

ขนมเปียกปูนฟักทอง อร่อยมากล้นโภชนาการ มากเหลือ



ขนมเปียกปูนฟักทอง อร่อยมากล้นโภชนาการมากเหลือ

ขนมเปียกปูนฟักทอง (pumpkin sweet pudding) แอดรินจะมาชวนทำเมนูขนมไทย นั่นคือขนมเปียกปูนฟักทอง ขนมรสชาติอ่อนละมุน นุ่มลิ้น หอมหวานไปด้วยกะทิสด เพิ่มเต็มคุณค่าและสีส้มด้วยฟักทอง หนึ่งบดสุก ใครได้ชิมต้องพากันหลงรัก เป็นขนมที่มากคุณค่า และอร่อย เพื่อนๆสามารถทำตามได้เลยค่ะ วิธีทำเป็นขั้นตอนไม่ยุ่งยาก แอดรินรับประกันความพอใจค่ะ ทำแล้วอร่อยมาก ไม่พูดพร่ำฮัมเพลง ไปลองทำกันเลยคะ มาทำขนมเปียกปูนฟักทองกัน ของอร่อยอย่างนี้ต้องห้ามพลาด มาคะ ดาวนัโหลดสูตร มือขวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวเท้าก้าวเข้าครัวไปกับเมนูขนมเปียกปูนฟักทองกันเลยคะ



สูตรขนมเปียกปูนฟักทอง

ส่วนผสมตัวขนม

เนื้อฟักทอง	350	กรัม
กะทิ	2/3	ถ้วย
แป้งข้าวเจ้า	1	ถ้วย

สูตรขนมเปียกปูนฟักทอง

แป้งมันสำปะหลัง	1/4	ถ้วย
แป้งท้าวยายม่อม	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลมะพร้าว	1	ถ้วย
น้ำตาลทราย	1/3	ถ้วย
น้ำปูนใส	2	ถ้วย
น้ำกะทิสำหรับราด		
หัวกะทิ	1.5	ถ้วย
แป้งข้าวเจ้า	1.5	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1/2	ช้อนชา
เครื่องสำหรับโรยหน้าขนม		
มะพร้าวอ่อนขูดเส้น(ปริมาณตามชอบ)		
งาคั่ว (ปริมาณตามชอบ)		



วิธีทำขนมเปียกปูนฟักทอง

นำฟักทองปอกเปลือกหั่นเป็นชิ้น หนึ่งบนน้ำเดือดให้สุก พักไว้ให้เย็นจึงนำไปปั่นรวมกับกะทิ
เตรียมมะพร้าวขูดเส้นเตรียมไว้ เราใช้มะพร้าวที่นึ่งที่ค่อนข้างอ่อนแทนมะพร้าวอ่อน
งาคั่วและงาขาว แยกกันคั่วเพราะสุกไม่พร้อมกัน แล้วนำมายุบมาแตก
หัวกะทิ แป้งข้าวเจ้า เกลือ ผสมรวมกันคนให้แป้งและเกลือละลายดี นำขึ้นตั้งไฟอ่อน
คนจนกะทิอุ่นจัดและข้น ยกขึ้นจากเตา
ผสมแป้งทั้ง 3 ชนิดรวมกัน ใส่ น้ำปูนใส นวดให้เข้ากันแป้งละลายดี
ใส่น้ำตาลทราย น้ำตาลปี๊บ ผสมให้น้ำตาลละลาย หลังจากนั้นจึงใส่ฟักทองปั่นลงไปผสมให้เข้ากัน นำไปกรอง หลังจากนั้นพักแป้งไว้ราวครึ่งชั่วโมง
เทใส่กระทะกวนด้วยไฟอ่อนไปในทิศทางเดียวกันจนแป้งสุก เนื้อแป้งจะเนียนใส ยกขึ้นจากเตา
ตักเปียกปูนใส่ถ้วย ราดกะทิ โรยงาคั่ว ทานให้อร่อยนะคะ



ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ ครีวเนินน้ำ จาก bloggang

วัตถุดิบขนมเปียกปูนฟักทอง

เนื้อฟักทอง

<p>ผักทอง เป็นพืชที่มีกากใยสูง และอุดมไปด้วยวิตามินเอ และสารต่อต้านการผสมกันกับออกซิเจนและเกลือแร่ และมี “กรดโพรไพโอนิก” วิตามินเอ ดีต่อระบบภูมิคุ้มกัน โดยงานวิจัยที่ชี้ว่าวิตามินเอสามารถทำให้ระบบภูมิคุ้มกันแข็งแรง และช่วยต่อสู้กับการติดเชื้อ ในทางกลับกัน ผู้ที่ขาดวิตามินเออาจมีระบบภูมิคุ้มกันที่อ่อนแอ</p>
<p>กะทิ</p>
<p>กะทิสด ได้จากการขูดมะพร้าวแล้วนำมาคั้นจะได้ 2 ส่วนคือ หัวกะทิ หรือส่วนที่เข้มข้น ทางกะทิ คือส่วนที่เจือจาง นิยมทำจากมะพร้าวขูดขาว คือมะพร้าวที่กะเทาะเนื้อจากกะลา แล้วปอกเปลือกส่วนที่เป็นสีน้ำตาลออก เมื่อนำไปขูดจะได้มะพร้าวที่ขาวสะอาด กราเลือกซื้อควรซื้อร้านที่ดี เพื่อให้ได้กะทิสดใหม่มีกลิ่นหอม ถ้ามะพร้าวเก่าจะมีกลิ่นเหม็นเปรี้ยว ประกอบอาหารจะมีกลิ่นและรสไม่ดี</p>
<p>แป้งข้าวเจ้า</p>
<p>แป้งข้าวเจ้า หรือ แป้งญวน เป็นแป้งที่ทำมาจากข้าว เป็นแป้งที่ใช้มากที่สุดในการทำขนมไทย ในสมัยก่อนใช้แป้งสาลีไม่จากข้าวสารแช่น้ำค้างคืน นำแป้งที่ได้จากการโม่มาทับน้ำออก ก็จะได้แป้งที่พร้อมนำไปทำขนม ปัจจุบันนิยมใช้แป้งแห้งที่ผลิตจากโรงงาน เนื้อแป้งข้าวเจ้ามีลักษณะสากมือ ถ้าเป็นข้าวใหม่จะมีกลิ่นหอมดูน้ำตาลได้น้อย ถ้าใช้แป้งข้าวเจ้าสดจะต้องลดน้ำตาล จากสูตรแป้งข้าวเจ้าสำเร็จรูป</p>
<p>แป้งมันสำปะหลัง</p>
<p>แป้งมันสำปะหลัง ทำมาจากหัวมันสำปะหลัง มีลักษณะเป็นผงสีขาว เวลาจับแป้งจะเนียน ลื่นมือ เมื่อทำให้สุกจะมีลักษณะเหนียวใส นิยมนำมาทำให้ส่วนผสมข้นเหนียว หรือผสมกับแป้งชนิดอื่นทำให้มีคุณสมบัติ เหนียวนุ่ม</p>
<p>แป้งเท้ายายม่อม</p>
<p>แป้งเท้ายายม่อม สกัดมาจากหัวเท้ายายม่อม มีลักษณะเป็นเม็ดเล็ก ๆ สีขาวเป็นเงา เวลาใช้ต้องบดให้ละเอียด เมื่อนำไปประกอบอาหาร จะให้ความข้นเหนียวเหนียวและใส เมื่อเย็นจะเหนียวอยู่ตัวกว่าแป้งมันสำปะหลัง นิยมนำมาผสมกับแป้งชนิดอื่น เพื่อให้ได้อาหารที่มีความข้นเหนียว เป็นมันวาว</p>
<p>น้ำตาลมะพร้าว</p>
<p>น้ำตาลมะพร้าว ได้จากจั่นมะพร้าว มีลักษณะเหลว มีสีเหลืองอมน้ำตาล มีกลิ่นหอม รสหวานนุ่ม น้ำตาลมะพร้าวที่ทำเป็นก้อนเรียกว่า น้ำตาลปึก ถ้าทำน้ำตาลใสปึกเรียกว่าน้ำตาลปึก หากใช้ไม่หมดให้เก็บใส่ภาชนะที่มีฝาปิดสนิท</p>
