

EP.116

หลักสูตรอบรม โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต

"ครบเครื่องเรื่องขนมปัง"

วันพุธที่ 13 พฤศจิกายน 2567

เวลา 17.00 - 18.00 น.

โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



ลงทะเบียนร่วมงาน

และรับวุฒิบัตร

เวลา 16.30 - 17.40 น.

ขอเชิญร่วมบริจาคคุณทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี นายรณพัฒน์ แสงรุ่งเรือง และ นายนราธิป ปุณเกษม และ น.ส. รณิดา ศรีธนาवरุณ



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0



ขนมปัง (Bread)

โดย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรนุช ฉายศิริ

ส่วนผสมหลัก

1. แป้งสาลี

2. น้ำ

น้ำประปา

3. เกลือ

4. ยีสต์



Ref.: <https://www.reddit.com/r/Breadit>.



แป้งสาลี - Wheat flour

: มีองค์ประกอบสำคัญคือ โปรตีน = “gluten”
(เหนียว + ยืดหยุ่นได้)

: ในผลิตภัณฑ์เบเกอรี่มี 3 ชนิดที่สำคัญ คือ

- * แป้งขนมปัง
- * แป้งอเนกประสงค์
- * แป้งเค้ก

น้ำ - Water

นิยมใช้ “น้ำประปา” เพราะมีความกระด้าง / เกลือแร่ปานกลาง

เกลือ - Salt

: มีหน้าที่

1. เสริมรสชาติของส่วนผสมอื่น
2. ควบคุมการทำงานของยีสต์

: ถ้าเกลือมาก ยีสต์ทำงานช้า ทำให้ใช้เวลาหมักมาก

3. ความแข็งแรงของกลูเตน
4. ด้านอายุการเก็บ

ยีสต์ – Baker's yeast

: ปัจจุบันนิยมยีสต์แห้งชนิดผง >> ผสมพร้อมแป้ง

: เก็บในตู้เย็น อายุการเก็บ 6 – 12 เดือน

@ ทดสอบคุณภาพ

: ละลายน้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ ลงในน้ำอุ่น 1 ถ้วย

: เติมยีสต์ 1 ช้อนโต๊ะ คนให้เข้ากัน

ถ้าเกิดฟองใน 8-10 นาที แสดงว่า “ยีสต์ใช้ได้”



ประเภทของ Yeast Bread

แบ่งตามปริมาณ น้ำตาล + ไขมัน (เทียบกับน้ำหนักแป้งสาลีในสูตร)

1. ขนมปังผิวแข็ง - hard bread

- น้ำตาล 0-2 % , ไขมัน 0-3 %
- ผิว + เนื้อค่อนข้างแข็ง
- ... บั๊งฝรั่งเศส บั๊งเวียนนา ฮาร์ดโรล ...



2. ขนมปังปอนด์ - loaf bread

- น้ำตาล 3 - 10 % , ไขมัน 3 - 6 %
- เนื้อนุ่ม มากกว่า ขนมปังผิวแข็ง
เช่น ขนมปังจืด แซนวิช



3. ขนมปังซอฟโรล - soft roll

- น้ำตาล 10-15 % , ไขมัน 6-10 %
- เนื้อนุ่ม ละเอียด

...ปังแฮมเบอร์เกอร์ ปังไส้คาวต่าง ๆ



4. ขนมปังหวาน - sweet dough

- น้ำตาล 15-25 % , ไขมัน 12-25 %
- ใช้ยีสต์มากกว่าขนมปังประเภทอื่น
- โดนึ่งมาก

... ขนมปังไส้หวาน ...



