



# เมนูขนมหวาน...จากครัวเปรู

## PERUVIAN DESSERTS



สถานเอกอัครราชทูตสาธารณรัฐเปรู ประจำประเทศไทย  
EMBASSY OF PERU IN THAILAND



### ทาพาด้า (Tapada)

ในสมัยอาณานิคม กรุงลิมาเป็นศูนย์กลางการปกครองของผู้แทนจักรวรรดิสเปน ช่วงเวลานี้ถือเป็นยุครุ่งเรืองที่นำความมั่งคั่งทั้งหลาย หลังไหลเข้ามาสู่กรุงลิมา ซึ่งในเวลานั้นเป็นเมืองที่รู้จักกันว่าเป็นเมืองแห่งราชันย์ อาคาร บ้านเรือนต่างๆ ล้วนสร้างและตกแต่งขึ้นตามสถาปัตยกรรมยุโรปที่สวยงาม ความมั่งคั่งของสิ่งก่อสร้างต่างๆ ยังคงปรากฏเป็นหลักฐานให้เห็นอยู่ต่อมาอีกหลายทศวรรษ รวมถึงอารยธรรม การแต่งกายของหญิงสาวชาวลิมาที่นิยมสวมใส่ตามวิถีของสาวมุสลิม ในจักรวรรดิสเปนที่ยุโรป - สตรีมุสลิมในอดีตของสเปน จะมีการแต่งกายด้วยตัวกระโปรงพองเป็นสู่มุสลิมยุโรป ที่คลุมสะโพกและขาทั้งหมดเกือบจรดพื้น เหลือให้เห็นร่องเท้าหุ้มสันสวยงาม โดยมีผ้าปิดหน้าทีพอจะมีช่อง ให้สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเพียงข้างเดียวเท่านั้น จุดประสงค์เพื่อป้องกันตนเองจากสายตาของผู้อื่น ชุดแต่งกายที่ปกปิดมิดชิดตามแบบสาวมุสลิม ที่เคร่งครัดนี้ แม้แต่ญาติสนิทก็อาจจะไม่ทราบว่ามีหญิงคนที่สวมใส่ชุดนี้เป็นใคร แต่เมื่อกาลเวลาผ่านไปการแต่งกายนี้บางครั้งก็ถูกนำมาใช้เพื่อสร้างความน่าสนใจแทนเจตนาดั้งเดิม อาจกล่าวได้ว่ามีปรับเปลี่ยนวิถีแห่งการใช้ชีวิตมุสลิมดั้งเดิมในกรุงลิมา

## คำนำ



By AMBASSADOR JORGE CASTAÑEDA  
โดย ท่านทูตโฆเซเม่ กัสตาญเด้

### เสน่ห์ของหวานจากเปรู (Peru's Sweets Enhancements)

คำรับของหวานหลากหลายของเปรูนั้นมีการสืบทอดกันมาตั้งแต่ยุคอาณานิคมในรูปแบบที่อาจแตกต่างกันไปตามภูมิภาค และวัฒนธรรมท้องถิ่น

ที่ปรากฏเห็นชัดเจนโดยรอบกรุงลิมาคือจำนวนของร้านขนม ของหวานมากมายที่พบเห็นได้โดยทั่วไป เมนูขนมที่มีให้เลือกซื้อหาชิมกันนั้นมีทั้งที่เป็นขนมโบราณ ที่หาทานได้ตามรถเข็นข้างทาง ไปจนถึงร้านค้าที่มีการตกแต่งสวยงามที่มีเมนูฟิวชั่นมากมายตามแบบนิยมในปัจจุบันให้ได้เลือกชิมตามอัธยาศัย

ของหวานที่เป็นที่นิยมในความเอร็ดอร่อย และสามารถหาทานได้ทั่วไปตามริมทางเดินทั่วกรุงลิมาอย่าง พิกาโรน (picarones) หน้าคาจะคล้ายแป้งโดนัททอดนั้นมีส่วนผสมที่ทำขึ้นจากมันฝรั่งหวาน และแป้งฟักทองราดด้วยน้ำเชื่อมคารอบ (carob syrup) หรือขนมอัลฟาเฆเรส (alfajores) ที่เป็นขนมแป้งอบหนานุ่มตามแบบสเปน และโปคูกอส จะมีการสอดไส้คานันในด้วยครีมหอมอร่อยที่ทำจากถั่วม้งฆาบลังโก (manjarblanco) หรือเค้กตูรอน เดอ คอน่า เปป้า (turrón de Dona Pepa) ที่เป็นเค้กชุ่มน้ำผึ้ง ที่เต็มไปด้วยท็อฟที่หลากหลายที่แม้ยังไม่ทานก็รู้สึกถึงความสุขสนุกสนานได้แล้ว เค้กนี้เป็นรูปแบบดั้งเดิมที่มีมาช้านาน ถือเป็นขนมอย่างหนึ่งสำหรับการประกอบพิธีตามความเชื่อในปาฏิหาริย์แห่งพระเจ้า ซึ่งเป็นเทศกาลที่จัดขึ้นเป็นประจำในเดือนตุลาคมของทุกปี

นอกจากนี้หลายๆ บ้านที่อยู่ในกรุงลิมายังคงดำรงไว้ซึ่งประเพณีการรับประทานอาหารที่นอกจากอาหารคาวหลักแล้ว หลังอาหารยังต้องคิมซา พร้อมขนมหวานในทุกมื้ออาหารกลางวัน และอาหารเย็น โดยเมนูที่เป็นที่นิยมมากที่สุดคือ พุดคิงข้าวหวาน (arroz con leche) - ขนมพุดคิงที่ทำมาจากข้าว, ชูสพีโร ลา ลิมาน่า (suspiro la limana) เป็นขนมหน้าตาคล้ายวิปป์ครีม ที่มีความหอมมันหวานอ้ออ้อย, ดุซเซคาโปสเต้ (Dulce de campote) ขนมพุดคิงถ้วยหวานกับครีม และขนมซันควิโต้ เค ปาโซ (zanquito de pasos)

ชาวเปรูที่อาศัยอยู่ในกรุงลิมา มักถูกแทนชื่อเรียกว่า กลุ่มลิมาโน่ มาซาโมเรโร (limeno mazamorrero) สืบเนื่องจากความชื่นชอบของพวกเขาในตำรับของหวานท้องถิ่นที่เรียกว่า ขนมมาซาโมร่า (mazamorra) ที่ทำมาจากมันฝรั่งหวานและผลไม้ต่างๆ

ความชื่นชอบในการทานของหวานของชาวเปรูนับถือเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมที่สืบทอดมาตามเส้นทางการเผยแพร่ศาสนาคริสต์ในยุคอาณานิคม โดยริคาร์โด พัลมา (Ricardo Palma) นักเขียนที่เป็นที่รู้จักกันในเปรู, ได้บันทึกเรื่องราวความรักในเมนูของหวานของชาวเปรู ไว้ในหนังสือ "Tradiciones Peruanas" ที่เขาเขียนเกี่ยวกับประวัติศาสตร์เปรูในยุคอาณานิคม

### เมนูของหวานท้องถิ่น (Regional Desserts)

เช่นเดียวกับภูมิศาสตร์และวัฒนธรรมของแต่ละท้องถิ่นในเปรู ขนมที่รับประทานในแต่ท้องถิ่นก็มีความหลากหลายแตกต่างกันไป หากเริ่มต้นจากชายฝั่งทางเหนือ จะเห็นว่ามีกรเก็บรักษาส้มไว้ในน้ำเชื่อมเป็นของหวานที่ผลิตขึ้นโดยชาวเมืองพิวรา (Piura) ที่มีชื่อเสียง ซึ่งผลไม้ที่นำมาทำขนมของหวานล้วนเป็นผลผลิตท้องถิ่นเช่น ชิรีมอย่า (Chirimoya) หรือ แอปเปิ้ลคัสตาร์, มะม่วง และฝรั่ง โดยนำมาผ่านกระบวนการเชื่อมที่ใช้ความหวานชั้นของ นาทิลยาส (natillas) และน้ำตาลปึกที่มีความหนืดหวานเข้มข้น (molasses candies)

ถ้ามีโอกาสเดินเล่นตามถนนสายหลักโบลิออคเนซี (Bolognesi) ในกรุงชิลลาโย (Chiclayo) ร้านของหวานคูตีหลายแห่งในเมืองชายฝั่งแห่งนี้จะพบเค้กคิงคอง (king-kong) ของหวานนำรับประทานที่มีชื่อเสียงที่รู้จักกันดี จากรูปลักษณะจะเห็นเป็นขนมหลายชั้นสอดไส้หวานหอมเต็มอ้อมไปด้วย มังการาบลังโก้ (manjarblanco), สับปะรด และควีนีเจลลี่ (quinee jelly) ส่วนขนมอื่นๆ ที่หาพบได้ทั่วไปที่เมืองนี้ นอกจากเค้กคิงคองแล้วยังมี บาร์ร่าส เด ปิน่า (barras de pina) หรือ ลูกอมสับปะรด, มาซาคาเค เมมบริลโล่ (machacado de membrillo) ที่มีส่วนผสมจากผลควีนีเจลลี่ และมังการาบลังโก้ (manjarblanco) ซึ่งผลไม้เหล่านี้แต่ดั้งเดิมนั้นเป็นผลผลิตผลนำเข้ามาสู่เปรูโดยเรือสำเภาจากสเปน



เมื่อเดินทางเลาะชายฝั่งตอนใต้ลงมาอีกก็จะพบกับเมืองอิกา ที่มีพื้นที่ส่วนใหญ่เป็น ทะเลทราย มีรูปแบบประเพณีของตนเองที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะมายาวนาน โดยขนมที่รู้จัก กันดีที่สุดในแถบนี้จะเป็น เทจาส (tejas), ขนมที่ทำจากเปลือกมะนาวหวานหรือพีแคนที่เค็ม ไปด้วย มังการาบลังโก้ (manjarblanco) เคลือบชุ่มไปด้วยน้ำตาลไอซิ่ง โดยผู้ชายจะห่อ ขนมเทจาสนี้ด้วยกระดาษสีน้ำตาล ทำให้สะดวก และไม่เลอะมือ

ดินแดนอันสมบูรณ์แห่งอิกานี้อุดมสมบูรณ์ เป็นแหล่งผลิตผลทางการเกษตรที่เค็มเป็น สินค้าที่ปรุงจะต้องนำเข้าจากสเปนอย่าง ดุลเซ เดอ ฟรุตา (Dulce de fruta), ฟริคโฮล คอลาโด (frijol colado) และ มังการาบลังโก้ เด พาลลาเรส (manjarblanco de pallares) ที่เป็นถั่วมังการาบลังโก้ของลิมา เป็นต้น

