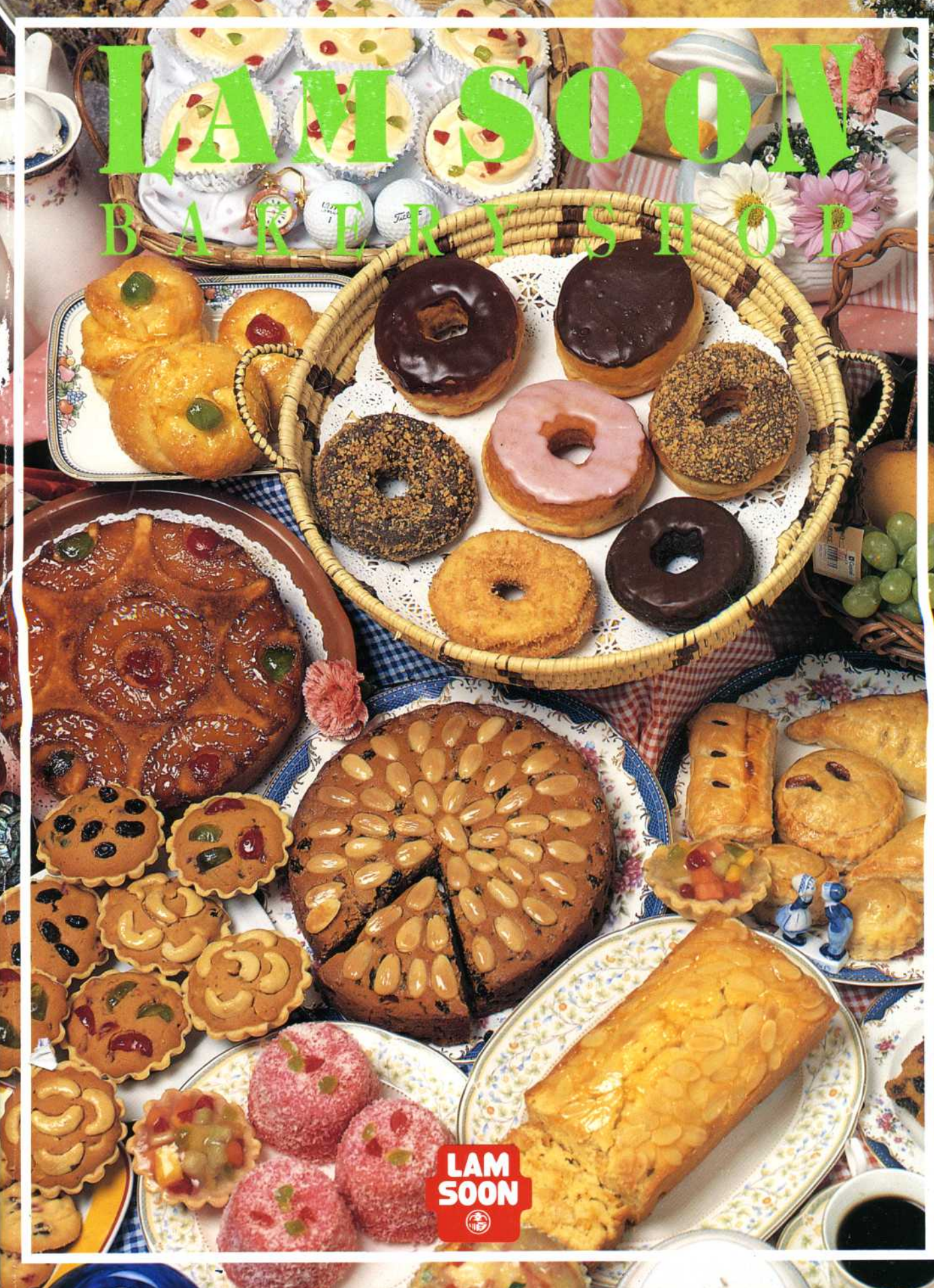


LAM SOON

BAKERY SHOP



LAM SOON





ปลอดภัยกว่าด้วยสารขจัดแบคทีเรีย

น้ำยาล้างจานซีพี 3 คุณค่าใหม่ ที่ให้
ความปลอดภัยใสมากกว่าในหนึ่งเดียว



Concentrated Dishwashing Liquid

- ด้วยสูตรเข้มข้น SLES ทำความสะอาดอย่างลึกซึ้ง ทั้งจานชาม และเครื่องครัวทุกชนิด ทำจัดครบมันได้ ทบตจต สะอาด ปลอดภัยกว่า ด้วยสารขจัดแบคทีเรีย ล้างออกง่าย ไม่มีสารตกค้าง และย่อยสลายในน้ำได้ (Biodegradable) ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อม
- สัมผัสกลับหอมใหม่ กลิ่นสดใ สสะอาด สดชื่น



คุณรู้สึกได้ มีให้เลือกความหอมมากกว่าถึง 3 กลิ่น แอปเปิ้ล มะนาว และฟรุตตี้ ทั้งยังถนอมมืออีกด้วย

ด้วยคุณภาพที่เต็มเปี่ยม ทุกหยดใส ๆ จึงมากด้วยคุณค่า คุณราคาซึ่งกว่า

พสิทธ์กับคุณภาพจากลำปาง



เพื่อสุขภาพอนามัยที่ดีของคุณและครอบครัว



LAM SOON
BAKERY SHOP



คำนำ

ปัจจุบันการทำเบเกอรี่ และผู้บริโภคนิยมประเภทเบเกอรี่ ได้เป็นที่นิยมกันอย่างกว้างขวางในหมู่คนไทย อันเนื่องมาจากเบเกอรี่ เป็นขนมที่ทำได้ง่ายใช้เวลาน้อย สะดวกและรวดเร็ว อีกทั้งยังมีรสชาติ ที่อร่อย พร้อมด้วยคุณค่าทางอาหาร

กลุ่มบริษัท ลำสูง เป็นผู้ผลิตและจัดจำหน่ายวัตถุดิบต่างๆ ในการทำเบเกอรี่ไปทั่วโลกมานานกว่า 40 ปี ได้เล็งเห็นถึง คุณประโยชน์ของขนมประเภทเบเกอรี่ จึงได้จัดทำหนังสือ "LAM SOON BAKERY SHOP" ขึ้นมาเพื่อตอบรับความต้องการของผู้บริโภคให้เป็น ที่แพร่หลายมากยิ่งขึ้น

สาระสำคัญของหนังสือประกอบด้วยขั้นตอนการทำเบเกอรี่ ตามสูตรต่างๆ เช่น ขนมปัง เค้ก คุกกี้ พาย บทความพิเศษในเรื่อง ของน้ำมันปาล์มและสาระอื่นๆ ที่ให้ความรู้อีกมาก

บริษัท ลำสูง (ประเทศไทย) จำกัด หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือ "LAM SOON BAKERY SHOP" จะเป็นคู่มือที่ให้ประโยชน์และความ เพลิดเพลินในการทำขนมเบเกอรี่แก่ท่าน และผู้สนใจทั่วไป และขอ ขอบพระคุณทุกท่านที่ได้มอบความไว้วางใจในคุณภาพของผลิตภัณฑ์ มาโดยตลอด และในโอกาสต่อไปทางบริษัทจะได้พัฒนาหนังสือให้ มีสาระและคุณค่า เพื่อความสมบูรณ์ยิ่งขึ้นไป

