

บทที่ 9 ขนมปัง

ขนมปังเป็นอาหารหลักของประชากรในประเทศแถบยุโรปและอเมริกา รวมถึงประเทศอื่น ๆ ที่เคยเป็นอาณานิคมของฝรั่งเศสอีกด้วย ขนมปังทำจากข้าวสาลี ดังนั้นท้องถิ่นที่ปลูกข้าวสาลีได้ ก็มีขนมปังกิน การค้าขายข้าวสาลีที่กว้างขวาง และราคาที่ถูกลงกว่าข้าวอื่น ๆ ทำให้มีการแปรรูปเป็นขนมปังกันมากขึ้น บ้านเราก็มีการกินขนมปังเป็นอาหารเช้าเหมือนกัน ขนมปังมีคุณค่าทางอาหาร คือ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน (ไม่มากนัก) วิตามินและเกลือแร่ก็มีบ้าง โดยเฉพาะถ้าทำขนมปังจากแป้งสาลีที่ใช้ข้าวทั้งเมล็ด ขนมปังนั้นแบ่งออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ คือ (1) ทำได้เร็ว (quick bread) และ (2) ต้องใช้ยีสต์ช่วย (yeast bread) ขนมปังที่นำมาใช้เป็นอาหาร เพราะมีลักษณะดังนี้ (1) สีของขนมปังเป็นสีน้ำตาลทำให้เกิดความสวยงาม (2) รูปร่าง แผ่นสีเหลี่ยม ก้อนกลม ๆ (3) กลิ่นรส ขนมปังชนิดต่าง ๆ ช่วยให้มีกลิ่นรส กระตุ้นความอยากกินอาหาร การเติมผลไม้ เครื่องเทศ ชีส ทำให้ได้ลักษณะความพอใจมากขึ้น (4) เนื้อสัมผัส มีทั้งกรอบแข็ง นุ่ม และเหนียว นอกจากนั้นแล้วคงจะได้แก่การทำไม่ยุ่งยากมากนัก เพราะมีขายสำเร็จรูป หรือกึ่งสำเร็จรูป

การเสียของขนมปังขึ้นกับปัจจัยหลายอย่าง (1) เวลาของการเก็บ (2) ความชื้นในอากาศ (3) วิธีการเก็บ และ (4) ปริมาณสารกันบูดที่ใส่ ลักษณะขนมปังที่เสียสังเกตได้จากมีราขึ้น มีกลิ่นอับ ๆ หรือเหม็นมาก จึงต้องเก็บขนมปังในถุงพลาสติก กล่องปิดฝา หรือกระดาษฟอยล์ เพื่อไม่ให้แห้งและเสีย

ส่วนประกอบที่ใช้ทำขนมปัง

ส่วนประกอบหลัก คือ แป้งสาลีกับของเหลว ส่วนประกอบอื่น ๆ เช่น ไขมัน ไข่ สารทำให้ขึ้นฟู น้ำตาล เกลือ บางทีก็ใส่เครื่องเทศ ถั่ว ผลไม้ เนย ชีส

1. แป้งสาลี ได้จากข้าวสาลี ข้าวสาลีพันธุ์หนักจะให้แป้งที่เหมาะสมสำหรับทำขนมปัง ทั้งนี้เพราะมีปริมาณกลูเตนมาก ทำให้ขนมปังขึ้นฟูได้ดี การเคี้ยวอาหาร เช่น วิตามินบีต่าง ๆ

(ปีหนึ่ง ในอาซิน และโรโบเฟลวิน) เหล็ก ทำให้ขนมปังมีคุณค่าทางอาหารเพิ่มขึ้น ถ้าไม่มีการเติมสารอาหารก็มีขนมปังที่ทำจากข้าวสาลีทั้งเมล็ด หรือผสมรำเพื่อให้ได้วิตามินเพิ่มขึ้น แต่จะมีกลิ่นรำด้วย แป้งสาลีที่ใช้ทำขนมปังมีดังนี้ (1) แป้งอเนกประสงค์ (All-purpose Flour) เป็นแป้งที่ใช้ทำขนมปังได้ทุกชนิด ประกอบด้วยแป้งสาลีชนิดหนักและชนิดเบาผสมกัน (2) แป้ง Instant-Blending มีความละเอียดมาก เป็นชนิดเดียวกับแป้งอเนกประสงค์ แต่ไม่ต้องร่อนก่อนใช้ ผสมกับน้ำได้ดีกว่า (3) แป้ง Self-rising มีการผสมสารเคมีที่ช่วยให้ขึ้นฟู และเกลือเมื่อเอามาผสมกับส่วนผสมอื่น ๆ ก็ทำขนมได้ (4) แป้งเค้ก ทำจากข้าวสาลีชนิดเบา มีกลูเตนน้อยมากใช้ทำขนมปังไม่ได้ (5) แป้งทั้งเมล็ด (Whole-Wheat) มีสีคล้ำ ขนมปังที่ได้มีขนาดเล็กและแน่น เพราะตัวรำทำให้หนัก ขึ้นฟูน้อย