วิธีการผสมขนมปัง

1. แบบชั้นตอนเดียว
2. แบบทุ่นเวลา
3. แบบ 2 ชั้นตอน และอื่น ๆ

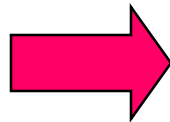


การผสมแบบขั้นตอนเดียว

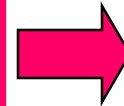
ของแห้ง + ของเหลว



ไขมัน
(สุดท้าย)



หมัก
ชั้น
2 เท่า



- ตัดน้ำหนัก
- คลึงกลม
- พัก 10 นาที
- ทำรูปร่าง
- # หมักก่อนอบ**
- อบ

จัดทำโดย อ.ธีรนุช ฉายศิริโชติ



← การผสมด้วยมือ

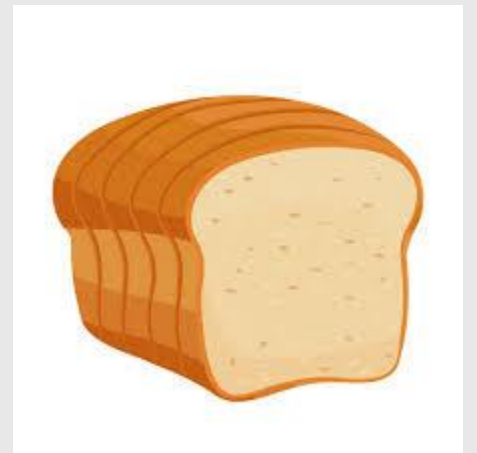
การผสมด้วยเครื่อง ⇒

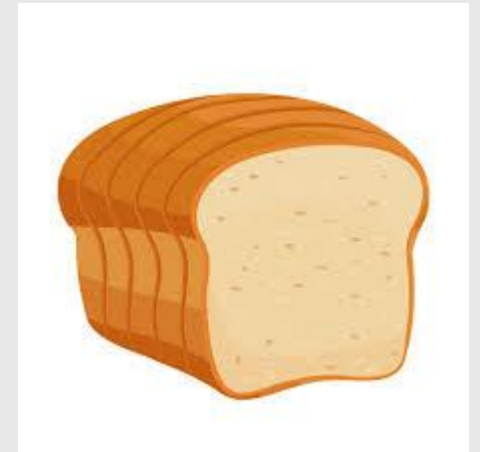


โดย ผศ.ดร.ธีรนุช ฉายศิริโชติ

* การหมักโต - fermentation

- T ที่เหมาะคือ 78-80 °F (26 °C)
- ความชื้นสัมพัทธ์ 70-78 %
- จุดประสงค์ : เพื่อเก็บก๊าซ + กระจายก๊าซไปในโครงสร้างกลูเตน





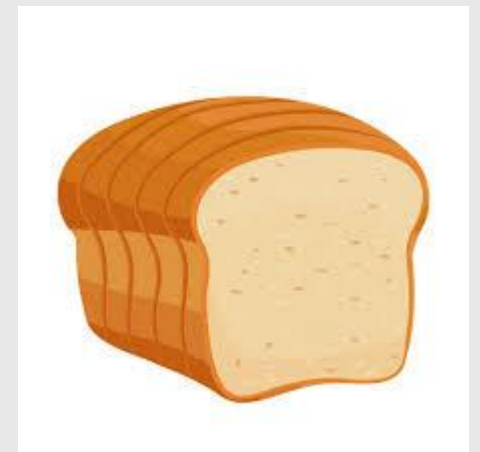
การเช็คโดที่หมักกว่าได้ที่
หรือยัง ???