อารีควิปา (Arequipa), เมืองสีขาวที่อยู่ตั้งอยู่บนผาลาดของภูเขาไฟมิสตี (Misti), จัดเป็นแหล่งที่มาของผลิตผลหลากหลายแตกต่างจากท้องถิ่นอื่นๆ ในประเทศ สำหรับผู้ที่ ชื่นชอบในเมนูของหวาน หากมีโอกาสชอยากแนะนำให้แวะชิมแหล่งรวมขนมหวานที่เป็นที่ ร่ำรือในแถบนี้ อย่าง ซานต้าคาตาลิน่าคอนเวนต์ (Santa Catalina Convent) หรือ อิบेरิก้า (Iberica)

เดินทางต่อไปทางตอนใต้ เพื่อพบขนมแสนอร่อยมากมายของเมืองโมควีกัว (Moquegua) ส่วนใหญ่จะเป็นประเภทขนมอบที่มีส่วนผสมหลักของ มังการาบลังโก้ (manjarblanco) เช่น อัลฟาโฮเรส เด เปนโก้ (Alfajores de penco), ตัวร์โค ฮวยลาส กรัวร์เรโร (Torre de hojuelas guarqueros) และ โรสควิตาส เด ทาราสต้า (rosquitas de Tarata) จำนวนของขนมหวานประจำถิ่นนี้ นักเขียนประจำท้องถิ่นอย่าง โรซารีโอ โอลิวาส (Rosario Olivas) เคยรวบรวมสูตรเมนูของหวานต่างๆ ของโมควีกัวได้มากถึง 377 เมนู และตีพิมพ์ เผยแพร่เป็นหนังสือคำรับอาหาร และเครื่องคิม ของโมควีกัว (A STUDY OF SWEETS AND LIQUEURS OF MOQUEGUA)

พื้นที่คามเทือกเขาสูง และป่าไม้ของเขตแอนดิส (Andes) ในเปรูแม้จะห่างไกลจาก แหล่งพื้นที่การปลูกอ้อย แต่กลุ่มคนเปรูที่อาศัยในพื้นที่เขคนี้อีกก็ยังคงมีความสุขจากการ รับประทานของหวานท้องถิ่น ที่มีรูปแบบที่แตกต่างออกไปกว่าเมนูของหวานจากพื้นที่ชายฝั่ง ตัวอย่างเช่น ชีสแพะที่ชุ่มไปด้วยน้ำผึ้งจากเมืองทางเหนืออย่างคามาซารากา (Cajamarca) หรือ กรัวร์เรสคาส กาชาส (quarteadas cajas) ของเมือง ฮัวร์าส (Huaraz), ขนมลูกพีชทามา (Tarma's Peach Sweets) จากตอนกลางของเขตอันเดียน (Andean) และเมนูขนมที่ทำจากส่วนผสมของผลมังการาบลังโก้ (manjarblanco) ที่หลากหลายตาม แบบวัฒนธรรมทางตอนใต้ของอายาคูโช (Ayacucho)

## ภาพโดย: มัสซึคะ (Matsuda E.)

เมืองคูสโก (Cuzco), เมืองหลวงเก่าแก่ของเขตอินคา (Incas) มีขนมหวานมากมายที่เกิดขึ้นมาได้ด้วยตำนานความเชื่อที่มีประวัติศาสตร์อันยาวนานแตกต่างจากเมืองอื่นๆ ในเปรู เช่น กัวกวาส (guaguas) ขนมปังหวานที่นำมาตกแต่งคล้ายกับตุ๊กตา เป็นที่นิยมมอบให้แขกที่มาร่วมงานพิธีศีลจุ่ม (baptisms) ที่เป็นพิธีทางศาสนาคริสต์

หรือในวันอีสเตอร์ที่เมืองจะเต็มไปด้วยขนมอบเช่น เอ็มพานาคิตาส (empanaditas) และกานาเต้ (gaznate) ร้านค้าตามถนนทั่วไปในเมืองนี้จะมีผู้ขายขนมเจลลี่หวานยานัม (yanam) ทำมาจากข้าวโพคหวาน, แป้ง และธัญญาพืชชนิดต่างๆ ที่จะเสิร์ฟพร้อมกับลูกเกด และลูกพรุน นอกจากนี้ในระหว่างเทศกาลอีสเตอร์จะมีการทำลูกพีชในน้ำเชื่อม ที่ได้มาจากกากน้ำตาล (molasses) และเชอร์รี่คูสโก (Cuzco cherry) โดยถือเป็นของหวานประจำเทศกาลด้วย

แม้แต่ในแถบป่าไม้ คนในท้องถิ่นเปรูเขตนี้อีกยังมีตำรับขนม ของหวาน ที่ส่วนใหญ่จะได้ออกด้วยความหวานของผลไม้จากป่าเมซอนเป็นหลัก โดยบางเมนูจะมีส่วนผสมของแป้งมันสำปะหลัง และข้าวโพคหวานเช่น ชาพานาส (Chapanas), บูนูยลอส (Bunuelos) หรืออุมิตัส (humitas)

## มนต์เสน่ห์ความหวานจากฟากฟ้า (Manna from Heaven)

วัฒนธรรมขนม และของหวานของเปรูเดิมนั้นมีที่มาจากรั้วคอนเวนต์ หรือ สำนักแม่ชี เป็นส่วนใหญ่ จึงอาจกล่าวได้ว่าเมนูของหวานในเปรูเป็นผลมาจากการคลีใจของพระผู้เป็นเจ้า ทำให้รู้สึกว่าการทานของหวานต่างๆ นั้นเป็นเสมือนการได้รับของขวัญจากสวรรค์ ในปัจจุบันยังคงมีคอนเวนต์หลายแห่งที่ยังคงเป็นแหล่งผลิตขนมหวาน ที่มีชื่อเสียงในเปรู เช่น คอนเวนต์ซานคาทาลารา และ คอนเวนต์ซานตาเทเรซา ในแคว้นอายาคูโช (Ayacucho) และ ซานต้าคาทารีนาคอนเวนต์ (Santa Catalina Convent) ในแคว้นอารีกุปีอา (Arequipa)

ในกรุงลิมา ขนมสอคัสมะนาวที่ได้รับความนิยมอย่างมากรุนั้นผลิตโดยกลุ่มนางชี คัลเมลิตี (The Carmelite nuns) นอกจากนี้ยังมีขนมอื่นๆ อีกเช่น มานะ (Mana), มาร์ซิปัน (Marzipan), เยเมซิลลาส (yemecillas) และ โบล่า เดอ โอโร (bola de oro) ของซานแอนดริสคอนเวนต์ (San Andres Convents)

บทความโดย มาเรียโน วัลเดอรามา (Mariano Valderrama), นักสังคมิวิทยาและผู้เชี่ยวชาญด้านอาหาร

ที่มา : แอล โดราโด (EL DORADO), มกราคม - มีนาคม 2540

## LIST OF MAIN PERUVIAN DESSERTS RECIPES

### สุพรรณมหวานเปรูเลิศรส

MAZAMORRA MORADA - พุดคั้งข้าวโพดม่วงเปรู	6
MANJAR BLANCO - มังฆาบลังโก้	7
SUSPIRO A LA LIMEÑA - ซัลปิโร อา ลา ลิเมเนีย	8
ALFAJORES - กุกกีไส้เมล	9
GUARGUEROS - กัวเกโรส	10
PIONONO - เปียโนโน้	11
KING KONG - ขนมหิงคอง	12
RICE AND MILK - พุดคั้งข้าวหวาน	13
MOLASSES RICE PUDDING - พุดคั้งข้าวน้ำตาลอ้อย	14
FRIJOL COLADO - ถั่วบดละเอียด	15
ENCANELADO - เอ็นคานเอลาโด	16
HUEVO CHIMBO - อวยโบ้ ชิมโบ้	17
BREAD PUDDING - พุดคั้งขนมปัง	18
CHAMPU - ชามพู	19
MRS. PEPA NOUGAT - ขนมหวานของมิสซิสเปป้า	20
MOUSSE DE CHIRIMOYA - มูสชิริโมย่า	22
CHIRIMOYA BAVAROIS - ชิริโมย่า บาวาโรส	23
LUCUMA BAVAROIS - ลูคูม่า บาวาโรส	24
MERENGUE DE LUCUMA - เมอแรง เด ลูคูม่า	25
CAMOTILLO - คาโมติลโล้	26
MAIN INGREDIENTS IN PERUVIAN DESSERTS - วัตถุดิบหลักสำหรับขนมหวานเปรู	27



# พุดดิ้งข้าวโพด เปรูสีม่วง

พุดดิ้งข้าวโพดเปรูสีม่วง เป็นขนมที่ได้รับ  
ความนิยมในประเทศเปรู ที่ทำจากข้าวโพด  
สีม่วงเนื้อนุ่มของขนมพุดดิ้งได้มาจากแป้งมันฝรั่ง  
หรือแป้งข้าวโพด ที่ผสมเข้ากับอบเชย และ  
กานพลู รสชาติของขนมจะคล้ายกับพายบูลเบอร์รี่  
แต่มีความแปลกกว่านอกจากรสชาติ แล้วข้าวโพด  
นี้ให้สีม่วงสวยงาม และมักจะรับประทานในขณะ  
ที่เย็น และที่นิยมมักจะทานเป็นคู่สองสีกกับพุดดิ้ง  
ข้าว (Arroz Con Leche)

## ส่วนผสม :

- |                       |     |                 |                                  |       |          |
|-----------------------|-----|-----------------|----------------------------------|-------|----------|
| • ข้าวโพดสีม่วงอบแห้ง | 1   | กก. (2.2 ปอนด์) | • แอปเปิ้ล                       | 1     | ผล       |
| • น้ำ                 | 4   | ลิตร (16 ถ้วย)  | • ผลไม้แห้ง                      | 1     | ถ้วย     |
| • สับปะรดหั่นชิ้น     | 2   | ถ้วย            | (พ룬, แอปริคอตและ / หรือเชอร์รี่) |       |          |
| เปลือกสับปะรด         |     |                 | • น้ำตาลทราย                     | 1 1/2 | ถ้วย     |
| • ผลควิน              | 1   | ผล (ถ้ามี)      | • แป้งข้าวโพด / แป้งมันฝรั่ง     | 7     | ช้อนโต๊ะ |
| • อบเชย               | 2-3 | แท่ง            | • น้มนะนาวคั้น                   | 3     | ผล       |
| • กานพลู (ก้าน)       | 1   | ช้อนชา          | • ผงอบเชยป่น                     |       |          |

