

อาหารตะวันตก Western Cuisine



อาจารย์ศันสนีย์ ทิมทอง
สาขาวิชาอุตสาหกรรมบริการอาหาร คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



ครั้งที่ 4 วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารตะวันตก

- ผลิตภัณฑ์จากนม (dairy products)
- ผัก (vegetables) และผลไม้ (Fruits)
- สมุนไพรสดและเครื่องเทศ (Spices)
- ไขมันและน้ำมัน (oil & fat)



☐ นมและผลิตภัณฑ์จากนม (dairy products)

1) นำนม (milk)

นํานมมีส่วนประกอบทางเคมีค่อนข้างซับซ้อน ส่วนประกอบทางเคมีหลักของนํานมได้แก่ โพรตีน ไขมัน น้ำตาลแลคโตส วิตามิน แร่ธาตุ และน้ำ ส่วนประกอบทั้งหมดนอกจากนี้เรียกว่าของแข็งในนํานม (total solid) นํานมที่ได้จากธรรมชาติจะมีส่วนประกอบทางเคมีที่แตกต่างกันไปตามชนิดของสัตว์ พันธุ์ อายุ ฤดูกาล เวลารีดนม ช่วงเวลาให้นม อาหารที่ใช้เลี้ยง ช่วงเวลาในการซื้อ



นมและผลิตภัณฑ์จากนม (dairy products)

นมสด (fresh milk)

เป็นน้ำนมที่ผลิตจากนมดิบล้วนๆ ไม่มีการเติมหรือปรุงแต่งสารอื่นใดลงในน้ำนม เพียงแต่นำน้ำนมดิบมาผ่านความร้อนเพื่อทำลายจุลินทรีย์ นอกจากนี้ยังมีการผลิตน้ำนมที่มีปริมาณไขมันที่แตกต่างกัน ดังนั้นนมสดที่มีจำหน่ายในท้องตลาดจึงอาจแบ่งตามขอบวนการฆ่าเชื้อและปริมาณไขมันในน้ำนม



☐ นมและผลิตภัณฑ์จากนม (dairy products)

ประเภทของนมสดแบ่งตามกระบวนการทำลายจุลินทรีย์

- นมสดพาสเจอร์ไรส์ (pasteurized fresh milk)
- นมสดสเตอร์ไรส์ (sterilized milk)
- นมสดยูเอชที (Ultra High Temperature milk/ UHT milk)



☐ นมและผลิตภัณฑ์จากนม (dairy products)

ประเภทของนมสดแบ่งตามกระบวนการทำลายจุลินทรีย์

- นมสดพาสเจอร์ไรส์ (pasteurized fresh milk)
- นมสดสเตอร์ไรส์ (sterilized milk)
- นมสดยูเอชที (Ultra High Temperature milk/ UHT milk)



☐ นมและผลิตภัณฑ์จากนม (dairy products)

นอกจากนี้ยังแบ่งประเภทนมสดตามปริมาณไขมัน ได้แก่

- นมสดธรรมดา (Whole Milk) มีไขมันนมไม่ต่ำกว่าร้อยละ 3.2 ของน้ำหนัก
- นมสดพร่องไขมัน (Low Fat Milk) มีปริมาณไขมันนมร้อยละ 1 – 2 ของน้ำหนัก
- นมสดขาดไขมัน (Skimmed Milk) กำหนดให้มีปริมาณไขมันนมไม่เกินร้อยละ 0.5 ของน้ำหนัก นมสดชนิดนี้มีรสจืดและไม่มีไขมัน



□ นมและผลิตภัณฑ์จากนม (dairy products)

2) ครีม (cream)

คือส่วนของไขมันที่แยกได้จากนม ปริมาณไขมันเนยไม่ต่ำกว่า ร้อยละ 18 มีสีขาวอมเหลือง ชุ่ม นิยมใช้ในทำซอส ให้ซอสข้นและมีความมัน



☐ นมและผลิตภัณฑ์จากนม (dairy products)

ประเภทของครีมแบ่งตามปริมาณไขมัน ได้แก่

- ❖ Half-and-half มีปริมาณไขมันร้อยละ 10 – 18
- ❖ Light Cream/Table Cream/Coffee Cream มีปริมาณไขมันมากกว่าร้อยละ 18 และไม่เกินร้อยละ 30
- ❖ Light Whipping Cream มีปริมาณไขมันระหว่างร้อยละ 30 และ 36
- ❖ Heavy Whipping Cream มีปริมาณไขมันไม่ต่ำกว่าร้อยละ 36