* การตัดแบ่งน้ำหนัก - scaling

- เพื่อให้ผลิตภัณฑ์มีขนาดเท่ากัน
>>> ใช้เวลาอบเท่ากัน

$$\text{น้ำหนักโด (g)} = \text{ปริมาตรของพิมพ์ (หรือน้ำหนักน้ำที่เต็มพิมพ์)} \times 0.24$$

ควรตัดน้ำหนักให้ **มากกว่า** น้ำหนักของ
ผลิตภัณฑ์ที่ต้องการ ~ 10-20 %



* การคลึงกลม - rounding

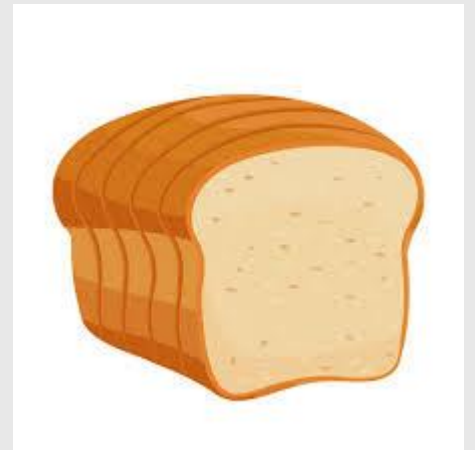
- จุดประสงค์เพื่อ

: ทำให้ผิวโดเรียบ เก็บก๊าซได้ดี

: ทำให้โครงสร้างกลูเตนมีระเบียบ

* การทำรูปร่าง - molding

* การหมักครั้งสุดท้ายก่อนอบ - proofing



* การอบ - baking

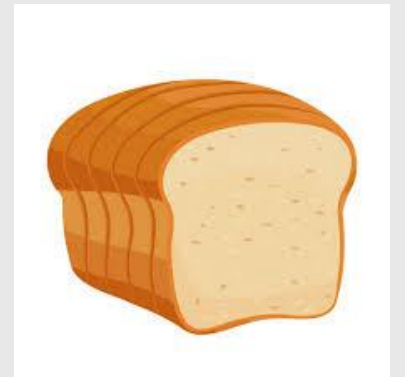
: การให้ความร้อนจนโตสุก สัมผัสจากสีผิวด้านหน้าและก้นของขนม

* การทำให้เย็น - cooling

- ทำได้ 2 วิธี คือ

1) ตามธรรมชาติ

2) วางที่อุณหภูมิ $22-25.5^{\circ}\text{C}$ ความชื้นสัมพัทธ์ 85 %
1.5-2 ชั่วโมง



การผสมแบบทุ่นเวลา

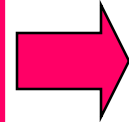
ของแห้ง +
สารเสริมคุณภาพ
+ ของเหลว



ไขมัน
(สุดท้าย)



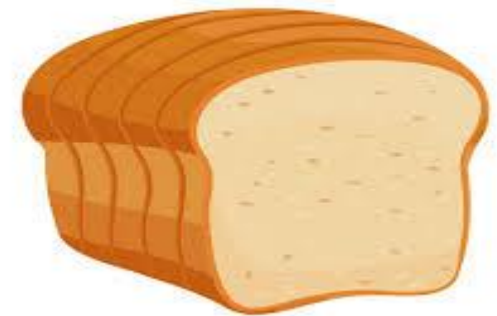
พัก
10 - 15
นาที



- ตัดน้ำหนัก
- คลึงกลม
- พัก 10 นาที
- ทำรูปร่าง
- #** หมักก่อนอบ
- อบ

* การเก็บ + บรรจุ - storing + packaging

- เก็บในถุง pp หรือกระดาษชุบไข
- อายุการเก็บ >>> 3-5 วัน (ที่อุณหภูมิห้อง)



รับชม VDO ขนมอบั้งมั่นฝรั่ง

ชัยชนะ วัฒนวรเวทย์
นักโภชนาการ(การอาหาร)
ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต





ขนมปังมันฝรั่ง



ส่วนผสม

แป้งขนมปัง	500 กรัม
นมผง	40 กรัม
ยีสต์หวาน	3 ช้อนชา
สารเสริมคุณภาพ	1 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	110 กรัม
เกลือ	1 ช้อนชา
ไข่ไก่	2 ฟอง
เนยเค็ม	45 กรัม
มันต้มหรือนึ่งสุก	400 กรัม