## วิธีทำ :

1. วางผลไม้แห้งในชามทนความร้อนและเทน้ำเดือดให้ท่วม จากนั้นพักไว้ให้เย็น
2. นำข้าวโพดสีม่วงลงในหม้อขนาดใหญ่และเติมน้ำ 10 ถ้วย
3. นำสับปะรดมาหั่นเป็นชิ้นเล็กพอดีคำ แล้วพักไว้ นำเปลือกสับปะรดที่ได้หลังการหั่นไปรวมในหม้อ
4. หั่นผลควิน หรือ แอปเปิ้ลเขียวออกเป็นสี่ส่วน แล้วนำไปใส่หม้อพร้อมกับแท่งอบเชยและกานพลู
5. นำส่วนผสมทั้งหมดไปต้มให้เดือด จากนั้นเปิดฝาและลดไฟอ่อนต้มต่อไปอีกประมาณ 30 นาที จนส่วนผสมทั้งหมดมีสีม่วงเข้ม และผลควิน หรือ แอปเปิ้ลเขียวนุ่ม
6. กรองเอาแต่น้ำ โดยแยกกากออกทั้งหมด
7. แบ่งน้ำที่กรองได้ออกมา 1/2 ถ้วย ไปคนผสมกับแป้งข้าวโพดจนเข้ากันดี จากนั้นตั้งพักไว้
8. เติมน้ำตาล, สับปะรดที่หั่นพักไว้, และเกลือนิดหน่อยลงในหม้อ ลอกเปลือกผลแอปเปิ้ลเขียว และนำเนื้อมาหั่นเตาลงในหม้อ
9. นำส่วนผสมทั้งหมดขึ้นตั้งไฟให้เดือดและเคี่ยวต่อประมาณ 20 นาที, คนเป็นครั้งคราวดูให้ผลแอปเปิ้ลอ่อนนุ่ม
10. นำส่วนผสมน้ำที่ผสมแป้งข้าวโพดเติลงในส่วนผสมที่เกี่ยวข้องอยู่ คนช้าๆ ใช้ไฟอ่อนจนส่วนผสมทั้งหมดเดือด และเข้ากันดีสิ่งเกตุว่าส่วนผสมมีลักษณะข้นเหนียวเล็กน้อย
11. นำส่วนผสมที่ได้ที่ลงจากเตา เติมน้มนะนาวคนผสมให้เข้ากัน จากนั้นพักให้เย็น แล้วนำเข้าเก็บตู้แช่เครื่องคั้นนี้เย็นคั้นเย็น หรือที่อุณหภูมิห้องโดยอาจตกแต่งด้วยผงอบเชยป่นเพื่อเพิ่มรสชาติ และความสวยงาม





## MANJAR BLANCO - มังจาบลังโก้

### ส่วนผสม :

- นมข้นจืด 1 กระจ่อง  
(400 กรัม, 14 ออนซ์)
- นมข้นหวาน 1 กระจ่อง  
(400 กรัม, 14 ออนซ์)
- ไข่แดง 2 ฟอง
- วานิลลา 1/2 ช้อนชา

### วิธีทำ :

นำส่วนผสมนมทั้งสองกระจ่องเทลงในกระทะก้นหนา ตามด้วยวานิลลา โดยค่อยๆ เติมส่วนผสมไข่แดงลงกระทะ ใช้ความร้อนต่ำ และนำไปให้คนส่วนผสม ทั้งหมดอย่างต่อเนื่องด้วย ช้อนไม้จนส่วนผสมทั้งหมดข้นใส รวมเป็นเนื้อเดียวกัน ใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง จากนั้น ยกลงพักให้เย็นก่อนที่จะใช้



# SUSPIRO A LA LIMENA

## ซัสปิโร อา ลา ลิเมน่า



ขนมโบราณชนิดนี้ ตามบันทึกของชาวเปรู เชื่อว่าชื่อนี้ถูกตั้งขึ้นโดยกวีชาวเปรูที่มีชื่อเสียง ผู้แต่ง โยเซ่ กัลเวสสืบเนื่องจากชื่อเสียงของ ภรรยาของเขาเอง นางคอนน่า แอมปาโร อายาเรส ที่มีชื่อเสียงรำลึกในด้านการปรุงอาหาร โดยแรงบันดาลใจของชื่อนี้มาจากสัมผัส ความรู้สึกถึงความอ่อนหวานของหญิงสาว ซึ่งในความหมายของกวีทำนูนี่น่าจะหมายถึงคือเสน่ห์ความอ่อนหวานของหญิงชาวลิมา

### ส่วนผสม :

- นมข้นจืด 1 กระป๋อง (14 1/2 ออนซ์)
- นมข้นหวาน 1 กระป๋อง (14 1/2 ออนซ์)
- ไข่แดง 8 ฟอง
- อบเชย 1 แท่ง
- วานิลลา 1 ซ้อนชา

### สำหรับน้ำเชื่อม :

- พอร์ค 1 ถ้วย
- น้ำตาลทราย 1 1/2 ถ้วย
- ไข่ขาว 4 ฟอง

### สำหรับแต่งหน้าขนม :

อบเชยบดละเอียด



### วิธีทำ :

#### การเตรียมส่วนผสมคาราเมล :

นำส่วนผสมของนมสองชนิดเทลงในกระทะ ก้นหนา พร้อมกับอบเชย คนส่วนผสมต่อเนื่อง ด้วยช้อนไม้บนเตาไฟความร้อนต่ำจนส่วนผสมข้นเข้ากันดี มีความเหนียวหนืดที่เห็นเป็นเส้น คมการคน ซึ่งใช้เวลาเกี่ยวกับส่วนผสมโดยประมาณ 1 ชั่วโมง จากนั้นนำลงจากเตา ผสมวานิลลา และ ค่อยๆ นำส่วนไข่แดงลงในชามผสม คนอย่างต่อเนื่องให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันดี จากนั้น วางพักให้เย็น แล้วจึงเทลงในชามก้นแบนหรือ แบ่งด้วยขนมขนาดเล็กที่เหมาะสมสำหรับการรับประทาน

#### การเตรียมส่วนผสมน้ำเชื่อม :

ผสมน้ำตาลทราย และพอร์คลงในกระทะ ขนาดเล็กคัมจนกลายเป็นน้ำเชื่อมข้นเป็นสาย จากนั้นจึงยกลงจากเตา

#### การเตรียมแป้งเมอแรงค์ :

ตีไข่ขาวจนตั้งเป็นครีมข้นสามารถตั้งยอดอ่อนได้ จากนั้นค่อยๆ เพิ่มส่วนผสมน้ำเชื่อมร้อน เข้าคนรวมกันช้าๆ ในชามผสม จากนั้นนำส่วนผสมนี้ไปวางบนถ้วยขนมคาราเมลที่ได้ทำเตรียมไว้ จากนั้นแต่งหน้าด้วยอบเชยบดละเอียด เล็กน้อยก่อนนำเสิร์ฟ

#### ซัสปิโร เคอ ลูคูมา - ขนมหวานแห่งลูคูมา

ขนมหวานแห่งลูคูมานั้นมีส่วนผสมที่คล้ายกันกับขนมหวานแห่งลิมา เพียงแต่มีการใช้ลูคูมาเข้ามาเป็นส่วนผสม โดยเพิ่มส่วนผสมลูคูมาที่ ปอกเปลือกและปั่นละเอียด หรืออบแห้ง ในขั้นตอนการเกี่ยวกับส่วนผสมคาราเมล



## อัลฟามอเรล (คุกกี้ไส้คาราเมล)

### ส่วนผสม :

- แป้งอเนกประสงค์ 2 1/2 ถ้วย
- เนยเทียม (230 กรัม) 1/2 ถ้วย
- น้ำตาลไอซิ่ง (100 กรัม) 3 1/2 ช้อนโต๊ะ

### ส่วนผสมสำหรับทำไส้เมล :

- น้ำตาลทรายแดง 4 ถ้วย
- อบเชย 4 ถ้วย
- กานพลู 2 ช้อน
- น้ำเปล่า 2 ถ้วย
- น้ำส้มสายชูขาว 1/2 ช้อนชา

ส่วนผสมสำหรับคุกกี้น้ำตาลกลาง 30 ชิ้น

### วิธีทำ :

เตรียมเตาอบให้ร้อนอุณหภูมิ 375 องศาฟาเรนไฮต์ หรือ 190 องศาเซนติเกรด ค่อยๆ ร้อนส่วนผสมแห้งลงบนกลางกระดานสำหรับผสมแป้ง ใส่เนยเทียม ผสมลงไปในแป้งที่ร้อนไว้จนคลายนิ้วให้เข้ากัน ใส่ตู้เย็นไว้ 30 นาที ม้วนแป้งให้ได้ขนาด 1/6 นิ้ว (4 มม.) และตัดรอบด้วยแม่พิมพ์ขนาด 2 1/2 - 3 นิ้ว (7 ซม.) อบเนยคุกกี้ประมาณ 12 นาที จนเกือบเป็นสีทอง ระวังอย่าให้ไหม้ ทิ้งไว้ให้เย็นแล้วใส่ไส้มันฆาปลังโก และโรยน้ำตาลไอซิ่งให้ทั่ว

### วิธีทำไส้เมล :

ใส่ส่วนผสม 4 ส่วนแรกคัมในกระทะทนไฟขนาดใหญ่ ลดความร้อนลงและเคี่ยวไปเรื่อยๆ จนน้ำเชื่อมข้น (ที่อุณหภูมิสำหรับทำขนมประมาณ 238 องศาฟาเรนไฮต์ / 115 องศาเซนติเกรด) ผสมน้ำส้มสายชูขาว ยกเลิกเอา กานพลู และอบเชยออก ทิ้งไว้ให้เย็นก่อนใช้

### เคล็ดลับ :

หยดไส้คาราเมลที่เคี่ยวไว้ลงในซามอว์งใส่น้ำเย็น ถ้าเป็นลูกกลมๆ ก็ใช้ได้



## กัวเกโรล

ขนมหวานแสนอร่อยนี้มีชื่อเรียกว่ากัวเกโรล ขนมลักษณะเป็นแป้งยาวคล้ายปาท่องโก๋สอดไส้ ความหวานของมั่งฆาบลังโก้ และโรยด้วย น้ำตาลไอซิ่งนี่เป็นที่นิยมโดยทั่วไปในคอนได้ ของประเทศเปรู โดยแถบเมืองอารีควิป่า, เมืองโมควีกัว, เมืองทักน่า และคูสโก ขนม ชนิดนี้จะมีขนาดเล็กกว่าที่ทำขาย โดยทั่วไป ในกรุงลิมา

นอกเหนือจากการสอดไส้ด้วยมั่งฆาบลังโก้ แล้ว ขนมกัวเกโรลในปัจจุบันมีการสอดไส้สับปรด, ผลคิวช หรือแยมที่ได้จากผลแอปปริคอต อีกด้วย

### ส่วนผสม :

- แป้งอเนกประสงค์ 1 ถ้วย
- ไข่แดง 8 ฟอง
- เหล้าปิสโก้ 1 / 4 ถ้วย
- มั่งฆาบลังโก้
- น้ำมันพืช
- น้ำตาลไอซิ่ง