ด้วยความปรารถนาดี

จาก

บริษัท ลำสูง (ประเทศไทย) จำกัด



LAM • SOON

สารบัญ

ที่มาของคุณภาพ

และความอร่อย



เค้ก

9-18

1. ฟรุตเค้ก	9
2. เค้กไชขาว	10
3. เวียนนาเค้ก	11
4. ออฟไซด์ดาวนเค้ก	12
5. เค้กชอคโกแลต	13
6. เค้กขนุน	14
7. เรซินโลฟ	15
8. พินัทเตอร์เค้ก	16
9. มัฟฟินลูกเกด	17
10. สเปนจ์มาร์มาเลดลัม	18

ขนมปัง

19-23

1. โดนัท	19
2. ขนมปังเนยแบบเยอรมัน	20
3. ขนมปังชอคโกแลต	21
4. ขนมปังมะพร้าว	22
5. พิชซ่าเบรด	23
ข้อเท็จจริง 14 ประการ ของน้ำมันปาล์ม โอลีอิน จากเนื้อปาล์ม	24



พาย

25-27

-
- | | |
|---------------|----|
| 1. พายร่วน | 25 |
| 2. พายหุดดิ่ง | 26 |
| 3. พายชั้น | 27 |
-

คุกกี้

28-40

-
- | | |
|-----------------------|----|
| 1. คุกกี้แซ่เย็น | 28 |
| 2. คุกกี้เนย | 29 |
| 3. คุกกี้ช็อคโกแลตชิพ | 30 |
| 4. คุกกี้ครอนเฟลค | 31 |
| 5. คุกกี้มะพร้าว | 32 |
| 6. โซนีสคุกกี้ | 33 |
| 7. โคลโคนัทคุกกี้ | 34 |
| 8. คุกกี้แยม | 35 |
| 9. คุกกี้ลูกเกด | 36 |
| 10. คุกกี้เจ | 37 |
| 11. คุกกี้ถั่ว | 38 |
| 12. คุกกี้ข้าวโอ๊ต | 39 |
| 13. ฟรุตคุกกี้ | 40 |
-

ช็อคโกแลตสำหรับเคลือบหน้า 41

น้ำมันปาล์มกับคุณค่าทางโภชนาการ 42

ที่มาของคุณภาพ และความอร่อย

1. มาการิน ตราเชสท์ เป็นเนยเทียม

คุณภาพสูง ผลิตจากน้ำมันพืช และไขมันพืชผ่านกรรมวิธีผสมน้ำ เกลือ กลิ่น และเจือสีธรรมชาติ มาการิน ตราเชสท์ จึงเป็นเนยเทียมที่มีกลิ่น และรสชาติเหมาะสำหรับทำเค้ก ขนมปัง คุกกี้ ทาร์ต เอแคลร์ ฯลฯ และในขณะเดียวกัน มาการิน ตราเชสท์ก็มีคุณสมบัติในการตีครีมได้สูง ซึ่งทำให้ปริมาณของขนมได้มากขึ้นด้วย มาการิน ตราเชสท์ จึงเหมาะที่จะใช้ตามร้านเบเกอรี่ หรือโรงงานอุตสาหกรรมที่ต้องการผลิตภัณฑ์ที่มีคุณภาพสูง และความอร่อย

2. ไขมันผสม (เนยขาว) ตราเชสท์

เป็นไขมันคุณภาพสูงปราศจากกลิ่น และรสใด ๆ เหมาะสำหรับการตีครีมมาก เพราะจะให้ครีมที่ฟู เบา เนียน และผสมสีได้ง่าย ไขมันผสมตราเชสท์ ไม่เพียงแต่จะใช้แต่งหน้าเค้กอย่างเดียว แต่ยังสามารถใช้ทำแป้งพาย บิสกิต และยังใช้ผสมในเนื้อขนมปัง เค้ก คุกกี้ บางชนิดได้อีกด้วย ไขมันผสมตราเชสท์จึงเป็นที่นิยมใช้กันในร้านเบเกอรี่ หรือโรงงานอุตสาหกรรมที่ต้องการคุณภาพพิเศษ

3. มาการิน ตราหยก เป็นเนยเทียม

เอนกประสงค์ เหมาะสำหรับทำผลิตภัณฑ์เบเกอรี่ทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นเค้ก ขนมปัง คุกกี้ พาย และอื่น ๆ อีกมากมาย ผลิตภัณฑ์ทุกชนิดที่ใช้มาการิน ตราหยก จะให้คุณภาพ ความอร่อย และกลิ่นหอมที่คุณจะต้องพอใจ

4. ไขมันผสม (เนยขาว) ตราหยก

เป็นไขมันที่ไม่มีรส และกลิ่นใด ๆ ไขมันผสมตราหยกนี้เหมาะสำหรับการตีครีมแต่งหน้าเค้ก ตีครีมสำหรับใช้เป็นไส้ครีม หรือทำแป้งพายบิสกิต เค้ก คุกกี้ และใช้มากในอุตสาหกรรมเบเกอรี่ทั่ว ๆ ไป

5. มาการิน ตราแสงจันทร์ และ

ใบไม้ทอง เป็นเนยเทียมคุณภาพปานกลาง เหมาะสำหรับอุตสาหกรรมที่ต้องการผลิตภัณฑ์ที่จะจำหน่ายในราคาปานกลาง ซึ่งมาการินทั้ง 2 ชนิดนี้สามารถใช้ทำเค้ก ขนมปัง คุกกี้ ทาพิมพ์ ทาขนมปังปัง และให้คุณภาพของขนมที่ดี แต่ราคาต้นทุนนั้นประหยัด

6. ไขมันผสม (เนยขาว) ตราแสงจันทร์ และใบไม้ทอง

เป็นไขมันผสมระดับอุตสาหกรรม ใช้สำหรับผลิตขนมปัง ขนมอบ ตีครีม ที่ต้องการต้นทุนต่ำ

7. ไขมันผสม ตราฟรายอิ่ง เป็น

ไขมันผสมที่เหมาะสมกับการทอดอาหารต่าง ๆ เช่น ไข่ หรือ หมู เพราะอาหารที่ใช้ไขมันผสมตราฟรายอิ่งทอดนั้นจะให้คุณภาพที่ดีกว่า คือสีของอาหารที่ทอดจะให้สีเหลืองที่น่ายรับประทาน ไม่เป็นสีน้ำตาลเข้ม ผลิตภัณฑ์ที่ใช้ทอดจะไม่มีการอมน้ำมัน และในเวลาเดียวกันอาหารจะคงความกรอบไว้ได้นาน ขณะที่การทอดจุดเกิดควันจะเกิดช้ากว่า ไขมันทั่ว ๆ ไป ดังนั้นอาหารที่ได้จะให้ทั้งคุณภาพและคงไว้ซึ่งความอร่อย

8. ไขมันผสม ตราฟราย ฟราย

เป็นไขมันที่ใช้ทอดผลิตภัณฑ์เบเกอรี่โดยตรง เพราะวัตถุดิบ และขบวนการผลิตแตกต่างไปจากไขมันทั่ว ๆ ไป ซึ่งไขมันผสมตราฟราย ฟราย จะทำให้ผลิตภัณฑ์เบเกอรี่มีสีที่น่ายรับประทาน และยังมีกลิ่นหอมที่เชิญชวนลูกค้าได้เป็นอย่างดี ผลิตภัณฑ์ที่ได้จะคงไว้ซึ่งคุณภาพ และความหอมอร่อย

9. ไขมันผสม ตราไฮเนฟท์เค-วัน

เป็นไขมันผสมที่มีคุณสมบัติพิเศษจะแข็ง และแข็งเร็ว แต่จะหลอมละลายได้อย่างรวดเร็วในขณะที่รับประทาน จึงเหมาะอย่างยิ่งที่จะใช้เป็นส่วนผสมในการทำช็อกโกแลต สำหรับเคลือบเค้ก เคลือบเวเฟอร์ ตัวอย่างเช่น การทำช็อกโกแลตเคลือบเค้ก เราเพียงแต่ใช้ไอซิ่ง ผงโกโก้ ไขมันผสมทั่ว ๆ ไป และไขมันผสมตราไฮเนฟท์เค-วัน ตุ่นให้เข้ากัน แล้วพักไว้ให้เย็น นำไปเคลือบ เค้ก คุกกี้ โดนัท ฯลฯ ได้ตามต้องการ และคุณสมบัติหลังการใช้ก็จะมีคุณสมบัติที่ดีกว่าช็อกโกแลตเคลือบเค้กทั่วไป

