

# *Custard*

## Lesson : Custard

คัสตาร์ดมีหลายชนิดหลายรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นคัสตาร์ดที่อยู่ในรูปของซอส  
คัสตาร์ดที่อยู่ในรูปของไส้ขนมหรือแม้กระทั่งคัสตาร์ดที่เป็นตัวขนมเอง

เช่น แครีมบูเล่ (Crème Brûlée) อย่างไรก็ตามส่วนประกอบหลัก  
ของคัสตาร์ดแต่ละชนิดนั้นไม่มีความแตกต่างกันเลย ซึ่งได้แก่ นม ไข่ และน้ำตาลทราย  
หากแต่จะมีส่วนประกอบอื่นๆ ที่เพิ่มเข้ามา ซึ่งจะแตกต่างกันไปตามชนิดของคัสตาร์ดนั้นๆ  
สำหรับชนิดของคัสตาร์ดที่เราจะกล่าวในบทเรียนนี้ เป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น

ตารางต่อไปนี้แสดงให้เห็นถึงชนิดของคัสตาร์ดในบทเรียนนี้และโครงสร้างความสัมพันธ์ของส่วนประกอบ

ชนิดของคัสตาร์ด	ส่วนประกอบหลัก	ส่วนประกอบประเภทแป้ง	ส่วนประกอบอื่นๆ
Crème Anglaise	ไข่แดง นม น้ำตาล วานิลลา		
Ice Cream			
Crème Bavaroise			เจลาติน ครีม
Crème Pâtissière			แป้งสาลี แป้งข้าวโพด
Crème Diplomat			แป้งสาลี แป้งข้าวโพด ครีม
Soufflé			แป้งสาลี แป้งข้าวโพด ไข่ขาว น้ำตาล (2)

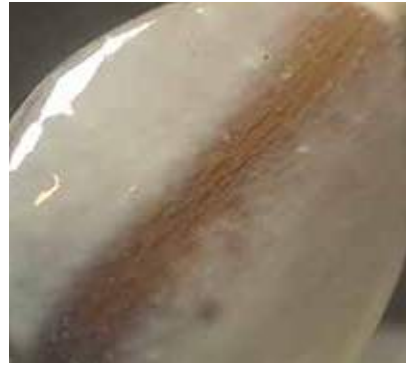
### Crème Anglaise

### แครีมองเกลส

เป็นภาษาฝรั่งเศส แปลว่า ครีมแบบอังกฤษ (English Cream) มีลักษณะเป็นซอสคัสตาร์ด  
ที่ไม่ข้นมาก นิยมใช้รับประทานกับผลไม้หรือใช้เป็นซอสราดของหวานต่างๆ โดยทั่วไป แครีมองเกลส  
มักมาในรสชาติของวานิลลา ซึ่งวานิลลาที่ใช้นั้น สามารถเป็นเม็ดวานิลลาจากฝัก (Vanilla Pod)  
วานิลลาผง (Vanilla Powder) กลิ่นวานิลลาสกัด (Vanilla Extract) หรือแม้กระทั่งกลิ่นวานิลลา  
สังเคราะห์ (Vanilla Essence or Imitation Vanilla)

ในการทำ แครีมองเกลส เราจะตีไข่แดงและน้ำตาลทรายด้วยตะกร้อมือ จนส่วนผสมมีสีอ่อนลง  
จากสีเหลืองส้มเป็นสีเหลืองอ่อน แล้วจึงค่อยๆ ใส่นมที่ถูกรุ่นให้พอร้อนดีลงไปทีละน้อย ตีต่อให้เข้ากัน  
(ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่เรียกว่า การปรับอุณหภูมิ (Tempering) เพื่อไม่ให้ไข่สัมผัสกับความร้อนฉับพลัน  
เพราะจะทำให้ไข่สุกและจับตัวเป็นก้อน) แล้วปรุงด้วยรสชาติหรือกลิ่นที่ต้องการ หลังจากนั้น ซอสจะถูกนำไป  
ทำให้ข้นขึ้นโดยการนำส่วนประกอบดังกล่าวไปให้ความร้อนจนกระทั่งมีอุณหภูมิอยู่ที่ระหว่าง 70-85  
องศาเซลเซียส หากเราใช้อุณหภูมิที่สูงกว่านี้ ไข่จะสุกเกินและเริ่มจับตัวกันเป็นก้อน

