อาหารตะวันตก

Western Cuisine

อาจารย์ศันสนีย์ ทิมทอง

สาขาวิชาอุตสาหกรรมการบริการอาหาร คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ครั้งที่ 5 วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารตะวันตก

- ❑ วัตถุดิบประเภทเครื่องปรุงรส
- ❑ วัตถุดิบประเภทแป้ง
- ❑ วัตถุดิบประเภทข้าวและธัญพืช
- ❑ วัตถุดิบประเภทอาหารทะเล

❑ เครื่องปรุงรส (seasoning)

เกลือ (salt)

- ❖ **rock salt** เกลือที่ไม่ได้ผ่านการฟอกสี เม็ดหยาบ ไม่ใช้ในการปรุงรสอาหาร แต่ใช้กับเครื่องทำไอศกรีมบางชนิด
- ❖ **table salt** เกลือเอนกประสงค์ได้จากการบดเกลือที่ผ่านการฟอกสีแล้ว อาจมาในรูปของเกลือผสมไอโอดีน

❑ เครื่องปรุงรส (seasoning)

เกลือ (salt)

- **sea salt** เกลือที่ได้จากการระเหยน้ำทะเล
- **kosher salt** เกลือบริสุทธิ์ที่ผ่านการฟอกสี ไม่มี magnesium carbonate เจือปน ใช้ใน koshering คือ การปรุงอาหารของชาวยิว

❑ น้ำส้ม (vinegar)

- ❖ **white wine vinegar** น้ำส้มที่ผลิตจากไวน์ขาว นิยมใช้ในการทำซอส และน้ำสลัด
- ❖ **red wine vinegar** น้ำส้มที่ผลิตจากไวน์แดงนิยมใช้ในการทำซอส และน้ำสลัด
- ❖ **raspberry vinegar** น้ำส้มที่ผลิตจากผลราสพ์เบอร์รี่ มีกลิ่นหอมหวานนิยมใช้ทำน้ำสลัด และขนมหวานบางชนิด

❑ น้ำส้ม (vinegar)

- **balsamic vinegar** น้ำส้มที่ผลิตในแคว้น modena ของอิตาลี จากน้ำองุ่นขาวพันธุ์ trebbiano เคี่ยวจนข้นแล้วนำไปหมัก มีสีน้ำตาลเข้มเกือบดำ มีกลิ่นหอม รสเปรี้ยวอมหวาน นิยมใช้ทำน้ำสลัด

❑ น้ำมะนาว (lemon juice)

มะนาว (lime)

เลมอน (lemon)

ใช้เพิ่มรสชาติแก่ ซอส และน้ำสลัด ทั้งผิวและ
น้ำนิยมใช้ในการทำขนมหวาน

❑ ไวน์และลิเคียวร์ (wine & liqueur)

- ❖ **sherry** ให้รสหวาน เพิ่มความหอม และสีสันให้กับอาหาร
- ❖ **port** ให้รสหวาน เพิ่มความหอม และสีสันให้กับอาหาร
- ❖ **dried white wine** เพิ่มความหอมให้กับอาหาร นิยมใช้ในการ deglazing เพื่อทำซอส
- ❖ **dried red wine** เพิ่มความหอมและสีสันให้กับอาหาร และขนมหวาน

เริ่มช่วงที่ 2

❑ วัตถุดิบประเภทแป้ง

แป้งสาลี

แป้งข้าวสาลี เป็นแป้งที่ได้จากส่วนของเอนโดสเปอร์มของเมล็ดข้าวสาลีเท่านั้น นำมาบดละเอียดและร่อนผ่านตะแกรงจนได้ขนาดที่ต้องการ แล้วฟอกสีให้ขาวสะอาด ลักษณะแป้งสาลีเมื่อผ่านความร้อนจะมีลักษณะสีขาวขุ่นออกเหลือง นุ่ม และเป็นเจลค่อนข้างอยู่ตัว

