

ตอนที่ 15 การประกอบอาหารประเภทกวน

โดย อาจารย์วไลภรณ์ สุทธา
คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



กรอบเนื้อหา

- ความหมายและความสำคัญของการประกอบอาหารด้วยวิธีกวน
- หลักการกวนอาหาร
- การประกอบอาหารด้วยวิธีกวน

ความหมายของการกวนและการคน (stir)

- การกวน (stir) หมายถึง การที่อาหารอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยมากเป็นของเหลวผสมหรือรวมกันเข้าเป็นเนื้อเดียวกัน จนข้นและเหนียว โดยใช้เครื่องมือชนิดใดชนิดหนึ่งคนไปจนทั่วโดยแรงและเร็ว
- การคน (stir) หมายถึง การทำอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งให้ส่วนผสมเข้ากันจนทั่ว โดยใช้มือจับเครื่องมือให้ปลายจรดถึงก้นภาชนะ และวนไปทั่วๆ ให้อาหารนั้นกลับตัวจนส่วนผสมเข้ากัน (อบเชยและขมิ้นชัน, 2559)

ความสำคัญของการกวน

- การกวน (Stir) เป็นเทคนิคหรือวิธีการหนึ่งที่ใช้ในการเตรียมวัตถุดิบและประกอบอาหาร โดยการทำให้ส่วนผสมของอาหาร ซึ่งส่วนมากจะเป็นของเหลวรวมตัวเข้าเป็นเนื้อเดียวกัน จนสุก ชั่น หรือแห้ง
- การกวนเนื้อผลไม้สุกผสมกับน้ำตาล โดยใช้ความร้อน เพื่อให้ชั่นและเหนียวมีรสหวาน เป็นการถนอมอาหารวิธีหนึ่ง ที่ช่วยยืดอายุการเก็บผลไม้ๆ ไว้บริโภค

อุปกรณ์ที่ใช้ในการกววน

- กระทะทองทองเหลือง มีลักษณะ ก้นกลม ปากกว้าง ทำจากโลหะ ผสมระหว่างทองแดงและสังกะสี มีคุณสมบัติในการนำและกระจาย ความร้อนสม่ำเสมอ เหมาะสำหรับ การกววนขนม ทำขนม หรือทอด เป็นต้น



อุปกรณ์ที่ใช้ในการกวน (ต่อ)

- พายไม้ เป็นเครื่องมือชนิดหนึ่ง มีลักษณะแบนคล้ายรูปพาย ใช้สำหรับกวนหรือคนส่วนผสม ที่มีลักษณะเหลว ใช้คู่กับกระทะทองเหลือง

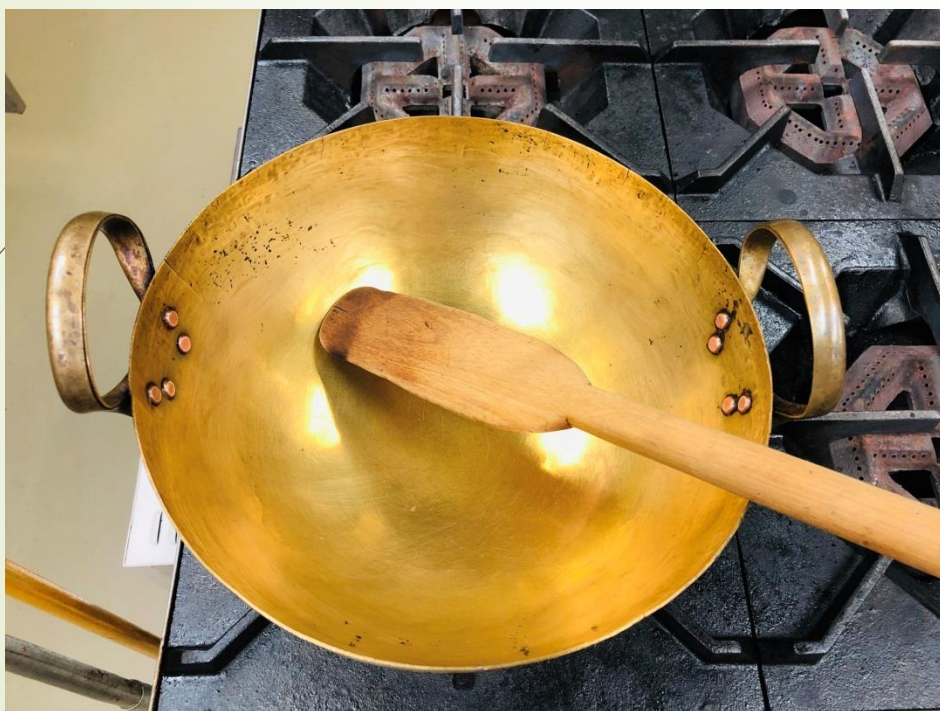


อุปกรณ์ที่ใช้ในการกวน (ต่อ)