เทคนิคที่นิยมใช้ในขั้นตอนนี้คือ **Bain-Marie (เบงมารี)** เพื่อให้ส่วนผสมได้รับความร้อนที่ทั่วถึงดี จนกระทั่งส่วนผสมอยู่ที่อุณหภูมิ 70-85 องศาเซลเซียส ซึ่งเป็นอุณหภูมิที่ไข่แดงสุกพอที่จะรับประทานได้อย่างปลอดภัย อุณหภูมิที่สูง ซอสก็จะยิ่งข้นขึ้น นอกจากวิธีเบงมารีแล้ว เราสามารถที่จะนำส่วนผสมใส่หม้อและตั้งไฟโดยตรงได้เช่นกัน แต่เราจะต้องใช้ความระมัดระวังเป็นพิเศษเพื่อให้มั่นใจว่าส่วนผสมจะไม่ได้รับความร้อนที่สูงเกินไป โดยทั่วไปเราต้องใช้ความร้อนต่ำและในระหว่างที่คนควรยกหม้อออกจากความร้อนเป็นครั้งคราว สำหรับคนที่ไม่มีเทอร์โมมิเตอร์ในการตรวจเช็คอุณหภูมิของครีมอองเทลสนั้น ทำได้โดยการเช็คความข้นของตัวครีม โดยสังเกตที่หลังช้อนหรือไม้พาย



เมื่อครีมมีอุณหภูมิสูงพอ ครีมจะมีลักษณะข้นพอที่จะเคลือบหลังช้อน หลักการในการตรวจเช็คคือครีมเคลือบหลังช้อนหรือไม่ ทำได้โดยการคนครีม แล้วยกช้อนขึ้นมาขนานกับพื้น จากนั้นใช้นิ้วกรีดกลางหลังช้อนในแนวขนานกับพื้น ครีมจะต้องข้นพอ ในลักษณะที่ทิ้งรอยแยกไว้และไม่ไหลลงมารวมกัน ซึ่งเป็นลักษณะของครีมที่อยู่ระหว่าง 70-85 องศาเซลเซียส



### **Bain-Marie (เบงมารี)**

หลายๆ คนอาจรู้จักกันในชื่อของเทคนิคการให้ความร้อนในอ่างน้ำร้อน (Double Boiler, Water bath) โดยเทคนิคดังกล่าวเป็นการให้ความร้อนแก่ส่วนผสมหรือวัตถุดิบที่เราต้องการผ่านไอน้ำเพื่อไม่ให้อุณหภูมิของส่วนผสมหรือวัตถุดิบดังกล่าวสูงเกินไป ทำโดยนำส่วนผสมหรือวัตถุดิบที่ต้องการ ซึ่งปกติจะเป็นของเหลวหรือของแข็งแต่ต้องการทำให้ละลายใส่ในภาชนะที่ทน

ความร้อน (โดยทั่วไป จะใช้ ซามสแตนเลส) ตั้งบนปากของหม้อซึ่งต้มน้ำแค่พอร้อนระอุ แต่ไม่เดือดพล่าน (Simmering) ส่วนกันของซามผสมต้องไม่สัมผัสกับน้ำโดยตรง เพื่อเป็นการป้องกันไม่ให้อุณหภูมิสูงเกินไป หลังจากนั้น เราจะใช้ช้อนหรือพายไม้คนส่วนผสมอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ส่วนผสมหรือวัตถุดิบมีอุณหภูมิที่เราต้องการ โดยเทคนิคดังกล่าว นิยมใช้กับการละลายช็อกโกแลตหรือการทำคัสตาร์ด

# Crème Anglaise



- ไข่แดง 3 ฟอง
- นม 1 ถ้วย (250 มล.)
- น้ำตาลทราย 70 กรัม
- กลิ่นวานิลลา 1 ช้อนชา

1. ตีไข่แดง และน้ำตาลทรายในชามผสม
2. นำนมไปตั้งไฟ พอเริ่มร้อน ยกออกจากเตา เเทมอุ่นประมาณครึ่งหนึ่งใส่ลงในชามผสมไข่ เพื่อทำการปรับอุณหภูมิ (Tempering) ตีให้เข้ากัน แล้วเทกลับไปผสมกับนมที่เหลือในหม้อ คนให้เข้ากันดี
3. ใส่กลิ่นวานิลลาลงไป นำกลับไปตั้งไฟ ใช้ความร้อนต่ำ ใช้ช้อนหรือไม้พายคนไปเรื่อยๆ จนส่วนผสมมีลักษณะที่เคลือบหลังช้อนไม้ดี
4. นำส่วนผสมออกจากความร้อนทันที กรองใส่ชามผสมอีกใบ แล้วนำไปหล่อบนชามน้ำแข็ง (Ice Bath) เพื่อให้ครีมเย็นตัวลงอย่างรวดเร็ว

