

โครงการ การพัฒนาคุณภาพชีวิตสมาชิก

(อบรมอาชีพเสริม) ปี 2561

สหกรณ์ออมทรัพย์ครูลำพูน จำกัด

อาชีพขนมไทยและขนมอบ

ระหว่าง

16 มิถุนายน 2561 - 22 กรกฎาคม 2561

(เสาร์-อาทิตย์)

วิทยากร	นางนุชนารถ	แป้นแก้ว
	นางสาวรุ่งนภา	สุทธวานิช
	นางสาวบุญยม	โปธามูล
	นางสาวบุศรินทร์	พิชัย

สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ

วิทยาลัยเทคนิคลำพูน

ขนมไทย

ขนมต้มขาว

ปริมาณที่ได้ต่อ 1 สูตร จำนวน 60 ชิ้น

	ส่วนผสม	ปริมาณที่ใช้
แป้งขนมต้มขาว	แป้งข้าวเหนียว	2 ถ้วย
	แป้งท้าวยายม่อม	4 ช้อนชา
	น้ำลอยดอกมะลิ	¾ ถ้วย
	น้ำใบเตยจั้นๆ	3 ช้อนโต๊ะ
ไส้	มะพร้าวทึนทึกขูดเป็นเส้นสำหรับทำไส้	3 ถ้วย
	น้ำตาลมะพร้าว	¾ ถ้วย
	เทียนอบ	
มะพร้าวคั่ว	มะพร้าวทึนทึกขูดเป็นเส้นสำหรับคั่ว	3 ถ้วย
	เกลือไทยป่น	½ ช้อนชา

วิธีทำ

1. ไส้.....นำน้ำตาลมะพร้าวใส่กระทะทอง ยกตั้งไฟกลางจนละลาย ใส่มะพร้าวสำหรับทำไส้ลงไป กวนจนส่วนผสมแห้ง ปิดไฟ ตักใส่ภาชนะพักให้เย็น ปั้นไส้เป็นก้อนกลม ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 2 เซนติเมตร ปั้นให้ได้ 60 ลูก นำไส้ใส่ภาชนะที่มีฝาปิด อบด้วยเทียนอบให้หอม
2. นำมะพร้าวสำหรับคั่วไปนึ่ง 5 นาที ยกลงใส่เกลือคั่วให้ทั่ว พักไว้
3. แป้ง..... ผสมแป้งข้าวเหนียวและแป้งท้าวยายม่อม เข้าด้วยกัน ค่อยๆ ใส่น้ำลอยดอกมะลิและน้ำใบเตย นวดจนแป้งนิ่ม ปั้นแป้งเป็นก้อนกลมขนาดและจำนวนเท่ากับจำนวนไส้ แผ่แป้งให้บาง ใส้ไส้ตรงกลาง จากนั้นหุ้มแป้งให้มิดไส้
4. นำแป้งที่หุ้มไส้แล้วไปต้มในน้ำเดือด ใช้ไฟกลาง ต้มจนแป้งสุก ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำ นำไปคลุกกับมะพร้าวให้ทั่ว จัดเสิร์ฟในภาชนะให้สวยงาม

วิทยากร นางนุชนารถ เป้นแก้ว
นางสาวรุ่งนภา สุทธวานิช
นางสาวบุญยม โปธามูล
นางสาวศุภรินทร์ พิชัย
สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยเทคนิคลำพูน

ขนมสอดไส้

ปริมาณที่ได้ต่อ 1 สูตร จำนวน50.....ห่อ

	ส่วนผสม	ปริมาณที่ใช้
ไส้	มะพร้าวทึนทึกขูดเป็นเส้นสำหรับทำไส้	3 ถ้วย
	น้ำตาลมะพร้าว	¾ ถ้วย
	แป้งข้าวเหนียว	1 ช้อนชา
	เทียนอบ	
แป้งหุ้มไส้	แป้งข้าวเหนียว	2 ถ้วย
	น้ำลอยดอกมะลิ	¾ ถ้วย
ตัวกะทิ	กะทิ	3 ½ ถ้วย
	น้ำ	½ ถ้วย
	แป้งข้าวเจ้า	¾ ถ้วย
	แป้งข้าวโพด	2 ช้อนโต๊ะ
	เกลือไทยป่น	1 ½ ช้อนชา
	ใบตองเจียนใบตอง 2 ขนาด	50 ชุด
	เตี๋ยวคาด...ฉีกใบตองเป็นเส้นยาว	50 เส้น
	ไม้กลัด	

