อาหารตะวันตก

Western Cuisine

อาจารย์ศันสนีย์ ทิมทอง

สาขาวิชาอุตสาหกรรมการบริการอาหาร คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ครั้งที่ 6 วัตถุดิบที่ใช้ในการประกอบอาหารตะวันตก

- ❑ สัตว์ปีก
- ❑ เนื้อหมู
- ❑ เนื้อวัว
- ❑ เนื้อแกะ

❑ สัตว์ปีก

ไก่ (chicken)

ไก่ที่นำมาประกอบอาหารรับประทานได้หลากหลายวิธีนั้นขึ้นอยู่กับขนาดและน้ำหนักไก่เลี้ยงที่เรานำมาประกอบอาหารใช้ได้ตั้งแต่ลูกไก่ไก่รุ่นขนาดใหญ่และขนาดเล็ก ไก่ที่เจริญเติบโตเต็มที่และไก่ตอน ไก่ไม่มีเอ็นพังผืดเท่ากับเนื้อวัว หมูและแกะ ทำให้การตัดแต่งทำได้ไม่ยาก ไก่ที่มีอายุมากจะมีน้ำหนักน้อยกว่าไก่ที่มีอายุน้อย ความนุ่มของเนื้อไก่ขึ้นอยู่กับอายุ พันธุ์ วิธีการเลี้ยง และการให้ออกกำลังกาย

สามารถแบ่งประเภทตามการนำมาใช้ในการประกอบอาหาร ดังนี้

1) **ลูกไก่ (baby chicken)** นิยมใช้ลูกไก่ที่มีอายุอยู่ในช่วง 4-6 สัปดาห์ น้ำหนักประมาณ 300 ถึง 600 กรัม
2) **ไก่รุ่นขนาดเล็ก (small spring chicken)** มีอายุ 3-4 เดือน น้ำหนัก ประมาณ 1 กิโลกรัม
3) **ไก่เจริญเติบโตเต็ม (poularde)** มีอายุ 6 เดือน น้ำหนักจะอยู่ในช่วง 2-3 กิโลกรัม

5) ไก่ตอน (calpon) เป็นไก่ตัวผู้ที่ตอนไว้ เพื่อไม่ให้สามารถแพร่พันธุ์ได้ ทำให้กินอาหารได้มาก ลำตัวจะอ้วนใหญ่เต็มไปด้วยเนื้อ และมีความนุ่ม อายุของไก่อยู่ในช่วง 8 เดือน น้ำหนักประมาณ 3-4 กิโลกรัม นำไปประกอบอาหารโดยวิธีการอบหรือ ต้ม

6) ไก่แก่ (old boiling folw) คือไก่ที่อายุมากกว่า 10 เดือนขึ้นไป เนื้อจะเหนียว กระดูกตรงอกแข็ง ไม่อ่อนตัว มีน้ำหนักประมาณ 2 1/2 - 4 กิโลกรัม เหมาะสำหรับทำน้ำสต๊อกหรือซุป

การเลือกซื้อเนื้อไก่ที่ดี

ลักษณะเนื้อไก่ที่ดี

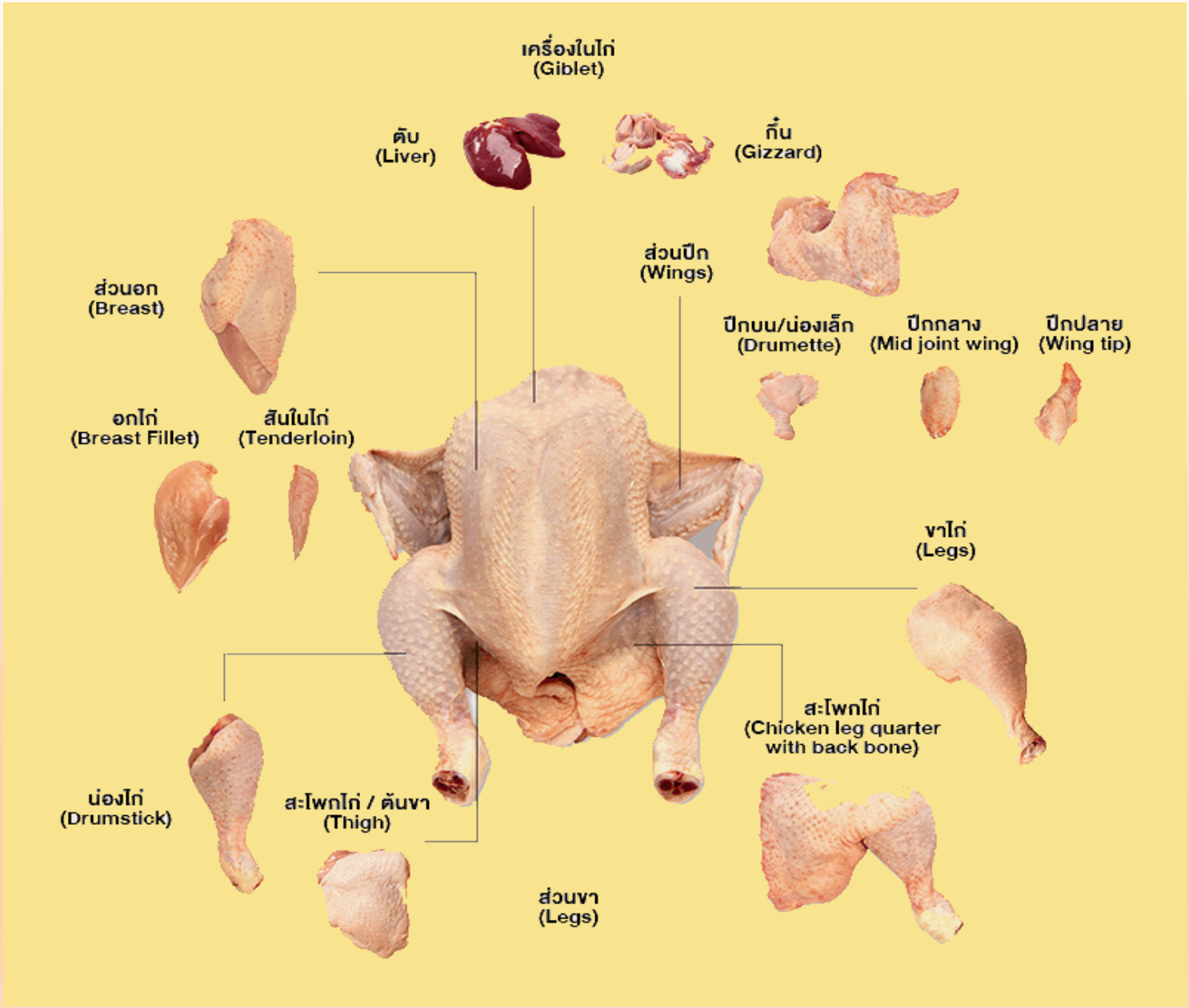
-ควรเลือกเนื้อแน่น ผิวตึงไม่เหี่ยวย่น สีเนื้อสด ไม่ซีด

