

# พายเลมอนเมอแรงค์ Lemon Meringue Pie



## พายเลมอนเมอแรงค์ Lemon Meringue Pie

**พายเลมอนเมอแรงค์ Lemon Meringue Pie** แอดรสรินทร์จะนำเสนอเมนูสไตล์ฝรั่งเศส ซึ่งแอดรสรินทร์ลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยคะ อยากแชร์สูตรเลย นั่นคือพายเลมอนเมอแรงค์ อร่อยขั้นเทพ เห็นแสงสายรุ้งออกจากปาก สูตรดั้งเดิมสำหรับพายเลมอนเมอแรงค์ สูตรสูตรนี้ดัดแปลงมาจากตำราอาหาร Walter Staibs 2013 Sweet Taste of History ด้วยความเปรี้ยว และความกรุบกรอบของพาย ผสมผสานรสชาติเปรี้ยวหวาน และรสสัมผัสที่ลงตัวเพื่อนๆสามารถ เปิดสูตรและทำตามได้เลยคะ ความอร่อยระดับ 5 ดาวคะสูตรนี้เอาไปเลย เกินความน่ากินมาซั๊กพัก ไปลุยกันเลยคะ มาทำพายเลมอนเมอแรงค์กัน เมนูนี้อาจเป็นเมนูซิกเนเจอร์ ของเพื่อนๆก็ได้ มาคะ ดาวนี่โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวทำก้าวเข้าครัวไปกับเมนูพายเลมอนเมอแรงค์กันเลยคะ

### สูตรพายเลมอนเมอแรงค์

#### พายครัส

1 2/3 ถ้วย (200 กรัม) ร่อนแป้งอเนกประสงค์

เกลือ 1/4 (1.5 กรัม) ช้อนชา

## สูตรพายเลมอนเมอแรงค์

เนยจืดเย็น 4 ออนซ์ (115 ก.) หนักลูกเต๋า

น้ำเย็นจัด 4-5 ช้อนโต๊ะ

### เลมอนฟิลลิ่ง

ไข่ใหญ่ 3 ฟอง

ไข่แดงขนาดใหญ่ 7 ฟอง

น้ำตาลทรายป่น 3/4 ถ้วย (150 กรัม)

ผิวมะนาว 2 ลูก

น้ำมะนาวคั้นสด 1 ถ้วย (240 มล.)

เนยจืดเย็น 8 ออนซ์ (230 กรัม) หนักลูกเต๋า

### เมอร์แรงค์

ไข่ขาวขนาดใหญ่ 7 ฟอง

น้ำตาล 1/4 ถ้วย (50 กรัม)

## วิธีทำพายเลมอนเมอแรงค์

เริ่มต้นด้วยการเตรียมและอบแป้งพายล่วงหน้า ในชามขนาดกลางผสมแป้งและเกลือ ใช้มือหรือที่ตัดขนมตัดเนยเย็นจนส่วนผสมร่วนและหยาบ

ครึ่งละหนึ่งช้อนโต๊ะ เติมน้ำ ผสมส่วนผสมหลังจากเติมแต่ละครั้งจนแป้งโดเริ่มก่อตัว เป้าหมายคือการเติมน้ำให้เพียงพอเพื่อให้แป้งโดรวมกันไม่มากไม่น้อย

ปั้นแป้งเป็นแผ่น ปิดด้วยพลาสติกแรป แล้วทิ้งไว้ให้เย็นในตู้เย็นเป็นเวลา 30 นาที

เปิดเตาอบที่ 400 ° F / 200 ° C

บนพื้นผิวครวัที่โรยแป้งเบาๆ ให้คั่งแป้งเป็นวงกลมหนา ¼ นิ้ว (0.6 ซม.) แล้ววางลงในถาดพายขนาด 9 นิ้ว (23 ซม.)

วางกระดาษ parchment ลงบนแป้งแล้วท้าวหรือถ้าวแห้งลงไปเพื่อป้องกันไม่ให้แป้งโก่งในเตาอบ

อบแป้งเป็นเวลา 15 นาทีจนเป็นสีน้ำตาลทอง

ต่อด้วยการทำไส้มะนาว ในกระทะ ตีไข่ ไข่แดง ผิวเลมอน และน้ำตาลเข้าด้วยกัน ผสมน้ำมะนาวและปรุงอาหารด้วยไฟปานกลางคนให้เข้ากัน นานมเปรี้ยวออกจากความร้อนเมื่อมันหนามาก

เทนมเปรี้ยวลงในชามขนาดใหญ่แล้วตีเนย

เทมะนาวลงในเปลือกพาย

ในการทำเมอแรงค์ ขั้นแรกให้เปิดเตาอบที่ 400 ° F / 200 ° C ในชามผสมแบบแห้ง ตีไข่ขาวด้วยความเร็วปานกลางจนเป็นฟอง ใส่น้ำตาลทีละช้อนโต๊ะ ตีเมอแรงค์ด้วยความเร็วสูงจนตั้งยอดแข็ง

