

พายเลมอนเมอแรงค์ Lemon Meringue Pie



พายเลมอนเมอแรงค์ Lemon Meringue Pie

พายเลมอนเมอแรงค์ Lemon Meringue Pie แอดรสรินทร์จะนำเสนอเมนูสไตล์ฝรั่งเศส ซึ่งแอดรสรินทร์ลองทำมาแล้วอร่อยมากเลยล่ะ อยากแซร์สูตรเลย นั่นคือพายเลมอนเมอแรงค์ อร่อยขั้นเทพ เห็นแสงสายรุ้งออกจากปาก สูตรดั้งเดิมสำหรับพายเลมอนเมอแรงค์ สูตรสูตรนี้ดัดแปลงมาจากตำราอาหาร Walter Staibs 2013 Sweet Taste of History ด้วยความเปรี้ยว และความกรุบกรอบของพาย ผสมผสานรสชาติเปรี้ยวหวาน และรสสัมผัสที่ลงตัวเพื่อน ๆ สามารถ เปิดสูตรและทำตามได้เลยล่ะ ความอร่อยระดับ 5 ดาวค่ะสูตรนี้เอาไปเลย เกินความน่ากินมาซั๊กพัก ไปลุยกันเลยล่ะ มาทำพายเลมอนเมอแรงค์กัน เมนูนี้อาจเป็นเมนูซิกเนเจอร์ ของเพื่อน ๆ ก็ได้ มาค่ะ ดาวนี่โหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวทำก้าวเข้าครัวไปกับเมนูพายเลมอนเมอแรงค์กันเลยล่ะ

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

เมอร์แรง

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

บนพื้นผิวครackerที่โรยแป้งเบาๆ ให้คั่งแป้งเป็นวงกลมหนา 1/4 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 โดยทั่วไปจะได้มาจากอ้อย มะพร้าว แต่โดยทั่วไปแล้วจะเรียกอาหารที่มีรสหวานว่าน้ำตาลแทบทั้งสิ้น เช่น ทำมาจากตาลจะเรียกว่าตาลโตนุด ทำมาจากมะพร้าวจะเรียกว่าน้ำตาลมะพร้าว ทำมาจากงวงจากจะเรียกว่าน้ำตาลจาก ทำมาจากงับจะเรียกว่าน้ำตาลงับ ทำมาจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายจะเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ถ้านำมาทำเป็นเม็ดจะเรียกว่าน้ำตาลทราย หรือถ้านำมาทำเป็นก้อนแข็งคล้ายกรวดจะเรียกว่าน้ำตาลกรวด ฯลฯ



กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด

รสรินทร์

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ

f ROSALYNTH

อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์ แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ ขอขอบคุณที่ติดตาม
เพจ รสรินทร์ **Rosalyn** นะคะ

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