❑ วัตถุดิบประเภทแป้ง

แป้งสาลีนั้นมีคุณสมบัติที่แตกต่างจากแป้งชนิดอื่น เพราะมีโปรตีน 2 ชนิดคือ กลูตานิน (Glutanin) และ ไกลอะดิน (Gyladin) ซึ่งเมื่อแป้งได้ถูกรวมตัวกับน้ำในอัตราส่วนที่พอดี โปรตีนทั้ง 2 ตัวจะรวมตัวกันเป็นสารชื่อ กลูเตน (Gluten) มีลักษณะเหนียว เป็นยาง มีความยืดหยุ่น มีคุณสมบัติเป็นตัวเก็บก๊าซเอาไว้ ซึ่งทำให้เกิดเป็นโครงสร้างของขนมอบ

การแบ่งประเภทของแป้งสาลี ตามปริมาณโปรตีน

1. แป้งขนมปัง (Bread Flour / Strong Flour / Hard Flour)

เป็นแป้งสาลีที่มีปริมาณโปรตีนหรือกลูเตนในแป้งสูง คืออยู่ระหว่าง 12.5 - 14% โม่จากแป้งสาลีชนิดแข็ง เนื้อแป้งมีลักษณะหยาบ สีขาวนวลเข้มมากกว่าแป้งชนิดอื่น หากใช้ฝ่ามือบีบจะไม่รวมตัวกันเป็นก้อนได้ง่าย เหมาะสำหรับใช้ทำขนมปังและผลิตภัณฑ์ที่ขึ้นฟูด้วยยีสต์

การแบ่งประเภทของแป้งสาลี ตามปริมาณโปรตีน

2. แป้งอเนกประสงค์ (All Purpose Flour / Plain Flour)

เป็นแป้งสาลีที่มีปริมาณโปรตีนหรือกลูเตนในแป้งปานกลาง คืออยู่ระหว่าง 10 - 11% ได้จากการผสมข้าวสาลีชนิดแข็งกับชนิดอ่อนในสัดส่วนที่เหมาะสม เหมาะสำหรับใช้ทำคุกกี้ บราวนี่ ปาท่องโก๋ บะหมี่ แพนเค้ก หรือนำมาผสมชุบทอดในอาหารคาวก็ได้ แป้งชนิดนี้เมื่อต้องการให้ขึ้นฟู สามารถใช้ได้ทั้งยีสต์และผงฟู

การแบ่งประเภทของแป้งสาลี ตามปริมาณโปรตีน

3. แป้งเค้ก (Cake Flour / Soft Flour)

เป็นแป้งสาลีที่มีปริมาณโปรตีนหรือกลูเตนในแป้งต่ำ คืออยู่ระหว่าง 7 - 10% โม่จากข้าวสาลีชนิดอ่อน เนื้อแป้งมีลักษณะเนียนละเอียด มีสีขาวกว่าแป้งขนมปังและแป้งอเนกประสงค์ เมื่อถูด้วยมือจะรู้สึกอ่อนนุ่ม และหากใช้ฝ่ามือบีบแป้งเข้าด้วยกันจะรวมเป็นก้อนได้ง่ายแป้งชนิดนี้เมื่อต้องการให้ขึ้นฟู สามารถใช้ได้ทั้งผงฟู และเบกกิ้งโซดา

พาสต้า (pasta)

เส้นที่ทำจากแป้งสาลี น้ำและน้ำมันมะกอก พาสต้าอิตาเลียนแท้ๆทำจากแป้งsemolina ซึ่งทำให้พาสต้ามีสีเหลืองสด เนื้อเหนียวนุ่ม ในการทำเส้นพาสต้าสดจะมีการใส่ไข่ลงไป ทำให้ได้พาสต้าที่ได้เนียนนุ่มขึ้น แต่อายุการเก็บสั้น ในปัจจุบันมีการเพิ่มสีให้กับพาสต้าโดยใช้วัตถุดิบธรรมชาติ เช่น เขียวจากผักโขม แดงจากมะเขือเทศ และดำจากหมึกปลาหมึก เป็นต้น

การแบ่งประเภทของพาสต้า

1) ประเภทเส้น (ribbons)

เช่น เฟตตูชินี่ สปาเกตตี้ เหมาะกับซอสมะเขือเทศ ซอสทะเล ซอสครีมและซอสชีส

2) ประเภทหลอด (tubes)

