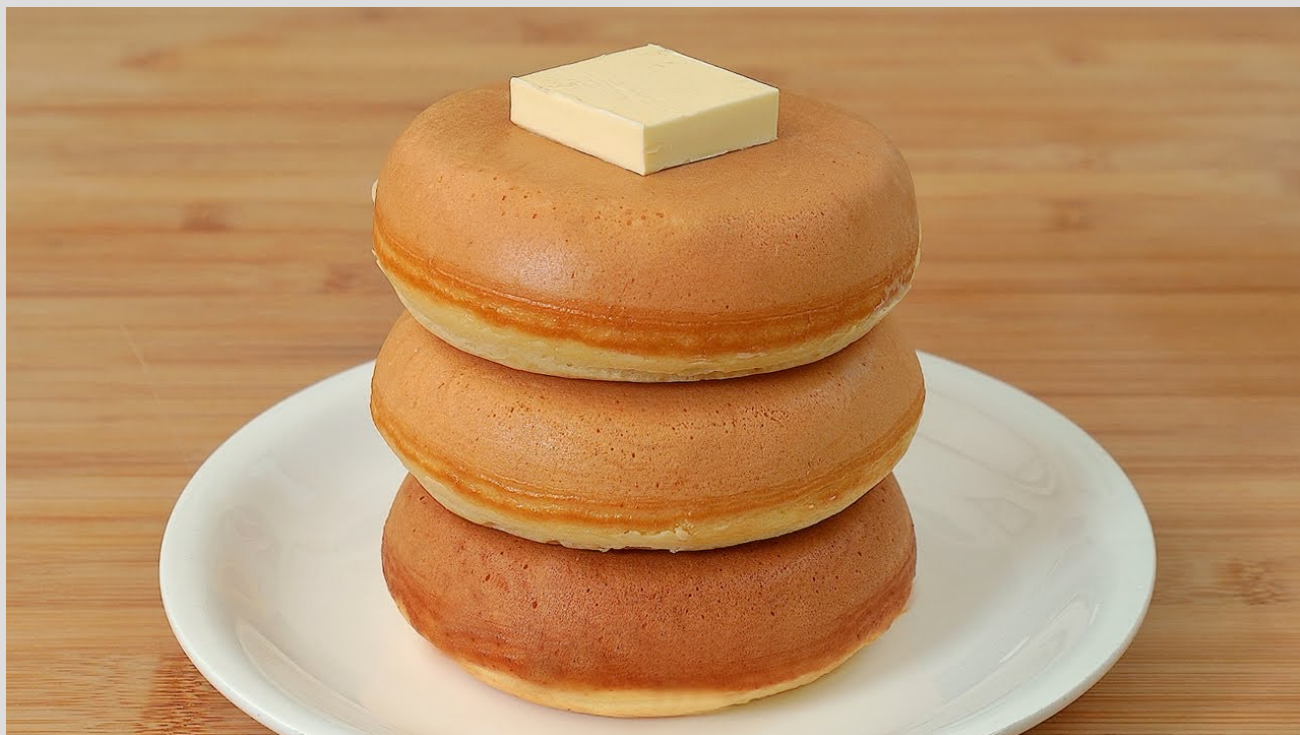


# แพนเค้กโฮมเมด Homemade Pancake



## แพนเค้กโฮมเมด Homemade Pancake

**แพนเค้กโฮมเมด Homemade Pancake** วันนี้แอดมินจะนำเสนอเมนูเบเกอรี่ นั่นคือแพนเค้กโฮมเมด อร่อยเด็ดรสชาติไม่เป็นสองรองใคร เมนูอร่อย แพนเค้กโฮมเมด หน้าตาดูดีมีชาติตระกูลสไตล์เกาหลี ต้มตำไปกับเนื้อแพนเค้กนุ่มๆ ชุ่มฉ่ำหอมหวานด้วยเยนนมจัดเต็มๆ ราดด้วยไซร์ปบนเนย ไอ้โหละมุนมากเค้กฟูฟูรสสัมผัสพิเศษชุ่มฉ่ำอร่อยจับใจ สุดยอดโฮมเมดแค่คิดก็ใจละลาย สูตรดีๆจาก table diaryลองทำตามวิธีทำนะคะ รับรองว่าทำตามได้ไม่ยาก ความอร่อยของสูตรนี้เอาไปเลยคะ ระดับมิชลินสตาร์ ไม่พูดพร่ำอัมเพลง ไปลองทำกันเลยคะ มาทำแพนเค้กโฮมเมดกัน นึกถึงเมนูนี้ที่ไร อดใจไม่ไหวทุกที มาคะ ดาวนี่โหลดสูตร มือชวาควงตะหลิว มือซ้ายจับกระทะ สาวทำก้าวเข้าครัวไปกับเมนูแพนเค้กโฮมเมดกันเลยคะ

