

แป้ง ชนิดแต่ละประเภทรู้ไว้ใช้งานเป็น



แป้ง ชนิดแต่ละประเภทรู้ไว้ใช้งานเป็น แป้ง ถือเป็นวัตถุดิบสำคัญของการทำเมนู ประเภทแป้ง เช่น ขนมต่างๆ อาหารประเภทเส้น และขนมอบต่างๆ การใช้แป้ง ถือเป็นกระบวนการทำอาหารที่เป็นวิทยาศาสตร์ที่สุด ไม่เพียงแต่การใช้สัดส่วนให้ถูกต้อง แต่ยังต้องรวมถึง การใช้แป้งให้ถูกชนิด การพักแป้ง อุณหภูมิใช้หมักแป้ง และ อุณหภูมิ และเวลาที่ใช้ในการอบ ก็ทำให้เมื่อนั้นของเราสมบูรณ์แบบนะคะ การพลาดเพียงนิดเดียวอาจทำให้เราต้องโยนข้าวของทิ้งได้เลยคะ เช่นการใช้แป้งผิดประเภท หรือมากเกินไป จะทำให้คุกกี้ของเราแข็งเหมือนหินเลยคะ

วันนี้รสรินทร์จะมาเปิดโลกของแป้งชนิดต่างๆ องค์ประกอบ และแป้งชนิดใดนำไปใช้กับ ขนม หรือส่วนประกอบไหน อย่างหมดเปลือกเลยคะ ว่าแล้วไปดูกันเลย



เกร็ดความรู้สรินทร์ แป้ง Flour กับ Starch ต่างกันอย่างไร

Flour คือผงแป้ง ที่มีส่วนของวัตถุดิบที่เป็นเมล็ด เป็นองค์ประกอบหลัก ได้จากการนำส่วนต่างๆของพืช เช่น เมล็ด ราก และหัว นำมาบด นอกจากนี้ยังมีส่วนประกอบอื่นๆ เช่นโปรตีน ไขมัน โยอาหาร รวมอยู่ในปริมาณมาก แป้งที่มักนำมาทำอาหารได้แก่ แป้งข้าวเจ้า แป้งสาลี แป้งข้าวเหนียว

Starch คือส่วนของ Flour ที่มีกระบวนการสกัดโปรตีน และไขมันออก ผลิตโดยการโม่แบบเปียก และใช้สารละลายต่างในการแยกสกัดโปรตีนออกไป และมีส่วนประกอบความชื้นอยู่ไม่ถึง 1 เปอร์เซ็นต์ เช่นแป้งมัน แป้งข้าวโพด แป้งมันฮ่องกง

ความแตกต่างระหว่างแป้งสาลีแต่ละชนิด

ความแตกต่างระหว่างแป้งแต่ละชนิด หลักๆเลยคือปริมาณโปรตีนที่เป็นส่วนประกอบของแป้งนั้นๆ แป้งสาลีอาจมีปริมาณโปรตีนสูงถึง 10 ถึง 14 เปอร์เซ็นต์ ยิ่งมีโปรตีนมากเท่าไรปริมาณกลูเต็นก็มากขึ้น ซึ่งกลูเต็นจะทำให้สัมผัสที่ แข็งมากขึ้น เหนียวมากขึ้น รวมถึงเป็นตัวกำหนดโครงสร้าง และรสสัมผัส หรือว่าเป็นตัวชี้เป็นชี้ตายของเมนูนั้นๆ ได้เลยแหละค่ะ

แป้งสาลีเนกประสงค์ All-Purpose Flour

แป้งสาลีเนกประสงค์ เป็นแป้งสามัญประจำครัวที่มีติดทุกบ้าน ทำจากข้าวสาลี มีโปรตีนปานกลาง 10 ถึง 12 เปอร์เซ็นต์ แป้งอเนกประสงค์เหมาะสำหรับขนมอบทุกประเภท เช่น ขนมปัง บิสกิต พิชซ่า ลูกเกด มัฟฟิน ฯลฯ นอกจากนี้ยังใช้ในซอสเกรวี่ และเป็นตัวทำให้ซอสข้น



แคลลอรี่และคุณค่าโภชนาการของแป้งอเนกประสงค์

ต่อแป้งอเนกประสงค์ 100 กรัม

พลังงานแป้งอเนกประสงค์	367	กิโลแคลอรี่
โปรตีน	10	กรัม
ไขมัน	0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	76.67	กรัม
กากใย	3.3	กรัม

