

# ครีมพาย Cream Pie เนื้อนุ่มละมุนลิ้นรส สัมผัสเยี่ยม



## ครีมพาย Cream Pie

**ครีมพาย Cream Pie** วันนี้แอดครูดองซ์จะมาชวนทำสไลด์อเมริกัน ซึ่งแอดครูดองซ์ลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลย ค่ะ อยากรู้สูตรเลย นั่นคือครีมพาย อร่อยเด็ด รสชาติไม่เป็นสองรองใคร สูตรดั้งเดิมสำหรับครีมพาย ในการเตรียมพายครีมกล้วยแบบคลาสสิก ครีมรสหวานอ่อนๆ เข้ากันกับกล้วยอันหอมหวาน ตามด้วยรสสัมผัสของแป้งพาย กรอบกรอบ เอาอะไรมาแลกก็ไม่ยอมเหนียนละเอียดจนเป็นเนื้อครีมคัสตาร์ดเพื่อนๆสามารถ ทำตามได้ง่ายๆเลยคะ ความอร่อยระดับ 5 ดาวคะสูตรนี้เอาไปเลย พุดไปแล้วห้องก็ร้อง ไปลุยกันเลยคะ มาทำครีมพายกัน แคคิดก็น้ำลายไหลแล้ว มาคะ ดาวนี่ไหลตสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวทำก้าวเข้าครัวไปกับเมนูครีมพายกันเลย ค่ะ

### สูตรครีมพาย

– สำหรับแป้งพาย

แป้ง 300 กรัม (2 1/2 ถ้วย)

น้ำตาล 250 กรัม (1 1/4 ถ้วย)

เกลือทะเล 1/2 ช้อนชา

เนยจืด 225 กรัม หั่นเป็นลูกเต๋า แช่เย็น

น้ำเย็นจัด 60 มล. (1/4 ถ้วย)

วอดก้า 2 ช้อนโต๊ะ

## สูตรครีมพาย

ไข่ 1 ฟอง

ครีม 1 ช้อนโต๊ะ

– สำหรับคัสตาร์ด

ไข่ 2 ฟอง

ไข่แดง 2 ฟอง

น้ำตาล 250 กรัม (1 1/4 ถ้วย)

แป้งข้าวโพด 40 กรัม (1/3 ถ้วย)

เกลือ 1/4 ช้อนชา

นมผง 720 มล. (3 ถ้วย)

กลิ่นวานิลลา 1 ช้อนโต๊ะ (หรือวานิลลาบีนเพสต์)

เนย 60 กรัม (4 ช้อนโต๊ะ)

กล้วย 4 ลูก

– สำหรับท็อปปิง

วิปปิงดับเบิลครีม 480 มล. (2 ถ้วย)

น้ำตาลไอซิ่ง 30 กรัม (1/4 ถ้วย)

กลิ่นวานิลลา 10 มล. (2 ช้อนชา)

## วิธีทำครีมพาย

ใส่แป้ง น้ำตาล และเกลือทะเลลงในเครื่องเตรียมอาหาร จากนั้นปั่นให้เข้ากัน ใส่เนยที่หั่นเป็นลูกเต๋าแล้วตีสองสามครั้ง ขณะที่เครื่องเตรียมอาหารทำงาน ให้ฝนตกรอยๆในน้ำเย็นและวอดก้า

พลิกไปบนแผ่นรองขนมหรือพื้นผิวที่ทาแป้ง ให้พับแผ่นรองขนมทับส่วนผสมแล้วกดลงไป แผ่นเป็นแผ่นดิสก์ห่อด้วยฟิล์มยืด แช่เย็นอย่างน้อย 1 ชั่วโมง แต่ข้ามคืนก็เหมาะ

ตั้งเตาอบให้ร้อนที่อุณหภูมิ 220 องศาเซลเซียส (425 องศาฟาเรนไฮต์)

วางแป้งลงบนพื้นผิวที่โรยแป้งไว้อย่างเสรี คลึงแป้งเป็นวงกลมหนาประมาณ 1/4 นิ้ว (0.6 ซม.) โดยม้วนแป้งจากตรงกลางออก พลิกแป้งแล้วคลึงแป้งเหมือนเดิม