เช่น เพนเน่ รีกาโตนี่ มักกะโรนี เหมาะเสิร์ฟกับซอสเนื้อและซอสผัก หรือนำไปอบ

3) ประเภทรูปทรงต่างๆ (shapes)

เช่น ฟูซิลี่ ฟาร์ฟาเล่ เหมาะเสิร์ฟกับซอสเนื้อ และเพสโต้ หรือแบบอบ

เริ่มช่วงที่ 3

❑ วัตถุดิบประเภทข้าวและธัญพืช

1) ข้าว (rice) ที่นิยมใช้ในอาหารตะวันตก ได้แก่

- ข้าวเมล็ดยาว (long-grain rice)ใช้ทำพุดดิ้ง หรือใส่ไส้ไก่อบ
- ข้าวเมล็ดสั้น (short-grain rice) เช่น arborio ข้าวอิตาเลียน ใช้ทำ risotto และข้าวผัดสเปน(paella) เป็นต้น
- ข้าวป่า (wild rice) เมล็ดผอมยาวสีดำ นิยมเสิร์ฟกับอาหารจากเนื้อสัตว์ป่า ใส่ไส้สัตว์ปีกหรือหุงผสมกับข้าวขาวเพื่อเป็นจานเคียง เนื่องจากมีราคาสูง จึงมักใช้ในปริมาณน้อย

❑ วัตถุดิบประเภทข้าวและธัญพืช

2) เซโมลีน่า (semolina) คือ เมล็ดข้าวสาลี durum บด สีออกเหลือง เหมาะสำหรับทำพาสต้า จะได้โดที่มีเนื้อเนียนและเหนียวนุ่มแต่ใช้เวลานวดค่อนข้างนาน สามารถใช้แป้งขนมปังทดแทนได้เนื่องจากมีโปรตีนใกล้เคียงกัน

3) คุสคุส (couscous) คือ ข้าวสาลี durum ขัดเอาเยื่อหุ้มเมล็ดและจมูกออก นึ่งและอัดเป็นเม็ดกลมเล็กแล้วอบแห้ง ลักษณะเม็ดเล็กละเอียดสีขาวนวลใช้นึ่งหรือหุงกับสต็อก เสิร์ฟเหมือนข้าว

❑ วัตถุดิบประเภทข้าวและธัญพืช

4) ข้าวบาร์เลต์ (barley) ใช้ทำซุป สตูว์ และใส่ไส้ รสชาติเข้ากันได้ดีกับ หอม กระเทียม และสมุนไพรที่มีกลิ่นแรง แป้งในข้าวบาร์เลต์จะช่วยเพิ่มความข้นให้กับซุปและสตูว์

5) ข้าวโอ๊ต (oat) ใช้ทานเป็นอาหารเช้า ทำขนมปัง มัฟฟิน คุกกี้และขนมอบอื่น

❑ วัตถุดิบประเภทข้าวและธัญพืช

ถั่วเปลือกแข็ง (nuts)

1) อัลมอนด์ (almond) มาจากผลไม้เปลือกสีเขียว นิยมใช้ทำขนมหวาน เป็นส่วนประกอบหลักของ marzipan

2) ถั่วบราซิล (brazil nut) เม็ดโตทรงรี มีรสมัน เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า creamnuts นิยมทานเล่นหรือใช้ทำขนม

❑ วัตถุดิบประเภทข้าวและธัญพืช

ถั่วเปลือกแข็ง (nuts)

3) เม็ดมะม่วงหิมพานต์ (cashew nuts) มักแกะเปลือกขายเนื่องจากส่วนเปลือกมีพิษ นิยมทานเล่น ใส่ในคุกกี้และขนมหวาน

4) เกาลัด (chestnut) จำหน่ายในรูปบรรจุกระป๋อง บด หรือเชื่อม มักใช้ในอาหารจานหวาน กาแฟ

❑ วัตถุดิบประเภทข้าวและธัญพืช

ถั่วเปลือกแข็ง (nuts)

6) เฮเซลนัท (hazelnut) โตในป่า ถ้าแบบเพาะปลูกเรียก filbert ลูกใหญ่แต่รสชาติจะอ่อนกว่า นิยมใช้ทำเค้ก เพสทรี่ รสชาติเข้ากันได้ดีกับชอคโกแลตและกาแฟ

