาส (2554) อาหาร 3 วัฒนธรรม
หน้า 105



ตูปะชูตง จัดเป็นอาหารหวานหรืออาหารคาวก็ได้
รับประทานเป็นของหวานหลังอาหารมื้อกลางวัน
หรือรับประทานเป็นอาหารว่าง ส่วนผสมหลักคือ
ข้าวเหนียว ปลายมึก กะทิ และน้ำตาลอ่อน โดยเลือก
ปลายมึกสด ตัวยาวจึงจะนำรับประทาน

ตูปะชูตง

ที่มา : การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานนครราชสีมา (2554) อาหาร 3 วัฒนธรรม
หน้า 106



ต้อปองบุงอ

ขนมหวานพื้นเมืองที่หาทานได้ยาก จำหน่ายและรับประทานในช่วงเดือนรอมฎอน ส่วนผสม
ที่สำคัญ คือ แป้งข้าวเหนียว มันสับปะหลัง และไข่ นำมาทวนจนส่วนผสมเข้ากัน จากนั้นนำ
ไปชุบไข่ลงทอดในกระทะจนได้เนื้อขนมที่สุกเหลืองนำรับประทาน นิยมทานกับน้ำจิ้มน้ำตาลเหลว
ผสมกลิ่นใบเตย

ที่มา : การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานนครราชสีมา (2554) อาหาร 3 วัฒนธรรม
หน้า 107



ที่มา : การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานนราธิวาส (2554) อาหาร 3 วัฒนธรรม
หน้า 108



ที่มา : การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานนราธิวาส (2554) อาหาร 3 วัฒนธรรม
หน้า 108



ที่มา : การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานนราธิวาส (2554) อาหาร 3 วัฒนธรรม
หน้า 109



ที่มา : การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานนราธิวาส (2554) อาหาร 3 วัฒนธรรม
หน้า 109



ปูโละกายอ

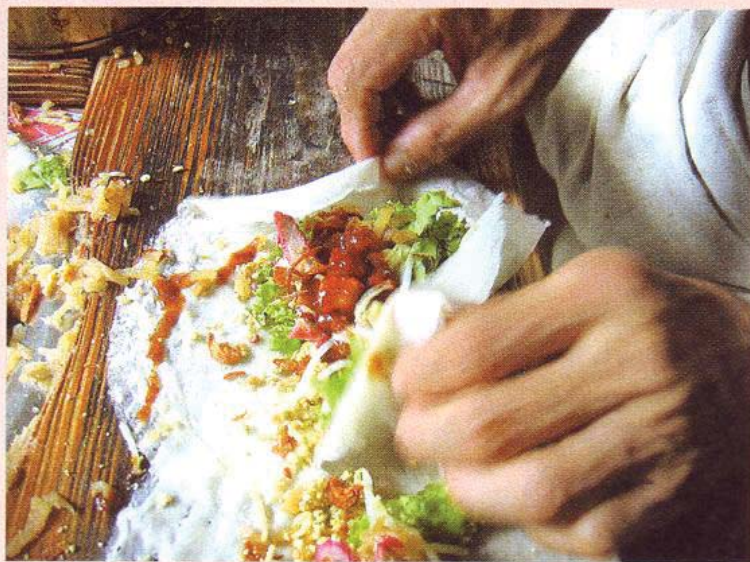
ปูโละกายอ เป็นขนมหลายปูโละ คือ ข้าวเหนียว กายอ คือ สังขยา รวมก็คือข้าวเหนียวสังขยา มีลักษณะเป็นชั้น 2 ชั้น ชั้นบนเป็นสังขยาและชั้นล่างเป็นข้าวเหนียว ความพิเศษจะอยู่ที่สังขยาที่มีส่วนผสมของไข่ไก่ หรือไข่เป็ดผสมน้ำตาลทราย หรือน้ำตาลโตนด นวดให้เข้ากัน เมื่อได้ก็นำไปทอดในภาชนะที่อัดข้าวเหนียวไว้แล้ว จากนั้นนำใบตองจนสังขยาแห้ง และสุกก็จะได้ ปูโละกายอ รสชาติหอมหวาน อร่อยน่ารับประทาน

ที่มา : การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานนครราชสีมา (2554) อาหาร 3 วัฒนธรรม

เปาะเปี๊ยะมะละกา สูตรที่ 1



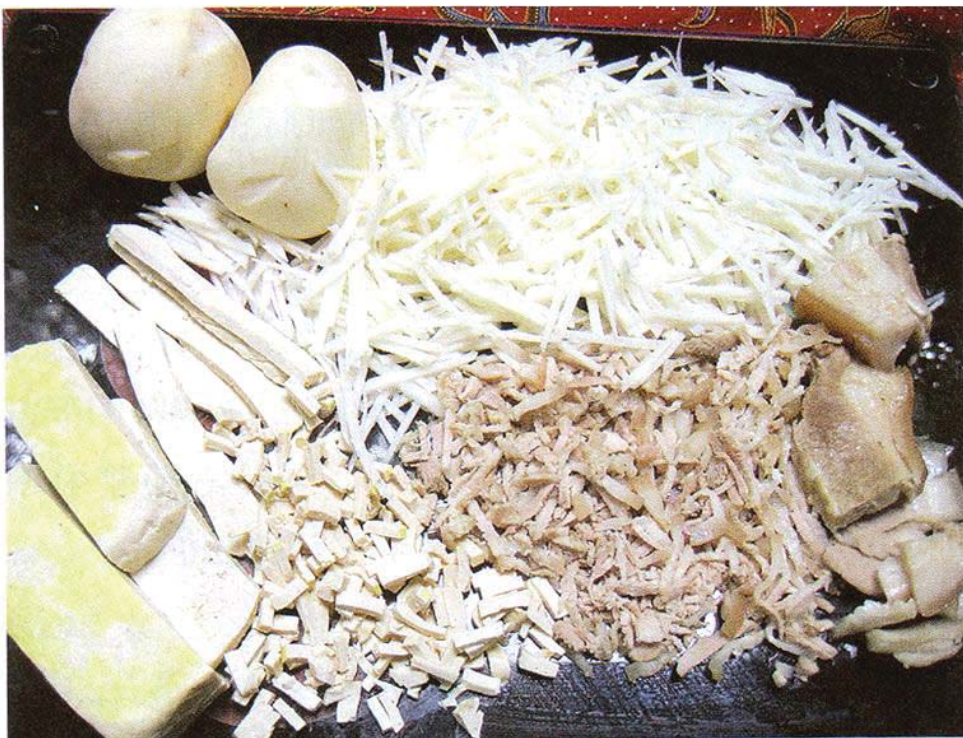
ร้านเปาะเปี๊ยะมะละกาที่ภูเก็ต



เครื่องปรุง/ส่วนผสม

ไส้ผัด

กระเทียมประมาณ	7 กลีบ	
เนื้อไก่	2 ชีด	ต้มสุกแล้วหั่นฝอย
เต้าหู้แข็งสีขาว	½ แผ่น	หั่นฝอย
กุ้งสด	หั่นชิ้นเล็กๆ	รอไว้ผัดพร้อมเต้าหู้
มันแกว	7 ชีด	ปอกเปลือกแล้วหั่นฝอยยาวๆ
เต้าเจี้ยวดำ	2 ช้อนโต๊ะ	โขลกละเอียด
ซีอิ๊วดำ	เล็กน้อย	ทำสำหรับใส่พอให้ได้สีสน
ปรุงให้รสเข้มข้นกว่าปกติ เพื่อทดกับแป้งและผักซึ่งไม่มีรส		



สัดส่วนเครื่องปรุงเปาะเปี๊ยะมะละกา



เครื่องปรุงอื่นๆ

แป้งเปาะเปี๊ยะ

พริกแดงไม่เอาเม็ด โขลกละเอียดที่สุด

ผักสลัด (ผักกาดหอม)

(เพิ่มสิ่งต่อไปนี้ในห่อได้คือ มัสตาร์ด กระเทียมสดสับละเอียด ถั่วงอก 1 ชีด ลวกพอสุก ผักชี และกระเทียมเจียว ไม่ชอบหรือหาได้ไม่ครบก็ไม่ต้องใส่)

น้ำราดเปาะเปี๊ยะ

แป้งสาลี น้ำ ซีอิ๊วดำ น้ำตาลทรายแดง เกลือ กวนบนไฟจนสุก และได้เป็นน้ำข้นๆ

วิธีปรุง

วิธีผัดไส้เปาะเปี๊ยะ

สับกระเทียมแล้วเจียวพอเหลือง ใส่เนื้อไก่และเต้าหู้ผัดจนกระทั่งเต้าหู้แข็งตัว (ถ้าจะใส่กุ้งด้วยก็ได้) ใส่มันแกว เต้าเจี้ยวดำ แล้วปรุงรสด้วยเกลือและซีอิ๊วขาว แต่งสีด้วยซีอิ๊วดำ

วิธีห่อเปาะเปี๊ยะ

แผ่แผ่นเปาะเปี๊ยะ วางผักสลัดลงไป แล้วทามัสตาร์ด ทากระเทียมสดโขลกละเอียดด้วย (ถ้าชอบ) ทาพริกแดงบนผักหรือจะทาบนห่อก็ได้เพื่อให้เปาะเปี๊ยะที่ทำเสร็จแล้วมีสีสวย

ใส่ไส้มันแกวที่ผัดไว้ ตามด้วยผักชี และกระเทียมเจียวแล้วจึงม้วน ในห่อเปาะเปี๊ยะเพิ่ม (1) หน่อไม้หั่นฝอย (2) ถั่วงอกลวก (3) ไข่ทอดเป็นแผ่นแล้วหั่นฝอย



เปาะเปี๊ยะมะละกา สูตรที่ 2

ไส้สด

ไก่ต้ม ฉีกเป็นเส้นเล็กๆ
 ไข่เจียว หั่นเป็นเส้นเล็กๆ ยาวๆ
 กุ้งต้ม หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
 แดงกวา หั่นเส้นเล็กๆ ยาวๆ
 ถั่วงอก ลวก
 ผักชี และต้นหอม หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ
 ผักกาดหอม หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ

ไส้ผัด

มันแกว หั่นยาวๆ
 เนื้อไก่ หั่นเล็กๆ ยาวๆ
 เต้าหู้แข็งสีขาว หั่นยาวๆ
 หมูอ้ม หั่นยาวๆ
 เต้าเจี้ยว และกระเทียม
 (ตำราของแม่ไม่ใส่ซีอิ๊วดำ แต่คงจะใส่เกลือและซีอิ๊วขาวด้วยให้ได้รส)

วิธีห่อ

แผ่แผ่นเปาะเปี๊ยะ วางเครื่องทุกอย่างที่เตรียมไว้เป็นไส้ทั้งไส้ผัดและไส้สดอย่างละเล็กละน้อยลงบนแป้ง ทาพริกแดงที่โขลกจนละเอียดแล้วบนไส้ แล้วม้วน

น้ำราดเปาะเปี๊ยะ

เช่นเดียวกับตำราแรกข้างต้น

ที่มา : นวพร เรื่องสกุล(2553)ครัวยาทยา หน้า 102-105

ข้าวเหนียวปิ้ง (รำปา อุดัง)



รูปลักษณะของขนมที่สำเร็จแล้ว ชวนให้ทุกคนคิดว่าเป็นข้าวเหนียวปิ้งไส้กล้วยแบบข้าวเหนียวปิ้งทั่วไป แต่ที่แท้เป็นข้าวเหนียวปิ้งไส้กุ้ง

ป้าดำแกะใบตองออก แคยกขึ้นดมก็บอกว่าขาดเพราะหอมในเครื่องปรุง ชิมไปแค่ปลายนิ้วก็ยอชมว่ารสชาติแล้ว มีข้อควรปรับปรุงอีกเล็กน้อยคือ (1) รสจัดไปหน่อยและ (2) กุ้งที่ใส่ใส่ละเอียดเกินไป ให้หั่นชิ้นโตกว่านี้อีกหน่อย

น้าน้อยกลับมาด้วยความดีใจที่ทำครั้งแรกก็ได้ผลแล้วและยังได้เพราะหอมติดมือกลับมาบ้านหนึ่งตัน เมื่อป้าดำทราบว่ามันไม่รู้จักเพราะหอม เพื่อจะได้มีเครื่องเทศในการทำรำปาอุดังครั้งต่อไป

ข้าวเหนียวปิ้งเป็นอาหารอีกอย่างหนึ่งที่ค้างคินไว้แล้วร่อยขึ้น ทำนองเดียวกับขนมอีกอย่างหนึ่งซึ่งทำจากข้าวเหนียวเหมือนกันคือข้าวเหนียวสุบ

เรื่องการนึ่งข้าวเหนียวได้ให้วิธีทำไว้ในเรื่องข้าวเหนียวสุบซึ่งเป็นของหวานแล้ว สำหรับคนร้านจะนึ่งข้าวเหนียวแบบที่บอกไว้ แต่อยากลองทำตำราที่แบบง่าย ๆ แม่ครัวสมัยใหม่ใช้เครื่องทุ่นแรงและทุ่นเวลา คือตวงข้าวเหนียวใส่หม้อหุงข้าวสวย รถของข้าวเหนียวหนึ่งกับข้าวเหนียวหุงจะต่างกันแค่ไหนยังไม่ได้ลองให้คนลิ้นละเมียดทดสอบ แต่สำหรับคนทั่วๆ ไป ไม่เป็นปัญหา

เวลาหุงข้าวเหนียวต้องไม่ลืมความสำคัญของปริมาณน้ำที่ใช้ ต้องไม่ลืมว่าเราเปลี่ยนวิธีการนึ่งเป็นต้ม ดังนั้น (1) ไม่ต้องแช่ข้าวเหนียวก่อนหุง (2) ลดน้ำส่วนที่เคยท่วมข้าวลงให้เหลือครึ่งเดียว

เรื่องการวัดว่าจะใส่น้ำมากน้อยแค่ไหนตอนหุงข้าวนี้ ต่างคนต่างมีวิธีการของตัวเอง แม่ให้ข้าพเจ้าหุงข้าวแบบไม่เช็ดน้ำมาแต่เด็ก ตั้งแต่มิไม่มีหม้อหุงข้าวไฟฟ้า แม่ให้ข้าพเจ้าหุงข้าวแบบไม่เช็ดน้ำมาแต่เด็ก ตั้งแต่มิไม่มีหม้อหุงข้าวไฟฟ้า แม่ให้ใช้นิ้วชี้จุ่มลงไปถึงก้นหม้อ วัดว่าข้าวสารสูงขึ้นมาถึงแค่ไหน เอานิ้วโป้งกำกับระดับไว้แล้วก็วัดน้ำโดยแห่ยนิ้วชี้ลงไปวางแค่ตะบ้นข้าว แล้ววัดให้ความสูงของน้ำเท่ากับข้าว ถ้าเป็นข้าเก่าที่ต้องการน้ำมาก็อาจจะเพิ่มน้ำอีกนิด ถ้าเป็นข้าวใหม่อาจจะต้องลดน้ำหน่อยไม่ให้ข้าวแฉะ น้องชายก็เคยใช้วิธีการนี้หุงข้าวตอนออกต่างจังหวัดกับเพื่อน ๆ สมัยเป็นนิสิต และทุกวันนี้เมื่อหาหม้อหุงข้าวไฟฟ้าไม่ได้ ข้าพเจ้าก็ยังวัดน้ำด้วยวิธีนี้อยู่

ถ้าใช้วิธีนี้วัดน้ำ ตอนจะหุงข้าวเหนียวก็ลดน้ำที่ท่วมข้าวให้เหลือครึ่งหนึ่งของที่จะใช้เวลาหุงข้าวเจ้า

เครื่องปรุงและเครื่องมือ

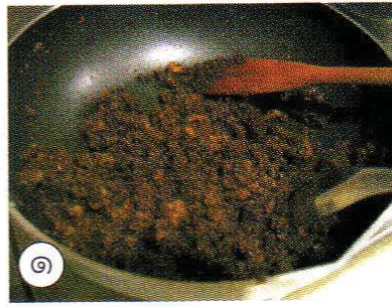
ใบตอง และไม้กลัด

ข้าวเหนียวมูน (คือข้าวเหนียวหนึ่งราดน้ำกะทิ)

ทำสองสี่คือสี่ขาวกับสี่ัญชัน

เครื่องปรุงใส่

ข้าพหั้นบาง ๆ	6 แว่น
ตะไคร้	2 ต้นหั่นฝอย
หอมแดงขนาดกลาง	8 นิ้ว
กะปิ	1 ช้อนชา
กุ้ง	½ กิโลกรัม หั่นเป็นชิ้นจิ้ม ๆ
เปราะหอมสด ๆ	1 นิ้ว
ลูกผักชีคั่วแล้วป่น	3 ช้อนโต๊ะ
ถั่วลิสง	3 ช้อนชา
มะพร้าว	½ กิโลกรัม คั่วแล้วป่นให้ละเอียด



๑ ผัดไส้ข้าวเหนียว



๒ หยิบข้าวเหนียวอย่างละสี่
วางข้างกันบนใบตอง
ใส่ไส้แล้วปิดทับ
ด้วยข้าวเหนียวทั้งสองสี่



๓ ห่อใบตองและกลัดไม้
ที่ส่วนหัวและท้าย

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด ผัดพอหอมใส่ลูกผักชีปน และกุ้งพอกุ้งสุกใส่มะพร้าวคั่ว ปรงด้วยเกลือและน้ำตาลเล็กน้อยได้เป็นไส้ข้าวเหนียว
2. หยิบข้าวเหนียวมูนสองส้อมอย่างละเท่าๆกัน วางข้างกันบนใบตองที่ซ้อนสองชั้น (แบบเดียวกับที่ทำห่อหมกสิงคโปร์) วางไส้แล้วนำข้าวเหนียวสองส้อมมาปิดทับ จากนั้นจึงห่อกลัดใบตองหัวท้ายด้วยไม้กลัด ตัดขายใบตองให้เรียบร้อย
3. ปิ้งจนใบตองเหลืองเพื่อเอาความหอม

ที่มา : นวพร เรืองสกุล(2553)ครัวยาทยา หน้า 106-109

ขนมเต่า



เต่าเป็นสัตว์มงคล เป็นสัญลักษณ์ของความเป็นการศึกษาเป็นเครื่องหมายประจำตัวของใจเสียง (นายกรัฐมนตรี) การทำขนมเต่าสมัยก่อนใช้เวลาหลายวัน และใช้แรงงานหลายคนระดมกันทำ งานที่ต้องเตรียมการก่อนวันทำขนม 1 วัน คือ

1. ต้องแช่ข้าวเหนียวค้างคืน เพื่อนำมาไม่เป็นแป้ง
 2. ต้องไม่ถั่วเขียวให้ได้ถั่วทอง คือไม่ถั่วเขียวพอให้เปลือกแตก ฝัดเอาเปลือกออก ล้างน้ำคัดอย่างยากลำบากให้เหลือแต่เนื้อในไม่ให้ติดสีเขียว แล้วนำถั่วทองนั้นแช่น้ำค้างคืนไว้เพื่อนำมาทำเป็นไส้ขนม
 3. ต้องทำน้ำมันมะพร้าวเอง โดยคั้นกะทิ แล้วตั้งไฟต้มจนกากเป็นขี้ไล่ รินน้ำมันออกไว้ใช้ส่วนกากที่เรียกว่าขี้ไล่ เด็กๆ ก็ใส่ปากเป็นขนมไปเลย
 4. ต้องชโลมพิมพ์ไม้ที่จะใช้กดขนมเต่าด้วยน้ำมันมะพร้าวนี้ ค้างคืนด้วยเหมือนกันให้พิมพ์ลื่น
- ถึงวันทำขนมคือวันรุ่งขึ้น แพนกทำไส้จะนั่งถั่วทองแล้วกวนกับน้ำตาลทราย รับผิดชอบทำจนเสร็จเป็นไส้ให้ทันเวลาใช้งาน ถ้าแรงงานไม่พออาจจะทำไส้ไว้ล่วงหน้าก่อนได้เหมือนกัน แต่ว่าทำล่วงหน้านานๆ ไม่ได้ เพราะสมัยนั้นไม่มีตู้เย็น

ส่วนฝ่ายทำแป้งก็เริ่มไม่แป้ง ข้าพเจ้าอายุ 10 กว่าขวบ โดพอจะช่วยเป็นแรงไม่แป้งได้แล้ว จึงรับหน้าที่นี้พร้อมกับน้าคนหนึ่ง เพราะต้องเริ่มตั้งแต่ไม่แป้งที่เอง ไหนๆ จะทำแล้วจึงต้องทำจำนวน มากๆ ไม่งั้นแป้งคงติดมือไปหมด และไม่คุ้มกับที่ต้องเสียเวลาไม่

พอไม่แป้งเสร็จก็เอาใส่ผ้าขาวบาง บีบน้ำออกให้แห้งโดยใช้ตัวมือนั้นแหละทับไว้สักพัก จนน้ำแห้ง คลี่ผ้าออก เอาแป้งหมาดๆ นั้นมาทำต่อ (ถ้าต้องการแป้งละเอียดต้องไม่ซ้ำอีกครั้ง)

เราต้องมีใบตองรองขนม ยายจะฉีกใบตองเรียงไว้แล้วตั้งแต่วันวาน ถ้ายังไม่ทำก็เริ่มทำตอนนี้ ใบตองในสมัยนั้นหาไม่ยาก บ้านเรามีต้นกล้วยเป็นดงเรียงบั้งระหว่างหน้าบ้านกับถนนใบตองใบโตๆ กันขึ้นต้นในสมัยที่ถนนศรีบำเพ็ญยังเป็นถนนฝุ่นฟูๆ ไม่ใช่ถนนลาดคอนกรีตแบบสมัยนี้

แล้วยังมีบางคนที่แยกตัวไปทำสี โดยเฉพาะอย่างยิ่งสีดำซึ่งคือน้ำของใบปอกระเจา (หาปอได้จากทางอีสาน ไม่ใช่ใบปอที่ผัดกินกับข้าวต้ม) ที่ได้เก็บมาล้าง ขยี้เป็นก้อนๆ ตากแห้งเก็บเอาไว้ สำหรับใช้เมื่อต้องการ (รายการนี้ต้องหาและเก็บไว้ล่วงหน้าเมื่อหาได้)

ต้มใบปอกระเจาที่แห้งแล้วจนนุ่ม นำไปปั่นหรือไม่ให้ละเอียดเป็นแป้งชั้นๆ (paste) ที่บอกว่าละเอียดจนเป็นแป้งหมายถึงละเอียดแบบไม่ข้าวจนเป็นแป้ง ไม่ได้สือว่าเปียกหรือแห้งจะม่ก็ต้องมีน้ำ เจืออยู่ด้วย ไม่อย่างนั้นม่ม่ได้