### วิธีทำ :

คลุกแป้งเข้ากับไข่แดง และเหล้าปิสโก้ นวดจนแป้งทั้งหมดเข้ากัน จากนั้นห่อส่วนผสม ทั้งหมดด้วยฟิล์มหุ้มห่ออาหารเพื่อป้องกันไม่ให้ แห้ง โดยจะแบ่งส่วนผสมที่ต้องการใช้ออกมา เฉพาะส่วนที่ต้องการจะแผ่ออกเป็นแผ่นบาง แล้ว คัดเป็นสี่เหลี่ยมขนาดกว้างยาวด้านละประมาณ 7 เซนติเมตร หรือ 2 นิ้ว ม้วนแผ่นแป้งแล้ว แคะน้ำที่ปลายทั้งสองด้านเพื่อให้แป้งยึดติดกันดี จากนั้นนำลงทอดในกระทะที่เตรียมน้ำมันร้อน ไว้แล้ว เมื่อแป้งออกสีเหลืองทองให้นำลงพัก ไว้บนกระดาษซับน้ำมัน

### การเตรียมไส้ฆาบลังโก้ คูหน้า XX

สอดไส้กัวเกโรลด้วยมั่งฆาบลังโก้แล้วโรย ด้วยน้ำตาลไอซิ่ง ก่อนเสิร์ฟ

สูตรอาหารจาก : <http://peru-recipes.com/>





## เป็ยวโนนิ

ขนมนี้ทำขึ้นจากบิสกิตที่ทำจากแป้ง, ไข่และน้ำตาล โดยจะอบให้เป็นแผ่นบาง และสอดไส้ด้วยมั่งฆาบลังโก

### ส่วนผสม :

- |  |     |          |
|--|-----|----------|
| • ไข่  | 5   | ฟอง      |
| • น้ำตาล   | 2/3 | ถ้วย     |
| • แป้งเค้กร่อน   | 1/2 | ถ้วย     |
| • ผงฟู   | 1/2 | ช้อนชา   |
| • เกลือหยาบ  | 1/4 | ช้อนชา   |
| • เนยจืดละลาย  | 3   | ช้อนโต๊ะ |
| • วานิลลา  | 1   | ช้อนชา   |
| • น้ำตาลไอซิ่งสำหรับโรยบนกระดาษรองขนมอบมั่งฆาบลังโก (ดูสูตรการทำจากหน้า 7) |     |          |

### วิธีทำ :

เตรียมกระดาษรองอบด้วยกระดาษสำหรับอบขนม (Parchment Paper) แล้วนำกระดาษเคลือบที่ความร้อน 350 องศาฟาเรนไฮต์

ตีไข่ขาวจนขึ้นฟู จากนั้นตีต่อด้วยความเร็วคงที่ ค่อยๆ เติมน้ำตาล และไข่แดงทีละน้อยๆ คู่มือส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันดี เปิดเตาที่ไฟปานกลางค่อนข้างแรง (ประมาณ 140 องศาฟาเรนไฮต์) นำน้ำเปล่าประมาณ 3 ถ้วย ใส่หม้อต้มให้เดือด เมื่อน้ำเดือดได้ก็ให้นำส่วนผสมที่ได้ใส่หม้ออีกใบแล้วเอาไปช้อนในหม้อน้ำเดือด ลดไฟลงเหลือไฟปานกลางค่อนข้างอ่อน คนส่วนผสมไปในทางเดียวกันเรื่อยๆ จนส่วนผสมขึ้น จากนั้นยกลงค่อยๆ ตีให้ส่วนผสมรวมตัวกันดี ค่อยๆ ร่อนแป้ง, เกลือ, เนย และวานิลลาที่เตรียมไว้ จนทั้งหมดเข้ากัน ใช้เขยเล็กน้อยละลายลงในกระดาษที่อุณหภูมิความร้อนเตรียมไว้ ให้เนยเคลือบพื้นผิวทั้งหมดของกระดาษรองอบ จากนั้นนำส่วนผสมทั้งหมดเทเข้าคูลอบที่ความร้อน 175 ° C (หรือประมาณ 350 ° องศาฟาเรนไฮต์) ประมาณ 13-15 นาที

ขณะที่รอขนมอบ ให้เตรียมกระดาษสำหรับรองขนมอบอีกชั้นที่มีขนาดเช่นเดียวกับกระดาษรองอบโรยด้วยน้ำตาลไอซิ่งจนทั่ว นำกระดาษออกจากเตาอบ และพลิกกลับหัวพักลงบนกระดาษที่โรยน้ำตาลไอซิ่งเตรียมไว้ ค่อยๆ แกะตัวขนมออกจากกระดาษอบ ค่อยๆ ลอกเอากระดาษรองกันแดดออก จากนั้นแต่งชิ้นเค้กให้ดูเรียบร้อยงาม

เมื่อเนื้อเค้กเย็นสนิทแล้ว ค่อยๆ ปาดมั่งฆาบลังโกให้ทั่วชิ้นแล้วค่อยๆ ม้วนและโรยภาคกแต่งขนมด้วยน้ำตาลไอซิ่งตัดแบ่งชิ้นของโรลเค้ก พร้อมนำออกเสิร์ฟ



## ขนมคืบคอบ

เป็นขนมหวานที่พบได้ทั่วไปในประเทศเปรู มีลักษณะเนื้อเป็นชั้นๆ สีชั้นคล้ายแซนวิช มีชั้นแป้งที่เป็นส่วนผสมเมคคล้ายกับบิสกิต (คือใช้แป้ง, เนย, ไข่แดง และนม) และสอดไส้สลับชั้นด้วย มังฆาบลังโก้, แยมสับปะรด และถั่วลิสงบดละเอียดรสหวาน เมื่อตัดแบ่งชิ้นรับประทานจะได้กลิ่นและรสของเนื้อขนมที่มีความอร่อยแตกต่างกันในรสชาติ

### ส่วนผสม :

สำหรับเนื้อแป้ง :

- แป้ง 1/2 กก.
- ไข่แดง 6 ฟอง
- มาร์การีน 100 กรัม
- น้ำ 1/2 ถ้วย
- เกลือ

สำหรับไส้ :

- มังฆาบลังโก้ (ดูสูตรการทำจากหน้า 7)
- ผลพิทซ์
- แยมสับปะรด

ถั่วลิสงบดละเอียดรสหวาน :

- มันฝรั่งหวานปอกเปลือก 2 กก.
- นิ่งสุกและบด
- น้ำมัน 1 ถ้วย
- ชานชาซ่า 1 กก.
- น้ำ 1 แก้ว
- ถั่วลิสงคั่ว 1/2 กก.

### วิธีทำ :

ร่อนแป้งและใช้น้ำมันวนตรงกลางให้เป็นหลุมขนาดเล็ก ตอกไข่แดง เติมน้ำ เกลือ และมาร์การีน จากนั้นนวดให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากัน ใช้ไม้กวาดแป้งคลี่แป้งเม่ออกเป็นแผ่น

ตัดแบ่งเป็น 4 ส่วนขนาดเท่าๆ กันกว้างยาวด้านละประมาณ 30 ซม. นำแป้งที่ตัดแบ่งชิ้นไว้วางบนถาดที่ทาเนยเตรียมไว้ แล้วนำเข้าเตาอบที่ความร้อน 300 ° F (150 ° C) คูให้แป้งเหลืองหอมสุกทั่ว แล้วนำออกมาพักให้เย็น

นำแป้งอบที่พักเย็นแล้วทำให้ทั่วด้วยถั่วลิสงบด และท็อฟฟี่ แล้ววางแป้งอีกชั้นประกบเป็นชั้นที่สองทามังฆาบลังโก้ให้ทั่ว จากนั้นแต่งด้วยผลไม้สด หรือผลไม้แห้ง แล้วนำแป้งอีกชั้นประกบซ้อนเป็นชั้นที่สามแล้วปาดเนื้อแป้งให้ทั่วโดยแยม ประกบด้วยแผ่นแป้งชิ้นสุดท้าย

### ถั่วลิสงบด :

ผสมมันฝรั่งบดหวานกับมัน, ชานชาซ่า และน้ำ นำส่วนผสมทั้งหมดขึ้นตั้งเตาด้วยไฟอ่อนๆ คนช้าๆ สังเกตส่วนผสมทั้งหมดรวมเข้ากันดี แล้วจึงเค็มถั่วลิสงคั่ว



## พุดดิ้งข้าวหวาน

ส่วนผสมสำหรับ 10 ที่

### ส่วนผสม :

• ข้าวขาว	750	กรัม
• กานพลู	4	ชิ้น
• อบเชย	2	แท่ง
• ไข่	2	ฟอง
• นมข้นจืด	1	กระป๋อง
• นมข้นหวาน	1	กระป๋อง
• ผลสั้มน้แคะเปลือก	2	กรัม
• เกลือเล็กน้อย		
• กลิ่นวานิลลา	10	มิลลิลิตร
• ลูกเกดดำ	75	กรัม

### วิธีทำ :

แช่ข้าว อบเชย และกานพลู ในน้ำ 2 ลิตร  
ทิ้งไว้ 1 ชั่วโมง นำส่วนผสมของข้าวที่แช่ไว้คั้ม  
ในหม้อที่มีแผ่นกระจายความร้อนด้านล่าง  
คอยคนอย่าให้ไหม้ จนน้ำระเหยออกไปเกือบหมด  
นำส่วนผสม อื่นๆ ที่เตรียมไว้ใส่หม้อ คั้งไฟอ่อนๆ  
คนข้าวบ่อยๆ จนส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันดี คั้งไฟ  
ค่อประมาณ 20-25 นาที แยกอบเชย และ  
กานพลูออกจากส่วนผสม ยกลง รอให้ส่วนผสม  
เย็นลงเล็กน้อย จัดสำหรับรับประทาน 10 ที่



## พุดดิ้งข้าวน้ำตาลอ้อย

พุดดิ้งข้าวกับน้ำตาลอ้อย เป็นที่ชื่นชอบของชาวเปรู ทำจากน้ำตาลอ้อยสีน้ำตาลอ่อนสวยงาม นำรับประทาน เนื้อขนมมีความนุ่มละเอียดยืด เห็นครั้งแรกอาจดูคล้ายกับ Risotto เมื่อลองชิมแล้วจะติดใจกับความอร่อย ที่ซ่อนรสหวานของเนื้อสัมผัส และความหอมของเครื่องเทศไว้อย่างลงตัว

### ส่วนผสมสำหรับ 10 ที่

#### ส่วนผสม :

- |                        |     |         |
|------------------------|-----|---------|
| • ข้าวขาว              | 750 | กรัม    |
| • กานพลู               | 3   | ชิ้น    |
| • อบเชย                | 2   | แท่ง    |
| • โป๊ยกั๊ก             | 1   | กรัม    |
| • น้ำตาลอ้อย           | 175 | กรัม    |
| • นมข้นจืด             | 1   | กระป๋อง |
| • เนื้อมะพร้าวขูด      | 30  | กรัม    |
| • ลูกเกดดำ             | 40  | กรัม    |
| • ถั่วพีแคนหั่นหยาบ    | 20  | กรัม    |
| • ผงอบเชยสำหรับโรยหน้า |     |         |