ใช้ช้อนหรือถุงบีบทาเมอแรงค์ให้ทั่วเลมอนเคิร์ด นำเข้าอบ 12-15 นาที จนเมอแรงค์เป็นสีน้ำตาล ทานให้อร่อยนะคะ



# หน้ารวมสูตรเบเกอรี่



ขอขอบคุณข้อมูล – <https://www.tasteatlas.com/lemon-meringue-pie/recipe>

## ประวัติพายเลมอนเมอแรงค์

เลมอนเมอแรงค์พายมีต้นกำเนิดมาจากการผสมผสานและข้ามวัฒนธรรม โดยพื้นฐานแล้ว ส่วนต่างๆ ของของหวานมีต้นกำเนิดมาจากส่วนต่างๆ ของโลก เคิร์ดเลมอนที่มีรสเปรี้ยวสวยงามถูกคิดค้นขึ้นในสหราชอาณาจักรในช่วงปลายศตวรรษที่ 18 โดย Religious Society of Friends (ที่รู้จักกันทั่วไปในชื่อ Quakers) ในสหรัฐอเมริกา นมเปรี้ยวถูกทำที่กันขนมและรับประทานในปริมาณมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งโดยลูกเรือ ต้องขอบคุณวิตามินซีจำนวนมากที่พบในมะนาวและมะนาวซึ่งช่วยยับยั้งไม่ให้เลือดออกตามไรฟัน เมื่อเวลาผ่านไป พายมะนาวก็เข้าสู่สวีเดนและแลนด์ ที่ซึ่งเมอแรงค์ได้เป็นที่ประจักษ์แก่ใจในการทำอาหารแล้ว ในตำนานเล่าว่าพ่อครัวชาวอิตาลีชื่อ Gasparini ได้คิดค้นเมอแรงค์ในปี 1720 ในเมืองเล็ก ๆ ในประเทศสวิสเซอร์แลนด์ชื่อ Meiringen อย่างไรก็ตาม มีการบันทึกไว้เป็นอย่างดีว่าในศตวรรษที่ 18 ประเทศฝรั่งเศสมักนิยมรับประทานขนมผลไม้ราดหน้าเมอแรงค์ หลักฐานทางประวัติศาสตร์ที่สนับสนุนข้อเรียกร้องนี้มีมากมาย ตัวอย่างเช่น ในตำราอาหารของเขาในปี 1739 Menon พูดถึง *pommes meringuées* ของหวานซอสแอปเปิ้ลหนาเคลือบด้วยเมอแรงค์อบ ว่ากันว่าพายเลมอนเมอแรงค์เป็นอย่างที่เราทราบกันดีอยู่แล้วในปัจจุบัน

โดยคิดค้นโดยเชฟขนมอบชาวอเมริกันชื่อเอลิซาเบธ กู๊ดเฟลโลว์ในปี 1806 เบคกี้ ไดมอนด์ นักประวัติศาสตร์ด้านอาหาร กล่าวถึงนางกู๊ดเฟลโลว์ว่าเป็น “แม่ของพายเมอแรงค์มะนาว” แม้ว่าเอลิซาเบธจะไม่เคยตีพิมพ์สูตรอาหารใดๆ ด้วยตัวเอง แต่นักเรียนหลายคนของเธอได้บันทึกการสร้างสรรค์ของเธอและแชร์กับคนทั้งประเทศ กล่าวคือ “พุดดิ้งมะนาว” เป็นหนึ่งในผลงานสร้างสรรค์อันเป็นเอกลักษณ์ของเอลิซาเบธที่เสิร์ฟในรูปแบบต่างๆ มากมาย รวมทั้งในเปลือกแป้งเป็นพาย อย่างไรก็ตาม บางคนเชื่อว่า Alexander Frehse ซึ่งเป็นนักทำขนมปังชาวสวิสที่มีชื่อเสียงในศตวรรษที่ 19 เป็นผู้ผสมคัสตาร์ดมะนาวและเมอแรงค์เข้าด้วยกันเป็นครั้งแรก จึงเป็นที่มาของพายเลมอนเมอแรงค์ที่เรารู้จักและชื่นชอบในปัจจุบัน แม้ว่าจะเกี่ยวข้องกับอาหารฝรั่งเศส แต่ขนมนี้มักเป็นที่นิยมในส่วนอื่นๆ ของโลก ที่จริงแล้ว ในสหรัฐอเมริกา วันที่ 15 สิงหาคมมีการเฉลิมฉลองเป็น **วันพายเลมอนเมอแรงค์แห่งชาติ** เหตุผลหลักประการหนึ่งเบื้องหลังความสำเร็จทั่วโลกของพายคือต้นกำเนิดที่ไม่เฉพาะเจาะจงวัฒนธรรม อย่างไรก็ตาม ที่สำคัญกว่านั้น ตัวพายเองเป็นมาสเตอร์คลาสในของหวานที่เรียบง่ายและเนื้อแน่น ซึ่งค่อนข้างง่ายและสะดวกที่จะทำที่บ้าน