2. ขอมehl นับว่ามีส่วนสำคัญ ทำให้ส่วนผสมต่าง ๆ ผสมกัน ช่วยละลายยีสต์ ละลายเกลือ น้ำตาล ผงฟู มีหลายชนิดให้เลือกใช้เช่น นมสด น้ำหรือนมข้นจืด

3. ไข่ ช่วยทำให้ขนมมีเนื้อละเอียด เปื่อยนุ่ม เพิ่มสี กลิ่น และคุณค่าทางอาหาร และยังช่วยให้ไขมันกระจายตัวดี ขนมเบาและฟู

4. ไขมัน น้ำมันทุกชนิดใช้ได้ เช่น น้ำมันพืช ขอบเทนนิ่ง เนยมาการีน และน้ำมันหมู ไขมันถ้าใช้มากขนมจะนุ่ม เพราะไขมันไปหุ้มแป้งทำให้แป้งเบา ขนมฟูและนุ่ม

5. สารทำให้ขนมฟู เช่น ผงโซดา ผงฟู ยีสต์ สารพวกนี้ทำให้เกิดแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ ซึ่งมีผลให้ขนมพองตัว โปร่ง นุ่ม (1) ผงโซดา เมื่อผสมกับสารที่เป็นกรด เช่น นมเปรี้ยว น้ำผลไม้ จะให้แก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ (2) ผงฟู ประกอบด้วยผงโซดากับกรด และแป้ง แป้งนั้นใส่เพื่อให้ดูความชื้น ป้องกันการรวมตัวของผงโซดาและกรด ผงฟูมีชนิดปฏิกิริยาเดียว และปฏิกิริยาสองชั้น พวกที่ให้แก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ทันทีที่ผสมแป้งกับน้ำ ต้องรีบอบทันทีที่ผสมเสร็จ พวกที่ 2 นั้นจะให้แก๊สคาร์บอนไดออกไซด์อีกครั้งหนึ่งเมื่อถูกความร้อนในเตาอบ (3) ยีสต์ จะให้แก๊สคาร์บอนไดออกไซด์เมื่อยีสต์ใช้น้ำตาล การใช้ยีสต์ต้องแช่น้ำอุ่นเพื่อให้ยีสต์เจริญเติบโต ถ้ายีสต์เก่า ใช้ไม่ได้เพราะไม่ให้เกิด ยีสต์จะให้แก๊สในขณะที่เรานวดเราพัก จนมีขนาดเกือบเท่าตัว จากนั้นรีดอากาศออกให้มีความสม่ำเสมอ พักอีกครั้งหนึ่งแล้วจึงอบ ยีสต์ที่ขายกันมี 2 แบบ คือ ยีสต์สด (compressed yeast) ต้องเก็บในตู้เย็น มีแป้งผสมด้วย และอีกแบบ คือ ยีสต์แห้ง (active dry yeast) เป็นผง แห้ง บรรจุในถุงฟอยล์หรือขวดเปิดใช้แล้วต้องเก็บในตู้เย็น และดูวันที่หมดอายุด้วย