วิธีทำ

1. ไส้.....นำน้ำตาลมะพร้าวใส่กระทะทอง ยกตั้งไฟกลางจนละลาย ใส่มะพร้าว และแป้งข้าวเหนียวลงไป กวนจนส่วนผสมแห้ง ปิดไฟ ตักใส่ภาชนะพักให้เย็น บั่นไส้เป็นก้อนกลม ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ½ นิ้ว บั่นให้ได้ 50 ลูก นำไส้ใส่ภาชนะที่มีฝาปิด อบด้วยเทียนอบให้หอม
2. แป้งหุ้ม....นวดแป้งข้าวเหนียวกับน้ำลอยดอกมะลิ นวดจนแป้งนิ่ม บั่นแป้งเป็นก้อนกลมขนาดและจำนวนเท่ากับจำนวนไส้ แผ่แป้งให้บาง ใส่ไส้ตรงกลาง จากนั้นหุ้มแป้งให้มิดไส้ พักไว้
3. ตัวกะทิ...ผสมกะทิ น้ำ เกลือ แป้งข้าวเจ้า และแป้งข้าวโพด เข้าด้วยกันคนจนส่วนผสมละลาย กรอง นำขึ้นตั้งไฟกลาง กวนพอข้น ยกลง
4. วางใบตองประกบกัน ตักตัวกะทิเล็กน้อยบนใบตอง วางแป้งที่หุ้มไส้ จากนั้นตักตัวกะทิปิดบนแป้ง ห่อใบตองทรงสูงใช้เตี๋ยวคาด กลัดด้วยไม้กลัด นึ่งไฟแรง 5 นาที ยกลง พักให้เย็น

