

ตอนที่ 14 การประกอบอาหารประเภทหนึ่ง

โดย อาจารย์วไลภรณ์ สุทธา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

กรอบเนื้อหา

- ความหมายและความสำคัญของการนั่ง
- หลักการนั่งอาหาร
- การประกอบอาหารด้วยวิธีนั่ง

ความหมายและความสำคัญของการนึ่ง

- การนึ่ง (Steaming) เป็นการให้ความร้อนชั้นแก่อาหารที่ต้องการทำให้สุก โดยการใช้ภาชนะสองชั้นที่เรียกว่า ซึ้งนึ่ง หรือ ลังถึง ชั้นล่างสำหรับใส่น้ำต้มให้เดือด ชั้นบนมีตะแกรงสำหรับวางอาหารเหนือน้ำ เพื่อให้ไอน้ำเดือดจากตัวหม้อชั้นล่างสามารถลอยตัวผ่านตะแกรงขึ้นไปชั้นบนทำให้อาหารสุกได้

ชั้นนึ่ง หรือ ลังถึง

ลังถึงคือ ภาชนะสำหรับนึ่งของ ทำด้วยโลหะ มีลักษณะทรงกระบอกเตี้ยๆ ซ้อนกันเป็นชั้น มีฝาครอบคล้ายฝาชี ชั้นล่างใส่น้ำสำหรับต้ม ให้มีไอน้ำร้อน ชั้นที่ซ้อนข้างบนเจาะพื้นเป็น รูๆ เพื่อให้ไอน้ำร้อนจากหม้อชั้นล่างผ่าน ทำ ให้อาหารในชั้นที่ซ้อนสุก



การประกอบอาหารด้วยวิธีนึ่ง (Steaming)

- เป็นการทำให้อาหารสุกโดยใช้ความร้อนชื้น (Moist-heat method) มีน้ำและไอน้ำเป็นตัวกลางในการพาความร้อน