เริ่มช่วงที่ 2

☐ นมและผลิตภัณฑ์จากนม (dairy products)

3) เนย (butter)

คือ ไขมันที่ได้จากการตีครีม ปริมาณไขมันในเนยไม่ต่ำกว่า 80 % และมีปริมาณน้ำไม่เกิน 16 % มีจุดหลอมเหลวที่ 33 องศาเซลเซียส และจุดเดือดที่ 127 องศาเซลเซียส



นมและผลิตภัณฑ์จากนม (dairy products)

4) เนยแข็ง (cheese)

เนยแข็งที่ขายโดยทั่วไปมี 2 รูปแบบ คือ

- เนยแข็งชนิดสด (fresh/ unripe cheese)
- เนยแข็งธรรมชาติ (natural cheese or ripened cheese or cured cheese)



□ นมและผลิตภัณฑ์จากนม (dairy products)

การแบ่งประเภทของเนยแข็งตามปริมาณความชื้น

- 1) เนยแข็งชนิดนุ่ม (soft cheese) เนยแข็งเปลือกบางและด้านในเป็นครีมนุ่ม มีปริมาณความชื้น 50 – 75%
- 2) เนยแข็งชนิดนุ่มปานกลาง (semi-soft cheese) เนยแข็งเนื้อนุ่ม แต่พอที่จะหั่นเป็นชิ้นได้ มีปริมาณความชื้น 40 – 50%



□ นมและผลิตภัณฑ์จากนม (dairy products)

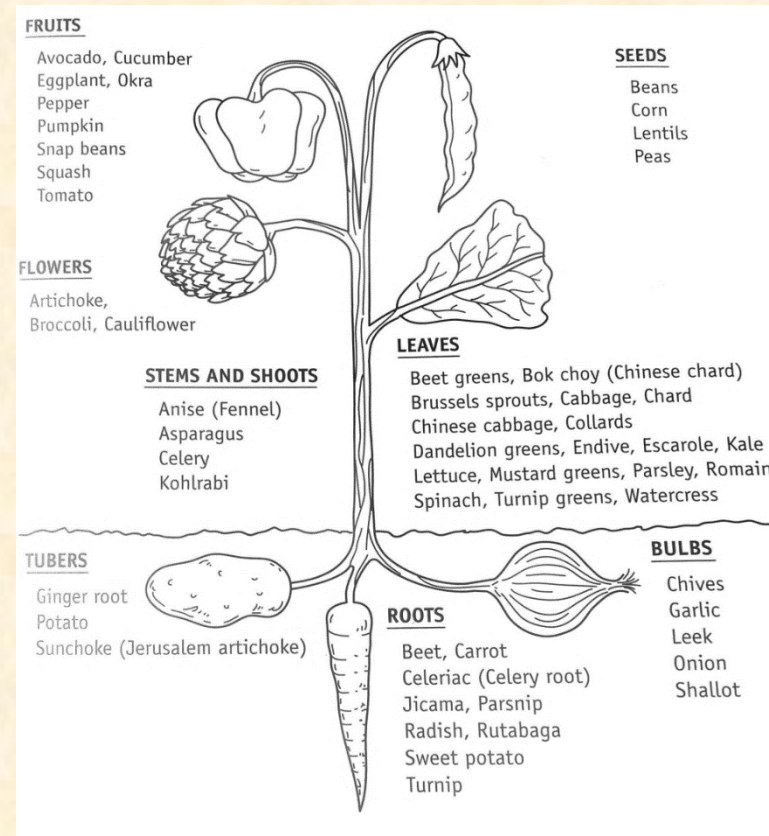
การแบ่งประเภทของเนยแข็งตามปริมาณความชื้น

- 3) เนยแข็งชนิดแข็ง (hard cheese) ชีสเนื้อแข็งปานกลาง มีปริมาณความชื้น 30 – 40 %
- 4) เนยแข็งชนิดแข็งมาก (very hard cheese) ชีสที่บ่มนานกว่าชีสอื่น ๆ และมีปริมาณความชื้นเป็น 30 %