คลึงแป้งลงบนหมุดกลิ้ง แล้วคลี่เบา ๆ บนถาดพาย ใส่แป้งลงในถาดพายโดยไม่ยืดออก หั่นแป้งที่กว้างกว่าถาดพายออก 1 นิ้ว (2.5 ซม.) แล้วบีบขอบ จากนั้นใช้ส้อมจิ้มด้านล่างของเปลือกพาย

ปิดด้านล่างและด้านข้างของถาดด้วยกระดาษรองอบ จากนั้นวางฟอยล์บนกระดาษรองอบ – ต้องปิดด้านล่างและรองรับด้านข้าง เติมน้ำหนักขนมหรือถั่ว

นำเข้าอบ 15 นาทีในเตาอบ 220 องศาเซลเซียส (425 องศาฟาเรนไฮต์)

นำกระดาษฟอยล์กับถั่วและกระดาษรองอบ ออก

ผสมไข่กับครีม แล้วทาเปลือกพายด้วยส่วนผสมดังกล่าว

ปิดเปลือกพายด้วยฟอยล์ตีบุก ใช้ส้อมจิ้มด้านล่างของเปลือกพาย

นำเข้าอบ 15 นาทีในเตาอบ 220 องศาเซลเซียส (425 องศาฟาเรนไฮต์) จากนั้นลดอุณหภูมิลงเหลือ 190 องศาเซลเซียส (375 องศาฟาเรนไฮต์) นำกระดาษฟอยล์ตีบุกออก อบจนเป็นสีน้ำตาลทอง

## ใส่ไข่และไข่แดงลงในซามแล้วตี

ใส่น้ำตาล แป้งข้าวโพด เกลือ และนมลงในหม้อกั้นหนา แล้วตีให้เข้ากัน ต้มนมบนไฟร้อนปานกลาง คนตลอดเวลา จนข้นประมาณ 5-7 นาที

ในการอบไข่ ให้เติมส่วนผสมของนมร้อนและชั้นครึ่งถ้วยลงในไข่ แล้วคนตลอดเวลาในขณะที่เพื่อน ๆ เติมนม จากนั้นเติมส่วนผสมร้อนอีกครั้งถ้วย คนตลอดเวลาขณะที่เพื่อน ๆ เติมนม

ตอนนี้เพิ่มส่วนผสมของไข่ต้มลงในส่วนผสมของนมข้นแล้วคนให้เข้ากัน

ปรุงอาหารด้วยไฟปานกลางเป็นเวลา 2 นาทีเพื่อให้ส่วนผสมข้นขึ้นอีกเล็กน้อย คนตลอดเวลา

ย้ายคัสตาร์ดลงในซาม

ผสมกลี้นวานิลลาและเนย 60g ลงในคัสตาร์ด

ปกกกล้วยแล้วหั่นเป็นเส้นทแยงมุม

ทา คัสตาร์ดเป็นชั้นบางๆ ด้านล่างของเปลือกพาย จากนั้นจัดชั้นกล้วยสไลด์ที่ด้านล่างของกระทะ แล้วเทคัสตาร์ดที่เหลือลงในเปลือกพาย

ปิดพายด้วยฟิล์มยึดเพื่อให้เกาะติดกับคัสตาร์ดและแช่เย็นอย่างน้อย 4-5 ชั่วโมง แต่ควรค้างคืนไว้ดีที่สุด

ตีวิปครีมหนักๆ กับน้ำตาลไอซิ่ง ระวังอย่าตีแรงเกินไป จากนั้นตีด้วยความเร็วต่ำ หยดกลี้นวานิลลาลงไป ปาดด้านบนของพายด้วยวิปครีม แล้วโรยด้วยกล้วยฝานบางๆ ทานให้ร่อนนะคะ



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

## ประวัติครีมพาย

แม้ว่าพายใส่คัสตาร์ดจะมีมาตั้งแต่ยุคกลาง แต่เห็นได้ชัดว่าถ้าเราเชื่อว่าตำราอาหารของยุคนั้น ปรากฏตัวครั้งแรกในสหรัฐอเมริกาในช่วงศตวรรษที่ 19 ซึ่งน่าจะเป็นไปได้มากที่สุดในมิสซิสซิปปีที่มีความอุดมสมบูรณ์ของฟาร์มโคนม สูตรแรกที่ชื่อว่าครีมพายได้รับการตีพิมพ์ในปี พ.ศ. 2387 ในตำราอาหารโดยนางเอ. แอล. เว็บสเตอร์ *แม่บ้านที่ได้รับ การปรับปรุง* คนอเมริกันชอบพายครีมมากจนทั้งพายครีมกล้วยและพายครีมมะพร้าวมีกำหนดวันชาติคือ 2 มีนาคม และ 8 พฤษภาคมตามลำดับ