10. ผงฟู เอชฟู๊ด

เป็นผงฟูที่ให้ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ 2 ครั้ง หรือที่เรียกกันทั่ว ๆ ไปว่าผงฟูกำลังสอง ซึ่งในครั้งแรกจะเกิดก๊าซเมื่อผสมกับส่วนผสมอื่น ๆ และในครั้งที่สองจะเกิดก๊าซเมื่อถูกความร้อนในขณะที่เข้าเตาอบ ซึ่งผงฟูเอชฟู๊ดนี้เหมาะสำหรับการทำเค้ก คุกกี้ ขนมปัง และขนมอบอื่น ๆ และยังใช้ได้กับขนมที่ใช้เนยได้อีก เช่น สาลี่ ขนมถ้วยฟู ฝอยฝ้าย ซาลาเปา ฯลฯ จะเห็นได้ว่าผงฟูเอชฟู๊ดให้คุณประโยชน์ในการทำขนมได้อย่างมากมาย



ฟรุ๊ตเค้ก

ส่วนผสม

แป้งเอนกประสงค์
 มากา린 ตราเชลล์
 น้ำตาลทรายแดงร้อน
 ไข่ไก่
 ลูกเกด
 เชอร์รี่ขาว-แดง
 ฝิวลิ้ม
 เม็ดมะม่วงหิมพานต์อบ
 อัลมอนด์ สำหรับแต่งหน้า
 เหล้ารัม

600 กรัม **วิธีทำ**
 600 กรัม - ล้างลูกเกด เชอร์รี่ ฝิวลิ้ม ในน้ำเดือดจัด แล้วผึ่งให้แห้ง
 500 กรัม - ใส่เหล้ารัมลงในผลไม้ พักไว้ 1 คืน
 7 ฟอง - ร่อนแป้งเอนกประสงค์ พักไว้
 500 กรัม - ตีมากา린 ตราเชลล์ กับ น้ำตาลทรายแดง พอฟู
 400 กรัม - ใส่ไข่ สลับกับแป้งจนหมด
 300 กรัม - เติมผลไม้ที่หมักไว้ และเม็ดมะม่วงหิมพานต์ คนจนเข้ากัน
 300 กรัม - เทใส่พิมพ์ที่รองด้วยกระดาษไข เคลือบให้เรียบร้อย แต่งหน้าด้วยอัลมอนด์
 - นำเค้กอบด้วยความร้อน 350 องศาฟาเรนไฮด์ จนสุก



หมายเหตุ

- ถ้าเค้กเหลืออีกจนสุก ให้ใช้กระดาษฟลอยด์ปิดหน้าพิมพ์ แล้วอบต่อจนสุก
- เมื่อสุกแล้วทิ้งไว้ในพิมพ์ 1 ชั่วโมงก่อนนำออกจากพิมพ์





เค้กไข่ขาว

ส่วนผสม

แป้งเค้ก	500	กรัม
ผงฟู เอชฟู๊ด	2	ช้อนชา
มาการีน ตราเฮสท์	350	กรัม
น้ำตาลไอซิ่ง	450	กรัม
เกลือ	1/2	ช้อนชา
ไข่ไก่	5	ฟอง
นมข้นจืด	150	กรัม

วิธีทำ

- ร่อนแป้งเค้ก ผงฟูเอชฟู๊ด รวมกัน พักไว้
- ตีมาการีน ตราเฮสท์ ไอซิ่ง เกลือ จนฟู ใส่ไข่ทีละฟองจนหมด
- ใส่แป้งสลับกับนม คนให้เข้ากัน
- ตักใส่พิมพ์ที่รองด้วยกระดาษ ใสประมาณครึ่งพิมพ์ แล้วใส่ส่วนไข่ขาวด้านบน
- อบด้วยความร้อน 350 องศาฟาเรนไฮด์ จนสุก
- นำออกจากเตาอบ แต่งหน้าด้วยเชอร์รี่เขียว-แดง



ส่วนผสมหน้าไข่ขาว

ไข่ขาว	100	กรัม
ครีมออฟฟาร์ทาร์	1/4	ช้อน
น้ำตาล	100	กรัม

วิธีทำ

- ตีไข่ขาว กับครีมออฟฟาร์ทาร์ ฟองฟู
- เติมน้ำตาลไอซิ่งตีจนส่วนผสมขึ้นฟู
- นำไปหยอดลงบนเค้กที่ตีใส่พิมพ์ไว้



เวียนนาเต็ก

ส่วนผสม

ใช้ส่วนผสมของเค้กหน้าไข่ขาว

วิธีทำ

- ตักส่วนผสมที่ผสมเสร็จแล้วใส่พิมพ์ถ้วยกลมทรงสูงที่ทาไขมันไว้
- นำเข้าอบด้วยความร้อน 350 องศาฟาเรนไฮด์ จนสุก
- นำออกจากเตาอบพักไว้ให้เย็น
- นำไปจุ่มน้ำหวานกลิ่นสละ เฉพาะที่ผิว
- นำไปเคล้ากับมะพร้าวขาวอบแห้ง แต่งด้วยเชอร์รี่เขียว-แดง



อัฟไซต์ดาวนเค้ก

ส่วนผสม

ใช้ส่วนผสมของเค้กหน้าไข่ขาว

วิธีทำ

- เตรียมพิมพ์ขนาดที่ต้องการ ทาด้วยไขมันรองด้วยกระดาษไข
- ใส่ส่วนผสมละลายลงในพิมพ์บาง ๆ โรยด้วยน้ำตาลทรายแดง
- ใช้ส้อมประต่วน เซอร์รียิว-แดง แต่งตามชอบ
- ตักส่วนผสมของเค้กใส่ นำเข้าอบด้วยความร้อน 350 องศาฟาเรนไฮต์
- เมื่อสุกนำออกจากพิมพ์ พักไว้ให้เย็น ทาผิวบนด้วยแยมใส





เค้กชอคโกแลต

ส่วนผสม

กาแฟผง	30	กรัม
ผงโกโก้	20	กรัม
น้ำร้อน	100	กรัม
แป้งเค้ก	250	กรัม
ผงฟู เอชฟู๊ด	1	ช้อนชา
ผงโซดา	1/2	ช้อนชา
วานิลลาผง	1	ช้อนชา
เกลือ	1/4	ช้อนชา
มาการีน ตราเชสท์	150	กรัม
น้ำตาลไอซิ่ง	100	กรัม
น้ำตาลทรายแดงร้อน	150	กรัม
ไข่ไก่	2	ฟอง
นมข้นจืด	70	กรัม
น้ำส้มสายชู	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ละลายกาแฟ ผงโกโก้ ในน้ำร้อน พักไว้
- ร่อนแป้ง ผงฟู ผงโซดา วานิลลา รวมกัน พักไว้
- ตีมาการีน ตราเชสท์ ไอซิ่ง น้ำตาลทรายแดง เกลือ จนฟู
- ใส่ไข่ตีพอเข้ากัน เติมน้ำตาลกับนมผสมน้ำส้มสายชู และกาแฟที่ละลายไว้ คนจนเข้ากัน
- เทใส่พิมพ์ที่รองด้วยกระดาษทาไขมัน
- อบด้วยความร้อน 350 องศาฟาเรนไฮด์ นาน 30-35 นาที
- พอสุก พักไว้ให้เย็น แต่งหน้าด้วยช็อคโกแลตเคลือบหน้า