#### วิธีทำ :

ใส่ข้าวที่แช่น้ำไว้ล่วงหน้าลงในหม้อที่มีแผ่นกระจายความร้อนด้านล่าง เติมน้ำประมาณ 1.5 ลิตร ใส่อบเชย โป๊ยกั๊ก และกานพลู ตั้งไฟอ่อนๆ 15-20 นาที จนข้าว نیمคื นำก้านอบเชย โป๊ยกั๊ก และกานพลูออก

ตั้งกระทะบนเตา ใส่น้ำตาลอ้อย กับน้ำ 150 มิลลิกรัม เคี่ยวให้ละลายเป็นน้ำเชื่อม แล้วเทลงในหม้อข้าวสุกที่เตรียมไว้แล้ว ตั้งไฟอ่อนกวนให้เข้ากัน ระวังอย่าให้ไหม้ ประมาณ 3 นาที

เติมนมข้นจืด เนื้อมะพร้าว ลูกเกด และถั่วพีแคน กวนส่วนผสมทั้งหมดบนไฟอ่อนๆ ประมาณ 2-5 นาที

จัดสำหรับรับประทาน 10 ที่ แต่งหน้าขนมด้วยถั่ว และเนื้อมะพร้าวขูด ให้สวยงาม





## ถั่วบดละเอียด

เป็นอาหารดั้งเดิมที่ใช้ในงานพิธี ปัจจุบันสามารถหาทานได้ในร้านอาหารตามแนวชายฝั่งของเปรู ขนมนี้นักว่าทำได้ง่าย และมีรสชาติดีเหมาะสำหรับเด็กๆ และครอบครัว รวมถึงคนทั่วไปที่รักในการทานขนมหวานแสนอร่อย

### ส่วนผสม :

- |                 |       |                 |
|-----------------|-------|-----------------|
| • ถั่วดำ        | 1/2   | กก. (1 ปอนด์)   |
| • น้ำตาลทรายแดง | 1     | กก. (2.2 ปอนด์) |
| • อบเชย         | 2     | แท่ง            |
| • กานพลู        | 3     | กลีบ            |
| • นมข้นจืด      | 1/2   | ถ้วย            |
| • เมล็ดคางคั่ว  | 1 1/2 | ช้อนโต๊ะ        |

### วิธีทำ :

แช่ถั่วในน้ำเย็นหนึ่งคืน รุ่งขึ้นล้างเอาเศษฝุ่น และกรองเฉพาะถั่วนำขึ้นต้มรวมกับอบเชย และ กานพลู

เมื่อถั่วสุกดีแยกอบเชย และกานพลูออก ผสมนม และน้ำตาลทรายแดง ต้มทั้งหมด ค่อยด้วยไฟปานกลาง คอยกคนถั่ว และคนส่วนผสม ทั้งหมดให้เนื้อเนียนเข้ากัน คอยสังเกตุ ระวังอย่าให้กันกระทะไหม้

เมื่อส่วนผสมทั้งหมดได้ที่ ยกลงเทบนจาน ขนมน โรยหน้าด้วยเมล็ดคางคั่ว แล้วคั้งพักไว้ ให้เย็น



## เอ็นคานเลาโด

### ส่วนผสม :

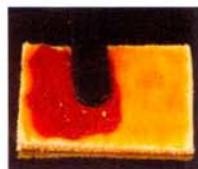
• ไข่	10	ฟอง
• น้ำตาลทราย	10	ช้อนโต๊ะ
• แป้งสำเร็จรูปผสมผงฟู	7	ช้อนโต๊ะ
• แป้งข้าวโพด	3	ช้อนโต๊ะ
• น้ำเปล่า	4	ช้อนโต๊ะ
• หัวเขื่อนนิลา	2	ช้อนชา
• น้ำตาลไอซิ่ง	1/4	ถ้วย
• ผงซินนามอน	5	ช้อนโต๊ะ

### ส่วนผสมสำหรับทำน้ำเชื่อม :

• น้ำตาลทราย	1	ถ้วย
• น้ำเปล่า	1	ถ้วย

### ไส้มังฆาบลังโกสำหรับขนมเอ็นคานเลาโด

• นมไม่หวาน	1	กระป๋อง
• นมหวาน	1	กระป๋อง



### วิธีทำ :

เทนมทั้งสองอย่างรวมกันในกระทะทนไฟตั้งไฟปานกลาง ใช้ช้อนไม้คนไปเรื่อยๆ ประมาณ 1 ชั่วโมง จนส่วนผสมทั้งสองเหนียวข้นหยดได้ทิ้งให้เย็นก่อนนำไปทำไส้ขนม เตรียมเตาอบให้ความร้อนอยู่ที่อุณหภูมิ 350 องศาฟาเรนไฮต์ / 175 องศาเซนติเกรด ทาน้ำมันและโรยแป้งในพิมพ์ขนาด 8 x 7 x 3 นิ้ว (20 x 18 x 7 cm) ไข่และน้ำตาลจนเข้าด้วยกันด้วยเครื่องตีไฟฟ้าจนส่วนผสมขึ้นเป็นครีม ปล่อยให้เครื่องตีทำงานไปเรื่อยๆ ค่อยๆ ใส่หัวเขื่อนนิลาและน้ำเปล่าผสมลงไปทีละน้อยๆ ร้อนแบ่งสำเร็จผสมผงฟูและแป้งข้าวโพดลงในส่วนผสมของไข่ที่ทำไว้แล้วมาผสมกัน เข้าอบ 15 นาที หรือจนเนื้อเค้กเป็นสีทองและหดตัวเล็กน้อยจากขอบพิมพ์ ลองกดเบาๆ ด้านบน ถ้าขนมได้ที่ก็จะปรับตัวเข้ารอยเค็มได้เอง ยกออกจากเตาอบและพักไว้ให้เย็น

### วิธีทำน้ำเชื่อม :

คนน้ำตาลและน้ำในกระทะขนาดเล็กประมาณ 10 นาที ระวังอย่าให้น้ำเชื่อมเหนียวเกินไป ยกลงและตั้งไว้ให้เย็นแกะขนมออกจากพิมพ์ ตัดแบ่งครึ่งในแนวอน ปากหน้าขนมทั้งสองชิ้นด้วยน้ำเชื่อมที่เตรียมไว้และปากทับด้วยมังฆาบลังโกแล้วพลิกด้านบนของชิ้นแรกประกบลงบนหน้าขนมอีกชิ้น

โรยผงอบเชยผสมน้ำตาลไอซิ่งและน้ำเชื่อมที่ใส่ผสมอบเชยผสมน้ำตาลเพิ่มบนหน้าเค้กอีกเล็กน้อย ตกแต่งด้วยกิ่งอบเชยและใบสะระแหน่

### เคล็ดลับ :

เค้กนี้ยังสามารถทำในกระทะทำขนมแบบม้วนได้ เข้าเตาอบสุกแล้ว รอให้เย็นปากหน้าด้วยมังฆาบลังโกแล้วม้วนแบบสวิสโรลหรือแยมโรล ซึ่งเปรูจะเรียกชื่อขนมที่ทำแบบนี้ว่า ฟิโอินโน่



## อวยโบ้ ชิมโบ้

คำว่า "chimbo" ในเปรู โดยรวมหมายถึง ชนิดของขนมที่ทำจากไข่, น้ำเชื่อม และอัลมอนต์ อวยโบ้ ชิมโบ้ จัดเป็นขนมจากไข่พื้นบ้านดั้งเดิม ที่อุดมไปด้วยน้ำตาลไข่ขาว, เนย, อบเชย, กานพลู และโรยหน้าด้วยถั่วอัลมอนต์ ตามแบบ บาบ่า อู รัม (Baba au Rhum) ของชาวเปรู เชื้อสาย ยุโรปตะวันตก

### ส่วนผสมเนื้อขนม :

- ไข่แดง 21 ฟอง
- เหล้าพิสโก้ หรือ บรันดี 1/8 ถ้วย
- ไข่ 2 ฟอง
- เนย 1 ช้อนโต๊ะ

### ส่วนผสมน้ำเชื่อม :

- น้ำตาลทราย 1 กก. (2.2 ปอนด์)
- น้ำ 2 ถ้วย
- เหล้าพิสโก้ 2 ถ้วย
- อบเชย 2 แท่ง
- กานพลู 6 ก้าน

### สำหรับการตกแต่ง :

- ลูกเกด 1/2 ถ้วย
- อัลมอนต์คั่ว 100 กรัม

### วิธีทำ :

1. ทำเนยบนแม่พิมพ์เล็กขนาด 15 x 15 ซม. หรือ 6 x 6 นิ้ว
2. ตั้งเตาเตรียมอบด้วยความร้อน 150 °
3. ตีไข่แดงทั้งหมดให้เข้ากัน จากนั้นเพิ่มไข่ และ เหล้าพิสโก้จนส่วนผสมทั้งหมดมีสีเหลืองอ่อน
4. เทส่วนผสมลงในแม่พิมพ์ และวางบนภาชนะ ที่มีน้ำร้อน (Bain Marie) ก่อนนำเข้าเตาอบ ประมาณ 40 นาที คอยสังเกตลักษณะ ส่วนผสมในเตาให้ป็นชั้นเล็กคล้ายฟองน้ำที่ จับต้องได้ไม่ยุบตัว
5. นำออกจากเตาอบ จากนั้นปล่อยให้เย็น ประมาณ 15 นาที ก่อนนำเนื้อเค้กออกจาก แม่พิมพ์

### วิธีการทำน้ำเชื่อม :

6. นำน้ำตาล, เหล้าพิสโก้ และน้ำ คัมบนหม้อ คนให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันเป็นสีใส ตั้งไฟ อ่อนต่อประมาณ 10 นาที จากนั้นเพิ่มเติม อบเชย และกานพลูจนได้กลิ่นความหอมที่ ต้องการ ยกออกจากเตา วางพักให้เย็น
7. นำเนื้อเค้กออกจากแม่พิมพ์ ตัดแบ่งเป็นชั้น สีเหลี่ยม นำเค้กแต่ละชั้นลงชุบน้ำเชื่อมที่ เตรียมไว้ประมาณ 5 นาที ยกออกจากพัก ไว้บนถาด

### การเตรียมเซิร์ฟ

ขนมชนิดนี้เสิร์ฟที่อุณหภูมิห้อง เมื่อนำวาง ในจานเสิร์ฟแล้วราดแต่งด้วยน้ำเชื่อม ตกแต่ง ด้วยลูกเกด และอัลมอนต์ที่เตรียมไว้



## พุดดิ้งขนมปัง

**วิธีทำ :**

**พุดคิง :**

1. แช่ชิ้นขนมปังลงในนมข้นจืด คนผสมด้วยช้อนไม้
2. เมื่อขนมปังเริ่มแยกตัวเค็มน้ำตาล, ไข่, นมข้นหวาน, กลิ่นวานิลลา, พอร์ค ไวน์หวาน, กานพลู, อบเชย และลูกเกต กวนจนส่วนผสมทั้งหมดรวมเข้าเป็นเนื้อเดียวกัน
3. เทส่วนผสมที่ได้ลงในแม่พิมพ์ที่ทำนาย และโรยแป้งอเนกประสงค์เตรียมไว้แล้ว
4. ตั้งเตาอบที่ 180 องศา ใช้เวลาประมาณ 30-45 นาที
5. นำออกจากเตา วางให้เย็น ก่อนนำขนมออกจากแม่พิมพ์