Crème Anglaise (แครีมองเกลส) ที่ใส่กลิ่นของวานิลลา ก็คือซอสวานิลลานั้นเอง เราสามารถนำไปราดผลไม้ ใช้รับประทานกับขนมเค้ก พายหรือของหวานตามแต่ความต้องการ

Ice Cream

ไอศกรีม

ไอศกรีมมีสองประเภทหลักๆ ได้แก่ ไอศกรีมที่มีส่วนผสมหลักเป็นนมและไอศกรีมที่มีส่วนผสมหลักเป็นน้ำหรือผลไม้ สำหรับการทำไอศกรีมแบบที่มีนมเป็นส่วนประกอบหลัก ก็คือการนำเอาแครีมองเกลส (Crème Anglaise) มาปั่นในเครื่องทำไอศกรีมให้เย็นและแข็งตัว



การทำไอศกรีมนั้น เราจะใช้เครื่องทำไอศกรีมซึ่งจะมี ตัวเครื่องทำความเย็นอยู่ เมื่อใส่ส่วนผสมลงไป ก็เพียงเดินเครื่องให้ใบพายหมุนทำงาน ส่วนประกอบจะจับความเย็นจากผนังของโถตีและเย็นตัวแข็งขึ้นเรื่อยๆ (ขั้นตอนนี้เรียกว่า Churning) ในขณะที่ไอศกรีมเริ่มแข็งตัวก็จะจับอากาศและมีลักษณะที่ฟูขึ้นเล็กน้อย ต่อจากนั้นเราจึงจะนำไอศกรีมใส่ในภาชนะที่นำไปแช่ในช่องแข็งมาก่อนและนำไปแช่ต่อที่อุณหภูมิ -18 ถึง -20 องศาเซลเซียส จนไอศกรีมแข็งดี ก็พร้อมรับประทาน

มีชื่อเรียกอื่นๆ คือ Bavarois (บาวารอส) หรือเป็นภาษาอังกฤษว่า Bavarian Cream (บาวาเรียนครีม) เป็นคัสตาร์ดครีมที่มีความเบานุ่ม สามารถรับประทานเป็นของหวานได้ด้วยตัวของมันเอง โดยรับประทานกับผลไม้ หรือซอสต่างๆ เนื้อสัมผัสจะคล้าย แครีมบูเล่ (Crème Brûlée) นอกจากนี้ แครีมบาวารอส ยังสามารถนำมาเป็นส่วนประกอบของของหวานชนิดอื่นๆ ได้ด้วย เช่น ใช้เป็นครีมประกอบตัวเค้กต่างๆ

Crème Bavaoise (แครีมบาวารอส) มีส่วนประกอบหลักก็คือ Crème Anglaise (แครีมอองเกลส) แต่ใส่เจลาตินเพิ่มเพื่อทำให้อยู่ตัว และถูกทำให้เบาขึ้นด้วยวิปป์ครีม (Whipping Cream) สำหรับสัดส่วนจำนวนของครีม มากน้อยขึ้นอยู่กับความเบาที่ต้องการ ถ้าใช้ครีมมากต้องเพิ่มเจลาตินตาม



## Crème Bavaoise

- ไข่แดง 3 ฟอง
- นม 1 ถ้วย (250 มล.)
- น้ำตาลทราย 70 กรัม
- กลิ่นวานิลลา 1 ช้อนชา
- เจลาติน 4 แผ่น
- ครีม 300 กรัม

1. นำเจลาตินไปแช่ในน้ำเย็นจัด (ควรเป็นน้ำที่ใส่น้ำแข็ง) แช่นุ่มดี ใช้เวลาประมาณ 5 นาที
2. ตีครีมด้วยตะกร้อไฟฟ้าให้ฟูและตั้งยอดอ่อน (Soft Peak) พักในตู้เย็น
3. ทำ Crème Anglaise (แครีมอองเกลส) ตามวิธีการปกติ แต่ก่อนที่จะนำไปหล่อในน้ำแข็ง ให้ครีมเย็นลง ให้ใส่แผ่นเจลาตินที่แช่นุ่มดีแล้วลงไปใ้ในครีมที่ยังอุ่น คนให้ละลายดีแล้วจึงค่อยนำไปหล่อในน้ำเย็นเพื่อให้เย็นลง
4. พอครีมเริ่มคลายความร้อนลง แต่ยังไม่ถึงกับเย็นจัดให้นำมาตะล่อมกับครีมที่ตีไว้ได้เลย โดยตักครีมลงไปครึ่งหนึ่งก่อน ตะล่อมให้เข้ากัน แล้วจึงใส่ส่วนที่เหลือ
5. นำแครีมบาวารอส ใส่พิมพ์หรือภาชนะที่ต้องการ ถ้าต้องการใช้ประกอบเค้ก ก็ให้นำไปประกอบกับเค้กในขั้นตอนนี้เลย แล้วนำไปแช่เย็นประมาณ 2-3 ชั่วโมงให้อยู่ตัวดี