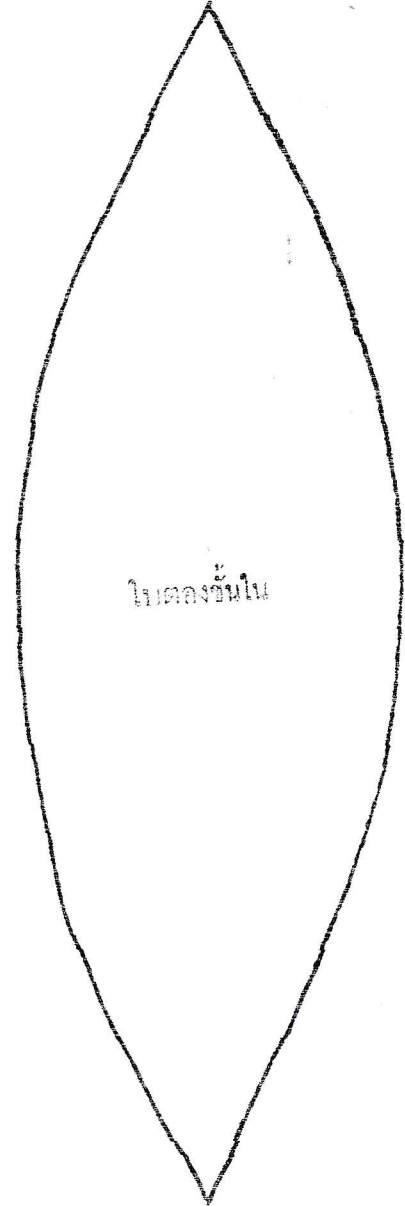
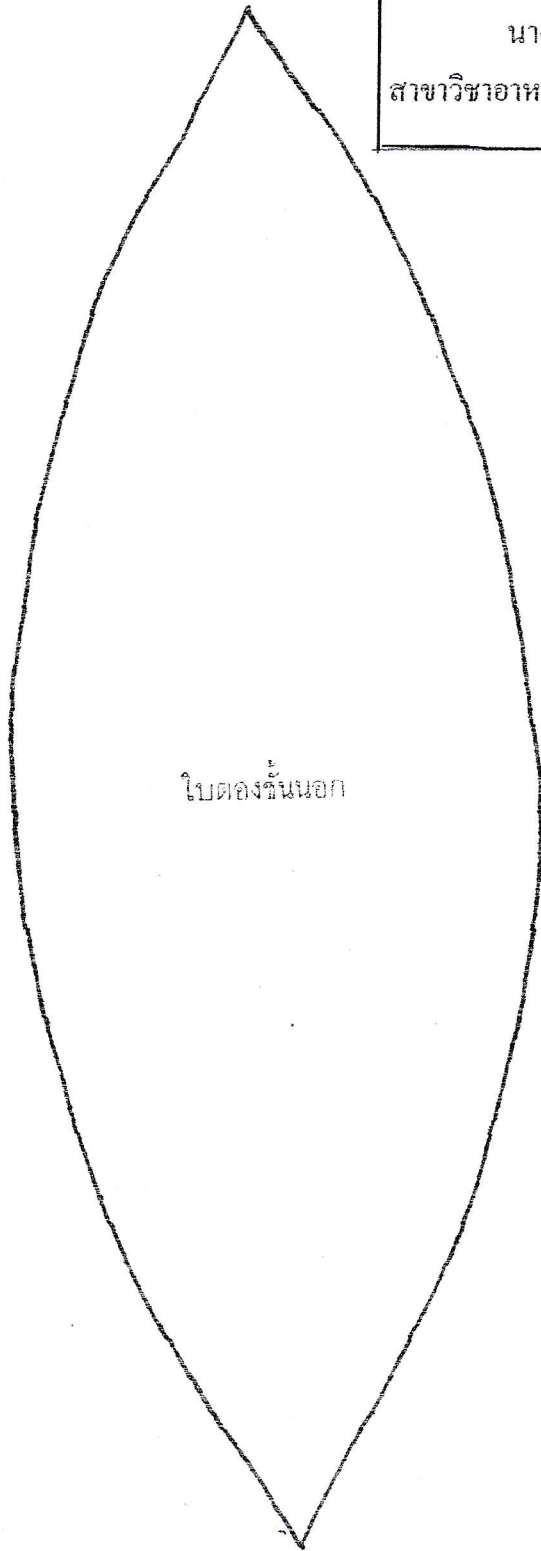
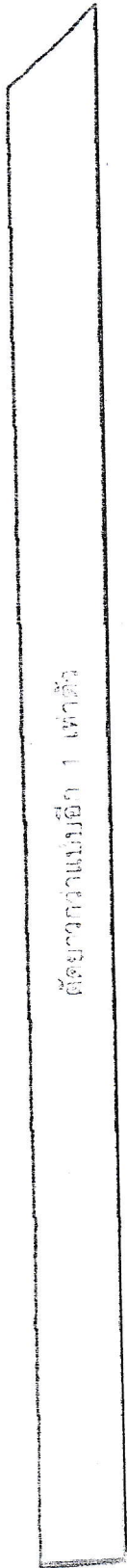
วิทยากร นางนุชนารถ แป้นแก้ว

นางสาวรุ่งนภา สุทธวานิช

นางสาวบุญชม ไปธามูล

นางสาวนุศรินทร์ พิชัย

สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยเทคนิคลำพูน



แบบใบตองห่อขนมสอดไส้

ขนมชั้น

ปริมาณที่ได้ต่อ 1 สูตร จำนวน1..... ถาด (16 ชั้น)

	ส่วนผสม	ปริมาณที่ใช้
ส่วนผสมแป้ง	แป้งข้าวเจ้า	$\frac{3}{4}$ ถ้วย
	แป้งมัน	1 $\frac{1}{2}$ ถ้วย
	แป้งท้าว	$\frac{3}{4}$ ถ้วย
	กะทิ	3 ถ้วย
น้ำเชื่อม	น้ำลอยดอกมะลิ	1 ถ้วย
	น้ำตาลทราย	3 ถ้วย
น้ำใบเตย $\frac{1}{4}$ ถ้วย	ใบเตยหอม	5-10 ใบ
	น้ำสำหรับคั้นน้ำใบเตย	$\frac{1}{4}$ ถ้วย
	สีผสมอาหารสีเขียว	