-ใต้ปีก ขา ลำคอ ต้องไม่มีสีคล้ำ ไม่มีจุดเลือดออก หรือตุ่มหนอง

-ไม่มีแผลตามตัว ก้านคอ และรอยเชือด เนื้อยังสด ลูกตาไม่ลึกบุ๋ม

-ต้องไม่มีกลิ่นเหม็น ไม่มีเมือกที่ผิวเนื้อ เนื้อไม่มีลักษณะเหลว
เมื่อใช้นิ้วกดต้องไม่มีรอยบุ๋มตามแรงกด และควักไส้สะอาดเรียบร้อย

-ไม่พบจุดแดงกระจายอยู่ตามผิวหนัง


เครื่องในไก่
(Giblet)
ตับ
(Liver)
กึ๋น
(Gizzard)
ส่วนปีก
(Wings)
ส่วนอก
(Breast)
ปีกบน/น่องเล็ก
(Drumette)
ปีกกลาง
(Mid joint wing)
ปีกปลาย
(Wing tip)
อกไก่
(Breast Fillet)
สันในไก่
(Tenderloin)
ขาไก่
(Legs)
สะโพกไก่
(Chicken leg quarter
with back bone)
น่องไก่
(Drumstick)
สะโพกไก่ / ต้นขา
(Thigh)
ส่วนขา
(Legs)

ไก่งวง (turkey)

ไก่งวง (turkey) นิยมนำมาประกอบอาหารรับประทานในวันสำคัญทางศาสนา เช่นในงานวันคริสต์มาสของชาวตะวันตกโดยเฉพาะในอเมริกาเป็นที่นิยมมาก ส่วนใหญ่นิยมรับประทานไก่งวงตัวเมียมากกว่าตัวผู้โดยจะสังเกตความแตกต่างได้ดังนี้

- ไก่งวงตัวเมียจะมีเดือยที่ขา
- ใต้ลำคอของไก่งวงตัวเมียจะไม่มีกระจุกขน เช่นไก่ตัวผู้แต่จะมีก้อนเนื้อแทน
- ไก่งวงตัวเมียจะมีขนาดเล็กกว่าไก่งวงตัวผู้
- ตีนของไก่งวงตัวเมียจะมีสีดำ โดยสีนี้จะบอกถึงอายุของไก่งวงได้ ถ้ามีสีดำทั้งหมดแสดงว่าไก่งวงยังมีอายุอ่อน
- ไก่งวงตัวเมียเนื้อเนื้อจะนุ่มกว่าไก่งวงตัวผู้

ไก่ง่วงที่นิยมนำมาประกอบอาหารจะมีอายุประมาณ 9 เดือน มีน้ำหนักตัวละประมาณ 3-5 กิโลกรัม นำมาประกอบอาหารโดยใช้วิธีการอบ ไก่งวงที่มีอายุมากหรือไก่งวงที่มีน้ำหนักมากโดยเฉพาะไก่งวงตัวผู้ซึ่งอาจมีน้ำหนักถึง 20 กิโลกรัม เนื้อจะเหนียวนิยมนำมาทำสตูหรือซุปที่ต้องใช้เวลาเคี่ยวนาน

เป็ด (duck)

เป็ด (duck) สัตว์ปีกประเภทนี้มีไขมันน้อย เนื้อเหนียว และมีกลิ่นสาบ สีของเนื้อเป็ดจะมีสีแดงคล้ำ ลักษณะของเป็ดที่มีคุณภาพดีสังเกตจากเนื้อหน้าอกจะนูนแน่น อกเป็ดเป็นส่วนที่นิยมนำมาประกอบอาหารชนิดต่าง ๆ