มีชื่อเรียกเป็นภาษาอังกฤษว่า Pastry Cream เป็นคัสตาร์ดที่มีลักษณะคล้ายกับ Crème Anglaise (แคริมองเกลส) ต่างกันที่ แคริมพาทิสซอร์รี่มีเนื้อสัมผัสที่หนากว่าเนื่องจากมีส่วนประกอบของแป้ง และวิธีการทำก็แตกต่างกันด้วยเช่นกัน แคริมพาทิสซอร์รี่นั้น นิยมใช้เป็นไส้ของเอแคลร์ (Éclair) หรือ เสิร์ฟกับขนมหวานต่างๆ ที่ต้องการครีมที่มีความข้น

ส่วนประกอบที่ทำให้เนื้อสัมผัสของแคริมพาทิสซอร์รี่ข้นก็คือแป้ง แป้งที่ใช้มีสองชนิด ได้แก่ **แป้งสาลี (Wheat Flour)<sup>1</sup>** และ **แป้งข้าวโพด (Corn Starch)** แป้งสาลีนั้นให้เนื้อและความข้นกับตัวคัสตาร์ด (Body) ส่วนแป้งข้าวโพดให้ความเหนียวหนืด (Elastic) เราสามารถที่จะเลือกใส่เฉพาะตัวใดตัวหนึ่งหรือจะใช้ ทั้งสองชนิดก็ได้ แต่สูตรของ MCS101 นั้น เราใช้ทั้งสองชนิด จำนวนของแป้งที่ใส่ขึ้นอยู่กับความข้นของ คัสตาร์ดที่ต้องการ

วิธีการทำแคริมพาทิสซอร์รี่นั้น มีลักษณะคล้ายกับแคริมองเกลสในเบื้องต้น แต่ในขั้นตอนของการตีไข่แดงกับน้ำตาลทรายจะมีการใส่ส่วนประกอบของแป้งตามลงไปด้วยและหลังจากการปรับอุณหภูมิ (Tempering) จะนำกลับใส่หม้อตั้งไฟและตีต่อด้วยตะกร้อมือ (Hand Whisk) จนส่วนประกอบสุกและ มีลักษณะเดือดมีฟองอากาศ ซึ่งหลังจากที่คัสตาร์ดเดือดแล้ว เราจะลดไฟและตีต่ออีกสักครู่เพื่อให้ มั่นใจว่าคัสตาร์ดของเรานั้นไม่มีกลิ่นแป้งที่ยังติดอยู่ การคำนวณเวลาในการตีหรือกวนคัสตาร์ด ต่อหลังจากที่เริ่มเดือดมีฟอง มีวิธีคำนวณโดยให้สังเกตประมาณจากสัดส่วนของส่วนผสมในสูตร ถ้าใช้นม 1 ลิตรในคัสตาร์ด เราจะต้องกวนต่อหลังจากที่เดือดเป็นเวลา 2 นาที ถ้าน้อยหรือมากกว่านั้น ก็เพิ่มหรือลดลงตามสัดส่วน



## Crème Pâtissière

• ไข่แดง	3	ฟอง
• นม	1	ถ้วย (250 มล.)
• น้ำตาลทราย	70	กรัม
• กลิ่นวานิลลา	1	ช้อนชา
• แป้งข้าวโพด	5	กรัม
• แป้งสาลีอเนกประสงค์	5	กรัม
• เจลาติน	4	แผ่น
• ครีม	300	กรัม

<sup>1</sup>แป้งสาลี (Wheat Flour) คือแป้งที่ทำจากข้าวสาลีซึ่งสามารถ แบ่งออกได้เป็นหลายชนิด เช่น แป้งสาลีอเนกประสงค์ (All-purpose Flour) แป้งขนมปัง (Bread Flour) แป้งเค้ก (Cake Flour) เป็นต้น



