



สารประโยชน์สำหรับพิธีการทำให้เบเกอรี่

BAKERY SHOP Volume 12



บริษัท ล่าซุง (ประเทศไทย) จำกัด (มหาชน)
LAM SOON (THAILAND) PUBLIC COMPANY LIMITED

Message

สารจากใจอาจารย์



ไม่น่าเชื่อที่ต้องเชื่อเพราะเวลาผ่านไปรวดเร็วเหลือเกิน แนวโน้มการบริโภค เบเกอรี่ลดลง ด้วยความหลากหลายของสินค้าอาหาร และเศรษฐกิจทำให้เราชาวเบเกอรี่ ต้องปรับตัว ปรับเปลี่ยนกระบวนการผลิตให้ทันสมัยตามกระแสมากยิ่งขึ้น ซึ่งไม่ใช่แต่บ้านเรา แม้แต่เจ้าตำนานเบเกอรี่อย่างฝรั่งเศสซึ่งหันไปทานอาหารอื่นทดแทน เช่น เนื้อสัตว์ซึ่งมีสาเหตุมาจากหลายปัจจัย เช่น วิกฤติชีวิตที่เข้าสู่สังคมวัตถุนิยมผู้คนใช้พลังงานลดลงเนื่องจากเครื่องทุ่นแรงต่างๆ ดังนั้นการบริโภคอาหารพวกแป้งก็ให้พลังงานจึงลดลงตามไปด้วย อีกส่วนหนึ่งก็คือเรื่องของสุขภาพ แม้แต่บ้านเราส่วนใหญ่ก็จะเริ่มดูแลสุขภาพกันมากขึ้นเพราะในยุคนี้ก็จะเห็นว่าผู้คนในบ้านเราเป็นโรคเมธิ่งและโรคหัวใจกันมากขึ้นในช่วงอายุที่ไม่มากนัก ซึ่งทั้งหลายทั้งปวงมาจากการบริโภคทั้งนั้น ด้วยเหตุนี้ทางบริษัทลำสูง จึงพยายามหา ผลิตภัณฑ์ที่ช่วยดูแลเรื่องสุขภาพมาจัดจำหน่าย และเมื่อปีที่แล้วเริ่มด้วยน้ำมันเมล็ดชา หลังจากการขายไปสักระยะก็เป็นที่รู้จักแพร่หลาย เพราะได้เห็นถึงคุณภาพและเป็นการบอกปากต่อปาก และที่ตามมาก็เป็นน้ำมันคาโนล่าผสมน้ำมันทานตะวันซึ่งน้ำมันตัวนี้ให้คุณค่าทางอาหารมากคือโอเมก้า 3,6 และ 9 ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย

ดังนั้นในตำรา Bakery Shop No.12 จึงได้ใช้น้ำมันคาโนล่า ผสมน้ำมันทานตะวันในการทำขนมหลายสูตร เพื่อให้ได้ขนมสุขภาพ

ในท้ายนี้หวังเป็นอย่างยิ่งว่า Bakery Shop No.12 คงเป็นประโยชน์บ้างไม่น้อยและถ้าผู้มีอุปการะคุณมีข้อเสนอแนะหรือข้อติชมต่างๆ เพื่อให้พัฒนาหรือปรับปรุงประการใด ทางเรายินดีน้อมรับไว้แก้ไข และปรับปรุงด้วยความยินดีเพื่อให้หนังสือเล่มต่อไปออกมาเป็นที่ถูกใจทุกท่าน และขออวยพรให้ทุกท่านประสบความสำเร็จในกิจการเบเกอรี่ที่นำมาค้าขึ้น ร่ำรวย