6. น้ำตาล อาจจะใส่ก็ได้ ช่วยให้มีรสหวาน มีกลิ่น และสีที่ผิวนอก

7. เกลือ ใช้เพื่อเพิ่มรสชาติ และควบคุมการทำงานของยีสต์

การทำขนมปัง

1. ขนมปังทำเร็ว ๆ ไม่ใช้ยีสต์ช่วยให้ฟู เช่น มัฟฟิน บิสกิต แพนเค้ก เวเฟิล ป๊อบโอเวอร์ และขนมปังข้าวโพด ขนมปังชา ขนมปังเหล่านี้ (ยกเว้นขนมปังชา) เมื่ออบเสร็จใหม่ ๆ จะนำมาเสิร์ฟทันที มีขั้นตอนและวิธีการทำไม่ยาก เช่น การทำมัฟฟิน (muffin) (1) ร่อนของแห้งเข้าด้วยกัน (มีแป้งด้วย) (2) ผสมน้ำมัน ไข่ ของเหลว แล้วเทใส่ในของแห้ง ผสมให้เข้ากันอย่าคนมากเพราะจะทำให้ส่วนผสมเหนียวข้น ขนมจะแข็ง (3) เสร็จแล้วเทใส่พิมพ์ที่ทาน้ำมันบาง ๆ หรือมีถ้วยกระดาษวางไว้ก่อน (4) อบที่อุณหภูมิประมาณ 205° ซ. 20-25 นาที (ดูจากสูตร)

2. ขนมปังที่ใช้ยีสต์ด้วย มีวิธีการดังนี้ (1) นวดผสมให้แป้งกลายเป็นก้อนโด (Dough) พักให้แป้งคลายตัว ริดให้แก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ออก แล้วพักอีกครั้งหนึ่ง การทำขนมปังวิธีนี้ใช้เวลาหลายชั่วโมง ทั้งต้องปรับสภาพให้มีความชื้นและอุณหภูมิในการพักตัวของแป้งพอเหมาะ มิฉะนั้นแล้วยีสต์ทำงานไม่ได้ดี ขนมไม่ขยายตัว การทดสอบว่าก้อนโดพองตัวเต็มที่หรือไม่ทำได้โดยใช้นิ้วแตะที่ผิวหน้า ถ้าเป็นรอยนิ้วบาง ๆ แสดงว่าได้ที่ (2) นำก้อนโดมานวดอีกครั้งหนึ่งเพื่อไล่อากาศออก ริดให้อากาศภายในกระจายทั่วทั้งก้อนอย่างสม่ำเสมอ (3) ปั้นเป็นก้อนตามต้องการ นำไปพักตัวอีกเล็กน้อยในพิมพ์ที่จะอบ จนพองตัวเป็น 2 เท่า (4) อบที่อุณหภูมิ 205°ซ. ประมาณ 30-35 นาที การทำขนมปังมีข้อที่ต้องพึงระวังหลายอย่างเช่น การละลายยีสต์ ยีสต์แห้งละลายในน้ำอุ่น (40-46°ซ.) ยีสต์สดละลายในน้ำเริ่มอุ่น (35°ซ.) ถ้าใช้นมก็ควรจะทำให้อุ่น (88°ซ.) เพื่อช่วยให้ไขมันละลายดี นอกจากนั้นก็ควรรู้ว่าก้อนโดชนิดนั้นขยายตัวเต็มที่หรือยัง ถ้าจับก้อนโดยัดแล้วไม่หดตัว หรือหดกลับเล็กน้อยแสดงว่าใช้ได้

ขนมปังมีรูปร่างต่าง ๆ กัน ซึ่งเกิดจากการตัดและการม้วนก้อนโด เช่น แพน แทน (Fan tan) เป็นการซ้อนกันของแป้ง 5-6 ชั้น ตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาด $1\frac{1}{2}$ นิ้ว พินวีล (Pinwheel) ริดและตัดแผ่นโดให้เป็นเส้น ๆ แล้วนำมาขดให้เป็นก้อนจะเห็นเป็นรอยตามเส้นที่ขด ครีวซองด์ (Crescent) จะตัดแผ่นโดเป็นรูปสามเหลี่ยมม้วนให้ด้านแหลมอยู่นอกสุด โบ-นอต (Bow-Knot) นำมาผูกเป็นโบว์ นอกจากนี้ ก็มีการปั้นเป็นก้อนกลม ๆ ขนาดเล็ก ๆ มาวางต่อกัน การถักรูปเปีย และการทำเป็นขนมปังปอนด์ ขนมปังแซนวิช เป็นต้น

สูตรขนมปังต่าง ๆ

มัฟฟิน

ส่วนประกอบ

แป้งอเนกประสงค์ (ร่อน)	2	ถ้วย
ผงฟู	4	ช้อนชา
เกลือ	3/4	ช้อนชา
น้ำตาล	1/4	ถ้วย
ไข่ (ตีให้เข้ากัน)	1	ฟอง
ชอทดენนิง (ละลาย)	1/4	ถ้วย (80 ซีซี.)
นม	1	ถ้วย (250 ซีซี.)

