

# ครีมพัฟ Cream Puff ครีมเนียนนุ่มในแป้งพัฟ กรอบกรอบ



## ครีมพัฟ Cream Puff ครีมเนียนนุ่มในแป้งพัฟกรอบกรอบ

**ครีมพัฟ (Cream Puff)** แอดเอลิซาจะมาชวนทำเมนูขนมหวาน นั่นคือครีมพัฟ สูตรเด็ดครีมหอม หวานไปด้วยไข่ และกลิ่นวานิลลาแท้ๆ แป้งพัฟกรอบ กัดลงไปนี่ทั้งหอมหวาน อร่อยฟินๆ ตำรับนี้สำหรับทำขายเป็นสูตรเก่าแก่ รับรองใครมาชิมต้องติดใจ เพื่อนๆสามารถทำตามได้เลยค่ะ วิธีทำเป็นขั้นตอนไม่ยุ่งยาก ความอร่อยระดับ 5 ดาวค่ะ สูตรนี้เอาไปเลย ไปลุยกันเลยคะ ไปพิสูจน์ความอร่อยกัน มาทำครีมพัฟกัน แค่นี้ก็ถึงเมนูนี้ น้ำลายก็ไหลแล้ว มาคะ ดาวนี้ไหลดสูตร มือชวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูครีมพัฟกันเลยคะ

## สูตรครีมพัฟ

สำหรับส่วนแป้งพัฟ

น้ำเปล่า

100

มิลลิลิตร

เนยจืด

50

กรัม

# สูตรครีมพัฟ

แป้งอเนกประสงค์	60	กรัม
ไข่	2	ฟอง
เกลือ (สำหรับปรุงรส)		
สำหรับส่วนไส้ครีม		
นม	4	ถ้วย
น้ำตาล	150	กรัม
ไข่แดง	4	ฟอง
แป้งอเนกประสงค์	20	กรัม
แป้งข้าวโพด	20	กรัม
ฝักวานิลลา	1/2	ฝัก

## วิธีทำครีมพัฟ

- นำน้ำไปต้มในกระทะ ตามด้วยเนยและเกลือเล็กน้อย ร้อนแป้ง และเมื่อน้ำเดือด ให้ใส่ทั้งหมดในคปรมาณเดียว แล้วผสมให้เข้ากัน
- เมื่อส่วนผสมเริ่มข้นขึ้น ให้เปลี่ยนเป็นข้อไม้ และต้มต่อด้วยไฟปานกลางจนส่วนผสมไม่ติดด้านข้างกระทะอีกต่อไป ทิ้งไว้ 2 ถึง 3 นาที
- พักลงออกมาจากเตา ปล่อยให้เย็นเล็กน้อย จากนั้นใส่ไข่ คนไข่ทีละฟอง โดยใส่ไข่ใบที่สองลงไปเมื่อไข่ใบแรกเข้ากันดีจากนั้น
- เปิดเตาอบที่ 375 องศาฟาเรนไฮต์ (190 องศาเซลเซียส) แล้วทาแผ่นอบ ตักลงถุงที่มีปลายแหลม 1/4 นิ้ว (6-7 มม.) บีบส่วนผสมครีมพัฟลงบนแผ่นอบแล้วอบราวๆ 20 นาที
- ระหว่างนั้นเตรียมไส้ นำนมไปต้มในกระทะด้วยฝักวานิลลา
- ในชาม ตีไข่แดงกับน้ำตาล ส่วนผสมต่างๆให้เข้ากัน
- ใส่แป้งข้าวโพดกับแป้งสาลีอเนกประสงค์ เทส่วนผสมนมเดือดประมาณหนึ่งในสี่ลงในส่วนผสมไข่แดงแล้ว คนให้เข้ากันจนส่วนผสมเข้ากันดี
- จากนั้นเทส่วนผสมนี้ลงในนมที่เหลือต่อจากนั้นกลับไปตั้งไฟ กลับไปต้มและปรุงอาหารต่อไปเรื่อยๆ เทครีมที่ปรุงต่อจากนั้นลงในชามต่อจากนั้นปล่อยให้เย็นเร็ว
- ในการประกอบพัฟครีม ให้ใส่ไส้ในถุงที่ติดปลายด้วยหัวบีบ
- ตัดครีมพัฟแต่ละอันด้านบนออก ต่อจากนั้นบีบครีมไส้ครีมลงไป จัดเสิร์ฟ ทานให้อร่อยนะคะ

ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ rosalynth จาก [www.rosalynth.com](http://www.rosalynth.com)



Find out more about

# DESSERT



ITALIORECIPE.COM

## วัตถุดิบครีมพัฟ

### เนยจืด

“เนย” (butter) คือผลิตภัณฑ์จากนมที่มีไขมันนมไม่น้อยกว่า 80% (ของน้ำหนัก) มีลักษณะเป็นก้อนแข็งเมื่อแช่เย็น และจะเริ่มนิ่มหรืออ่อนตัวลงเมื่ออุณหภูมิสูงขึ้นค่ะ เนยเกิดจากการเขย่า (churning) ครีมหรือนม เพื่อแยกไขมันออกจากนม กระบวนการนี้จะได้ไขมันเนย และบัตเตอร์มิลก์ ซึ่งเจ้าไขมันเนยตัวนี้จะถูกนำไปผ่านกระบวนการในอุณหภูมิต่ำจนแข็งตัวกลายเป็นเนยในแบบที่เราคุ้นเคยกันนั่นเองค่ะ โดยทั่วไปแล้วเนยจะทำจากนมวัว แต่ก็จะมีแบบที่ทำจากนมแพะ นมแกะ นมควาย ฯลฯ ซึ่งก็จะให้รสชาติและกลิ่นที่แตกต่างกันไป

### แป้งอเนกประสงค์

แป้งสาลีอเนกประสงค์ เป็นแป้งสามัญประจำครัวที่มีติดทุกบ้าน ทำจากข้าวสาลี มีโปรตีนปานกลาง 10 ถึง 12 เปอร์เซ็นต์ แป้งอเนกประสงค์เหมาะสำหรับขนมอบทุกประเภท เช่น ขนมปัง บิสกิต พิชซ่า คุกกี้ มัฟฟิน ฯลฯ นอกจากนี้ยังใช้ในซอสเกรวี และเป็นตัวทำให้ซอสข้น

### น้ำตาล

น้ำตาลทราย ทำจากอ้อย มีรสหวานแหลม มีทั้งเม็ดละเอียด และเม็ดหยาบ นิยมใช้น้ำตาลทรายขาว เพื่อให้อาหารมีสีสวย ใสไม่ขุ่นมัว โดยสามารถนำมาทำน้ำเชื่อมและใช้ประกอบอาหารได้เช่นกัน

## ประวัติครีมพัฟ

พรอเฟีทรอล (ฝรั่งเศส: profiterole), ชูอาลาแครม (ฝรั่งเศส: choux à la crème) หรือ ครีมพัฟ (อังกฤษ: cream puff) เป็นขนมฝรั่งเศสชนิดหนึ่ง ทำจากแป้งชูหรือแป้งพายนิ่ม บีบให้เป็นก้อนกลมแล้วนำไปอบ เติมน้ำที่มีรสหวาน เช่น วิปครีม คัสตาร์ด หรือไอศกรีม (โดยเฉพาะในสหรัฐอเมริกา) เป็นต้น อาจตกแต่งตัวขนมด้วยกาน้ำช (ซอสช็อกโกแลต) น้ำตาลเคี้ยว หรือโรยน้ำตาลไอซิ่งเล็กน้อย นอกจากนี้ยังมีการทำพรอเฟีทรอลที่มีรสกลมกล่อมด้วย โดยใส่ใส่น้ำผลไม้สด ใส่น้ำผลไม้เข้มข้น เนยแข็ง และอื่น ๆ ในอดีตนิยมใช้พรอเฟีทรอลประเภทหลังนี้ในการตกแต่งซูป



THERE'S NOTHING MORE ROMANTIC  
THAN ITALIAN FOOD



ITALIORECIPE.COM

OUR PARTNERS