ขอบคุณมากครับ
อ.เจริญ เชื้อจินดา

CONTENTS

สารบัญ

หน้า

เบลเยียม วอฟฟิฟ
BELGIUM WAFFLE

1

มินิพิซซ่าผักผลไม้
MINI VEGETABLE PIZZA

2

คุกกี้สิงคโปร์ชาเขียวองดำ
BLACK SESAME GREEN TEA SINGAPORE COOKIE

3

คุกกี้ชิพเน็คช็อคชิพ
CHOC CHIP NUT COOKIE

4

เค้กคัสตาร์ดชาเขียว
GREEN TEA CAKE CUSTARD

5

บาร์กล้วยตาก
SWEET BANANA BAR

6

พายฟักทอง
PUMPKIN PIE

7

ทาร์ตลูกตาลขนุนแก้ว
TROPICAL FRUIT TART

8

เค้กกล้วยหอมนึ่ง
STEAMED SWEET BANANA CAKE

9

ขนมเบี๊ยะทอด
FRIED SWEET CHIENESE PASTRY

10



1



8



3



10



7



6



2



4



5

เบลเยียม วอฟเฟิล

BELGIUM WAFFLE

ส่วนผสม

แป้งขนมปัง	250	กรัม
แป้งอเนกประสงค์	500	กรัม
สารเสริม	2	ช้อนชา
ยีสต์สำเร็จ	10	กรัม
น้ำตาล	150	กรัม
เกลือ	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
ไข่	1	ฟอง
น้ำ	200	กรัม
นมสด	150	กรัม
มาการีน ตรา เซสต์ โกลด์	300	กรัม
วานิลลา วินเนอร์	$1\frac{1}{2}$	ช้อนชา

วิธีทำ

- พรมของแห้งให้เข้ากัน เติมน้ำ นมสด พอแป้งจับตัวเป็นก้อน
- เติ้มมาการีน พรมจนเนียน 10-12 นาที
- นำขึ้นมาแบ่ง ปั้นกลม ใส่ใส่วางบนถาดทาไขมัน พักให้ขึ้นสองเท่า
- ตั้งเตาอวอฟเฟิล ให้อุ่น วางขนมที่ใส่ใส่แล้วลงไป ปิดฝาให้ขนมเพื่อออก ปิ้งจนเหลือง ตักขึ้น

หมายเหตุ: ใส่อวอฟเฟิล จะใช้ใส่ทั่วจน คัสตาร์ด เพื่อตกแต่ง หรือผลไม้รวมก็ได้



มินิพิซซ่าผักผลไม้

MINI VEGETABLE PIZZA

ส่วนผสม

แป้งขนมปัง	400	กรัม
แป้งเค้ก	100	กรัม
ยีสต์สำเร็จ	10	กรัม
สารเสริม	2	ช้อนชา
น้ำตาล	50	กรัม
เกลือ	1	ช้อนชา
น้ำ	250	กรัม
มันบด	150	กรัม
มาการีน ตรา เซสท์ โกลด์	100	กรัม

วิธีทำ

- ผสมของแห้งเข้าด้วยกัน เติมน้ำ มันบด พอจับตัวเป็นก้อน เติ้มมาการีนผสมต่อ 10-12 นาที จนแป้งเนียน
- นำขึ้นมาแบ่ง 30-50 กรัม ปั้นกลมคลึงให้แบนวางบนถาดทาไขมันให้ชุ่มร้อน
- นำเข้าอบด้วยความร้อน 400 องศาฟาเรนไฮด์ พอแป้งแห้งนำออกจากเตา
- ราดซอสพริกผสมซอสมะเขือเทศ ออริกาโน แต่งด้วยผักผลไม้ โรยหน้าด้วยมายองเนส หรือน้ำสลัด
- นำเข้าอบด้วยความร้อน 400 องศาฟาเรนไฮด์ไฟล่าง-บน จนเหลืองสุก

ส่วนผสมหน้า

ซอสพริก	
ซอสมะเขือเทศ	
ออริกาโน	
เม็ดแมงลัก ตรา ยู เอฟ ซี	
ถั่วลิสง ตรา ยู เอฟ ซี	
แห้ว ตรา ยู เอฟ ซี	
พุดคอกเทล ตรา ยู เอฟ ซี	
น้ำสลัด	

