

Meringue

เมอแริงก์ (Meringue)
คืออะไร

เมอแริงก์ คือส่วนผสมของไข่ขาวและน้ำตาล
ใช้ในการทำขนมมากมาย เช่น ชูเฟล มูส เค้กชิฟฟอน มาการอง
แพนโฟลวา หนัาทาร์ตมะนาว เคลือบบอมบอกลาสก้า
หรือนำไปอบด้วยความร้อนต่ำๆ ให้เป็นคุกกี้กรอบแบบง่าย ๆ

ชนิดของเมอแริงก์

เมอแริงก์มีอยู่ด้วยกัน 3 ชนิด ได้แก่ เฟรนช์เมอแริงก์ (French Meringue)
สวิสเมอแริงก์ (Swiss Meringue) และอิตาลีเลียนเมอแริงก์ (Italian Meringue) ซึ่งเมอแริงก์แต่ละชนิด
ก็มีวิธีการทำและการใช้งานที่แตกต่างกันออกไป

เฟรนช์เมอแริงก์



French Meringue

เป็นเมอแริงก์ที่ไม่ผ่านความร้อนแต่อย่างใด เกิดจากการนำไข่ขาวมาตีให้พอเป็นฟองเล็กน้อย
แล้วค่อยๆ ใส่น้ำตาลทรายลงไปทีละน้อย ตีจนกระทั่งตั้งยอดอ่อน (Soft Peak) หรือตั้งยอดดี (Stiff Peak)
ตามการใช้งานที่ต้องการ เมอแริงก์ชนิดนี้ใช้ในการทำชูเฟล (Soufflé) เค้กชิฟฟอน (Chiffon) หรือ
เค้กแองเจิลฟู้ด (Angel Food Cake) ลักษณะเด่นของเมอแริงก์ชนิดนี้ คือน้ำหนักที่เบา แต่ความคงตัว
ค่อนข้างต่ำและผิวจะไม่เงาเท่าเมอแริงก์อีกสองชนิด ถ้าต้องการนำเฉพาะตัวเมอแริงก์ไปอบให้ปรับน้ำตาล
บางส่วนเป็นน้ำตาลไอซิ่ง ซึ่งในน้ำตาลไอซิ่งมีส่วนประกอบของแป้งข้าวโพดที่ช่วยให้เนื้อเมอแริงก์มีความ
คงตัวมากขึ้น

สวิสมอเริงก์



Swiss Meringue

เป็นมอเริงก์ที่เกิดจากการนำไข่ขาวและน้ำตาลทรายใส่ชามผสมตั้งบนหม้อต้มน้ำร้อนที่ใช้ความร้อนต่ำ โดยไม่ให้น้ำร้อนสัมผัสกับภาชนะ (Bain-marie) ตีให้น้ำตาลทรายละลาย และมีอุณหภูมิระหว่าง 50-60 องศาเซลเซียส แล้วจึงนำออกจากความร้อน ตีต่อด้วยตะกร้อจนฟูและตั้งยอดดี สวิสมอเริงก์มีความคงตัวและมีผิวที่เ็นกว่าเฟรนช์มอเริงก์ เนื่องจากมีการผ่านความร้อน แต่เนื้อสัมผัสจะแน่นและไม่ขึ้นฟูเท่าเฟรนช์มอเริงก์ เพราะน้ำตาลที่ละลายผสมอยู่ในไข่ขาวทำให้เนื้อค่อนข้างหนืด แต่เมื่อตีขึ้นมาก็ได้เนื้อสัมผัสที่มีความละเอียด สวิสมอเริงก์เหมาะที่จะนำไปบีบขึ้นรูปแล้วอบเป็นคุกกี้กรอบหรือใช้เป็นส่วนผสมในการทำบัตเตอร์ครีมมอเริงก์ ใช้ตกแต่งเป็นหน้าพายหรือหน้าขนมต่างๆ เนื่องจากเป็นมอเริงก์ที่เรียกได้ว่าถูกทำให้สุกแล้ว