## วัตถุดิบพายเลมอนเมอแรงค์

salt

เกลือ (Salt) หรือเกลือโซเดียมนั้นมีแร่ธาตุหลายชนิดที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย หากรับประทานในปริมาณที่เหมาะสมก็อาจส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกาย ดังนี้ ป้องกันภาวะความดันโลหิตต่ำ, ป้องกันภาวะขาดน้ำ และป้องกันการขาดไอโอดีน แต่ต้องรับประทานในขนาดที่เหมาะสมต่อวันมิเช่นนั้นจะเกิดโทษต่อร่างกาย มากกว่าได้ประโยชน์

### butter

เนย (Butter) เป็นไขมันสัตว์ที่ถูกนำไปผ่านกระบวนการแยกออกมาจากนํ้านมหรือครีม ส่วนใหญ่จะใช้เนยจากสัตว์ เช่น วัว ควาย แพะ หรือแกะ กระบวนการผลิตเนย เริ่มจากการนำนํ้านมไปเข้าเครื่องจักรเพื่อปั่นหรือเหวี่ยงด้วยความเร็วสูง เมื่อเหวี่ยงจนได้ที่จะได้วัตถุติดออกมา 2 ชนิด คือ บัตเตอร์มิลค์ เป็นส่วนของนํ้าสีขาวขุ่น และเนย เป็นส่วนของก้อนไขมันสีเหลืองๆ ซึ่งก็คือเนยแท้ หรือที่เรียกกันติดปากว่า ‘เนยสด’ นั่นเอง

### lemon

เลมอน (Lemon) เป็นผลไม้ที่จัดอยู่ในตระกูลส้ม มีลักษณะเป็นไม้พุ่ม ปลายยอดมีหนามแหลม ลักษณะของใบเป็นใบเดี่ยว เมื่อนำมาขยี้จะมีกลิ่นหอมแรง ส่วนลักษณะของดอกเลมอน ดอกมีกลิ่นหอม และมีสีขาว ส่วนลักษณะของผลเลมอน เป็นรูปกลมรี ที่ปลายผลจะมีติ่งแหลม ผลอ่อนมีสีเขียว เมื่อสุกจะเป็นสีเหลือง ในผลมีเมล็ดหลายเมล็ด เนื้อผลฉ่ำน้ำ และมีรสเปรี้ยว

### eggs

ไข่ (Eggs) เป็นหนึ่งในอาหารโปรตีนสูง ใน 1 ฟองจะมีโปรตีน 6 กรัม จึงถือเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ซึ่งผู้ที่ต้องการมีกล้ามเนื้อทั้งหลายต่างเลือกรับประทาน เพราะเชื่อว่าจะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้ดี เนื่องจากโปรตีนมีส่วนช่วยในการเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เนื่องจากในไข่มีสารโคลีน (Choline) มากถึง 20% เป็นปริมาณที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน ที่เมื่อไปรวมกับกรดไขมันฟอสโฟลิพิด (Phospholipid) จะเกิดเป็นสารเลซิทีน (Lecithin) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของสมอง จึงเชื่อกันว่าไข่อาจช่วยเสริมสร้างการทำงานของสมอง และช่วยให้ระบบประสาทแข็งแรงได้

### sugar

น้ำตาล (Sugar) คือ สารประกอบคาร์โบไฮเดรตประเภทโมโนแซ็กคาไรด์ (monosaccharide) และไดแซ็กคาไรด์ (disaccharide) ซึ่งมีรสหวาน โดยทั่วไปจะได้มากจากอ้อย มะพร้าว แต่โดยทั่วไปแล้วจะเรียกอาหารที่มีรสหวานว่าน้ำตาลแทบทั้งสิ้น เช่น ทำมาจากตาลจะเรียกว่าตาลโตนุด ทำมาจากมะพร้าวจะเรียกว่าน้ำตาลมะพร้าว ทำมาจากงวงจากจะเรียกว่าน้ำตาลจาก ทำมาจากงบบจะเรียกว่าน้ำตาลงอบ ทำมาจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายจะเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ถ้านำมาทำเป็นเม็ดจะเรียกว่าน้ำตาลทราย หรือถ้านำมาทำเป็นก้อนแข็งคล้ายกวาดจะเรียกว่าน้ำตาลกวาด ฯลฯ





อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์ แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ ขอขอบคุณที่ติดตาม  
เพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#) ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)