

# แพนเค้กกับน้ำเชื่อมเมเปิ้ล Pancakes with Maple Syrup



## แพนเค้กกับน้ำเชื่อมเมเปิ้ล Pancakes with Maple Syrup

**แพนเค้กกับน้ำเชื่อมเมเปิ้ล Pancakes with Maple Syrup** ถ้าเพื่อนๆกำลังค้นหาสูตรเด็ดของแพนเค้กกับน้ำเชื่อมเมเปิ้ล บิงโก...แอดครูดองซ์แอดมินยินดีด้วยค่ะ มาถูกที่แล้ว ใช่ว่าจะแอดครูดองซ์นำเสนอเมนูแพนเค้กกับน้ำเชื่อมเมเปิ้ล สูตรดั้งเดิมสำหรับแพนเค้กกับน้ำเชื่อมเมเปิ้ล ดัดแปลงจาก FoodNetwork นึกดูสิที่รักแพนเค้กสไตล์แคนาเดียน ซึ่งแอดครูดองซ์ลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยคะ อยากรแชร์สูตรเลย แต่นึกถึงเมนูนี้ น้ำลายก็ไหลแล้ว บรรยายความน่ากินมามากโข มาทำแพนเค้กกับน้ำเชื่อมเมเปิ้ลกันคะ อร่อยเด็ดแสงออกปาด มาคะดาวนโหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูแพนเค้กกับน้ำเชื่อมเมเปิ้ลกันเลยคะ

### สูตรแพนเค้กกับน้ำเชื่อมเมเปิ้ล

เนยจืด 2 ช้อนโต๊ะ

แป้งเอนกประสงค์ 1 ½ ถ้วยตวง

ผงฟู 2 ช้อนชา

น้ำตาล 1 ช้อนชา

เกลือหนึ่งหยิบมือ

นมสด 1 □ ถ้วย

## สูตรแพนเค้กกับน้ำเชื่อมเมเปิ้ล

ไข่ 2 ฟอง

เบคอน 10 แผ่นหรือประมาณ. แพนเค้กเวเฟอร์หั่นบาง ๆ 4 ออนซ์

น้ำมันพืช 1 ถึง 2 ช้อนชา สำหรับผัดเบคอน

เนยสำหรับทอดแพนเค้ก

น้ำเชื่อมเมเปิ้ลคุณภาพดีที่สุด

## วิธีทำแพนเค้กกับน้ำเชื่อมเมเปิ้ล

ขั้นแรก ละลายเนย แล้วพักไว้ ในขณะที่คุณเตรียมเบคอนและแป้ง

ในซามหนึ่งผสมแป้ง ผงฟู น้ำตาล และเกลือ และอีกใบผสมส่วนผสมเปียก: นม ไข่ และเนยเย็นเล็กน้อย

รวมส่วนผสมเปียกกับส่วนผสมแห้งและผสมจนเข้ากัน หรือจะผสมส่วนผสมทั้งหมดในเครื่องปั่นพร้อมกันก็ได้

ทอดเบคอนในน้ำมันพืช ใช้ไฟอ่อนๆ จนสุกและกรอบ จากนั้นจึงตักใส่กระดาษชำระ

ทาเนยในกระทะหรือกระทะที่ไม่ติดกระทะ แล้วตั้งไฟบนไฟร้อนปานกลาง-สูง

ใส่แป้ง ¼ ถ้วยลงในกระทะ เมื่อฟองอากาศปรากฏบนพื้นผิวแล้ว ให้พลิกแพนเค้กแล้วปรุงเป็นเวลาหนึ่งหรือสองนาที ทำซ้ำจนกว่าคุณจะใช้แป้งหมด

วางแพนเค้ก โรยหน้าด้วยเบคอนแรชเชอร์ แล้วราดด้วยน้ำเชื่อมเมเปิ้ลในปริมาณที่พอเหมาะ ทานให้ร่อนนะคะ



ขอขอบคุณข้อมูล – <https://www.tasteatlas.com/pancakes-with-maple-syrup/recipe>

## ประวัติแพนเค้กกับน้ำเชื่อมเมเปิ้ล

ชนพื้นเมืองอเมริกันเป็นคนแรกที่ผลิตน้ำเชื่อมเมเปิ้ลจาก SAP ที่เก็บจากต้นเมเปิ้ล ซึ่งเป็นต้นไม้พื้นเมืองในอเมริกาเหนือ จากนั้นจึงโอนความรู้ไปยังผู้ตั้งถิ่นฐานชาวยุโรปซึ่งปรับปรุงเพิ่มเติม เนื่องจากในขณะนั้นน้ำตาลผลิตในเวสต์อินดีสและมีราคาแพงจึงใช้น้ำเชื่อมเมเปิ้ลแทน ในทางกลับกัน แพนเค้กนั้นก็มีมาตั้งแต่สมัยโบราณ และทั้งชาว

ยุโรปและชาวอินเดียต่างก็มีแพนเค้กในแบบของพวกเขา แพนเค้กแคนาดาและอเมริกันที่เรารู้จักและชื่นชอบในปัจจุบันมักเรียกกันว่าฮอทเค้ก แพลปแจ็ก หรือกริตเติลเค้ก และมีขนาดเล็กและหนากว่าแพนเค้กในยุโรป และต่างจากแพนเค้กที่เพิ่มขึ้นด้วย