<p>น้ำตาลทราย</p>
<p>น้ำตาลทราย ทำจากอ้อย มีรสหวานแหลม มีทั้งเม็ดละเอียด และเม็ดหยาบ นิยมใช้น้ำตาลทรายขาว เพื่อให้อาหารมีสีสวย ใสไม่ขุ่นมัว โดยสามารถนำมาทำน้ำเชื่อมและใช้ประกอบอาหารได้เช่นกัน</p>
<p>น้ำปูนใส</p>
<p>น้ำปูนใส ช่วยปรับปรุงเนื้อสัมผัสของอาหาร ไม่ว่าจะเป็นผัก แป้ง ขุนม ของหวาน หรือเนื้อสัตว์ ให้มีความแข็งหรือความกรอบเพิ่มขึ้น โครงสร้างของอาหารยึดเกาะกันได้ดีขึ้น เนื้ออาหารไม่แฉะหรือติดมือ อัตราส่วนในการทำน้ำปูนใส ใช้ปูนแดง 1 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 1 ลิตร</p>
<p>แป้งข้าวเจ้า</p>
<p>แป้งข้าวเจ้า หรือ แป้งญวน เป็นแป้งที่ทำมาจากข้าว เป็นแป้งที่ใช้มากที่สุดในการทำขนมไทย ในสมัยก่อนใช้แป้งสาลีไม่จากข้าวสารแช่น้ำค้างคืน นำแป้งที่ได้จากการโม่มาทับน้ำออก ก็จะได้แป้งที่พร้อมนำไปทำขนม ปัจจุบันนิยมใช้แป้งแห้งที่ผลิตจากโรงงาน เนื้อแป้งข้าวเจ้ามีลักษณะสากมือ ถ้าเป็นข้าวใหม่จะมีกลิ่นหอมดูน้ำตาลได้น้อย ถ้าใช้แป้งข้าวเจ้าสดจะต้องลดน้ำตาล จากสูตรแป้งข้าวเจ้าสำเร็จรูป</p>
<p>งาคั่ว</p>
<p>งาขาว งาช่วยชูรสให้กับอาหาร ทั้งตัวมันกลั่น และรส อาหารบางชนิดถ้าขาดจะทำให้อาหารไม่อร่อย กราเลือกซื้องาจะต้องไม่มี แมลง มอด และเป็นน้ำมันจากการเก็บไว้นาน ก่อนใช้ควรนำไปคั่วไฟอ่อน จะทำให้อาหารหอมยิ่งขึ้น ตักขึ้นนบพอแตก</p>



กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด

รสรินทร์

เรารังสรรทุกจานจากใจ

f ROSALYNTH

อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ตอนใหม่ ๆ อย่าลืมกดไลค์แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ
รับรองว่า คุณจะทำอาหารได้อร่อยจนคนทั้งบ้านชมไม่ขาดปากเลยคะ
ขอบคุณที่ติดตามเพจ รสรินทร์ **Rosalyn** นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#)

ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)

Slug: ขนมเปียกปูนฟักทอง-pumpkin-sweet-pudding

Meta: ขนมเปียกปูนฟักทอง ขนมรสชาติอ่อนละมุน นุ่มลิ้น หอมหวานไปด้วยกะทิสด เพิ่มเต็มคุณค่าและสีส้มด้วยฟักทอง หนึ่งบดสุกรับรองใครมาชิมต้องติดใจ

BUILD SUCCESSFUL (total time: 1 second)