### สูตรแพนเค้กโฮมเมด

แป้งเค้ก 200 กรัม

ไข่ 2 ฟอง

นม 160 กรัม

เนยจืดละลาย 20 กรัม

น้ำตาล 65 กรัม

เกลือ 2 กรัม

## สูตรแพนเค้กโฮมเมด

น้ำมันาว 10 กรัม

ผงฟู 10 กรัม

## วิธีทำแพนเค้กโฮมเมด

ชั่งตวงวัด ส่วนผสมเครื่องปรุงต่างๆ ให้เรียบร้อยสูตรจะได้ไม่คลาดเคลื่อนนะคะ

ตีไข่ในอ่างผสมให้เข้ากันดี จากนั้นในอีกอ่างผสมร่อนแป้งเค้กเติมเกลือ เนยละลาย คนให้เข้ากัน

นำซามไข่ที่ตีไว้ลงไปผสม คนเบาๆ ให้แป้งเข้ากัน ตามด้วยเติมนม น้ำมันาว คนให้แป้งเนียนเป็นเนื้อเดียวกัน

นำไปกรองให้ละเอียด จากนั้นเทใส่ถ้วยตวง

ตั้งกระทะไฟอ่อนๆ ทาด้วยน้ำมันพอร้อนแล้ว เทแป้งแพนเค้กลงไปในกระทะ

อบให้สุกใจเย็นๆ แป้งแพนเค้กจะมีฟองฟูขึ้นมากลับด้าน อบอีกด้านให้สุกเช่นเดียวกัน ทำจนหมดแป้ง

เตรียมจัดเสิร์ฟ นำแพนเค้กมาวางเรียงในจาน ท็อปด้วยเนย ราดด้วยน้ำผึ้งหรือน้ำเชื่อมเมเปิ้ลไซรัป พร้อมอร่อยแล้วค่ะ ทานให้อร่อยนะคะ



ขอขอบคุณข้อมูล – คุณ table diary จาก <https://www.youtube.com/watch?v=KceB3lDj0gs>

กดติดตามคุณtable diary ได้ที่ปุ่มนี้เลยจ้า เมนูเด็ดรอเพื่อนอยู่

SUBSCRIBE



## วัตถุดิบแพนเค้กโฮมเมด

### eggs

ไข่ (Eggs) เป็นหนึ่งในอาหารโปรตีนสูง ใน 1 ฟองจะมีโปรตีน 6 กรัม จึงถือเป็นแหล่งโปรตีนที่ดี ซึ่งผู้ที่ต้องการมีกล้ามเนื้อทั้งหลายต่างเลือกรับประทาน เพราะเชื่อว่าจะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้ดี เนื่องจากโปรตีนมีส่วนช่วยในการเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย เนื่องจากไข่มีสารโคลีน (Choline) มากถึง 20% เป็นปริมาณที่ร่างกายควรได้รับในแต่ละวัน ที่เมื่อไปรวมกับกรดไขมันฟอสโฟลิพิด (Phospholipid) จะเกิดเป็นสารเลซิทิน (Lecithin) ซึ่งเป็นส่วนสำคัญต่อการเจริญเติบโตและพัฒนาการของสมอง จึงเชื่อกันว่าไข่อาจช่วยเสริมสร้างการทำงานของสมอง และช่วยให้ระบบประสาทแข็งแรงได้

