

ตอนที่ 13 การประกอบอาหารประเภทต้ม

โดย อาจารย์วไลภรณ์ สุทธา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

กรอบเนื้อหา

- ความหมายและความสำคัญของการประกอบอาหารด้วยวิธีการต้ม
- หลักการเตรียมและประกอบอาหารประเภทต้ม
- การประกอบอาหารด้วยวิธีต้ม

ความหมายและความสำคัญของการต้ม

- การต้ม (boiling) จัดอยู่ในประเภทของการใช้ความร้อนชื้น (Moist-heat method) ในการประกอบอาหาร เป็นการทำอาหารให้สุกโดยใช้น้ำหรือของเหลวปริมาณมากเป็นตัวกลางนำความร้อนของเหลวที่ใช้ อาจเป็นน้ำซุป น้ำกะทิ นํ้านม เป็นต้น โดยใส่อาหารที่จะทำให้สุกในของเหลวนั้น ให้ความร้อนจนอาหารสุก

การต้มในน้ำ



ต้มส้ม



► <https://images.app.goo.gl/V4LRDwMkGLVasXho7>

ต้มยำ



<https://images.app.goo.gl/y4emTNRmuXSBM6tj9>

ต้มกะทิ



<https://images.app.goo.gl/F9LUCctM5QyvooeV8>



<https://images.app.goo.gl/AsWd4S9k9GoZKGEQA>

หลักสำคัญของการต้ม

- ▶ หั่นอาหารเป็นชิ้นบางพอควร จะทำให้สุกเร็วขึ้น ชิ้นอาหารไม่ควรหั่นชิ้นเล็ก จะทำให้สูญเสียวิตามินบี
- ▶ การต้มควรใช้น้ำน้อย ไฟแรง ใช้เวลาสั้น เมื่อของเหลวเดือดใส่อาหารลงไป ลดไฟลง จนอาหารสุกนุ่ม

หลักสำคัญของการต้ม

- ▶ อาหารบางชนิด ใส่พร้อมน้ำเย็น ต้มด้วยไฟอ่อน
ให้น้ำเดือดเบาๆ จนอาหารสุกไปพร้อมกัน เช่น ต้มไข่
ต้มน้ำซุป

การต้มไข่



<https://images.app.goo.gl/4R1bAkeBqEd1pYzG8>

ไฟอ่อน



<https://images.app.goo.gl/mZCHrZrAj2eZnUMk8>

ไฟแรง

การต้มเคี่ยว



การต้มปลา

- เมื่อของเหลวเดือด ใส่
อาหารลงไป ลดไฟลง
ใช้ไฟอ่อน จนอาหารสุก
นุ่มเช่น ต้มปลา อาหาร
ทะเล



<https://images.app.goo.gl/AmUhPfeM65u4ukgB7>

การต้มปลา

- การหุงต้มปลาแตกต่างจากเนื้อสัตว์ชนิดอื่น เนื่องจากปลามีเส้นใยกล้ามเนื้อที่สั้น ใยกล้ามเนื้อของปลาจะแยกกันได้ง่ายเมื่อสุก จึงไม่ควรใช้เวลาในการหุงต้มนานจะทำให้เนื้อแข็ง และความหวานในเนื้อปลาหมดไป เนื่องจากโปรตีนในเนื้อปลาละลายตัวได้เร็ว ควรหุงต้มแค่พอสุก

การต้มเนื้อหมู เนื้อวัว

- ในระหว่างการหุงต้มจะมีการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดคือ การเปลี่ยนสีเนื้อวัวดิบจะมีสีแดงสด ถ้าหุงต้มจนสุกจะเป็นสีเทาออกน้ำตาล ส่วนเนื้อหมูเมื่อสุกจะมีสีเทาอ่อน
- ในระหว่างการหุงต้ม โปรตีนในกล้ามเนื้อจะแข็งตัวทำให้เนื้อแข็งตัว เนื้อเยื่อพังพืดพวกคอลลาเจนจะเปลี่ยนเป็นเจลลาติน

การต้มไก่และเปิด

- ในการทำแกง จะผัดกะทิ กับน้ำพริกแกง ใส่ไก่หั่นชิ้นบางๆ แล้วเติมหางกะทิ เคี่ยวจนไก่สุกนุ่ม
- การต้มเคี่ยวไก่และเปิดทั้งตัว โดยใช้เวลานาน เช่น 2-3 ชั่วโมง เรียกว่า ตุ่น นิยมใช้เครื่องเทศเพื่อดับกลิ่นสาบของตัวเปิด

การต้มกุ้ง ปู หมึก และหอย

- การหุงต้มกุ้ง ปู หมึก และหอย
เนื้อสัตว์เหล่านี้สุกง่าย จึงต้องต้ม
ด้วยอุณหภูมิสูง แต่ใช้ระยะเวลาสั้น
เพื่อให้โปรตีนแข็งตัวทันที ถ้าใช้
ระยะเวลาในการหุงต้มนาน
จะทำให้ความหวานลดลง