วิธีทำ

- 1 ร่อนแป้งแป้งขนมปังกับนมผงและสารเสริมคุณภาพ เข้าด้วยกัน และผสมกับยีสต์หวาน พักไว้
- 2.มันฝรั่งที่ต้มสุก นำมาปอกเปลือกแล้วหั่นเป็นชิ้นเล็ก ชั่งให้ได้ 400 กรัม แล้วนำมาบดให้ละเอียด
3. ผสมมันฝรั่งบดละเอียดกับน้ำตาลทราย เกลือ ไข่ไก่ ผสมให้น้ำตาลละลาย พักไว้
- 4.จากนั้น นำส่วนผสม ข้อที่ 1 และ ข้อที่ 3 นำมานวดให้ส่วนผสมเข้ากัน แล้วจึงใส่เนยเค็มลงไป แล้วนวดต่อจนส่วนผสมเป็นฟิล์ม
- 5.พักส่วนผสม ประมาณ 15 นาที
- 6.แบ่งแป้งเป็นก้อน ก้อนละ 100 กรัม จากนั้นพักแป้งโดไว้จนขยายเป็น 2 เท่า
- 7.นำไปอบที่ 180 องศาเซลเซียส ประมาณ 45 นาที โดยดูขนมปังมีผิวสีน้ำตาลเหลือง เป็นอันใช้ได้

อ้างอิงสูตร ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติสวนดุสิต



รับชม VDO ขนมอบั้งฝรั่งเศสงาดำ



นางสาววิวรรณ พลศรี
ตำแหน่งนักโภชนาการ
ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ
โรงเรียนการเรือน



ขนมปังฝรั่งเศส่างาขาว



ส่วนผสม

แป้งสาลีทำขนมปัง	500 กรัม
น้ำเย็น	325 กรัม
ยีสต์ชนิดจืด	10 กรัม
เกลือป่น	6 กรัม
เนยขาว	5 กรัม
งาดำคั่ว	30 กรัม
งาขาวคั่ว	30 กรัม

วิธีทำ

1. ผสมแป้งสาลีทำขนมปัง ยีสต์ลงในหม้อผสมใช้หัวตีคนผสมให้เข้ากัน
2. ใส่น้ำเย็นที่ผสมเกลือป่นแล้วผสมให้เข้ากัน ตีด้วยความเร็วปานกลางจนส่วนผสมรวมตัวเป็นก้อนและเริ่มขึ้นแผ่น พิมล์แป้งได้เล็กน้อย
3. เติมเนยขาวลงไป นวดจนกระทั่งแป้งเนียนใส่ งาดำและงาขาวคั่วแล้วนวดพอเข้ากัน พักไว้ประมาณ 5 - 10 นาที
4. แบ่งแป้งออกตามน้ำหนักที่ต้องการ(ก้อนละ 160 กรัม) คลึงเป็นก้อนกลมให้ ผิวเรียบตึง พักไว้ 10 นาที
5. นำแป้งคลึงเป็นสี่เหลี่ยมผืนผ้า ม้วนแป้งเข้าหาตัวเป็นก้อนกลมเก็บตะเข็บหัวและท้าย พักไว้ 10 นาที แล้วคลึงออกให้ มีความยาวประมาณ 1.5 ฟุต วางบนพิมพ์หรือถาดที่ทาเนยขาวและโรยงาดำงาขาวคั่ว สเปรย์น้ำที่หน้าขนมปัง ใช้พลาสติกคลุม พักแป้งให้ขึ้นเกือบ 2 เท่าหรือประมาณ 40 นาทีหรือ 1 ชั่วโมง
6. วิธีดูว่าขนมปังพร้อมอบหรือไม่ ให้ใช้นิ้วจุ่มแป้งขนมปังแล้วกดเบาๆไปที่ด้านข้างตัวขนมปัง ถ้าขนมปังค่อยๆสปริงตัวกลับเข้าๆและทิ้งรอยนิ้วมือไว้เล็กน้อย จึงใช้มีดคมๆจุ่มแป้งขนมปัง กรีดตามแนวเฉียงบนผิวขนมปังให้ลึกประมาณ 1/8 นิ้ว
7. ตั้งอุณหภูมิ 200 - 220 องศาเซลเซียส (นำถาดอบรองไว้ที่ชั้นล่างสุดหรืออีกฝั่งให้ถาดร้อนจัด) นำขนมปังเข้าอบ เหน้าเปล่าประมาณ 300 กรัม เทใส่ถาดล่างแล้วรีบปิดเตาอบให้เกิดไอน้ำ อบประมาณ 10 นาที เอาถาดรองน้ำออก จึงกลับถาด อบต่ออีก 10 นาทีหรือจนขนมปังสุก นำออกมาพักบนตระแกรงจนเย็น