7) แมคคาเดเมีย (macadamia) มีชื่อเสียงในฮาวายแต่ต้นกำเนิดจริงจากออสเตรเลีย มีรสหวานมัน เปลือกแข็งมากต้องกะเทาะด้วยเครื่องมือ

❑ วัตถุดิบประเภทข้าวและธัญพืช

ถั่วเปลือกแข็ง (nuts)

8) ถั่วลิสง (peanuts) หรือ groundnuts เป็นพืชหัว ที่โตใต้ดิน

9) พีแคน (pecan) มีถิ่นกำเนิดในอเมริกา รสเข้มข้นคล้ายเมเปิ้ล ใช้ทำขนมปังและเพสทรี่

10) เมล็ดสน (pine nuts) เมล็ดของต้นสนพันธุ์หนึ่ง เมล็ดเล็กสีขาวรูปร่างคล้ายหยดน้ำ นิยมใช้ทำขนมปัง เพสทรี่ และเป็นส่วนประกอบหลักในการทำ pesto

❑ วัตถุดิบประเภทข้าวและธัญพืช

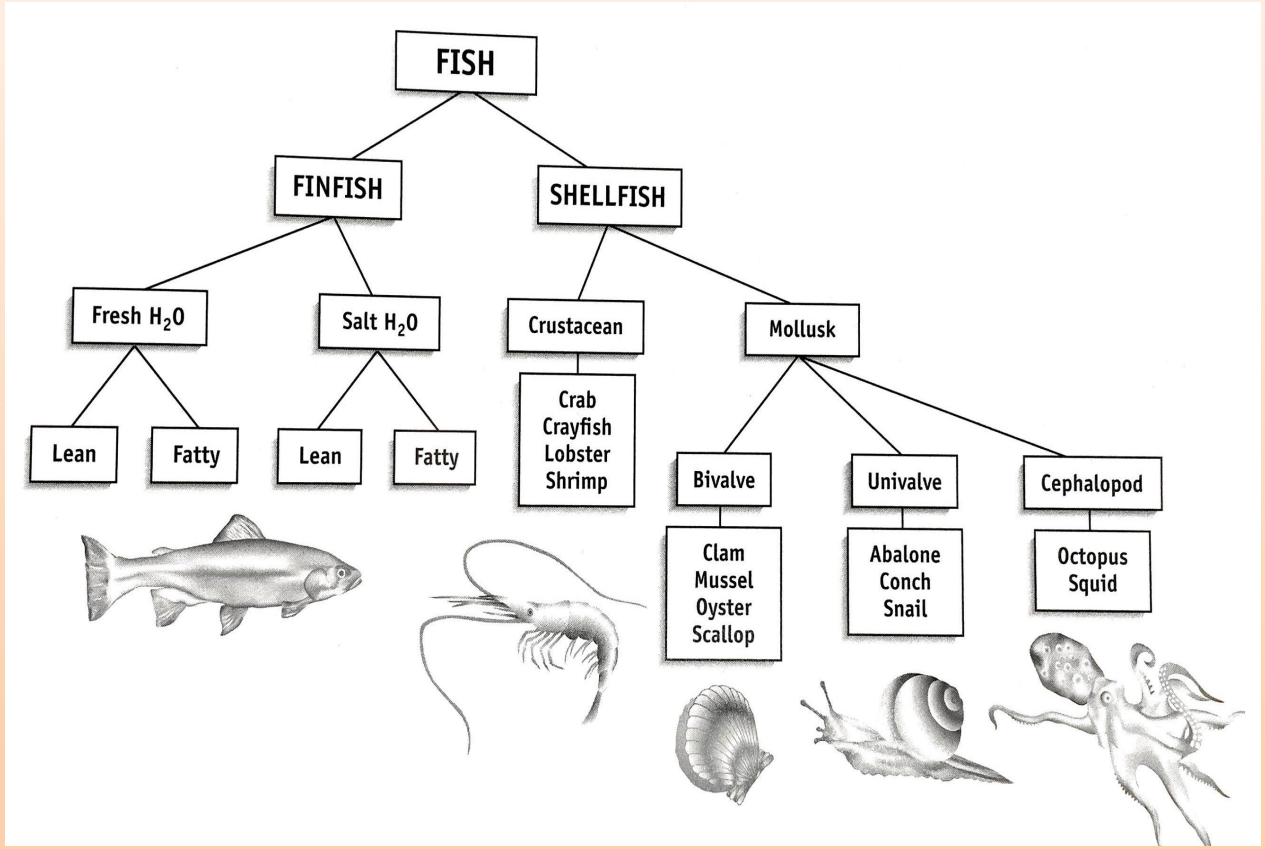
ถั่วเปลือกแข็ง (nuts)