การแบ่งประเภทของเป็ด

1) **ลองไอแลนด์ ดักกลิง (long Island duckling)** เป็นเป็ดที่มีชื่อเสียงอเมริกา มีน้ำหนักต่อตัว ประมาณ 1-2 กิโลกรัม นิยมนำไปประกอบอาหารด้วยวิธีการอบ
2) **แนนต์ดัก (nantes duck)** เป็นเป็ดที่มีชื่อเสียงของประเทศฝรั่งเศส เนื้อนุ่มน้ำหนักต่อตัวประมาณ 2 กิโลกรัม
3) **บาร์แบรีดัก (barbary duck)** เป็ดชนิดนี้มีเนื้อมากและแน่นกว่าแนนต์ดัก น้ำหนักต่อตัวประมาณ 2-3 กิโลกรัม ซึ่งทั้งสองชนิดนิยมนำมาประกอบอาหาร โดยวิธีการอบหรือทำการอบในซอส

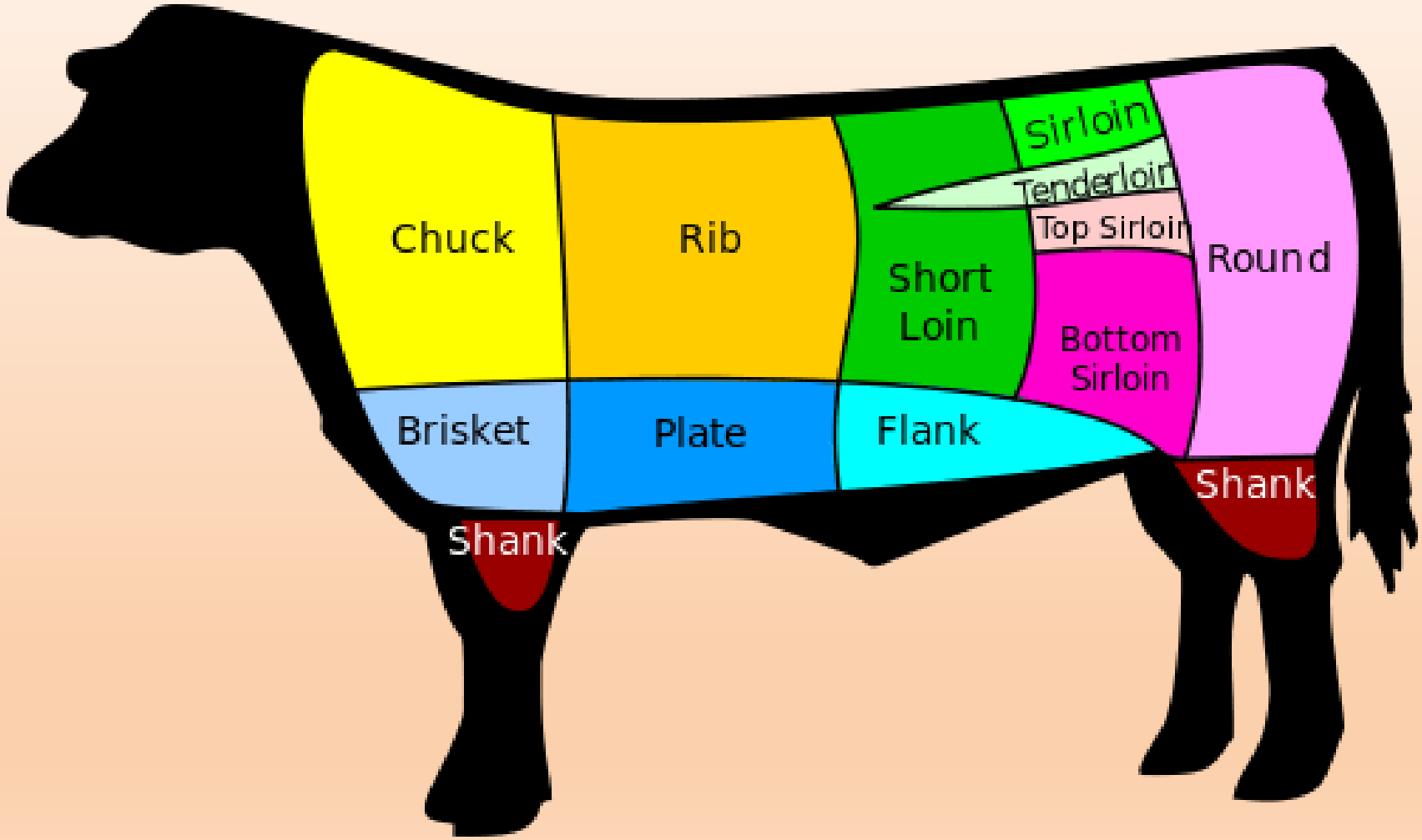
การแบ่งประเภทของเป็ด

4) โรนดัก (Rouen duck) เป็ดชนิดนี้แตกต่างกับเป็ดที่กล่าวมาข้างต้นในเรื่องกรรมวิธีการฆ่า โดยจะไม่ใช้วิธีการเชือดให้เลือดเป็ดไหลออกมา แต่ใช้วิธีการทุบเป็ดให้ตายเพื่อให้เลือดอยู่ภายในและแพร่กระจายไปทั่วเนื้อเป็ด จึงทำให้เนื้อเป็ดออกสีแดงมากกว่าชนิดอื่น น้ำหนักต่อตัวประมาณ 2-3 กิโลกรัม นิยมนำมาประกอบอาหารโดยวิธีการอบหรืออบในน้ำซอส ผัดหรือทอดก็ได้