โดนัท (Doughnut)

โดย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรนุช ฉายศิริโชติ



โดนัท (Doughnut)

- แบ่งเป็น 3 ประเภท คือ โดนัทยีสต์
โดนัทเค้ก และโดนัทผสม
(มีความต่างกันในด้านวัตถุดิบและ
ขั้นตอนการผลิต)

***** โดนัทยีสต์ : โดนัทที่ขึ้นฟูจากยีสต์
ลักษณะคล้ายขนมปัง**

- มีส่วนผสมและวิธีการคล้ายคลึงกับขนมปัง



Ref: http://www.archeep.com/bakery/CVC_donut_yeast.htm
http://www.siamflour.com/cooking/recipe-detail.php?recipe_id=41

เทคนิคในการทำโดนัทยีสต์

- พักโดในตู้หมักที่อุณหภูมิ 35°C ความชื้นสัมพัทธ์ร้อยละ 80–83 เพื่อไม่ให้ผิวนอกของโดแห้ง ถ้าไม่มีตู้หมักให้ใช้แผ่นพลาสติกหรือผ้าขาวบางปิดน้ำชุบหมาดคลุม
- ควรหมักโดจนขึ้นเกือบ 2 เท่า จึงนำไปทอด
 - ** วิธีการสังเกต :** ใช้นิ้วมือกดเบา ๆ บนโดที่ขึ้นแล้วยกนิ้วขึ้น ถ้ามีรอยนิ้วติดอยู่จาง ๆ แสดงว่าพักได้ที่แล้ว นำไปทอดได้
- ควรหยิบโดที่ขึ้นรูปแล้วลงทอดอย่างเบามือ

เทคนิคในการทำโดนัทยีสต์ (ต่อ)

- ชนิดของไขมันที่ใช้ทอด โดยส่วนใหญ่จะใช้เนยขาวสำหรับทอด หรือน้ำมันสำหรับทอด
- อุณหภูมิที่ใช้ในการทอด ควรทอดในน้ำมันท่วมที่อุณหภูมิ 180-190⁰ C หรือสังเกตจากการจุ่มปลายตะเกียงไม้ในน้ำมันจะมีพวยพุ่งค่อย ๆ ฟูที่ปลายตะเกียง
- พิจารณาการสุกจากสีของโดนัท

อายุการเก็บของโดนัท : 4-6 ชั่วโมง



Ref: <https://sangwun.romsood.com/12854/>



Ref: http://www.archeep.com/bakery/CVC_donut_yeast_2.htm

รับชม VDO โดนัทไส้กรอก



โดนัทไส้กรอก



โดนัทไส้กรอก



ส่วนผสม

แป้งขนมปัง	350 กรัม
แป้งเค้ก	150 กรัม
สารเสริมคุณภาพ	1 ชช.
ยีสต์แห้ง	1 ชต.
น้ำตาลทราย	85 กรัม
เกลือป่น	1/2 ชช.
น้ำ	250 กรัม
ไข่ไก่	1 ฟอง
มาการีน	60 กรัม
ไส้กรอก	
เกร็ดขนมปัง	
เนยขาวสำหรับทอด	