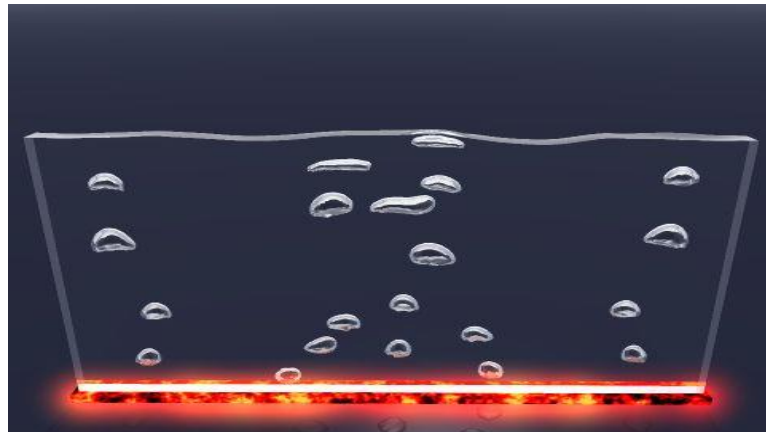


ระดับความร้อนในการนึ่งอาหาร

- ไฟแรง
- ไฟปานกลางค่อนข้างแรง
- ไฟปานกลาง
- ไฟอ่อน

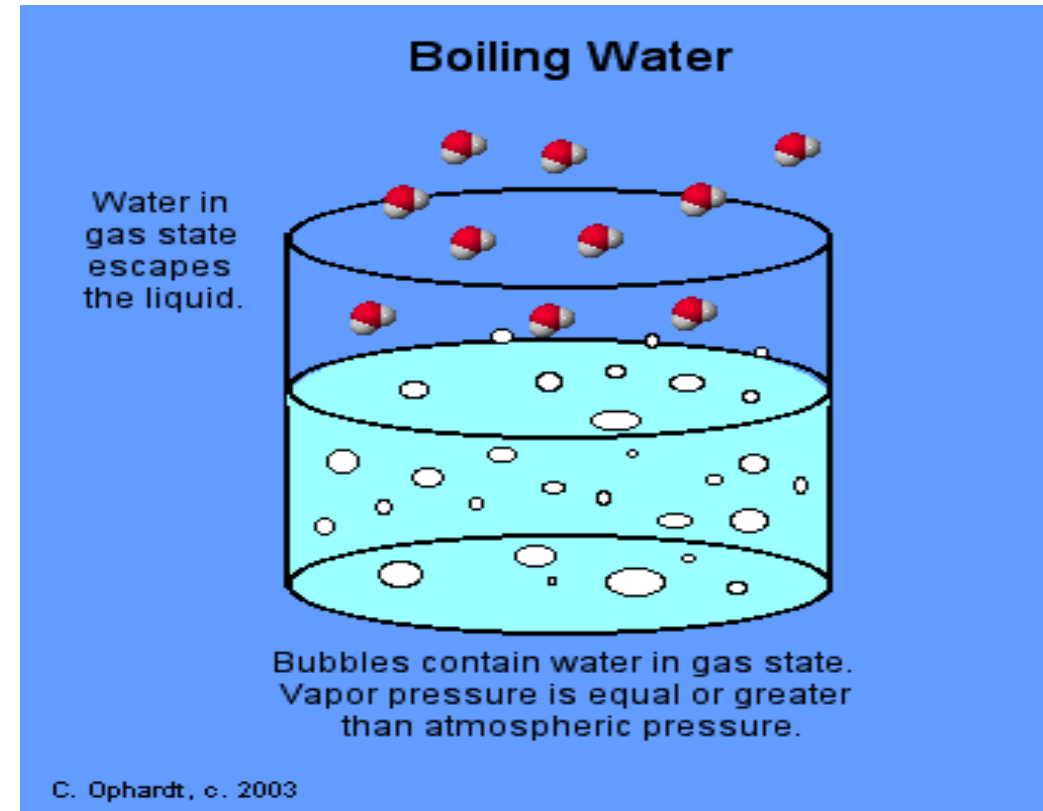


http://ttt.astro.su.se/~magnusg/large/Boiling_water.jpg



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

Boiling



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

หลักการึ่งอาหาร

- ปล่อยให้ไอน้ำผ่านอาหารโดยตรง โดยวางชั้นอาหารในหม้อชั้นบน ที่มีช่องให้ไอน้ำผ่านได้
- วางเนื้อตัวหม้อชั้นล่างที่มีน้ำเดือด
- ปิดฝาให้สนิท



หลักการนึ่งอาหาร (ต่อ)

- อาหารที่ห่อด้วยใบตอง หรือใส่ภาชนะ เช่น ถ้วยตะไล พิมพ์ อลูมิเนียม ควรวางให้มีช่องว่างให้อไอน้ำผ่านได้ อย่าวางปิดช่องไอน้ำ เพราะจะทำให้ความร้อนไม่พอให้อาหารสุก