ตะกร้อมือ (Hand muzzle; whisk) ใช้ตีไข่ หรือ ผสม ส่วนผสมเข้าด้วยกัน มีหลายขนาด

วิธีการใช้งาน



ข้อดีคือ คนส่วนผสมได้ทั่วถึง

เครื่องกวน



<https://images.app.goo.gl/eCnWuTEWruZhf36Z8>

เครื่องกวน ใช้ระบบการทำงานแบบข้อเหวี่ยง ตัวเครื่องทำด้วยเหล็กหล่อ กระจกทำจากทองเหลืองชนิดหนา ไม้พายทำด้วยพลาสติกสีขาวกวนได้ทั่วถึง ใช้สำหรับกวนผลไม้ ไข่ขนม กวนขนม และอื่นๆ

เครื่องกวน



https://www.youtube.com/watch?v=79z5dB_QtEA

ตัวกระทะทำจากอลูมิเนียม
ไม้พายทำด้วยไม้



<https://www.youtube.com/watch?v=kk6V6hmVYqs>

หลักการกวน

- เมื่อตั้งไฟครั้งแรกควรคนตลอดเวลาเพื่อให้ส่วนผสมกระจายตัว และใช้ไฟค่อนข้างแรง
- แต่ถ้าคนแรงเกินไปหรือนานเกินไป จะทำให้โมเลกุลของแป้งสตาร์ช คือ แอมิโลเพคติน ในแป้งขาด ทำให้แป้งเปื่อยกคืนตัว



ระดับความร้อนในการกวน

- ไฟแรง
- ไฟปานกลางค่อนข้างแรง
- ไฟปานกลาง
- ไฟอ่อน

หลักการกวน (ต่อ)

- ➔ ในการผสมแป้ง น้ำ และน้ำตาล รวมกัน ตั้งไฟแรงปานกลาง จากนั้นใช้พายไม้ คนให้เร็วและแรงจนทั่วกัน จนส่วนผสม มีลักษณะข้นและเหนียว ไม่ติดมือ เช่น การกวนกอลละแม ขนมหอยกปูน ตะโก้ ฯลฯ



กวนขนมเปียกปูน



ขนมเปียกปูน



<https://images.app.goo.g/R4wtuBaLEyCRh7Qs6>

หลักการกวน (ต่อ)

- ▶ ขนมอบางชนิด เมื่อกวนสุกมีลักษณะ
ข้นเหนียว ต้องคลุมมะพร้าวเพื่อให้
ขนมไม่ติดกัน เช่น ขนมหยกมณี
เป็นต้น



หลักการกวน (ต่อ)

- ➡ การใส่น้ำตาลในการกวนมี 2 วิธี คือ
 1. ใส่น้ำตาลน้อย สำหรับทำแยม เยลลี่
 2. ใส่น้ำตาลมาก เช่น การกวนผลไม้แบบแห้ง เช่น กล้วยกวน
สับปะรดกวน ทูเรียนกวน เป็นต้น

การประกอบอาหารด้วยวิธีกวน

- เป็นการทำให้อาหารสุกโดยใช้ความร้อนชื้น (Moist-heat method) มีน้ำและไอน้ำเป็นตัวกลางในการพาความร้อน
- อาหารที่ใช้วิธีกวน ได้แก่
 - ข้าว แป้ง และผลิตภัณฑ์
 - พืชผักและผลไม้
 - ถั่วเมล็ดแห้ง และอื่นๆ

สังขยาใบเตย



ส่วนผสมสังขยาใบเตย

ไข่แดง	5	ฟอง	เกลือป่น	1/8	ซัอนชา
น้ำตาลมะพร้าว	1/3	ถ้วย	นมสด	1/2	ถ้วย
น้ำตาลทราย	2	ซัอนโต๊ะ	วานิลลา	1	ซัอนชา
แป้งข้าวโพด	2	ซัอนโต๊ะ	น้ำใบเตย	1/4	ถ้วย
แป้งสาลี	1	ซัอนโต๊ะ	หัวกะทิ	1. 3/4	ถ้วย

วิธีทำสังขยาใบเตย



1. ผสมส่วนผสมทุกอย่างเข้าด้วยกัน
ใส่หม้อตุ๋นหรือกระทะทองกวานพอขึ้น
2. ตักใส่ภาชนะปิดฝาสนิท
รับประทานคู่กับขนมปังอุ่นพอร้อน

สังขยาใบเตย



ขนมหยกมณี



ส่วนผสมขนมหยกมณี



สาकुเม็ดเล็ก	1	ถ้วย
น้ำ	2. 1/4	ถ้วย
น้ำตาลทราย	1	ถ้วย
น้ำใบเตย	2	ช้อนโต๊ะ
มะพร้าวทึนทึกขูดฝอย	1	ลูก
เกลือป่น	1	ช้อนชา