<https://images.app.goo.gl/Fw6gjfSws8odCjrd6>

การต้มผัก

- เมื่อของเหลวเดือด ใส่อาหารลงไป จนอาหารสุก เช่น ต้มผัก



<https://images.app.goo.gl/xC3PrWM7roJh6RQWA>

การลวก (Blanching)

การลวก เป็นการทำให้อาหารสุกเพียงบางส่วน เพื่อวัตถุประสงค์ใด
วัตถุประสงค์หนึ่งโดยเฉพาะ เช่น การลวกเนื้อสัตว์ให้เนื้อสุกเพียง
บางส่วน สำหรับทำยำ ลาบ การลวกมะเขือเทศเพื่อลอกเอาผิวออก
โดยอุณหภูมิที่ใช้ลวกอยู่ระหว่าง
70-105 °C ใช้ระยะเวลาสั้นๆ
ที่เหมาะสมกับอาหารแต่ละชนิด



ผลของการลวกอาหาร



<http://www.foodnetworksolution.com>

1. ช่วยทำความสะอาดและลดปริมาณจุลินทรีย์ในวัตถุดิบ
2. ช่วยให้การปอกเปลือกวัตถุดิบบางชนิดทำได้ง่ายขึ้น
3. วัตถุดิบที่หั่นง่าย เช่น ยอดของหน่อไม้ฝรั่ง การลวกก่อนจะทำให้วัตถุดิบหดตัว นิ่มขึ้น ลดความเปรอะ หั่นง่ายทำให้บรรจุได้ง่าย และควบคุมน้ำหนักระหว่างบรรจุได้ง่ายขึ้น

ผลของการลวกอาหาร



4. ช่วยลดการเปลี่ยนแปลงสีของผักผลไม้ สีเขียวในผัก
5. ช่วยกำจัดกลิ่นดิบ (raw flavor)
6. ช่วยปรับปรุงเนื้อสัมผัส (texture) น้ำอาจเติมเกลือแคลเซียม (calcium salt)
ทำให้ผักผลไม้มีเนื้อ แน่น แข็ง และกรอบ
(พืชมะเขือและหนิธิยา. Blanching / การลวก)

การโพช (Poaching)

- Poaching คือ การทำให้อาหารสุก (cooking) ในน้ำซึ่งมีความร้อนสูงไม่ถึงจุดเดือด ใช้กับการต้ม (boiling) อาหารที่ไม่ต้องการให้สุกแข็งมากเกินไป เช่น ไข่ดาวน้ำ หรือ ปลา



พิมเพ็ญและนิธิตยา. Poaching / การทำให้อาหารสุกในน้ำ. <http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/3051/poaching>

การต้มเคี่ยว (Stewing)

- เป็นการทำให้อาหารสุก โดยใช้น้ำน้อย ใช้ไฟอ่อนที่สุดเพื่อให้อาหารสุกนุ่มอย่างช้า ๆ เช่น การทำสตูว์



<https://images.app.goo.gl/zvyvfPYJrCshZU6d8>

การหุง (Cooking)

การหุง หมายถึง การทำอาหารชนิดใดชนิดหนึ่งซึ่งต้องการให้สุก โดยนำใส่หม้อพร้อมกับน้ำ เมื่อจวนสุกรินน้ำออกให้หมดและตั้งไฟต่อจนสุก หรือใส่น้ำอย่างใดอย่างหนึ่งพร้อมอาหารที่ต้องการในปริมาณที่เหมาะสม ซึ่งพอน้ำแห้งอาหารนั้นก็สุกพอดีโดยไม่ต้องรินน้ำออก เช่น การหุงข้าว

(อบเชย และชนิษฐา, 2544)

การหุงข้าวแบบไม่เช็ดน้ำ

- ▶ ต้มข้าวและน้ำ พอเดือด ลดไฟอ่อน
- ▶ ปิดฝา หุงต่อจนข้าวสุก ใช้เวลา 20-25 นาที



ระดับความร้อนในการต้มอาหาร

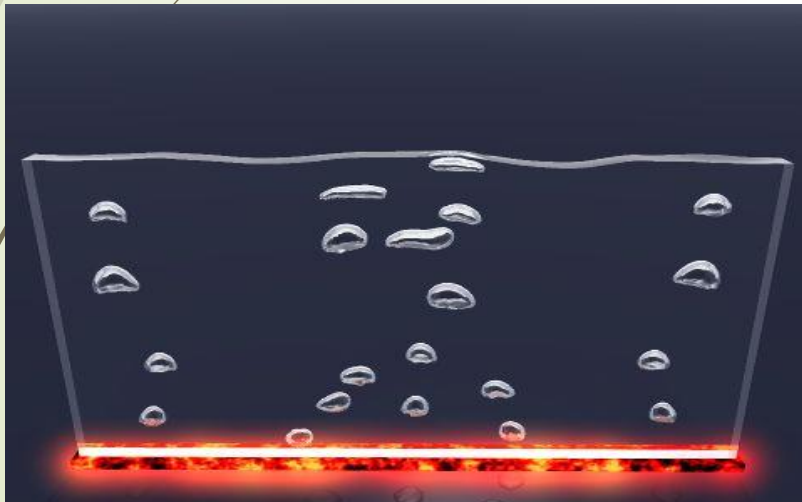
- ไฟแรง เช่น ต้มผัก
- ไฟปานกลางค่อนข้างแรง เช่น ต้มปลา
- ไฟปานกลาง เช่น ต้มเนื้อไก่ หมู
- ไฟอ่อน เช่น ตมน้ำซุ๊ป ต้มไข่