อิตาลีเลียนมอเริงก์



Italian Meringue

เป็นมอเริงก์ที่เกิดจากการนำน้ำเชื่อมที่อุณหภูมิ 116-125 องศาเซลเซียส ไปตีกับไข่ขาว โดยน้ำเชื่อมจะถูกหยอดลงไปในช่วงผสมไข่ขาวเป็นสายต่อเนื่อง ตีกับไข่ขาวที่ตั้งยอดอ่อนแล้ว ตีให้เข้ากันจนมอเริงก์ตั้งยอดดีและคลายความร้อนลง มอเริงก์ชนิดนี้มีความคงตัวมากที่สุด มีเนื้อสัมผัสที่ละเอียดแน่น มีผิวขาวและเป็นเงาเช่นเดียวกับสวิสมอเริงก์ มอเริงก์ชนิดนี้เหมาะที่จะนำไปทำบัตเตอร์ครีมมอเริงก์ ทำมูส ใช้ตกแต่งหน้าพายหรือหน้าขนมต่างๆ รวมถึงเป็นส่วนประกอบของมาการอง เนื่องจากมอเริงก์ชนิดนี้ถูกทำให้สุกด้วยน้ำเชื่อมร้อน

หมายเหตุ

- ในการตีมอเริงก์ทุกชนิด ต้องระวังไม่ให้อ่างผสมหรือหัวตีที่เราใช้มีส่วนผสมของไขมัน ไม่ว่าจะเป็นน้ำมัน หรือไข่แดง เพราะจะทำให้มอเริงก์ของเราไม่ขึ้นฟู

คุณลักษณะ	เฟรนช์เมอแริงก์ French Meringue	สวิสเมอแริงก์ Swiss Meringue	อิตาลีเมอแริงก์ Italian Meringue
อุณหภูมิในการตี	อุณหภูมิห้อง Room Temperature	ต้มน้ำร้อน Hot Water Bath	น้ำเชื่อมร้อน Hot Syrup
สภาพของน้ำตาล (Sugar)	น้ำตาลทราย + น้ำตาลไอซิ่ง	น้ำตาลทราย	น้ำเชื่อมร้อน
ความคงตัว (Stability)	ต่ำ	ปานกลาง	สูง
ความเบา (Light)	เบา	แน่น	แน่น
ความเงา (Gloss)	ต่ำ	ปานกลาง	มาก
การใช้งาน (Uses)	• ปาดขึ้นรูป (Shaping) • ต้มในน้ำ (Poaching)	• ปาดขึ้นรูป (Shaping) • ต้มในน้ำ (Poaching) • แต่งหน้า (Topping)	• บีบขึ้นรูป (Piping) • แต่งหน้า (Topping)
ของหวาน (Desserts)	• แพนฟลอวา (Pavlova) • เค้กคองคอร์ด (Concorde) • มาการอง (Macaron) • ซูเฟล (Soufflé)	• แพนฟลอวา (Pavlova) • เมอแริงก์คูกี้ (Baked Meringues) • บอมบลาสก้า (Bombe Alaska) • เลมอนทาร์ต (Lemon Tart)	• บอมบลาสก้า (Bombe Alaska) • เลมอนทาร์ต (Lemon Tart) • มาการอง (Macaron)

อัตราส่วนของส่วนประกอบหลักเมอแริงก์ทั้งสามชนิด

ในการทำเมอแริงก์เพื่อเป็นเมอแริงก์ (ไม่ได้เอาไปผสมกับส่วนประกอบอื่น เช่น การทำซูเฟล เค้กชิฟฟอน หรือมูส เป็นต้น) สัดส่วนน้ำหนักไข่ขาวต่อน้ำตาลทรายจะเท่ากับ 1:2 จะแตกต่างกันตรงที่ เฟรนช์เมอแริงก์นั้นมีส่วนผสมของน้ำตาลไอซิ่ง เนื่องจากน้ำตาลไอซิ่งนั้นมีส่วนประกอบของแป้งข้าวโพด ซึ่งช่วยในการคงตัว โดยสัดส่วนของน้ำตาลถูกออกแบบเป็นน้ำตาลทราย 60% และน้ำตาลไอซิ่ง 40% ส่วนอิตาลีเมอแริงก์นั้นจะอาศัยน้ำเชื่อมร้อนๆ ในการทำ จึงต้องมีส่วนประกอบของน้ำ โดยน้ำที่ใช้มีน้ำหนักเป็นครึ่งหนึ่งของไข่ขาว

