



ขนมไทยทองเอกสูตรฟักทอง ทำง่ายขายคล่องเพียง4ขั้นตอน

ผศ.พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม

อาจารย์สาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี เล่าว่า ด้วยรสชาติความหวาน สีสันสวยงาม รูปทรงที่สวยงาม เป็นไทย ทั้งชื่อและความหมายก็เป็นสิริมงคล ไม่เพียงเท่านั้น ขนมทองเอกยังมีเอกลักษณ์สำคัญอย่างหนึ่งคือ ด้านบนหรือยอดของขนมจะมีทองคำเปลวติดอยู่ สื่อความหมายอันเป็นมงคลเสมือนการอวยพรให้เป็นที่หนึ่ง หรือเป็นหนึ่งเดียว เหมาะสำหรับงานแต่งงาน อวยพรให้เป็นหนึ่งเดียวกัน และยังเหมาะกับการอวยพรหรือแสดงความยินดีในหน้าที่การงาน แสดงถึงความก้าวหน้า การได้เลื่อนยศเลื่อนตำแหน่งในระดับที่สูงขึ้น เป็นที่หนึ่งและได้พัฒนาสูตร เพิ่มคุณค่าสารอาหาร โดยสร้างสรรค์เป็นขนมไทยทองเอก



สูตรฟักทอง ซึ่งเลือกใช้ฟักทองญี่ปุ่น (Japanese Pumpkin) จากโครงการหลวงมาเป็นส่วนผสมหลัก

“พื้นที่มูลนิธิโครงการหลวงที่ปลูกฟักทองญี่ปุ่นหลายแห่ง ซึ่งศูนย์พัฒนาโครงการหลวงม่อนเงาะ อ.แม่แตง จ.เชียงใหม่ เป็นอีกหนึ่งแห่งที่ปลูกฟักทองญี่ปุ่นที่มีคุณภาพ ฟักทองญี่ปุ่นมีสารอาหารที่ติดอร่างกาย ทั้งธาตุเหล็ก วิตามินบี วิตามินเอ มีใยอาหารสูง ไขมันน้อย

มีปริมาณแคลอรีต่ำ เนื้อฟักทองแน่นและเหนียว มีรสชาติที่อร่อย และนำมาประกอบอาหารหรือขนมได้หลากหลาย ประโยชน์อีกข้อหนึ่งของฟักทองญี่ปุ่น นั่นคือ ช่วยเสริมสร้างคอลลาเจนได้ผิวหนัง ช่วยทำให้ผิวพรรณดูสุขภาพดี และเหมาะแก่การนำมาประกอบอาหารเพื่อสุขภาพ”

ผศ.พงษ์ศักดิ์อธิบาย
ขนมทองเอกมีส่วนผสมทั้งหมด 5 อย่าง ที่สามารถซื้อและจัดเตรียมได้ง่าย

คือ 1.เนื้อฟักทองญี่ปุ่นหนึ่งบด 120 กรัม 2.แป้งสาลีเนกประสงค์ 120 กรัม 3.หัวกะทิ 200 กรัม 4.น้ำตาลทราย 80 กรัม และ 5.ทองคำเปลว 3 แผ่น ตัดแบ่งเป็นชั้นสี่เหลี่ยมเล็ก วิธีทำ ผสมน้ำตาลทราย หัวกะทิ เนื้อฟักทองและ แป้งสาลีเนกประสงค์ที่ร่อนไว้แล้วให้เข้ากันทั้งหมด แล้วยกขึ้นตั้งไฟอ่อนๆ กวนจนร้อนออกจากกระทะแล้วยกลง ทิ้งไว้สักครู่พออุ่น แล้วแบ่งเป็นก้อนกลม ก้อนละ 7 กรัม แล้วปั้นเป็นก้อนกลมใส่แม่พิมพ์ทองเอก กดให้แน่น แล้วเคาะออกจากพิมพ์ แล้วอบให้หอมด้วยควันเทียน และติดด้วยทองคำเปลวเล็กน้อยบนด้านบนหรือยอดของขนม พร้อมจัดเสิร์ฟหรือนำไปใช้ในงานมงคลต่างๆ

ทองเอกสูตรฟักทองนี้จะได้ขนมที่มีสีเหลืองทอง ทั้งหมดประมาณ 30 ชิ้น ผู้สนใจข้อมูลเพิ่มเติมสามารถติดต่อได้ที่ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี จ.ปทุมธานี โทร. 0-2549-3161.