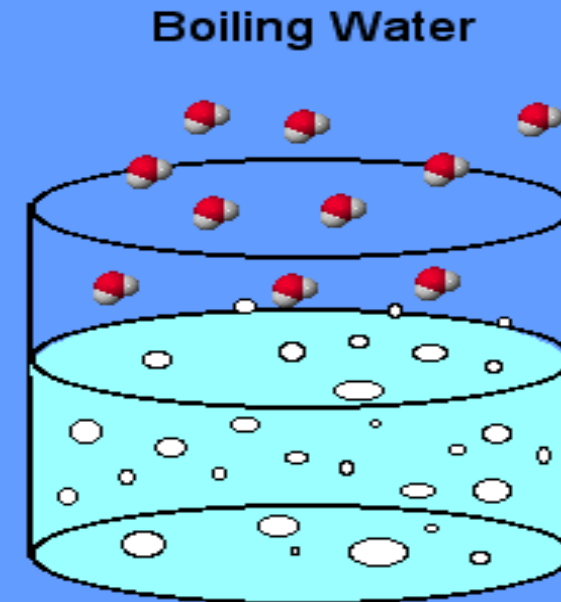
Boiling



http://ttt.astro.su.se/~magnusg/large/Boiling_water.jpg



<http://paul.rutgers.edu/~mihalef/movies/boiling5760.jpg>



Bubbles contain water in gas state.
Vapor pressure is equal or greater
than atmospheric pressure.

C. Ophardt, c. 2003

<http://www.elmhurst.edu/~chm/vchembook/images2/163boiling.gif>



การประกอบอาหารด้วยวิธีต้ม

ส่วนผสมข้าวต้มน้ำร้อน

ข้าวเหนียวเขี้ยวงูแช่น้ำ 3 ชั่วโมง	1	ถ้วย
ใบตองฉีกกว้าง 1 นิ้ว	30	ชิ้น
ไม้ก่อด	30	อัน
น้ำตาลทรายขาว	2	ถ้วย
น้ำสะอาด	2	ถ้วย
น้ำแข็งทุบละเอียด		
ขนุนฉีกเป็นเส้นเล็ก ๆ ตามชอบ	1	ถ้วย

วิธีทำข้าวต้มน้ำวุ้น

1. ผสมน้ำตาลและน้ำตั้งไฟทำน้ำเชื่อม พอเดือดสักครู่ ใส่ขนุนหั่น ยกลง



วิธีทำข้าวต้มน้ำวุ้น (ต่อ)

2. พับใบตองเป็นรูปสามเหลี่ยม ตักข้าวเหนียวใส่อัดให้แน่น พับกลับไปกลับมา ให้แน่นจนหมดใบตอง จากนั้นใช้ไม้กลัดแทงให้ทะลุอีกด้านหนึ่ง พักไว้





วิธีทำข้าวต้มน้ำวุ้น (ต่อ)

- ตั้งน้ำพอเดือด นำข้าวเหนียวที่เตรียมไว้ลงต้มพอสุก ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำ



วิธีทำข้าวต้มน้ำวุ้น (ต่อ)

4. แกะใบตองออก



ข้าวต้มน้ำร้อน

5. นำข้าวต้มใส่ถ้วย เติมน้ำเชื่อม ขนุน และน้ำแข็งทุบ



ส่วนผสมข้าวต้มน้ำตาล

ข้าว (เลือกเอาหินออก)	1/2	ถ้วยตวง
น้ำตาลทรายแดง	1/4	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	1/2	ถ้วยตวง
น้ำเปล่า	6	ถ้วยตวง

วิธีทำถั่วเขียวต้มน้ำตาล

1. นำถั่วเขียวแช่น้ำ 1/2 ชั่วโมง ล้างถั่ว ถั่วเขียวให้มีกลิ่นหอม
2. ใส่ถั่วเขียวและน้ำลงในหม้อ นำตั้งไฟ ใช้ไฟปานกลาง ต้มจนถั่วเขียวสุกนุ่ม
3. ใส่น้ำตาลทรายแดง น้ำตาลทราย ต้มพอเดือดยกลง

ถั่วเขียวต้มน้ำตาล



ถั่วเขียวต้มน้ำตาล



อาหารที่ใช้วิธีต้ม



อาหารที่ใช้วิธีต้ม





จุดจบการนำเสนอ