## วัตถุดิบแพนเค้กกับน้ำเชื่อมเมเปิ้ล

### salt

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

### butter

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

### baking powder

เบคกิ้งพาวเดอร์ หรือ ผงฟู เป็นส่วนผสมหนึ่งของสารเคมีคือ เบคกิ้งโซดา+กรดอ่อนๆ + แป้ง เป็นตัวที่ทำให้ขนมของเราฟูขึ้นเช่นกัน เราจะเห็นว่าในส่วนผสมของผงฟูนั้นมีการดอ่อนๆ ผสมอยู่แล้วเมื่อเติมนํ้าลงไปกรดอ่อนและด่างอ่อนๆ จากเบคกิ้งโซดาก็จะทำปฏิกิริยาเกิดฟองแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ขึ้นมา ด้วยความที่มีการเป็นส่วนผสมอยู่แล้ว ดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องอาศัยกรดจากวัตถุดิบอื่นๆ ของอาหาร ขนมปังที่ทำมาจากส่วนผสมของสารเคมีแบบแห้งว่า Quick bread ยกตัวอย่างเช่น แพนเค้ก มัฟฟิน หรือบิสกิต เป็นต้น

### sugar

น้ำตาล (Sugar) คือ สารประกอบคาร์โบไฮเดรตประเภทโมโนแซ็กคาไรด์ (monosaccharide) และไดแซ็กคาไรด์ (disaccharide) ซึ่งมึรสหวาน โดยทั่วไปจะได้มากจากอ้อย มะพร้าว แต่โดยทั่วไปแล้วจะเรียกอาหารที่มีรสหวานว่าน้ำตาลแทบทั้งสิ้น เช่น ทำมาจากตาลจะเรียกว่าตาลโตนด ทำมาจากมะพร้าวจะเรียกว่าน้ำตาลมะพร้าว ทำมาจากงวงจากจะเรียกว่าน้ำตาลจาก ทำมาจากงบจะเรียกว่าน้ำตาลงুব ทำมาจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายจะเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ถ้านํ้ามาทำเป็นเม็ดจะเรียกว่าน้ำตาลทราย หรือนํ้ามาทำเป็นก้อนแข็งคล้ายกรวดจะเรียกว่าน้ำตาลกรวด ฯลฯ

### milk

นม หรือนํ้านม (Milk) คือ ของเหลวสีขาวที่มีสารอาหารที่จำเป็นสำหรับเด็กหรือสัตว์เกิดใหม่ ที่ผลิตออกมาจากเต้านมของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม อาทิเช่น มนุษย์ วัว แพะ แกะ ควาย ม้า ลา อูฐ จามรี เร็นเดียร์ ลามา แมวป่า และยังมีไปถึงเครื่องดื่มนมที่ใช้แทนนมด้วย เช่น นมถั่วเหลือง นํ้านมข้าว นมข้าวโพด นมแอลมอนต์ เป็นต้น

### 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

### bacon

เบคอน (อังกฤษ: bacon) หรือ เนื้อรมควัน เป็นเนื้อสัตว์ (โดยมากมักใช้เนื้อหมู) ที่นํ้ามาหมักเค็มด้วยเกลือเป็นจำนวนมาก จากนั้นนํ้ามาตากแห้งเป็นเวลาหลายสัปดาห์หรือเป็นเดือน ๆ ในอากาศที่เย็นแห้ง บางแห่งอาจนํ้าเบคอนมาต้มหรือรมควันด้วย โดยมากแล้ว เบคอนชนิดแห้งสดมักมีการนำไปทำให้สุกก่อนที่จะรับประทานหนึ่ง เบคอนแบบต้มอาจนํ้ามาทานได้เลย แต่บางท้องที่ก็อาจนํ้ามาปรุงรสอีกก่อนรับประทาน

## vegetable oil

น้ำมันพืช หรือ ไขมันพืช เป็นไขมันที่สกัดจากเมล็ดหรือจากส่วนอื่น ๆ (แม้จะน้อยกว่า) ของพืช เหมือนกับไขมันสัตว์ ไขมันพืชเป็นไตรกลีเซอไรด์แบบต่าง ๆ ที่ผสมกัน น้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันผักกาดก้านขาว และน้ำมันโกโก้เป็นตัวอย่างไขมันจากเมล็ด น้ำมันมะกอก น้ำมันปาล์ม และน้ำมันรำข้าวเป็นตัวอย่างไขมันจากส่วนอื่น ๆ ของผลไม้ ในคำพูดทั่วไป คำว่า น้ำมันพืช อาจหมายถึงน้ำมันที่อยู่ในสถานะของเหลวที่อุณหภูมิห้องเท่านั้น แต่ก็นิยามกว้าง ๆ ด้วยว่า เป็นไขมันพืชทั้งหมดโดยไม่คำนึงถึงสถานะ

## syrup

ไซรัป (Syrup) หรือที่รู้จักในภาษาไทยว่า “น้ำเชื่อมหรือยาน้ำเชื่อม” คือสารให้ความหวานผลิตจากธรรมชาติที่นำมาปรุงแต่งและผ่านกรรมวิธีต่าง ๆ เพื่อให้ได้ออกมาเป็นสิ่งที่สามารถรับประทานได้ ส่วนประกอบหลักของไซรัปจะมีน้ำตาลกลูโคสอยู่ หรืออาจมีสารให้ความหวานอื่นๆ ประกอบอยู่ด้วย