ได้น้ำสีดำแล้วก็ผสมเข้ากับแป้ง นวดให้ดี ปั้นแป้ง ห่อใส่กลงพิมพ์ แล้วเคาะออกมาโดยใช้ ใบตองรองรับ

ขั้นตอนกดพิมพ์ก็ไม่ง่าย เพราะขนมมักจะติดพิมพ์ให้ต้องหยุดงานแล้วใช้ไม้กัลดเคาะแป้ง ที่ติดพิมพ์ออกบ่อยๆ ถ้าทั้งแป้งติดไว้ในร่องพิมพ์ ตัวเต๋าดัวต่อๆ มาจะมีลายไม่คมชัด

เราจะเรียงขนมที่เคาะได้ไว้ในซึ้ง (ลังถึง) พอเต็มก็นำไปนึ่งถ้าเคาะขนมออกมาได้เร็วกว่านึ่ง ก็จะเรียงส่วนที่ร่อนไว้ในตะแกรงที่ปูรองด้วยใบตอง

พอขนมสุกก็ถึงขั้นตอนตกแต่งให้สวยงามคือ ตัดใบตองรอบๆ จนติดกับตัวขนม ให้เหลือ ใบตองเฉพาะส่วนที่รองได้ขนมเต๋าดัว ไม่เหลือทิ้งไว้ให้เห็นแบบกระดานที่รองกันชาลาเปา

ทำนานจนเหนื่อยเมื่อขนมสุกมาจากเตาก็ต้องขอชิมกันคนละตัวสองตัวตอนร้อนๆ

ขนมนี้เก็บค้างได้หลายคืน เป็นขนมที่ไม่ต้องใช้เวลาทำในวันไหว้ ซึ่งมีงานอื่นที่ต้องทำอีก มากมาย ขนมเต๋าดัวออกจากตู้มาใช้ได้เลย

การทำขนมสมัยก่อนยุ่งยากก็จริง แต่นั่นเป็นเวลาของการรวมญาติ รวมเพื่อน ได้พบปะ ได้ทำงานร่วมกัน ทำกันไป คอยกันไป ทำเสร็จแล้วก็รอลุ้น รอกิน

สิ่งเหล่านี้ี่ขาดหายไปในการทำขนมที่เครื่องปรุงมาเกือบจะสำเร็จรูป แต่ว่าในกรณีขนมเต๋าดัว ยังไม่สำเร็จรูปเลยทีเดียว จะทำให้สนุกก็ยังคงต้องการคนสองสามคนช่วยกันทำอยู่ดี คนหนึ่งทำแป้ง คนหนึ่งกวนไส้ ใครมือว่างก็เจียนใบตอง และปั่นน้ำให้ใสที่ต้องการการทำงานร่วมการเป็นเหมือน งานปาร์ตี้แบบหนึ่ง ไม่เคร่งเครียดเหมือนการทำงานหาเงิน

เราว่างเว้นจากการทำขนมเต๋าดัวมานานเพราะไม่มีพิมพ์ และยังติดภาพในใจว่า ทำขนมนี้ต้องใช้ คนหลายคนช่วยกันทำ แต่แล้วเราก็คิดได้ว่าไม่จำเป็นต้องใช้คนมากแบบเดิมเพราะเราไม่ได้ทำ จำนวนมากๆ และสมัยนี้ไม่ต้องไม่แป้งแล้ว ถ้ามีพิมพ์ก็น่าจะลงมือกันทำแค่สองคนได้

เดินตลาดสดในเมืองภูเก็ตเห็นขนมเต๋าดัวสีแดงวางขายอยู่ ทำให้แรงอยากทำคุ้ขึ้นมาอีกครั้ง

“ซื้อพิมพ์ทำขนมเต่าได้ที่ไหนคะ”

“คนทำเขามีอยู่ในบ้านครับ ผึ้งไทยไม่มีขายหรอก ถ้าจะหาซื้อต้องไปปิ่นัง” เป็นคำตอบของพ่อค้าขนม

ที่เราสองคนนำหลานไม่มีพิมพ์เพราะพิมพ์เหล่านี้ที่อยู่บ้านคุณตาของข้าพเจ้าซึ่งตกทอดต่อไปถึงนาคันสุดท้องที่ยังอยู่ที่บ้านเดิม ส่วนพิมพ์บ้านอื่นจะเอ๋ยปากขอยืมก็ไม่สมควร ของแบบนี้ไม่ควรยืมกันใช้ เพราะเกิดเคาะขนมแล้วพิมพ์แตกหักเสียหาย จะผิดใจกันและไม่รู้จะหาที่ไหนไป কিন

สุดท้ายน้าน้อยก็คิดถึงสะพานหัน-สำเพ็ง แหล่งขายปลีกและขายส่งสิ่งค่านานาชนิดมาแต่เก่าก่อน แบบที่ว่าหาอะไรไม่ได้ไปแถวนั้นจะเจอแน่

น้าน้อยซื้อพิมพ์ขนมสมัยใหม่เจียบมาสองขนาด เป็นพลาสติกสีชมพูจัดเหมือนชุดเจ้าสาวจีนในเมืองไทยยุคหลายสิบปีมาแล้ว อันที่เป็นพิมพ์เต่าตัวโตเกินที่เคยเห็นตั้งแต่เด็ก ก็เลยซื้อพิมพ์รูปปลาที่มีขนาดย่อมกว่าติดมือมาด้วย

ข้าพเจ้าเห็นสีก็กลุ้มใจ ทำขนมแบบเก่าก็อดนึกถึงพิมพ์โบราณทำด้วยไม้ไม่ได้ ในที่สุดก็นึกขึ้นได้ ข้าพเจ้าโทรศัพท์ไปหาณัฐนิเพื่อนรุ่นน้องที่นครราชสีมา

“ไปปิ่นังอีกเมื่อไหร่ วานซื้อพิมพ์ขนมเต่ามาฝากด้วยนะ”

ณัฐนิรู้จักขนมเต่าเป็นอย่างดี เพราะที่นราฯ ก็มีขนมเต่าขาย

“พิมพ์ที่นราฯ ก็มี ไม่ต้องไปปิ่นังหรอกพี่ เป็นพลาสติกสีชมพูนะพี่”

“ไม่เอา ไม่เอา พี่อยากได้พิมพ์ไม้แบบที่เคยใช้ตั้งแต่เก่าก่อน”

ในเมื่อไม่มีพิมพ์ไม้ วันนี้ก็ใช้พิมพ์พลาสติกไปพลางก่อน

การหาเครื่องปรุงทำขนมเต่าไม่ยากก็จริงแต่ที่หายากกลายเป็นใบตอง อยู่คอนโดฯ หาใบตองไม่ได้และในตลาดกรุงไม่มีใบตองขาย มีห้องชุดห้องหนึ่งเจ้าของร้านปลุกกล้วย จึงหมายตาวาถ้าหาใบตองไม่ได้จริงๆ จะไปกดกริ่งขอจากห้องชุดนั้น แลกกับขนมที่ทำเสร็จแล้ว ตอนนั้นยังโชคดีที่บ้านน้ามีอยู่ จึงยังมีใบตองใช้

ส่วนใบปอไม่มีแน่ ทำยังไงหนอจะได้สีดำ

น้าบอกให้ใช้ชอล์กที่ใส่ขนมเทียนสมัยนี้ซึ่งพอหาได้ แต่ก็หมายใจว่าวันหนึ่งจะต้องไหว้วานเส้นสายในต่างจังหวัดให้ส่งใบปอกระเจามาให้

น้าน้อยปั่นแป้งก่อนแรกที่มีไส้เรียบร้อยแล้ว เตรียมมกตเจ้าลูกปิงปองใหญ่ลงพิมพ์

“น้าน้อย ต้องชุบน้ำมันหมูให้ลื่นก่อน” ข้าพเจ้าท้วง ความทรงจำกลับมาอย่างกะทันหัน

“จำได้จริงๆ นะ ตอนทำขนมเต่า มีขามใส่น้ำมันวางอยู่ข้างๆ ชุบแล้วจึงกดพิมพ์” ข้าพเจ้ายืนยัน

น้าหนักทดลองก็เลยลองทำทั้งสองแบบ ครั้งแรกกดแป้งพร้อมไส้ลงพิมพ์ไปเลย เคาะออกมาจากพิมพ์ยากหน่อย ครั้งที่2 ลองแบบชุบๆ น้ำมันมะพร้าวลงบนแป้งก่อนกดไปในพิมพ์ พอเคาะปอกขนมก็หล่นออกมาอย่างง่ายดาย

พิมพ์พลาสติกเคาะขนมออกมาง่ายกว่าพิมพ์ไม้ เพราะพลาสติกไม่ดูดน้ำมัน แต่ไม่ใช่หนักเคมี จึงไม่รู้ว่ามีไส้เจ็ดนั้นจะละลายออกมาบ้างยากกว่าก็ตามเถอะ

วันนั้นเราทำขนมเต่าสี่สี สีดำใช้ช็อคโกแลต สีเขียวเป็นสีโบเตย สีฟ้าคืออัญชัน และสีแดงใช้สีวิทยาศาสตร์ คราวนี้เราใช้สีจากบีทรูต

ควันทองจากเรื่องขนมเต่ามีสองเรื่อง พิมพ์ขนมเต่าทำด้วยไม้จากนราธิวาสมาถึงในเวลาไม่นานน้ำหนักน้อยๆ คล้ำๆ อย่างรักใคร่ มีข้อสังเกตเพียงว่า ขาดพิมพ์ไปอีกหนึ่งลายคือลายรูปเงินเหรียญเจาะรูที่วางเรียงซ้อนกันเป็นตับสื่อความมั่งคั่งร่ำรวย

อีกเรื่องหนึ่งคือ พอ 2 วันผ่านไปข้าพเจ้ารายงานน้ำหนักว่า “ขนมที่ให้วางไว้นอกตู้เย็นแข็งโป๊ก กินไม่ได้แล้ว เสียตายจัง”

“อย่าเพิ่งท้อ” น้ำน้อยเอะอะ “ขนมแบบนี้ตากลมไว้ก็แข็งเป็นธรรมดา พอจะกินก็ทิ้งอีกหนึ่งจะนิ่มเหมือนเดิม”

นี่เป็นอีกความรู้หนึ่งที่เลื่อนไปแล้ว ได้รื้อฟื้นขึ้นมาใหม่



เครื่องปรุง

ไส้

ถั่วทอง 2 ส่วน

น้ำตาลทรายละเอียด 1 ส่วน

สีต่างๆ เช่น จากใบโป ใบเตย ดอกอัญชัน หรือพืชผัก ใบไม้ ดอกไม้อื่นๆ

แป้งห่ม

แป้งข้าวเหนียว

หัวกะทิ

น้ำมันมะพร้าว

เครื่องมือ

พิมพ์ทำขนมเต่า

ใบตอง

ลึงถึง



๑



๒



๓

๑ นำแป้งหุ้มไส้ถั่ว ๒ จากนั้นกดลงในพิมพ์ ๓ นำใบตองวางลงบนฝ่ามือ



๔



๕

๔ เคาะพิมพ์ลงบนใบตอง

๕ จะได้ขนมเต่าที่มีลวดลายสวยงาม
ตามพิมพ์แม่แบบ



วิธีทำไส้ถั่ว

1. ถั่วทองแช่น้ำค้างคืน 1 คืน เอามาหนึ่งให้สุก แล้วโขลก
2. น้ำตาลทรายละเอียด กวนกับถั่วที่โขลกแล้วบนไฟอ่อนๆ จนแห้ง บั่นได้
3. บั่นเป็นก้อนกลมๆ ขนาดลูกหิน

วิธีทำไส้ขนม

ไส้เขียว

ใบเตยโขลก (กรณีไม่มีทุ่นแรง) หรือ บั่น (กรณีมีเครื่องบั่นน้ำผลไม้) แล้วคั้นเอาน้ำ เหมือนทำ
ไส้สังขยา

ไส้อัญชัน

ดอกอัญชันห้าหลอดดอก แช่น้ำร้อนประมาณ 5 นาที ขยำให้สีออกมา กรองเอาแต่น้ำ
สีอื่นๆ เลือกพืชผักหรือดอกไม้ใกล้เคียงที่ให้สีสดใส วิธีคั้นน้ำสีจะขึ้นอยู่กับความอ่อนหรือ
แข็งของสิ่งที่นำมาคั้นเอาน้ำ

วิธีเตรียมแป้ง

1. เคี้ยวหัวกะทิผสมน้ำตาลเล็กน้อยจนกะทิข้นแบบน้ำกะทิที่ราดขนม
2. ใส่หัวกะทิที่เคี้ยวแล้ว และน้ำสีที่คั้นได้ในแป้งข้าวเหนียวขยำๆจนเข้ากัน
3. ถ้าแป้งแข็งไปก็เติมน้ำ ถ้าเหลวไปก็เติมแป้ง
4. บั่นแป้งเป็นก้อนกลมๆ ขนาดลูกปิงปอง

วิธีทำตัวขนม

1. พิมพ์ขนมเต่า ทาน้ำมันรอไว้
2. แผ่ก้อนแป้งออก ใส่ไส้ที่บั่นแล้วลงไป หุ้มไส้ให้เรียบร้อยวางในพิมพ์ กดให้ได้รูป
หยิบในทองมารอง แล้วเคาะออกมาวางในลังถึง นึ่งจนสุก ตัดแต่งใบตองให้ริมเสมอกับขนม
3. ระวังไม่ใช้แป้งมากเกินไปเมื่อเทียบกับไส้ ปกติเรามักจะทำแป้งหนาเกินไปเพราะกลัวว่า
เวลาที่กดลงในพิมพ์จะทำให้ไส้ทะลักออกมา

ที่มา : นวพร เรืองสกุล(2553)ครัวยาทยา หน้า 126-135

ขนมเทียนไส้หวาน



เครื่องใช้ประกอบ

ใบตอง

เครื่องปรุง

มะพร้าวทึนทึก

น้ำตาลทรายขาว



๑ ใบตองที่ตัด
และพับเตรียมไว้



๒ แบ่งข้าวเหนียว
และใส่มะพร้าวทึนทึก
ปั้นเป็นก้อนกลม



๓ ปั้นแป้ง หุ้มไส้
แล้วใส่ในกรวยใบตอง
ที่ทาน้ำมัน

วิธีทำ

1. ฉีกใบตองเป็นแผ่นเล็กๆ ขนาดพอจะตัดเป็นวงกลม เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 18 เซนติเมตรได้ แล้วทิ้งไว้ให้ใบตองนุ่มลงพอพับได้ หรือจะตากแดดสักพักก็ได้ต่อนั้นตัดใบตองเป็นรูปวงกลมเส้นผ่าศูนย์กลาง 18 เซนติเมตร พับให้ได้มุม 30 องศาเตรียมไว้ใช้
2. มะพร้าวที่กินที่ซื้อมาทั้งซีกหรือทั้งลูก ขูดเป็นเส้นๆ เอาเฉพาะที่เป็นสีขาว แต่ถ้าหาไม่ได้ ก็จำเป็นจำใจต้องใช้มะพร้าวแก่ที่เขาขูดเพื่อใช้คั้นกะทิแทน แต่ก่อนใส่เครื่องขูด ขอให้พ่อค้าเนียนส่วนที่เป็นสีน้ำตาลออกเสียก่อน ให้เหลือแต่สีขาวเท่านั้น
3. กวนมะพร้าวกับน้ำตาลทรายจนแห้ง ได้เป็นไส้ (เหมือนหน้ากระฉีก แต่หน้ากระฉีกจะใช้น้ำตาลปึก) แล้วปั้นเป็นก้อนขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางราว 1 นิ้ว
4. แบ่งข้าวเหนียวนวดกับน้ำ ใส่น้ำตาลละลายเล็กน้อยพอให้ไ้รสหวาน
5. ใช้ผ้าพันไม้ชุบน้ำมันมะพร้าวทาในกรวยใบตอง หรือจะทำวิธีอื่นก็ได้ให้ใบตองด้านในที่สัมผัสกับแป้งมีพื้นผิวเป็นมัน แป้งจะได้ไม่ติดเมื่อนึ่งสุกแล้ว
6. ปั้นแป้งหุ้มไส้ แล้วใส่ในกรวยใบตองที่ทาน้ำมันเคลือบผิวในไว้แล้วพับโคนกรวย
7. นึ่ง

ที่มา : นวพร เรื่องสกุล(2553)ครัวยาทยา หน้า 136-137

สังขยากับข้าวเหนียวสับ

สังขยา (Kaya) ทำไม่ยาก ข้าพเจ้าได้เรียนรู้มาอย่างดีเพราะชอบกินสังขยาของแม่ ใส่น้ำใบเตยจึงออกสีเขียว เราทำให้เหลวให้ข้นตามต้องการ และหวานมากหวานน้อยตามชอบของเรา แม่ชอบเหลวๆ เพราะทาขนมปังหรือจิ้มขนมปังได้สบายๆ และไม่หวานเจี๊ยบ

เราเคยการทำสังขยามานานในช่วงที่แม่มีภาระดูแลบ้าน สวน และพ่อ ประกอบกับอาหารขูด อาหารกระป๋องหาได้ง่ายมากขึ้น จนกระทั่งข้าพเจ้าไปกินสังขยาที่ร้านมนต์นมสด จึงจำได้ว่าขนมนี้บ้านเราทำเป็น และเรียกร้องให้แม่ทำใหม่ให้ข้าพเจ้าทำตามแล้วจดเป็นตำราไว้

เครื่องมือที่ใช้คือภาชนะก้นกลม เพื่อไม่ให้ส่วนผสมเข้าไปแอบติดอยู่ตามซอกตามมุม

แม่เทกะทิและน้ำตาลผสมรวมกันในกะละมังก้นกลมใบเก่งของแม่ ซึ่งเป็นกะละมังเคลือบขนาดพอเหมาะ กะละมังใบนี้ต่อมาล่องหนไป (ก็แม่ไม่ได้ย้ายบ้าน และอยู่มาวันหนึ่งกะละมังหายไปจากบ้าน) เวลาเมื่อจะทำสังขยาข้าพเจ้าใช้อ่างแก้วก้นกลมที่มากับเครื่องปั้นขนมเค้ก

เครื่องมืออีกอย่างหนึ่งคือเครื่องมือของตัวเอง สำหรับคนที่จะหัดทำสังขยาของแม่อาจจะรู้สึกแปลกๆ กับวิธีการนี้ แม่ให้ข้าพเจ้าขยำๆ ใบเตยให้เข้า ก่าใบเตยไว้ในมือ แล้วใช้ใบเตยนั้นกวนๆ ขยำๆ น้ำตาลในอ่างให้น้ำตาลละลาย เลยตอรองขอใช้พายแทนมือแต่แม่ไม่ยอม เพราะ “จะได้ยังงี้ว่าน้ำตาลละลายหมดหรือยัง” เป็นอันว่าต้องใช้มือกวนต่อไปดังเดิม

พอน้ำตาลละลายหมดแล้วก็ใส่หม้อขึ้นตั้งไฟ กวนบนไฟอ่อนๆ ตอนนี้ใช้พายไม่เป็นเครื่องมือกวนขนม

ปัญหาอยู่ตรงที่ว่า เนื้อสังขยาเป็นเม็ดๆ เหมือนไข่ปลาจิ๋วๆ ไม่มันวาว เนื้อไม่เนียนเรียบ แม่นึกไม่ออกว่าทำผิดพลาดไปที่ขั้นตอนใด ได้แต่สงสัยว่าทำไมทำไมข้าพเจ้าก็ลืบกานต์กวนสังขยาสุกเร็วนัก ครั้งต่อมาแม่เติมแป้งมันลงไปแทนแป้งข้าวโพด คราวนี้สังขยาเป็นมันวับ

“ฟီลิมไปแล้วหรือ กวนสังขยาต้องกวนบนน้ำเดือด”

หมายความว่าเราต้องกวนสังขยาแบบเดียวกับการนึ่ง คือ ให้สังขยาสุกด้วยความร้อนที่ผ่านน้ำมาก่อน แทนที่จะเป็นไฟตรงๆ

ถ้าเป็นสมัยก่อนสั่งมาด้วยว่า ให้กวนไปทางเดียวกัน ห้ามกวนไปกวนมา เราไม่ทราบเหตุผล แต่ก็ไม่เห็นความจำเป็นจะต้องทดลองว่ากวนไปกวนมาแล้วได้ผลอย่างไร กวนทางเดียวก็น่าจะเย็นอะไร สังขยานี้ใส่ขวดเก็บไว้กินนานๆ ได้

เมื่อลองทำครั้งใหม่ แม่ครัวสองคนคือกานต์กับข้าพเจ้าตกลงกันไม่ได้ว่าใส่อะไรก่อน ใส่อะไรหลัง ระหว่างน้ำตาลกับกะทิแล้วต้องกรองสองครั้งด้วยหรือ กรองครั้งเดียวได้ไหม นี่คือเสน่ห์ของการทำอาหารซึ่งสามารถดัดแปลงไปได้เรื่อยๆ จนกว่าแต่ละคนจะพบว่าแบบไหนลงตัวสำหรับตนเองและผู้กิน

ส่วนการกวนในหม้อต้มน้ำเดิมนั้นแม่ยังไม่เชื่อนิทานนักเพราะแม่เองจำไม่ได้ว่าเคยกวนอะไรบนน้ำเดือด ข้าพเจ้าก็เลยคงวิธีการของแม่เอาไว้เวลาทำสังขยากินเองต่อมาเพรา่ง่ายและเร็วดี แต่จะทำแบบที่น้ำน้อยบอกก็ทำได้เหมือนกัน

วิธีทำที่นำมาลงไว้ในนี้เป็นตามที่ข้าพเจ้าจดไปทำไป ตอนที่แม่ยังอยู่



เครื่องปรุงสังขยา

ไข่ 3 ฟอง

น้ำตาลทราย 1 ถ้วย

น้ำใบเตย 1 ถ้วย (ใช้ใบเตย 5 ใบ)

น้ำกะทิ $\frac{3}{4}$ ถ้วย

จากมะพร้าวขูด $\frac{1}{2}$ กิโลกรัม (ถ้าใช้กะทิกล่อง ใช้เพียง $\frac{1}{4}$ ถ้วยก็พอ แล้วเติมน้ำต่างหาก
ให้ของเหลวทั้งหมดเท่ากับ $1 \frac{3}{4}$ ถ้วย ถ้ากลัวกะทิมากกว่านม
ก็ใช้นมคาร์เนชั่นอย่างจืดแทนกะทิ)