**ส่วนผสม :**

- เนยเหลว
- ไข่ 3 ฟอง
- ขนมปัง\* (ขนาดกลาง), 10 แผ่น  
หั่นเป็นชิ้น
- \*แนะนำให้อุ่นขนมปังที่อบเสร็จแล้ว 2-3 วัน
- นมข้นจืด 3 1/2 ถ้วย  
(2 กระจ่อง)
- นมข้นหวาน 1 กระจ่อง
- พอร์ค (ไวน์หวาน) 1 ถ้วยเล็ก
- ลูกเกต 1/2 ถ้วย
- อบเชย 1 แท่ง
- กานพลูผง 1 ช้อนชา
- กลิ่นวานิลลา 1 ช้อนโต๊ะ
- เนยเหลว (กะพอประมาณ)
- น้ำตาล 1 ถ้วย  
หรือ ตามชอบ

**น้ำเชื่อมคาราเมล :**

6. ใช้หม้อ หรือ กระทะก้นหนาสำหรับการทำน้ำเชื่อม
7. เทน้ำตาล และ น้ำ 1/2 ถ้วย คนจนกรีกน้ำตาลละลาย
8. ตั้งไฟด้วยความร้อนต่ำ ไม่ต้องคนรอให้ส่วนผสมทั้งหมดเดือด และเปลี่ยนเป็นสีน้ำตาลคาราเมล

**การเตรียมเสิร์ฟ**

ราคน้ำเชื่อมคาราเมลลงบนเค้ก ก่อนตัดแบ่งเป็นชิ้นพร้อมเสิร์ฟ



# ชามพู

"ชามพู" เป็นเครื่องดื่มหอมหวานที่นิยมมากในเปรู รวมถึงบางพื้นที่ในประเทศโคลอมเบียและเอกวาดอร์ เครื่องดื่มนี้ได้มาจากการหมักโมต (Mote) กับผลข้าวโพดสีขาวและผลไม้เช่น สับปะรด, แอปเปิ้ล และพาลেলা น้ำตาลอ้อย (panela) ประยุกต์รสชาติด้วยอบเชย, ใบส้ม และกานพลู ในเปรูนิยมดื่มเครื่องดื่มนี้ในรูปแบบของเครื่องดื่มร้อนที่หาซื้อได้ง่ายตามร้านข้างทางทั่วไปใน ท้องถิ่นแซมพูเชร่า ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของเขตลิมา เครื่องดื่มยอดฮิตของเปรูนี้ ได้สืบทอดวิธีการทำมาจากชนเผ่าดั้งเดิมที่เป็นชาวเปรูเชื้อสายอาฟริกัน (Afro-Peruvian)

## ส่วนผสม :

- ผลควิน ปอกเปลือกและสับ 1 ผล
- ผลข้าวโพดต้มสีขาว 1/2 กก. หรือ (0.5 ปอนด์)
- น้ำ 2 ลิตร
- อบเชย 1 แท่งใหญ่
- กานพลู 5 ก้าน
- ส้ม 2 ซีก
- ผลป๊อป็อก 1/4 ซ้อนชา
- แอปเปิ้ลคัมแล้วปอกเปลือก และสับ 3 ผล
- น้ำตาล (ชิมรสตามชอบ)
- ข้าวโพดคอบหายาบ 1/2 กก. (cornmeal) หรือ (1 ปอนด์)
- ผงอบเชยป่นละเอียด (สำหรับโรยหน้า)



## วิธีทำ :

1. แช่โมต (Mote) ใสน้ำปิ้งผัดตั้งทิ้งไว้ 1 วัน
2. วันถัดมานำโมตที่แช่น้ำขึ้นตั้งไฟในหม้อโดยใช้ความร้อนต่ำให้นุ่มละลาย
3. ค่อยๆ เติมน้ำ อบเชย, กานพลู, ใบส้ม, ป๊อป็อก แล้วตั้งไฟปานกลางต่อประมาณ 10 นาที
4. กรองเอากากผลไม้ออก
5. นำน้ำที่กรองได้ต้มรวมกับแอปเปิ้ล และผลควิน (ผลไม้เล็กสีเหลืองมีรสหวานหอมคล้ายลูกแพร์) จนกระทั่งผลไม้ทั้งหมดนุ่ม
6. ละลายข้าวโพดคอบหายาบในน้ำ และเติมน้ำเพิ่มจนบนไฟอ่อน
7. เติมน้ำตาล และโมต จนกระทั่งส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันดี

## การเตรียมเสิร์ฟ

ก่อนตักเสิร์ฟเป็นเครื่องดื่มร้อนในถ้วยที่โรยหน้าด้วยอบเชยป่น



## ขนมหวานของมิสซิสเป้า

เดือนตุลาคมในเปรูมีเทศกาลที่ชื่อว่า เอล เมส โมราโด (el Mes Morado) แปลได้ว่าเดือนสีม่วง - สีม่วงเป็นสีสัญลักษณ์ทางศาสนาคริสต์ เทศกาลนี้จัดขึ้นเพื่อเฉลิมฉลองความมหัศจรรย์แห่งพระเจ้า (el Señor de los Milagros) เทศกาลนี้มีนอกจากประวัติเรื่องราวที่มาน่าสนใจแล้ว ยังเป็นจุดกำเนิด คำรับขนมหวานของ มิสซิสเป้า ที่เรียกกันอย่างแพร่หลายในปัจจุบันว่า "ตูรอนเคดอนน่า" (Turron de Dona) ซึ่งเป็นขนมหวานประจำเทศกาล ขนมอบโรยหน้าด้วยขนมหวานที่ออฟฟี่สวายชวนรับประทานนี้ หวานหอมอร่อย หนึบหนับหอมกรุ่นด้วยเครื่องเทศนานาชนิด และความหวานจากน้ำเชื่อมเข้มข้น ที่ได้จาก chancaca

### ส่วนผสม :

#### แป้งขนมอบ :

- |                            |     |          |
|----------------------------|-----|----------|
| • ผงเปียก๊กป็น             | 3   | ช้อนโต๊ะ |
| • งา                       | 1   | ช้อนโต๊ะ |
| • แป้งอเนกประสงค์          | 4   | ถ้วย     |
| • เกลือ                    | 1   | ช้อนชา   |
| • น้ำตาล                   | 1   | ช้อนโต๊ะ |
| • ผงฟู                     | 2   | ช้อนชา   |
| • เนย                      | 1/2 | ถ้วย     |
| • น้ำมันพืช                | 1/2 | ถ้วย     |
| • ไข่แดง (กักเอาไข่ขาวออก) | 5   | ฟอง      |
| • กลิ่นวานิลลา             | 1   | ช้อนชา   |
| • กลิ่นเปียก๊ก             | 1   | ช้อนโต๊ะ |
| • น้ำตาล                   | 1   | ถ้วย     |

### ส่วนผสมน้ำเชื่อม :

- |   |       |          |
|---|-------|----------|
| • น้ำ                                     | 3 1/2 | ถ้วย     |
| • แอปเปิ้ล                                | 1     | ผล       |
| • มะนาว                                   | 1     | ผล       |
| • ส้ม พร้อมเปลือก<br>แกะเอาเมล็ดออก       | 1     | ผล       |
| • ลูกพรุน                                 | 7     | ออนซ์    |
| • อบเชย                                   | 3     | แท่ง     |
| • เกลือป่น เล็กน้อย                       |       |          |
| • ผงกานพลูป่น                             | 2     | ช้อนชา   |
| • เครื่องเทศ Allspice ป่น<br>(หากต้องการ) | 1     | ช้อนชา   |
| • น้ำตาลทรายแดง                           | 1 1/2 | ถ้วย     |
| • น้ำตาลเข้มข้น                           | 1     | ช้อนโต๊ะ |

### สำหรับการตกแต่ง :

เตรียมลูกอมขนาดเล็กหลากสีสำหรับตกแต่งหน้าขนม

## วิธีทำ :

1. เตรียมถาดขนมอบแบบสี่เหลี่ยมขนาด 8 นิ้ว และตัดกระดาษรองสำหรับทำขนมอบ 2 แผ่น กะให้วางแล้วกระดาษเลยขอบถาดออกมาเล็กน้อย
2. จากนั้นเตรียมแป้งก็ก 1 ซ้อนโต๊ะ ผสมกับน้ำ 1/2 ถ้วย และนำไปต้มให้เดือด หลังจากปล่อยให้ส่วนผสมเดือดประมาณ 1 นาที ยกวางวุ้นให้เย็น
3. นำส่วนผสมของแป้งก็กที่เหลือ และงาทั้งหมด เข้าตั้งเตาอบที่ 300 องศา จนออกสีทอง และมีกลิ่นหอม จากนั้นเอาออกจากเตาอบ
4. ผสมแป้งอบเนกประสงค์, เกลือ, งา, แป้งก็ก, น้ำตาล, และผงฟูในชามผสม เติมน้ำมัน และน้ำมันพืช จากนั้นใช้ความเร็วต่ำ รอให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันเป็นเนื้อเหนียวๆ
5. เพิ่มไข่แดง, กลิ่นวานิลลา และกลิ่นแป้งก็ก ใช้ความเร็วต่ำให้ส่วนผสมทั้งหมดเข้ากัน
6. ค่อยๆ เพิ่มแป้งก็ก และน้ำ ครั้งละ 1 ซ้อนโต๊ะ ลงในชามผสมจนส่วนผสมทั้งหมดเข้ากันดี
7. นำส่วนผสมแป้งทั้งหมด ห่อด้วยพลาสติก และนำเข้าแช่ในตู้เย็นเป็นเวลา 1 ชั่วโมง
8. เมื่อครบเวลาให้เตรียมตั้งเตาอบที่ 350 องศา
9. จากนั้นนำส่วนผสมที่พักไว้ออกจากตู้เย็น แบ่งครึ่งของแป้งออกมาเพื่อคลึงแผ่กะให้มีขนาดหน้าประมาณ 1/2 นิ้ว จากนั้นตัดให้ได้ขนาด 8.5 นิ้ว x 8.5 นิ้ว
10. ตัดแบ่งเป็นริ้วตามทางยาว เป็นแถบกว้างประมาณ 1/2 นิ้ว, และวางบนกระดาษรองอบ และทำซ้ำกับส่วนผสมของแป้งที่เหลือ
11. เศษของขอบที่ตัดทั้งหมดสามารถนำรวมกัน แล้วตัดให้เป็นเส้นๆ คล้ายกัน
12. นำแป้งทั้งหมดเข้าเตาอบประมาณ 20 ถึง 25 นาที จนแป้งออกเป็นสีน้ำตาลทอง จากนั้นนำออกจากเตา และวางไว้ให้เย็น

