

# อาหารตะวันตก Western Cuisine



อาจารย์ศันสนีย์ ทิมทอง  
สาขาวิชาอุตสาหกรรมบริการอาหาร คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



## ครั้งที่ 7 หลักการเตรียมพื้นฐาน (น้ำสต็อก)

- ความสำคัญและประเภทของน้ำสต็อก
- วัตถุดิบที่ใช้ในการทำน้ำสต็อก
- วิธีการผลิตน้ำสต็อก
- เทคนิคและการเก็บรักษา



# ☐ ความสำคัญและประเภทของน้ำสต็อก

## ความหมายของน้ำสต็อก

น้ำสต็อก คือ ของเหลวใส มีกลิ่นรสที่ได้จากการเคี่ยวกระดูกสัตว์ ผัก และเครื่องปรุงรส เพื่อสกัดกลิ่น รส สี สารอาหารและคุณค่าทางโภชนาการ เพื่อใช้เป็นส่วนประกอบพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการประกอบอาหาร



# □ ความสำคัญและประเภทของน้ำสต็อก

## การแบ่งประเภทของน้ำสต็อก

- สต็อกสีขาว (white stock)
- สต็อกสีน้ำตาล (brown stock)
- สต็อกปลา (fish stock)
- คอร์ท บูลยอง (court bouillon)



# □ ความสำคัญและประเภทของน้ำสต็อก



สต็อกสีขาว (white stock) / สต็อกสีน้ำตาล (brown stock) / สต็อกปลา (fish stock)





## ➤ สต็อกสีขาว (white stock)

ได้จากการเคี่ยว กระดูกสัตว์ เช่น ไก่ หมู ลูกวัวกับผักและสมุนไพร ในน้ำเดือดอ่อนๆเป็นเวลานาน สต็อกที่ได้มีสีอ่อนใส ใช้ทำ ซุป ซอสและสตูว์ที่มีสีขาว



## ➤ สต็อกสีน้ำตาล (brown stock)

ได้จากการอบกระดูกสัตว์เช่น เนื้อ หมู ลูกวัว ไก่ กีบผักและสมุนไพรจนเป็นสีน้ำตาลแล้วนำไปเคี่ยวในน้ำเดือดอ่อน ๆ เป็นเวลานาน สต็อกที่ได้มีสีน้ำตาลเข้ม ใช้ทำ ซุป ซอสและสตูว์ที่มีสีน้ำตาล เช่น สตูว์เนื้อ



## ➤ สต็อกปลา (fish stock)

ได้จากการเคี่ยว กระดูกปลาหรือเปลือกสัตว์น้ำ ผักและสมุนไพร ใน น้ำเดือด อ่อน ๆ ระยะเวลาสั้น สต็อกที่ได้มีสีอ่อนใส fish fumet คือ สต็อก ที่เติมไวน์ขาวหรือน้ำมะนาวลงไป





## ➤ คอร์ท บูลยอง (court bouillon)

คือน้ำต้มผักที่เติมไวน์ขาวหรือน้ำส้มจากไวน์ลงไป ใช้สำหรับ  
ต้มปลาหรือผัก



นอกจากน้ำสต็อกที่กล่าวมาที่ 4 ชนิดแล้ว ยังมีคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องกับน้ำสต็อกชนิดอื่น ๆ อีก (สิทธิพงษ์, 2557) ได้แก่

- ✓ **เอสเซน (essence)** คือ น้ำสต็อกสีขาวที่เพิ่มผัก สมุนไพรและเครื่องเทศ ทำให้ได้สารสกัดที่เข้มข้นขึ้น ใช้ในการประกอบอาหารประเภทซूपและซอสที่ต้องการชูกลิ่น



✓ กลาส (glace or glaze) คือ การนำสต็อกมาเคี่ยว (reduction) การทำ เดมิ-กลาส (demi-glace) ซึ่งหมายถึงการเคี่ยวสต็อกให้งวดลงครึ่งหนึ่ง หรือการทำกลาส (glace) คือการเคี่ยวสต็อกจนงวดลง 3 ใน 4 หรือจน เคลือบซ้อนได้ เพื่อนำไปใช้ในการประกอบอาหารหรือเพิ่มรสชาติความ เข้มข้นให้กับซอส ส่วนใหญ่นิยมนำน้ำสต็อกสีน้ำตาลมาเคี่ยว