1. ตีไข่แดงและน้ำตาลทรายในชามผสมพอเข้ากันดี แล้วจึงใส่แป้งทั้งสองลงไป ตีต่อให้เข้ากันดี (อย่าใส่แป้งลงไปก่อนหรือพร้อมกับน้ำตาลทรายเพราะจะทำให้ส่วนผสมเหนียวและตียาก)
2. นำนมไปตั้งไฟ พอเริ่มร้อน ยกออกจากเตา เติมนุ่นประมาณครึ่งหนึ่ง ใส่ลงในส่วนผสมไข่เพื่อเป็นการปรับอุณหภูมิ (Tempering) ตีให้เข้ากัน แล้วเทกลับไปผสมกับนมที่เหลือในหม้อคนให้เข้ากันดี
3. ใส่กลิ่นวานิลลาลงไป นำไปตั้งไฟต่ำ ใช้ตะกร้อมือลงไปกวนส่วนผสม พอคัสตาร์ดเริ่มเดือด มีฟองอากาศ ให้ลดไฟแล้วกวนต่ออีก ½ นาที
4. นำส่วนผสมออกจากความร้อนทันที กรองใส่ชามผสมอีกใบแล้วนำไปหล่อบนชามน้ำแข็ง (Ice Bath) เพื่อให้ครีมเย็นตัวลงอย่างรวดเร็ว

## Crème Diplomat

## แครีมดีโพลแมท

คือ Crème Pâtissière (แครีมพาทิสเซอร์รี่) ที่มีเนื้อเบาจากการตะล่อมกับวิปป์ครีม (Whipping Cream) ซึ่งก่อนการตะล่อมกับวิปป์ครีม แครีมพาทิสเซอร์รี่ที่ใช้จะต้องมีความหนืดและข้นกว่าปกติ นั้นหมายถึงการเพิ่มส่วนประกอบของแป้งทั้งสองชนิด

Crème Diplomat (แครีมดีโพลแมท) เป็นครีมที่นิยมใช้ในการประกอบเค้กที่มีชื่อว่า มิลเฟย์ (Mille-Feuille) และใช้เป็นไส้ในชูครีม (Choux Cream)



# Crème Diplomat

• ไข่แดง	3	ฟอง
• นม	1	ถ้วย (250 มล.)
• น้ำตาลทราย	70	กรัม
• กลิ่นวานิลลา	1	ช้อนชา
• แป้งข้าวโพด	10	กรัม
• แป้งสาลีอเนกประสงค์	10	กรัม
• ครีม	150	กรัม

1. ตีครีมด้วยตะกร้อไฟฟ้าให้ฟูและตั้งยอดอ่อน (Soft Peak) พักในตู้เย็น
2. ทำ Crème Pâtissière (แครีมพาทิสเซอร์รี่) ตามวิธีการปกติ แต่เพิ่มแป้งทั้งสองจากสูตรเดิม
3. หลังจากที่หล่อให้คัสตาร์ดเย็นลง ให้นำมาตะล่อมกับครีมที่ตีไว้ได้เลย โดยตักครีมลงไปครึ่งหนึ่งก่อน ตะล่อมให้เข้ากัน แล้วจึงใส่ส่วนที่เหลือตะล่อมให้เข้ากันดี

## Soufflé | ซูเฟล

เค้กเนื้อนุ่มเบาสไตล์ฝรั่งเศสที่อบในถ้วยเซรามิกทรงกระบอกที่เรียกว่า Ramekin ความเบาของเนื้อเค้กเกิดจากการตะล่อมส่วนผสมของเมอแรงค์ (ไข่ขาวที่ตีกับน้ำตาลทราย) เข้ากับ Crème Pâtissière (แครีมพาทิสเซอร์รี่)

**ข้อจำกัดของซูเฟล** คือ เมื่ออบแล้วควรเสิร์ฟเพื่อรับประทานทันที เพราะตัวเค้กจะยุบเร็วมากในการทำซูเฟล เราจะใช้แครีมพาทิสเซอร์รี่ที่มีเนื้อสัมผัสค่อนข้างข้นเช่นเดียวกับที่ใช้ในการทำ Crème Diplomat (แครีมดีพโพลแมท) แต่เราจะนำส่วนของไข่ขาวที่แยกไว้มาตีกับน้ำตาลทราย ก่อนที่จะตะล่อมกับตัวครีม จากนั้นนำใส่พิมพ์แล้วจึงนำเข้าอบ