การใช้แป้งสาลีเนกประสงค์

จะสังเกตได้ว่าโครงสร้างของแป้งชนิดนี้ไม่เบา และเนื้อนุ่ม เหมือนส่วนประกอบที่ทำจากแป้งเค้ก แต่จะนิ่มกว่าเมนูที่ทำจากแป้งขนมปัง แป้งสาลีเนกประสงค์สามารถนำไปผสมกับแป้งชนิดอื่นๆ เพื่อนำไปประกอบเป็นเมนูอื่นได้ เช่น คุกกี้เพื่อผลิต ขนมปังเซโมลินา หรือ ธัญพืชเพื่อผลิตขนมปังโฮลวีต และ แป้งถั่วเหลืองสำหรับทำสปาเก็ตตี้ แป้งสาลีเนกประสงค์ นิยมนำมาทำเป็นส่วนประกอบต่างๆ ดังนี้ ขนมปัง เค้กบางชนิด และมัฟฟิน เส้นก๋วยเตี๋ยว บางชนิด แพนเค้ก และขนมอบ พิชซ่า และพายครีซ และอื่นๆ

แป้งเค้ก Cake Flour



แป้งเค้กมีปริมาณโปรตีนต่ำสุดของแป้งทั้งหมดอยู่ที่ 5 ถึง 8 เปอร์เซ็นต์ ด้วยเหตุนี้ จึงมีกลูเตนน้อย ซึ่งทำให้ขนมอบนุ่มขึ้น เหมาะสำหรับทำเค้ก มัฟฟิน และบิสกิต แป้งเค้กยังดูดซับของเหลวและน้ำตาลได้ดีกว่าแป้งอเนกประสงค์ ซึ่งรับประกันว่าเค้กจะฟูขึ้นเป็นพิเศษ เหมาะสำหรับทำ เค้กฟองน้ำ, เค้กปอนด์, เค้กชั้น, เค้กอาหารเทวดา, มัฟฟินและบิสกิต แป้งเค้กอุดมด้วยสารอาหารอันประกอบไปด้วย ไทอามีน ไรโบฟลาวิน ไนอาซิน กรดโฟลิก ธาตุเหล็ก

แคลลอรี่และคุณค่าโภชนาการของแป้งเค้ก

ต่อแป้งเค้ก 100 กรัม

พลังงานแป้งเค้ก	357	กิโลแคลอรี
โปรตีน	7.1	กรัม
ไขมัน	0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	78.6	กรัม
กากใย	3.3	กรัม



การใช้แป้งเค้ก

การใช้แป้งเค้กเหมาะกับขนม หรือส่วนประกอบที่มีเนื้อเบา พูนุ่มมือ โดยเนื้อแป้งจะมีความขาวเนียน เหมาะสำหรับ การทำ เค้ก คูกี้ ,บราวนี่ ,แป้งพาย , บิสกิต , ขนมอบแสนอร่อย และส่วนประกอบขนมที่ใช้น้ำตาลสูง ต้องการ ความนุ่ม เช่น สปันจ์เค้ก ชิฟฟอนเค้ก บัตเตอร์เค้ก ขนมถ้วยฟู ซาลาเปา แยมโรล ขนมไข่ การเก็บแป้งเค้กควรเก็บ ไว้อุณหภูมิห้องที่ 20 -25 องศาเซลเซียส

แป้งขนมปัง Bread Flour



แป้งขนมปัง เป็นแป้งที่ผลิตจากข้าวสาลีชนิดแข็ง มีปริมาณโปรตีนสูง 13 – 15 เปอร์เซ็นต์ เนื้อสัมผัสจะหยาบกว่า แป้งที่ทำจากแป้งสาลีชนิดอื่น เมื่อนวดรวมกับน้ำจะอุ้มน้ำไว้ได้มาก ทำให้โครงสร้างมีความเหนียว และยืดหยุ่น สามารถอุ้มน้ำได้ดี ทนต่อการหมักด้วยยีสต์ และสามารถพักแป้งได้เป็นเป็นอนอย่างดี สำหรับใครที่แพ้งลูเต็น ไม่ ควรทานแป้งชนิดนี้นะคะ จะมีแป้งกลูเต็นฟรี ซึ่งรสรินทร์จะแนะนำต่อไปค่ะ