วิธีทำ

1. น้ำเชื่อม..... ผสมน้ำลอยดอกมะลิกับน้ำตาลทราย นำขึ้นตั้งไฟกลาง คนให้น้ำตาลละลาย พอเดือด ยกขึ้น พักไว้ให้เย็น
2. ส่วนผสมแป้ง..... ร่อนแป้ง 3 ชนิด เข้าด้วยกัน นวดแป้งด้วยกะทิ ประมาณ 20 นาที จนแป้งเหนียวนุ่ม ใส่กะทิที่เหลือ จนหมด ใส่น้ำเชื่อม คนให้ส่วนผสมเข้ากัน นำมากรอง
3. น้ำใบเตย..... คั้นใบเตยเป็นชิ้นเล็ก นำไปโขลกให้ละเอียด ใส่น้ำคั้นเอาแต่น้ำใบเตยชั้นๆ $\frac{1}{4}$ ถ้วย
4. แบ่งส่วนผสมเป็น 2 ส่วน ส่วนที่ 1 ไม่ต้องใส่สี ส่วนที่ 2 ใส่น้ำใบเตยผสมให้เข้ากัน
5. หนึ่งถาดขนมให้ร้อนประมาณ 5 นาที ตักแป้งหยอดทีละชั้นๆ ละ $\frac{1}{2}$ ถ้วย หนึ่งขนมใช้ไฟแรงปานกลาง น้ำเดือดพล่าน แต่ละชั้นนึ่งนาน 8 นาที ตักแป้งใส่พิมพ์เริ่มจากแป้งสีขาวก่อนสลับด้วยสีเขียวใบเตย จะได้ประมาณ 12 ชั้น ชั้นสุดท้ายสีเขียวใบเตยให้หยอดสีผสมอาหารเพิ่ม เพื่อให้สีเขียวเข้มขึ้นเล็กน้อย และนึ่งนาน 10 นาที

วิทยากร	นางนุชนารถ เป็นแก้ว
	นางสาวรุ่งนภา สุทธวานิช
	นางสาวบุญชม โปธามูล
	นางสาวนุศรินทร์ พิชัย
	สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยเทคนิคลำพูน

ขนมเปียกปูนกะทิสด

ปริมาณที่ได้ต่อ 1 สูตร จำนวน 16 ถ้วย (ถ้วย 7 ออนซ์ ถ้วยละ 150 กรัม)

	ส่วนผสม	ปริมาณที่ใช้
ขนมเปียกปูน	แป้งข้าวเจ้า	160 กรัม
	แป้งท้าวยายม่อม	40 กรัม
	แป้งมัน	40 กรัม
	น้ำตาลทราย	240 กรัม
	น้ำตาลมะพร้าว	240 กรัม
	เกลือ	10 กรัม
	น้ำใบเตย	600 กรัม
	น้ำปูนใส	1,200 กรัม
	กะทิ	400 กรัม
	งาคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
	งาขาวคั่ว	2 ช้อนโต๊ะ
	หน้ากะทิ	หัวกะทิ
แป้งข้าวโพด		10 กรัม
เกลือ		4 กรัม

วิธีทำตัวขนม

1. ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งท้าวยายม่อม แป้งมัน เข้าด้วยกัน
2. ใส่น้ำตาลทราย น้ำตาลมะพร้าว เกลือ ลงในส่วนผสมแป้ง
3. ใส่น้ำปูนใส 1 ถ้วย นวดให้เข้ากันจนเนียน ใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที
4. ใส่น้ำปูนใสที่เหลือ น้ำใบเตย กะทิ คนให้เข้ากัน กรองด้วยกระชอน ใสในกระทะทอง
5. นำขึ้นตั้งไฟกลาง กวนส่วนผสม จนแป้งสุกาว ใช้เวลาประมาณ 18-20 นาที

วิธีทำหน้ากะทิ

1. ผสมหัวกะทิ แป้งข้าวโพด เกลือ เข้าด้วยกัน กรองด้วยกระชอน ใส่น้ำร้อนเล็กน้อย
2. นำขึ้นตั้งไฟอ่อน จนแป้งสุก ยกลง พักไว้
3. เวลาเสิร์ฟราดบนตัวขนม โรยหน้าด้วยงาคั่ว งาขาว

วิทยากร	นางนุชนารถ แป้นแก้ว นางสาวรุ่งนภา สุทธวานิช นางสาวบุญชม โปธามูล นางสาวสุรินทร์ พิชัย สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยเทคนิคลำพูน
---------	---