แป้งข้าวโพด $2 \frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ



วิธีทำสังขยา

1. ใบเตยหั่นเป็นชิ้นๆ ใส่ลงในน้ำต้มให้เดือดแล้วคั้นเอาน้ำ
2. ตอกไข่ใส่ชาม เติมน้ำใบเตย คนให้เข้ากันด้วยที่กวนซึ่งมีรูปทรงเหมือนลูกมะเฟือง
3. แล้วกรองเอากากออก
4. ใส่น้ำตาล แป้ง และอาจจะเหยาะเกลือเล็กน้อย (ประมาณ 1 ช้อนชา) ด้วยก็ได้ต้องการให้มีรสเค็ม เล็กน้อย คนให้น้ำตาลละลาย
5. พอน้ำตาลละลายแล้ว กรองอีกครั้ง
6. ตั้งบนไฟอ่อนๆ กวนจนแห้ง
7. รับประทานกับขนมปัง ถ้าชอบขนมปังนุ่มๆ อุ่นๆ ก็ทิ้งขนมปังก่อน

ข้าวเหนียวสับู่หน้าสังขยา



มีขนมอย่างหนึ่งเป็นสีฟ้ากับสีขาวแกมกันอยู่ในก้อนเดียวกันเหมือนสับู่ชั้นไลต์ เราจึงเรียกกันว่าข้าวเหนียวสับู่ (Pulot Ennti) แต่คนรุ่นใหม่คงไม่เข้าใจเพราะสับู่ชั้นไลต์สมัยนั้นพัฒนาการไปจนไม่มีลายต่างขาวฟ้าแล้ว แต่ว่าข้าวเหนียวสับู่ยังอยู่ และมีขายในร้านขายขนมหวานในตลาดสดของภูเก็ตและอีกบางจังหวัดทางภาคใต้ของไทย

น้าน้อยเคยนึกท้องเมื่อจะทำขนมสบู เพราะเคยเห็นน้าอัมพรทำมาก่อนและรู้สึกว่ายากมาก น้าอัมพรเป็นพี่ของน้านิภาและเป็นมือทำของหวานประจำบ้าน เหมือนๆ กับที่บ้านวีรภักดีมีป้าดำเป็นมือทำของหวาน น้าอัมพรใส่ข้าวเหนียวในลังโตแล้วใช้ฝ่าลังขนาดครึ่งๆกับลัง กดข้าวเหนียวให้อัดกันแน่น แล้วยังวางอะไรต่อมิมะไรที่หนักๆ ทับลงไปบนฝ่าไม้อีกทีหนึ่ง ทิ้งค้างคืนไว้ให้ข้าวเหนียวอัดกันแน่นเป็นเนื้อเดียวกัน นั่นหมายถึงว่าทำข้าวเหนียววันนี้ เลี้ยงพระเพลวันรุ่งขึ้น

ส่วนสังขยานั้นก็กว่นกันนานหลายชั่วโมงกว่าจะได้ที่ แล้วยังมาตัดข้าวเหนียวเป็นชิ้นๆ เอาสังขยาแข็งๆ เปะหน้าอีก

เมื่อเห็นข้าวเหนียวสบูวางขายที่ตลาดภูเก็ท น้าน้อยก็สรุปว่าคงไม่ยากนักหนา ไม่อย่างนั้นคนทำคงเลิกทำขายกันไปแล้ว แต่นึกไม่ออกว่าทำยังไงข้าวเหนียวกับสังขยาถึงติดกันเหมือนโบกติดกัน ไม่ได้แยกส่วนเป็นข้าวเหนียวปะหน้าสังขยา

ป้าดำมือทำของหวานบ้านวีรภักดี และคุณวัฒนา น้องสะใภ้ช่วยกันอธิบายเคล็ดวิชาให้จนน้าน้อยสรุปว่า ลังไม้ น่าจะเป็นเครื่องมือที่คุณตาข้าพเจ้าทำขึ้นมาเองเพื่ออำนวยความสะดวกให้น้าอัมพร เมื่อใช้ลังไม้ขนาดใหญ่ น้ำจึงนิ่งสังขยาพร้อมข้าวเหนียวไม่ได้ น้าอัมพรก็เลยพลิกแพลงเอาสังขยาเปะหน้าแทน เมื่อคิดได้เช่นนั้นข้อคิดติดขัดว่าไม่มีลังไม้จึงตกไป น้าน้อยตัดสินใจลองทำโดยพลิกแพลงหาภาชนะอื่นมาใช้แทน

เราทำอยู่สองครั้งก็ได้คำรับรองความถูกต้องทุกประการจากป้าดำ ทั้งในเรื่องรส ความแข็งแรง ความนิ่มของข้าวเหนียว และการประสานตัวกันระหว่างข้าวเหนียวกับสังขยา น้าน้อยดีใจเหมือนสอบไล่ผ่าน

กรรมวิธีที่เราทำง่ายมาก ง่ายจนน้าน้อยประกาศว่าต่อไปนี้ใครจะกินให้บอกมา น้ายินดีทำให้กิน แล้วอารมณ์ศิลปินก็บรรเจิดแจ่มตามมาติดๆ น้าน้อยก็จะเล่นสีและลวดลายให้หลากหลาย สนุกสนานแบบสบูสมัยนี้ ไม่จำเป็นต้องเป็นแค่สีขาวกับฟ้าแบบสบูชั้นโลดโบราณอีกต่อไป

ส่วนข้าพเจ้านั้นนำตัดบัญชีออกจากการเป็นผู้ช่วยตั้งแต่วันแรกที่ลองทำ วันนั้นข้าพเจ้าเดินเข้าไปในครัวพอดีตอนที่ข้าวเหนียวสังขยาสุกออกมาจากลังถึง

“ช่วยตัดข้าวเหนียวใส่จานด้วย” น้ำสังขยาที่มีมือกำลังสาละวนอยู่กับการราดสังขยาลงบนข้าวเหนียวถามต่อไป

“ตัดยังงี้ละน้องน้อย” ข้าพเจ้าส่งสายตามองสังขยาเนียนเรียบในกล่องอย่างเกรงๆ

“ตามใจชอบ ตัดยังงี้ก็ได้”

ภาพข้าวเหนียวตัดแล้วรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า สีเหลี่ยมจัตุรัส สีเหลี่ยมขนมเปียกปูน ลอยอยู่ในความทรงจำ แต่ไม่รู้วิธีการว่าจะตัดยังงี้ให้ได้ข้าวเหนียวดังภาพในหัว โดยที่ข้าวเหนียวไม่ติดมือและไม่ติดมือ ดังนั้นจึงตัดไปก็ล้างมือไป ล้างมือไป เพื่อจะช่วยให้แบบเดียวกับที่เห็นเขาจุ่มทัพพีตัดข้าวไว้ในน้ำในห้องอาหารแบบบุฟเฟต์ แถมยังเอาด้ามมาขวันรวมกันลองใช้เป็นทีตัดอีกด้วย

นำหันมาเห็นผลงานเป็นขนมที่ขนาดไม่เท่ากัน และรูปทรงโยเยแปลกๆ แตกต่างตามใจมือและขนม เพราะคนตัดบังคับรูปทรงไม่เป็นก็ร้องว่า”โอ้ย ทำไมเป็นอย่างนี้ ต่อไปนี้ไม่ต้องมาเข้าครัวเลย ไป ไป ไปอยู่กับกล้องถ่ายรูปต่อไปเถอะ”

ข้าพเจ้าถอยไปยืนมองอยู่ตรงประตูครัว

หน้าตัดข้าวเหนียวที่เหลือ ไม่เห็นมันติดมิดเกินที่ติดครั้งแรก อันไหนไม่ค่อยสวยก็ใช้นิ้วมือป៉นๆ จับๆ ให้เข้ารูป ดูๆ ไปก็ง่าย ๆ

คนทำไม่เป็นก็สบายไป รอกินอย่างเดียว

ตัวข้าวเหนียว

ข้าวเหนียวแช่ขาว	2 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ½ ถ้วย
น้ำตาลทราย	1 ถ้วย
เกลือ	2 ช้อนชา (ถ้าไม่ชอบรสเค็ม ลดเกลือลงบ้าง)

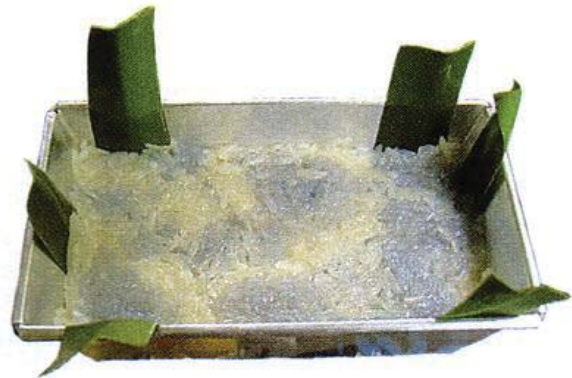
หน้าสังขยา

ไข่เป็ด	4 ฟอง
น้ำตาลปีก	1 ถ้วย
หัวกะทิ	1 ถ้วย

วิธีเตรียมข้าวเหนียว

1. ล้างข้าวเหนียวแช่ขาวด้วยสารส้ม คือถูๆ แล้วเททิ้ง แบ่งข้าวเหนียวเป็นสองส่วน 1 ¼ ถ้วยตวง แช่น้ำธรรมดาอีก ¾ ถ้วยตวงแช่น้ำสี สีส้มทำจากดอกอัญชันแช่ค้างคืนก็ดี ถ้ารีบร้อนก็แช่ประมาณ 3 ชั่วโมง กรองน้ำออกให้ข้าวแห้ง ใส่ลังถึง ปูผ้าขาวบางที่ก้นลังถึง นึ่ง 30 นาที ถ้าทำตามส่วนข้างต้นปริมาณก็ไม่มากนัก จะนึ่งข้าวเหนียวสองสีไปพร้อมกันก็ได้เพื่อประหยัดไฟและประหยัดเวลา โดยเทกองแบ่งส่วนให้ตื้ออย่าปะปนกันพอข้าวเหนียวสุก ตักใส่ชาม รอไว้

2. ตั้งหม้อต้มกะทิกับน้ำตาลทรายและเกลือ หมั่นคนไว้ให้ร้อนทั่วถึง โดยไม่ให้เดือด เมื่อร้อนทั่วแล้ว เทกะทิลงไปในข้าวเหนียวทั้งสองสีตามส่วน คลุกเคล้าให้ข้าวเหนียวกับกะทิเข้ากัน ปิดฝาภาชนะที่ใส่ข้าวเหนียว วางทิ้งไว้สัก 30 นาที เพื่อให้ข้าวเหนียวดูดกะทิจนชุ่ม ข้าวเหนียวจะนุ่มหน่อย เพราะเพื่อให้จับตัวเป็นเนื้อเดียวกันตอนอัด



อัดข้าวเหนียวลงในภาตสีเหลี่ยม

3. เตรียมภาชนะที่ใช้อัดข้าวเหนียว (อาจจะเป็นถาดเล็กๆ หลายๆ ถาด แบบถาดขนมหม้อแกงเมืองเพชรก็ได้) ภาชนะที่ใช้ควรมีด้านข้างสูงอย่างน้อย 2 นิ้ว เพื่อจะได้รองรับข้าวเหนียวและสังขยาได้พอเหมาะ และทนความร้อนได้เพราะจะต้องใส่ลงไปตั้งไฟอีกครั้ง

ที่ก้นภาชนะอาจจะใช้ใบตองรองไว้บางส่วน ทำชายยาวๆ ทิ้งไว้ข้างๆ เพื่อให้ยกข้าวเหนียวขึ้นมาได้ง่าย ไม่ต้องแฉะมาก..นี่เป็นเคล็ดลับของแม่ครัวรุ่นใหม่

อัดข้าวเหนียวลงถาดให้ได้ความหนาประมาณ 1 นิ้ว

วิธีอัดข้าวเหนียวลงถาดจะใช้วิธีอัดแบบใดก็ได้ตามถนัด เช่นใช้ถาดขนาดย่อมลงกดซ้อนลงไปให้ก้นถาดบนทับบนถาดล่างกดให้แน่นที่สุด ข้าวเหนียวจะได้สลายตัวเกาะติดกันไม่แยกเป็นเม็ดๆ

ตอนที่ใส่ข้าวเหนียวลงไปอัด ให้สลับใส่สีขาวบ้างสีอัญชันบ้าง เพื่อให้ผลสำเร็จสุดท้ายได้เป็นสองสีผสมผสานกัน จะใส่อย่างใดตรงไหนแค่ไหนให้คิดที่กำลังทำงานศิลปะ

ไม่แนะนำให้คลุกข้าวเหนียวสองสีเข้าด้วยกันตอนคลุกกะทิเพราะจะทำให้ข้าวเหนียวสองสีปนกันมากเกินไปจนพราจางไม่เห็นลวดลายชัดเจนเท่าคลุกแยกกันแล้วมาอัดรวมกัน



ทำหน้าสังขยา

วิธีเตรียมน้ำสังขยา

1. ขยำไข่เป็ดกับน้ำตาล จนน้ำตาลละลายค่อยๆ ใส่หัวกะทิลงไป แล้วขยำต่อจนเข้ากัน (ห้ามตีเพราะไม่ต้องกรให้ฟู สังขยาถาดนี้สวยตรงที่ผิวหน้าเนียนเรียบเสมอกัน) กรองด้วยผ้าขาวบาง เศษที่ไม่ละลายให้ทิ้งไป กวนบนน้ำเดือด จนสังขยาใสและเหนียว

2. ตักหรือเทสังขยาใส่ไปบนข้าวเหนียวให้หน้าสังขยาหนาไม่เกิน 1/2 นิ้ว คือไม่เกินครึ่งหนึ่งของความหนาของข้าวเหนียว สังขยาที่อยู่ตัวแล้วจะไม่แทรกลงไปบนข้าวเหนียวที่อัดแน่นแต่ติดกับข้าวเหนียวแน่นเหมือนต่อเชื่อมกัน

3. ตั้งไฟถึงหรือหม้อหนึ่งด้วยไฟแรง จนสังขยาสุกและเป็นสีน้ำตาลออกแดง จึงยกลง ถ้าปิดฝาลงถึงไว้ระหว่างที่หนึ่ง จะมีไอน้ำจับบนหน้าสังขยาทำให้หน้าสังขยาเลอะๆ แฉะๆ หรือมีรอยดำหืน ควรแฉะฝาไว้เล็กน้อยให้ไอน้ำลดยอดออกมาได้ หน้าสังขยาจะเรียบเนียนเสมอกัน

ที่มา : นวพร เรื่องสกุล(2553)ครัวยาทยา หน้า 138-149

อาบงบาเละ

ขนมครกสิงคโปร์บ้านเรามีกลิ่นหอมของทุเรียน แตกต่างจากขนมครกหน้าเขียวๆ ที่วางขายอยู่ทั่วไป ถึงแม้จะอยากทำขนมครกสิงคโปร์แบบของบ้านเราเองสักเท่าใดก็ทำไม่ได้เพราะไม่มีวัตถุดิบที่มีลวดลายสวยๆ ดังที่เคยทำสมัยเป็นเด็ก จนกระทั่งวันหนึ่งในปี พ.ศ.2543 หน้าที่การงานพาให้เดินทางไปนราธิวาส ณัฐนี่เจ้าถิ่นพาไปกลิ่นต้นและตรังกานู

พิพิธภัณฑ์ในตรังกานูมีส่วนหนึ่งจัดแสดงวิวัฒนาการเครื่องแต่งกายและเครื่องใช้สมัยก่อน ยังไม่ได้แต่งสีทึบๆ กลุ่มผมมิดชิดจนเหลือแต่หน้าดังที่เห็นหน้าตาในทุกวันนี้ และยังได้เห็นหุ่นในชุดแต่งกายและเครื่องประดับแบบบ๊า บ๊า ย่าหยาดด้วย น่าจะแสดงว่าบ๊า บ๊า ไม่ได้มีอยู่เฉพาะฝั่งตะวันตกของคาบสมุทรเท่านั้น ซึ่งก็เป็นเช่นเดียวกันทั้งในส่วนของคาบสมุทรไม่ว่าจะเป็นฝั่งที่ปัจจุบันเป็นประเทศมาเลเซียหรือเป็นประเทศไทย

ออกมาเดินตลาดพบตลาดทองเหลืองเป็นพิมพ์รูปต่างๆ มีฝาครอบมิดชิด จำได้ทันทีว่าเป็นพิมพ์ที่หน้าๆ เคยใช้ทำขนมครกที่เราเรียกว่าอาบงบาเละ จึงซื้อมาอย่างไม่เสียเวลาคิดหรือตัดสินใจ แม่ของข้าพเจ้าดีใจมากที่ได้พิมพ์มา

ต่อมาน้องสาวไปเวียดนาม ซื้อพิมพ์คล้ายๆ กันมาอีกอันเป็นสมบัติส่วนตัว เราสองพี่น้องอยู่กันคนละบ้าน มีพิมพ์คนละอันต่อมานานนักกายพิมพ์ให้น้าน้อย จึงถึงเวลาที่เรากุณจะถ่ายทอดวิธีทำอาบงบาเละจากแม่

ในวันเรียนมีเพื่อนของน้ำ ซึ่งเป็นคนชอบทำขนมต่างๆ มีความเชี่ยวชาญพิเศษในการทำขนมเทียนมาร่วมเรียนด้วย ครั้งนั้นอะไรๆ ก็ดีหมด แต่แม่ยังบ่นนิดหน่อยว่าทำไมขนมครกหน้าเรียบเพราะอาบงบาเละที่สวยงามต้องหน้าแตกเป็นปรุๆ

ข้าพเจ้าตัดสินใจขอทำอีกครั้งเป็นทบทวนบทเรียนโดยมีแม่เป็นผู้กำกับ ครั้งนี้ประสบความสำเร็จ ขนมหน้าปรุอย่างสวยงามเพราะใช้ไฟแรง ทำให้น้ำในเนื้อขนมกลายเป็นฟองอากาศปุดขึ้นมา จึงดันหน้าขนมให้ปรุเป็นรูๆ สรุปว่าการทำขนมนี้ให้ดียากที่สุดตอนต้องใช้เตาถ่าน และเตาถ่านคุมความร้อนลำบากให้ได้ไฟกำลังดียากมาก ถาดนี้ไฟกำลังดีพอถาดต่อไปไฟก็อ่อนไปเสียแล้วจะตั้งถาดบนเตาแก๊สก็ไม่คิดว่าทำได้ จึงไม่ได้ลอง

การทำขนมนี้ต้องเตรียมการล่วงหน้าหลายอย่าง

1.หาน้ำต่าง น้ำต่างหาได้จากหลายแหล่ง คือ จากร้านที่ขายใบไม้สำหรับห่อปะจ่าง ถ้าหากที่ตลาดไหนไม่ได้เข้าตลาดบางรักมีแม่ แม่ใช้ผงบ้าต่าง (ซื้อจากร้านชาในตลาดอโศก) นำมาละลายน้ำทิ้งไว้ข้ามคืน สมัยโบราณจะเผาเปลือกทุเรียนจนเป็นถ้ำ นำขี้เถ้ามาแช่น้ำ ก็ได้บ้าต่าง

2. เคี้ยวน้ำมันมะพร้าว

3. เตรียมพิมพ์ให้พร้อมสำหรับใช้งาน

พิมพ์เป็นโลหะ ถ้าไม่ทาน้ำมันให้ ขนมจะติดพิมพ์ ดังนั้น ก่อนถึงวันทำขนมต้องนำพิมพ์ออกมาทาน้ำมันทั้งค้ำคั้นไว้ให้น้ำมันซึมเข้าเนื้อโลหะ ถ้าทำให้พิมพ์ร้อน น้ำมันจะเข้าเนื้อดียิ่งขึ้นเวลาที่ขนมสุกจะแกะง่าย เพราะขนมจะล่อนออกมาจากพิมพ์

4. เตรียมไม้พันผ้าปลายไม้ไว้ชุบน้ำมันหาพิมพ์เป็นครั้งคราว ขนมหครสังคโปรีไม่สามารถใช้ลูกประคบแบบขนมหครได้ เพราะกันพิมพ์มีลวดลายละเอียด น้ำมันจากลูกประคบแทรกลงไปไม่ถึง จึงต้องใช้เศษผ้าพันปลายไม้ (หาไม้เล็กๆ ไม่ได้ก็ใช้ตะเกียบแทนได้)

5. หาเตาถ่าน และซื้อถ่าน แต่ตรงนี้มีชาวดีคือต่อไปนี้ไม่ต้องใช้เตาถ่านอีกแล้ว ได้ทดลองทำดูแล้ว ในการทำครั้งล่าสุดด้วยเตาไฟฟ้า ปรากฏว่าใช้ได้ผลดีมีประสิทธิภาพกว่าเตาถ่านมากทีเดียว แต่ต้องเลือกพิมพ์ขนมที่มีกันแบนบ้างบางส่วนที่มากพอจะทำให้ความร้อนถ่ายเทได้สม่ำเสมอทั่วพิมพ์

ความสนุกของการทำอาบงาและในสมัยก่อนก็เหมือนการทำขนมหคร คือสนุกตั้งแต่ติดเตาถ่าน คนติดไม่เป็นจะต้องลุ้นกันมานานหน่อยลูกเสื่อจะเขี้ยวซาญที่สูตรจากแม่บ้านที่เคยใช้เตาถ่าน เพราะแฉ่กองเศษไม้ที่จกไว้บนรังผึ้งในเตา (สมัยใหม่ใช้ก้านรูปก็ได้ สมัยก่อนติดไฟทุกวัน ก้านรูปไม่พอ) แล้ววางถ่านทับไว้ แค่บิดกระดาศแล้วจุดไฟได้แล้ว คนทำไม่เป็นก็ลองหลายครั้ง ครั้งล่าสุด กานต์ไปได้รับคำแนะนำมาจากคนขายถ่านว่าให้ใช้ก้ามมะพร้าวแห้งเป็นเชื้อไฟ ผลปรากฏว่ากานต์ทำควนโขมงไปทั่วบริเวณคอนโดฯ ดีที่ไม่ได้ทำในห้อง ควนจึงไม่ได้ไปกระตุ้นเครื่องดักควนในห้องชุด ไม่เช่นนั้นก็ช่วยกันหยอด ช่วยกันฟุ้งเสียงไอน้ำจากฝาครอบครวี่ที่จะหยดกลับลงไปบนกระทะดังแซ่ว เป็นอาณัติสัญญาณว่า “ขนมสุกแล้ว” เปิดฝาได้” แล้วก็ถึงคราวช่วยกันแคะขนมระหว่างนั้นก็ต้องช่วยกันดูและระวังไฟไม่ให้แรงเกินหรืออ่อนเกิน ถ้าไฟแรงไปต้องดับชี้เข้าใต้เตาขึ้นมากลบ ถ้าไฟอ่อนไปก็ต้องเขี่ยๆ ให้ชี้เข้าที่คลุมก้นถ่านอยู่หล่นออกไปบ้าง ต้องคะเนว่าไฟจะอ่อนหรือยังเพื่อเติมถ่านดิบเข้าไปบ้าง ไม่ให้ถ่านทั้งเตาลูกโหล่งพร้อมกันแล้วก็ทอดลงพร้อมกันแบบนี้จะเสียเวลารอไฟนานมาก ต้องรู้วิธีเอาใจไฟให้พอดีตลอดเวลา