11) พิสตาชิโอ้ (pistachio) เม็ดในสีเขียว หวานมัน เปลือกอ้าเมื่อสุก ใช้ทำเพสทรี่ จานเนื้อ และ pâté บางชนิด

12) วอลนัท (walnuts) เม็ดในรูปร่างคล้าดอกไม้ มีรสหวานมัน ใช้ทำขนมอบและน้ำมัน

เริ่มช่วงที่ 4

❑ ปลา และสัตว์น้ำที่มีเปลือก



ภาพ โครงสร้างของสัตว์น้ำ

ที่มา : Brown. A (2011)

❑ ปลา และสัตว์น้ำที่มีเปลือก

ปลา (fish)

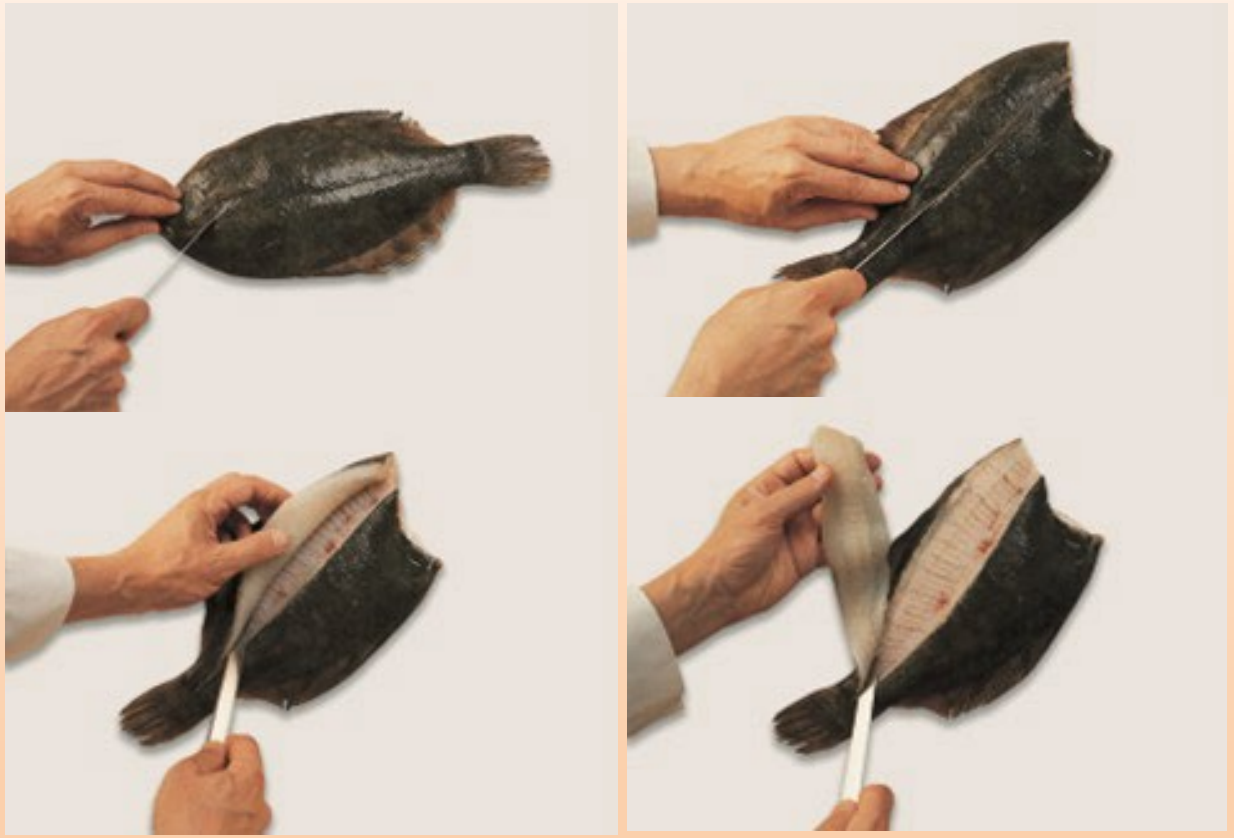
ปลาปลาสามารถจัดแบ่งตามรูปทรงของปลาได้ 2 กลุ่มทั้งชนิดปลาน้ำจืดและปลาปลาน้ำเค็มคือ