เค้กขนุน

ส่วนผสม

แป้งเค้ก	450	กรัม
ผงฟู เอชฟู๊ด	1	ช้อนโต๊ะ
มาการีน ตราเชสท์	300	กรัม
ขนุน หั่นสี่เหลี่ยมเล็ก	500	กรัม
นมสด	50	กรัม
ไข่ไก่	5	ฟอง
น้ำตาลทราย	200	กรัม
วานิลลา	1	ช้อนชา

วิธีทำ

- ร่อนแป้งเค้ก ผงฟู วานิลลา รวมกัน พักไว้
- ตีมาการีนตราเชสท์ จนฟู เบาลเครื่องใส่แป้งที่ร่อนไว้ลงไป
- เติมขนุน นมสด พอเข้ากัน พักไว้
- ตีไข่ไก่ น้ำตาล จนฟู เบาลเครื่องให้ต่ำสุด ใส่ส่วนผสมแรกลงไป
- เทใส่พิมพ์ นำเข้าอบด้วยความร้อน 350 องศาฟาเรนไฮด์ นาน 30 นาที





เรซินโลฟ

ส่วนผสม

แป้งอเนกประสงค์	350	กรัม
ผงฟู เอชฟู๊ด	1 1/2	ช้อนชา
มาการีน ตราเฮสท์	300	กรัม
น้ำตาลทราย	200	กรัม
น้ำตาลทรายแดง	100	กรัม
เกลือ	1/2	ช้อนชา
ไข่ไก่	4	ฟอง
กลิ่นมะนาว	1/4	ช้อนชา
นมสด	200	กรัม
ลูกเกด	500	กรัม

วิธีทำ

- ร่อนแป้ง ผงฟู รวมกัน พักไว้
- ตีมาการีน ตราเฮสท์ น้ำตาลทราย น้ำตาลแดง เกลือ ด้วยความเร็วสูง ประมาณ 5 นาที
- ใส่ไข่ เดิมกลิ่นมะนาว ลดความเร็วลง
- ใส่แป้งสลับกับนมสด พอเข้ากัน เดิมลูกเกด คนให้เข้ากันอีกครั้ง
- เทใส่พิมพ์ อบด้วยความร้อน 375 องศาฟาเรนไฮด์ จนสุก



พื้้นทบัตเตอ์เค็ก

ส่วนผสม

แป้งเค็ก	400	กรัม
แป้งข้าวโพด	20	กรัม
ผงฟู เอชฟู๊ด	1	ช้อนชา
วานิลลาผง	1	ช้อนชา
มาการีน ตราเชสท์	400	กรัม
เนยถั่ว	150	กรัม
ไข่ไก่	9	ฟอง
น้ำตาลทราย	450	กรัม

วิธีทำ

- ร่อนแป้งเค็ก แป้งข้าวโพด ผงฟู วานิลลา รวมกัน พักไว้
- ตีมาการีน ตราเชสท์ ประมาณ 10 นาที ใส่แป้งที่ร่อนไว้ตามด้วยเนยถั่ว พอส่วนผสมเข้ากัน ตักออกพักไว้
- ตีไข่พอฟู ใส่น้ำตาล ตีต่ออีก 5-6 นาที
- ลดความเร็วลง ใส่แป้งที่ตีรวมกับมาการีนไว้
- พอเข้ากัน เทใส่พิมพ์ที่ทาไขมันกระดาษ
- อบด้วยความร้อน 350 องศาฟาเรนไฮด์ ประมาณ 30 นาที



มัฟฟินลูกเกด

ส่วนผสม

แป้งเอนกประสงค์	600	กรัม
ผงฟูเฮซฟู๊ด	2	ช้อนโต๊ะ
วานิลลาผง	1	ช้อนโต๊ะ
ไขมันผสม ตราเชสท์	300	กรัม
เกลือ	1	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	400	กรัม
ไข่ไก่	5	ฟอง
นมสด	200	กรัม
ลูกเกด	300	กรัม

วิธีทำ

- ร่อนแป้ง ผงฟู วานิลลา รวมกัน พักไว้
- ตีมาการินตราเชสท์ เกลือ น้ำตาล พอเข้ากัน ใส่ไข่
- เบาลเครื่อง เติมแป้งที่ร่อนไว้สลับกับนมสด ตีพอเข้ากัน
- เติมลูกเกด ตีให้เข้ากันอีกครั้ง
- ตักใส่ถ้วยกระดาษที่รองพิมพ์ไว้
- นำเข้าอบด้วยความร้อน 400 องศาฟาเรนไฮด์ จนสุก





สปีนจ์มาร์มาเลดส์

ส่วนผสม

แป้งเค้ก	300	กรัม
ผงฟู เอชฟู๊ด	1	ช้อนชา
ไข่ไก่	5	ฟอง
น้ำตาลทราย	250	กรัม
เอสพี	15	กรัม
มาการีน ตราเชสต์ละลาย	30	กรัม
กลีบล่ม	1/4	ช้อนชา
แยมมาร์มาเลดส์		
บัตเตอร์ครีม		

บัตเตอร์ครีม

ส่วนผสม

ไขมันผสมตราเชสต์	350	กรัม
มาการีนตราเชสต์	150	กรัม
ไอซิ่ง	250	กรัม
น้ำ	60	กรัม
กลีบล่ม	1/2	ช้อนชา

วิธีทำ

- ร่อนแป้ง ผงฟู รวมกัน พักไว้
- ตีไข่ น้ำตาล เอสพี จนขึ้นฟู
- เติมแป้ง กลีบล่ม มาการีนละลาย
- บีบลงบนภาชนะที่รองกระดาษไข
- อบด้วยความร้อน 450 องศาฟาเรนไฮด์ 5-7 นาที
- พักไว้ให้เย็น ทามาร์มาเลดส์ บัตเตอร์ครีม ประทับ

วิธีทำ

- ตีไขมันเชสต์ มาการีนเชสต์ จนฟู
- ผสมไอซิ่งกับน้ำเข้าด้วยกัน เติมลงไป พร้อมกลีบล่ม





โดนัท

ส่วนผสม

แป้งขนมปัง	800	กรัม
แป้งเค้ก	200	กรัม
มาการีน ตราเฮลท์	160	กรัม
น้ำตาลทราย	180	กรัม
ไข่ไก่	2	ฟอง
นมผง	40	กรัม
ยีสต์สำเร็จ	10	กรัม
เชิ้อเร่ง	2	ช้อนชา
เกลือ	15	กรัม
วานิลลา	1	ช้อนชา
น้ำ	450-500	กรัม

วิธีทำ

- ผสมทั้งหมดเข้าด้วยกัน ยกเว้นมาการีนเฮลท์ ไข่ไก่ น้ำ เติมไข่ไก่ น้ำ พอส่วนผสมจับตัวเป็นก้อน เติมมาการีนเฮลท์
- ผสมจนเนียน ประมาณ 15 นาที นำขึ้นมาพัก 10 นาที
- แบ่งเป็นก้อนตามน้ำหนักที่ต้องการ
- ปั้นเป็นรูปโดนัท พักไว้จนขึ้นเป็นสองเท่า
- นำไปทอดด้วยไขมันผสมพราย-พราย ความร้อนปานกลาง





ขนมปังเนยแบบเยอรมัน

ส่วนผสม

แป้งเอนกประสงค์	1	กิโลกรัม
เชื้อเร่ง	2	ช้อนชา
ยีสต์แห้งสำเร็จรูป	20	กรัม
น้ำตาลทราย	70	กรัม
เกลือ	10	กรัม
ไข่ไก่	2	ฟอง
นมสด	200	กรัม
น้ำ	300	กรัม
มาการีน ตราเชสต์	170	กรัม

