Phol Foodmafia NETWORK

พลพรรคนักปรุง
BAKE WITH YEAST

Batard & Fougasse

สนับสนุนโดย

Batard

Batard (บาตาร์ก) เป็นขนมปังที่มีรูปทรงวงรี คล้ายลูกรักบี้
ที่ฝรั่งเศสสมัยก่อนนิยมทำขนมปังกันอยู่ 2 รูปร่าง คือ
Baguette (บาเก็ต) ที่เป็นแท่งยาว ๆ กับ Boule (บูล) ที่เป็นทรงกลม ๆ
บาตาร์ก หรือ Bastard ในภาษาอังกฤษ เปรียบความหมายเหมือนลูกครึ่ง
จากขนมปังทั้ง 2 ทรงมารวมกัน



เอกสารประกอบการเรียนนี้เป็นลิขสิทธิ์ของรายการ พลพรรคนักปรุง BAKE WITH YEAST

Baker’s Percentage (%)

Baker’s Percentage หรือ เปอร์เซ็นต์ของนักอบ คือวิธีบอกสัดส่วนของวัตถุดิบในสูตรขนมปัง โดยนำวัตถุดิบทุกชนิด เทียบกับน้ำหนักแป้ง

หลักสำคัญที่ต้องจำ แป้ง = 100% เสมอ ไม่ว่าจะใช้แป้ง 500 g, 800 g หรือ 1,000 g แป้งจะถูกกำหนดให้เป็น 100% แล้วนำวัตถุดิบอื่นมาคำนวณเทียบกับแป้ง

ตัวอย่างสูตร Batard

Formular	Baker’s %	Weight (g)	Note
แป้งขนมปังไม่ฟอกสี	90%	720	170 g × 8
แป้งโฮลวีท	10%	80	
น้ำเย็น	65%	520	
ยีสต์	1%	8	
เกลือ	2%	16	
งาดำบด	3%	24	
งาดำดิบ (สำหรับคลุก)	–	–	
รวม	171%	1,368 g	

วิธีคำนวณ

น้ำ 65%
แป้ง 800 g × 65% = 520 g

ยีสต์ 1%
แป้ง 800 g × 1% = 8 g

เกลือ 2%
แป้ง 800 g × 2% = 16 g

งาดำ 3%
แป้ง 800 g × 3% = 24 g

Baker’s Percentage รวมเกิน 100% ได้

เพราะ 100% หมายถึง แป้งเท่านั้น ไม่ใช่น้ำหนักรวมของสูตร
ดังนั้นสูตรนี้รวมได้ 171% ซึ่งเป็นเรื่องปกติ



INGREDIENT HIGHLIGHT

งาดำตราไร่ทิพย์

อุดมไปด้วยแคลเซียม ธาตุเหล็ก วิตามินอี บำรุงกระดูกและข้อต่อ ลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด บำรุงหัวใจ ต้านอนุมูลอิสระ และช่วยเสริมการทำงานของระบบขับถ่าย
บาตาร์กที่ทำวันนี้เป็นสูตรขนมปังลีน
คือจะมีเพียงแป้ง น้ำ เกลือ ยีสต์ ไม่มีน้ำตาลและไขมัน
เหมาะกับสายรักสุขภาพ

เอกสารประกอบการเรียนนี้เป็นลิขสิทธิ์ของรายการ พลพรรคนักปรุง BAKE WITH YEAST

ขั้นตอนการทำบาตาร์ก







นวดผสม

ผสมวัตถุดิบทั้งหมด ยกเว้นงาดำบด ด้วยสปีดต่ำ 4 นาที หรือจนส่วน ผสมเข้ากันดี จากนั้นนวดด้วยสปีดสูง 4 นาที หรือจนสามารถขึงโดว์ เป็นแผ่นฟิล์มได้ ใส่งาดำบด แล้วผสมจนเข้ากันดี

หมัก

หมักโดว์ 40–60 นาที หรือจนโดว์ฟูขึ้นเป็น 2 เท่า







ตัดแบ่ง & ขึ้นรูปคร่าว ๆ

ตัดแบ่งเป็น 8 ส่วน ส่วนละ 170 กรัม คลึงเป็นก้อนกลมหลวม ๆ แล้วพักไว้ 10 นาที

ขึ้นรูป

ตบไล่แก๊ส แล้วพับทบให้เป็นทรงคล้ายลูกรักบี้ สเปรย์น้ำที่ผิวโดว์เล็กน้อย แล้วคลุกด้วยงาดำดิบ วางพรูฟบนกระดาษไขหรือแผ่นรองอบ







พรูฟ

พรูฟ 60 นาที หรือจนกดแล้วแป้งเด้งกลับช้า ๆ จากนั้นใช้มีดกรีดผิวโดว์ก่อนอบ

อบ

อบด้วยโปรแกรมไฟบน–ล่างที่อุณหภูมิ 250°C เทน้ำร้อนใส่ถาดที่ร้อนจัด ปิดประตูเตาอบ และอบ 12 นาที จากนั้นเปิดประตู นำถาดน้ำออก แล้วอบต่ออีก 12 นาที หรือจนได้สีตามต้องการ

เอกสารประกอบการเรียนนี้เป็นลิขสิทธิ์ของรายการ พลพรรคนักปรุง BAKE WITH YEAST

Jambon-Beurre Sandwich

แซนด์วิชจามบงเบอร์





ขนมปัง Batard	
เนยจืด	100 กรัม
พาร์สลี่ย์สับ	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ พริกไทย	ปรุงรส
แฮม	2 แผ่น
แตงกวาดอง	สำหรับเสิร์ฟ
ผักสลัด	สำหรับเสิร์ฟ