5) เป็ดปักกิ่ง (peking duck) เป็นเป็ดที่มีชื่อเสียงของประเทศจีนนิยมนำมาประกอบอาหารโดยใช้วิธีการย่าง ที่มีชื่อเสียงคือ เป็ดปักกิ่ง

เริ่มช่วงที่ 2

ส่วนต่าง ๆ ของวัว



เนื้อวัว

การใช้ประโยชน์จากชิ้นส่วนตัดแต่งเนื้อโค แบ่งตามกลุ่มของเนื้อคุณภาพที่สามารถผลิตขึ้นได้ในประเทศเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

- เนื้อโคขุนลูกผสมพันธุ์ชาโรเลส์เลือดสูง (Charolais crossbred beef)

เนื้อวัว

- เนื้อโคขุนลูกผสมบราห์มันเลือดสูง (Brahman crossbred beef)
- เนื้อโคพื้นเมืองและเนื้อโคเนื้อโคลูกผสมพันธุ์บราห์มันกับพันธุ์พื้นเมืองเลือดสูงที่มีอายุน้อยและกินแต่หญ้าอย่างเดียว (Grass-fedThai-native beef)

ส่วนต่าง ๆ ของเนื้อวัว

- **หัวไหล่ (chuck)** เป็นส่วนที่ใหญ่ที่สุด คิดเป็นประมาณร้อยละ 28 ของน้ำหนักซาก ส่วนนี้เป็นส่วนที่มีกล้ามเนื้อที่ออกกำลังมากที่สุดของสัตว์ มีเนื้อเยื่อเกี่ยวพันมาก จึงค่อนข้างเหนียว

ส่วนต่าง ๆ ของเนื้อวัว

- **ซี่โครง (rib)** ส่วนนี้คิดเป็นน้ำหนักประมาณร้อยละ 10 ของน้ำหนักซาก เป็นส่วนที่มีความเหนียวน้อย เหมาะสำหรับการปรุงแบบความร้อนแห้ง เช่น sauteing roasting grilling และ broiling เนื้อส่วนกลางเรียกว่า ริบอาย (rib eye) มีความนุ่มมาก เพราะมีไขมันแทรกอยู่ในเนื้อปริมาณมาก (marble)

ส่วนต่าง ๆ ของเนื้อวัว

❖ **เนื้อสัน (loin)** แบ่งออกเป็น 2 ส่วนดังนี้

➢ short loin เนื้อสันช่วงกลางสันหลัง เป็นช่วงที่สั้นกว่า sirloin นิยมนำมาทำสเต็ก เช่น ทีโบนสเต็ก

ส่วนต่าง ๆ ของเนื้อวัว

- sirloin เนื้อสันนอก เป็นเนื้อส่วนด้านหลัง อยู่ระหว่าง short loin และ round คิดเป็นร้อยละ 7 ของน้ำหนักซาก เนื้อสันนอกสามารถนำไปอบหรือทำสเต็กได้ทั้งแบบมีกระดูก และไม่มีกระดูก ให้กลิ่นรสที่ดี และนุ่ม เนื้อส่วนนี้นำไปปรุงอาหารแบบที่ใช้ความร้อนแห้ง เช่น broiling grilling และ roasting ได้ดี

ส่วนต่าง ๆ ของเนื้อวัว

- **สะโพก (round)** มีน้ำหนักประมาณร้อยละ 24 ของน้ำหนักซาก เป็นส่วนของขาหลังซึ่งประกอบด้วยสะโพก ข้อต่อ แข้ง และกระดูกหาง เนื้อในส่วนนี้สามารถนำไปปรุงแบบ braising stewing หรือ simmering ได้ดีที่สุด
- **ขาหน้า (shank)** นิยมประกอบอาหารแบบ braise หรือ stew นอกจากนี้ในภัตตาคารหลายแห่งยังใช้ในการทำซุปใส

ส่วนต่าง ๆ ของเนื้อวัว

- หน้าอก (brisket) เนื้อส่วนนี้จะพบใน 2 ลักษณะ คือ เนื้อสด นิยมนำไปย่าง แบบpot roast หรือ braise และเนื้อ corned beef ซึ่งเป็นเนื้อที่หมักในน้ำเกลือ และปรุงรสด้วยเครื่องเทศ นิยมนำไปเคี่ยวเพียงอย่างเดียว หรือปรุงร่วมกับผักหัว นอกจากนี้คอร์นบีฟยังนำไปทำแซนด์วิชได้ด้วย
- เนื้อซี่โครงส่วนที่ติดกับหน้าอก (short plate) นิยมนำมาทำสตูว์ เนื้อบด หรือเนื้อซี่โครงติดกระดูกที่นำมาทำบาร์บีคิว

ส่วนต่าง ๆ ของเนื้อวัว

- เนื้อท้อง (frank) มีน้ำหนักประมาณร้อยละ 6 ของน้ำหนักตัว ไม่มีกระดูก เนื้อส่วนนี้เริ่มเป็นที่นิยมในการบริโภค มีไขมันในเนื้อ และเนื้อเยื่อเกี่ยวพันมาก จึงมีความนุ่มน้อย นิยมตัดแต่ง และนำไปบด