วิธีทำ

1. เปิดตู้อบที่อุณหภูมิ 205° ซ.
2. ละลายชอทดენนิง ทิ้งให้เย็น
3. ร่อนแป้ง ผงฟู เกลือ น้ำตาลเข้าด้วยกัน
4. ผสมไข่ ชอทดენนิง นม แล้วเทใส่ชามอ่างที่ใส่ของแห้ง
5. คนให้เข้ากัน พอทั่ว
6. เทใส่พิมพ์ที่ทำน้ำมันบาง ๆ ประมาณก่อนพิมพ์
7. อบ ประมาณ 25 นาที

หมายเหตุ

สูตรดัดแปลง ผสมถั่วสับ 1/3 ถ้วย หรือลูกเกด 1/3 ถ้วย ขนมที่สุกแล้วทาด้วยเนยละลาย แล้วโรยด้วยน้ำตาลไอซิ่งกับซินนามอน ทำให้หอม

ขนมปัง (วิธีสเตอร์ทโด)

ส่วนประกอบ

นมสด (อุ่น)	2	ถ้วย (500 ซีซี.)
น้ำตาล	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	2	ช้อนชา
ขอยเทเนนิ่ง	1	ช้อนโต๊ะ
ยีสต์	1	ห่อ
น้ำ	1/4	ถ้วย
แป้งอเนกประสงค์ (ร้อน)	6-6 $\frac{1}{4}$	ถ้วย

วิธีทำ

1. เทนมที่อุ่นใส่อ่างใบใหญ่ เติมน้ำตาล เกลือ และขอยเทเนนิ่งคนให้ละลาย
2. โรยยีสต์ในถ้วยใส่น้ำ (อุณหภูมิถูกต้อง) คนให้ละลาย
3. เติมน้ำ 1 ถ้วยลงในชามอ่างนม ผสมจนเนียน (อุณหภูมิต้องอุ่น)
4. ผสมกับยีสต์
5. เติมน้ำที่เหลือครึ่งละ 1 ถ้วย นวดจนเนียน แล้วเติมน้ำจนหมด
6. นวดบนโต๊ะที่โรยแป้งบาง ๆ นวดจนเนียนไม่ติดมือ ไม่ติดโต๊ะ
7. วางบนกะละมังที่ทาน้ำมันบาง ๆ พลิกกลับไปมาจนทั่ว คลุมด้วยผ้าบาง ๆ ประมาณ 1 $\frac{1}{2}$ ชั่วโมง หรือจนโดขยายตัวเป็น 2 เท่า
8. ใช้กำปั้นกระแทกลงไปตรงกลางก้อนโด แรง ๆ เพื่อไล่อากาศ แล้วจึงนวดให้ทั่วทั้งก้อน ปั้นเป็นก้อนแล้วทิ้งไว้ให้ขยายตัวเป็น 2 เท่าอีกครั้งหนึ่ง
9. แบ่งก้อนโดเป็น 2 ก้อน ใช้ผ้าคลุมทิ้งไว้ 10 นาที
10. ปั้นเป็นก้อน ใส่ในพิมพ์ขนาด 8 $\frac{1}{2}$ × 4 $\frac{1}{2}$ × 2 $\frac{1}{2}$ นิ้ว ทาน้ำมันบาง ๆ
11. คลุมผ้า หรือปิดฝา จนขยายเป็น 2 เท่า
12. อบที่ 205° ซ. 30-35 นาที

สรุป

ขนมปังเป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำจากแป้งสาลี ส่วนประกอบอื่น ๆ ได้แก่ ของเหลว เช่น นม น้ำ ไข่ สารที่ทำให้ขยายตัว เช่น ผงฟู ยีสต์ ส่วนประกอบอื่น ๆ เช่น เกลือ น้ำตาล เนย ไขมัน ในการทำขนมปังนั้น ต้องเลือกวัตถุดิบให้ถูกต้อง ใช้วิธีการและเครื่องมือถูกต้อง จึงจะได้ขนมปังที่มีลักษณะดี ขนมปังที่เสิร์ฟทันทีเมื่ออบเสร็จ ให้กลิ่นรสดีกว่าขนมปังเก่า

คำถาม

1. จงอธิบายชนิดและวิธีทำขนมปังชนิดนั้น ๆ
2. จงบอกความสำคัญของการใช้ขนมปังเป็นอาหาร