ขนาดของถ้วยที่ใช้อบซูเฟลส่วนใหญ่ จะมีขนาดสำหรับหนึ่งคนรับประทาน ความร้อนที่ใช้ในการอบค่อนข้างสูง (180-200 องศาเซลเซียส) เนื่องจากเค้กมีขนาดที่ไม่ใหญ่ อุณหภูมิที่สูงจะทำให้ตัวเค้กยกตัวขึ้นอย่างรวดเร็ว

ก่อนที่จะทำซูเฟล ภาชนะที่ใส่ จะต้องทาด้วยเนยให้ทั่วดี หลายๆ ครั้งจะมีการโรยน้ำตาลบางๆ ให้เคลือบบนเนยอีกชั้น (การโรยน้ำตาลจะทำหรือไม่ก็ได้ ข้อดีของการโรยน้ำตาลคือเป็นการตรวจสอบว่าเราทาเนยได้ทั่วพิมพ์หรือไม่ และเมื่อเวลาที่เค้กยกตัวขึ้นมา น้ำตาลจะทำให้เนื้อเค้กด้านนอกมีลักษณะที่กรอบเล็กน้อยจากการ Caramelization) การทาเนยที่พิมพ์ให้ทั่วดีเป็นสิ่งที่จะต้องให้ความสำคัญ เพราะถ้าทาเนยไม่ทั่วพิมพ์ เวลาที่เค้กฟูและยกตัวขึ้น จะมีลักษณะที่เอียงเบี้ยวและอาจทำให้ล้นออกนอกพิมพ์ได้





## Soufflé

• ไข่แดง	3	ฟอง
• นม	1	ถ้วย (250 มล.)
• น้ำตาลทราย	70	กรัม
• กลิ่นวานิลลา	1	ช้อนชา
• แป้งข้าวโพด	10	กรัม
• แป้งสาลีอเนกประสงค์	10	กรัม
• ครีม	150	กรัม
• ไข่ขาว	3	ฟอง
• น้ำตาลทราย (2)	30	กรัม

1. เปิดเตาอบที่ 190 องศาเซลเซียส (อุณหภูมิที่ใช้ขึ้นอยู่กับขนาดของพิมพ์ ถ้าพิมพ์ขนาดเล็กมาก ให้ใช้ความร้อน 200 องศาเซลเซียส ถ้าพิมพ์ขนาดใหญ่ขึ้นมาน้อย สามารถลดลงมาที่ 180 องศาเซลเซียส)
2. เตรียมพิมพ์ Ramekin 3 ถ้วย (ขนาดความจุ 1 ½ ถ้วย) ทาเนยให้ทั่วดี พักในตู้เย็น
3. ทำ Crème Pâtissière (แครีมพาทิสซอร์รี่)
4. นำไข่ขาวมาตีกับน้ำตาลส่วนที่ 2 จนได้เมอแรงค์ที่มีเนื้อแน่น ในการตีเมอแรงค์ให้ขึ้นฟูดี ภาชนะและอุปกรณ์ที่ใช้ต้องไม่มีคราบไขมัน ถ้าไข่ที่เราใช้ค่อนข้างสดใหม่ เราสามารถใส่ครีมออฟฟาทาร์ลงไปเล็กน้อยเพื่อช่วยให้โครงสร้างของไข่ขาวแข็งแรงขึ้น ในการตีเมอแรงค์ ให้เราตีไข่ขาวให้ฟูขึ้นมาเล็กน้อยก่อนใส่น้ำตาลลงไปครึ่งหนึ่ง ตีต่อจนเมอแรงค์มีลักษณะตั้งยอดอ่อน (Soft Peak) แล้วจึงใส่น้ำตาลส่วนที่เหลือลงไป ตีจนตั้งยอดดี (Stiff Peak)
5. นำเมอแรงค์ไปตะล่อมกับคัสตาร์ด โดยใส่เมอแรงค์ลงไปประมาณ 1/3 เพื่อทำให้ตัวคัสตาร์ดเบาขึ้นเล็กน้อย ก่อนที่จะใส่ที่เหลือลงไปทั้งหมด
6. นำส่วนผสมใส่ในพิมพ์ Ramekin ที่เตรียมไว้ทันที โดยการเทจากที่สูง เนื่องจากถ้าใช้ช้อนตัก จะทำให้มีฟองอากาศเกิดขึ้นระหว่างการตักแต่ละครั้ง เคาะพิมพ์เบาๆ จากนั้นใช้พายหรือแผ่นยางปาดหน้าให้เรียบเสมอกันและใช้นิ้วกรีดรอบพิมพ์เพื่อให้ซุฟเฟิลขึ้นฟูได้ง่าย จากนั้นนำเข้าอบเป็นเวลา 10-12 นาที จนเค้กยกตัวขึ้นสูงจากพิมพ์ประมาณ 2 เซนติเมตร หรือประมาณครึ่งหนึ่งของความสูงของพิมพ์
7. นำซุฟเฟิล ออกจากเตาอบ โรยน้ำตาลไอซิ่งเล็กน้อยถ้าต้องการ เสิร์ฟเพื่อรับประทานทันที