พอขนมสุกจากเตาร้อนๆ คนทำ คนช่วย และลูกๆ หลานๆ ที่ป่วนเปื้อนอยู่รอบๆ เตา ก็หยิบใส่ปากกันคนละชิ้นสองชิ้น แล้วก็รอขนมสุกรอบใหม่

ถ้าเมื่อใดมีแต่คนรอรับขนมไปกินตามความสะดวกของผู้กิน ไม่มีคนช่วยแคะขนม ไม่มีคนช่วยเขี่ยอยู่รอบๆ เตา การทำขนมก็ไม่เหลือความสนุกอีกต่อไป กลายเป็นงานที่ยาวนาน และน่าเบื่อ เพราะไหนจะต้องนั่งหน้าเตาให้ไฟรมร้อนอยู่แต่ผู้เดียว ไหนยังจะต้องเก็บ ต้องล้าง ต้องทำความสะอาดอุปกรณ์ และจานชามต่างๆ อีก

เราจึงว่างเว้นจากการทำขนมนี้ไปนานจนกระทั่งอยากกินมากๆ เข้าก็ทำใจว่าร้อนไม่เป็นไร ทำน้อยคนก็จะไม่บ่นระหว่างทำก็นึกขึ้นได้ว่าน่าจะลองทำบนเตาไฟฟ้า เพราะกันพิมพ์มีส่วนแบนมากพอ เป็นอันว่าประสบความสำเร็จเกินความคาดหมาย ใช้หัวเตาขนาดพอดีกับกันกระทะ ใช้ไฟปานกลาง (เลข 4 ในสเกลเตาที่มี 1-6) ขนมหน้าปรุทุกชิ้นเพราะคุมไฟได้สม่ำเสมอตลอดเวลาขนมเป็นสีนวลเข้ม ไม่ดำ และทำสำเร็จได้ในเวลาอันรวดเร็ว เมื่อนึกย้อนหลังสิ่งที่รู้สึกขาดๆ ไปเห็นจะเป็นขาดการได้ลุ้นเรื่องไฟแรงบ้างอ่อนบ้างของเตาถ่านนี่เอง

เล่าเรื่องขนมหครสังคโปรีให้ป้าดำและน้าอมราฟัง ผู้ใหญ่สองคนบอกว่าสมัยนี้ไม่ต้องทำอย่างนั้น ไม่รู้ว่าพิมพ์หายไปทางไหนแล้วที่บ้านป้าจึงทำแบบทำแพนเค้ก พับแล้วจิ้มกินกัน หัวกะทิเหาะเกลือ (เหมือนที่เขาใช้ราดข้าวเหนียวมะม่วง) ไม่ต้องใช้พิมพ์ ไม่ต้องใส่ทุเรียน

อ้อ อย่าลืมใส่มะพร้าวขูดเล็กน้อยในแป้งในแพนเค้กพอมีเนื้อมัน

น้ำหลานได้ยินอย่างนี้รู้สึกโล่งใจมาก อาหารที่ทำยากที่สุดกลับเป็นง่ายมาก ๆ ต่อไปนี้สามารถทำกินได้ทุกเวลาที่คิดถึงอาบงบาและ

ถึงจะง่ายแต่ก็พบว่าสองพี่น้องอาวุโสทำไม่เหมือนกันเสียทีเดียว ป้าต๋ามบอกว่าแป้งสุกด้วยนิตหน้อย (คือแป้งกวนกับน้ำให้สุกแล้วเอามาคลุกกับแป้งแห้ง) ส่วนน้าอมราซึ่งสมัยก่อนเป็นครูไม่มีเวลาทำอาหาร ตอนนี้อกลับเป็นแม่ครัวแทนพี่แย้งว่า ที่เธอทำให้พี่กินทุกวันนี้ไม่ได้ใส่แป้งสุกหรอก ก็ตอนแรกที่เริ่มทำไม่เห็นพี่บอกให้ใส่น้ำ

เอาเป็นว่าใครสนใจตำรานี้ก็ลองดูก่อนทั้งสองแบบ ชอบรสแบบไหนก็เก็บไว้เป็นตำราส่วนตัว แล้วถ้าจะพลิกแพลงอย่างไรต่อไปก็ไม่มีใครห้าม กินแบบไหนถูกปากสมาชิกในครอบครัวมากกว่าก็ทำแบบนั้น

น้องเขยคนพัทลุงจิ้มแพนเค้กในน้ำกะทิชั้น ๆ ขณะเคี้ยวตุ้ย ๆ ก็นึกขึ้นมาได้ถึงขนมป้าที่บ้านเกิด(อำเภอปากพูน จังหวัดพัทลุง) ซึ่งใช้พิมพ์ขนมไข่ทำ เขาบอกว่าที่นั่นกินกับมะพร้าวชูดสด ๆ คลุกเกลือเล็กน้อยแบบที่ใช้โรยหน้ากับขนมเปียกปูน หรือที่กินกับกล้วยต้มฝังดุน่าอร่อย จึงตั้งใจว่าครั้งต่อไปที่ทำขนมครกสิงคโปร์ จะลองกินแบบพัทลุงดูบ้าง ได้เป็นตำราฉบับปรับปรุงอีกแบบหนึ่ง

ขนมครกสิงคโปร์



เครื่องมือ

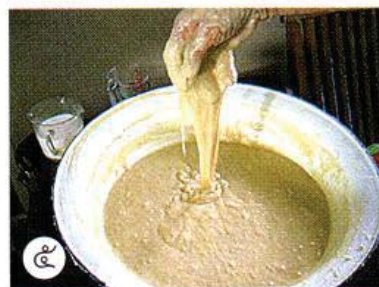
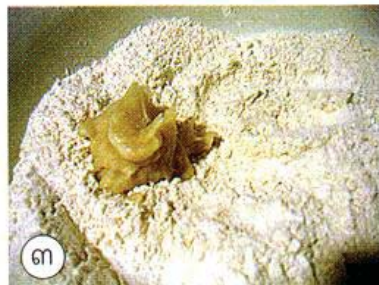
พิมพ์ทำขนม (ทาน้ำมันข้างคั้น)

เตาถ่าน และถ่านหรือเตาไฟฟ้า ใช้ไฟปานกลาง

ไม้พันผ้าสำหรับทาน้ำมันในพิมพ์

เครื่องปรุง

แป้งสาลีเนกประสงค์	1 กิโลกรัม
น้ำตาลมะพร้าว (น้ำตาลปึก)	½ กิโลกรัม (4 ถ้วยตวง)
แป้งมัน	½ ถ้วยตวง
มะพร้าวขูด	1 กิโลกรัม
ทุเรียนงอมๆ	1 ลูกเล็ก (ถ้าหาได้)
ผงน้ำตาล	3 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	เล็กน้อย



- ๑ ละลายน้ำตาลปึก
- ๒ กวนแป้งเป็นก้อน
- ๓ นำแป้งที่กวนเป็นก้อน ผสมในผงแป้ง
- ๔ ใส่กะทิ
- ๕ ทดสอบความหนืดของแป้ง
- ๖ หยอดแป้งลงในพิมพ์ที่ร้อน

วิธีทำ

1. มะพร้าวขูด คั้นเป็นหัวกะทิ 2 ถ้วย หางกะทิ 3 ถ้วย
2. น้ำตาลปึก ใส่น้ำ ½ ถ้วย ต้มจนน้ำตาลละลายได้เป็นน้ำตาล 3 ½ ถ้วย
3. แป้งสาลี ½ ถ้วย ละลายน้ำ ½ ถ้วย กวนเป็นก้อน ผสมลงในแป้งแห้ง นวดรวมกันกับหัวกะทิให้เข้ากันเป็นเนื้อเดียวกัน

4. ผสมทุเรียนสุกหนึ่งลูกลงไปเนื้อแป้ง ใส่น้ำตาลละลายลงไปในขณะที่น้ำตาลยังร้อนอยู่ คนด้วยพายจนแป้งที่ผสมแล้วเข้ากันดี

5. ใส่น้ำต่าง 3 ช้อนโต๊ะ ต่อจากนั้นทิ้งแป้งไว้ครึ่งชั่วโมงให้แห้งขึ้นถ้าเอาออกไปผึ่งแดด หรือ วางในที่อุ่นๆ แป้งจะขึ้นปุดๆ เร็วขึ้น

ตั้งพิมพ์บนเตาจนพิมพ์ร้อน พอแป้งได้ที่ก็นำมาหยอดลงในพิมพ์ ครอบฝาพิมพ์ไว้สักครู่ พอขนมสุกก็แกะออกแล้วหยอดขนมรอบใหม่

ที่มา : นวพร เรื่องสกุล(2553)ครัวยาทยา หน้า 150-156

แพนเค้กบ้านวีรภิตติ



เครื่องปรุง

แป้งสาลี แป้งมัน ผงฟู

หัวกะทิ

น้ำตาลปึก

มะพร้าวขูด (ยังไม่ได้คั้นกะทิออก)

เกลือ

วิธีทำ

1. ร่อนแป้งรวมกับผงฟู นวดกับหัวกะทิและน้ำตาลละลายใส่มะพร้าวขูดเล็กน้อยเพื่อให้ได้เนื้อ ถ้าแป้งแข็งไปก็เติมกะทิเพิ่ม

2. ทอดแป้งในกระทะแบน ไฟอ่อน ไม่ต้องกลับ พอสุกกับเครื่องรับประทานกับหัวกะทิผสมเกลือ

ที่มา : นวพร เรื่องสกุล(2553)ครัวยาทยา หน้า 157

บุหงา

น้องสาวของข้าพเจ้าเดือนความทรงจำว่า ในวัยเด็กเรามักได้รับแจกบุหงาห่อกระดาษแก้วสีสวยๆ จากน้าอัมพรเป็นของขวัญปีใหม่ เป็นขนมที่รอคอย เหมือนกับที่เด็กสมัยนี้ได้รับแจกช็อกโกแลต ทอฟฟี่ หรืออมยิ้ม จึงลงมือกันทำบุหงา

ภักตร์เพ็ญ ทิพยมนตรี ทางตำราที่จดคำบอกของน้าณิภา จงวิสุทธิ์ เกี่ยวกับขนมวันไหว้เอาไว้แล้วบอกว่าบุหงาเป็นหนึ่งในของหวานที่ใช้ไหว้เจ้า ขนมหวานต่างๆ ที่ทำในเทศกาลมีดังนี้

ตรุษจีน (วันขึ้น 1 ค่ำ เดือน 1 ของจีน) ขนมถั่ว ขนมตัด ทองม้วน (ทั้งแบบเค็มแบบหวาน ถ้าแบบเค็มจะพับ แบบหวานจะม้วน) และบุหงา

บุหงารับประทานง่ายเพราะผละเยียดจนแต่ละชิ้นก็ละลายในครั้งล่าสุดที่ทำมีฝรั่งที่อยู่คอนโดฯเดียวกันพาลูกเล็กเดินเตาะแตะผ่านหน้าบ้านไปพอดีก็เลยยกไปให้ชิมหนึ่งห่อ เขาแกะให้ลูกชิมตรงนั้น สุดท้ายพ่อลูกป้อนขนมกันอยู่หน้าบ้านนั่นเอง เขาหันมาบอกว่าลูกชอบ น่าจะเป็นเพราะละลายได้ในปากนี่เองที่ทำให้เด็กเล็กๆ ติดใจ

ส่วนเด็กโตกินทีละห่อเล็กๆ ไม่ทันใจ จะใช้หลอดดูดน้ำหวานดูดกินเป็นเรื่องสนุก ผู้ใหญ่จะดักใส่ชามแล้วใช้ช้อนตักรับประทาน

ครั้งหนึ่งนำขนมนี้ไปแจกคนโตแล้ว ตอนให้ก็บอกเขาว่าเป็นขนมขี้มอด คนรับคงไม่ทันฟังหรือฟังแต่ไม่ทันคิดว่าขี้มอดลักษณะเป็นอย่างไร เขาฉีกกระดาษห่อเหมือนฉีกห่อขนม ผลก็คือบุหงากระจายเต็มตัก อีกคนกรอกใส่ปากเต็มคำ ขนมติดคอจนเกือบสำลัก ทำให้ได้คิดว่าจะแจกขนมนี้ให้คนที่ไม่เคยกิน ต้องให้คำเตือนหรือระบุนิยามกำกับไปด้วย

ขนมบุหงาแห้งมากแบบขนมโก๋เพราะคั่วแล้วป่นอีก ดังนั้นต้องกินแบบละเยียด จะดูดด้วยหลอดก็อย่าพรวดพราด จะตักก็ค่อยๆ ตัก ทีละน้อย กับขนมแห้งๆ ติดคอ ถ้าไอระหว่างขนมเต็มปากก็คงฟุ้งกระจาย เวลาจะดักใส่ปากต้องกลืนหายใจไม่พ่นลมหายใจออกมาจนบุหงาลอยลมไปเข้าหน้าตนเองและหน้าใครต่อใคร และเพราะแห้งมากจึงกินมากไม่ได้ จะหิวน้ำเสียก่อน ที่สมัยก่อนบรรจุห่อเล็กๆ นับว่าเป็นปริมาณที่เหมาะสมแล้ว บุหงาไม่ใช่ของหวานที่กินให้อิ่มท้อง แต่เป็นขนมกินเล่นนิดๆ หน่อยๆ มากกว่า



เครื่องปรุง

แป้งข้าวเจ้า	1 กิโลกรัม
น้ำตาลทราย	1 กิโลกรัม
มะพร้าวขูดขาว	1 กิตลกรัม
ไข่	2 ฟอง
เกลือ	1 ช้อนชา

วิธีทำ

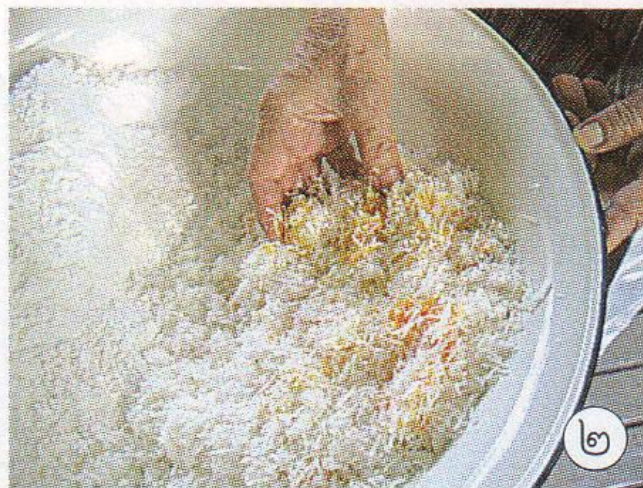
1. เกลี่ยมะพร้าวขูดในชามอ่าวใบใหญ่ ต่อยไข่ใส่ตรงกลางแล้วคลุกเคล้าให้ทั่ว โรยเกลือใส่แป้ง แล้วคลุกครั้งจนเข้ากันดี คั่วในกระทะจนสุกหอม ได้เป็นสีน้ำตาลอ่อน ยกลง ถ้าซื้อมะพร้าวขูดสำเร็จให้ตรวจสอบดูว่ามีมะพร้าวเป็นชิ้นใหญ่ๆ อยู่หรือไม่ ถ้ามี ใส่ขนมที่คั่วแล้วลงครกแล้วโขลกๆ แต่ไม่ถึงกับให้ละเอียดเป็นแป้ง ถ้าเป็นมะพร้าวขูดด้วยกระต่ายจิ้งใช้ได้เลย หรือจะใช้เครื่องปั่นไฟฟ้าก็ได้ ใช้แกนปั่นที่เป็นเครื่องขูดมะพร้าว จะได้มะพร้าวขูดที่ละเอียดและสม่ำเสมอ

2. รอให้ขนมคลายความร้อนลงแล้วใส่น้ำตาลทรายลงคลุกจนเข้ากัน พอเย็นใส่ขวดไว้รับประทานได้ 2-3 วัน (นานกว่านั้นไม่ได้ เพราะไม่ได้ใส่สารรักษาอาหาร และมะพร้าวจะเริ่มมีกลิ่นน้ำมัน) หรือบรรจุลงห่อสำหรับแจกเป็นของขวัญ



๑

๑ ตอกไข่



๒

๒ โรยเกลือ



๓

๓ คั่วในกระทะ



๑ อุปกรณ์และกระดาษห่อ



๒ ม้วนแบบปลายแหลม



๓ ม้วนแบบกลม
ปิดส่วนหัวและส่วนท้าย

เครื่องมือทำห่อบุหงา

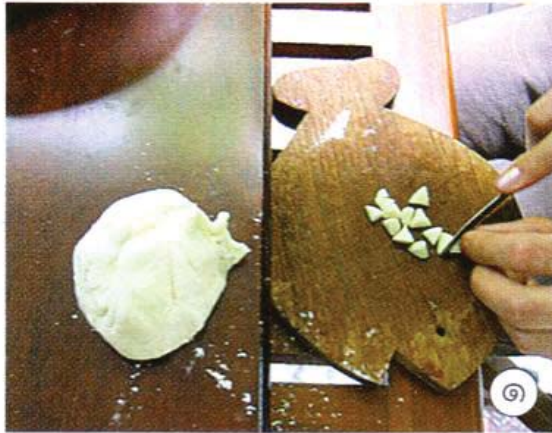
กระดาษแก้วสีๆ (เหมือนที่ห่อขนมกวนต่างๆ) กระดาษขาวและกระดาษไขสำหรับรองด้านใน แป้งเปียกสำหรับติดกระดาษ ไม้แท่งตัน หรือเทียนไขขนาดเบอร์ 4 เพื่อเป็นแกนสำหรับม้วนกระดาษ ที่จะทำเป็นห่อแบบแท่งกลม จะได้ปิดปลายได้

ที่มา : นวพร เรืองสกุล(2553)ครัวย่าหย่า หน้า 158-161

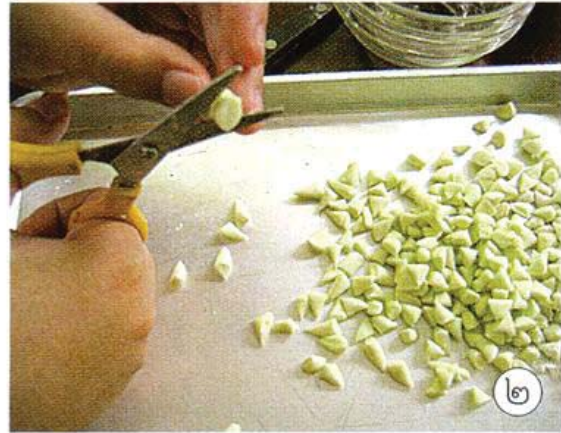
โบโบจ่า (ขนมสีรุ้ง)



ขนมขามนี้สีหวานสวย เห็นเครื่องปรุงมากอย่างชิ้นเล็กชิ้นน้อยหลากสีสันทันอยู่ในขามแก้ว ใบดีียวกัน รสหวานนุ่มนวลด้วยกะทิบางเบาผสมน้ำตาล เดิมก็กินง่าย ๆ อย่างนั้น แต่ถ้าอยากกิน แบบเย็นชื่นใจใส่น้ำแข็งทุบลงไปด้วย



๑ หั่นแบ่งเป็นรูปสามเหลี่ยม



๒ ตัดแบ่งด้วยกรรไกร



๓ หั่นมันเป็นชิ้น ๆ

เครื่องปรุง

แป้งมัน 1 ถ้วย

น้ำร้อน ½ ถ้วย

ฟักทอง

มันเทศ

เผือก

สีทำขนม หรือใบเตยและพืชผักให้สี

มะพร้าวขูด คั้นน้ำแยกหัวกะทิ หางกะทิออกต่างหาก

น้ำตาลทรายประมาณ ½ กิโลกรัม

น้ำปูนใส

วิธีทำ

1. ต้มน้ำตาลทรายกับน้ำให้เป็นน้ำเชื่อม พักรอไว้
2. หางกะทิอุ่นให้ร้อนแล้วใส่น้ำเชื่อมลงไปเล็กน้อย
3. เทน้ำร้อนลงในแป้ง ใช้พายคน พออุ่นใช้มือรวดให้แป้งเข้ากันจนเนียน ได้เป็นสีขาว ปั้นเป็นเส้นยาวๆ เหมือนเส้นมือนางแล้วหั่นด้วยมีด หรือตัดด้วยกรรไกร ทแยงเป็นสามเหลี่ยมสลับฟันปลาไปมาจนได้รูปแป้งที่ตัดแล้วเป็นสามเหลี่ยม
4. นำแป้งที่ตัดแล้วไปต้มในน้ำเดือด พอแป้งลอย ให้ช้อนไปใส่ในน้ำอุณหภูมิปกติ พอเย็น เทใส่กระชอนให้สะเด็ดน้ำแล้วคลุกในน้ำหางกะทิที่เตรียมไว้เพื่อไม่ให้เนื้อแป้งติดกันเป็นแพ
5. แป้งสีอื่น ๆ ผสมสีตามชอบ แล้วทำวิธีเดียวกับแป้งสีขาว
6. หั่นผักทอง มันเทศ เผือก เป็นรูปขนมเปียกปูนขนาดเปียกปูนขนาดใหญ่กว่าแป้งที่ต้มแล้วประมาณครึ่งเท่า แล้วแช่ในน้ำปูนใสเพื่อให้เนื้อไม่เละ แล้วต้มแต่ละอย่างในน้ำเชื่อมที่ทำให้เจือจางแล้วเพราะไม่ต้องการให้หวานจัดแต่เพื่อให้ได้รสหวานเข้าไปในเนื้อแล้วตักขึ้นมาพักไว้
7. หัวกะทิ 2 ส่วน น้ำเชื่อม 1 ส่วน ผสมรวมกัน ต้มจนร้อนพอเป็นควัน ยกลง
8. เมื่อจะรับประทาน รวมทุกอย่างเข้าด้วยกันในชามอ่างใบใหญ่แล้วตักใส่ถ้วยแบ่ง