ผัก (vegetables) และผลไม้ (Fruits)

ผักที่ใช้ในการประกอบอาหารตะวันตกสามารถแบ่งตามโครงสร้างได้เป็น 8 กลุ่ม คือ ผล ดอก ใบ เมล็ด ลำต้น ลำต้นใต้ดิน หัว และราก



ภาพ โครงสร้างของผัก
ที่มา : Brown, A (2011)

❑ ผัก (vegetables) และผลไม้ (Fruits)

ผลไม้ที่ใช้ในการประกอบอาหารหรือขนมหวานแบบยุโรปโดยส่วนมากเป็นผลไม้ตามฤดูกาลของทางยุโรป ซึ่งแบ่งออกเป็นกลุ่มต่าง ๆ ดังนี้

- 1) ตระกูลเบอร์รี่ (berries)
- 2) ตระกูลส้ม (citrus)
- 3) ตระกูลแอปเปิล (pomes)
- 4) ผลไม้เมล็ดเดี่ยว (stone fruits)
- 5) ผลไม้เอ็กโซติก (exotic fruits)
- 6) ผลไม้ชนิดอื่นๆ (other fruits)

เริ่มช่วงที่ 3

☐ สมุนไพรสดและเครื่องเทศ (Spices)

ความหมายของคำว่า เครื่องเทศ ตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน
กล่าวว่า เครื่องเทศ หมายถึง ของหอมฉุน และเผ็ดร้อนได้มาจากต้นไม้สำหรับใช้ทำยา
และปรุงอาหาร

☐ สมุนไพรสดและเครื่องเทศ (Spices)

เครื่องเทศตรงกับคำในภาษาอังกฤษสองคำ คือ spices และ herbs ทั้งสองคำมีความหมายแตกต่างกันเล็กน้อย คือ spice หมายถึง ส่วนต่าง ๆ ของพืช เช่น ราก แก่น เปลือก ดอก ผล เมล็ดและใบ ใช้เป็นเครื่องแต่งกลิ่น และรสอาหารให้ชวนรับประทาน ส่วน herbs หมายถึง เฉพาะใบและยอดของพืชล้มลุก ใช้เป็นเครื่องแต่งกลิ่น และรสอาหารให้ชวนรับประทาน (อบเชย และขมิ้นชัน, 2560) ในที่นี้จึงขอแบ่งเครื่องเทศเป็น 2 ชนิดคือ เครื่องเทศ และสมุนไพร

☐ สมุนไพรสดและเครื่องเทศ (Spices)

เครื่องเทศ

- 1) **allspice** มีรสชาติและกลิ่นคล้ายอบเชย กานพลู และลูกจันทน์ผสมกัน ใช้โรยหมู เนื้อ หรือไก่ก่อนย่าง ทำไส้กรอก และ pâté
- 2) **ยี่หระหวาน (anise)** หรือ sweet cumin ให้รสหวานคล้ายชะเอม ใช้ปรุงรส จานปลา หอยแมลงภู่ ขนมหวาน ใส่ในเค้ก และขนมปัง

☐ สมุนไพรสดและเครื่องเทศ (Spices)

- 3) เคเปอร์ (capers) พบในแถบเมดิเตอร์เรเนียน นิยมนำมาดอง ใช้ทำซอสและทานกับอาหารประเภทปลา
- 4) เทียนตากบ (caraway) มีสรรพคุณช่วยย่อยอาหาร ใช้ผสมในขนมปัง ข้าวไรย์ ทำเค้ก ชีส ซาวเยอร์มันใช้ดองเมล็ดที่นำมาประกอบอาหารจานปลาและกุ้ง
- 5) ลูกกระวาน (cardamom) ที่สีน้ำตาลหรือเขียว ทรงกลมยาวกว่าของไทย ใช้ใส่ขนมปัง เพสทรีของชาวแคนดิเนเวียน

☐ สมุนไพรสดและเครื่องเทศ (Spices)