## วิธีทำน้ำเชื่อม :

13. หั่นแอปเปิ้ล, มะนาว, และส้มออกเป็นเต๋าสี่เหลี่ยม พร้อมนำลูกพรุน, อบเชย, เกลือ, กานพลู, และเครื่องเทศ Allspice ลงในหม้อขนาดกลางที่ใส่น้ำ 3 1/2 ถ้วย นำขึ้นตั้งไฟ
14. ใช้ความร้อนสูงต้มจนกระทั่งเดือด จากนั้นลดไฟต่ำ, ปิดฝาหม้อ ตั้งไฟต่ออีกประมาณ 20 นาที ให้สังเกตผลแอปเปิ้ลว่านุ่ม และมีสีใส
15. ขณะที่ตั้งไฟอ่อนรอให้ส่วนผสมผลไม้ทั้งหมดนุ่มได้ที่ ให้นำแป้งที่อบเสร็จแล้วเรียงบนกระดาษอบขนม โดยวางแป้งแต่ละชิ้นในแนวเดียวกันให้ได้รูปสี่เหลี่ยมเต็มถาดขนาด นำส่วนของแป้งที่แตกมาบดโรยตามร่องระหว่างชิ้นให้เต็ม
16. ทำซ้ำขั้นตอนเดิมอีกครั้ง แต่ให้โดยเรียงแผ่นแป้งที่อบได้ในลักษณะขวางกับชิ้นของขนมที่ได้ทำไว้ก่อนหน้านี้ ขนมที่ได้จะมีลักษณะเป็นชั้นๆ ซ้อนกันโดยมีกระดาษอบขนมรองกันระหว่างแต่ละชั้น
17. เมื่อผลไม้ทั้งหมดในหม้อที่ต้มไว้ได้ที่ ให้ยกลง แยกกรองน้ำที่ได้ออกเนื้อผลไม้ทั้งหมดลงในหม้อที่สะอาด
18. จากนั้นเติมน้ำตาล, น้ำตาลทรายแดง, และน้ำตาลเข้มข้นลงในน้ำที่กรองได้ แล้วนำขึ้นตั้งไฟต่อจนเดือดที่ 240 องศาฟาเรนไฮต์ สังเกตน้ำเชื่อมที่จะมีลักษณะเข้มข้นเมื่อใช้ช้อนคนจะมีลักษณะหนืดเหนียวเป็นเส้นวน จากนั้นยกลงตั้งพักให้เย็นประมาณ 3-5 นาที

## วิธีการจัดแต่งชั้นขนม :

19. นำน้ำเชื่อมที่ได้ราดลงบนขนมอบที่ได้เรียงไว้แล้วบนกระดาษสำหรับอบขนม ค่อยๆ เท ให้ชุ่มท่วมชิ้นแป้งทั้งหมด แล้วจึงค่อยๆ เรียงแป้งเพิ่มสำหรับชั้นที่สอง และ สามขึ้นไปด้วยวิธีเดียวกัน จากนั้นตกแต่งชั้นบนสุดด้วยลูกอมที่ออฟที่ แล้ววางพักไว้สัก 3-4 ชั่วโมงให้เย็น และชั้นของขนมทั้งหมดเข้ากัน
20. แยกกระดาษอบขนมที่รองไว้ออกจากถาด จากนั้นหั่นเป็นชิ้นตามที่ต้องการ ขนมชนิดนี้สามารถเก็บไว้ได้นานเป็นเวลาหลายสัปดาห์ ในกล่องบรรจุภัณฑ์สุญญากาศสำหรับอาหารทั่วไป



## มูลชีริโมย่า

### ส่วนผสม :

- ชิริโมย่า (น้อยหน้า) 1 กก.
- แผ่นเจลลาติน 3 แผ่น
- น้ำ 4 ช้อนโต๊ะ
- ครีมเข้มข้น (แช่เย็น) 1/2 ถ้วย

### สำหรับน้ำเชื่อมคูลี่ เสาวรศ :

- น้ำเสาวรศ 1 ถ้วย
- น้ำตาลทราย 3 ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ :

แกะเม็ดค้ำออก เหลือแต่เนื้อขาวของผล ชิริโมย่า (น้อยหน้า) จากนั้นทำไปคหยาบๆ (เนื้อมูสควรให้ความรู้สึกถึงเนื้อน้อยหน้าเมื่อเคี้ยว เพื่อเพิ่มรสชาติในการรับประทาน)

นำครีมเข้มข้นมาตีให้นุ่ม และชั้นครีมสังเกตว่าสามารถขึ้นรูปตั้งยอค่อน จากนั้นเติมเข้ากับผลน้อยหน้าที่เตรียมไว้ นำแผ่นเจลลาตินแช่ในน้ำเย็นจนละลาย จากนั้นค่อยๆ เติมลงจนผสมรวมกับครีม และเนื้อน้อยหน้า ทาน้ำมันบางๆ บนแม่พิมพ์ขนาด 6 ถ้วย จากนั้นใช้ช้อนค่อยๆ ตักเนื้อมูสที่ได้ทำเตรียมไว้ลงในแม่พิมพ์ นำเข้าแช่เย็นอย่างน้อย 1 ชั่วโมง ก่อนที่จะนำออกเสิร์ฟ

### น้ำเชื่อมเสาวรศ :

นำน้ำเสาวรศและน้ำตาลไปต้มในกระทะขนาดเล็กจนเดือด ลดความร้อน และตั้งไฟอ่อนต่อไปอีกประมาณ 15 นาที ให้นำระเหยออกจนส่วนผสมมีความเข้มข้นออกสีเหลืองทอง ยกลงพักไว้ให้เย็น เมื่อต้องการรับประทานให้นำถ้วยขนมออกจากตู้แช่ คลบลงบนจานเสิร์ฟ หรืออาจใช้มีดแซะขอบของแม่พิมพ์เพื่อให้ขนมหลุดออกจากแม่พิมพ์ง่ายขึ้น ยกเสิร์ฟพร้อมกับน้ำเชื่อม เสาวรศที่ทำเตรียมไว้





## ชีริโมย่า บาวาโรล

### ส่วนผสม :

- |                                     |       |          |
|-------------------------------------|-------|----------|
| • ไข่ขาว                            | 6     | ฟอง      |
| • น้ำตาลทราย                        | 6     | ช้อนโต๊ะ |
| • ผลชีริโมย่าขนาดใหญ่<br>(น้อยหน้า) | 2     | ผล       |
| • น้ามะนาว                          | 1     | ผล       |
| • เจลาตินรสธรรมชาติ                 | 1 1/2 | ช้อนโต๊ะ |
| • ช็อคโกแลตพีคิไซมันต์              | 2     | ถ้วย     |

### การจัดเตรียม :

- |                   |     |      |
|-------------------|-----|------|
| ผสมผงเจลาตินในน้ำ | 1/3 | ถ้วย |
|-------------------|-----|------|

### วิธีทำ :

ตั้งไฟใช้ความร้อนต่ำจนละลาย ยกกลางวงพักไว้เย็นแกะเนื้อมันน้อยหน้าออกจากเปลือกและแยกเมล็ดออก ตัดเป็นชิ้นเล็กๆ เหยาะด้วยน้ามะนาวให้ทั่ว ตีไข่ขาวให้นุ่มขึ้นรูปได้ จากนั้นค่อยๆ ใส่น้ำตาล และตีจนเข้ากันสามารถตั้งเนื้อเห็นเป็นเงานุ่มขึ้นหน้าคล้ายครีม ลดความเร็วและเพิ่มเจลาตินและเนื้อมันน้อยหน้าลงในส่วนผสมส่วนผสมทั้งหมดลงในถาดขนมรูปกระบอกทรงกลม แช่เย็นไว้ประมาณ 4 ชั่วโมง เมื่อต้องการรับประทานให้นำออกจากตู้แช่ ใช้น้ำร้อนผ่านรอบนอกของแม่พิมพ์ เพื่อให้ไขมันแยกออกจากแม่พิมพ์ได้สะดวกขึ้น ตลบแม่พิมพ์ขนมลงบนจาน ราดช็อคโกแลตให้พอสวยงาม จากนั้นตัดแบ่งช็อคโกแลตใส่ถ้วยเคียง ยกเสิร์ฟพร้อมกัน



## ลูกูม่า บาวาโรล

### ส่วนผสม :

- |   |       |          |
|---|-------|----------|
| • ไข่                                   | 4     | ฟอง      |
| • น้ำ                                   | 1/4   | ถ้วย     |
| • นมข้นจืด                              | 1     | ถ้วย     |
| • น้ำตาลทราย                            | 1     | ถ้วย     |
| • เจลาตินรสรธรรมชาติ                    | 1 1/2 | ช้อนโต๊ะ |
| • ผลลูกูม่าปอกเปลือก<br>และคັคเป็นชิ้นๆ | 6     | ผล       |
| • ครีมเข้มข้น (แช่เย็น)                 | 1     | ถ้วย     |
| • วานิลลา                               | 1/4   | ช้อนชา   |

### วิธีทำ :

ผสมผงเจลาตินในน้ำ 1/3 ด้วยคั้งไฟใช้ความร้อนต่ำจนละลาย ยกลงวางพักไว้เย็น นำผลลูกูม่าลงปั่นในเครื่องผสมอาหาร เติมนมสังเกตุให้เนื้อของส่วนผสมทั้งหมดละเอียดเนียนขึ้น จึงนำออกพักไว้

ตีไข่ขาวให้นุ่มขึ้นรูปได้ จากนั้น ค่อยๆ ใส่ น้ำตาล 1/2 ถ้วย เมื่อส่วนผสมเข้ากัน

ให้ค่อยๆ นำส่วนผสมเจลาตินกับน้ำที่ละลายไว้ ผสมกับลูกูม่า และค่อยๆ นำลงผสมกับครีมไข่ขาว และวานิลลา

ทานเย หรือน้ำมันบนถาดขนมอบเค้กทรงกระบอก เทส่วนผสมที่เตรียมไว้ลงในถาด จากนั้น นำแช่ในตู้เย็น

เมื่อต้องการรับประทานให้นำออกจากตู้แช่ อาจใช้รอบเพื่อแยกเนื้อขนมออกจากแม่พิมพ์ได้สะดวกขึ้น

คลับแม่พิมพ์ขนมลงบนจาน พร้อมเสิร์ฟ

หากชอบ : อาจนำขมนนี้เสิร์ฟคู่ กับครีมขนมหวาน



## เมอแรม เด ลูคูมา

### ส่วนผสม :

#### ส่วนผสมสำหรับเมอแรงก์ :

- ไข่ขาว 3 ฟอง
- น้ำตาลทราย 1/2 ถ้วย (200 กรัม)