ส่วนผสมน้ำสลัด

ไข่แดง	1	ฟอง
เกลือ	1	ช้อนชา
น้ำตาล	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มสายชู	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันคาโนล่าผสมน้ำมันถั่ววัน ตรา เบลูเอส	200	กรัม

วิธีทำ

- ผสมไข่แดง เกลือ น้ำตาล น้ำส้มสายชู ให้เข้ากัน
- ค่อยๆหยอดน้ำมันลงไป โดยต้องตีตลอดเวลาจนส่วนผสมขึ้น

UFC®



คุกกี้สิงคโปร์ชาเขียวงาดำ

BLACK SESAME GREEN TEA SINGAPORE COOKIE

ส่วนผสม

แป้งเค้ก	300	กรัม
ผงฟู	2	ช้อนชา
ผงโซดา	1/2	ช้อนชา
งาดำคั่วบดพอแตก	50	กรัม
มาการีน ตรา เซสท์ โกลด์	100	กรัม
โยนินพืชผสม ตรา เซสท์ โกลด์	100	กรัม
น้ำตาลไอซิ่ง	150	กรัม
ไข่	1	ฟอง
ชาเขียว	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำร้อน	50	กรัม
เม็ดมะม่วงหิมพานต์ สำหรับแต่งหน้า		
ไข่แดง สำหรับทาหน้าคุกกี้		

วิธีทำ

- ร่อนแป้ง ผงฟู ผงโซดา รวมกันใส่ลงอ่างเคล้า พักไว้
- ผสมน้ำร้อนกับชาเขียว รวมกัน เติมน้ำเชื่อมวานิลลา พักให้เย็น
- ตีมาการีน นยขาว กับไอซิ่ง พอฟูตีไข่เข้ากัน
- เมาเครื่องต่ำสุด เติมน้ำร้อน สลับกับน้ำชาเขียว จนเข้ากันดี
- นำมาคลึงบนแผ่นพลาสติก หนา 1 ซม. ไข่ที่ตัดคุกกี้ ตัดวางบนถาดไม้ทามัน
- ทาผิวด้วยไข่แดง วางเม็ดมะม่วงหิมพานต์กับ กดเล็กน้อย
- นำเข้าอบด้วยความร้อน 350 องศาฟาเรนไฮต์ จนเหลืองสุก

ตรา
ชชช
JADE BRAND



คุกกี้เนื้ทชิ็อคชิพ

CHOC CHIP NUT COOKIE

ส่วนผสม

แป้งขนมปัง	300	กรัม
แป้งอเนกประสงค์	200	กรัม
ผงโซดา	2	ช้อนชา
มาการีน ตรา เซสท์ โกลด์	350	กรัม
น้ำตาลทราย	150	กรัม
น้ำตาลทรายแดง	200	กรัม
กาแฟผง	1	ช้อนโต๊ะ
ไข่	2	ฟอง
เม็ดมะม่วงหิมพานต์อบสับ	350	กรัม
ชิ็อคชิพ	200	กรัม

วิธีทำ

- ร่อนแป้งขนมปัง แป้งอเนกประสงค์ ผงโซดา รวมกัน พักไว้
- ตีมาการีน น้ำตาลทราย น้ำตาลทรายแดง กาแฟผง รวมกัน จนฟู
- ใส่ไข่ทีละฟอง เบาละร่อนต่ำสุด ค่อยๆใส่แป้งตามด้วย ชิ็อคชิพ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ พอเข้ากัน
- ใช้ที่ตักไอศกรีมตักวางบนถาดไม่ทาไขมัน แต่งหน้าด้วยชิ็อคชิพ เม็ดมะม่วงหิมพานต์
- นำเข้าอบด้วยความร้อน 350 องศาฟาเรนไฮต์ จนเหลืองสุก

ไพไมทอง



เค้กคัสตาร์ดชาเขียว

GREEN TEA CAKE CUSTARD

ส่วนผสม

แป้งเค้ก	150	กรัม
ผงฟู	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
น้ำตาล	100	กรัม
เกลือ	$\frac{1}{4}$	ช้อนชา
น้ำมันคาโนล่าผสมน้ำมันทานตะวัน ตรา เนเจอร์ล	100	กรัม
ไข่แดง	4	ฟอง
น้ำชาเขียว	100	กรัม
ไข่ขาว	4	ฟอง
ครีมออฟฟาร์ทาร์	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
น้ำตาล	100	กรัม
สีขีวยีนเนอร์		