ขนมเม็ดขนุน

ปริมาณที่ได้ต่อ 1 สูตร จำนวน 80 ชิ้น

	ส่วนผสม	ปริมาณที่ใช้
	ไข่เป็ด	10 ฟอง
ถั่วกวน	ถั่วเขียวเลาะเปลือก(ยังไม่ได้แช่น้ำ)	250 กรัม
	น้ำตาลทราย	1 ½ ถ้วย
	กะทิ	1 ½ ถ้วย
น้ำเชื่อม	น้ำตาลออคอกมะลิ	2 ถ้วย
	น้ำตาลทราย	2 ½ ถ้วย
น้ำเชื่อมใส	น้ำตาลออคอกมะลิ	1 ½ ถ้วย
	น้ำตาลทราย	1 ถ้วย
	เทียนอบ	

วิธีทำ

- ถั่วกวน..... ถ้างั่วเขียวเลาะเปลือกให้สะอาด แช่น้ำ 6-8 ชั่วโมง นำมาล้างน้ำ 2-3 ครั้ง นำไปนึ่งจนสุก บดให้ละเอียด ผสมถั่วบด น้ำตาลทราย กะทิ เข้าด้วยกัน นำไปกวน ใช้ไฟอ่อน กวนจนกระทั่งส่วนผสมแห้งไม่ติดกระทะ ไม่ติดมือ ยกลงพักให้เย็น นำถั่วมาปั้นเป็นก้อนกลมแล้วคลึงให้รี คล้ายเม็ดขนุน นำไปอบควันเทียนให้หอมประมาณ 20 นาที
- น้ำเชื่อมใส..... ผสมน้ำตาลออคอกมะลิกับน้ำตาลทราย นำขึ้นตั้งไฟกลาง คนให้น้ำตาลละลาย พอเดือด ยกลง พักไว้ให้เย็น
- น้ำเชื่อม..... ผสมน้ำตาลออคอกมะลิกับน้ำตาลทราย นำขึ้นตั้งไฟกลาง คนให้น้ำตาลละลาย พอเดือด ยกลง พักไว้
- เม็ดขนุน..... นำไข่เป็ดมาแยกไข่ขาว ไข่แดง นำไข่แดงมาคนด้วยพายยางให้เข้ากัน กรองด้วยผ้าขาวบาง นำถั่วที่ปั้นรูปไข่และวางในน้ำเชื่อมจนเต็มกระทะยกขึ้นตั้งไฟอีกครั้ง ให้น้ำเชื่อมเดือดจนไข่สุก ใช้ทัพพีโปร่งตักเม็ดขนุนขึ้น ใส่ในน้ำเชื่อมใสแช่ไว้สักพัก ขึ้นใส่ในภาชนะ

วิทยากร	นางนุชนารถ เป็นแก้ว
	นางสาวรุ่งนภา สุทธวามิษ
	นางสาวบุญชม โปธามูล
	นางสาวบุศรินทร์ พิรัช
	สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยเทคนิคลำพูน

ขนมฝอยทอง

ปริมาณที่ได้ต่อ 1 สูตร จำนวน 15 แพ

	ส่วนผสม	ปริมาณที่ใช้
ส่วนผสมไข่	ไข่เป็ด	10 ฟอง
	ไข่น้ำค้าง	¼ ถ้วย
	ไข่ไก่	5 ฟอง
	น้ำมันพืช	1 ช้อนชา
น้ำเชื่อม	น้ำลอยดอกมะลิ	3 ถ้วย
	น้ำตาลทราย	3 ถ้วย
น้ำเชื่อมใส	น้ำลอยดอกมะลิ	1 ½ ถ้วย
	น้ำตาลทราย	1 ถ้วย