เริ่มช่วงที่ 3

หมู (pork)

ลักษณะที่ดีของหมูตัวและชิ้นส่วนหมู

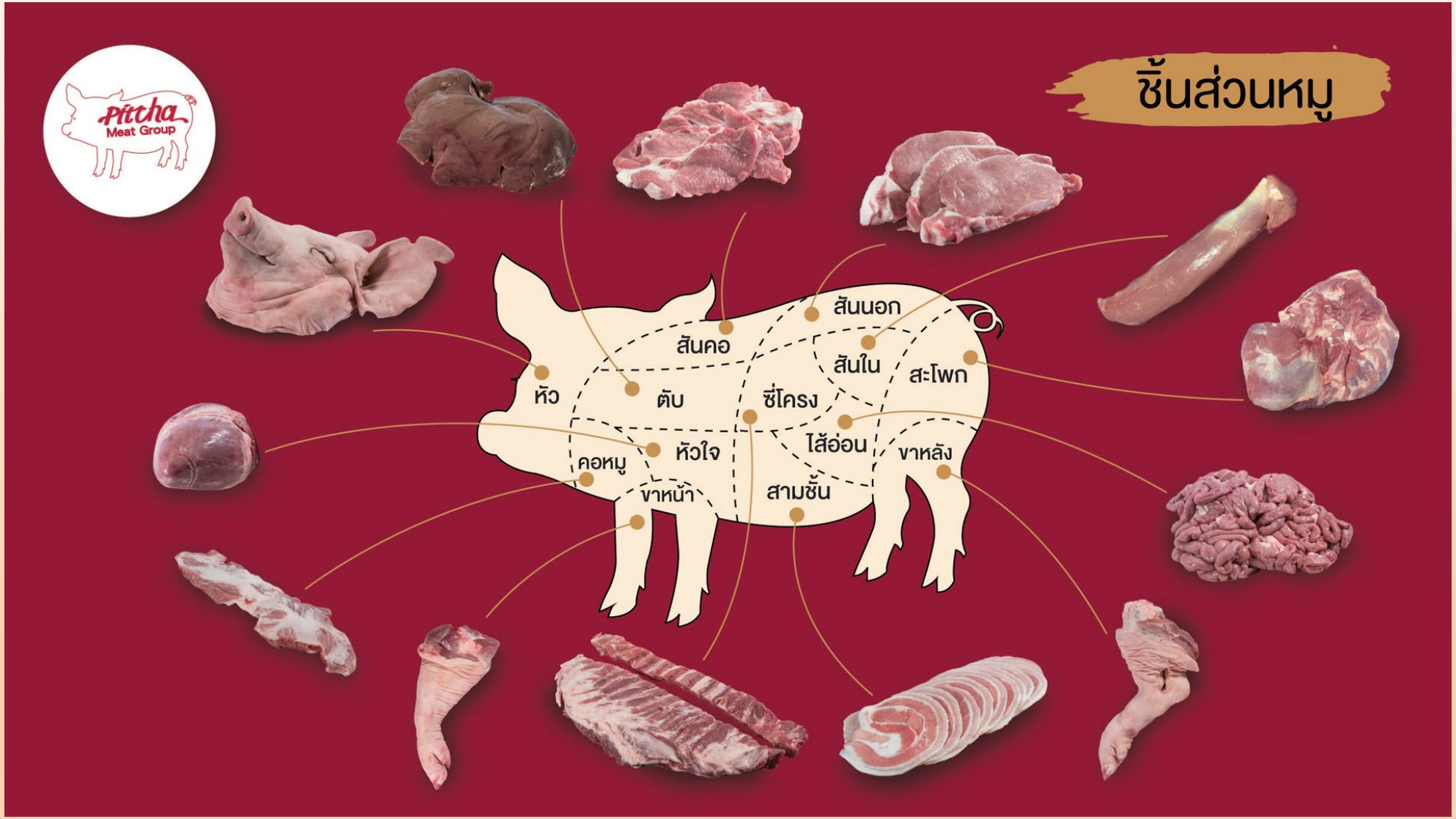
1. น้ำหนักหมูตัวที่ได้มาตรฐานโดยเฉลี่ยอยู่ที่ประมาณ 100-120 กิโลกรัม
2. ชิ้นส่วนหมูทุกส่วนนั้น จะต้องไม่มีเมือก ไม่ช้ำ ไม่เขียวคล้ำหรือแดงคล้ำ สีของเนื้อหมูควรมีสีชมพูอ่อน เนื้อหมูไม่แห้งกระด้าง

หมู (pork)

ลักษณะที่ดีของหมูตัวและชิ้นส่วนหมู

3. น้ำหนักของชิ้นส่วนหมูนั้น ขึ้นอยู่กับขนาดของหมูตัวด้วย นั้นหมายถึง ถ้าน้ำหนักหมูเยอะ หมายถึงหมูตัวใหญ่จะทำให้ชิ้นส่วนหมูแต่ละชิ้นส่วนมีน้ำหนักมากกว่าหมูตัวเล็ก

ข้อมูลจาก **พิชชามีทกรุ๊ป**


Pittha
Meat Group
ชิ้นส่วนหมู
สันนอก
สันคอ
สันใน
สะโพก
หัว
ตับ
ซี่โครง
ไส้อ่อน
หัวใจ
ขาหลัง
คอหมู
ขาหน้า
สามชั้น