วิธีทำ

- ร่อนแป้ง ผงฟู รวมกัน พักไว้
- ผสมน้ำตาล เกลือ น้ำมัน ไข่แดง น้ำชาเขียว เข้าด้วยกัน
- เติมน้ำที่ร่อนไว้ และสีขีวยีน ผสมให้เข้ากัน พักไว้
- ตีไข่ขาวกับครีมออฟฟาร์ทาร์พอฟูค่อยๆ เติมน้ำตาลทรายจนส่วนผสมตั้งยอด
- นำไปผสมกับส่วนของไข่แดง คนให้เข้ากัน
- นำไปเทใส่พิมพ์ที่ใส่คาราเมลและคัสตาร์ดไว้
- วางบนถาดที่รองกระดาษหนังสือพิมพ์เติมน้ำประมาณครึ่งเซ็น
- นำเข้าอบด้วยความร้อน 350 องศาฟาเรนไฮด์จนสุก
- นำออกมาพักให้เย็นแล้วค่อยๆ ออกจากพิมพ์

ส่วนผสมคาราเมล

น้ำตาลทราย 100 กรัม ใส่ภาชนะตั้งไฟจนละลายนำไปเทใส่พิมพ์

ส่วนผสมคัสตาร์ด

น้ำตาล	100	กรัม
นมสด	150	กรัม
น้ำชาเขียว	150	กรัม
ไข่	2	ฟอง
วานิลลา	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา
สีขีวยีนเนอร์		

ผสมทั้งหมดให้เข้ากันนำไปเทใส่พิมพ์ที่ใส่คาราเมลไว้แล้วเททับด้วยส่วนผสมของคัสตาร์ดอีกครั้ง

Naturel
ORGANIC



บาร์กล้วยตาก SWEET BANANA BAR

ส่วนผสม

แป้งอเนกประสงค์	300	กรัม
ผงฟู	1	ช้อนชา
ผงโซดา	1	ช้อนชา
มาการีน ตรา เซสท์ โกลด์	200	กรัม
น้ำตาลทราย	100	กรัม
น้ำตาลทรายแดง	100	กรัม
เกลือ	1/2	ช้อนชา
ไข่	4	ฟอง
นมสด	150	กรัม
กล้วยตากซอยบางๆ	300	กรัม

วิธีทำ

- ร่อนแป้ง ผงฟู ผงโซดา รวมกัน พักไว้
- ตีมาการีน น้ำตาลทราย น้ำตาลทรายแดง เกลือ รวมกัน จนฟู
- เบาลเครื่องลงใส่ไข่ทีละฟอง พอเข้ากัน
- เบาลเครื่องต่ำสุดใส่แป้งสลับกับนม เติมกล้วยตาก
- เทใส่พิมพ์ขนาด 11*7*1.5 นิ้ว 2 พิมพ์ ทาไขมันรองกระดาษ ทาไขมันกับ
- โรยด้วยกล้วยตาก นำเข้าอบด้วยความร้อน 350 องศาฟาเรนไฮต์จนเหลืองสุก



พายฟักทอง

PUMPKIN PIE

ส่วนผสม

แป้งอเนกประสงค์	500	กรัม
มาการีน ตรา เซสท์ โกลด์	125	กรัม
ไขมันพืชผสม ตรา เซสท์ โกลด์	125	กรัม
น้ำตาล	30	กรัม
เกลือ	1/4	ช้อนชา
น้ำเย็น	100	กรัม

