

# พายแอปเปิล Apple Pie



## พายแอปเปิล Apple Pie

**พายแอปเปิล Apple Pie** ถ้าคุณกำลังหาเมนูพายแอปเปิลแสนอร่อย แอดแก้วตาขอบอกว่า ...บิงโก... มาถูกที่แล้วค่ะ ถูกต้องแล้วค่ะแอดแก้วตาขอแนะนำพายแอปเปิล พายแอปเปิล อันแสนหอมหวาน กลมกล่อมด้วยแอปเปิลที่เปรี้ยวหวานกำลังดี พายคริสต์กรอบหอมเนย เป็นของหวานตบท้ายมื้ออาหารที่แสนพิเศษสุด ลองจินตนาการถึงสโตร์สไตร์ลอเมริกัน ซึ่งแอดแก้วตาลองทำมาแล้วอร่อยมากๆเลยคะ อยากแชร์สูตรเลย ไปลองทำกันเลยคะ ของอร่อยอดใจไม่ไหวแล้ว บรรยายซะเห็นภาพน้ำลายไหล มาทำพายแอปเปิลกันเลยคะ อร่อยเด็ดทำให้คนชม มาคะดาวนโหลดสูตร มือชวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท่าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูพายแอปเปิลกันเลยคะ

### สูตรพายแอปเปิล

– สำหรับพายคริสต์

แป้งเอนกประสงค์ 2 1/2 ถ้วย (300 กรัม)

น้ำตาล 4 ช้อนชา

เกลือป่น 1/4 ช้อนชา

## สูตรพายแอปเปิล

เนยเย็นหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า 14 ช้อนโต๊ะ (210 กรัม)

ไข่ไซตีใหญ่ 1 ฟอง ดีเบา ๆ ด้วยน้ำเย็น 2 ช้อนโต๊ะ

### - สำหรับการส่วนไส้

น้ำมะนาวคั้นสด 2 ช้อนโต๊ะ

แอปเปิลอบ 3 ปอนด์ (1350 กรัม) เช่น Golden Delicious, Cortland หรือ Mutsu

น้ำตาล 2/3 ถ้วย (140 กรัม) และอีกมากสำหรับโรยบนพาย

เนยจืด 1/4 ถ้วย (55 กรัม)

อบเชยป่น 1/4 ช้อนชา

ลูกจันทน์เทศบดละเอียด

ไข่ไซตีใหญ่ 1 ฟอง ดีเบาๆ

## วิธีทำพายแอปเปิล

หั่นเนยเป็นชิ้นเล็กๆ นวดส่วนผสมของแป้ง น้ำตาล และเกลือจนเข้ากัน อยากรู้ก็ตาม เพื่อนๆควรมีเศษเนยกระจายอยู่ทั่วส่วนผสม

นวดกับไข่จนเข้ากันดี หากเพื่อนๆพบว่าแป้งยังไม่นุ่มพอ ให้เติมน้ำเย็นเล็กน้อย

ปั้นเป็นก้อน ห่อด้วยฟิล์ม แล้วเก็บในตู้เย็นอย่างน้อยหนึ่งชั่วโมง

ปอกเปลือกและแกนแอปเปิลแล้วหั่นเป็นแปดเสี้ยว ผสมแอปเปิลกับน้ำมะนาวในชาม แล้วใส่น้ำตาลลงไป แล้วผสมให้เข้ากัน

ละลายเนยในกระทะขนาดใหญ่บนไฟร้อนปานกลางถึงสูง แล้วใส่แอปเปิลลงไป ปิ้งอาหารจนอย่างต่อเนือง เมื่อน้ำตาลละลาย ให้เคียวเป็นเวลาสองนาที จากนั้นปิดฝาและปิ้งอาหารอีกเจ็ดนาที

ระบายแอปเปิล แต่อย่าทิ้งน้ำผลไม้

เคี้ยวน้ำผลไม้ในกระทะบนไฟร้อนปานกลางจนขึ้นและคาราเมลประมาณ 10 นาที

รวมน้ำชั้น แอปเปิล และเครื่องเทศในชามผสมพอ จากนั้นตั้งชามไว้และรอจนกว่าส่วนผสมจะเย็นสนิท