- **ปลาที่ทีลำตัวแบบกว้าง** เช่น ปลาตาเดียว ปลาลิ้นหมาหรือปลาเทอร์บอต (turbot) เป็นต้น เมื่อทำการแล่เนื้อปลาออกมาแล้วจะได้เนื้อปลาจำนวน 4 ชิ้น

❑ ปลา และสัตว์น้ำที่มีเปลือก

- **ปลาที่มีลำตัวกลมยาว** ส่วนใหญ่จะไม่มีเกล็ด ลำตัวจะเป็นเมือกลื่น เช่น ปลาแซลมอน ปลาเฮอร์ริง ปลาแมกคีเรล ปลาเทราส์ เป็นต้น เมื่อทำการแล่เนื้อปลาออกมาแล้วจะได้เนื้อปลาจำนวน 2 ชิ้น

❑ ปลา และสัตว์น้ำที่มีเปลือก



ภาพ การแล่ปลาชนิดตัวแบน

ที่มา : Jonnson & Wales University (2010)

❑ ปลา และสัตว์น้ำที่มีเปลือก

ภาพที่ 6.8 การแล่ปลาชนิดตัวกลม

ที่มา : Jonnson & Wales University (2010)

❑ ปลา และสัตว์น้ำที่มีเปลือก

สัตว์น้ำจำพวกมีเปลือกแข็ง (shellfish)

สัตว์น้ำจำพวกมีเปลือกหรือกระดองแข็งห่อหุ้มตัว เช่น กุ้ง กั้ง กุ้งล็อบสเตอร์ หอย ปลาหมึก และปูเป็นต้น ร่างกายของสัตว์พวกนี้จะมีเปลือกแข็งห่อหุ้มตัวอยู่ทั้งหมดอันจะช่วยปกป้องอวัยวะภายในต่าง ๆ ที่อ่อนนุ่มรวมถึงลำไส้ด้วย ได้แก่

❑ สัตว์น้ำจำพวกมีเปลือกแข็ง (shellfish)

กุ้ง

เป็นสัตว์น้ำที่นิยมนำมาประกอบอาหาร มี 2 ชนิดใหญ่ ๆ คือ

1) กุ้ง (shrimp)

เป็นกุ้งที่มีขนาดเล็กที่สุด โดยจะมีขนาดตั้งแต่ 1 1/2 นิ้วถึง 3 1/2 นิ้วจะมีสีที่แตกต่างกัน เช่น มีสีขาวน้ำตาลชมพู หรือออกสีแดง กุ้งที่มีขนาดใหญ่กว่านี้จะเรียกว่ากุ้งนาง (prawn)

❑ สัตว์น้ำจำพวกมีเปลือกแข็ง (shellfish)

2) กุ้งลอบสเตอร์ (lobster)

ลักษณะรูปร่างของกุ้งลอบสเตอร์จะคล้ายกับกุ้งแม่น้ำ (river crayfish) แต่กุ้งลอบสเตอร์จะมีขนาดใหญ่กว่ามาก โดยอาจจะมีขนาดยาวถึง 20 นิ้วและหนัก 2 กิโลกรัม นิยมประกอบอาหารโดยวิธีการย่าง หรือต้มเป็นส่วนใหญ่ เสิร์ฟได้ทั้งร้อนและเย็น

❑ สัตว์น้ำจำพวกมีเปลือกแข็ง (shellfish)