- ✓ **เรอูยาจ (remouillage)** คือ น้ำสต็อกจากการต้มกระดูกครั้งที่ 2 โดยกระดูกที่ใช้ต้มได้ผ่านการต้มน้ำสต็อกไปครั้งหนึ่งแล้ว
- ✓ **มาริเนด (marinades)** คือ น้ำสำหรับหมักเนื้อ ประกอบด้วยสมุนไพร เครื่องเทศ เครื่องปรุง อาจมีส่วนผสมของเครื่องตีแอลกอฮอล์ เช่น ไวน์ เหล้า ใช้หมักเนื้อเพื่อเสริมรสชาติ และช่วยทำให้เนื้อนุ่ม น้ำที่เหลือจากการหมักสามารถนำไปเคี่ยวให้งวดลงทำเป็นซอสได้



- ✓ **อินฟิวชัน (infusions)** คือ น้ำที่ให้กลิ่น (aromatic water) ได้จากการแช่ ผัก หรือเครื่องเทศและสมุนไพรในของเหลวเพื่อสกัดกลิ่นรสชาติ นิยมนำอินฟิวชันที่ได้ไปใช้ในการต้มปลาหรืออาหารทะเล
- ✓ **นาณ (nages)** คือ น้ำสต็อกที่ผ่านการปรุงแต่งรสชาติหรือผสมกับครีม ใช้เสิร์ฟทั้งแบบร้อนหรือเย็นกับเนื้อสัตว์ ที่น้ำสต็อกนั้นทำขึ้น ในลักษณะที่มีน้ำสต็อกค่อนข้างมาก อาหารที่เสิร์ฟลักษณะนี้ จะเขียนกำกับที่ชื่อว่า á la nage แปลว่า ว่ายน้ำ

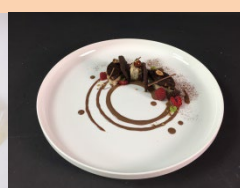




## เริ่มช่วงที่ 2

# ❑ วัตถุดิบที่ใช้ในการทำน้ำสต็อก

- ✓ กระดูก (bones)
- ✓ มีร์พัวส์ (mirpoix)
- ✓ ส่วนประกอบที่มีความเป็นกรด
- ✓ สมุนไพรและเครื่องเทศ (herb and spices)



## ✓ กระดูก (bones)

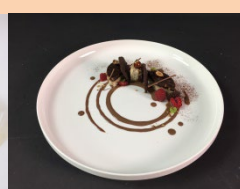
สต็อกเนื้อ/ลูกวัว ควรใช้กระดูกหลัง คอ และขาจากวัวที่อายุน้อย เพราะมีคอลลาเจนสูงและควรหั่นเป็นชิ้น 3-4 นิ้ว จะได้รสชาติที่ดีที่สุด สต็อกไก่ ใช้กระดูกส่วนคอและหลัง สต็อกปลา ควรใช้กระดูกปลาที่มีไขมันต่ำ ปลาที่มีไขมันสูงทำให้รสสต็อกเสียและมีกลิ่นคาว



# ✓ กระดูก (bones)



ภาพการเตรียมกระดูกหมูส่วนสันหลังและส่วนหน้าแข็ง





ภาพ การเตรียมโครงไก่







ภาพการเตรียมก้างปลา



## ✓ มิร์พัวส์ (mirpoix)

คือผักที่ใช้เพิ่มรสชาติและกลิ่นหอมให้กับสต็อก หั่นเป็นชิ้นหยาบ ๆ  
เนื่องจากต้องใช้เวลาเคี่ยวพร้อมสต็อกค่อนข้างนาน แบ่งได้ 2 แบบ คือ



## ✓ มิร์พัวส์ (mirpoix)

มิร์พัวส์แบบธรรมดา (mirepoix) ประกอบด้วยหอมใหญ่ แครอท และคื่นฉ่าย เป็นหลัก อาจมีการเติมกระเทียมต้น(leek)ได้เล็กน้อย

มิร์พัวส์สีขาว (white mirepoix)นั้นไม่ใส่แครอทแต่ใช้พาร์สนิพ และเศษเห็ดแทนและเพิ่มปริมาณกระเทียมต้น