แบ่งแป้งครึ่งหนึ่ง ร่อนแป้งบนโต๊ะพื้นผิวเรียบเล็กน้อย วางแป้งครึ่งหนึ่งลงบนพื้นผิวที่ร่อนแล้ว แล้วคลึงแป้งออกเป็นทรงกลม 11-12 นิ้ว (28-30 ซม.) ทำเช่นเดียวกันกับแป้งอีกชิ้น

วางชั้นวางไว้ที่ด้านล่างสุดของเตาอบ แล้วตั้งเตาอบให้ร้อนที่ 375 องศาฟาเรนไฮต์ (190°C)

ปิดด้านล่างและด้านข้างของถาดพายขนาด 9 นิ้ว (23 ซม.) ด้วยแป้งชั้นเดียว ตรวจสอบให้แน่ใจว่าแป้งครึ่งนี้ยี่นออกมา

เติมเปลือกพายด้วยไส้แอปเปิลจากนั้นเคลือบขอบแป้งด้วยการล้างไข่แล้ววางแป้งอีกชิ้นหนึ่งไว้ด้านบนเพื่อให้ครอบคลุม พับขอบใต้ขอบถาดพายแล้วกดเพื่อปิดผนึก เพื่อนๆสามารถจีบขอบได้ตามต้องการเพื่อตกแต่ง

แปรงด้านบนของพายด้วยการล้างไข่แล้วโรยพื้นผิวด้วยน้ำตาล

ทำกริดแป้งเพื่อให้ไอน้ำออกมาระหว่างการอบ

ก่อนอบ ให้เก็บพายไว้ในตู้เย็นอย่างน้อย 15 นาที

นำเข้าอบประมาณ 50 นาที จนเป็นสีเหลืองทอง แล้วจึงพักบนตะแกรงให้เย็น สำหรับคำแนะนำในการอบโปรดดูเคล็ดลับการอบในส่วนเคล็ดลับการทำอาหารของเราในเว็บไซต์



ขอขอบคุณข้อมูล – <https://www.tasteatlas.com/apple-pie/recipe/all-american-apple-pie>

## ประวัติพายแอปเปิล

แม้ว่าพายแอปเปิลจะเป็นของหวานอเมริกันมากที่สุด อันที่จริงพายแอปเปิลเป็นสิ่งประดิษฐ์ของอังกฤษ โดยมีสูตรเก่าแก่ที่สุดตั้งแต่ พ.ศ. 1381 ประวัติของพายแอปเปิลในอเมริกาเริ่มต้นจากผู้แสวงบุญที่นำพายและแอปเปิลพันธุ์ยุโรปมาปลูกใหม่ บ้านเกิด; อย่างไรก็ตาม พายแอปเปิลที่เรารู้จักในทุกวันนี้ไม่ได้เกิดขึ้นเองจนกระทั่งศตวรรษที่ 19 เมื่อเวลาผ่านไป มันก็ฝังแน่นในวัฒนธรรมและศาสตร์การทำอาหารของอเมริกา มากเสียจนตั้งแต่ทศวรรษ 1940 คำพูดที่ว่า „เป็นคนอเมริกันอย่างไรพายแอปเปิล“ ถูกใช้เพื่อแสดงความรักชาติ

## วัตถุดิบพายแอปเปิล

### sugar

น้ำตาล (Sugar) คือ สารประกอบคาร์โบไฮเดรตประเภทโมโนแซ็กคาไรด์ (monosaccharide) และไดแซ็กคาไรด์ (disaccharide) ซึ่งมีรสหวาน โดยทั่วไปจะได้มากจากอ้อย มะพร้าว แต่โดยทั่วไปแล้วจะเรียกอาหารที่มีรสหวานว่าน้ำตาลแทบทั้งสิ้น เช่น ทำมาจากตาลจะเรียกว่าตาลโตนด ทำมาจากมะพร้าวจะเรียกว่าน้ำตาลมะพร้าว ทำมาจากงวงจากจะเรียกว่าน้ำตาลจาก ทำมาจากงบบจะเรียกว่าน้ำตาลงุบ ทำมาจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายจะเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ถ้านำมาทำเป็นเม็ดจะเรียกว่าน้ำตาลทราย หรือนำมาทำเป็นก้อนแข็งคล้ายกวาดจะเรียกว่าน้ำตาลกวาด ฯลฯ