- **สันคอ (boston butt)** เนื้อส่วนนี้นิยมนำไปย่าง ทำสตู หรือทำเนื้อบด เนื้อส่วนนี้เป็นเนื้อที่มีอัตราส่วนของไขมันต่อเนื้อแดงสูงที่สุด ซึ่งทำให้นำไปผลิตเป็นผลิตภัณฑ์ประเภทไส้กรอกได้ดี
- **สันนอก (loin)** เนื้อสันจากหมูจะมีความยาวมากกว่าเนื้อสันจากเนื้อวัว ลูกวัว หรือแกะ นิยมนำไปปรุงแบบ saute, grill หรือ broil ชิ้นเนื้อแบบ chop หนาๆ นิยมนำไปสอดไส้ แล้วอบ

- **สันนอกติดกระดูก (chop)** จากไหล่ส่วนปลาย นิยมนำไปปรุงแบบ braise ส่วนเนื้อสันในนิยมตัดแบบ noisettes และ medallions และนำไปผัดหรือย่าง แบบ grill หรือ broil
- **สะโพก (ham/leg)** นิยมนำไปอบ ย่าง อบน้ำ หรือทอดแบบ pan-fry นอกจากนี้ยังนำไปหมักเพื่อทำเป็นแฮม รับประทานเป็นอาหารเช้า

- **ซี่โครง (spareribs)** ซี่โครงนิยมนำไปปรุงด้วยวิธีรมควัน, ย่างแบบ grill หรือ broil braise
- **ไหล่ (shoulder)** นิยมปรุงแบบ braise หรือ simmer
- **สามชั้น (belly/bacon)** นิยมนำไปผัด ทอดแบบ pan-fry หรือ simmer

การเลือกเนื้อสุกร

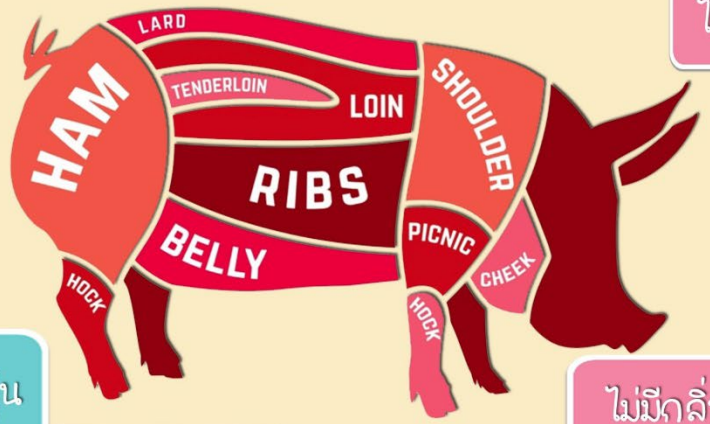
เนื้อจะมีสีชมพูปนแดงเรื่อๆ

เนื้อนุ่ม

ผิวเป็นมัน

เนื้อแน่น

ส่วนที่เป็นมันแข็งควรเป็นสีขาวขุ่น



ไม่มีกลิ่นเหม็น

ไม่เป็นเมือกลื่น

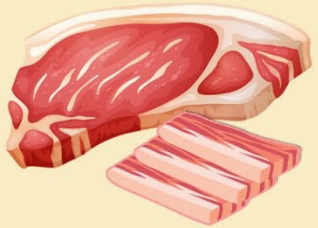
ไม่แห้ง

ไม่ช้ำเลือด

ไม่มีกลิ่นเหม็นเน่าหรือมีสีเขียว

ข้อแนะนำ

- ควรเลือกซื้อเนื้อสุกรจากแหล่งเชื่อถือได้
- เนื้อสุกรแช่เย็น วันผลิตบนบรรจุภัณฑ์ไม่ควรเกิน 3 วัน
- ไม่ควรเลือกเนื้อสุกรที่มีสีแดงมากเกินไป
- เนื้อสุกรที่ปนเปื้อนสารเร่งเนื้อแดง ถ้าหั่นแล้วปล่อยทิ้งไว้เนื้อสุกรจะแห้ง
- เนื้อสุกรสามชั้น จะมีเนื้อแดงปกติ 2 ส่วนต่อมัน 1 ส่วน