# วัตถุดิบครีมพาย

## sugar

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

## salt

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

## butter

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

## vodka

วอดกา (Vodka) แต่เดิมเขียนว่า “Vada” เป็นภาษารัสเซีย แปลว่า น้ำแห่งชีวิต ต่อมามีการเพี้ยนไปเป็น “Vodka” เป็นเหล้าสีขาวใสกลั่นจากส่วนผสมของกากน้ำตาลของมันฝรั่ง ธัญพืช (โดยมากเป็นข้าวไรย์หรือข้าวสาลี) มีปริมาณแอลกอฮอล์อยู่ที่ประมาณ 35% – 95% มีกลิ่นเพียงเล็กน้อยจนแทบไม่รู้สึกรึ้น เนื่องจากผ่านกรรมวิธีในการกำจัดกลิ่นออก ดีมแล้วไม่มีกลิ่นติดค้างในคอ ในสมัยนี้มีการแต่งกลิ่นเพิ่มเข้าไป เช่นกลิ่นผลไม้ หรือสมุนไพรต่าง ๆ

## eggs

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

## corn

ข้าวโพด (Corn) ธัญพืชรสหวานอุดมไปด้วยวิตามินเอ วิตามินบี แร่ธาตุ เส้นใยอาหาร และเป็นแหล่งของสารต้านอนุมูลอิสระ เชื่อกันว่าการรับประทานข้าวโพดมีประโยชน์ต่อร่างกายหลายประการ เช่น ช่วยบำรุงสายตา ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น รวมถึงป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจได้ เป็นต้น

## milk

นม หรือนํ้านม (Milk) คือ ของเหลวสีขาวที่มีสารอาหารที่จำเป็นสำหรับเด็กหรือสัตว์เกิดใหม่ ที่ผลิตออกมาจากเต้านมของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม อาทิเช่น มนุษย์ วัว แพะ แกะ ควาย ม้า ลา อูฐ จามรี เร็นเดียร์ ลามา เมว นํ้า และยิ่งรวมไปถึงเครื่องดื่มนมที่ใช้แทนนมด้วย เช่น นมถั่วเหลือง นํ้านมข้าว นมข้าวโพด นมแอลมอนด์ เป็นต้น

## vanilla

วานิลลา (Vanilla) เป็นกลิ่นที่ได้จากฝักของกล้วยไม้สกุล Vanilla ต้นกำเนิดจากเม็กซิโก ชื่อวานิลลามาจากคำในภาษาสเปนว่า “ไบย์เนีย” (vainilla) ซึ่งแปลว่า ฝักเล็ก ๆ วานิลลามักถูกนำมาใช้แต่งกลิ่นในการทำอาหารประเภทของหวานและไอศกรีม

## banana

“กล้วย” นับเป็นผลไม้ที่อยู่คู่คนไทยมานาน เป็นทั้งอาหารเด็ก อาหารกลางวันนักเรียน ผลไม้ให้พลังงานนักกีฬา ของหวานของผู้ใหญ่ ไปจนถึงผลไม้ไม้มะยม เคี้ยวง่ายของผู้สูงอายุ นอกจากรสชาติอร่อยหวานหอมจนสามารถนำมารับประทานได้ทั้งแบบสดๆ และแปรรูปเป็นสารพัดขนมแล้ว ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพมากมายอีกด้วย เนื่องจากกล้วยเป็นผลไม้ที่มีกากใยอาหารอย่างพอเหมาะ จึงทำให้กล้วยมีส่วนช่วยในการควบคุมระดับคอเลสเตอรอลไม่ให้สูงเกินไป ซึ่งเป็นหนึ่งในปัจจัยที่จะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคอื่นๆ ตามมา เช่น โรคเบาหวาน และโรคหลอดเลือดหัวใจ เป็นต้น