### 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

## lemon

เลมอน (Lemon) เป็นผลไม้ที่จัดอยู่ในตระกูลส้ม มีลักษณะเป็นไม้พุ่ม ปลายยอดมีหนามแหลม ลักษณะของใบเป็นใบเดี่ยว เมื่อนํ้ามาขยี้จะมีกลิ่นหอมแรง ส่วนลักษณะของดอกเลมอน ดอกมีกลิ่นหอม และมีสีขาว ส่วนลักษณะของผลเลมอน เป็นรูปกลมรี ที่ปลายผลจะมีติ่งแหลม ผลอ่อนมีสีเขียว เมื่อสุกจะเป็นสีเหลือง ในผลมีเมล็ดหลายเมล็ด เนื้อผลฉ่ำน้ำ และมีรสเปรี้ยว

## apple

“แอปเปิ้ล” หนึ่งในผลไม้ที่คนไทยคุ้นเคย นอกจากกินสดๆ แล้วยังสามารถนำมาทำได้อีกหลายเมนูทั้งคาวหวาน เครื่องดื่ม และยังให้ประโยชน์ต่อสุขภาพมากมาย ได้แก่ ช่วยต้านมะเร็ง ลดความอ้วน ส่งเสริมระบบย่อยอาหารให้ทำงานดียิ่งขึ้น บำรุงหัวใจ มีงานวิจัยพบว่า ผู้ที่เริ่มมีอาหารด้วยแอปเปิ้ลนั้นได้รับแคลอรีน้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้รับประทานถึง 200 แคลอรี ทั้งนี้ก็เพราะแอปเปิ้ลเต็มไปด้วยเส้นใยและน้ำ ทำให้ผู้ที่บริโภคกินแล้วรู้สึกอิ่ม จากการศึกษาหนึ่งพบว่า ผู้หญิงที่มีน้ำหนักมากเมื่อรับประทานแอปเปิ้ลต่อเนื่องกัน 10 สัปดาห์ ผลปรากฏว่า น้ำหนักลดลงเฉลี่ย 1 กิโลกรัม แอปเปิ้ลเป็นผลไม้ที่ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจได้ เนื่องจาก มีไฟเบอร์ที่สามารถละลายน้ำซึ่งมีคุณสมบัติลดระดับคอเลสเตอรอลในเลือด นอกจากนี้ยังมีโพลีฟีนอลซึ่งมีฤทธิ์ต้านอนุมูลอิสระ ช่วยลดความดันโลหิตได้เป็นอย่างดี มีการศึกษาพบว่า การบริโภคอาหารที่มีโพลีฟีนอล อาทิ แอปเปิ้ล ลูกแพร์ สามารถลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลอดเลือดสมองลดลง 20%

## cinnamon

อบเชย (Cinnamon) เป็นเครื่องเทศที่มีกลิ่นหอม ได้มาจากเปลือกไม้ชั้นในที่แห้งแล้วของต้นอบเชย แห่งอบเชยมีสีน้ำตาลแดง มีลักษณะเหมือนแผ่นไม้แห้งที่หดยหลังจากโดนความร้อน มักจะเรียกตามแหล่งเพาะปลูกเช่น อบเชยจีน อบเชยลังกา อบเชยญวน เป็นต้น ในประเทศไทยไม่นิยมปลูกเพราะภูมิอากาศไม่เหมาะสม

## nutmeg

จันทน์เทศ (Nutmeg) ถือเป็นเครื่องเทศที่สามารถนำมาทำประโยชน์ได้อย่างมากมาย ไม่ว่าจะนำมาปรุงอาหารหรือจะนำมาทำเป็นยาก็ได้ผลดีเช่นกัน เกือบจะทุกส่วนของต้นจันทน์เทศสามารถนำมาทำประโยชน์ได้ทั้งนั้น ไม่ว่าจะเป็นลูก เมล็ด หรือดอก ก็ตาม โดยแต่ละเชื้อชาติจะนำมาใช้ในรูปแบบที่แตกต่างกันไป

THE  
PINTO RECIPE



# หน้าแรกปิ่นโตเรซีพี้