เคล็ดลับการทำสีขนม

ถ้าเป็นสีแดง สีอัญชัน ต้มแล้วลวกในแป้งได้เลย แต่ถ้าเป็นน้ำใบเตย ต้องละลายแป้งเล็กน้อยลงไปกวนกับน้ำใบเตยก่อน แล้วจึงเอามาหนดกับแป้งที่เหลือ สีใบเตยจึงจะเนียน ไม่เกาะเป็นเม็ดๆ

ที่มา : นวพร เรืองสกุล(2553)ครัวยาทยา หน้า 162-164

รู้ซึ่งถึงรสชาติดำรับมาเลเชีย
อธิบายวิธีปรุงแบบที่ละขั้นที่ละตอน

เคด่าง

รับประกัน
ทำได้จริง

CHEF HABIBI

PTS
10
Celebration



ชาไฮร์ อีโอะเมะ อาบ มานี
Sayur Lemak
Labu Manis
แกงใบดกพักทองหวาน

21

สูตรสำหรับทาน : 2 คน
ใช้เวลาเตรียมวัตถุดิบ : 10 นาที
ใช้เวลาปรุงจนสุก : 15 นาที



วัตถุดิบที่ใช้ปรุง

- พักทองสุกเหลือง 1/2 ผล (หั่นเป็นชิ้นพอคำ)
- หอมแดง 2 หัว (ซอย)
- น้ำกะทิ 2 ถ้วยตวง
- น้ำต้มสุก 1 ถ้วยตวง
- เกลีสี่ปรุงรสเล็กน้อย

วิธีการทำ

1. นำน้ำกะทิ น้ำต้มสุก เกลีสี่ และหอมแดงใส่ในหม้อตั้งไฟจนเดือด
2. ใส่พักทองลงไปต้ม ปล่อยให้เดือดอีกรอบ จนเนื้อพักทองนิ่ม
3. หมั่นคนบ่อยๆ เพื่อไม่ให้กะทิแตกมัน
4. เสร็จเรียบร้อย พร้อมตักเสิร์ฟ

เคล็ดลับ

สามารถปรับปรุงสูตรการทำได้หลากหลาย โดยอาจใส่กุ้งแห้ง ใบตำลึง หรือยอดผักต่างๆได้

รู้ซึ่งถึงรสชาติตำรับมาเลเซีย

อธิบายวิธีปรุงแบบทีละขั้นทีละตอน

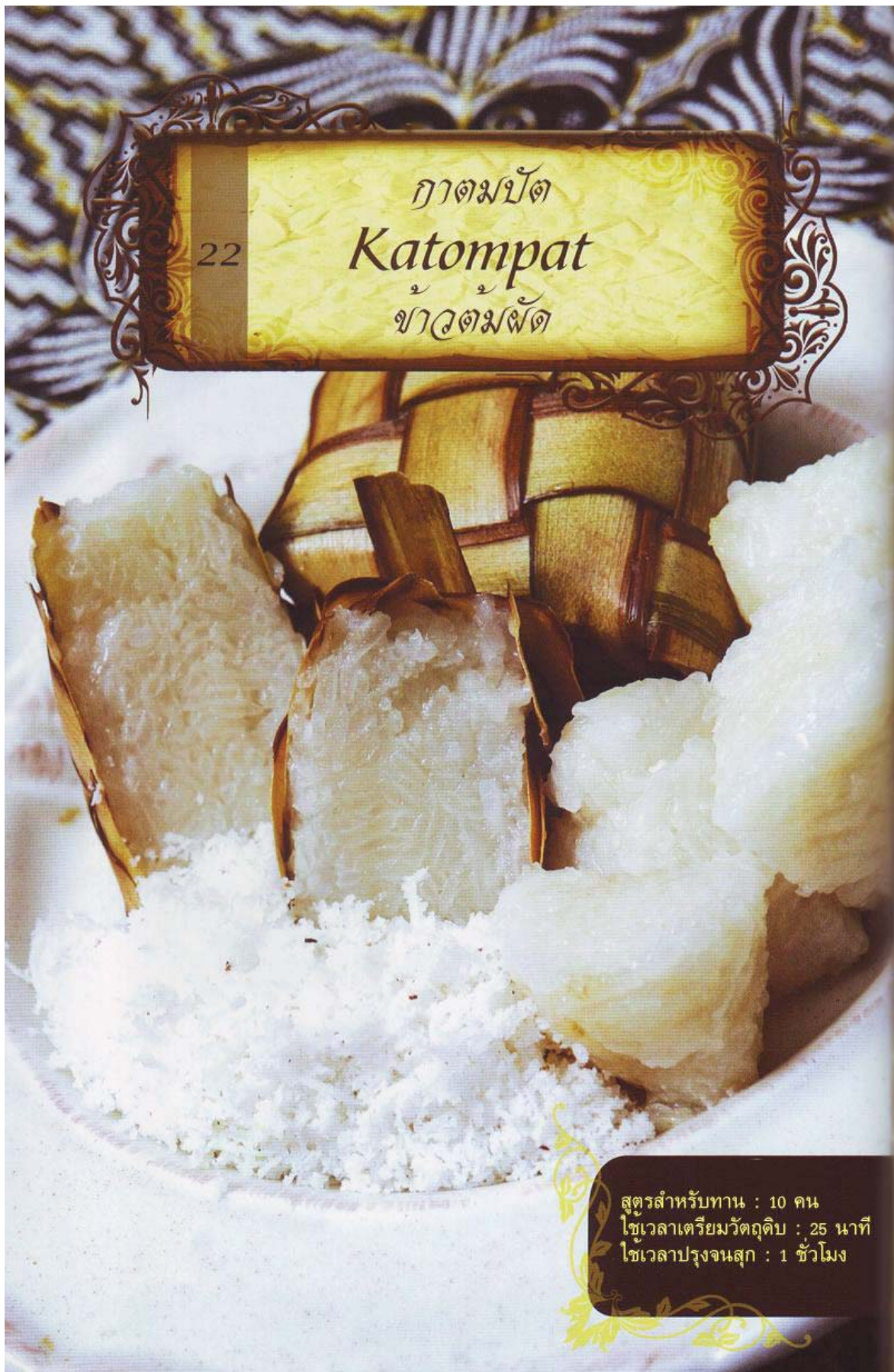
ตำรับมาเลเซีย



CHEF ARM

รับประกัน
ทำได้จริง





สูตรสำหรับทาน : 10 คน
ใช้เวลาเตรียมวัตถุดิบ : 25 นาที
ใช้เวลาปรุงจนสุก : 1 ชั่วโมง



วัตถุดิบที่ใช้ปรุง

- ข้าวเหนียว 1 กิโลกรัม (ขาวน้ำและรินออกให้สะเด็ดน้ำ)
- น้ำกะทิ 3 ถ้วยตวง
- มะพร้าวขูด 1 ลูก
- ใบกะพ้อ 20 ใบ
- เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำต้มสุกจำนวนมากพอสำหรับนึ่ง

วิธีการทำ

1. นำข้าวเหนียวผสมเกลือกรอกลงในห่อใบกะพ้อในปริมาณครึ่งหนึ่งของความจุ
2. เรียงห่อใบกะพ้อที่บรรจุข้าวเหนียวแล้ว ลงในหม้อที่ใส่น้ำกะทิตั้งไฟ
3. เติมน้ำจนท่วมห่อใบกะพ้อและต้มต่อไปเรื่อยๆ จนข้าวเหนียวสุก
4. เสร็จเรียบร้อยแล้ว นำห่อใบกะพ้อขึ้นมาพร้อมรับประทาน

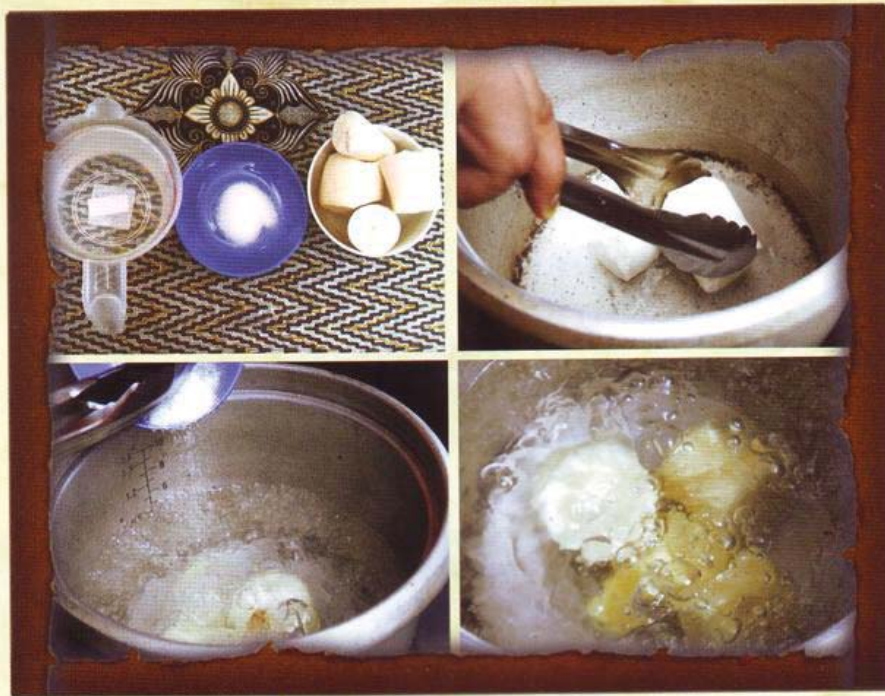


bastila' Kayu

Binalah

มันสำปะหลังต้ม

สูตรสำหรับทาน : 5 คน
ใช้เวลาเตรียมวัตถุดิบ : 15 นาที
ใช้เวลาปรุงจนสุก : 45 นาที



วัตถุดิบที่ใช้ปรุง

- มันสำปะหลัง 1 กิโลกรัม (ปอกเปลือกออก)
- น้ำสำหรับใช้ต้มมันสำปะหลัง
- เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีการทำ

1. ต้มมันสำปะหลังจนเนื้อมันอ่อนนุ่ม
2. เมื่อมันสุกแล้วใส่เกลือ
3. ยกหม้อขึ้นจุกเตาและตักขึ้นพักไว้จนแห้ง

กล้วยชุบแป้ง (โกเร็ง ปิซัง)



กล้วยที่ใช้ประกอบอาหารได้ เช่น กล้วยน้ำว้า หรือกล้วยหักมุก 10 – 12 ลูก
น้ำมันสำหรับทอดแบบท่วมน้ำมัน

แป้งชุบทอด

แป้งข้าวเจ้า	100 กรัม (2/3 ถ้วย)
แป้งสาลีเอนกประสงค์	50 กรัม (1/3 ถ้วย)
เกลือ	½ ช้อนชา
น้ำตาลทราย	½ ช้อนชา
ปูนแดง	หยิบมือ ไม่ใส่ก็ได้
น้ำ ประมาณ	150 มล. (2/3 ถ้วย)

1. ผสมแป้งข้าวเจ้ากับแป้งสาลีในชามผสม เติมเกลือและน้ำตาลทรายลงคนให้เข้ากัน เติมปูนแดงและน้ำเกือบทั้งหมด (เหลือไว้สัก 2 ช้อนโต๊ะ) คนผสมจนแป้งขึ้นไม่เป็นลูก เมื่อใช้หลังช้อนตะกั่ว แป้งจะจับหลังช้อนขึ้นมาบางๆ (เติมน้ำได้อีก ถ้าจำเป็น)

2. ปอกเปลือกกล้วย ผ่าครึ่งตามยาว

3. ใส่น้ำมันลงในหม้อหรือกระทะ ให้น้ำมันขึ้นมา 3 ซม.(1 นิ้ว) จากก้นหม้อ ตั้งไฟแรงปานกลาง

4. ทอดกล้วยครึ่งละสองสามชิ้น โดยชุบชิ้นกล้วยลงในแป้งแล้วหยิบขึ้น ค่อยๆ หยอยลงในน้ำมันร้อน

5. ทอดกล้วยชุบแป้งจนเกรียมเป็นสีน้ำตาลทองทั้งสองด้าน ตักขึ้นจากกระทะด้วยตะหลิวโปร่ง ขับน้ำมันให้แห้ง แล้วเสิร์ฟขณะที่ยังอุ่นๆ

ลองใช้มันฝรั่งและมันเทศชุบแป้งทอดแทนกล้วย ก็จะได้ความอร่อยไม่แพ้กัน มันฝรั่งสองหัวเล็ก หรือมันเทศหนึ่งหัวขนาดกลาง ปอกเปลือกแล้วหั่นเป็นแผ่นหนา ½ ซม. (1/4 นิ้ว) ชุบแป้งแล้วลงทอดในน้ำมันร้อนจนเป็นสีน้ำตาลทอง

ที่มา : ซาดา คำนวน และแสงโสม บุญยศักดิ์(2545)มาเลเชียจานเด็ดริมทาง,หน้า 10-11

เผือกทรงเครื่อง



เมื่อส่วนผสมแป้งขึ้นพอเหมาะ ยกออกจากเตา เทเผือก
ที่ผัดไว้ลงคนผสม



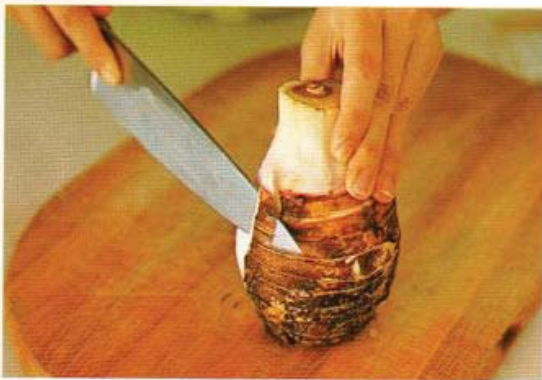
นึ่งเผือกทรงเครื่องนาน 25-30 นาที

เผือก 1 หัวเล็กหนักประมาณ 400 กรัม (13 ออนซ์) ปอกเปลือกแล้วหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาด 1 ซม. (1/2 นิ้ว) จะได้เนื้อเผือก 2 ถ้วย

น้ำมัน	3 ช้อนโต๊ะ
หอมแดง	4 หัว ซอย
กุ้งแห้ง	1 ช้อนโต๊ะ แช่น้ำ
เกลือ	½ ช้อนชา
ผงพะโล้	½ ช้อนชา
พริกไทยป่น	¼ ช้อนชา
แป้งข้าวเจ้า	100 กรัม (2/3 ถ้วย)
แป้งมัน หรือแป้งข้าวโพด	3 ช้อนโต๊ะ
เกลือ	1 ช้อนชา ปาด
น้ำ	550 มล. (2 ¼ ช้อนชา)
น้ำปูนใส	¼ ช้อนชา

เครื่องโรยหน้า

หอมเจียว	3 ช้อนโต๊ะ
ต้นหอมหั่นฝอย	3 ช้อนโต๊ะ



ปอกเปลือกแล้วหั่นเผือกเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม



ผัดเผือกกับส่วนผสมหอมซอย กุ้งแห้ง เกลือ ผงพะโล้ และพริกไทย

1. ใส่เผือกที่หั่นแล้วลงในภาชนะทนความร้อน หนึ่งจนเผือกอ่อนนุ่ม ใช้เวลาประมาณ 20 นาที พักไว้
2. ตั้งน้ำมันในกระทะสำหรับผัดให้ร้อน ใส่หอมซอยลงเจียวด้วยไฟกลางจนเริ่มเหลืองเกรียม เติมหุ้งที่บีบน้ำจนแห้ง แล้วผัดเข้าด้วยกันราว 2 – 3 นาที จากนั้นเติมเผือกผัดต่อไปอีก 2 นาที เปรูรสด้วยเกลือ ผงพะโล้ และพริกไทยป่น คนเข้ากันแล้วปิดไฟที่เตา
3. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งมัน และเกลือกับน้ำในหม้อ คนให้เข้ากันจนเป็นแป้งข้นไม่จับเป็นลูก เติมน้ำปูนใส

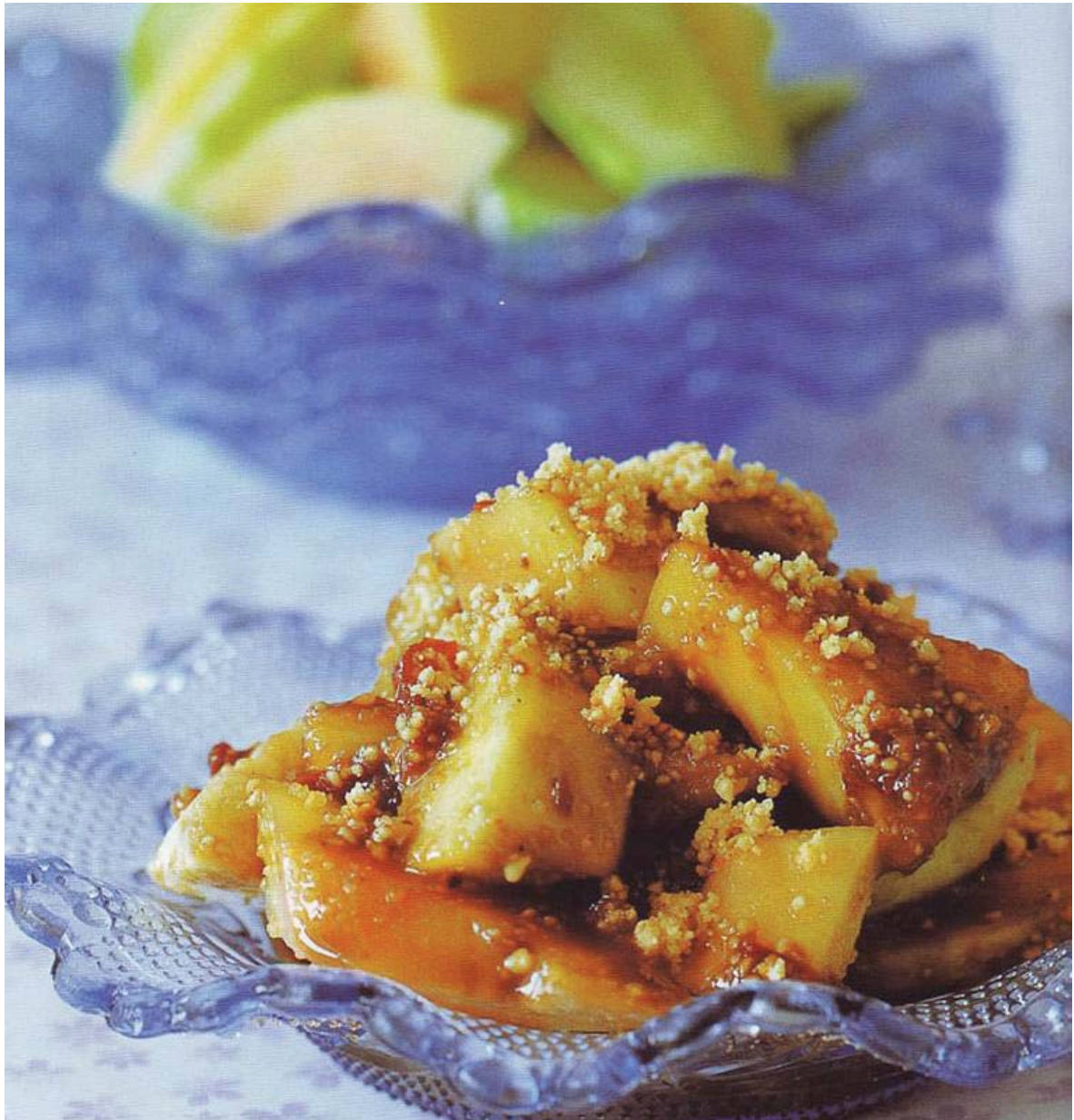
4. ตั้งหม้อผสมแป้งบนไฟอ่อน ใช้ช้อนไม้คนตลอดเวลา พอแป้งเริ่มร้อนจะค่อยๆ ข้นขึ้น คอยดูให้แป้งข้นขนาดเนื้อสังขยาซึ่งไม่ถึงกับข้นเหนียว ยกลงจากเตาทันทีแล้วเทส่วนผสมเผือกลงในหม้อแป้ง คนให้เข้ากัน

5. เทส่วนผสมเผือกลงในถาดอบเค้กทรงกลมหรือสี่เหลี่ยมจัตุรัส ขนาด 22 ซม.(9 นิ้ว) วางถาดลงในถังถึง นึ่งบนน้ำเดือดจัดนาน 25-30 นาที ยกลงจากเตา แชะเผือกทรงเครื่องออกจากถาด พักไว้ให้เย็นสนิท แล้วจึงตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมจัตุรัส ขนาด 4 ซม. (1 ½ นิ้ว)

6. โรยหน้าด้วยหอมเจียวและต้นหอม เสิร์ฟกับซอสพริก

ที่มา : ซาดา คำนวน และแสงโสม บุญยศักดิ์(2545)มาเลเชียจานเด็ดริมทาง,หน้า 12-13

โรยักผลไม้



มันแกว	1 หัวเล็ก
แตงร้าน	½ ลูกเล็ก
มะละกอดิบเนื้อแข็ง	¼ ลูก ปอกเปลือก
ฝรั่งเขียว	½ ผลขนาดกลาง หรือมะกอกฝรั่ง 4 ผลเล็ก
มะม่วงดิบ	1 ผลเล็ก ปอกเปลือก หรือแอปเปิลเขียวสำหรับปรุงอาหาร 1 ผล
สับปะรดสุก	¼ ลูก ปอกเปลือก
ถั่วลิสงคั่ว	100 กรัม (3/4 ถ้วย) บด

ซอส

พริกแดง	3-4 เม็ดใหญ่
กะปิ (เบลาคัน)	2 ช้อนชา ปิ้งไฟจนสุก
มะขามเปียก	1 ช้อนโต๊ะ แฉ่น้ำ 5 ช้อนโต๊ะ
มันกุ้ง	3 ½ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	5-7 ช้อนโต๊ะ

1. หั่นมันแกว แตงร้าน มะละกอ และฝรั่งเป็นก้อนๆ (หั่นตามแนวทแยง หมุนขึ้นผลไม้ไปเรื่อยๆ ขณะหั่น เพื่อให้ได้ขนาดชิ้นต่างๆ กัน) ฝาสับปะรดออกเป็นแท่งสามเหลี่ยม แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ หนาประมาณ 1 ซม. (1/2 นิ้ว) ถ้าใช้มะกอก ฝรั่งให้หั่นเป็นชิ้นสามเหลี่ยม

2. เตรียมปรุงซอส โขลกกะปิกับพริกให้ละเอียด (ใช้พริกมากน้อยตามความเผ็ดที่ต้องการ)

3. คั้นมะขามเปียกแยกกากออก ผสมน้ำมะขามเปียกลงในพริกกับกะปิที่โขลกไว้ เติมน้ำมันกุ้ง และน้ำตาล โขลกผสมทุกอย่างให้เข้ากัน

4. ใส่ผลไม้ที่หั่นไว้ลงชามผสม ตักซอสลงคลุกเคล้าให้เข้ากัน จากนั้นตักลงจานที่จะเสิร์ฟ หรือถ้วยเสิร์ฟเฉพาะคน โรยหน้าด้วยถั่วลิสงคั่วป่น เสิร์ฟทันที

ที่มา : ซาดา คำนวน และแสงโสม บุญยศักดิ์(2545)มาเลเชียจานเด็ดริมทาง,หน้า 14-15

ภาคผนวก 3

ตัวอย่างแบบบันทึกการทดลอง

แบบบันทึกการทดลองแก้ปัญหาการขึ้นรา
“เค้กกล้วยหอม”

ทำการทดลองเมื่อวันที่

ผลิตเค้กกล้วยหอมเสร็จในเวลาน.