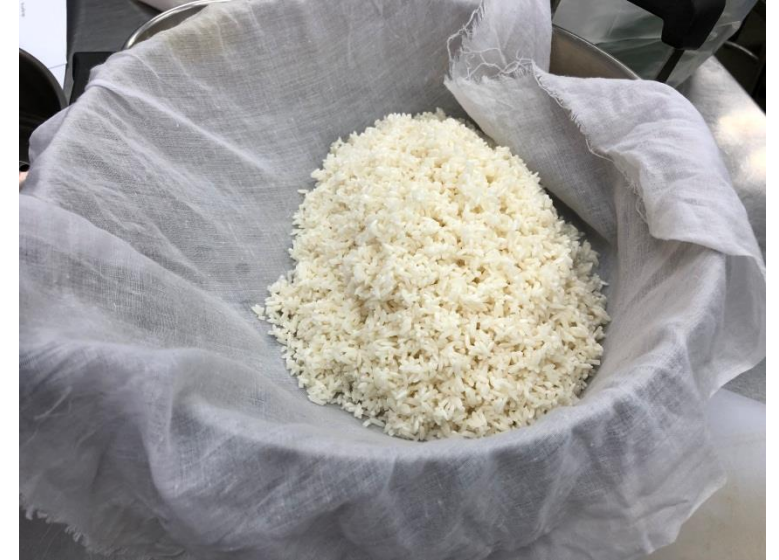
ผลของการนึ่งอาหาร

- การนึ่งช่วยสงวนคุณค่าทางโภชนาการได้ดีกว่าการต้ม เพราะสารอาหารจะไม่ละลายไปกับน้ำ
- เวลานึ่งต้องปิดฝาเพื่อให้ภายในล้งถึงมีไอน้ำมากพอที่จะทำให้อาหารสุก และไม่ควรใช้เวลานึ่งนานเกินไป เพราะจะทำให้สูญเสียคุณค่าสารอาหารได้



การประกอบอาหารด้วยวิธีหนึ่ง

ขั้นตอนการนึ่งข้าวเหนียว

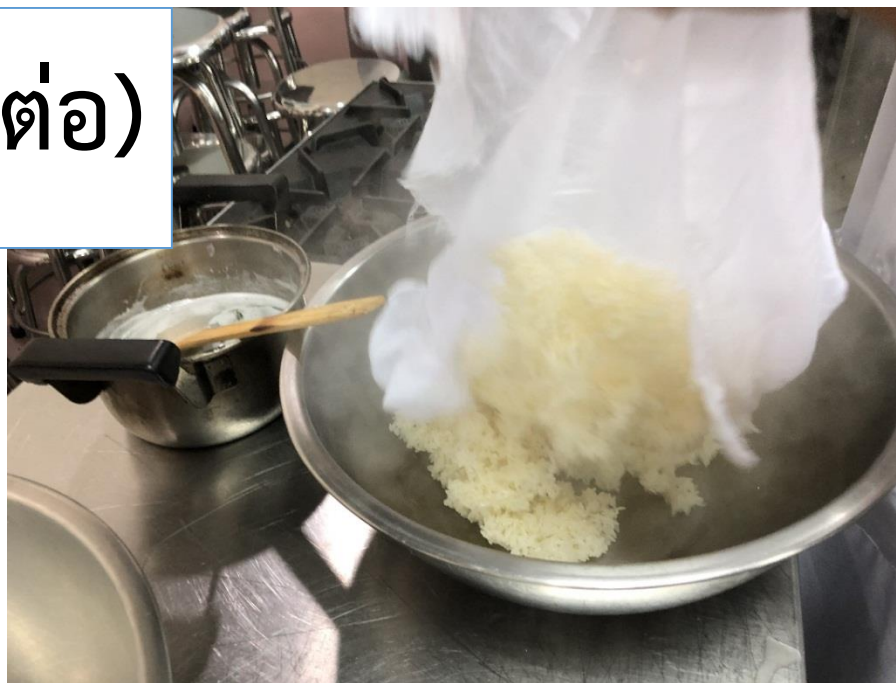


ขั้นตอนการนึ่งข้าวเหนียว (ต่อ)