ขั้นตอนการประกอบแซนด์วิชจามบงเบอร์

1. ผสมเนยจืดกับพาร์สลี่ย์สับ ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย
2. ผ่าขนมปัง Batard ในแนวขวาง ทาเนยที่ด้านในของขนมปัง
3. ใส่แฮมและแตงกวาดอง
4. ตกแต่งด้วยผักสลัดได้ตามต้องการ

เอกสารประกอบการเรียนนี้เป็นลิขสิทธิ์ของรายการ พลพรรคนักปรุง BAKE WITH YEAST

Fougasse

Fougasse (ฟูกาส) เปรียบเหมือนโฟกัชช่า version ฝรั่งเศส ค่อนข้างแปลกตา คล้ายใบไม้-เปลวไฟ ในสมัยก่อนหลังจากอบขนมปังเสร็จหมดแล้ว นักอบจะใช้ความร้อนที่หลงเหลือในเตาเพื่ออบเศษโดว์ไว้กิน เลยรีดโดว์ให้แบนๆ มีการตัดให้เกิดช่องว่างจะได้สุกไวขึ้น แถมยังใช้ในการเทสดูว่าเตาร้อนได้ที่รึยังได้อีกด้วย

เอกสารประกอบการเรียนนี้เป็นลิขสิทธิ์ของรายการ พลพรรคนักปรุง BAKE WITH YEAST

ทำความเข้าใจเตาอบ Conventional

ปัจจุบันเตาอบมีหลายประเภท แต่ละแบบมีระบบการทำงานและจุดประสงค์แตกต่างกัน

Conventional Oven (เตาอบมาตรฐานที่พบได้ทั่วไปในครัวเรือน)

เตา Conventional โดยทั่วไปใช้ ไฟบน + ไฟล่าง เป็นแหล่งความร้อนหลัก

- ไฟล่าง → ให้ความร้อนจากด้านล่าง ช่วยให้อาหารและขนมสุก
- ไฟบน → ช่วยให้ผิวอาหารเกิดสีและความเกรียมที่สวยงาม
- ไฟบน + ไฟล่าง → เป็นโหมดพื้นฐานที่เหมาะกับการอบขนมปังและอาหารหลากหลายชนิด

เตาอบในครัวเรือนส่วนใหญ่สามารถปรับอุณหภูมิได้ประมาณ 50–250°C
ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับรุ่นและประเภทของเตา

🌡️ ทำไมต้อง Preheat เตาอบ?

ก่อนนำขนมเข้าอบ ต้อง วอร์มเตา (Preheat) ให้ถึงอุณหภูมิที่กำหนดเสียก่อน
เพราะการใส่ขนมเข้าเตาที่ยังไม่ร้อนถึงอุณหภูมิที่ต้องการ จะทำให้ขนมได้รับความร้อน
ไม่สม่ำเสมอ และส่งผลต่อ การขึ้นรูป สี เปลือก และเนื้อสัมผัสของขนมปัง

Formular	Baker's %	Weight (g)	Note
แป้งขนมปังไม่ฟอกสี	90%	630	290 g × 4
แป้งไรย์	10%	70	
น้ำเย็น	60%	420	
ยีสต์	1%	7	
เกลือ	2%	14	
น้ำตาลทราย	2%	14	
น้ำมันมะกอก	2%	14	
รวม	167%	1,169 g	



เอกสารประกอบการเรียนนี้เป็นลิขสิทธิ์ของรายการ พลพรรคนักปรุง BAKE WITH YEAST

ขั้นตอนการทำฟูกาส








นวดผสม

ผสมวัตถุดิบทั้งหมดด้วยสปีดต่ำ 4 นาที หรือจนเข้ากันดี จากนั้นนวดด้วยสปีดสูง 4 นาที หรือจนสามารถขึงโดว์เป็นแผ่นฟิล์มได้

หมัก

หมักโดว์ 40–60 นาที หรือจนโดว์ฟูขึ้นเป็น 2 เท่า






ตัดแบ่ง & ขึ้นรูปคร่าว ๆ

ตัดแบ่งเป็น 4 ส่วน ส่วนละ 290 กรัม คลึงเป็นก้อนกลมหลวม ๆ แล้วพักไว้ 10 นาที

ขึ้นรูป

ตบไล่แก๊ส แล้วรีดเบา ๆ ให้เป็นทรงสามเหลี่ยม บั้งโดว์ให้เป็นรอยคล้ายใบไม้ แล้ววางให้สยายออกบนแผ่นรองอบ






พรูฟ

พรูฟ 60 นาที หรือจนกดแล้วโดว์เด้งกลับช้า ๆ

อบ

อบด้วยโปรแกรมไฟบน–ล่างที่อุณหภูมิ 240°C เป็นเวลา 20 นาที

เอกสารประกอบการเรียนนี้เป็นลิขสิทธิ์ของรายการ พลพรรคนักปรุง BAKE WITH YEAST

Herb Dipping Oil

น้ำมันสมุนไพรสำหรับจิ้มขนมปัง



กระเทียมสับ	0.5 กลีบ
พาร์สลี่ย์สับ	1 ช้อนโต๊ะ
ใบไทม์แห้ง	1 ช้อนโต๊ะ
มะกอกสับละเอียด	5 ลูก
น้ำมันมะกอก	5 ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มสายชูบัลซามิค	1 ช้อนโต๊ะ
เกลือ พริกไทย	ปรุงรส







ขั้นตอนการทำน้ำมันสมุนไพรสำหรับจิ้มขนมปัง

1. ผสมกระเทียม พาร์สลี่ย์ ใบไทม์ มะกอก น้ำมันมะกอก และบัลซามิค
2. ปรุงด้วยเกลือ พริกไทย

เอกสารประกอบการเรียนนี้เป็นลิขสิทธิ์ของรายการ พลพรรคนักปรุง BAKE WITH YEAST