วิธีทำ

- เคล้าแป้ง มาการีน เนยขาว น้ำตาล เกลือ พอเป็นเม็ดร่วน
- เติมน้ำเย็น นวดจนแป้งเหนียว
- พักในตู้เย็น 10 นาที
- นำมาคลึง กรุใส่พิมพ์ที่ทาไขมัน ใส่อิมจนให้ทั่ว
- นำเข้าอบด้วยความร้อน 350 องศาฟาเรนไฮต์ จนเหลือง
- พักให้เย็นใส่ส่วนผสมของไส้ฟักทอง มีส่วนผสมของไข่ขาวกับ
- นำเข้าอบด้วยความร้อน 350 องศาฟาเรนไฮต์ ใช้ไฟบนจนเหลือง

ส่วนผสมไส้ฟักทอง

ฟักทองบด	600	กรัม
นมสด	50	กรัม
ไข่แดง	2	ฟอง
น้ำตาล	50	กรัม
เกลือ	1/4	ช้อนชา
แป้งเค้ก	2	ช้อนโต๊ะ
ซินนามอน		

วิธีทำ

- บดฟักทองจนละเอียด
- เติมนมสด ไข่แดง น้ำตาล เกลือ แป้งเค้ก คนให้เข้ากัน เติมนินนามอน
- ตักทยอยใส่ถ้วยพายที่อบแล้ว

ส่วนผสมหน้าไข่ขาว

ไข่ขาว	2	ฟอง
น้ำตาล	50	กรัม

วิธีทำ

- ตีไข่ขาวพอฟู เติมน้ำตาลทรายตั้งตักยยอด
- นำไปบีบลงบนพายทอง
- นำเข้าอบไฟบน 350 องศาฟาเรนไฮต์



คาร์ตลูกตาลขนุนแห้ง

TROPICAL FRUIT TART

ส่วนผสม

แป้งอเนกประสงค์	250	กรัม
มาการีน ตรา เซสท์ โกลด์	150	กรัม
น้ำตาล	50	กรัม
เกลือ	1/2	ช้อนชา
น้ำเย็น	50	กรัม

วิธีทำ

- เคล้าแป้ง มาการีน น้ำตาล เกลือ จนเป็นเม็ดร่วน
- เติมน้ำเย็น จนแป้งจับตัวเนียน พัก 10 นาที ในตู้เย็น
- นำออกมากลึงกรูใส่ด้วยพิมพ์พายโยน ใช้ส้อมจิ้มให้ทั่ว
- นำเข้าอบความร้อน 350 องศาฟาเรนไฮต์ จนเหลืองสุก
- นำออกจากพิมพ์ พักให้เย็น ตักใส่ใส่

ส่วนผสมไส้

แป้งเค้ก	1	ช้อนโต๊ะ
แป้งข้าวโพด	30	กรัม
น้ำตาล	150	กรัม
เกลือ	1/4	ช้อนชา
นมสด	200	กรัม
น้ำ	200	กรัม
ไข่	1	ฟอง
แห้ว ตรา ยู เอพ ซี หั่นบาง	150	กรัม
ลูกตาลขนุน ตรา ยู เอพ ซี	200	กรัม
มาการีน ตรา เซสท์ โกลด์	2	ช้อนโต๊ะ
วานิลลาซินเนอส์	1	ช้อนชา

วิธีทำ

- ผสมแป้งเค้ก แป้งข้าวโพด น้ำตาล เกลือ ให้เข้ากัน
- เติมนมสด น้ำ ไข่ คนให้เข้ากัน นำขึ้นตั้งไฟกลางกวนจนข้น
- เติมหั้ว ลูกตาลขนุน คนให้เข้ากัน ตับไฟ เติมนมาการีน วานิลลา คนให้เข้ากันอีกครั้ง
- พักไว้ให้เย็น ตักใส่ด้วยพายที่อบสุกแล้ว

หมายเหตุ: ถ้าจะทำเป็นสูตรลดส่วนผสมใส่น้ำตาล ไข่ เปลี่ยนนมสดเป็นน้ำเพิ่มแป้งข้าวโพด 50 กรัม