วิธีทำ

1. ส่วนผสมไข่ นำไข่เป็ดและไข่ไก่ มาแยกไข่ขาว ไข่แดง และเก็บไข่น้ำค้างไว้ นำไข่แดงทั้งหมด ไข่น้ำค้าง และน้ำมันพืช ผสมให้เข้ากัน กรองด้วยผ้าขาวบาง พักไว้
2. น้ำเชื่อมใส..... ผสมน้ำลอยดอกมะลิกับน้ำตาลทราย นำขึ้นตั้งไฟกลาง คนให้น้ำตาลละลาย พอเดือด ยกลง พักไว้ให้เย็น
3. น้ำเชื่อม..... ผสมน้ำลอยดอกมะลิกับน้ำตาลทราย นำขึ้นตั้งไฟกลาง คนให้น้ำตาลละลาย พอเดือด เป็นฟอง
4. ตักไข่ใส่กรวย โรยบนน้ำเชื่อมไปรอบๆ ประมาณ 40-50 รอบหรือตามต้องการ พอไข่สุกประมาณ 2 นาที ไข่ไม่ปลายแหลมตักขึ้น นำไปส่ายในน้ำเชื่อมใส เพื่อให้ไข่เรียงเส้น นำขึ้นพับให้เป็นแพ ใส่ภาชนะไว้

วิทยากร นางนุชนารถ เป้นแก้ว
นางสาวรุ่งนภา สุทธวานิช
นางสาวบุญชม ไปธามูล
นางสาวศรินทร์ พิชัย
สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยเทคนิคลำพูน

ขนมสังขยาฟักทอง

ปริมาณที่ได้ต่อ 1 สูตร จำนวน 16 ชิ้น

	ส่วนผสม	ปริมาณที่ใช้
	ไข่ขาวไข่เป็ด	650 กรัม
	ไข่เป็ดใช้ทั้งฟอง	5 ฟอง
	น้ำตาลมะพร้าว	600 กรัม
	น้ำตาลทราย	100 กรัม
	กะทิ	2 ถ้วย
	แป้งสาลีเอนกประสงค์	¼ ถ้วย
	ฟักทองหั่นเป็นเส้น	300 กรัม

วิธีทำ

1. ละลายแป้งสาลีในน้ำกะทิ พักไว้
2. ผสมไข่ขาวกับไข่ทั้งฟองเข้าด้วยกัน ใส่น้ำตาลมะพร้าว น้ำตาลทราย ขยำให้เข้ากันด้วยใบเตยกรองด้วยผ้าขาวบาง
3. นำรังถึงใส่น้ำตั้งไฟให้น้ำเดือด จากนั้นนำถาดสี่เหลี่ยมไปนึ่งให้ร้อนประมาณ 5 นาที เทสังขยาลงในถาด โรยหน้าด้วยฟักทอง
4. นำสังขยาไปนึ่ง ในน้ำเดือด ไฟแรงปานกลาง นึ่งประมาณ 25 นาที หรือจนสุก นำออกจากลังถึงพักให้เย็น ตัดเป็นชิ้นได้ 16 ชิ้น

วิทยากร นางนุชนารถ แป้นแก้ว
นางสาวรุ่งนภา สุทธานิช
นางสาวนุญชฌ โปธามูล
นางสาวนุศรินทร์ พิชัย
สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยเทคนิคลำพูน

ขนมเค้กผลไม้

ปริมาณที่ได้ต่อ 1 สูตร 36 ถ้วยเล็ก

ส่วนผสม		ปริมาณที่ใช้
ตัวแป้ง	แป้งข้าวเจ้า	1 ถ้วย
	แป้งมัน	1 ช้อนโต๊ะ
	น้ำ	$\frac{3}{4}$ ถ้วย
	สีผสมอาหารสีเหลือง ชมพู เขียว	
น้ำเชื่อม	น้ำ	1 ถ้วย
	น้ำตาลทราย	$\frac{3}{4}$ ถ้วย
	กลิ่นมะลิ	5 หยด

วิธีทำ

1. ทำน้ำเชื่อม...ผสมน้ำ น้ำตาลทราย ในกระทะทอง ยกขึ้นตั้งไฟอ่อน คนให้น้ำตาลละลายและเดือด นำมากรอง พักให้เย็น ใส่กลิ่นมะลิคนให้เข้ากัน
2. ตัวแป้ง...ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งมัน เข้าด้วยกัน ค่อยๆ ใส่น้ำ ผสมให้เข้ากันจนหมดน้ำ ใส่น้ำเชื่อม คนให้ส่วนผสมละลายเข้ากันดี นำมากรอง
3. แบ่งแป้งเป็น 3 ส่วน ใส่สีเหลือง สีชมพู และสีเขียว สีละส่วน คนให้เข้ากัน
4. ใส่น้ำในถังถึงประมาณ $\frac{3}{4}$ ของถังถึง ยกขึ้นตั้งไฟแรงจนเดือด นำพิมพ์ไปนึ่ง 10 นาที
5. หยอดตัวแป้งให้เต็มพิมพ์ นำไปนึ่งไฟแรง 15 นาที
6. ยกขนมลงพักให้เย็น แล้วจึงแกะออกจากพิมพ์