ผักรวมหรือผักเพิ่มรสชาติ (mirepoix)





## ✓ ส่วนประกอบที่มีความเป็นกรด

ส่วนประกอบที่มีความเป็นกรด ได้แก่ มะเขือเทศและไวน์ ช่วยในการละลายเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน มักใส่ในสต็อกเพื่อดึงรสชาติความเข้มข้นออกจากกระดูกสัตว์





# ✓ สมุนไพรและเครื่องเทศ (herb and spices)

สมุนไพรที่ใส่ในน้ำสต็อกจะทำเป็น bouquet garni (บูเก การ์นี่) คือมัดเข้าด้วยกันเป็นช่อโดยห่อด้วยก้านกระเทียมต้นหรือใช้ถุงผ้า(sachet) ขนาดของบูเก-การ์นี่อาจแตกต่างกันขึ้นอยู่กับปริมาณสต็อกที่ทำ ควรคำนึงถึงเสมอว่ากลิ่นของสมุนไพรเครื่องเทศจะต้องไม่รุนแรงเกินไป จนกลบกลิ่นของอาหารนั้นๆ สมุนไพรและเครื่องเทศที่ใช้ในการทำสต็อกหรือซอส แบ่งออกเป็น 3 ชนิด ได้แก่



# ✓ สมุนไพรและเครื่องเทศ (herb and spices)

1) บูเกการ์นี (bouquet garni) คือช่อสมุนไพรที่ประกอบด้วย ก้านพาสลีย์ (parsley stem) ไทม์ (thyme) ใบกระวาน (bay leaf) แล้วห่อด้วยก้านกระเทียม (leek)





## ขั้นตอนการทำบูเก้กานี



# ✓ สมุนไพรและเครื่องเทศ (herb and spices)

2) ซาเซต์ (sachet) คือการห่อเครื่องเทศและสมุนไพรไว้ในถุงผ้า ประกอบด้วย ก้านผักชีฝรั่ง (parsley stem) ไทม์ (thyme) พริกไทย (peppercorns) ใบกระวาน (bay leaf) ในบางสูตรอาจมีการเพิ่มกระเทียมและ กานพลู



## ✓ สมุนไพรและเครื่องเทศ (herb and spices)

3) อันเนียน พิคเว (onion piqué ) คือ การใช้หอมใหญ่ผ่าครึ่ง และนำไป  
กระวานและกานพลูเสียบเข้าไป





## เริ่มช่วงที่ 3

# ☐ วิธีการผลิตน้ำสต็อกสีขาว



1. ล้างทำความสะอาดกระดูก ตัดเป็นชิ้น 3-4 นิ้ว นำไปแช่ในน้ำที่อุณหภูมิห้อง 15 นาที นำไปตั้งไฟ



2. เปิดไฟแรง จนกระทั่งน้ำเดือดลดไฟลง ใช้อุณหภูมิต่ำในการต้มประมาณ 85 องศาเซลเซียส ระหว่างต้มช้อนฟองที่เกิดจากโปรตีนจับตัวเป็นก้อนที่ลอยขึ้นด้านบน เพื่อไม่ให้รสชาติขุ่น



## □ วิธีการผลิตน้ำสต็อกสีขาว



3. ใส่ผักรวมและบูเก็กานี ใช้เวลาในการเคี่ยว 3 ชั่วโมง ไม่ควรนานเกินไป จะส่งผลให้น้ำสต็อกขุ่น หากต้องการให้รสชาติเข้มข้นขึ้น ควรนำไปกรองก่อน แล้วนำมาเคี่ยวต่อ



4. กรองน้ำสต็อกที่ได้ ด้วยกระชอน หรือหากต้องการให้ใสมากขึ้น ให้ใช้ผ้าขาวบางรองบนกระชอนอีกชั้น และหากต้มปริมาณมาก ๆ ไม่ควรยกเท เพราะอาจเกิดอันตรายได้





# ☐ วิธีการผลิตน้ำสต็อกสีน้ำตาล



1. ล้างทำความสะอาดกระดูก  
ตัดเป็นชิ้น 3-4 นิ้ว เรียงใส่ถาด



2. นำเข้าเตาอบ ที่อุณหภูมิ 190 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 45 นาที  
จากนั้นใส่ผักรวม อบต่อ 30 นาที