วิธีทำ

- 1.ผสมแป้งขนมปัง แป้งเค้กและยีสต์แห้งเข้าด้วยกัน
 - 2.ละลายน้ำตาลทราย เกลือป่นในน้ำเย็น และไข่ไก่ เกลลงในส่วนผสมของแป้ง นวดพอเข้ากัน เติมมาการีนและนวดต่อจนกระทั่งเนียน พักไว้ 10 นาที
 - 3.ตัดแบ่งน้ำหนักก้อนละ 40-50 กรัม คลึงเป็นก้อนกลม พักไว้ 10 นาที
- โดนัทไส้กรอก ทำรูปร่างโดยรีดก้อนโดให้แบน วางไส้กรอกตรงกลางม้วน ปิดตะเข็บให้แน่น ชุบน้ำและเกล็ดขนมปังป่น วางบนถาดที่ทาเนยขาวโรยแป้ง นวล รอให้ขึ้นเกือบ 2 เท่า(80%) นำไปทอดในน้ำมันเนยขาว จนเหลืองทอง ตักขึ้นพักบนตะแกรง

อ้างอิงสูตร ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติสวนดุสิต





แบบประเมิน
ความพึงพอใจ

ภาควิชาการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต



โรงเรียนการเรือน

ขอเชิญร่วมบริจาคทุนทรัพย์เพื่อนำไปทำประโยชน์ต่อสังคม

สามารถโอนผ่านบัญชีสะสมทรัพย์ ชื่อบัญชี

นายธนพัฒน์ แสงรุ่งเรือง

และนายนราธิป ปุณเกษม

และน.ส. รณิดา ศรีธนาवरุณ



บัญชีเลขที่ 079-7-23793-0



อาหารการกินSDU

สมาชิก 1k คน

Nina Pan

เรื่องราวอาหารการกิน จากผู้เชี่ยวชาญด้าน
อาหารมาพูดคุย แบ่งปันประสบการณ์ทุกวันศุกร์
ค่ะ

CLUB HOUSE

อาหารการกิน

ทุกวันศุกร์ เวลา 19.00 - 20.00 น.





เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะสั้น

อาหารไทย ขนมอบเบื้องต้น อาหารว่างไทย
 อาหารญี่ปุ่น ขนมไทย อาหารว่างจีน
 อาหารยุโรป ขนมปัง อาหารว่างญี่ปุ่น
 อาหารอิตาเลียน ไอศกรีม เค้กและคุกกี้
 เครื่องดื่มโฮมเมด ข้าวแช่ เค้กและขนมปัง
 อาหารเพื่อการประกอบอาชีพ บาร์และเครื่องดื่ม
 กาแฟและเบเกอรี่สำหรับกาแฟ ครีวซองค์และเดนิช



เปิดรับสมัคร หลักสูตรระยะยาว

หลักสูตรช่างฝีมืออาหารไทย
 หลักสูตรเค้กและคุกกี้
 หลักสูตรอาหารจานหวาน
 หลักสูตรอาหารนานาชาติ(ยุโรป)
 หลักสูตรขนมปังและพายเพลล์รี่
 หลักสูตรพื้นฐานอาหารตะวันตก



สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม 02-244-5391-2 ทุกวันเว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์

ช่องทางการติดต่อ

Contacts us



ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ
โรงเรียนการเรือน

ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ โรงเรียนการเรือน มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
 Suan Dusit International Culinary Center, School of Culinary Arts, Suan Dusit University



02 244 5391
02 244 5392



ศูนย์ฝึกปฏิบัติการอาหารนานาชาติ
Suan Dusit International Culinary Center



@783eecba



SDU_CHEFSCHOOL



www.chefschool.dusit.ac.th



chefschool.sdu@gmail.com