ส่วนครีมน้ำตาล

มาการีน ตราเชสต์	600	กรัม
น้ำตาลทราย	350	กรัม
ซินนามอน		

สูตรเชิล

น้ำตาลทราย	100	กรัม
มาการีน ตราเชสต์	50	กรัม
แป้งเค้ก	100	กรัม

วิธีทำ

- เมื่อผสมขนมปังแล้ว ริดเป็นแผ่นสี่เหลี่ยม ใส่ถาดไว้
- พักประมาณ 10 นาที แล้วจึงใช้ไม้แทงให้โดเป็นรู
- บีบส่วนครีมลงไป แล้วโรยหน้าด้วยสูตรเชิล
- พักจนโดขึ้นเป็นสองเท่า
- นำเข้าอบด้วยความร้อน 400 องศาฟาเรนไฮด์ 25 นาที





ขนมปังชอคโกแลต

ส่วนผสม

แป้งขนมปัง	800	กรัม
แป้งเค้ก	200	กรัม
เชื้อเร่ง	2	ช้อนชา
นมผง	30	กรัม
ยีสต์สำเร็จ	10	กรัม
น้ำตาลทราย	150	กรัม
เกลือ	10	กรัม
ไข่ไก่	2	ฟอง
น้ำ	500	กรัม
มาการีน ตราเชสท์	150	กรัม

วิธีทำ

- ผสมแป้งขนมปัง แป้งเค้ก เชื้อเร่ง นมผง ยีสต์ เข้าด้วยกัน
- ละลายน้ำตาล เกลือ ในน้ำ แล้วใส่ไข่ เทลงไปในแป้ง พอส่วนผสมจับตัว
- เติ้มมาการีน ตราเชสท์ ผสมต่ออีก 15 นาที
- นำขึ้นมาพักไว้สักครู่ แล้วแบ่งใส่ไส้ขึ้นรูปตามต้องการ พักไว้ให้ขึ้น 2 เท่า
- นำเข้าอบด้วยความร้อน 400 องศาฟาเรนไฮด์ จนสุก



ส่วนผสมไส้ชอคโกแลต

แป้งข้าวโพด	100	กรัม
น้ำตาลทราย	250	กรัม
นมข้นจืด	500	กรัม
น้ำ	500	กรัม
ไข่ไก่	1	ฟอง
มาการีน ตราเชสท์	150	กรัม
ผงโกโก้	30-50	กรัม

วิธีทำ

- ผสมทุกอย่างเข้าด้วยกัน
- นำขึ้นตั้งไฟความร้อนปานกลาง หมั่นคนด้วยตะกร้อมือจนส่วนผสมข้น
- ยกลงพักไว้ให้เย็น



ขนมปังมะพร้าว

ส่วนผสม

ใช้ส่วนผสมของขนมปังชอคโกแลต

วิธีทำ

- ผสมขนมปังเสร็จแล้ว พักไว้ 10 นาที แบ่งก้อนละ 50 กรัม
- นำแต่ละก้อนมาคลึงให้เป็นรูปรี กรีดให้เป็นริ้วอย่าให้ขาด
- นำไปชุบในไข่ ตีพอแตก แล้วคลุกด้วยมะพร้าวขาวอบแห้ง
- บิดให้เป็นเกลียว แล้วขมวดเป็นปม ใส่ถาดที่ทาไขมันไว้
- พักให้ขึ้นสองเท่า นำเข้าอบด้วยความร้อน 400 องศาฟาเรนไฮด์
- เมื่อสุกแล้ว พักไว้ให้เย็น ทาด้วยแยมใส แต่งด้วยเชอรี่



พิซซ่าเบรต

ส่วนผสม

แป้งขนมปัง
แป้งเค้ก
ยีสต์สำเร็จ
น้ำตาลทราย
เกลือ
มาการีน ตราเชสท์
นมผง
ไข่ไก่
มันฝรั่งต้มสุกบดละเอียด
น้ำ

800 กรัม
200 กรัม
10 กรัม
20 กรัม
10 กรัม
80 กรัม
50 กรัม
1 ฟอง
250 กรัม
450 กรัม

วิธีทำ

- ผสมทั้งหมดเข้าด้วยกัน ยกเว้น มาการีน ไข่ น้ำ
- พอเข้ากัน เติมน้ำ ไข่ พอแป้งจับตัวเป็นก้อน ใส่มาการีน
- ผสมต่อประมาณ 15 นาที นำขึ้นมาแบ่งเป็นก้อน
- ปั้นรูปตามชอบ พักไว้ให้ขึ้น แต่งหน้าพิซซ่า นำเข้าอบ
- ความร้อน 380 องศาฟาเรนไฮด์ จนสุก

ส่วนผสมหน้า

ซอสมะเขือเทศ
ออริกานो
มอสเชโลร่าชีส
เบคอน
หอมใหญ่
ซอสพริก
มายองเนส
แฮม
พริกฝรั่ง
ผัก และเนื้อสัตว์ ตามชอบ



14 ประการของน้ำมันปาล์มโอเลอิน จากเนื้อปาล์ม

ข้อที่ 1 น้ำมันปาล์มเป็น 1 ใน 16 ชนิดของน้ำมันพืชสำหรับบริโภคที่ได้รับมาตรฐานอาหารสากลจากองค์การ FAO/WHO ภายใต้ CODEX ALIMENTARIUS COMMISSION PROGRAMME

ข้อที่ 2 น้ำมันปาล์มถูกนำมาบริโภคเป็นระยะเวลากว่า 5,000 ปีแล้ว

ข้อที่ 3 ปัจจุบันนี้ มีการบริโภคน้ำมันปาล์มทั่วโลกทั้งในรูปของน้ำมันพืชมาการีน และไขมันพืชเพื่อการปรุงอาหาร และเป็นส่วนประกอบของอาหารชนิดต่างๆ อีกมากมาย

ข้อที่ 4 น้ำมันปาล์มมีส่วนที่เท่ากันระหว่างกรดไขมันอิ่มตัวและกรดไขมันไม่อิ่มตัว โดยมีกรดไขมันอิ่มตัวที่เป็น PALMITIC ACID 44% และ STEARIC ACID 10% และ ALPHA-LINOLENIC ACID 0.4% (ทั้ง 2 ตัวเป็น POLYUNSATURATED)

ข้อที่ 5 น้ำมันปาล์มจากเนื้อปาล์มมีความแตกต่างอย่างสิ้นเชิง เมื่อเปรียบเทียบกับน้ำมันปาล์มจากเมล็ดปาล์มและน้ำมันมะพร้าว เนื่องจากน้ำมันปาล์มจากเนื้อปาล์มมีอัตราส่วนของกรดไขมันอิ่มตัวอยู่ต่ำกว่าน้ำมันทั้ง 2 ชนิดมาก

ข้อที่ 6 น้ำมันปาล์มโดยสากลทั่วโลกยกเว้นประเทศไทย สามารถถูกระบุข้อความอยู่บนฉลากได้เช่นเดียวกับกับน้ำมันพืชชนิดอื่นๆ คือ ไม่มีคอเลสเตอรอล

ข้อที่ 7 น้ำมันปาล์มเมื่อถูกนำมาใช้ประกอบอาหารชนิดต่างๆ ไม่จำเป็นต้องนำมาผ่านขั้นตอน HYDRO-GENATION อย่างเช่นน้ำมันพืชอื่นๆ ซึ่งเป็นตัวการที่ก่อให้เกิด TRANS-FATTY ACIDS และ CIS-FATTY ACIDS