## โครงสร้างสูตรของคัสตาร์ดแต่ละชนิดเพื่อการเปรียบเทียบ

Crème Anglaise	Crème Bavaroise	Crème Pâtissière	Crème Diplomat	Soufflé
ไข่แดง 3 ฟอง	ไข่แดง 3 ฟอง	ไข่แดง 3 ฟอง	ไข่แดง 3 ฟอง	ไข่แดง 3 ฟอง
นม 1 ถ้วย (250 มล.)	นม 1 ถ้วย (250 มล.)	นม 1 ถ้วย (250 มล.)	นม 1 ถ้วย (250 มล.)	นม 1 ถ้วย (250 มล.)
น้ำตาลทราย 70 กรัม	น้ำตาลทราย 70 กรัม	น้ำตาลทราย 70 กรัม	น้ำตาลทราย 70 กรัม	น้ำตาลทราย 70 กรัม
ฝักวานิลลา ½ ฝัก หรือวานิลลาสกัด 1 ช้อนชา	ฝักวานิลลา ½ ฝัก หรือวานิลลาสกัด 1 ช้อนชา	ฝักวานิลลา ½ ฝัก หรือวานิลลาสกัด 1 ช้อนชา	ฝักวานิลลา ½ ฝัก หรือวานิลลาสกัด 1 ช้อนชา	ฝักวานิลลา ½ ฝัก หรือวานิลลาสกัด 1 ช้อนชา
		แป้งข้าวโพด 5 กรัม	แป้งข้าวโพด 10 กรัม	แป้งข้าวโพด 10 กรัม
		แป้งสาลีอเนกประสงค์ 5 กรัม	แป้งสาลีอเนกประสงค์ 10 กรัม	แป้งสาลีอเนกประสงค์ 10 กรัม
	ครีม 300 กรัม		ครีม 150 กรัม	ไข่ขาว 3 ฟอง
	เจลาติน 4 แผ่น			น้ำตาลทราย (ส่วน 2) 30 กรัม

### Vanilla

ของหวานประเภทคัสตาร์ดส่วนใหญ่จะมาจากกลิ่นของวานิลลา ซึ่งวานิลลาที่เราใช้โดยทั่วไปนั้นแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ วานิลลาแท่งและวานิลลาสังเคราะห์

- วานิลลาแท่ง คือ ส่วนประกอบที่ทำจากฝักวานิลลา อาจอยู่ในลักษณะครีม ผง น้ำ หรือฝัก
- วานิลลาสังเคราะห์ คือ ส่วนประกอบที่สังเคราะห์ให้มีกลิ่นเหมือนวานิลลา อาจจะมีส่วนประกอบของวานิลลาอยู่บ้างหรืออาจจะไม่มีเลยก็ได้

ส่วนของวานิลลาที่มาจากฝักแท่งๆ สามารถพบเห็นได้หลากหลายลักษณะ

**ฝักวานิลลา (Vanilla Pod)** ฝักสีน้ำตาลเข้ม ลักษณะยาวประมาณ 5-6 นิ้ว เมื่อผ่าออก ข้างในจะประกอบไปด้วยเมล็ดวานิลลาเล็กๆ (Vanilla Bean) การใช้ฝักวานิลลาในการทำคัสตาร์ด เนื้อของคัสตาร์ดจะมีเมล็ดวานิลลาเล็กๆ กระจายอยู่ทั่วๆ ทำให้คัสตาร์ดดูมีราคาดูแพง ได้รสชาติและความหอมที่มาจากธรรมชาติแท้ๆ

เวลาที่ใช้ฝักวานิลลาให้เราใช้มีดกรีดที่กลางฝักให้เปิดออก แล้วใช้สันมีดขูดเมล็ดด้านในออกมา การดึงรสชาติของวานิลลาให้มาอยู่ในตัวคัสตาร์ด ทำได้โดยการนำเมล็ดวานิลลาใส่ในนมแล้วนำไปตั้งไฟ ทำให้ได้ความหอมที่เข้มข้นของวานิลลา





