

ขนมปังฮาลาห์ ทรงผ้าโพกหัว Challah



ขนมปังฮาลาห์ ทรงผ้าโพกหัว Turban-Shaped Challah

ขนมปังฮาลาห์ ทรงผ้าโพกหัว **Turban-Shaped Challah** ไม่มีอะไรที่มีความสุขมากไปกว่าการได้กินของอร่อยเด็ด ที่สามารถทำเองได้ที่บ้าน แอดซูเฟลล์ขอนำเสนอ ขนมปังฮาลาห์ ทรงผ้าโพกหัวขนมปังสไตล์อิสราเอล ซึ่งแอดซูเฟลล์ลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยล่ะ อยากแชร์สูตรเลย ดัดแปลงสูตรจาก chabad เป็นขนมปังรูปทรงผ้าโพกหัว ผีวขนมปังสีน้ำตาลทอง เนื้อในขาวนุ่ม ลักษณะเนื้อขนมปังอยู่ระหว่างบริโยชกับซอฟโรลลองจินตนาการถึง ไปเปิดตำนานความอร่อยกันค่ะ แต่คิดก็อยากกินแล้ว มาทำขนมปังฮาลาห์ ทรงผ้าโพกหัวเจ้าค่ะ อร่อยเด็ดแสงออกปาด มาค่ะดาวนโหลดสูตร มือชวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูขนมปังฮาลาห์ ทรงผ้าโพกหัวกันเลยล่ะ

สูตรขนมปังฮาลาห์ ทรงผ้าโพกหัว

น้ำอุ่น 4 ถ้วยตวง

ยีสต์แห้ง 2 ช้อนโต๊ะ

ไข่ 4 ฟอง

น้ำมัน 1/2 ถ้วย

น้ำผึ้ง 1/2 ถ้วย

ลูกเกด 2 ถ้วย (หรือน้อยกว่าแล้วแต่ชอบ)

สูตรขนมปังฮาลาห์ ทรงผ้าโพกหัว

แป้ง 14-15 ถ้วย

เกลือป่นหยาบ 1 ช้อนโต๊ะ

– สำหรับเคลือบ

ตีไข่ 1 ฟอง

เมล็ดงาดำ

วิธีทำขนมปังฮาลาห์ ทรงผ้าโพกหัว

ผสมน้ำอุ่นกับยีสต์ในชามผสม จากนั้นคนให้เข้ากัน ใส่ไข่ น้ำมัน น้ำผึ้ง และแป้งครึ่งหนึ่ง

คลุมด้วยผ้าและปล่อยให้ขึ้นประมาณ 45-60 นาทีจนเป็นฟอง

จากนั้นใส่เกลือและแป้งที่เหลือส่วนใหญ่ นวดจนเข้ากัน จากนั้นพลิกลงบนพื้นผิวที่โรยแป้งไว้เล็กน้อยแล้วนวดให้ใส่แป้งเพิ่มถ้าชอบ จนได้แป้งที่เนียนและนุ่ม

วางแป้งลงในชามที่ทาน้ำมัน คลุมด้วยผ้า แล้วเก็บในที่อบอุ่นเพื่อให้อุ่นเป็นชั่วโมง

ในขณะเดียวกันตั้งเตาอบให้อุ่นที่ 350 ° F

ปั้นเป็นก้อนหกก้อนหรือม้วนเกลียว 72 ม้วน ทาด้วยไข่ที่ตีจนเนียนแล้วโรยด้วยเมล็ดงาดำ

ย้ายไปยังถาดอบที่ทาน้ำมันแล้วเลื่อนกระทะลงในเตาอบที่อุ่นไว้ อบประมาณ 45-60 นาทีสำหรับก้อนหรือ 30 นาทีสำหรับม้วน

ร่อนแป้งสาลีแล้วจึงเสิร์ฟ ทานให้อร่อยนะคะ



ขอขอบคุณข้อมูล – <https://www.tasteatlas.com/challah/recipe/turban-shaped-challah>

ประวัติขนมปังฮาลาห์ ทรงผ้าโพกหัว

ในขั้นต้น คำว่า *challah* ใช้เพื่ออ้างถึงขนมปังก้อนหนึ่งที่ต้องมอบให้กับนักบวชชาวยิว (*kohen*) เป็นหนึ่งในข้อ

กำหนดเบื้องต้น 24 ข้อ อย่างไรก็ตาม หลังจากการล่มสลายของวัดโดยชาวโรมันในศตวรรษที่ 1 โตะรับประทานอาหารที่บ้านก็กลายเป็นแทนบูชาเชิงสัญลักษณ์ ซึ่งหมายความว่าไม่ได้มอบขนมปังให้นักบวชอีกต่อไป แต่แทนที่จะใช้แบ่งส่วนหนึ่งถูกเผาเมื่อทำขนมปัง ในตอนเริ่มต้น ขนมปังนี้อาจเป็นขนมปังประเภทใดก็ได้ แต่ในช่วงศตวรรษที่ 15 ชาวยิวอาชเคนาซีจากออสเตรียและเยอรมนีตอนใต้ได้นำขนมปังทองถิ่นรูปวงรีที่ถักเป็นขนมปังเชบแบทมาใช้ คำว่า challah ถูกใช้ครั้งแรกสำหรับคำว่า Shabbat bread ในปี 1488 แม้ว่าทางตอนใต้ของเยอรมนี คำว่า *berches* ก็ใช้เพื่อแสดงถึงขนมปัง challah ที่ไม่ใส่น้ำมันหรือน้ำตาล เนื่องจาก challah เป็นขนมปังชนิดพิเศษ ชาวยิวจึงใช้แบ่งสาธิตชาวก่อนศตวรรษที่ 15 เท่านั้น แต่เมื่อเวลาผ่านไป ขนมปัง Ashkenazi Shabbat ก็ได้รับการปรุงแต่งและเสริมแต่งมากขึ้นเรื่อยๆ