ส่วนผสม

1. แป้งเค้ก/แป้งสาลียี่ห้อ น้ำหนัก กรัม
2. กล้วยหอมสุกบด กรัม
3. ผงฟู กรัม (หรือ ช้อนชา) หมายเหตุ 1 ช้อนชา = 2.6 กรัม
4. เบคกิ้งโซดา กรัม (หรือ ช้อนชา) หมายเหตุ 1 ช้อนชา = 3.3 กรัม
5. เกลือ กรัม (หรือ ช้อนชา) หมายเหตุ 1 ช้อนชา = 3.3 กรัม
6. เนยสด กรัม
7. เนยขาว กรัม
8. น้ำตาลทราย ☐ ขาว ☐ แดง น้ำหนัก กรัม
9. ไข่ไก่ ฟอง
10. นมสด กรัม
11. น้ำหนัก กรัม
12. น้ำหนัก กรัม

ผลที่ได้

1. ลักษณะของเนื้อเค้ก
.....
2. ความสวยงามของสีสัณ
.....
3. รสชาติ
.....
4. ผลิตได้ทั้งหมด ชิ้น น้ำหนักเฉลี่ยต่อชิ้น กรัม
5. ต้นทุนรวม บาท

หมายเหตุ 1 กิโลกรัม = 1,000 กรัม 1 ชีด = 100 กรัม

ติดตามผลการขึ้นรา

ลักษณะการจัดเก็บ (เช่น ใส่ถุงพลาสติกและเย็บด้วยแม็ก ฯลฯ)

.....

สถานที่จัดเก็บ (เช่น วางไว้บนหลังตู้กับข้าว , ใส่ตู้เย็น , ตั้งไว้ที่โล่งแจ้ง ฯลฯ)

.....

ผ่านไป	ลักษณะเนื้อเค้ก	สี	กลิ่น	รส
1 วัน				
2 วัน				
3 วัน				
4 วัน				
5 วัน				
6 วัน				
7 วัน				
8 วัน				
9 วัน				
10 วัน				
11 วัน				
12 วัน				
13 วัน				
14 วัน				
15 วัน				

บันทึกอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้บันทึกการทดลอง

แบบบันทึกการทดลองแก้ปัญหาการขึ้นรา “โดन्ह”

ทำการทดลองเมื่อวันที่

ผลิตเค้กกล้วยหอมเสร็จในเวลาน.

ส่วนผสม

1. แป้งเค้ก/แป้งสาลียี่ห้อ น้ำหนัก กรัม
2. ผงฟู กรัม (หรือ ช้อนชา) หมายเหตุ 1 ช้อนชา = 2.6 กรัม
3. ยีสต์ กรัม (หรือ ช้อนชา) หมายเหตุ 1 ช้อนชา = 2.3 กรัม
4. เบคกิ้งโซดา กรัม (หรือ ช้อนชา) หมายเหตุ 1 ช้อนชา = 3.3 กรัม
5. เกลือ กรัม (หรือ ช้อนชา) หมายเหตุ 1 ช้อนชา = 3.3 กรัม
6. เนย น้ำหนัก กรัม
7. น้ำตาลทราย ☐ ขาว ☐ แดง น้ำหนัก กรัม
8. ไข่ไก่ ฟอง
9. ☐ นมสด ☐ นมผง น้ำหนัก กรัม
10. น้ำหนัก กรัม
11. น้ำหนัก กรัม
12. น้ำหนัก กรัม

ผลที่ได้

1. ลักษณะของเนื้อแป้งโดन्ह
.....
2. ความสวยงามของสีสัณ
.....
3. รสชาติ
.....
4. ผลิตได้ทั้งหมด ชิ้น น้ำหนักเฉลี่ยต่อชิ้น กรัม
5. ต้นทุนรวม บาท

หมายเหตุ 1 กิโลกรัม = 1,000 กรัม 1 ชีด = 100 กรัม

ติดตามผลการขึ้นรา

ลักษณะการจัดเก็บ (เช่น ใส่ถุงพลาสติกและเย็บด้วยแม็ก ฯลฯ)

.....

สถานที่จัดเก็บ (เช่น วางไว้บนหลังตู้กับข้าว , ใส่ตู้เย็น , ตั้งไว้ที่โล่งแจ้ง ฯลฯ)

.....

ผ่านไป	ลักษณะเนื้อแปงโดนัท	สี	กลิ่น	รส
1 วัน				
2 วัน				
3 วัน				
4 วัน				
5 วัน				
6 วัน				
7 วัน				
8 วัน				
9 วัน				
10 วัน				
11 วัน				
12 วัน				
13 วัน				
14 วัน				
15 วัน				

บันทึกอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

ลงชื่อ ผู้บันทึกการทดลอง

แบบประเมินและให้คะแนน
“เค้กกล้วยหอม”

ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับการตัดสินตามความพึงพอใจของท่าน

ลักษณะที่ ตรวจสอบ	เกณฑ์ที่กำหนด	ระดับการตัดสิน (คะแนน)			
		ดีมาก (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ต้องปรับปรุง (1)
ลักษณะทั่วไป	ต้องมีรูปทรงที่สมบูรณ์ ไม่ ยุบตัว กรณีมีการแต่งหน้า หรือสอดไส้ ต้องประณีต สวยงาม				
สี	ต้องมีสีที่ดีตามธรรมชาติของ เค้ก				
กลิ่นรส	ต้องมีกลิ่นรสที่ดีตามธรรมชาติ ของเค้ก ปราศจากกลิ่นรสอื่น ที่ไม่พึงประสงค์ เช่น กลิ่นอับ กลิ่นหืน รสเฝื่อน				
ลักษณะ เนื้อสัมผัส	ต้องมีลักษณะเนื้อที่ดีเป็นไป ตามลักษณะเฉพาะของเค้กแต่ ละชนิด				

ลงชื่อ ผู้บันทึก

ลงวันที่ / /

บันทึกเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบประเมินและให้คะแนน
“โดนัท”

ใส่เครื่องหมาย ✓ ในช่องระดับการตัดสินตามความพึงพอใจของท่าน

ลักษณะที่ ตรวจสอบ	เกณฑ์ที่กำหนด	ระดับการตัดสิน (คะแนน)			
		ดีมาก (4)	ดี (3)	พอใช้ (2)	ต้องปรับปรุง (1)
ลักษณะทั่วไป	ในภาชนะบรรจุเดียวกันต้องมีรูปร่างและขนาดใกล้เคียงกัน หากมีไส้บรรจุอยู่ภายใน ไส้ต้องไม่แตกหรือไหลออกมาภายนอก ยกเว้นกรณีมีวัตถุประสงค์ต้องการให้เห็นส่วนที่เป็นไส้ หากมีการคลุกหรือตกแต่งส่วนประกอบต่างๆ ต้องอยู่ตัวหรือกระจายตัวค่อนข้างสม่ำเสมอ				
สี	ต้องมีสีที่ดีตามธรรมชาติของโดนัท ไม่ไหม้เกรียม				
กลิ่นรส	ต้องมีกลิ่นรสที่ดีตามธรรมชาติของโดนัท ปราศจากกลิ่น รสอื่น ที่ไม่พึงประสงค์ เช่น กลิ่นอับ กลิ่นหืน รสขม				
ลักษณะเนื้อสัมผัส	โดนัทยีสต์ ต้องเหนียวนุ่ม ยืดหยุ่น ไม่แห้งหรือแข็งกระด้าง				
	โดนัทเค้ก ต้องนุ่ม ไม่แข็งกระด้าง				

ลงชื่อ ผู้บันทึก

ลงวันที่ / /

บันทึกเพิ่มเติม

.....

.....

.....

ภาคผนวก 4
สูตรการทำโดนัทและเค้กกล้วยหอม

เค้กกล้วยหอม โดย... วิภาวี

ส่วนผสม

กล้วยหอมทองสุกงอมบดละเอียด	300 กรัม
น้ำตาลทราย	110 กรัม
ไข่	4 ฟอง
แป้งสาลีอเนกประสงค์	250 กรัม
เบกกิ้งโซดา	5 กรัม
ผงฟู	5 กรัม
เกลือ	2 กรัม
น้ำมันพืช	200 กรัม
วานิลลา	1/2 ช้อนชา



เริ่มจากหน้าตาของส่วนผสม ที่เห็นเป็นอ่างผสมของแป้ง (ที่ร่อนแล้ว) ผสมเบกกิ้งโซดา ผงฟู และเกลือไว้เรียบร้อยแล้ว



ขั้นตอนที่ 1 ตีไข่กับน้ำตาลทรายให้ขึ้นฟูขาว จากนั้นก็ใส่กล้วยหอมบดละเอียดลงไป



ขั้นตอนที่ 2 ใส่แป้งที่ผสมเบกกิ้งโซดา ผงฟูและเกลือเรียบร้อยแล้วลงไป ค่อยๆ ใส่ทีละนิด และใช้ความเร็วต่ำค่ะเพื่อไม่ให้แป้งฟุ้งกระจาย



ขั้นตอนที่ 3 หลังจากผสมแป้งที่เคล้ากันดีแล้ว ก็ค่อยๆ ใส่น้ำมันพืชทีละนิดให้เคล้ากัน ผสมให้เนียน



หยาะวานิลลานิดหน่อย เพื่อให้มีกลิ่นหอม



ขั้นตอนที่ 4 นำไปใส่ในพิมพ์ที่ต้องการ กะประมาณ 3/4 ของพิมพ์ ตามรูป



ขั้นตอนสุดท้าย นำไปอบไฟ 180 องศาเซลเซียส ประมาณ 25-30 นาที



เค้กกล้วยหอม โดย... Jekyll and Hyde

ส่วนผสม

แป้งอเนกประสงค์	250 กรัม (แป้งว่าว)
เกลือ	1/2 ช้อนชา
ผงฟู	2 ช้อนชา
เนยเค็ม	1 ถ้วย
น้ำตาลทราย	365 กรัม
ไข่	4 ฟอง
กล้วยหอมสุกงอมบด	450 กรัม
วานิลลา	1 ช้อนชา



วิธีทำ ร่อน แป้ง เกลือ และผงฟู เข้าด้วยกัน แล้วพักไว้



ตีเนยชักรูใส่น้ำตาลตีต่อชักรัก



ใส่ไข่ทีละฟองตีจนขึ้นเป็นครีม



บดกล้วย ผสมกล้วยกับวานิลา



แล้วเทลงอ่างครีมตะคนให้เข้ากัน



แล้วใส่แป้งลงไปทีละครึ่ง คนพอให้เข้ากันดีแล้วเติมแป้งส่วนที่เหลือลงไป คนจนเข้ากันอีกที
ใช้เวลาคนไม่นาน



อบด้วยไฟ 180 องศาเซลเซียส ประมาณ 55 นาที

เค้กกล้วยหอม โดย... Pinky pink

ส่วนผสม

แป้งอเนกประสงค์	125 กรัม
เกลือ	1/4 ช้อนชา
ผงฟู	1 ช้อนชา
เนยเค็ม	1/2 ถ้วย
น้ำตาลทราย	180 กรัม
ไข่	2 ฟอง
กล้วยหอมสุกงอมบด	225 กรัม
วนิลา	1/2 ช้อนชา





ชั้นแรกร้อนแป้ง ผงฟู แล้วพักไว้ เสร็จแล้วใส่เกลือลงไป ใช้ตะกร้อมือคนๆ ให้เข้ากัน แล้วพักไว้ก่อน
ช่วงนี้วอร์มเตาอบไว้ได้เลย 180 องศาเซลเซียส



หลังจากนั้นเรามาเริ่มตีเนย (เนยทิ้งไว้ให้นุ่มสักระยะ) หั่นเนยให้เป็นชิ้นเล็กๆ เวลาตีจะได้ตีได้ง่ายๆ
ตีเนยไปประมาณ 2 นาที



หลังจากนั้นใส่น้ำตาลทรายลงไปสัก 1 ใน 3 ตีไปให้เนยกับน้ำตาลเข้ากัน
ค่อยๆ ทยอยใส่น้ำตาลทรายจนหมด พยายามตีให้น้ำตาลทรายละลายให้มากที่สุด



ทยอยใส่ไข่ทีละฟอง



ตีไปเรื่อย ๆ จนเป็นครีมขาวข้น (ใช้เวลาตั้งแต่ตีน้ำตาลทรายจนได้ครีมประมาณ 20 นาที)



ในขั้นตอนการตีอย่าลืมปาดขอบอ่างเป็นระยะ ส่วนผสมจะได้เข้ากัน
พอครีมข้นดีแล้วก็เอากล้วยหอมบดที่ผสมกับวานิลลาไว้ ใส่ลงไป



ใช้ตะกร้อมือคนๆ ให้เข้ากัน



ที่นี้ก็ใส่แป้ง โดยแบ่งใส่ทีละครึ่ง ใช้ตะกร้อมือคนเร็วๆ ให้เข้ากันพอนะคะ อย่าคนนาน



ตักใส่พิมพ์ ตองใส่ประมาณ 3/4 ของพิมพ์



อบที่ 180 องศาเซลเซียส เวลาที่ใช้ทั้งสิ้น 1 ชั่วโมงค่ะ

โดหน้ท

ส่วนผสม

ยีสต์	2 ชอง
น้ำอุ่น	1/4 ถ้วย
น้ำตาล	1/2 ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนชา
ไข่ไก่	2 ฟอง
shortening	1/3 ถ้วย
แป้งอเนกประสงค์	5 ถ้วย
นม	1 1/2 ถ้วย
น้ำมันสำหรับทอด	



มาทำแป้งกันก่อน อย่างแรกเลยก็เอายีสต์ 2 ชองใส่ลงไปใ้ในน้ำอุ่น 1/4 ถ้วย แล้วพักไว้สักพัก
แล้วมันจะออกเป็นฟองปุดๆ



ขั้นตอนต่อไป หลังจากปล่อยยีสต์ให้ขึ้นฟองได้สักพัก ทีนี้ก็เอาส่วนผสมมารวมกัน
เอานม น้ำตาล เกลือ ไข่ ไขมัน (shortening) และแป้ง 2 ถ้วย ผสมไปกับยีสต์



พอผสมเสร็จทีนี้ก็เปิดเครื่องผสมได้เลย ไรใช้ไม้ตีแบบแบน และความเร็วปานกลาง
ตีจนเนื้อแป้งดูละเอียดไม่เป็นเม็ดๆ



หมั่นเอาไม้พายตะล่อมแป้งที่ติดอยู่ข้าง ๆ ลงมาทุก 30 วินาที เช็คบ่อยๆ จนแป้งเนียน เวลาที่เริ่มตีจนแป้งละเอียดก็ประมาณไม่เกิน 5 นาที ที่นี้พอแป้งเนียนก็เอาแป้งที่เหลืออีก 2 1/2 ถ้วย ผสมลงไปเลย เนื้อแป้งจะเริ่มข้นมาก รีเลยเปลี่ยนหัวตีเป็นแบบหัวตีขนมปังแทน ตีไปจนแป้งเข้ากัน



ออกมาก่อนเอามาพัก แป้งจะหน้าตาอย่างนี้ (ควรจะตีให้เนียนกว่านี้)



เอาแบ่งไปพัก รอนจนแบ่งพอตัวเป็น 2 เท่า โดยใส่ถังพลาสติก รัดยางทำเป็นสัญลักษณ์เอาไว้
จะได้ดูง่ายเวลาแบ่งพอตัวได้ที่



เสร็จแล้วเอาผ้าปิดไว้แล้วทิ้งไว้สักพัก เช็ดทุก 1/2 ชั่วโมง



1 ชั่วโมงผ่านไป ที่นี้แบ่งฟูเป็นสองเท่า (ดับเบิล) แล้ว



ที่นี้ก็เตรียมที่สำหรับคลึงแบ่ง เอาที่ไหนก็ได้ที่เรียบๆ ทำความสะอาดก่อน แล้วเอาแบ่งโรยข้างบน
 ที่นี้ก็เทแบ่งที่หมักได้ที่แล้วลงมาเลย แล้วก็โรยแบ่งข้างบนตัวแบ่งอีกที เวลาเอาไม้มาคลึง
 แบ่งจะได้ไม่ติดกัน ขั้นตอนต่อไป คลึงแบ่งให้เป็นแผ่นบางประมาณ 1/2 นิ้วได้
 แล้วก็ใช้ ที่ตัดโดนัท กดลงไป



ตัดออกมาแล้วหน้าตาเป็นอย่างนี้



แยกลูกกลมๆ กับตัวโดนัทเอาไว้ พอตัดแบ่งโดนัทจนหมดแล้วที่นี้ก็พักแบ่งอีกทีละ เอาผ้าคลุมไว้
ทิ้งไว้สัก 30-40 นาที จนแบ่งพอตัว ที่นี้ก็เตรียมน้ำมันทอดได้เลย เอาน้ำมันใส่กระทะ
แล้วคุมอุณหภูมิให้อยู่ที่ 177 องศาเซลเซียส



เริ่มทอดแล้ว น้ำมันร้อนได้ที่แล้ว รีลองใช้ลูกกลมๆ มาลองน้ำมันก่อน



เช็คน้ำมันว่าได้ที่แล้วที่นี้ก็เอาตัวโดนัทลงทอดเลย เวลาในการทอดตกด้านละประมาณนาทีกว่าๆ



อันนี้ด้านแรก



กลับด้านแล้วหน้าตาเป็นอย่างงี้

ภาคผนวก 5

มาตรฐานของเค้กกล้วยหอมและโดนัท

โดนัท (มผช.749/2548)

1. ขอบข่าย

1.1 มาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชนนี้ครอบคลุมโดนัทยีสต์และโดนัทเค้กที่บรรจุในภาชนะบรรจุ

2. บทนิยาม

ความหมายของคำที่ใช้ในมาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชนนี้ มีดังต่อไปนี้

2.1 โดนัทยีสต์ หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากแป้งสาลีหรือแป้งสาลีผสมแป้งชนิดอื่น ยีสต์หรือยีสต์ผสมผงฟู น้ำตาล เกลือ น้ำ ไขมัน ไข่ อาจมีส่วนประกอบอื่น เช่น กล้วย พืช สมุนไพร นม วัตถุปรุงแต่ง กลิ่นรส นวดผสมให้เข้ากัน ขึ้นรูปตามลักษณะที่ต้องการ นำไปหมักจนได้ที่ แล้วทอดในน้ำมันที่อุณหภูมิและระยะเวลาที่เหมาะสม อาจบรรจุใส่ภายในด้วยส่วนประกอบต่างๆ เช่น เนื้อหมู เนื้อไก่ ไส้กรอก แยม ครีม อาจคลุกหรือตกแต่งด้วยส่วนประกอบต่างๆ เช่น น้ำตาล ช็อกโกแลต แยม ครีม ถั่ว มะพร้าว

2.2 โดนัทเค้ก หมายถึง ผลิตภัณฑ์ที่ทำจากแป้งสาลีหรือแป้งสาลีผสมแป้งชนิดอื่น ผงฟูหรือผงฟูผสมโซเดียมไบคาร์บอเนต น้ำตาล เกลือ ไขมัน ไข่ นม อาจมีส่วนประกอบอื่น เช่น วัตถุปรุงแต่ง กลิ่นรส เครื่องเทศ ตีผสมให้เข้ากัน คลึงเป็นแผ่นแล้วใช้พิมพ์กดหรือใช้ที่หยอดโดนัทหยอดเป็นรูปร่างตามต้องการ ทอดในน้ำมันที่อุณหภูมิและระยะเวลาที่เหมาะสม อาจคลุกหรือตกแต่งด้วยส่วนประกอบต่างๆ เช่น น้ำตาล ช็อกโกแลต แยม ครีม ถั่ว มะพร้าว

3. ชนิด

3.1 โดนัท แบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ

3.1.1 โดนัทยีสต์

3.1.2 โดนัทเค้ก

4. คุณลักษณะที่ต้องการ

4.1 ลักษณะทั่วไป

ในภาชนะบรรจุเดียวกันต้องมีรูปร่างและขนาดใกล้เคียงกัน หากมีไส้บรรจุอยู่ภายใน ไส้ต้องไม่แตกหรือไหลออกมาภายนอก ยกเว้นกรณีมีวัตถุประสงค์ต้องการให้เห็นส่วนที่เป็นไส้ หากมีการคลุกหรือตกแต่งส่วนประกอบต่างๆ ต้องอยู่ตัวหรือกระจายตัวค่อนข้างสม่ำเสมอ

4.2 สี

ต้องมีสีที่ดีตามธรรมชาติของโดนัท ไม่ไหม้เกรียม

4.3 กลิ่นรส

ต้องมีกลิ่นรสที่ดีตามธรรมชาติของโดนัท ปราศจากกลิ่นรสอื่นที่ไม่พึงประสงค์ เช่น กลิ่นอับ กลิ่นหืน รสขม

4.4 ลักษณะเนื้อสัมผัส

4.4.1 โดนัทยีสต์

ต้องเหนียวนุ่ม ยืดหยุ่น ไม่แห้งหรือแข็งกระด้าง

4.4.2 โดนัทเค้ก

ต้องนุ่ม ไม่แข็งกระด้าง

เมื่อตรวจสอบโดยวิธีให้คะแนนตามข้อ 9.1 แล้ว ต้องได้คะแนนเฉลี่ยของแต่ละลักษณะจากผู้ตรวจสอบทุกคนไม่น้อยกว่า 3 คะแนนและไม่มีลักษณะใดได้ 1 คะแนนจากผู้ตรวจสอบคนใดคนหนึ่ง

4.5 สิ่งแปลกปลอม

ต้องไม่พบสิ่งแปลกปลอมที่ไม่ใช่ส่วนประกอบที่ใช้ เช่น เส้นผม ดิน ทราย กรวด ชิ้นส่วนหรือสิ่งปฏิกูลจากสัตว์

4.6 วัตถุเจือปนอาหาร

หากมีการใช้สีและวัตถุกันเสีย ให้ใช้ได้ตามชนิดและปริมาณที่กฎหมายกำหนด

4.7 จุลินทรีย์

4.7.1 จำนวนจุลินทรีย์ทั้งหมด ต้องไม่เกิน 1×10^4 โคโลนีต่อตัวอย่าง 1 กรัม

4.7.2 สตาฟีโลค็อกคัส ออเรียส ต้องไม่เกิน 100 โคโลนีต่อตัวอย่าง 1 กรัม

4.7.3 ยีสต์และรา ต้องไม่เกิน 100 โคโลนีต่อตัวอย่าง 1 กรัม

5. สุขลักษณะ

5.1 สุขลักษณะในการทำโดนัท ให้เป็นไปตามคำแนะนำตามภาคผนวก ก.