วิธีทำขนมหยกมณี

1. ซาวสาकु 1 ครั้งพักให้สะเด็ดน้ำ
2. ผสมมะพร้าวที่นึ่งทึ่กกับเกลือป่น เคล้าพอเข้ากัน
นำไปนึ่งพอสุกนาน 5 นาที สำหรับคลุกขนม
3. ใส่น้ำในกระทะทองต้มพอเดือด ใส่น้ำตาลลงไป กวนจนสุก ใส
ใส่น้ำตาลทรายและน้ำใบเตยกวนต่อจนข้น ยกลง
4. ใช้ช้อนตักเป็นก้อนกลมคลุกกับมะพร้าวที่เตรียมไว้ จัดใส่ภาชนะเสิร์ฟ

- ชาวสาकु 1 ครั้งพักให้สะเด็ดน้ำ
- ใส่น้ำในกระทะทองต้มพอเดือด ใส่น้ำตาลลงไป กวนจนสุก ใส



ใช้ช้อนตักเป็นก้อนกลมคลุกกับมะพร้าว



แป้ง (Flour /Starch)

+

น้ำ/ของเหลว

สารแขวนลอยแป้ง

ตั้งไฟ



ความร้อนขึ้น

เจล



แป้งคืนตัว

Gelatinization

ข้าวเหนียวแก้วและข้าวเหนียวแดง

ก่อนกวน ต้องนำข้าวเหนียวไปนึ่งให้สุกเสียก่อน แล้วจึงนำมาผสมกับกะทิ และน้ำตาล กวนบนเตาให้สุก



<https://www.youtube.com/watch?v=ENn6q7qEQ5Y>



<https://www.youtube.com/watch?v=XvTWP8ve8UA>

การกวนข้าวเหนียวแก้ว



<https://www.youtube.com/watch?v=ENn6q7qEQ5Y>

การกวนข้าวเหนียวแดง



<https://www.youtube.com/watch?v=XvTWP8ve8UA>

การทำถั่วกวน



<https://www.youtube.com/watch?v=keUJZDcHLHY>

ผลไม้กวน

- ▶ ผลไม้กวนเป็นการถนอมอาหารด้วยวิธีการกวน คือ การนำเนื้อผลไม้ที่สุกแล้วผสมกับน้ำตาล โดยใช้ความร้อนเพื่อกวนผสมให้กลมกลืนกัน โดยมีรสหวานและให้เข้มข้นขึ้น



<https://images.app.goo.gl/t2r8sDexKRj2NmDVA>

ประโยชน์ของการกวนผักและผลไม้

- ช่วยให้เก็บอาหารไว้นาน
- ช่วยให้อาหารมีกลิ่น รสชาติ ต่างไปจากอาหารสด

ผักและผลไม้ที่ใช้กวน ได้แก่ เผือก มันเทศ ฟักทอง สับปะรด
กล้วย มะขาม เป็นต้น

เทคนิคการกวนผักและผลไม้

- เมื่อเริ่มกวนให้ใช้ไฟปานกลาง พอเริ่มแห้งให้ลดไฟอ่อน เติมน้ำมะนาว เพื่อป้องกันการตกผลึกของน้ำตาล ขนมหที่กวนได้จะใสและเหนียว
- คอยคนตลอดเวลาและระวังอย่าให้ไหม้ขนมจะสีไม่สวยและมีกลิ่นไหม้
(อัจฉรา, 2556)

การตกผลึกของน้ำตาลในผักและผลไม้กวน

- ในการทำผลไม้กวนที่มีความเป็นกรดหรือรสเปรี้ยว น้ำตาลทรายจะแตกตัวให้กลูโคสและฟรักโทส ผลไม้กวนที่ได้จะไม่ตกผลึกหรือตกทราย เช่น สับปะรดกวน มะม่วงกวน เป็นต้น (อัจฉรา, 2556)



<https://images.app.goo.gl/DKECv8dBY1dZRTBZ6>

เทคนิคการกวน



- การกวนจะช่วยให้เกิดจุดกลางมากขึ้น และช่วยให้ผลิตภัณฑ์ได้ไม่ใหญ่จนเกินไป เนื่องจากการกวนทำให้ผลิตภัณฑ์กระทบกันตลอดเวลา โมเลกุลของน้ำตาลไม่ สามารถเกาะกันจนมีขนาดใหญ่ได้

มะม่วงกวน



<https://images.app.goo.gl/oiFYnW3DSNzv41uJ7>

มะขามหยี



<https://images.app.goo.gl/KP844WiuqxYX2qPE8>

ทุเรียนกวน



<https://images.app.goo.gl/vqBhmUqTV69fNeN27>

ล้บปะรดกวน



<https://images.app.goo.gl/tzbsNa2vCGTc3a6H9>



จบการนำเสนอ