- 6) **Cayenne pepper** มีต้นกำเนิดในฝรั่งเศสมีสีแดงส้มรสเผ็ดใช้ปรุงอาหารประเภท ไก่อบ ปลา ไข่ ชีส และเกรวี่
- 7) **เมล็ดเซเลอรี (celery seeds)** มีรสขมเล็กน้อยช่วยเพิ่มรสชาติให้ซूप สลัด น้ำสลัด สตูว์ ขนมหั้ว และอาหารที่มีส่วนประกอบของมะเขือเทศ
- 8) **พริกป่น (chilli powder)** ใช้ปรุงรสในซอสต่าง ๆ เช่นซอสมะเขือเทศ บาร์บีคิว และซัตนีเป็นต้น โดยมากใช้ในปริมาณเล็กน้อย

☐ สมุนไพรสดและเครื่องเทศ (Spices)

- 9) อบเชย (cinnamon) ใช้ประกอบอาหารหวาน ขนมนึ่ง และเครื่องดื่มร้อนเป็นส่วนใหญ่
- 10) กานพลู (cloves) ในสมัยก่อนใช้เป็นยาแก้ปวดฟัน ปัจจุบันใช้ทำซุพหางวัว อาหารประเภทเนื้อสัตว์ ตุ่น ใส่ในซอส เค้ก เพสทรี และผลไม้
- 11) ยี่หระ (cumin) ใช้ประกอบอาหารจานไข่ ชีส ข้าว cous cous

☐ สมุนไพรสดและเครื่องเทศ (Spices)

- 12) **funnel seeds** มีกลิ่นหอมหวานคล้ายยี่หระ มีสรรพคุณช่วยย่อยและทำให้ลมหายใจหอม ใช้ทำ italian salami nougat และประกอบอาหารจานปลา
- 13) **horseradish** คล้ายหัวไชเท้า มีรสเผ็ดฉุน ใช้ทำซอสทานกับเนื้ออบ ปลาหรือไข่
- 14) **juniper berries** ผลเล็กสีน้ำเงินม่วง ใช้เวลา 2 ปีจึงสุกเต็มที่ ใช้ในการหมักใส่น้ำ และประกอบอาหารประเภทเนื้อสัตว์ป่า กะหล่ำม่วง สตอร์เนื้อหรือกระต่ายและเป็นส่วนประกอบสำคัญในเหล้า gin

☐ สมุนไพรสดและเครื่องเทศ (Spices)

- 15) ดอกจันทน์เทศ (mace) เป็นส่วนดอกหรือเยื่อหุ้มของลูกจันทน์ มีสีน้ำตาล ส้ม ใช้ทำขนมหวาน ขนมอบ ไส้กรอก ประกอบจานหมูและปลา
- 16) ลูกจันทน์ (nutmeg) ใช้ใส่ในซूप ซอสครีม มันทัด ไก่ เนื้อลูกวัว ผักขม ขนมหวาน และขนมปัง

☐ สมุนไพรสดและเครื่องเทศ (Spices)

17) paprika มีรสอ่อน ใช้ในการเพิ่มสีสันให้กับอาหารเป็นส่วนใหญ่

18) หญ้าฝรั่น (saffron) ใช้เพิ่มสีสัน(เหลือง ส้ม) และกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์
ให้กับอาหารประเภท ซุป ข้าว risotto และสตูว์ทะเล

19) โป๊ยกั๊ก (star anise) ใช้ทำขนมหวานและ liqueur

20) วานิลลา (vanilla beans) มีกลิ่นหอมหวาน เมล็ดข้างในขูดมาทำขนมหวาน
ไอศกรีม และซอสหวาน

☐ สมุนไพรสดและเครื่องเทศ (Spices)

สมุนไพรสด



ออริกาโน



ทารากอน



โรสแมรี่



เสจ



ไทม์



พาร์สเลย์ชนิดใบเรียบ

เริ่มช่วงที่ 4

☐ ไขมันและน้ำมัน (oil & fat)

ความแตกต่างของไขมันและน้ำมันคือ ไขมัน เป็นของแข็งที่อุณหภูมิห้อง ส่วนน้ำมันเป็นของเหลวที่อุณหภูมิห้อง ของเหลวที่ใช้ในการทำซอสประเภทไขมันและน้ำมัน เป็นวัตถุดิบสำคัญในการทำซอสประเภทอิมัลชันหรือซอสที่มีไขมันหรือน้ำมันเป็นส่วนประกอบหลัก ได้แก่ มายองเนส ฮอลองเดรส และสลัดน้ำใส โดยไขมันจะใช้เนยและทำให้อยู่ในรูปของเหลวโดยการละลายด้วยความร้อนต่ำ เรียกว่า เนยละลาย (clarified butter) และน้ำมันที่ใช้ ต้องเป็นน้ำมันที่มีจุดหลอมเหลวและจุดเกิดควันต่ำ และไม่ควรรนำน้ำมันที่ใช้ในการทำซอสไปประกอบอาหารที่ต้องใช้ความร้อนสูง เช่น การผัด และการทอด เป็นต้น