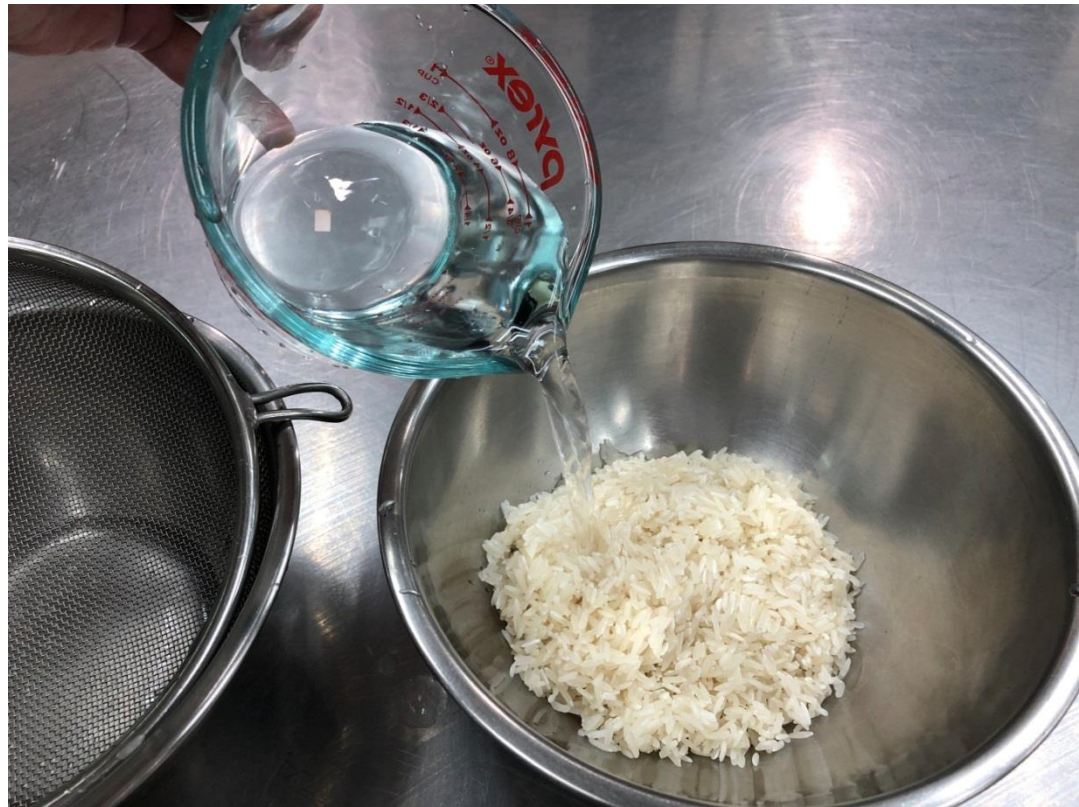
- ใส่รังถึง ปิดฝา
- นึ่งในน้ำเดือด ไฟแรง
- ใช้เวลาประมาณ 30 นาที

ขั้นตอนการนึ่งข้าวเหนียว (ต่อ)



<https://images.app.goo.gl/nMTqLpwSKo5bqBuYA>

การเตรียมข้าวสารก่อนหุงต้ม



ขั้นตอนการนึ่งข้าวเจ้า

- ใส่รังถึง ปิดฝา นึ่งในน้ำเดือด ไฟแรง
- ใช้เวลาประมาณ 25 -30 นาที



ส่วนผสมสังขยาไข่

ไข่เปิด	10	ฟอง
น้ำตาลมะพร้าว	1. 3/4	ถ้วย
หัวกะทิชั้น ๆ	2	ถ้วย
ใบเตยล้างสะอาด	10	ใบ
พิมพ์หรือถาดสำหรับนึ่ง		

ขั้นตอนการทำสังขยาไข่



ขยำไข่ น้ำตาลและใบเตยเข้าด้วยกันจนขึ้นฟู
ใส่หัวกะทิ ขยำพอเข้ากัน กรองด้วยผ้าขาวบาง

ขั้นตอนการทำสังขยาไข่



ขั้นตอนการทำสังขยาไข่



- ตั้งลังถึงใส่น้ำ 3/4 ของความสูงของลังถึง พอน้ำเดือด
- นึ่งถาดที่จะใส่สังขยาพอร้อน
- เทสังขยาใส่ลงไป
- ปิดฝา

ขั้นตอนการทำสังขยาไข่



โรยหน้าด้วยฟักทองที่เตรียมไว้



ขั้นตอนการทำสังขยาไข่



นึ่งให้สุกโดยใช้ไฟแรง นาน 15 นาที
จากนั้นลดไฟอ่อนนึ่งต่ออีก 15 นาที
หรือขึ้นอยู่กับขนาดของพิมพ์

ตัวอย่างอาหารที่ใช้วิธีการหุงต้มด้วยการนึ่ง



ขนมถั่วยฟู

- ผสมแป้งข้าวเจ้า ลูกแป้งข้าวหมาก น้ำตาลทราย และน้ำ นวดให้เข้ากัน แต่งสีและกลิ่น
- นึ่งถั่วยฟูในน้ำเดือด ให้ถั่วยฟูร้อน หยอดขนมลงไป ใช้ไฟแรง ใช้เวลา ประมาณ 20 นาที