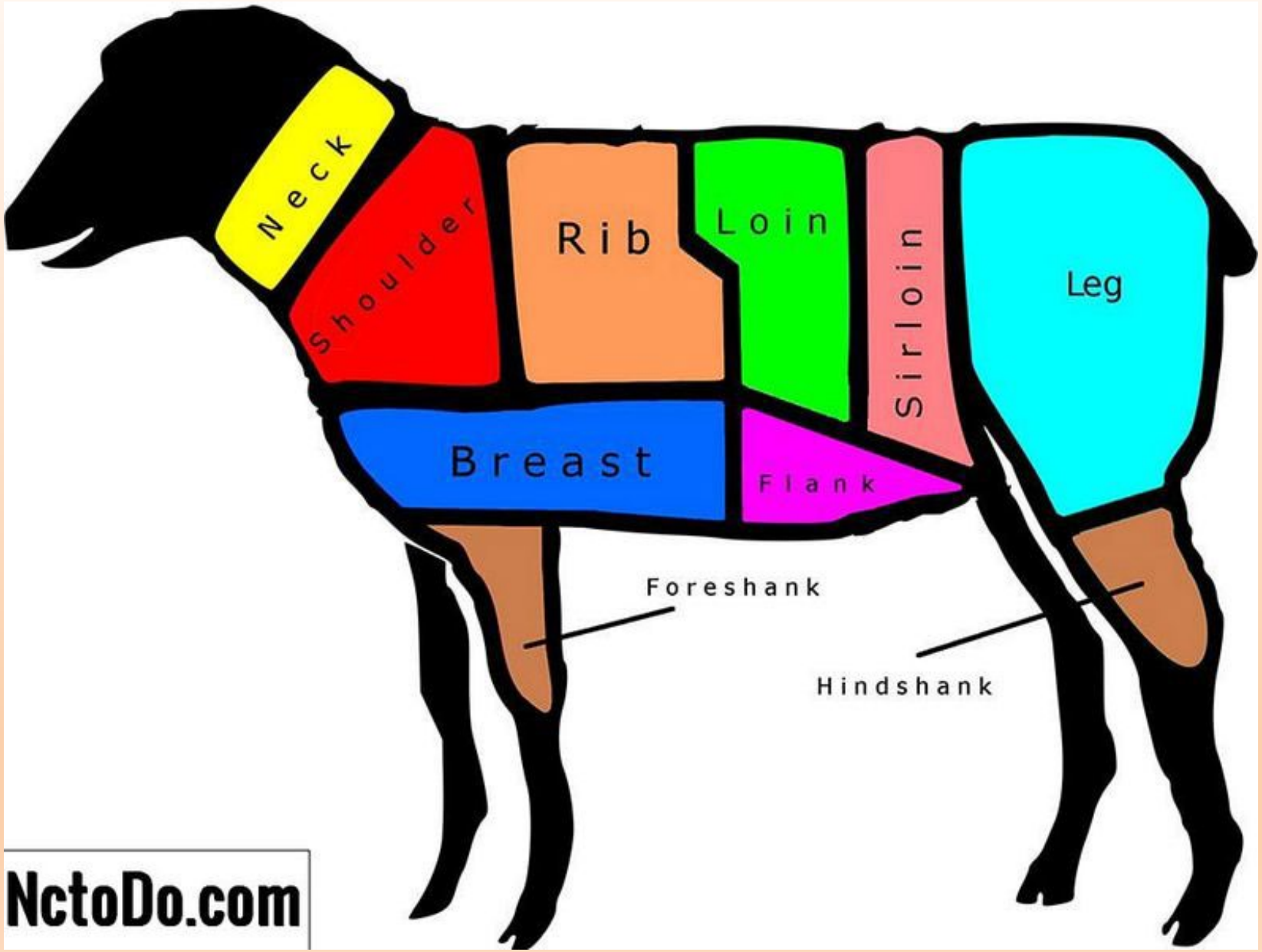


ส่วนมาตรฐานการปศุสัตว์ สำนักงานปศุสัตว์เขต 9

เริ่มช่วงที่ 4

เนื้อแกะ (lamb)

แกะเป็นสัตว์ที่เลี้ยงเพื่อนำมาเป็นอาหารตั้งแต่อายุยังน้อย ดังนั้นเนื้อแกะที่ได้จึงมีความนุ่มมาก และสามารถนำไปปรุงด้วยวิธีใดก็ได้ แกะที่นำมาปรุงอาหารเหล่านี้ เป็นแกะที่ยังไม่หย่านม จึงยังไม่ได้รับการเลี้ยงด้วยหญ้า ทำให้เนื้อมีความชุ่มฉ่ำ และสีอ่อน ไม่เหนียว และไม่มีกลิ่นแรง โดยทั่วไป แกะที่มีอายุไม่เกิน 1 ปี จะเรียกว่า lamp ส่วนแกะที่มีอายุมากกว่า 1 ปี เรียกว่า mutton ส่วนสำคัญที่ใช้ปรุงอาหาร คือ ซี่โครง(rib/rack) หัวไหล่ หน้าอก ขาหน้า เนื้อสัน และขาหลัง