ข้อที่ 8 น้ำมันปาล์มโอเลอินที่ผ่านกรรมวิธี อุดมไปด้วยวิตามิน E และองค์ประกอบอื่นๆ ที่มีประโยชน์ (TOCOPHEROLS AND TOCOTRIENOLS) ในขณะที่เดียวกันน้ำมันปาล์มที่ยังไม่ได้กลั่น ก็ยังอุดมไปด้วย CAROTENOIDS

ข้อที่ 9 น้ำมันปาล์มมีคุณสมบัติที่ดีเช่นเดียวกับน้ำมันพืชทั่วไป คือ ย่อยง่าย ร่างกายสามารถดูดซับ และนำมาใช้ประโยชน์ในการให้พลังงานแก่ร่างกายได้อย่างดี

ข้อที่ 10 จากผลการวิจัยกับผู้บริโภคจำนวนไม่น้อยในทวีปยุโรป, สหรัฐอเมริกา และเอเชีย ได้เป็นที่ยืนยันแล้วว่า เมื่อใช้น้ำมันปาล์มแทนน้ำมันพืชชนิดอื่นๆ จะไม่มีการเพิ่มระดับคอเลสเตอรอล (PLASMA TOTAL CHOLESTEROL) แต่อย่างใดทั้งสิ้น

ข้อที่ 11 เมื่อทดลองเปลี่ยนจากการบริโภคน้ำมันมะพร้าวมาเป็นน้ำมันปาล์ม พบว่าปริมาณ CHOLESTEROL รวม และ LDL CHOLESTEROL ลดลงอย่างรวดเร็ว

ข้อที่ 12 ผลจากการทดสอบบริโภคเปรียบเทียบ พบว่าน้ำมันปาล์มมีส่วนช่วยลด CHOLESTEROL ในเลือด และเนื้อเยื่อเช่นเดียวกันกับน้ำมันอื่นๆ ที่มี MONO-UNSATURATED สูง

ข้อที่ 13 การวิจัยพบว่า น้ำมันปาล์มมีผลในการป้องกันก้อนไขมันอุดตันในเส้นเลือดไม่ต่างกับน้ำมันพืชอื่นๆ ซึ่งมี UNSATURATED FAT สูงกว่า

ข้อที่ 14 จากการทดลองเปรียบเทียบกับน้ำมันบริโภคอื่นๆ พบว่าการบริโภคน้ำมันปาล์มช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดเนื้องอกได้

ข้อมูลแปลงจาก: HEALTH, NUTRITION AND PALM OIL

จัดทำโดย THE MALAYSIAN PALM OIL PROMOTION COUNCIL

ซึ่งผ่านการรองรับโดย ALL THE MEMBERS OF THE EUROPEAN COMMITTEE

สำหรับนำเสนอต่อ: THE NATIONAL ACADEMY OF SCIENCES, USA.



พายร้อน

ส่วนผสม

แป้งเอนกประสงค์	500	กรัม
มาการีน ตราเฮลท์	220	กรัม
น้ำตาลทราย	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำเย็น	200	กรัม

วิธีทำ

- เคล้าแป้งกับมาการีนจนเป็นเม็ดร่วน
- เติมน้ำที่ละลายกับน้ำตาลไว้ลงไป
- นวดจนแป้งเนียนไม่ติดมือ
- พักไว้ในตู้เย็น 20 นาที
- นำมาคลึงแล้วกรุใส่พิมพ์ที่ทาไขมันไว้ ใช้ส้อมจิ้มให้ทั่ว
- นำเข้าอบด้วยความร้อน 350 องศาฟาเรนไฮด์ จนเหลือง
- พักไว้ให้เย็น ใส่อัตตามชอบ





พาย บุคต ดิ่ง

ส่วนผสมพาย

ใช้ส่วนผสมพายร่วนกรุใส่พิมพ์พักไว้

ส่วนผสม บุคต ดิ่ง

เศษเค้ก	500	กรัม
มาการีน ตราเซสท์	75	กรัม
น้ำตาลทราย	100	กรัม
นมสด	60	กรัม
ผงฟู เอชฟู๊ด	1	ช้อนชา
ไข่ไก่	1	ฟอง

วิธีทำ

- ตีส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกัน
- แบ่งเป็นส่วน ๆ เติมผลไม้ตามชอบ เช่น เชอร์รี่เขียว-แดง ลูกเกด เม็ดมะม่วงหิมพานต์ แห้ว อย่งใดอย่างหนึ่ง
- คนให้เข้ากัน ตักหยอดใส่ถ้วยที่กรุแป้งพายไว้
- นำเข้าอบด้วยความร้อน 350 องศาฟาเรนไฮด์ จนสุก





พายชั้น

ส่วนผสม

แป้งขนมปัง	700	กรัม
แป้งเค้ก	300	กรัม
น้ำตาลทราย	10	กรัม
เกลือ	1 1/2	ช้อนชา
ไข่ไก่	1	ฟอง
น้ำ	550	กรัม
ไขมันผสม ตราเชสท์	350	กรัม
มาการีน ตราเชสท์	150	กรัม

วิธีทำ

- ตีไขมันผสม ตราเชสท์ กับมาการีน ตราเชสท์ พอเข้ากัน นำเข้าแช่ตู้เย็น
- ผสมส่วนผสมที่เหลือทั้งหมดเข้าด้วยกัน นานประมาณ 10 นาที
- นำขึ้นมาพักไว้ 10 นาที แล้วคลึงเป็นแผ่นสี่เหลี่ยมผืนผ้า
- นำส่วนผสมของมาการีนที่แช่เย็นไว้มาใส่ลงบนแผ่นแป้ง ประมาณ 1/3 ของแผ่นแป้ง
- แล้วพับสามทบ คลึงออก พับสี่ทบ นำเข้าแช่ตู้เย็น 20 นาที
- นำออกมาคลึงแล้วพับสี่ทบ คลึงออก พับสามทบ นำเข้าแช่ตู้เย็นอีก 20 นาที
- นำออกมาคลึงเป็นแผ่นหนาประมาณครึ่งเซ็นติเมตร แล้วตัดขึ้นรูป ใส่ไส้ตามชอบ
- พักไว้ 10 นาที ทาผิวด้วยไข่ตีพอกแตก
- นำเข้าอบด้วยความร้อน 400 องศาฟาเรนไฮด์ จนเหลืองสุก





คุกกี้แซ่เย็น

ส่วนผสม

แป้งเอนกประสงค์	500	กรัม
มาการ์น ตราเซสท์	350	กรัม
น้ำตาลไอซิ่ง	150	กรัม
ไข่ขาว	1	ฟอง
วานิลลาผง	1	ช้อนชา

วิธีทำ

- ร่อนแป้ง วานิลลา รวมกันพักไว้
- ตีมาการ์น ตราเซสท์ น้ำตาลไอซิ่ง ไข่ขาว เข้าด้วยกัน
- เบาลเครื่องค่อยๆ ใส่แป้งลงไป พอแป้งจับตัวเป็นก้อน
- นำเข้าแช่ตู้เย็นประมาณ 15 นาที
- นำมาปั้นเป็นแท่งยาว โรยด้วยน้ำตาล
- ห่อด้วยกระดาษลอกกลาย แช่ตู้เย็น 1 ชั่วโมง
- นำมาหั่นเป็นแว่น อบด้วยความร้อน 375 องศาฟาเรนไฮด์
- ถ้าต้องการใส่ผลไม้ ให้ใส่เชอร์รี่เยียว-แดง สับก่อนปั้นเป็นแท่ง



คุกกี้เนย

ส่วนผสม

แป้งอเนกประสงค์	530	กรัม
มาการีน ตราเชสท์	450	กรัม
เกลือ	1/2	ช้อนชา
ไอซิ่ง	225	กรัม
นมสด	125	กรัม