6. การบรรจุ

6.1 ให้บรรจุโดนัทในภาชนะบรรจุที่สะอาด ปิดได้สนิท และสามารถป้องกันการปนเปื้อนจากสิ่งสกปรกภายนอกได้

6.2 น้ำหนักสุทธิหรือจำนวนชิ้นของโดนัทในแต่ละภาชนะบรรจุ ต้องไม่น้อยกว่าที่ระบุไว้ที่ฉลาก

7. เครื่องหมายและฉลาก

7.1 ที่ภาชนะบรรจุโดนัททุกหน่วย อย่างน้อยต้องมีเลข อักษร หรือเครื่องหมายแจ้งรายละเอียดต่อไปนี้ให้เห็นได้ง่าย ชัดเจน

(1) ชื่อเรียกผลิตภัณฑ์ เช่น โดนัท โดนัทยีสต์ โดนัทเค้ก โดนัทบอล

- (2) ส่วนประกอบที่สำคัญ
 - (3) ชนิดและปริมาณวัตถุเจือปนอาหาร (ถ้ามี)
 - (4) น้ำหนักสุทธิหรือจำนวนชิ้น
 - (5) วัน เดือน ปีที่ทำ และวัน เดือน ปีที่หมดอายุ หรือข้อความว่า “ควรบริโภคก่อน (วัน เดือน ปี)”
 - (6) ข้อแนะนำในการเก็บรักษา
 - (7) ชื่อผู้ทำ หรือสถานที่ทำ พร้อมสถานที่ตั้ง หรือเครื่องหมายการค้าที่จดทะเบียน
- ในกรณีที่ใช้ภาษาต่างประเทศ ต้องมีความหมายตรงกับภาษาไทยที่กำหนดไว้ข้างต้น

8. การชักตัวอย่างและเกณฑ์ตัดสิน

8.1 รุ่น ในที่นี้ หมายถึง โด้นชนิดเดียวกัน ที่มีส่วนประกอบเดียวกัน ทำโดยกรรมวิธีเดียวกัน ในระยะเวลาเดียวกัน

8.2 การชักตัวอย่างและการยอมรับ ให้เป็นไปตามแผนการชักตัวอย่างที่กำหนดต่อไปนี้

8.2.1 การชักตัวอย่างและการยอมรับ สำหรับการทดสอบสิ่งแปลกปลอม การบรรจุ และเครื่องหมายและฉลาก ให้ชักตัวอย่างโดยวิธีสุ่มจากรุ่นเดียวกัน จำนวน 3 หน่วยภาชนะบรรจุ เมื่อตรวจสอบแล้วทุกตัวอย่างต้องเป็นไปตามข้อ 4.5 ข้อ 6. และข้อ 7. จึงจะถือว่าโด้นรุ่นนั้นเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

8.2.2 การชักตัวอย่างและการยอมรับ สำหรับการทดสอบลักษณะทั่วไป สี กลิ่นรส และลักษณะเนื้อสัมผัส

ให้ใช้ตัวอย่างที่ผ่านการทดสอบตามข้อ 8.2.1 แล้ว จำนวน 3 หน่วยภาชนะบรรจุ เมื่อตรวจสอบแล้วทุกตัวอย่างต้องเป็นไปตามข้อ 4.1 ถึงข้อ 4.4 จึงจะถือว่าโด้นรุ่นนั้นเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

8.2.3 การชักตัวอย่างและการยอมรับ สำหรับการทดสอบวัตถุเจือปนอาหาร ให้ชักตัวอย่างโดยวิธีสุ่มจากรุ่นเดียวกัน จำนวน 3 หน่วยภาชนะบรรจุ เพื่อทำเป็นตัวอย่างรวม โดยมีน้ำหนักรวมไม่น้อยกว่า 300 กรัม กรณีตัวอย่างไม่พอให้ชักตัวอย่างเพิ่มโดยวิธีสุ่มจากรุ่นเดียวกัน ให้ได้ตัวอย่างที่มีน้ำหนักรวมตามที่กำหนด เมื่อตรวจสอบแล้วตัวอย่างต้องเป็นไปตามข้อ 4.6 จึงจะถือว่าโด้นรุ่นนั้นเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

8.2.4 การชักตัวอย่างและการยอมรับ สำหรับการทดสอบจุลินทรีย์ ให้ชักตัวอย่างโดยวิธีสุ่มจากรุ่นเดียวกัน จำนวน 3 หน่วยภาชนะบรรจุ เพื่อทำเป็นตัวอย่างรวม โดยมีน้ำหนักรวมไม่น้อยกว่า 200 กรัม กรณีตัวอย่างไม่พอให้ชักตัวอย่างเพิ่มโดยวิธีสุ่มจากรุ่นเดียวกัน ให้ได้ตัวอย่างที่มีน้ำหนักรวมตามที่กำหนด เมื่อตรวจสอบแล้วตัวอย่างต้องเป็นไปตามข้อ 4.7 จึงจะถือว่าโด้นรุ่นนั้นเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

8.3 เกณฑ์ตัดสิน

ตัวอย่างโดนัทต้องเป็นไปตามข้อ 8.2.1 ข้อ 8.2.2 ข้อ 8.2.3 และข้อ 8.2.4 ทุกข้อ จึงจะถือว่าโดนัทรุ่นนั้นเป็นไปตามมาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชนนี้

9. การทดสอบ

9.1 การทดสอบลักษณะทั่วไป สี กลิ่นรส และลักษณะเนื้อสัมผัส

9.1.1 ให้แต่งตั้งคณะผู้ตรวจสอบ ประกอบด้วยผู้ที่มีความชำนาญในการตรวจสอบโดนัทอย่างน้อย 5 คน แต่ละคนจะแยกกันตรวจและให้คะแนนโดยอิสระ

9.1.2 วางตัวอย่างโดนัทลงบนจานกระเบื้องสีขาว ตรวจสอบโดยการตรวจพินิจและชิม

9.1.3 หลักเกณฑ์การให้คะแนน ให้เป็นไปตามตารางที่ 1

ตารางที่ 1 หลักเกณฑ์การให้คะแนน

(ข้อ 9.1.3)

ลักษณะที่ตรวจสอบ	เกณฑ์ที่กำหนด	ระดับการตัดสิน (คะแนน)			
		ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
ลักษณะทั่วไป	ในภาชนะบรรจุเดียวกันต้องมีรูปร่างและขนาดใกล้เคียงกัน หากมีไส้บรรจุอยู่ภายใน ไส้ต้องไม่แตกหรือไหลออกมาภายนอกยกเว้นกรณีมีวัตถุประสงค์ต้องการให้เห็นส่วนที่เป็นไส้ หากมีการคลุกหรือตกแต่งส่วนประกอบต่างๆ ต้องอยู่ตัวหรือกระจายตัวค่อนข้างสม่ำเสมอ	4	3	2	1
สี	ต้องมีสีที่ดีตามธรรมชาติของโดนัท ไม่ไหม้เกรียม	4	3	2	1
กลิ่นรส	ต้องมีกลิ่นรสที่ดีตามธรรมชาติของโดนัท ปราศจากกลิ่น รสอื่น ที่ไม่พึงประสงค์ เช่น กลิ่นอับ กลิ่นหืน รสขม	4	3	2	1
โดนัทยีสต์	ลักษณะเนื้อสัมผัส ต้องเหนียวนุ่ม ยืดหยุ่น ไม่แห้งหรือแข็งกระด้าง	4	3	2	1
โดนัทเค้ก	ต้องนุ่ม ไม่แข็งกระด้าง	4	3	2	1

9.2 การทดสอบสิ่งแปลกปลอม ภาชนะบรรจุ และเครื่องหมายและฉลากให้ตรวจพินิจ

9.3 การทดสอบวัตถุเจือปนอาหาร

ให้ใช้วิธีทดสอบตาม AOAC หรือวิธีทดสอบอื่นที่เป็นที่ยอมรับ

9.4 การทดสอบจุลินทรีย์

ให้ใช้วิธีทดสอบตาม AOAC หรือ BAM หรือวิธีทดสอบอื่นที่เป็นที่ยอมรับ

9.5 การทดสอบน้ำหนักสุทธิหรือจำนวนชิ้น

ให้ใช้เครื่องชั่งที่เหมาะสมหรือใช้วิธีนับ

ภาคผนวก ก.

สัญลักษณ์

(ข้อ 4.1)

ก.1 สถานที่ตั้งและอาคารที่ทำ

ก.1.1 สถานที่ตั้งตัวอาคารและที่ใกล้เคียง อยู่ในที่ที่จะไม่ทำให้เกิดผลิตภัณฑ์ที่ทำให้เกิดการปนเปื้อนได้ง่าย โดย

ก.1.1.1 สถานที่ตั้งตัวอาคารและบริเวณโดยรอบ สะอาด ไม่มีน้ำขังและสกปรก

ก.1.1.2 อยู่ห่างจากบริเวณหรือสถานที่ที่มีฝุ่น เขม่า ควัน มากผิดปกติ

ก.1.1.3 ไม่อยู่ใกล้เคียงกับสถานที่น่ารังเกียจ เช่น บริเวณเพาะเลี้ยงสัตว์ แหล่งเก็บหรือกำจัดขยะ

ก.1.2 อาคารที่ทำมีขนาดเหมาะสม มีการออกแบบและก่อสร้างในลักษณะที่ง่ายแก่การบำรุงรักษา การทำความสะอาด และสะดวกในการปฏิบัติงาน โดย

ก.1.2.1 พื้น ฝาผนัง และเพดานของอาคารที่ทำ ก่อสร้างด้วยวัสดุที่คงทนเรียบ ทำความสะอาด และซ่อมแซมให้อยู่ในสภาพที่ดีตลอดเวลา

ก.1.2.2 แยกบริเวณที่ทำออกเป็นสัดส่วน ไม่อยู่ใกล้ห้องสุขา ไม่มีสิ่งของที่ไม่ใช้แล้วหรือไม่เกี่ยวข้องกับการทำอยู่ในบริเวณที่ทำ

ก.1.2.3 พื้นที่ปฏิบัติงานไม่แออัด มีแสงสว่างเพียงพอ และมีการระบายอากาศที่เหมาะสม

ก.2 เครื่องมือ เครื่องจักร และอุปกรณ์ในการทำ

ก.2.1 ภาชนะหรืออุปกรณ์ในการทำที่สัมผัสกับผลิตภัณฑ์ ทำจากวัสดุมีผิวเรียบไม่เป็นสนิม ล้างทำความสะอาดได้ง่าย

ก.2.2 เครื่องมือ เครื่องจักร และอุปกรณ์ที่ใช้ สะอาด เหมาะสมกับการใช้งาน ไม่ก่อให้เกิดการปนเปื้อน ติดตั้งได้ง่าย มีปริมาณเพียงพอ รวมทั้งสามารถทำความสะอาดได้ง่ายและทั่วถึง

ก.3 การควบคุมกระบวนการทำ

ก.3.1 วัตถุดิบและส่วนผสมในการทำ สะอาด มีคุณภาพดี มีการล้างหรือทำความสะอาดก่อนนำไปใช้

ก.3.2 การทำ การเก็บรักษา การขนย้าย และการขนส่ง ให้มีการป้องกันการปนเปื้อน และการเสื่อมเสียของผลิตภัณฑ์

ก.4 การสุขาภิบาล การบำรุงรักษา และการทำความสะอาด

ก.4.1 น้ำที่ใช้ล้างทำความสะอาดเครื่องมือ เครื่องจักร อุปกรณ์ และมือของผู้ทำ เป็นน้ำสะอาดและมีปริมาณเพียงพอ

ก.4.2 มีวิธีการป้องกันและกำจัดสัตว์น้ำเชื้อ แมลงและฝุ่นผง ไม่ให้เข้าไปในบริเวณที่ทำ ตามความเหมาะสม

ก.4.3 มีการกำจัดขยะ สิ่งสกปรก และน้ำทิ้ง อย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อให้เกิดการปนเปื้อนกลับลงสู่ผลิตภัณฑ์

ก.4.4 สารเคมีที่ใช้ล้างทำความสะอาด และใช้กำจัดสัตว์น้ำเชื้อและแมลง ใช้ในปริมาณที่เหมาะสม และเก็บแยกจากบริเวณที่ทำ เพื่อไม่ให้ปนเปื้อนลงสู่ผลิตภัณฑ์ได้

ก.5 บุคลากรและสุขลักษณะของผู้ทำ

ผู้ทำทุกคน ต้องรักษาความสะอาดส่วนบุคคลให้ดี เช่น สวมเสื้อผ้าที่สะอาด มีผ้าคลุมผมเพื่อป้องกันไม่ให้เส้นผมหล่นลงในผลิตภัณฑ์ ไม่ไว้เล็บยาว ล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง ก่อนปฏิบัติงาน หลังการใช้ห้องสุขาและเมื่อมือสกปรก

เค้ก (มผช.459/2549)

1. ขอบข่าย

1.1 มาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชนนี้ครอบคลุมเฉพาะเค้กที่อาจแต่งหน้าหรือสอดไส้ บรรจุในภาชนะบรรจุ ไม่ครอบคลุมถึงเค้กทรงที่ได้ประกาศเป็นมาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชนแล้ว

2. บทนิยาม

ความหมายของคำที่ใช้ในมาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชนนี้ มีดังต่อไปนี้

2.1 เค้ก หมายถึง ขนมอบชนิดหนึ่งที่ทำจากแป้งสาลี น้ำตาล ไขมัน และไข่ เป็นส่วนประกอบหลัก ผสมนม เกลือ ผงฟู และส่วนประกอบอื่นที่เหมาะสม เช่น สารแต่งกลิ่นรส ผลไม้ ผัก ถั่ว เครื่องเทศ ผสมให้เข้ากัน นำไปอบที่อุณหภูมิและระยะเวลาที่เหมาะสม อาจแต่งหน้าหรือสอดไส้ด้วย

3. คุณลักษณะที่ต้องการ

3.1 ลักษณะทั่วไป

ต้องมีรูปทรงที่สมบูรณ์ ไม่ยุบตัว กรณีมีการแต่งหน้าหรือสอดไส้ ต้องประณีต สวยงาม

3.2 สี

ต้องมีสีที่ดีตามธรรมชาติของเค้ก

3.3 กลิ่นรส

ต้องมีกลิ่นรสที่ดีตามธรรมชาติของเค้ก ปราศจากกลิ่นรสอื่นที่ไม่พึงประสงค์ เช่น กลิ่นอับ กลิ่นหืน รสเฟื่อน

3.4 ลักษณะเนื้อสัมผัส

ต้องมีลักษณะเนื้อที่ดีเป็นไปตามลักษณะเฉพาะของเค้กแต่ละชนิด เมื่อตรวจสอบโดยวิธีให้คะแนนตามข้อ 8.1 แล้ว ต้องได้คะแนนเฉลี่ยของแต่ละลักษณะจากผู้ตรวจสอบทุกคน ไม่น้อยกว่า 3 และไม่มีลักษณะใดได้ 1 คะแนนจากผู้ตรวจสอบคนใดคนหนึ่ง

3.5 สิ่งแปลกปลอม

ต้องไม่พบสิ่งแปลกปลอมที่ไม่ใช่ส่วนประกอบที่ใช้ เช่น เส้นผม ดิน ทราย กรวด ชิ้นส่วนหรือสิ่งปฏิกูลจากสัตว์

3.6 วัตถุเจือปนอาหาร

3.6.1 ห้ามใช้วัตถุกันเสียทุกชนิด เว้นแต่กรณีที่ติดมากับวัตถุดิบให้เป็นไปตามชนิดและปริมาณที่กฎหมายกำหนด

3.6.2 หากมีการใช้ส่วนผสมอาหาร ให้ใช้ได้ตามชนิดและปริมาณที่กฎหมายกำหนด

3.7 จุลินทรีย์

3.7.1 จำนวนจุลินทรีย์ทั้งหมด ต้องน้อยกว่า 1×10^6 โคโลนีต่อตัวอย่าง 1 กรัม

3.7.2 สตาฟิโลค็อกคัส ออเรียส ต้องน้อยกว่า 100 โคโลนีต่อตัวอย่าง 1 กรัม

3.7.3 บาซิลลัส ซีเรียส ต้องน้อยกว่า 100 โคโลนีต่อตัวอย่าง 1 กรัม

3.7.4 ยีสต์และรา ต้องไม่เกิน 100 โคโลนีต่อตัวอย่าง 1 กรัม

4. สุขลักษณะ

4.1 สุขลักษณะในการทำเค้ก ให้เป็นไปตามคำแนะนำตามภาคผนวก ก.

5. การบรรจุ

5.1 ให้บรรจุเค้กในภาชนะบรรจุที่สะอาด ปิดได้สนิท และสามารถป้องกันการปนเปื้อนจากสิ่งสกปรกภายนอกได้

5.2 น้ำหนักสุทธิของเค้กในแต่ละภาชนะบรรจุ ต้องไม่น้อยกว่าที่ระบุไว้ที่ฉลาก

6. เครื่องหมายและฉลาก

6.1 ที่ภาชนะบรรจุเค้กทุกหน่วย อย่างน้อยต้องมีเลข อักษร หรือเครื่องหมายแจ้งรายละเอียดต่อไปนี้ให้เห็นได้ง่าย ชัดเจน

- (1) ชื่อเรียกผลิตภัณฑ์ เช่น เค้ก เค้กกล้วยหอม เค้กเนยสด เค้กแครอท
 - (2) ส่วนประกอบที่สำคัญ
 - (3) ชนิดและปริมาณวัตถุเจือปนอาหาร (ถ้ามี)
 - (4) น้ำหนักสุทธิ
 - (5) วัน เดือน ปีที่ทำ และวัน เดือน ปีที่หมดอายุ หรือข้อความว่า “ควรบริโภคก่อน (วัน เดือน ปี)”
 - (6) ข้อแนะนำในการเก็บรักษา เช่น ควรเก็บในที่เย็น
 - (7) ชื่อผู้ทำหรือสถานที่ทำ พร้อมสถานที่ตั้ง หรือเครื่องหมายการค้าจดทะเบียน
- ในกรณีที่ใช้ภาษาต่างประเทศ ต้องมีความหมายตรงกับภาษาไทยที่กำหนดไว้ข้างต้น

7. การชักตัวอย่างและเกณฑ์ตัดสิน

7.1 รุ่น ในที่นี้ หมายถึง เค้กที่มีส่วนประกอบเดียวกัน ทำในระยะเวลาเดียวกัน

7.2 การชักตัวอย่างและการยอมรับ ให้เป็นไปตามแผนการชักตัวอย่างที่กำหนดต่อไปนี้

7.2.1 การชักตัวอย่างและการยอมรับ สำหรับการทดสอบสิ่งแปลกปลอม การบรรจุ และเครื่องหมายและฉลาก ให้ชักตัวอย่างโดยวิธีสุ่มจากกรุ่นเดียวกัน จำนวน 3 หน่วยภาชนะบรรจุ เมื่อตรวจสอบแล้ว ทุกตัวอย่างต้องเป็นไปตามข้อ 3.5 ข้อ 5. และข้อ 6. จึงจะถือว่าแคกรุ่นนั้นเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

7.2.2 การชักตัวอย่างและการยอมรับ สำหรับการทดสอบลักษณะทั่วไป สี กลิ่นรส และลักษณะเนื้อสัมผัส ให้ใช้ตัวอย่างที่ผ่านการทดสอบตามข้อ 7.2.1 แล้ว จำนวน 3 หน่วยภาชนะบรรจุ เมื่อตรวจสอบแล้วทุกตัวอย่างต้องเป็นไปตามข้อ 3.1 ถึงข้อ 3.4 จึงจะถือว่าแคกรุ่นนั้นเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

7.2.3 การชักตัวอย่างและการยอมรับ สำหรับการทดสอบวัตถุเจือปนอาหาร ให้ชักตัวอย่างโดยวิธีสุ่มจากกรุ่นเดียวกัน จำนวน 3 หน่วยภาชนะบรรจุ เพื่อทำเป็นตัวอย่างรวม โดยมีน้ำหนักรวมไม่น้อยกว่า 200 กรัม กรณีตัวอย่างไม่พอ ให้ชักตัวอย่างเพิ่มโดยวิธีสุ่มจากกรุ่นเดียวกันให้ได้ตัวอย่างที่มีน้ำหนักรวมตามที่กำหนด เมื่อตรวจสอบแล้ว ตัวอย่างต้องเป็นไปตามข้อ 3.6 จึงจะถือว่าแคกรุ่นนั้นเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

7.2.4 การชักตัวอย่างและการยอมรับ สำหรับการทดสอบจุลินทรีย์ ให้ชักตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มจากกรุ่นเดียวกันจำนวน 3 หน่วยภาชนะบรรจุ เพื่อทำเป็นตัวอย่างรวม โดยมีน้ำหนักรวมไม่น้อยกว่า 200 กรัม กรณีตัวอย่างไม่พอ ให้ชักตัวอย่างเพิ่มโดยวิธีสุ่มจากกรุ่นเดียวกันให้ได้ตัวอย่างที่มีน้ำหนักรวมตามที่กำหนด เมื่อตรวจสอบแล้ว ตัวอย่างต้องเป็นไปตามข้อ 3.7 จึงจะถือว่าแคกรุ่นนั้นเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนด

7.3 เกณฑ์ตัดสิน

ตัวอย่างเค็กต้องเป็นไปตามข้อ 7.2.1 ข้อ 7.2.2 ข้อ 7.2.3 และข้อ 7.2.4 ทุกข้อ จึงจะถือว่าแคกรุ่นนั้นเป็นไปตามมาตรฐานผลิตภัณฑ์ชุมชนนี้

8. การทดสอบ

8.1 การทดสอบลักษณะทั่วไป สี กลิ่นรส และลักษณะเนื้อสัมผัส

8.1.1 ให้แต่งตั้งคณะผู้ตรวจสอบ ประกอบด้วยผู้ที่มีความชำนาญในการตรวจสอบ เค็กอย่างน้อย 5 คน แต่ละคนจะแยกกันตรวจและให้คะแนนโดนอิสระ

8.1.2 วางตัวอย่างเค็กลงบนจานกระเบื้องสีขาว ตรวจสอบโดยการตรวจพินิจและชิม

8.1.3 หลักเกณฑ์การให้คะแนน ให้เป็นไปตามตารางที่ 1

ตารางที่ 1 หลักเกณฑ์การให้คะแนน

(ข้อ 8.1.3)

ลักษณะ ที่ตรวจสอบ	เกณฑ์ที่กำหนด	ระดับการตัดสิน (คะแนน)			
		ดีมาก	ดี	พอใช้	ต้องปรับปรุง
ลักษณะทั่วไป	ต้องมีรูปทรงที่สมบูรณ์ ไม่ยุบตัว กรณีมีการแตงหน้าหรือสอได้ ต้องประณีต สวยงาม	4	3	2	1
สี	ต้องมีสีที่ดีตามธรรมชาติของเค้ก	4	3	2	1
กลิ่นรส	ต้องมีกลิ่นรสที่ดีตามธรรมชาติของเค้ก ปราศจากกลิ่นรสอื่นที่ไม่พึงประสงค์ เช่น กลิ่นอับ กลิ่นหืน รสเฝื่อน	4	3	2	1
ลักษณะเนื้อสัมผัส	ต้องมีลักษณะเนื้อที่ดี เป็นไปตามลักษณะเฉพาะของเค้กแต่ละชนิด				

8.2 การทดสอบสิ่งแปลกปลอม ภาชนะบรรจุ และเครื่องหมายและฉลากให้ตรวจพินิจ

8.3 การทดสอบวัตถุเจือปนอาหาร
ให้ใช้วิธีทดสอบตาม AOAC หรือวิธีทดสอบอื่นที่เป็นที่ยอมรับ

8.4 การทดสอบจุลินทรีย์
ให้ใช้วิธีทดสอบตาม AOAC หรือ BAM หรือวิธีทดสอบอื่นที่เป็นที่ยอมรับ

8.5 การทดสอบน้ำหนักสุทธิ
ให้ใช้เครื่องชั่งที่เหมาะสม

ภาคผนวก ก.