ประการแรกมีการเติมน้ำมันและหญ้าฝรั่นและเมื่อสิ้นสุดศตวรรษที่ 15 เป็นเรื่องปกติที่จะโรย challah ด้วยงาดำและงา ในศตวรรษที่ 19 เมื่อมีการกำเนิดของโรงงานผลิตน้ำตาลจากหัวบีทน้ำตาลทั่วยุโรปตะวันออก มันได้กลายเป็นวิธีปฏิบัติที่แพร่หลายในการทำให้แป้ง challah หวาน ในศตวรรษที่ 19 ชาวยิวอาชเคนาซีส่วนใหญ่ที่เดินทางไปอเมริกา มีเชื้อสายเยอรมัน ดังนั้นในขั้นต้น ชื่อเบิร์ชจึงเป็นเรื่องธรรมดามากกว่า แต่เมื่อชาวยิวอาชเคนาซีในยุโรปตะวันออกมีจำนวนมากกว่าพวกเขา คำว่า challah ก็ฝังแน่นในภาษาอังกฤษ และในไม่ช้าก็ถูกใช้เป็นคำสำหรับขนมปังวันเชบแบทโดยชาวยิวทั่วโลก

วัตถุดิบขนมปังฮาลาห์ ทรงผ้าโพกหัว

yeast

ยีสต์ (Yeast) คือสิ่งมีชีวิตที่สามารถเติบโตได้โดยการย่อยอาหาร และยีสต์คือส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดการหมัก (Fermentation) ดังนั้นเมื่อเราอบขนมปังที่มีการใส่ยีสต์เป็นส่วนผสมลงไป ยีสต์จะหมักน้ำตาลในแป้ง และปล่อยแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ออกมา เนื่องจากแป้งมีความยืดหยุ่นสูง ทำให้คาร์บอนไดออกไซด์จึงไม่สามารถหลบหนีได้ แก๊สคาร์บอนไดออกไซด์จึงทำให้เกิดการขยายตัว หรือทำให้แป้งพองตัวมีขนาดขยายใหญ่

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

honey

น้ำผึ้ง (Honey) เป็นอาหารหวานที่ผึ้งผลิตโดยใช้น้ำหวานจากดอกไม้ พืชพันธุ์ชนิดต่างๆ น้ำผึ้งมักหมายถึงชนิดที่ผลิตโดยผึ้งน้ำหวานในสายพันธุ์ Apis เนื่องจาก เป็นผึ้งเก็บน้ำหวานให้คุณภาพสูง และสามารถเลี้ยงระบบกล้ามเนื้อได้ น้ำผึ้งมีประวัติการบริโภคของมนุษย์มายาวนาน และถูกใช้เป็นสารให้ความหวานในอาหารและเครื่องดื่มหลายชนิด

raisins

ลูกเกด (Raisins) เป็นของแปรรูปจากองุ่น โดยการนำเอาองุ่นสดมาตากจนแห้งเป็นสีน้ำตาลจนเกือบเป็นสีดำ หรือในปัจจุบันจะมีการนำไปอบแห้ง แล้วสีของลูกเกดจะเป็นสีทอง เต็มไปด้วยสารอาหารที่มีประโยชน์ ทั้งสารแอนตีออกซิแดนท์ ที่ยับยั้งการเกิดโรคความเสื่อมทั้งหลาย มีแร่ธาตุและวิตามินที่ดีต่อสุขภาพ เช่น ธาตุเหล็ก, แคลเซียม, โปแตสเซียม, แมกนีเซียม, ไนอาซิน, โฟลาซิน, วิตามิน A และวิตามิน C

salt

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

poppy seeds

เมล็ดป๊อบบี้ (Poppy seed) เป็นเมล็ดที่ได้จากต้นป๊อบบี้ ใช้เพื่อช่วยบรรเทาอาการของโรคหอบหืด อาการไอ ท้องผูก ท้องเสียที่เกิดจากการติดเชื้อ นอนไม่หลับ เราจะรับประทานเมล็ดป๊อบบี้เพื่อช่วยบรรเทาอาการของโรคหอบหืด อาการไอ ท้องผูก ท้องเสียที่เกิดจากการติดเชื้อ นอนไม่หลับ และอาจใช้เพื่อรักษาอาการทางทะเล เชื่อมระหว่างกระเพาะปัสสาวะและลำไส้ ได้อีกด้วย