แคลลอรี่และคุณค่าโภชนาการของแป้งขนมปัง

ต่อแป้งขนมปัง 100 กรัม

พลังงานแป้งขนมปัง	371	กิโลแคลอรี
โปรตีน	12.9	กรัม
ไขมัน	1.7	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	74.3	กรัม
กากใย	3.3	กรัม

การใช้แป้งขนมปัง

แป้งขนมปังปริมาณโปรตีนสูง หรือ กลูเตนสูง : หากอยากได้แป้งขนมปังที่มีเนื้อหนัก ให้เลือกโปรตีนในแป้งสูงประมาณ 13 – 14% สามารถนำไปทำขนมปังได้ทุกชนิด หรือจะใช้ทำโดนัท พิซซ่า หรือปาตองโกก็ได้เช่นเดียวกันค่ะ

แป้งขนมปังปริมาณโปรตีนน้อยลง หรือ กลูเตนน้อยลง : ถ้าเราอยากได้ขนมปังเนื้อเบา เราต้องมองหาปริมาณโปรตีนในแป้งที่ลดลงประมาณ 12 – 13% สามารถนำไปทำ Shokupan หรือขนมปังปอนด์ญี่ปุ่นได้

แป้งข้าวเจ้า Rice Flour



แป้งข้าวเจ้า หรือ แป้งญวน เป็นแป้งที่ทำมาจากข้าว เป็นแป้งที่ใช้มากที่สุดในการทำขนมไทย ในสมัยก่อนใช้แป้งสดที่ไม่ได้จากข้าวสารเช่นน้ำค่างคั้น นำแป้งที่ได้จากการโม่มาทับน้ำออก ก็จะได้แป้งที่พร้อมนำไปทำขนม ปัจจุบันนิยมใช้แป้งแห้งที่ผลิตจากโรงงาน เนื้อแป้งข้าวเจ้ามีลักษณะสากมือ เป็นผงหยาบกว่าแป้งสาลี นิยมนำไปทำเมนูเส้นต่างๆ เช่นเส้นขนมจีน เส้นเล็ก เส้นใหญ่

แคลลอรี่และคุณค่าโภชนาการของแป้งข้าวเจ้า

ต่อแป้งข้าวเจ้า 100 กรัม

พลังงานแป้งข้าวเจ้า	366	กิโลแคลอรี่
โปรตีน	5.9	กรัม
ไขมัน	1.2	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	80.1	กรัม
กากใย	2.4	กรัม



การใช้และคุณประโยชน์แป้งข้าวเจ้า

- เนื่องจากปราศจากกลูเตน จึงเป็นตัวเลือกที่ยอดเยี่ยมสำหรับผู้ที่ปัญหาการแพ้กลูเตนและภาวะภูมิแพ้ด้านทานผิดปกติ เช่น โรคช่องท้อง
- แป้งข้าวเจ้าประเภทไม่ขัดสี ประกอบด้วยเส้นใยที่ไม่ละลายน้ำในปริมาณที่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งช่วยให้ระบบย่อยอาหารมีรูปร่างที่เหมาะสม อาหารที่มีเส้นใยสูงยังสามารถปรับปรุงสุขภาพหัวใจและหลอดเลือด จัดการระดับน้ำตาลในเลือด และทำให้การขับถ่ายเป็นปกติ
- แป้งข้าวเจ้าอุดมไปด้วยแคลเซียม และสารอาหารจากแป้งข้าวเจ้านี้ทำให้เป็นตัวเลือกอาหารที่ยอดเยี่ยมในการรักษาสุขภาพของกระดูกและโครงกระดูก
- แป้งข้าวขาว (100 กรัม) มีโคลีน 9.2 มก. ซึ่งช่วยป้องกันการสะสมของไขมันและคอเลสเตอรอลในระดับของคุณ ดังนั้นจึงช่วยรักษาสุขภาพระดับของคุณ
- เนื่องจากความหนาแน่นของแร่ธาตุสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งสังกะสี แป้งข้าวเจ้าสามารถให้การตอบสนองทางภูมิคุ้มกันตามธรรมชาติของร่างกายเพิ่มขึ้น
- แป้งข้าวเจ้ามีโปรตีนในปริมาณที่ดีต่อสุขภาพ ซึ่งทำให้เป็นส่วนผสมหลักหากคุณต้องการเพิ่มมวลและเพิ่มกล้ามเนื้อ
- หนึ่งในสามารถใช้แป้งข้าวเจ้าเป็นสารสกัดจากธรรมชาติเนื่องจากเนื้อหยาบ มีประสิทธิภาพสูงในการขจัดผิวที่ตายแล้วและเศษซากออกจากผิวของคุณ
- การใช้แป้งข้าวเจ้าในเครื่องสำอางอีกวิธีหนึ่งนั้นสามารถใช้ได้ผ่านการใช้แปรงหน้าและมาสก์ซึ่งสามารถให้ผลลัพธ์ที่น่าพอใจมากมายตั้งแต่การกระชับผิวไปจนถึงการกำจัดความหมองคล้ำ