วิทยากร นางนุชนารถ เป็นแก้ว
นางสาวรุ่งนภา สุทรวณิช
นางสาวบุญยม โปธามูล
นางสาวบุศรินทร์ พิชัย
สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยเทคนิคลำพูน

ข้าวเกรียบปากหม้อ

ปริมาณที่ได้ต่อ 1 สูตร จำนวน 80-100 ชิ้น

	ส่วนผสม	ปริมาณที่ใช้
ตัวแป้ง	แป้งข้าวเจ้า	200 กรัม
	แป้งมัน	80 กรัม
	น้ำเปล่า	500 มิลลิลิตร
ไส้	เนื้อหมูสับละเอียด	200 กรัม
	ถั่วลิสงคั่วบดละเอียด	250 กรัม
	หัวผักกาดเค็มสับละเอียด	200 กรัม
	กระเทียมปอกเปลือกหั่นหยาบ	3 ช้อนชา
	พริกไทยขาวป่น	1 ½ ช้อนชา
	รากผักชีหั่นหยาบ	2 ช้อนโต๊ะ
	น้ำปลา	2 ช้อนโต๊ะ
	น้ำตาลมะพร้าว	1 ถ้วย
	เกลือป่น	¼ ช้อนชา
	น้ำมันสำหรับผัด	1 ช้อนโต๊ะ
	กระเทียมเจียว	กระเทียมสับละเอียด
น้ำมันพืช		½ ถ้วย
ผักสำหรับรับประทาน	ผักชี ผักกาดหอม ผักสลัด พริกชี้หนู	-

วิธีทำไส้

1. โขลกกระเทียม พริกไทย รากผักชี ให้ละเอียด
2. ใส่น้ำมันในกระทะ พอร้อนใส่กระเทียม พริกไทยและรากผักชีที่โขลกไว้แล้ว ผัดพอหอม
3. ใส่เนื้อหมูคนให้หมูกระจายทั่ว ผัดให้สุกหอม ใส่หัวผักกาดเค็มสับละเอียดผัดให้เข้ากัน
4. ปรงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาล และเกลือ ให้รสจัด ผัดให้ส่วนผสมแห้ง
5. ใส่ถั่วลิสง ผัดให้เข้ากันแล้วตักขึ้น พักให้เย็น

วิธีทำแป้ง

1. นำแป้งข้าวเจ้ากับแป้งมันมาร่อนผสมรวมกัน
2. เติมน้ำลงไปในแป้งที่ผสมกันไว้ ค่อยๆ นวด แป้งไปเรื่อยๆ ประมาณ 15 นาทีจนแป้งไม่เป็นเม็ด ใส่น้ำที่เหลือจนหมด นำแป้งมากรองด้วยกระชอน
3. เตรียมหม้อสำหรับละลายแป้ง เทน้ำใส่หม้อประมาณ $\frac{3}{4}$ ของหม้อ และใช้ผ้าสีขาวขึงปากหม้อให้ตึง เว้นที่ไว้สำหรับเติมน้ำเล็กน้อย ตั้งไฟ ปิดฝาให้มิด รอให้น้ำเดือด
4. นำแป้งละลายบนปากหม้อใช้ผ้าปิด เมื่อแป้งสุกใส่สี ใช้น้ำพวยยางพับแป้งครึ่งวงกลมแล้วปาดขึ้น พรหมด้วยน้ำมันกระเทียมเจียว จัดใส่จานเสิร์ฟพร้อมกระเทียมเจียวและผักสด

วิทยากร นางนุชนารถ แป้นแก้ว
นางสาวรุ่งนภา สุทรวณิช
นางสาวบุญยม โปธามูล
นางสาวบุศรินทร์ พิชัย
สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยเทคนิคลำพูน

ขนมทองม้วน

ปริมาณที่ได้ต่อ 1 สูตร จำนวน 150 ชิ้น

ส่วนผสม	ปริมาณที่ใช้
แป้งมัน	400 กรัม
แป้งสาลีตราว่าว	200 กรัม
น้ำตาลทราย	250 กรัม
น้ำตาลมะพร้าว	300 กรัม
เกลือป่น	15 กรัม
พริกไทยดำ	2 ช้อนชา
รากผักชีโขลกละเอียด	2 ช้อนชา
หัวกะทิ	1,000 กรัม
ไข่ไก่	3 ฟอง
งาคั่ว	¼ ถ้วย
ใบผักชี	
น้ำมันพืชสำหรับทอด	½ ถ้วย

วิธีทำ

1. ผสม แป้งมัน แป้งสาลี น้ำตาลทราย เกลือป่น พริกไทยดำ รากผักชี เข้าด้วยกัน
2. นำหัวกะทิเทลงในส่วนผสมแป้ง คลุกเคล้าให้เข้ากัน
3. ตีไข่ไก่ให้ไข่แดง ไข่ขาว เข้ากันเป็นเนื้อเดียวกัน
4. ใส่ไข่ที่ตีไว้แล้ว น้ำตาลมะพร้าว ใช้มีอนวดผสมให้เข้ากัน นำไปกรองด้วยกระชอน
5. ใส่งาคั่ว ใช้ทัพพีคนส่วนผสมให้เข้ากัน
6. เตรียมพิมพ์ทองม้วน เปิดไฟให้ร้อน ทาน้ำมัน ใช้ช้อนตักแป้งประมาณ 1 ช้อนเทลงบนพิมพ์ ใส่ใบผักชีบนขนม พอแป้งสุกเปิดพิมพ์ ใช้ไม้กลมเล็ก ช่วยในการม้วนขนม พักให้เย็นเก็บใส่ภาชนะปิดสนิท

วิทยากร นางนุชนารถ แป้นแก้ว
นางสาวรุ่งนภา สุทธวานิช
นางสาวบุญยม โปธามูล
นางสาวสุรินทร์ พิษฐ์
สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยเทคนิคลำพูน

ขนมถ้วย

ปริมาณที่ได้ต่อ 1 สูตร จำนวน 28 – 30 ถ้วย

	ส่วนผสม	ปริมาณที่ใช้
ตัวขนม	แป้งข้าวเจ้า	50 กรัม
	แป้งท้าวยายม่อม	3 ช้อนโต๊ะ
	แป้งมัน	3 ช้อนชา
	น้ำใบเตยขุ่นๆ	6 ช้อนโต๊ะ
	น้ำตาลมะพร้าว	140 กรัม
	กะทิ	250 กรัม
หน้ากะทิ	แป้งข้าวเจ้า	24 กรัม
	เกลือ	¼ ช้อนชา
	กะทิ	330 กรัม

วิธีทำ

1. ตัวขนม...ผสมแป้งข้าวเจ้า แป้งท้าวยายม่อม แป้งมัน และน้ำใบเตย ให้เข้ากัน ใส่น้ำตาลคนให้เข้ากัน ใส่น้ำตาลละลาย ใส่กะทิคนให้เข้ากัน นำส่วนผสมมากรอง พักไว้
2. หน้ากะทิ...ผสมแป้งข้าวเจ้า เกลือ กะทิ เข้าด้วยกันคน นำมากรอง พักไว้
3. รังถึงใส่น้ำประมาณ ¼ ของลังถึง ต้มน้ำให้เดือด นำถ้วยตะไล ไปนึ่ง ประมาณ 5 นาที
4. ตักส่วนผสมตัวขนมใส่ในถ้วยประมาณ ¼ นึ่งน้ำเดือด ไฟแรง ประมาณ 8 นาที
5. ตักหน้ากะทิใส่ในถ้วยให้เต็มถ้วย นึ่งต่ออีก 5 นาที นำขนมขึ้นพักให้เย็น

วิทยากร นางนุชนารถ เป็นแก้ว
นางสาวรุ่งนภา สุทธวานิช
นางสาวบุญชม โพธิานุกูล
นางสาวสุรินทร์ พิชัย
สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ วิทยาลัยเทคนิคลำพูน