☐ ไขมันและน้ำมัน (oil & fat)

ไขมันและน้ำมันจากสัตว์ เช่น น้ำมันหมูหรือเนื้อ ใช้ในการประกอบอาหารเพื่อเพิ่มรสชาติ แต่ไม่เหมาะในการใช้ทอดเนื่องจากมีจุดเดือดต่ำ

□ ไขมันและน้ำมัน (oil & fat)

เนยละลาย (clarified butter)

เนยละลายได้มาจากการนำเนยไปละลายด้วยเบงมารี (bain-marie) คือการเตรียมอ่างผสมวางบนหม้อหรือภาชนะที่มีน้ำเดือด เป็นวิธีการทำละลายหรืออุ่นอาหารโดยใช้ความร้อนจากไอน้ำ การให้ความร้อนโดยไม่สัมผัสความร้อนโดยตรงเนื่องจากเนยไหม้ง่าย เนยละลายมีสมบัติการเกิดอิมัลชันเช่นเดียวกับน้ำมัน ใช้ในการทำซอสประเภทอิมัลชัน คือ ซอสฮอลแลนเดรส



□ ไขมันและน้ำมัน (oil & fat)

ประเภทของน้ำมัน

1. น้ำมันถั่วเหลือง
2. น้ำมันข้าวโพด
3. น้ำมันเมล็ดดอกทานตะวัน
4. น้ำมันมะกอก

☐ ไขมันและน้ำมัน (oil & fat)

ประเภทของน้ำมันมะกอก

❖ เอ็กตรา เวอร์จิ้น (extra virgin)

เป็นน้ำมันที่ได้ จากการคัดผลมะกอกสด ทำการบดเนื้อมะกอกจนละเอียดแล้ว ปั่นด้วยเครื่องเหวี่ยงให้น้ำมันแยกออกจากเนื้อและเมล็ด เป็นวิธีสกัดเย็น น้ำมันมะกอกที่แยกได้มีกลิ่นเฉพาะของน้ำมันมะกอก สามารถนำมาบรรจุขวดจำหน่ายได้ในราคาแพง น้ำมันมีสีเหลืองอมเขียว เป็นน้ำมันที่มีคุณภาพที่ดีที่สุด ใช้ในการทำน้ำสลัด ไม่นิยมนำไปประกอบอาหารที่ต้องผ่านความร้อน

❑ ไขมันและน้ำมัน (oil & fat)

❖ เอ็กตราไลท์ (extra light)

เป็นน้ำมันที่ได้จากกระบวนการผลิตผ่านความร้อนเป็นส่วนใหญ่หรือเกือบทั้งหมด เป็นน้ำมันที่สกัดจากผลมะกอกที่มีคุณภาพภาพรองลงมา จากเอ็กตราเวอร์จิ้น เพราะสารอาหารรวมถึงสารเคมีที่เป็นประโยชน์ หลายชนิดถูกทำลายด้วยความร้อน แต่ยังคงมีคุณภาพดี มีราคาแพงรองลงมา นำไปทำน้ำสลัด และ ประกอบอาหารประเภทผัดได้

☐ ไขมันและน้ำมัน (oil & fat)

❖ ไลท์ (light)

เป็นน้ำมันส่วนท้ายสุดที่ได้จากกระบวนการผลิต ไม่มีสี ไม่มีกลิ่น มีค่าน้อยที่สุด และมีราคาถูกที่สุด ประกอบอาหารประเภทผัดได้



ภาพ น้ำมันมะกอกชนิด เอ็กตราเวอร์จิ้น เวอร์จิ้น และ ไลท์

ข้อมูลติดต่อ

สาขาวิชาอุตสาหกรรมบริการอาหาร
คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
E-Mail Sansanee.th@rmutp.ac.th