ตัวอย่างอาหารที่ใช้วิธีการหุงต้มด้วยการนึ่ง



ขนม น้ำดอกไม้

- ต้มน้ำกับน้ำตาลให้ละลาย พักไว้
- นวดแป้งข้าวเจ้า แป้งท้าวยายม่อม กับน้ำที่ละลายจนนุ่ม เติมน้ำเชื่อมลงไปคนให้เข้ากัน ผสมสีผสมอาหารตามชอบ
- นึ่งถ้วยตะไล ลงในลังถึง พอร้อน ตักส่วนผสมแป้งหยอดลงไปให้เต็ม นึ่งไฟแรงนาน 15 นาทีพอสุก ยกลง

ตัวอย่างอาหารที่ใช้วิธีการหุงต้มด้วยการนึ่ง

ขนมชั้น



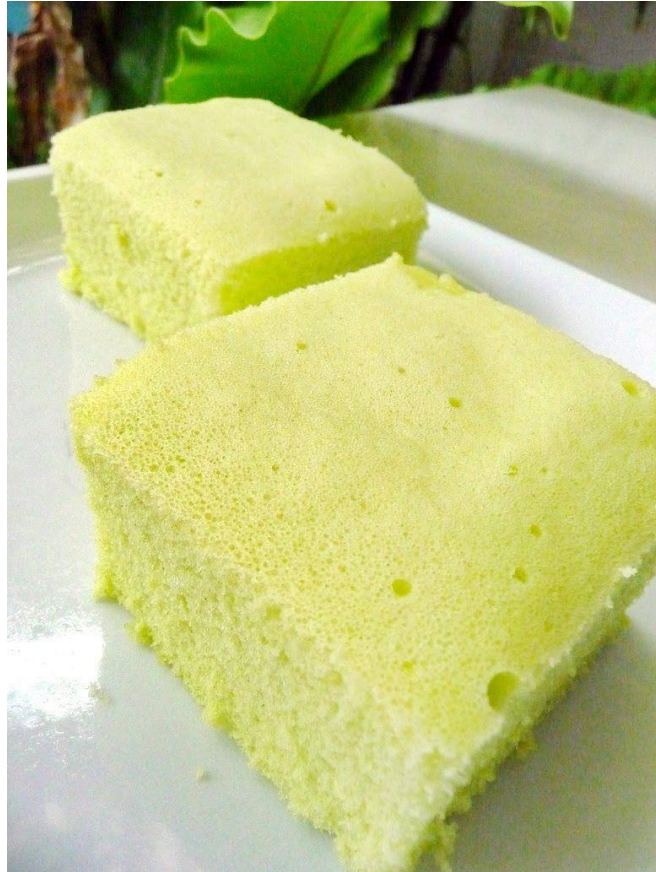
<https://images.app.goo.gl/wqpuRaktDLm17juy8>

ขนมช่อม่วง



<https://images.app.goo.gl/hdNVDHk3csQofuj27>

ขนมสาเก



- <https://images.app.goo.gl/dFNyh1xcTMJgFsQJ8>

ขนมปุยฝ้าย



- <https://images.app.goo.gl/JazLEirof2oUo9AN8>

ขนมไทยที่ห่อใบตอง

ขนมสอดไส้



<https://images.app.goo.gl/nPZmwmA1Q4JXdCiz6>

ขนมเทียน



<https://images.app.goo.gl/ZnHVXTg7yvscYdKBA>

ห่อหมก



<https://images.app.goo.gl/BTCNywRuHNRJQdD48>

ไข่ตุ๋น



<https://images.app.goo.gl/uQvVZmqThLsbc6s8>



ปลาหนึ่ง

<https://images.app.goo.gl/LYfPB9TPnXr36Y4Y6>

- <https://images.app.goo.gl/EAtgpaiuzvNWLMgf7>



จบการนำเสนอ