### milk

นม หรือน้ำนม (Milk) คือ ของเหลวสีขาวที่มีสารอาหารที่จำเป็นสำหรับเด็กหรือสัตว์เกิดใหม่ ที่ผลิตออกมาจากเต้านมของสัตว์เลี้ยงลูกด้วยนม อาทิเช่น มนุษย์ วัว แพะ แกะ ควาย ม้า ลา อูฐ จามรี เร็นเดียร์ ลามา แมวป่า และยังสามารถไปถึงเครื่องดื่มนมที่ใช้แทนนมด้วย เช่น นมถั่วเหลือง นมข้าว นมข้าวโพด นมแอลมอนด์ เป็นต้น

### salt

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

### butter

เนย (Butter) เป็นไขมันสัตว์ที่ถูกนำไปผ่านกระบวนการแยกออกมาจากน้ำนมหรือครีม ส่วนใหญ่จะใช้ไขมันจากสัตว์ เช่น วัว ควาย แพะ หรือแกะ กระบวนการผลิตเนย เริ่มจากการนำน้ำนมไปเข้าเครื่องจักรเพื่อปั่นหรือเหวี่ยงด้วยความเร็วสูง เมื่อเหวี่ยงจนได้ที่จะได้วัตถุติดออกมา 2 ชนิด คือ บัตเตอร์มิลค์ เป็นส่วนของน้ำสีขาวขุ่น และเนย เป็นส่วนของก้อนไขมันสีเหลืองๆ ซึ่งก็คือเนยแท้ หรือที่เรียกกันติดปากว่า ‘เนยสด’ นั่นเอง

### sugar

น้ำตาล (Sugar) คือ สารประกอบคาร์โบไฮเดรตประเภทโมโนแซ็กคาไรด์ (monosaccharide) และไดแซ็กคาไรด์ (disaccharide) ซึ่งมีรสหวาน โดยทั่วไปจะได้มากจากอ้อย มะพร้าว แต่โดยทั่วไปแล้วจะเรียกอาหารที่มีรสหวานว่าน้ำตาลแทบทั้งสิ้น เช่น ทำมาจากตาลจะเรียกว่าตาลโตนด ทำมาจากมะพร้าวจะเรียกว่าน้ำตาลมะพร้าว ทำมาจากวงจากจะเรียกว่าน้ำตาลจาก ทำมาจากงুবจะเรียกว่าน้ำตาลงুব ทำมาจากอ้อยแต่ยังไม่ได้ทำเป็นน้ำตาลทรายจะเรียกว่าน้ำตาลทรายดิบ ถ้านำมาทำเป็นเม็ดจะเรียกว่าน้ำตาลทราย หรือถ้านำมาทำเป็นก้อนแข็งคล้ายกรวดจะเรียกว่าน้ำตาลกรวด ฯลฯ

### lemon

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

### baking powder

เบคกิ้งพาวเดอร์ หรือ ผงฟู เป็นส่วนผสมหนึ่งของสารเคมีคือ เบคกิ้งโซดา+กรดอ่อนๆ + แป้ง เป็นตัวที่ทำให้ขนมของเรานฟูขึ้นเช่นกัน เราจะเห็นว่าในส่วนผสมของผงฟูนั้นมีกรดอ่อนๆ ผสมอยู่แล้วเมื่อเติมน้ำลงไป กรดอ่อนและด่างอ่อนๆ จากเบคกิ้งโซดาก็จะทำปฏิกิริยาเกิดฟองแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ขึ้นมา ด้วยความที่มีกรดเป็นส่วนผสมอยู่แล้ว ดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องอาศัยกรดจากวัตถุดิบอื่นๆ ของอาหาร ขนมปังที่ทำมาจากส่วนผสมของสารเคมีแบบแห้งว่า Quick bread ยกตัวอย่างเช่น แพนเค้ก มัฟฟิน หรือบิสกิต เป็นต้น



กดที่นี่เพื่อไม่พลาดทุกสูตรเด็ด

**รสรินทร์**

เรารังสรรค์ทุกจานจากใจ

**f** ROSALYNTH

อยากรู้สูตรเด็ดเคล็ดลับรสรินทร์ ตอนใหม่ๆ อย่าลืมกดไลค์ แฟนเพจรสรินทร์ นะคะ ขอขอบคุณที่ติดตาม  
เพจ รสรินทร์ **Rosalyn** นะคะ

Facebook: [RosalynTH](#) ดูสูตรเด็ดอื่นๆ [หน้าหลักรสรินทร์](#)