ส่วนประกอบ	เฟรนช์เมอแริงก์ French Meringue	สวิสเมอแริงก์ Swiss Meringue	อิตาลีเมอแริงก์ Italian Meringue
ไข่ขาว	1	1	1
น้ำตาลทราย	1.2 (60%)	2	2
น้ำตาลไอซิ่ง	0.8 (40%)		
น้ำ			0.5

แพฟโลวา

Pavlova

แพฟโลวาเป็นขนมที่ทำจากเมอแรงค์ โดยถูกตั้งชื่อเพื่อเป็นเกียรติแก่นักบัลเล่ต์หญิงชาวรัสเซีย Anna Pavlova ขณะที่เธอเปิดทำการแสดงในประเทศออสเตรเลียและนิวซีแลนด์ โดยขนมชนิดนี้จะมีลักษณะเด่นคือเนื้อสัมผัสที่กรอบกรอบด้านนอก แต่ภายในยังคงความนุ่มอยู่ ซึ่งแตกต่างจากขนมชนิดอื่นที่ทำจากเมอแรงค์ ขนมชนิดนี้นิยมรับประทานกับวิปป์ครีมและผลไม้ แพฟโลวานี้สามารถทำได้โดยใช้เฟรนช์เมอแรงค์ หรือสวิสเมอแรงค์ แต่สูตรนี้เราจะใช้เฟรนช์เมอแรงค์ซึ่งจะทำให้ได้เนื้อที่เบาโปร่งไม่แน่น การใส่ครีมออฟฟาทาร์และน้ำตาลไอซิ่งช่วยให้โครงสร้างของไข่ขาวดีขึ้น นอกจากนี้ยังมีการใส่กลิ่นวานิลลา เพื่อเพิ่มกลิ่นหอม โดยขนมชนิดนี้จะถูกอบที่อุณหภูมิที่ค่อนข้างสูง (120 องศาเซลเซียส)



เฟรนช์เมอแรงค์

- ไข่ขาว 100 กรัม
- ครีมออฟฟาทาร์ ¼ ช้อนชา
- น้ำตาลทราย 120 กรัม
- น้ำตาลไอซิ่ง 80 กรัม + โรยหน้า
- กลิ่นวานิลลา 1 ช้อนชา

สำหรับเสิร์ฟ

- วิปป์ครีม สำหรับเสิร์ฟ
- น้ำตาลไอซิ่ง สำหรับเสิร์ฟ
- ผลไม้ต่างๆ สำหรับเสิร์ฟ

วิธีทำ

1. ตั้งเตาอบที่ 120 องศาเซลเซียส เตรียมถาดอบรองกระดาษไข่
2. ตีไข่ขาวกับครีมออฟฟาทาร์จนไข่ขาวมีลักษณะเป็นฟองและตั้งยอดอ่อน (Soft Peak) จากนั้นใส่น้ำตาลทรายลงไปทีละน้อย ตีจนตั้งยอดดี (Stiff Peak) แล้วจึงร่อนน้ำตาลไอซิ่งใส่ลงไป ตะล่อมเบาๆ พร้อมกับใส่กลิ่นวานิลลา
3. ตักส่วนผสมของเมอแรงค์ลงบนกระดาษไข่ ใช้หลังช้อนเกลี่ยให้เป็นรูปวงกลม โดยให้บริเวณตรงกลางบ่มลงไปเล็กน้อย (สามารถทำเป็นชั้นใหญ่ชั้นเดียว หรือแบ่งเป็นชั้นเล็กหลายชั้นได้ แล้วแต่ความต้องการ) โรยน้ำตาลไอซิ่งบางๆ ทิ้งหน้าเมอแรงค์ นำเข้าอบเป็นเวลา 1 ชั่วโมง 15 นาที แล้วจึงปิดไฟเตาอบ พักเมอแรงค์ในเตาอบอีก 2 ชั่วโมง
4. เมื่อจะรับประทาน ให้แต่งหน้าด้วยวิปป์ครีมและผลไม้ให้สวยงาม เนื้อสัมผัสด้านในของตัวขนมจะเหนียวไม่แข็ง ซึ่งเป็นลักษณะเด่นของแพฟโลวา