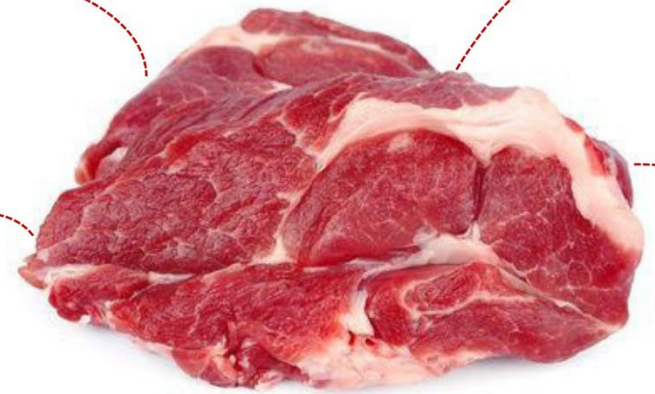

Neck
Shoulder
Rib
Loin
Sirloin
Leg
Breast
Flank
Foreshank
Hindshank
NctoDo.com

“อันตราย” จากการบริโภคเนื้อสุกรที่มีสารเร่งเนื้อแดง

เนื้อสัตว์มีสีแดงเข้มกว่าปกติ เมื่อหั่นทิ้งไว้เนื้อจะมีลักษณะค่อนข้างแห้ง

หัวใจเต้นผิดปกติ

อันตรายต่อหญิงมีครรภ์



เสี่ยงต่อโรคมะเร็ง

ปวดศีรษะ คลื่นไส้ อาเจียน

สารเร่งเนื้อแดง คือ สารในกลุ่มบีตา-อะโกนิสต์ (beta-agonist) เช่น ซัลบูทามอล (Salbutamol) ซิมบูเทอรอล (Cimbuterol) เคลนบูเทอรอล (Clenbuterol) มาเพนเทอรอล (Mapenterol) แรคโตพามีน (Ractopamine) เคลนเพนเทอรอล (Clenpenterol) ไซมาเทอรอล (Cimaterol) คาบูเทอรอล (Cabuterol) มาบิวเทอรอล (Mabuterol) ทูโลบูเทอรอล (Tulobuterol) โบรโมบูเทอรอล (Bromobuterol) เทอบูทาลีน (Terbutaline)

คณะทำงานประชาสัมพันธ์สำนักงานปศุสัตว์เขต 6

อันตรายจากสารเร่งเนื้อแดง

สารเร่งเนื้อแดง เป็นเคมีภัณฑ์ที่ผลิตขึ้นมาเพื่อเป็นยารักษาโรคหอบหืดในคน
แต่ผู้เลี้ยงสุกรนำสารกลุ่มนี้มาผสมในอาหารสัตว์ หรือน้ำดื่มสำหรับเลี้ยงสุกร
เพื่อลดไขมันหรือเพิ่มปริมาณเนื้อแดงในซากสุกร
ซึ่งเป็นการใช้ผลิตภัณฑ์ที่ผิดวัตถุประสงค์ และไม่ถูกต้องตามคุณสมบัติของสารเคมีภัณฑ์ชนิดนี้

อันตรายต่อคน

กล้ามเนื้อโครงร่างสั่นกระตุก

วิงเวียนศรีษะ บางรายอาจเป็นลม

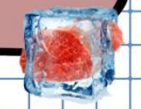
ปวดศรีษะ คลื่นไส้ อาเจียน
หัวใจเต้นผิดปกติ
อันตรายต่อหญิงมีครรภ์
เสี่ยงต่อโรคมะเร็ง
ส่วนมาตรฐานการปศุสัตว์ สำนักงานปศุสัตว์เขต 6

การเก็บรักษาเนื้อสัตว์

เมื่อซื้อเนื้อสัตว์มาแล้ว
ควรเก็บไว้ในตู้เย็นที่อุณหภูมิ
ไม่เกิน 4 ˚c ทันที
ซึ่งสามารถเก็บเนื้อสัตว์ได้
ไม่ควรเก็บเกิน 2-3 วัน

4°C

การเก็บเนื้อสัตว์ไว้ในช่องแช่แข็ง
ที่มีอุณหภูมิ ต่ำกว่า -18 ˚c
สามารถเก็บเนื้อสัตว์
ได้นานถึง 12 - 18 เดือน



เนื้อสัตว์ชนิดแช่แข็ง
ควรนำไปแช่ต่อในช่องแช่แข็งของตู้เย็นทันที
ถ้าไม่แช่ในช่องแช่แข็งทันที
จะทำให้จุลินทรีย์เติบโตได้

ถ้าเนื้อสัตว์สะอาดดีแล้ว
ไม่ควรทำความสะอาดอีก
เพราะคุณค่าของอาหารจะละลายกับน้ำ
และเนื้อสัตว์เสียเร็ว

ส่วนมาตรฐานการปศุสัตว์ สำนักงานปศุสัตว์เขต 6

การเลือกซื้อเนื้อโคและเนื้อกระบือ

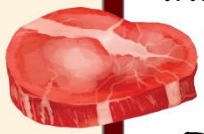
- เนื้อโคที่ดีควรมี**สีแดงคล้ำเล็กน้อย**

***เนื้อโคที่จัดว่าคุณภาพดี ควรมีสีแดงสม่ำเสมอตลอดทั้งชิ้น

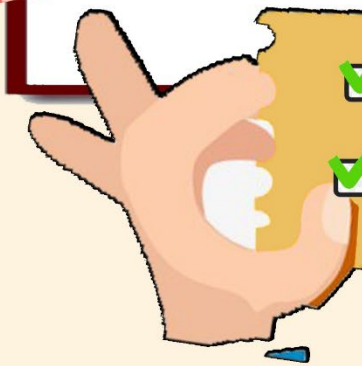
- ควรมี**ไขมันแทรกกระจาย**อยู่ในชิ้นเนื้อ

***เนื้อติดมัน -เนื้อโคอายุน้อย จะมีมันสีขาวครีม

-เนื้อโคแก่ มันจะมีสีเหลือง



- ✗ ไม่ช้ำเลือด
- ✗ ไม่บุ๋ม เมื่อใช้นิ้วกด
- ✗ ไม่เป็นเมือกลื่น
- ✗ ไม่มีกลิ่นเหม็นเน่า



- ✓ เลือกซื้อเนื้อจากแหล่งเชื่อถือได้ และได้รับการรับรองกับกรมปศุสัตว์
- ✓ เนื้อแช่เย็น ให้สังเกตวันที่ผลิตบนบรรจุภัณฑ์ ซึ่งไม่ควรเกิน 3 วัน นับจากวันที่ผลิต

ส่วนมาตรฐานการปศุสัตว์
สำนักงานปศุสัตว์เขต 6

ข้อมูลติดต่อ

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