วิธีทำ

- ร่อนแป้งอเนกประสงค์ พักไว้
- ตีมาการีนเชสท์ เกลือ ไอซิ่ง ความเร็วปานกลาง 5 นาที
- เติมนมสด เเบาเครื่องใส่แป้งที่ร่อนไว้ พอเข้ากัน ปิดเครื่อง
- บีบใส่ถาดไม่ทาไขมัน อบด้วยความร้อน 350 องศาฟาเรนไฮด์ ประมาณ 12-15 นาที
- เมื่อสุกแล้ว แต่งหน้าด้วยช็อกโกแลต พักไว้ให้เย็น



คุกกี้ชอคโกแลตชิพ

ส่วนผสม

ใช้ส่วนผสมของคุกกี้เนย

วิธีทำ

- เมื่อผสมเสร็จแล้ว เติมเกล็ดชอคโกแลต คนให้เข้ากัน
- บีบใส่ถาดไม่ทาไขมัน
- อบด้วยความร้อน 350 องศาฟาเรนไฮด์





คุกกี้ครอนเฟลต

ส่วนผสม

ใช้ส่วนผสมของคุกกี้เนย

วิธีทำ

- เมื่อผสมเสร็จแล้ว เติมเซอร์ชีเยว-แดง ลูกเกตส์
- ใช้ช้อนตักเป็นลูก เคล้าด้วยครอนเฟลต ใส่ถาดไม่ทาไขมัน
- กัดพอบน อบด้วยความร้อน 350 องศาฟาเรนไฮด์





คุกกี้มะพร้าว

ส่วนผสม

ใช้ส่วนผสมของคุกกี้เนย

วิธีทำ

- เมื่อผสมเสร็จแล้ว เติมนะพริ้วขาวอบแห้ง คนให้เข้ากัน
- ใช้ช้อนตักใส่ถาดไม่ทาไขมัน กดให้แบนด้วยส้อม
- แต่งด้วยลูกปัดสี อบด้วยความร้อน 350 องศาฟาเรนไฮด์





ไส้นิสตุกกี้

ส่วนผสม

แป้งเค็ก	500	กรัม
ผงฟู เอชฟู๊ด	1 1/2	ช้อนชา
วานิลลา ผง	1	ช้อนชา
ไขมันผสม ตราเชลล์	250	กรัม
มาการีน ตราเชลล์	100	กรัม
น้ำตาลทราย	200	กรัม
นมผง	75	กรัม
ไข่ไก่	2	ฟอง

วิธีทำ

- ร่อนแป้ง ผงฟู วานิลลา รวมกัน พักไว้
- ตีไขมันเชลล์ มาการีนเชลล์ น้ำตาล และนมผง พอขึ้นฟู
- ใส่ไข่ เบาลเครื่องใส่แป้ง พอเข้ากัน
- ปั้นให้กลม กดให้แบน ทาผิวด้วยไข่แดง
- นำเข้าอบด้วยความร้อน 350 องศาฟาเรนไฮด์





โคโคนัทคุกกี้

ส่วนผสม

ใช้ส่วนผสมของโคนิสคุกกี

วิธีทำ

- เมื่อผสมเสร็จแล้ว เติมมะพร้าวขูดแห้ง คนให้เข้ากัน
- นำมาปั้นเป็นรูปรี แลมหั้วท้าย ใส่ถาดไม่ทาไขมัน
- ทาผิวด้วยไข่แดง นำเข้าอบด้วยความร้อน 350 องศาฟาเรนไฮด์



คุกกี้แยม

ส่วนผสม

ใช้ส่วนผสมของโซนิสคุกกี้

วิธีทำ

- ผสมเสร็จแล้ว ปั้นกลม กดให้แบนเป็นหลุมตรงกลาง
- ใส่ถาดไม้ทาไขมัน ทาผิวด้วยไข่แดง หยอดด้วยแยมสี
- นำเข้าอบด้วยความร้อน 350 องศาฟาเรนไฮด์



คุกกี้ลูกเกด

ส่วนผสม

ใช้ส่วนผสมของไขมันสุกก็

วิธีทำ

- ผสมเสร็จแล้ว เติมลูกเกดสับ คนให้เข้ากัน
- นำมาคลึงบนกระดาษลอกลาย ให้มีเส้นผ่าศูนย์กลาง 1 ซม.
- ตัดให้ยาวนิ้วครึ่ง ใส่ถาดไม่ทาไขมัน ทาผิวด้วยไข่แดง
- นำเข้าอบด้วยความร้อน 350 องศาฟาเรนไฮด์





คุกกี้เจ

ส่วนผสม

แป้งอเนกประสงค์	500	กรัม
มาการีน ตราเฮสท์	400	กรัม
น้ำตาลไอซิ่ง	200	กรัม
น้ำ	100	กรัม

วิธีทำ

- ร่อนแป้งอเนกประสงค์ พักไว้
- ผสมน้ำตาลไอซิ่งกับน้ำ คนจนละลาย พักไว้
- ตีมาการีนตราเฮสท์ ความเร็วปานกลาง พอฟู
- ค่อย ๆ ใส่น้ำตาลไอซิ่งที่ละลายไว้ลงไป ตีต่อจนฟูเบา
- เเบาเครื่อง ใสแป้งที่ร่อนไว้ พอเข้ากัน ปิดเครื่อง
- บีบใส่ถาดที่ไม่ทาไขมัน แต่งด้วยเชอร์รี่เขียว-แดง
- อบด้วยความร้อน 350 องศาฟาเรนไฮด์ นานประมาณ 12-15 นาที





58

คุกกี้ถั่ว

ส่วนผสม

ใช้ส่วนผสมของคุกกี้ใจ

วิธีทำ

- ผสมเสร็จแล้ว เติมเม็ดมะม่วงหิมพานต์อบสับหยาบๆ
- ตักหยอดใส่ถาดไม่ทาไขมัน กดพอแบน แต่งด้วยเม็ดมะม่วงหิมพานต์ซีก
- นำเข้าอบด้วยความร้อน 350 องศาฟาเรนไฮด์





คุกกี้ข้าวโอ๊ต

ส่วนผสม

ใช้ส่วนผสมของคุกกี้ใจ

วิธีทำ

- ผสมเสร็จแล้ว เติมข้าวโอ๊ต ลูกเกดสับ คนให้เข้ากัน
- ตักหยอดใส่ถาดไม่ทาไขมัน กดพอแบน
- นำเข้าอบด้วยความร้อน 350 องศาฟาเรนไฮด์





ฟรุตคูกกี

ส่วนผสม

ใช้ส่วนผสมของคูกกีใจ

วิธีทำ

- เมื่อผสมเสร็จ เติมเชอร์รี่เขียว-แดง ลูกเกดสับ
- คนพอเข้ากัน ตักหยอดใส่ถาด กดพอแบน
- นำเข้าอบด้วยความร้อน 350 องศาฟาเรนไฮด์



ชอคโกแลตสำหรับเคลือบหน้า

ส่วนผสม

น้ำตาลไอซิ่ง	320	กรัม
ผงโกโก้	100-150	กรัม
ไขมันผสม ตราเชสท์	200	กรัม
ไขมันผสม ตราไฮ แพท เค-วัน	200	กรัม

วิธีทำ

- ร่อนน้ำตาลไอซิ่ง ผงโกโก้ เข้าด้วยกัน พักไว้
- นำไขมันผสมตราเชสท์ และ ไฮแพท เค-วัน มาตุ๋นให้ละลาย
- ใส่ผงโกโก้ และไอซิ่งที่ร่อนไว้ลงไปคนให้เข้ากันจนส่วนผสมเนียน
- นำไปเคลือบหน้าขนมตามต้องการ