คองคอร์ดเป็นขนมที่มีชื่อเสียงจากร้าน Lenôtre แห่งปารีสที่ใครๆ หลายคนคงเคยได้ยินชื่อ โดยขนมชนิดนี้เป็นขนมที่ใช้เมอแรงก์ที่มีการเติมผงโกโก้ลงไปวางสลับกับมูสช็อกโกแลตเป็นชั้นคล้ายกับการทำเค้ก ทำให้ได้รสชาติของช็อกโกแลตที่เข้มข้น คองคอร์ดสูตรนี้เราจะใช้เฟรนช์เมอแรงก์เช่นเดียวกับแพฟโลวา แต่มีการเติมผงโกโก้ลงไปในเนื้อเมอแรงก์ด้วย โดยตัวของเมอแรงก์จะถูกรอบที่อุณหภูมิที่ค่อนข้างสูง (120 องศาเซลเซียส) เพื่อต้องการให้ด้านนอกเซ็ทตัวแต่ด้านในยังมีความนุ่มอยู่



เฟรนช์เมอแรงก์

- ไข่ขาว 100 กรัม
- ครีมออฟฟัทธาร์ท $\frac{1}{4}$ ช้อนชา
- น้ำตาลทราย 120 กรัม
- น้ำตาลไอซิ่ง 80 กรัม
- ผงโกโก้ 20 กรัม + โรยหน้า

มูสช็อกโกแลต

- ดาร์กช็อกโกแลต 200 กรัม
- ไข่แดง 2 ฟอง
- ครีม 300 มิลลิลิตร

วิธีทำ

1. ตั้งเตาอบที่ 120 องศาเซลเซียส เตรียมถาดอบรองกระดาษไซ 2 ถาด ถาดแรกให้วาดวงกลมขนาด 5 นิ้ว 3 วง แล้วคว่ำด้านที่มีรอยปากกาลง อีกถาดไม่ต้องวาดอะไร
2. ตีไข่ขาวกับครีมออฟฟัทธาร์ทจนไข่ขาวมีลักษณะเป็นฟองและตั้งยอดอ่อน (Soft Peak) ใส่น้ำตาลทรายลงไปทีละน้อย ตีจนตั้งยอดดี (Stiff Peak) แล้วจึงร่อนน้ำตาลไอซิ่งพร้อมกับผงโกโก้ใส่ลงไป ตะล่อมเบาๆ
3. ตักส่วนผสมของเมอแรงก์ใส่ลงในถุงบีบ ใช้หัวบีบบวงกลมขนาด 1 เซนติเมตร บีบเมอแรงก์เป็นวงกลม โดยวนจากในออกนอกทั้งหมด 3 วงบนกระดาษที่เขียนลายไว้ ส่วนที่เหลือให้บีบเป็นแท่งยาว ทิ้งระยะห่างกันเล็กน้อย บีบจนหมด โรยผงโกโก้ลงบนเมอแรงก์หลายๆ นำเข้าอบเป็นเวลา 1 ชั่วโมง 15 นาที แล้วจึงปิดไฟเตาอบ พักเมอแรงก์ในเตาอบอีก 2 ชั่วโมง
4. ทำมูสช็อกโกแลต โดยตีครีมให้ตั้งยอดอ่อน พักในตู้เย็น สับช็อกโกแลตเป็นชิ้นเล็กๆ ใส่ในชามสเตนเลสแล้วนำไปตั้งบนหม้อน้ำร้อนให้ช็อกโกแลตละลายอย่างช้าๆ นำช็อกโกแลตออกจากความร้อน คนให้เย็นลงเล็กน้อย ใส่ไข่แดงลงไปคนให้พอเข้ากัน ตามด้วยครีม ผสมให้เข้ากันดี
5. ปาดมูสลงบนเมอแรงก์แผ่นกลมทั้งสามแผ่น แล้ววางซ้อนกัน ใช้มูสที่เหลือตกแต่งด้านข้างเล็กน้อย จากนั้นหักเมอแรงก์ที่เป็นแท่งให้มีขนาดความสูงเท่ากับความสูงของเค้กหรือสูงกว่าเล็กน้อย ปะเมอแรงก์ล้อมตัวเค้ก หักเมอแรงก์ส่วนที่เหลือตกแต่งหน้าด้านบน นำไปแช่เย็นประมาณ 2 ชั่วโมง ก่อนตัดรับประทาน