สุขลักษณะ

(ข้อ 4.1)

ก.1 สถานที่ตั้งและอาคารที่ทำ

ก.1.1 สถานที่ตั้งตัวอาคารและที่ใกล้เคียง อยู่ในที่ที่จะไม่ทำให้เกิดผลิตภัณฑ์ที่เกิดการปนเปื้อนได้ง่าย โดย

ก.1.1.1 สถานที่ตั้งตัวอาคารและบริเวณโดยรอบ สะอาด ไม่มีน้ำขังแฉะและสกปรก

ก.1.1.2 อยู่ห่างจากบริเวณหรือสถานที่ที่มีฝุ่น เขม่า คับัน มากผิดปกติ

ก.1.1.3 ไม่อยู่ใกล้เคียงกับสถานที่น่ารังเกียจ เช่น บริเวณเพาะเลี้ยงสัตว์
แหล่งเก็บหรือกำจัดขยะ

ก.1.2 อาคารที่ทำมีขนาดเหมาะสม มีการออกแบบและก่อสร้างในลักษณะที่ง่ายแก่
การบำรุงรักษา การทำความสะอาด และสะดวกในการปฏิบัติงาน โดย

ก.1.2.1 พื้น ฝาผนัง และเพดานของอาคารที่ทำ ก่อสร้างด้วยวัสดุที่คงทน
เรียบ ทำความสะอาด และซ่อมแซมให้อยู่ในสภาพที่ดีตลอดเวลา

ก.1.2.2 แยกบริเวณที่ทำออกเป็นสัดส่วน ไม่อยู่ใกล้ห้องสุขา ไม่มีสิ่งของที่ไม่
ใช้แล้วหรือไม่เกี่ยวข้องกับการทำอยู่ในบริเวณที่ทำ

ก.1.2.3 พื้นที่ปฏิบัติงานไม่แออัด มีแสงสว่างเพียงพอ และมีการระบาย
อากาศที่เหมาะสม

ก.2 เครื่องมือ เครื่องจักร และอุปกรณ์ในการทำ

ก.2.1 ภาชนะหรืออุปกรณ์ในการทำที่สัมผัสกับผลิตภัณฑ์ ทำจากวัสดุที่มีผิวเรียบ
ไม่เป็นสนิม ล้างทำความสะอาดได้ง่าย

ก.2.2 เครื่องมือ เครื่องจักร และอุปกรณ์ที่ใช้ สะอาด เหมาะสมกับการใช้งาน
ไม่ก่อให้เกิดการปนเปื้อน ติดตั้งได้ง่าย มีปริมาณเพียงพอ รวมทั้งสามารถทำความสะอาดได้ง่ายและ
ทั่วถึง

ก.3 การควบคุมกระบวนการทำ

ก.3.1 วัตถุดิบและส่วนผสมในการทำ สะอาด มีคุณภาพดี มีการล้างหรือทำความสะอาด
สะอาดก่อนนำไปใช้

ก.3.2 การทำ การเก็บรักษา การขนย้าย และการขนส่ง ให้มีการป้องกันการปนเปื้อน
และการเสื่อมเสียของผลิตภัณฑ์

ก.4 การสุขาภิบาล การบำรุงรักษา และการทำความสะอาด

ก.4.1 น้ำที่ใช้ล้างทำความสะอาดเครื่องมือ เครื่องจักร อุปกรณ์ และมือของผู้ทำ
เป็นน้ำสะอาดและมีปริมาณเพียงพอ

ก.4.2 มีวิธีการป้องกันและกำจัดสัตว์นำเชื้อ แมลงและฝุ่นผง ไม่ให้เข้าไปในบริเวณที่ทำ
ตามความเหมาะสม

ก.4.3 มีการกำจัดขยะ สิ่งสกปรก และน้ำทิ้ง อย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อให้เกิดการ
ปนเปื้อนกลับลงสู่ผลิตภัณฑ์

ก.4.4 สารเคมีที่ใช้ล้างทำความสะอาด และใช้กำจัดสัตว์นำเชื้อและแมลง ใช้ใน
ปริมาณที่เหมาะสม และเก็บแยกจากบริเวณที่ทำ เพื่อไม่ให้ปนเปื้อนลงสู่ผลิตภัณฑ์ได้

ก.5 บุคลากรและสุขลักษณะของผู้ทำ

ผู้ทำทุกคน ต้องรักษาความสะอาดส่วนบุคคลให้ดี เช่น สวมเสื้อผ้าที่สะอาด มีผ้าคลุมผมเพื่อ
ป้องกันไม่ให้เส้นผมหล่นลงในผลิตภัณฑ์ ไม่ไว้เล็บยาว ล้างมือให้สะอาดทุกครั้ง ก่อนปฏิบัติงาน
หลังการใช้ห้องสุขาและเมื่อมือสกปรก

ภาคผนวก 6

ประวัติทีมวิจัย

หัวหน้าโครงการวิจัย

ชื่อ-สกุล	นางสาวอาแอเสาะ วาแมดีชา
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	7 กรกฎาคม 2508
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
ที่อยู่	58/2 หมู่ที่ 2 ตำบลกายูบอเกาะ อำเภอรามัน จังหวัดยะลา
เบอร์โทร	073-295604 , 086-9590325
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 4
ประสบการณ์ทำงาน	ค้าขาย
การฝึกอบรม	งานวิจัย, กรมฝีมือแรงงาน, แม่บ้าน
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่น	ได้เชื่อมโยงกับกลุ่มวิจัยเด็กขาดสารอาหาร
เหตุใดสนใจงานวิจัย	เพราะกลุ่มมีปัญหาเกี่ยวกับขนมขึ้นราในขนมเค้กและโดนัท
คติประจำใจ	สามัคคี อุดทน และเสียสละ

รองหัวหน้าโครงการวิจัย

ชื่อ-สกุล	นางตอปียะ วาแมดีชา
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	10 กุมภาพันธ์ 2511
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
ที่อยู่	120 หมู่ที่ 2 ตำบลกายูบอเกาะ อำเภอรามัน จังหวัดยะลา
เบอร์โทร	084-6323014
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 4
ประสบการณ์ทำงาน	รับจ้างกรีดยาง
การฝึกอบรม	มีเจ้าหน้าที่ที่มีประสบการณ์มาให้การอบรม
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่น	ได้เชื่อมโยงกับกลุ่มวิจัยกับกลุ่มแม่บ้านจากหมู่ที่ 5
เหตุใดสนใจงานวิจัย	คาดว่าจะได้รับวิธีแก้ปัญหาการขึ้นราในเค้กกล้วยหอมและโดนัทตามหลักวิทยาศาสตร์การอาหารและโภชนาการ
คติประจำใจ	สามัคคี อุดทน และเสียสละ

ฝ่ายการเงินโครงการ

ชื่อ-สกุล	นางสาวไชตง ปาแน
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	30 ธันวาคม 2502
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	โสด
ที่อยู่	65/3 หมู่ที่ 2 ตำบลกายูบอเกาะ อำเภอรามัน จังหวัดยะลา
เบอร์โทร	-
วุฒิการศึกษา	มัธยมศึกษาตอนต้น
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นแม่บ้าน และเป็นครูสอนศาสนาโรงเรียนตาดีกา
การฝึกอบรม	มีเจ้าหน้าที่ที่มีประสบการณ์มาให้การอบรม
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่น	ได้เชื่อมโยงกับกลุ่มวิจัยกับกลุ่มแม่บ้านจากหมู่ที่ 5
เหตุใดสนใจงานวิจัย	คาดว่าจะได้รับวิธีแก้ปัญหาการขึ้นราในเค้กกล้วยหอมและโดนัท ตามหลักวิทยาศาสตร์การอาหารและโภชนาการ
คติประจำใจ	สามัคคี อดทน และเสียสละ

ผู้ช่วยฝ่ายการเงินโครงการ

ชื่อ-สกุล	นางสาวโรฮานา มะวะวอ
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	31 ธันวาคม 2508
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
ที่อยู่	41 หมู่ที่ 2 ตำบลกายูบอเกาะ อำเภอรามัน จังหวัดยะลา
เบอร์โทร	086-2994864
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 4
ประสบการณ์ทำงาน	ทำสวนยาง ทำขนม เย็บผ้า
การฝึกอบรม	แม่บ้าน งานวิจัย
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่น	ได้เชื่อมโยงกับกลุ่มวิจัยกับกลุ่มแม่บ้านจากหมู่ที่ 5
เหตุใดสนใจงานวิจัย	เกี่ยวกับขนมเค้กขึ้นรา
คติประจำใจ	รู้จักสามัคคี อดทน และเสียสละ

ฝ่ายบัญชีโครงการ

ชื่อ-สกุล	นางสาวแวนาปีไชยะห์ กะสะหะ
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	15 กุมภาพันธ์ 2520
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
ที่อยู่	134 หมู่ที่ 2 ตำบลกายูบอเกาะ อำเภอรามัน จังหวัดยะลา
เบอร์โทร	087-3931681
วุฒิการศึกษา	มัธยมศึกษาปีที่ 3
ประสบการณ์ทำงาน	เย็บผ้า ทำขนม
การฝึกอบรม	แม่บ้าน งานวิจัย
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่น	ได้เชื่อมโยงกับกลุ่มวิจัยกับกลุ่มแม่บ้านจากหมู่ที่ 5
เหตุใดสนใจงานวิจัย	สนใจในการแก้ปัญหาเรื่องขนมขึ้นรา
คติประจำใจ	สามัคคี อดทน และเสียสละ

รองฝ่ายบัญชีโครงการ

ชื่อ-สกุล	นางพาดิเม๊ะ การ์อูมา
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	28 มิถุนายน 2525
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
ที่อยู่	33 หมู่ที่ 2 ตำบลกายูบอเกาะ อำเภอรามัน จังหวัดยะลา
เบอร์โทร	-
วุฒิการศึกษา	มัธยมศึกษาปีที่ 3
ประสบการณ์ทำงาน	ทำสวน
การฝึกอบรม	แม่บ้าน งานวิจัย
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่น	ได้เชื่อมโยงกับกลุ่มวิจัยกับกลุ่มวิจัยหมู่ที่ 5 เกี่ยวกับวิจัยปัญหา เด็กขาดสารอาหาร
เหตุใดสนใจงานวิจัย	สนใจในการแก้ปัญหาเรื่องขนมขึ้นราในขนมเค้กกล้วยหอมกับโดนัท
คติประจำใจ	สามัคคี อดทน และเสียสละ

เลขานุการโครงการ

ชื่อ-สกุล	นางคอลีเยาะ ยูโซ๊ะ
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	10 ธันวาคม 2507
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
ที่อยู่	9 หมู่ที่ 2 ตำบลกายูบอเกาะ อำเภอรามัน จังหวัดยะลา
เบอร์โทร	084-6917741
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 4
ประสบการณ์ทำงาน	ทำสวนยาง ทำขนม ทำนา เย็บผ้า
การฝึกอบรม	แม่บ้าน งานวิจัย
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่น	ได้เชื่อมโยงกับกลุ่มวิจัยกับกลุ่มวิจัยกับกลุ่มแม่บ้านจากหมู่ที่ 5
เหตุใดสนใจงานวิจัย	วิธีแก้ปัญหาการขึ้นราในเค้กกล้วยหอมและโดนัท ตามหลักวิทยาศาสตร์การอาหารและโภชนาการ
คติประจำใจ	สามัคคี อดทน และเสียสละ

ผู้ช่วยเลขานุการโครงการ

ชื่อ-สกุล	นางสาวพาดิเม๊ะ ยะสะซอ
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	15 กุมภาพันธ์ 2525
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	โสด
ที่อยู่	92 หมู่ที่ 2 ตำบลกายูบอเกาะ อำเภอรามัน จังหวัดยะลา
เบอร์โทร	-
วุฒิการศึกษา	มัธยมศึกษาปีที่ 3
ประสบการณ์ทำงาน	ทำสวน กรีดยาง
การฝึกอบรม	แม่บ้าน
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่น	ได้เชื่อมโยงกับกลุ่มวิจัยเด็กขาดสารอาหาร
เหตุใดสนใจงานวิจัย	แก้ปัญหาขนมเค้กขึ้นรา
คติประจำใจ	สามัคคี อดทน และเสียสละ

ประชาสัมพันธ์โครงการ

ชื่อ-สกุล	นางปาดือเมาะ ดาราณิง
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	14 มกราคม 2511
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
ที่อยู่	44 หมู่ที่ 2 ตำบลกายูบอเกาะ อำเภอรามัน จังหวัดยะลา
เบอร์โทร	-
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 4
ประสบการณ์ทำงาน	กรีดยาง ทำสวน
การฝึกอบรม	มีเจ้าหน้าที่ที่มีประสบการณ์ด้านนี้มาให้การอบรม
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่น	ได้เชื่อมโยงกับกลุ่มวิจัยหมู่ที่ 5
เหตุใดสนใจงานวิจัย	ได้รับวิธีแก้ปัญหาการขึ้นราในแคกกล้วยหอมและโดนัท ตามหลักวิทยาศาสตร์การอาหารและโภชนาการ
คติประจำใจ	สามัคคี อดทน และเสียสละ

ผู้ช่วยประชาสัมพันธ์โครงการ

ชื่อ-สกุล	นางปาดือเมาะ มูซอ
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	1 มกราคม 2504
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
ที่อยู่	30 หมู่ที่ 2 ตำบลกายูบอเกาะ อำเภอรามัน จังหวัดยะลา
เบอร์โทร	073-295264
วุฒิการศึกษา	-
ประสบการณ์ทำงาน	ทำสวน
การฝึกอบรม	แม่บ้าน
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่น	-
เหตุใดสนใจงานวิจัย	-
คติประจำใจ	ฝันให้ไกล ไปให้ถึงจุดมุ่งหมายที่เราต้องการ

ทีมวิจัย

ชื่อ-สกุล	นางรอฮานี โฟงลาเต๊ะ
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	22 พฤษภาคม 2511
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
ที่อยู่	58 หมู่ที่ 2 ตำบลกายูบอเกาะ อำเภอรามัน จังหวัดยะลา
เบอร์โทร	-
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 6
ประสบการณ์ทำงาน	แม่บ้าน ทำสวน กรีดยาง
การฝึกอบรม	-
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่น	เชื่อมโยงกับกลุ่มเด็กขาดสารอาหาร
เหตุใดสนใจงานวิจัย	เกี่ยวกับขนมเค้กขึ้นรา
คติประจำใจ	สามัคคี อดทน และเสียสละ

ทีมวิจัย

ชื่อ-สกุล	นางสาวศัลมา พฤทุ
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	8 มีนาคม 2512
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
ที่อยู่	40/1 หมู่ที่ 2 ตำบลกายูบอเกาะ อำเภอรามัน จังหวัดยะลา
เบอร์โทร	-
วุฒิการศึกษา	-
ประสบการณ์ทำงาน	ทำสวน
การฝึกอบรม	แม่บ้าน งานวิจัย
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่น	เชื่อมโยงกับกลุ่มวิจัยหมู่ที่ 5 ตำบลกายูบอเกาะ
เหตุใดสนใจงานวิจัย	ขนมเค้กขึ้นรา
คติประจำใจ	สามัคคี อดทน และเสียสละ

ทีมวิจัย

ชื่อ-สกุล	นางอารอพียะ มะมิง
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	1 พฤษภาคม 2499
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	โสด
ที่อยู่	40 หมู่ที่ 2 ตำบลกายูบอเกาะ อำเภอรามัน จังหวัดยะลา
เบอร์โทร	-
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 4
ประสบการณ์ทำงาน	ทำสวน
การฝึกอบรม	แม่บ้าน งานวิจัย
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่น	เชื่อมโยงกับกลุ่มวิจัยหมู่ที่ 5
เหตุใดสนใจงานวิจัย	ทางกลุ่มมีปัญหาเกี่ยวกับขนมขึ้นราในขนมเค้กกล้วยหอมและโดนัท
คติประจำใจ	รู้จักสามัคคี อดทน และเสียสละ

ทีมวิจัย

ชื่อ-สกุล	นางซาลีพะ มะมิง
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	19 มกราคม 2510
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	โสด
ที่อยู่	133 หมู่ที่ 2 ตำบลกายูบอเกาะ อำเภอรามัน จังหวัดยะลา
เบอร์โทร	-
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 4
ประสบการณ์ทำงาน	ทำสวน
การฝึกอบรม	แม่บ้าน งานวิจัย
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่น	เชื่อมโยงกับกลุ่มวิจัยหมู่ที่ 5
เหตุใดสนใจงานวิจัย	เพราะทางกลุ่มมีปัญหาเกี่ยวกับขนมขึ้นราในขนมเค้กกล้วยหอมและโดนัท
คติประจำใจ	สามัคคี อดทน และเสียสละ

ทีมวิจัย

ชื่อ-สกุล	นางสาวแม่นะ โฟงลาเตะ
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	15 กรกฎาคม 2514
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
ที่อยู่	56/1 หมู่ที่ 2 ตำบลกายูบอเกาะ อำเภอรามัน จังหวัดยะลา
เบอร์โทร	-
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 4
ประสบการณ์ทำงาน	ทำสวน
การฝึกอบรม	แม่บ้าน งานวิจัย
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่น	เชื่อมโยงกับกลุ่มวิจัยหมู่ที่ 5
เหตุใดสนใจงานวิจัย	เกี่ยวกับขนมเค้กขึ้นรา
คติประจำใจ	อดทน และเสียสละ

ทีมวิจัย

ชื่อ-สกุล	นางสาวมารีแย เซะบากอ
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	24 มกราคม 2509
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	โสด
ที่อยู่	114 หมู่ที่ 2 ตำบลกายูบอเกาะ อำเภอรามัน จังหวัดยะลา
เบอร์โทร	-
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 6
ประสบการณ์ทำงาน	เป็นครูสอนศาสนาโรงเรียนตาดีกาต่อแล กลุ่มแม่บ้านต่อแล ทำขนมพุ
การฝึกอบรม	มีเจ้าหน้าที่ที่มีประสบการณ์ด้านนี้โดยเฉพาะให้การอบรม เป็นอย่างดี
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่น	ศึกษาจากแบบฟอร์มที่เจ้าหน้าที่แจกให้
เหตุใดสนใจงานวิจัย	เพราะงานวิจัยชิ้นนี้ให้ความรู้ ซึ่งสามารถนำมาประกอบหากินได้
คติประจำใจ	ทำวันนี้ให้ดีที่สุด

ทีมวิจัย

ชื่อ-สกุล	นางมีหัตตะ สาแม
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	5 พฤศจิกายน 2517
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
ที่อยู่	125 หมู่ที่ 2 ตำบลกายูบอเกาะ อำเภอรามัน จังหวัดยะลา
เบอร์โทร	-
วุฒิการศึกษา	-
ประสบการณ์ทำงาน	ทำสวนยาง เย็บผ้า
การฝึกอบรม	แม่บ้าน งานวิจัย
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่น	ได้เชื่อมโยงกับกลุ่มวิจัยหมู่ที่ 5
เหตุใดสนใจงานวิจัย	เกี่ยวกับขนมเค้กชั้นรา
คติประจำใจ	รู้จักสามัคคี และอดทน และเสียสละ

ทีมวิจัย

ชื่อ-สกุล	นางอัสกาส สาระ
เพศ	หญิง
วัน เดือน ปี เกิด	5 ตุลาคม 2515
ศาสนา	อิสลาม
สถานภาพสมรส	สมรส
ที่อยู่	65 หมู่ที่ 2 ตำบลกายูบอเกาะ อำเภอรามัน จังหวัดยะลา
เบอร์โทร	-
วุฒิการศึกษา	ประถมศึกษาปีที่ 6
ประสบการณ์ทำงาน	ทำสวน
การฝึกอบรม	แม่บ้าน งานวิจัย
รู้จักงานวิจัยท้องถิ่น	ได้เชื่อมโยงกับกลุ่มวิจัยหมู่ที่ 5
เหตุใดสนใจงานวิจัย	สนใจงานแก้ปัญหาเกี่ยวกับขนมชั้นราในขนมเค้กกล้วยหอมและโดนัท
คติประจำใจ	รู้จักสามัคคี อดทน และเสียสละ