น้ำมันปาล์มกับคุณค่าทางโภชนาการ

น้ำมันปาล์ม

น้ำมันปาล์มเป็นน้ำมันพืชที่สกัดได้จากผลปาล์ม ซึ่งเป็นไม้ยืนต้น มีชื่อทางวิทยาศาสตร์ว่า ELAEIS GUINEENSIS มีถิ่นกำเนิดที่เกาะกินีตะวันตก และได้นำไปปลูกในอัฟริกา ลาตินอเมริกา และบริเวณเอเชียตอนใต้ ประเทศมาเลเซีย เป็นแหล่งผลิตที่ใหญ่ที่สุด ประมาณ 50% ของผลผลิตตลาดโลก สำหรับประเทศไทยเป็นพืชเศรษฐกิจที่สำคัญของภาคใต้

ประโยชน์ของน้ำมันปาล์ม

น้ำมันปาล์มนำมาใช้ประโยชน์ได้มากมายทั้งทางด้านอุปโภคและบริโภค ที่เห็นเด่นชัดในการบริโภคคือนำไปใช้ในการปรุงอาหาร ตามบ้านและภัตตาคาร ใช้ในอุตสาหกรรมอาหารทอดกรอบ บะหมี่สำเร็จรูป ไอศกรีม อุตสาหกรรมนม เนยเทียมและครีมเทียม อุตสาหกรรมเคลือบชอคโกแลต เป็นต้น นอกจากนี้ผลพลอยได้ (BY PRODUCTS) จากปาล์มสามารถนำไปใช้เป็นส่วนผสมในการทำสบู่ ยาสีฟัน น้ำยาซักผ้า น้ำยาล้างจาน เครื่องสำอางและครีมบำรุงผิวต่าง ๆ ฯลฯ

คุณลักษณะพิเศษของน้ำมันปาล์ม

1. น้ำมันปาล์มมีกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกายสูง คือ กรดไขมันไม่อิ่มตัวในอัตราที่สูงถึง 50% ประกอบไปด้วย กรดโอเลอิก 40% (OLEIC) และกรดไลโนเลอิก 100% (LINOLEIC) ซึ่งสารทั้งสองชนิดนี้ช่วยทำให้ร่างกายเจริญเติบโตดี

2. ในน้ำมันปาล์มมีสารธรรมชาติที่สำคัญ คือ โทโคฟีรอล (TOCOPHEROLS) หรือ วิตามินอี (VITAMINE) และโทโคทริเอนอล (TOCOTRIENOLS) มากกว่าน้ำมันพืชชนิดอื่น สารดังกล่าวมีคุณสมบัติเป็นสารกันหืน ทำให้น้ำมันมีสภาพคงตัวสูง เก็บไว้ได้นาน จากการค้นพบของนักวิทยาศาสตร์ในต่างประเทศได้รายงานไว้ว่า สารดังกล่าวช่วยทำให้ร่างกายมีผิวพรรณดี ช่วยระบบสืบพันธุ์ และมีแนวโน้มต่อต้านสารก่อมะเร็งได้



3. น้ำมันปาล์มมีเบตาแคโรทีน (BETA-CAROTENE) ในปริมาณสูงซึ่งสารตัวนี้เป็นสารตั้งต้นของวิตามินเอ (VITAMIN A) ซึ่งมีประโยชน์ต่อร่างกาย

4. น้ำมันปาล์มไม่มีสารคอเลสเตอรอล (CHOLESTEROL)

5. บริโภคน้ำมันปาล์มแล้วไม่เพิ่มคอเลสเตอรอลในเลือด นอกจากนี้ยังช่วยเพิ่ม HDL (HIGH DENSITY LIPOPROTEIN) ซึ่งช่วยป้องกันการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด และลด LDL (LOW DENSITY LIPOPROTEIN) สาร LDL นี้พบมากในผู้ป่วยที่เป็นโรคเส้นเลือดอุดตัน

6. น้ำมันปาล์มช่วยลดการแข็งตัวของเกร็ดเลือด (ANTI THROMBOTIC)

7. อาหารที่ทอดด้วยน้ำมันปาล์ม ขณะทอดจะมีกลิ่นหอมและไม่อมน้ำมัน ทำให้อาหารกรอบอยู่ได้นานและเก็บไว้ได้นาน

8. น้ำมันปาล์มมีสารเหนียวน้อย ไม่ก่อให้เกิดคราบสกปรกเมื่อใช้ปรุงอาหาร

9. น้ำมันปาล์มมีคุณภาพดีและราคาไม่สูง ประเทศไทยโดยเฉพาะทางภาคใต้มีภูมิอากาศที่เหมาะสมอย่างยิ่งในการปลูกปาล์มน้ำมัน เกษตรกรภาคใต้ได้มีการลงทุนปลูกสวนปาล์มไปประมาณ 700,000-900,000 ไร่ ซึ่งจัดได้ว่าเป็นพืชเศรษฐกิจที่มีความสำคัญของภาคใต้ จึงได้รับการส่งเสริมจากรัฐบาลและอยู่ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติด้วย

การบริโภคน้ำมันปาล์มนอกจากมีคุณค่าทางอาหารสูงแล้วยังช่วยส่งเสริมเกษตรกรทางภาคใต้ขายผลิตภัณฑ์มีงานทำ มีรายได้ เศรษฐกิจของครอบครัวดีขึ้น การช่วยกันบริโภคสินค้าที่ผลิตในประเทศไทย นอกจากช่วยเหลือคนไทยด้วยกันแล้วยังช่วยกันสงวนเงินตราไม่ให้รั่วไหลให้กับต่างชาติ

1. American Journal of Clinical Nutrition, April 1991.
2. Reviewed and approved by The Nutrition Advisory Committee (NAC) for The United States of America and Canada.

มีอยู่หลายวิธี ในการดูแล สุขภาพ



สุขภาพเป็นเรื่องสำคัญ เพื่อเป็นการรักษาร่างกาย ให้แข็งแรงสมบูรณ์เสมอ ควรออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 15 นาที นอนหลับพักผ่อน อย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง ดื่มน้ำบริสุทธิ์ วันละ 5-7 แก้ว และกินอาหารให้ครบ 5 หมู่ เท่านั้น สุขภาพดีก็เป็นของคุณ

หยก น้ำมันพืชบริสุทธิ์ ส่วน สำคัญในการปรุงอาหารให้อร่อย และมีคุณค่า หยกผ่านกรรมวิธี 2 ขั้นตอน จนได้น้ำมันพืชใสแจ๋ว สีทอง ให้กลิ่นหอม และรสชาติ อาหารแท้ ๆ เลือกหยกแล้ว คุณจะรู้ว่า

หยก มีดีมากกว่าความอร่อย



กรรมวิธีกลั่น 2 ขั้นตอน



ผลิตภัณฑ์คุณภาพจากสำสูง



มี ดี มาก กว่า ความ อร่อย

ที่มาของคุณภาพ และ ความอร่อย



A promise of quality



ผลิตและจัดจำหน่าย โดย...



บริษัท ลำซูน (ประเทศไทย) จำกัด

สำนักงาน: เลขที่ 43 ซอยแสงจันทร์-ธวัช ๓.พระราม 4 แขวงพระโขนง เขตคลองเตย กรุงเทพฯ 10110

TEL: 3810723-42 FAX: 3811443, 3914058

โรงงาน: เลขที่ 236 หมู่ 4 บิดมอุตสาหกรรมบางปู ต.แพรกษา อ.เมือง จ.สมุทรปราการ 10270

TEL: 3240637-9, 3240026, 3240858 FAX: 3240640