คุกกี้เมอแรงก์เป็นขนมที่มีส่วนประกอบที่ไม่ซับซ้อนและทำได้ง่าย นอกจากนี้ยังสามารถเติมแต่งลูกเล่นด้วยการโรยตัวที่ชอบหรือใส่ส่วนผสมอาหารลงไปเพื่อเพิ่มความสวยงามได้ตามต้องการ โดยขนมชนิดนี้เราจะใช้สวิสเมอแรงก์ในการทำ ในการอบคุกกี้เมอแรงก์เราจะอบด้วยความร้อนต่ำ (80-90 องศาเซลเซียส) เพื่อให้รูปทรงไม่เปลี่ยนและด้านในแห้งดี เพราะฉะนั้นเมอแรงก์แบบนี้จะมีอายุการเก็บที่นาน

สวิสเมอแรงก์

- ไข่ขาว 100 กรัม
- น้ำตาลทราย 200 กรัม

วิธีทำ

1. ตั้งเตาอบที่ 80-90 องศาเซลเซียส
2. นำไข่ขาวและน้ำตาลทรายใส่ในชามสแตนเลส นำไปตั้งบนหม้อน้ำร้อน ใช้ตะกร้อคนให้น้ำตาลละลายดี ตีไปเรื่อยๆ จนส่วนผสมมีอุณหภูมิที่ 55 องศาเซลเซียส ยกออกจากความร้อน ใช้เครื่องตีด้วยความเร็วสูง เมื่อเมอแรงก์เริ่มอยู่ตัว ให้ลดความเร็ว ตีจนตั้งยอดดี
3. นำเมอแรงก์ใส่ถุงบีบ บีบเป็นรูปทรงที่ต้องการ (ควรบีบให้มีขนาดที่เท่ากัน เพราะจะใช้เวลาอบที่เท่ากัน) นำไปอบให้สุกและแห้งดี ประมาณ 1-3 ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับขนาดของเมอแรงก์ พักเมอแรงก์ในเตาอบให้เย็นลงที่อุณหภูมิห้องอย่างช้าๆ (การอบเมอแรงก์ด้วยอุณหภูมิต่ำเป็นเวลานาน จะทำให้เนื้อด้านในแห้ง สามารถเก็บรักษาไว้ได้นาน)

Variations

เมอแรงก์พิสตาชิโอ (Pistachio Meringue)

เมอแรงก์คุกกี้ที่ทำการโรยหน้าด้วยพิสตาชิโอสับหยาบก่อนนำเข้าไปอบ



เมอแรงก์กิส (Meringue Kiss)

เมอแรงก์ปลายแหลมที่ใช้บุนเทลล่า (Nutella) ป้ายที่ฐานของเมอแรงก์เพื่อเป็นตัวประสานของเมอแรงก์ 2 ชิ้น



เค้กกล้วยหอมหน้าเมอแรงก์

เค้กกล้วยหอมในฟอร์มของคัพเค้ก แต่งหน้าด้วยเมอแรงก์เนื้อแน่นสไลซ์อิตาเลียน เคลือบด้วยช็อกโกแลตรสเข้มข้น