UFC®



เค้กกล้วยหอมนึ่ง

STEAMED SWEET BANANA CAKE

ส่วนผสม

แป้งเค้ก	500	กรัม
ผงฟู	1	ช้อนโต๊ะ
ผงโซดา	2 $\frac{1}{2}$	ช้อนชา
กล้วยหอมมด	700	กรัม
น้ำตาลปีบ	100	กรัม
น้ำตาลทราย	300	กรัม
เกลือ	1 $\frac{1}{2}$	ช้อนชา
ไข่	2	ฟอง
นมสด	200	กรัม
น้ำส้มสายชู	1	ช้อนโต๊ะ
มาการีน ตรา เซสท์ ละลาย	300	กรัม

วิธีทำ

- ร่อนแป้ง ผงฟู ผงโซดา รวมกัน พักไว้
- ตักกล้วยหอม น้ำตาลปีบ น้ำตาลทราย เกลือ ไข่ รวมกันด้วยความเร็วสูง 5 นาที
- ลดความเร็วลง ค่อยๆเติมแป้ง สลับกับนมสดผสมน้ำส้มสายชู ตามด้วยมาการีนละลาย
- ตักหยอดใส่กระทงกระดาษ นำไปนึ่งน้ำเดือดจัด 15 นาที
- ตักอบนำเข้าอบด้วยความร้อน 400 องศาฟาเรนไฮต์ ไร่ไฟล่าง-บน

หมายเหตุ: ถ้าต้องการให้หอมมากขึ้นเติมกลิ่นกล้วยวินเนอร์ 1/2 ช้อนชา



ขนมเปี๊ยะทอด

FRIED SWEET CHIENESE PASTRY

ส่วนผสม แป้งนอก

แป้งอเนกประสงค์	500 กรัม
น้ำตาล	50 กรัม
น้ำ	200 กรัม
น้ำมันคาโนล่าผสมน้ำมันทานตะวัน ตรา เนเชอรัล	150 กรัม

วิธีทำ

- ละลายน้ำตาลในน้ำจนหมด พักไว้
- ร่อนแป้งเติมน้ำที่ละลายน้ำตาลไว้ น้ำมัน นวดจนเนียน พักไว้ 30 นาที

ส่วนผสม แป้งใน

- แป้งอเนกประสงค์ 350 กรัม
- น้ำมันคาโนล่าผสมน้ำมันทานตะวัน ตรา เนเชอรัล 150 กรัม
- ผสมเข้าด้วยกันจนเนียน
- นำแป้งนอกมาแบ่ง 50 กรัม แป้งใน 30 กรัม
- นำแป้งนอกห่อแป้งในแล้วคลึงออกพับ 3 ทบ คลึงออกพับ 3 ทบ
- พักไว้ 10 นาที คลึงแป้งให้กลมใส่ไส้ห่อให้มิด
- กดให้แบนใช้ขี้มเจาะด้านบนด้านล่าง
- นำลงทอดด้วยน้ำมันคาโนล่าผสมน้ำมันทานตะวัน
- โดยใช้ไฟกลาง ทอดจนเหลืองกลับด้านพออีกด้านเหลืองตักขึ้น

หมายเหตุ ไส้ขนมเปี๊ยะ จะใช้ ไส้ถั่วดำ ถั่วแดง งา พุทราจีน

Naturel
ORGANIC





น้ำมันเมล็ดชา 100% Organic Camellia Tea Oil

- มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว (โอเมก้า 9) สูงถึง 78-81%
 - เกษตรอินทรีย์
- มีวิตามิน E (Polyphenol) ช่วยต้านอนุมูลอิสระ:
 - มีจุดเดือดเป็นควัน 240-252 องศาเซลเซียส



น้ำมันคานโอล่าผสมน้ำมันทานตะวัน

- มีกรดไขมันไม่อิ่มตัวสูง
- มีสมดุลของโอเมก้า 3, 6, 9 ในสัดส่วนที่เหมาะสมต่อร่างกาย
- มีวิตามิน E สูง ที่ช่วยในเรื่องของผิวพรรณ และ: ต้านอนุมูลอิสระ:
 - มีจุดเกิดควัน 230 องศาเซลเซียส