ปู

1) ปูม้า เป็นปูที่หาได้จากทะเลโดยการลากอวนมีปูที่มีรสชาติอร่อยน่ารับประทานโดยเฉพาะถ้าสดแล้วเนื้อปูจะยึดเกาะติดกันเป็นลิ่มลักษณะตัวจะมีสีฟ้าอ่อนและจุดขาวตกกระไปทั่วบนกระดองตามกล้ามปูไปจนถึงเช้าหลังส่วนพื้นท้องจะเป็นสีขาว

❑ สัตว์น้ำจำพวกมีเปลือกแข็ง (shellfish)

2) ปูทะเลหรือปูดำ จะอาศัยอยู่ตามป่าชายเลนหรือป่าโกงกางซึ่งเป็นป่าที่มีการผสมผสานระหว่างน้ำจืดและน้ำทะเลบางทีก็อาศัยอยู่ตามป่าจากปูทะเลนี้หากเป็นตัวผู้เรียกว่าปูทองหลางตัวเมียเรียกว่าปูทองแดง

❑ สัตว์น้ำจำพวกมีเปลือกแข็ง (shellfish)

หอย

สัตว์น้ำจำพวกหอยแบ่งออกเป็น 2 ชนิดคือหอยที่มีเปลือกแข็ง 2 ฝาประกบติดกันเช่นหอยเชลล์หอยแครงหอยลายหอยแมลงภู่หอยนางรมเป็นต้นและหอยที่มีเปลือกแข็งเป็นเนื้อเดียวกันด้านก้นหอยจะเป็นเกลียวแหลมด้านบนจะมีฝาปิดเช่นหอยทากเป็นต้น

❑ สัตว์น้ำจำพวกมีเปลือกแข็ง (shellfish)

ปลาหมึก

1) ปลาหมึกกล้วยหรือปลาหมึกหอม (squid) หรือเรียกว่า calamari ในภาษาอิตาเลียน เป็นหนึ่งในอาหารทะเลที่นิยมมาก ถือเป็นส่วนสำคัญในอาหารเมดิเตอร์เรเนียน และอาหารเอเชีย และได้รับความนิยมมากในอเมริกาด้วย ปลาหมึกที่มีจำหน่ายทั่วไปมีทั้งแบบสด และแช่แข็ง มีหลายขนาด เนื้อปลาหมึกมีสีขาวจนถึงสีครีม และจะมีสีเข้มขึ้นตามอายุ มีไขมันปานกลาง หวานเล็กน้อย เนื้อแน่ แต่นุ่ม

❑ สัตว์น้ำจำพวกมีเปลือกแข็ง (shellfish)

สามารถนำไปปรุงเป็นอาหารได้หลายวิธี ปลาหมึกขนาดเล็กนิยมนำไปยัดไส้และทำให้สุกทั้งตัวในเครื่องปรุงรส ส่วนปลาหมึกขนาดใหญ่นั้น นิยมตัดแต่งเป็นแว่น ทอด และเสิร์ฟ พร้อมซอสรสจัด การปรุงอาหารจากปลาหมึกต้องระวังไม่ใช้เวลาในการปรุงนาน เพราะจะทำให้เนื้อปลาหมึกเหนียว

❑ สัตว์น้ำจำพวกมีเปลือกแข็ง (shellfish)

2) ปลาหมึกยักษ์ (octopus) เนื้อปลาหมึกชนิดนี้ค่อนข้างเหนียว ต้องใช้วิธีทำให้นุ่ม หรือปรุงแบบใช้ความร้อนชื้น และใช้เวลานาน เพื่อให้นุ่มขึ้น ปลาหมึกชนิดนี้ส่วนมากนำเข้าจากโปรตุเกส มีจำหน่ายทั้งแบบสด และแช่แข็ง ปลาหมึกสดจะมีผิวสีเทา แต่เมื่อสุกจะเปลี่ยนเป็นสีม่วง ส่วนเนื้อในเป็นสีขาว ไขมันน้อย เนื้อแน่น และมีรสดี (ชัชชญา และจารึก, 2558)

ข้อมูลติดต่อ

สาขาวิชาอุตสาหกรรมการบริการอาหาร

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

E-Mail Sansanee.th@rmutp.ac.th