Chocolate & Meringue Banana Cupcakes

อิตาเลียนเมอแรงก์

- น้ำ 50 กรัม
- ไข่ขาว 100 กรัม
- น้ำตาลทราย 200 กรัม

เค้กกล้วยหอม

- แป้งเค้ก 180 กรัม
- ผงฟู $\frac{1}{2}$ ช้อนชา
- เบกกิ้งโซดา 1 ช้อนชา
- เกลือ $\frac{1}{2}$ ช้อนชา
- กล้วยหอม 200 กรัม
- นมข้นจืด 50 กรัม
- น้ำมันรำข้าว 110 กรัม
- ไข่ไก่ 2 ฟอง
- น้ำตาลทราย 170 กรัม

ช็อกโกแลตเกรส

- ดาร์กช็อกโกแลตคอมพาวด์



วิธีทำ

1. เปิดเตาอบที่อุณหภูมิ 180 องศาเซลเซียส
2. ทำคัพเค้ก โดยตีไข่ไก่และน้ำตาลทรายด้วยหัวตีตะกร้อ จนฟูดี
3. ร่อนแป้ง ผงฟู เบกกิ้งโซดา และเกลือเข้าด้วยกัน

4. นำกล้วยหอมไปบดให้ละเอียด จากนั้นนำไปผสมกับนมข้นจืดและน้ำมันรำข้าวให้เข้ากันและพักไว้
5. แบ่งส่วนผสมของแป้งและส่วนผสมกล้วยออกเป็นสามส่วน ใส่สลับกัน โดยเริ่มจากส่วนผสมของแป้งและจบด้วยกล้วย
6. เตรียมพิมพ์คัพเค้กทรงด้วยถ้วยกระดาษ ใส่ส่วนผสมลงไปประมาณ $\frac{3}{4}$ ของถ้วย นำเข้าเตาอบเป็นเวลาประมาณ 18 นาที พักให้เย็นลง
7. ทำเมอแรงค์ โดยนำน้ำและน้ำตาลทรายใส่หม้อตั้งไฟให้ได้อุณหภูมิ 110 องศาเซลเซียส
8. เตรียมหัวตีตะกร้อและนำไข่ขาวใส่โถผสม เมื่ออุณหภูมิของน้ำเชื่อมขึ้นมาถึง 110 องศาเซลเซียส ให้เริ่มตีเครื่องตีเพื่อตีไข่ขาว เมื่ออุณหภูมิน้ำตาลอยู่ที่ 116-118 องศาเซลเซียส ไข่ขาวควรจะตั้งยอดอ่อน (Soft Peak) หยอดน้ำเชื่อมโดยตะแคงปากหม้อให้น้ำเชื่อมไหลเป็นสายเล็กๆ ลงไปในไข่ขาว เมื่อเทน้ำเชื่อมจนหมด ให้เร่งความเร็วเครื่องตี ตีจนเมอแรงค์เย็นตัวลงและมีเนื้อที่แน่นและเป็นเงา
9. นำเมอแรงค์ใส่ถุงบีบ บีบลงบนคัพเค้กให้สวยงามตามต้องการ พักในตู้เย็นประมาณ 5-10 นาที
10. สับช็อกโกแลตคอมพาวด์ แล้วนำใส่ซามสเดนเลส ตีบนหม้อน้ำร้อน ให้อุณหภูมิความร้อนละลาย ช็อกโกแลตอย่างช้าๆ นำคัพเค้กไปชุบในช็อกโกแลต โดยจุ่มเมอแรงค์ลงไป แล้วพักให้เซ็ตตัวดี พร้อมรับประทาน

หมายเหตุ

- หากไม่ต้องการเคลือบเมอแรงค์ด้วยช็อกโกแลต เราสามารถทำการพ่นไฟ (Torch) ตัวเมอแรงค์ เพื่อให้ผิวของเมอแรงค์มีสีน้ำตาลเกรียมเล็กน้อย



CAUTION

บทเรียนและสูตรอาหารใน My Cooking School Project
ถูกรวบรวมและเก็บบันทึกไว้ให้สามารถจดจำและเข้าใจได้ง่าย
บางสูตรอาจมีความแตกต่างจากสูตรดั้งเดิม เนื่องจากถูกปรับ
หรือดัดแปลงให้เหมาะสมกับการทำในครัวที่บ้าน