#### ส่วนผสมสำหรับไส้ :

- ลูกูมาปอกเปลือก และหั่นเป็นชิ้น 4 ผล
- น้ำตาลทราย 1 ถ้วย
- น้ำ 1 ถ้วย

#### ส่วนผสมสำหรับครีมชานทิลลี่ :

- วิปป์ครีม 2 ถ้วย
- น้ำตาลทราย 1/4 ถ้วย

### วิธีการเตรียม :

เปิดเตาอบให้ความร้อนที่ 212 องศาฟาเรนไฮต์ (100 องศาเซลเซียส)

ตัดกระดาษรองสำหรับอบขนมให้มีขนาดกว้างยาวประมาณ 8 นิ้ว (20 ซม.) แล้วละเลงเนย หรือใช้น้ำมันที่ขาทบนกระดาษที่ตัดเตรียมไว้ ตีไข่ขาวให้นุ่มขึ้นรูปได้ จากนั้น ค่อยๆ หยอดเมอแรงก์ที่เตรียมไว้ เป็นชั้นกลมๆ ขนาดพอประมาณ เรียงห่างกันพอประมาณบนกระดาษรองอบขนม แล้วนำเข้าอบในเตาอบด้วยความร้อนต่ำประมาณ 2 ชั่วโมง สังเกตว่าเมอแรงก์กรอบแห้งดี แต่อย่าให้เหลือง

### วิธีการเตรียมไส้ :

ในหม้อขนาดเล็กเติมน้ำ, น้ำตาล และน้ำมะนาวตั้งบนไฟร้อนปานกลางจนส่วนผสมทั้งหมดละลายเข้ากันประมาณสิบนาที ยกลงพักไว้ให้ส่วนผสมเย็นเล็กน้อย เมื่อน้ำเชื่อมจะเย็นลงที่อุณหภูมิห้อง นำน้ำเชื่อมลงปั่นรวมกับผลลูกูมาที่หั่นเตรียมไว้ให้เข้ากันดี จากนั้นกรองส่วนผสมที่ได้แยกกาก และเมล็ดออก เมื่อเมอแรงก์และไส้ที่เตรียมไว้คลายความร้อนดีแล้ว ให้ทำชั้นเมอแรงก์ 2 ชั้น ประกบกันด้วยไส้ลูกูมาที่ได้ทำเตรียมไว้

ตัดไส้ลูกูมาใส่ในถุงบีบสำหรับตกแต่งหน้าเค้ก เลือกขนาดหัวบีบให้มีขนาดพอประมาณ แล้วกดส่วนผสมเพื่อแต่งหน้าชั้นขนมเค้กที่เตรียมไว้ ตีวิปครีม และน้ำตาลเข้าด้วยกันเพื่อทำครีมชานทิลลี่ เพื่อปากแต่งหน้าเค้กโดยรอบให้เรียบเสมอกัน จากนั้นแต่งขอบเค้กให้ได้รูปสวยงาม เค้กนี้สามารถทำล่วงหน้า แล้วเก็บไว้ในตู้เย็นได้นานถึง 24 ชั่วโมง ก่อนนำออกเสิร์ฟ

เมื่อนำออกเสิร์ฟ แนะนำแต่งหน้าด้วยช็อคโกแลตชิคคุดูเป็นมันววนเพื่อ และราดด้วยช็อคโกแลตพีคร์เล็กน้อย

### เคล็ดลับ :

หากเก็บเมอแรงก์ที่อบแห้งดีแล้วในภาชนะสุญญากาศ จะสามารถคงรสชาติของขนมไว้ได้นานขึ้นหลายวัน

# คาโมติลโล่

ชื่อคาโมติลโล่มีที่มาจากรากศัพท์ "camote" ที่แปลว่ามันเทศหวาน (Sweet Potato) ซึ่งเป็นแหล่งของสารอาหารที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย แต่เพราะมันไม่หวานคั่งชื่อ เด็กๆ จึงไม่ชอบรับประทาน ดังนั้นการนำมันเทศหวานที่อุดมด้วยสารอาหาร มาทำเป็นขนมคาโมติลโล่จึงเป็นทางเลือกที่让孩子们 ชื่นชอบ

## ส่วนผสม :

- มันฝรั่งหวาน 1 กก.  
(หรือ 2.2 ปอนด์)
- น้ำตาล 1 กก.  
(หรือ 2.2 ปอนด์)
- เปลือกส้มขูดฝอย 2 ช้อนชา
- น้ำ 1/2 ถ้วย
- ผงอบเชยป่น
- เกร็ดช็อคโกแลต และ ท็อปปิ้ง - sprinkles (ตามชอบ)



## วิธีทำ :

1. ล้างทำความสะอาดหัวมันเทศหวาน
2. จากนั้นนำลงต้มทั้งเปลือกโดยให้ระดับน้ำท่วมหัวมันทั้งหมด ตั้งไฟปานกลางต้มจนกระทั่งหัวมันเทศสุกนุ่ม
3. นำลงจากเตาเพื่อปอกเปลือก
4. นำหัวมันที่ปอกเปลือกแล้วไปคุด หรือชูดให้ได้เป็นเนื้อละเอียดเนียน
5. นำมันเทศที่คุดแล้ว, น้ำตาล, เปลือกส้ม และน้ำ ลงในหม้อก้นหนาตั้งไฟปานกลาง คนบ่อยๆ จนกว่าส่วนผสมทั้งหมดจะเนียนขึ้นเข้ากันดี

## การเตรียมเสิร์ฟ

6. พร้อมเสิร์ฟทานได้ทันทีโดยตัดมันเทศหวานที่ได้ลงในซาม พร้อมโรยหน้าด้วยผงอบเชย

## ขนมอบคาโมติลโล่

หากชอบสามารถนำมันเทศหวานที่ได้ไปอบด้วยวิธีทำต่อไปนี้

7. ทาเนย หรือน้ำมันพร้อม และโรยแป้งอบประสงค์บางๆ บนถาดอบ หรือ แผ่นรองอบขนม
8. ใช้ช้อน 2 คัน ค่อยๆ ตักมันเทศคุดที่ได้วางบนถาดให้เกิดรูปทรงคล้ายคล้ายมันเทศก่อนปอกเปลือก (ควรมีขนาดประมาณ 8 x 2.5 ซม. หรือ 4 x 1.5 นิ้ว)
9. วางพักส่วนผสมให้เย็น
10. ผสมน้ำตาลไอซิ่ง 1 ถ้วย เข้ากับน้ำ 1/4 ถ้วย จากนั้นทาสีผสมน้ำตาลนั้นบนส่วนผสมที่ได้พักไว้จนทั่ว
11. เปิดเตาอบที่ 300 ° F (150 ° C) ใช้เวลาประมาณ 1.30 ชั่วโมง เป็นขนมมันเทศหวานอบแห้ง จากนั้นเอาออกจากเตาอบ
12. วางพักให้เย็น แล้วจึงนำขนมอบที่ได้ออกจากถาด วางบนจานพร้อมเสิร์ฟ หรือสามารถเก็บไว้ในบรรจุภัณฑ์สุญญากาศ



# MAIN INGREDIENTS IN PERUVIAN DESSERTS

## วัตถุดิบหลักสำหรับขนมหวานเปรู



### MANJARBLANCO - มังฆาบลังโก้

เป็นของหวาน หรือ ใส้สำหรับขนม ส่วนผสมนี้ในยุโรปเรียกว่า บลังมานเจ้ ส่วนผสมมานจาบลังโก้ นี้ ถูกนำมาใช้เป็นส่วนผสมหลักในขนมมากมาย ตามภูมิภาคต่างๆ เปรู เช่น ซัสพิโร่ อา ลา ลิมิน่า (SUSPIRO A La Limena), อัลฟาโฮเรส (ALFAJORES), กัวเกโรส (GUARGUEROS), คิงคอง (KING KONG), เปียนโนโน (PIONONO) และอื่นๆ รวมถึงการรับประทานในรูปแบบที่คุ้นชอบ



### PURPLE CORN - ข้าวโพดสีม่วง

จัดเป็นชนิดของข้าวโพดที่พบได้เฉพาะในประเทศเปรู ข้าวโพดสีม่วงเข้ม สีนี้ไม่นิยมรับประทานดิบหรือึ่งสุกเพื่อรับประทานเช่นข้าวโพดทั่วไป แต่จะใช้เป็นวัตถุดิบสำคัญที่เหมาะสมสำหรับการทำเครื่องคิม ที่เรียกว่า ชิชิโมราด้า "Chichi Morada" และขนมหวานที่เรียกว่า มาซาโมราจ่า โมราด้า "MAZAMORRAMORADA"



### CHANCACA - ชามคาค่า

ได้มาจากอ้อยที่ไม่ผ่านกระบวนการความร้อน ทำให้มีเนื้อความเข้มข้นของน้ำตาลสูง เหมาะจะนำมาใช้เพื่อให้ความหวานในอาหาร และของหวาน โมลาส (MOLASSES) เป็นภาษาอังกฤษที่ใช้ เรียกชานชาค่า



### LUCUMA - ลูคูมา

เป็นผลไม้จากแหล่งกำเนิดในเทือกเขาแอนดิส, ที่เป็น ผลผลิตที่ขึ้นชื่อ และเป็นพืชพันธุ์เฉพาะถิ่นในแถบประเทศเปรู ผลไม้นี้มีสีส้ม และมีรสชาติอ่อนละมุนนุ่มยากที่จะอธิบาย ผลไม้ที่มีสายพันธุ์ใกล้เคียงผลไม้ชนิดนี้คือ เชียนได้ หรือ หม่อนไก่ สามารถพบได้ในจังหวัดทางภาคเหนือในเมืองไทย



### CHIRIMOYA - ชิริโมย่า

เป็นผลไม้เนื้อนุ่มรสชาติหวานละมุน จัดเป็นผลไม้ พื้นเมืองของเปรู และ เอกวาดอร์ แต่มีการพบพันธุ์ที่ขึ้นมากขึ้นใน ประเทศอื่นๆ ผลไม้ไม่มีผิวบาง สีเขียวมีลักษณะปุ่มไม่เรียบคล้ายขน นกกระจอกเทศ - มีเนื้อสีขาวครีม มีรสชาติหวาน ผลไม้คล้ายชิริโมย่านี้ ในประเทศไทยคือน้อยหน้า

ต้องการข้อมูลเพิ่มเติมเชิญเยี่ยมชมเว็บไซต์

For more

Information about Peru

[www.peru.info](http://www.peru.info)

[www.perumuchogusto.com](http://www.perumuchogusto.com)



สถานเอกอัครราชทูตสาธารณรัฐเปรู

อาคารกลาสเฮ้าส์ ชั้น 16

เลขที่ 1 ถนนสุขุมวิท 25 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑ 10110

**Embassy of the Republic of Peru**

Glas Haus Building, 16th Floor No. 1 Sukhumvit 25 Road Bangkok 10110

Tel: 02 260 6243 and 02 260 6245

Fax: 02 260 6244

E-mail: [tourism@peruthai.or.th](mailto:tourism@peruthai.or.th) / [info@peruthai.or.th](mailto:info@peruthai.or.th)