### วานิลลาผง (Vanilla Powder)

วานิลลาผงที่นำมาบด และทำให้แห้ง บ้างก็ผสมกับ น้ำตาลหรือแป้งเพื่อความสะดวก ในการใช้ วานิลลาผงนิยมใช้กับ ของหวานที่ไม่ต้องการ เพิ่มสีดส่วนของน้ำ ไม่เป็นที่นิยมในการใช้ทำคัสตาร์ด



### วานิลลาน้ำสกัด (Vanilla Extract)

วานิลลาที่สกัด โดยใช้แอลกอฮอล์ มีความเข้มข้น ของวานิลลาที่แตกต่างกัน ไปตามราคา



### วานิลลาครีม (Vanilla Paste)

ผงวานิลลาที่นำไปบด จนมีลักษณะเป็นครีมสีดำเข้ม มีราคาสูง แต่ใช้งานสะดวก และให้เนื้อสัมผัสที่มีเมล็ดเล็กๆ เหมือนกับใช้ผงวานิลลา

## Variations

นอกจากรสชาติของวานิลลา เราสามารถปรับและเปลี่ยนแปลงรสชาติของคัสตาร์ดได้มากมาย ไม่ว่าจะเป็นรสชาติของกาแฟ ช็อกโกแลต ชาเขียว หรือการใช้กลิ่นอื่นนอกจากวานิลลา เช่น กลิ่นอัลมอนด์ กลิ่นมินท์ กลิ่นส้ม เป็นต้น

**สำหรับรสกาแฟ** เราสามารถใช้กลิ่นกาแฟ (Coffee Extract) ผงกาแฟสำเร็จรูป (Instant Coffee) กาแฟเอสเพรสโซ่ (Espresso) แล้วแต่ความต้องการ ถ้าเราใช้กลิ่น ให้ใส่ในขั้นตอนเดียวกับกลิ่นวานิลลา แต่ถ้าใช้ผงกาแฟ ให้ใส่ลงในนมก่อนนำไปตั้งไฟและถ้าใช้เป็นเอสเพรสโซ่ให้ลดจำนวนของนมลงเล็กน้อย แล้วแทนที่ด้วยเอสเพรสโซ่ สำหรับสัดส่วนที่ใช้ก็ขึ้นอยู่กับความเข้มข้นที่เราต้องการ

**สำหรับรสชาติของช็อกโกแลต** ใส่ผงโกโก้ลงในนมก่อนนำไปตั้งไฟ หรือถ้าต้องการใส่ ช็อกโกแลต ให้สับเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ลงในคัสตาร์ดที่ยังอุ่น คนให้ละลายดี ก่อนนำไปหล่อให้เย็นลงด้วยน้ำเย็น

**สำหรับรสชาติของชาเขียว** ใส่ผงชาเขียวลงในนมก่อนนำไปตั้งไฟ เช่นเดียวกับรสชาติของ ชาไทย แต่ในกรณีที่มีกาก เราจะต้องกรองก่อนใส่ลงในส่วนผสม

นอกจากการเปลี่ยนหรือเพิ่มรสชาติเหล่านี้แล้ว เรายังสามารถเปลี่ยนนมบางส่วนเป็นครีม ในกรณีที่เราต้องการความเข้มข้นของรสชาติมากขึ้น หรือเปลี่ยนจากนมเป็นนํ้านมถั่วเหลือง นํ้านมข้าว หรือแม้แต่น้ำผึ้ง ก็ได้เช่นกัน

## Last Chapter

คัสตาร์ดที่เรานำมาแบ่งปันในบทเรียนนี้ เป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น ของหวานอื่นๆ ที่มีส่วนประกอบของคัสตาร์ดที่เรายังไม่ได้กล่าวถึง ได้แก่

- แคริมบุลเล่ (Crème brûlée)
- แคริมคาราเมล (Crème Caramel) หรือคาราเมลคัสตาร์ด (Caramel Custard)
- แอปเปอดู (Pain Perdu) หรือเฟรนช์โทสต์ (French Toast)
- พุดดิ้งขนมปังเนย (Bread & Butter Pudding)
- คาฟูลตี (Clafoutis)



### CAUTION

บทเรียนและสูตรอาหารใน My Cooking School Project  
ถูกรวบรวมและเกี้ยวโยงให้เกิดภาพที่สามารถจดจำและเข้าใจได้ง่าย  
บางสูตรอาจมีความแตกต่างจากสูตรดั้งเดิม เนื่องจากถูกปรับ  
หรือดัดแปลงให้เหมาะสมกับการทำในครัวที่บ้าน