แป้งมันสำปะหลัง Tapioca starch / Cassava starch



แป้งมันสำปะหลัง หรือแป้งมัน เป็นแป้งที่มีเนื้อละเอียด ทำจากมันสำปะหลัง ขนมหรืออาหารที่มีส่วนผสมแป้งชนิดนี้ จะมีลักษณะลื่น ใส และเงา เมื่อทำให้สุกแล้วจะมีความเหนียวหนืด สีใส เหมาะแก่การนำไปทำขนม หรือประกอบอาหาร ที่ทำให้โครงสร้างมีความยืดหยุ่น ขึ้นเงา นำไปทำได้ทั้งขนม และเป็นส่วนประกอบของเส้นก๋วยเตี๋ยว ในบราซิล นิยมทำเมนูที่ประกอบด้วยแป้งมันมาก

แคลลอรี่และคุณค่าโภชนาการของแป้งมัน

ต่อแป้งมัน 100 กรัม

พลังงานแป้งมัน	358	กิโลแคลอรี
โปรตีน	0.2	กรัม
ไขมัน	0.2	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	89	กรัม
กากใย	0.9	กรัม

การใช้แป้งมัน

การใช้แป้งมัน เหมาะกับขนมไทยประเภทต่างๆ เช่น ลอดช่องสิงโปร์ เต้าส่วน บัวลอย ครองแครงแก้ว ทับทิมกรอบ ขนมชั้น ขนมปลากริมไข่เต่า เป็นต้น ส่วนอาหารคาว ได้แก่ กุยช่ายทอดหรือหอยทอด ซึ่งต้องผสมแป้งผสมแป้งสาติลงไปเพื่อให้ได้ความกรอบและนุ่ม เพราะถ้าใช้แป้งมันสำปะหลังอย่างเดียวอาหารทอดจะไม่กรอบ

แป้งข้าวเหนียว Glutinous flour



แป้งข้าวเหนียว Glutinous Flour เป็นแป้งที่นำเมล็ดข้าวเหนียว มาบดละเอียด ที่มีลักษณะสีขาว จับแล้ว สากมือเล็กน้อย เมื่อทำให้สุกจะมีลักษณะขุ่นเหนียว เมื่อทิ้งให้เย็นตัวจะจับตัวเป็นก้อน เหนียว นิยมใช้ทำอาหารที่ต้องการลักษณะเหนียวเกาะตัว เช่น ขนมเทียน ขนมถั่วแปบ ขนมต้ม เป็นต้น

แคลลอรี่และคุณค่าโภชนาการของแป้งข้าวเหนียว

ต่อแป้งข้าวเหนียว 100 กรัม

พลังงานแป้งข้าวเหนียว	366.3	กิโลแคลลอรี่
โปรตีน	6.7	กรัม
ไขมัน	0	กรัม
คาร์โบไฮเดรต	79.9	กรัม
กากใย	0.9	กรัม

การใช้แป้งข้าวเหนียว

การใช้แป้งข้าวเหนียว เหมาะกับขนมไทยประเภทต่างๆ ได้แก่ ขนมต้ม บัวลอย ขนมถั่วแปบ ข้าวเหนียวตัด ขนมเทียน ขนมแข่ง ข้าวเหนียวเปียก ขนมบัวปิ่น ขนมโก๋ แป้งจี๊ ขนมโค ขนมเทียน ขนมถั่วแปบ ขนมต้ม เป็นต้น





อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ Rosalyn นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)