## ☐ วิธีการผลิตน้ำสต็อก

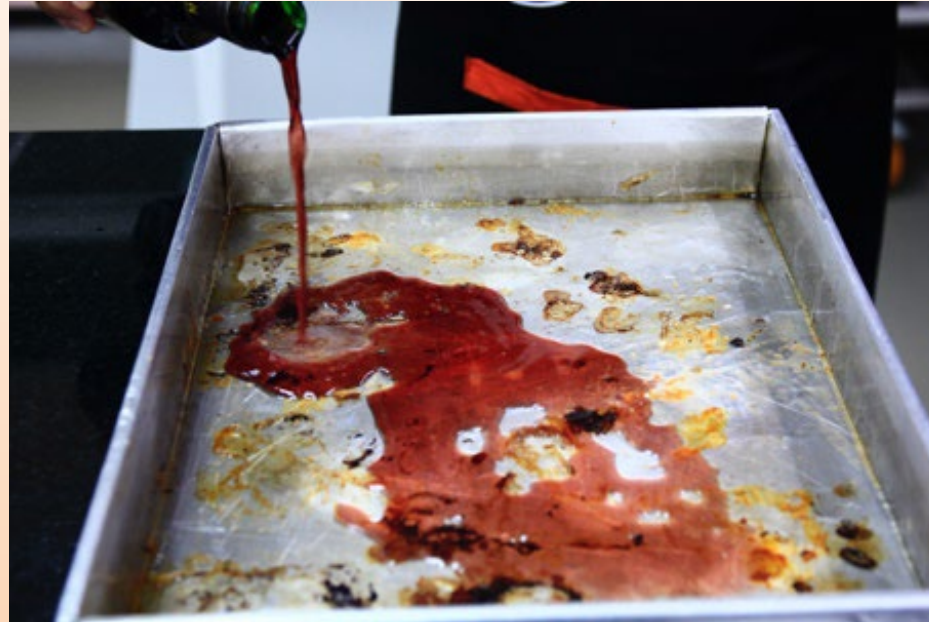


3. นำส่วนผสมที่อบแล้วใส่ลงในหม้อ เปิดไฟแรง และเมื่อเดือดเบาไฟลง ใส่บูเก้กานี ใช้เวลาในการเคี่ยว 3 ชั่วโมง ไม่ควรนานเกินไปจะส่งผลให้น้ำสต็อกขุ่น หากต้องการให้ รสชาติเข้มข้นขึ้น ควรนำไปกรองก่อน แล้วนำมาเคี่ยวต่อ





## □ วิธีการผลิตน้ำสต็อก



4. ทำการ ตีเกลซ (deglaze) ด้วยไวน์แดง คือการเติมของเหลวลงในภาตที่ได้จากการอบกระดูก เพื่อละลายคราบที่ติดกับภาต ควรทำทันทีหลังจากออกจากเตาอบ และนำกระดูกใส่หม้อแล้ว เพื่อความสะดวกในการชูด จากนั้นเทลงในหม้อน้ำสต็อก



## ❑ วิธีการผลิตน้ำสต็อกใส่น้ำตาล



5. กรองน้ำสต็อกที่ได้ ด้วยกระชอน หรือหากต้องการให้ใส่มากขึ้น ให้ใช้ผ้าขาวบางรองบนกระชอนอีกชั้น และหากต้มปริมาณมาก ๆ ไม่ควรยกเทเพราะอาจเกิดอันตรายได้



# ☐ วิธีการผลิตน้ำสต็อกปลา



1. ล้างทำความสะอาดก้างปลา  
ตัดเป็นท่อน ๆ ใส่ลงในหม้อ



2. เติมผักรวม เลมอน บูเกกานี และน้ำเปล่า





## ☐ วิธีการผลิตน้ำสต็อกปลา



3. นำส่วนผสมตั้งไฟ ปานกลาง ใช้เวลาในการต้ม 40 นาที หากต้มนานเกินไปจะทำให้น้ำสต็อกมีรสขมได้



4. กรองน้ำสต็อกที่ได้ ด้วยกระชอน



# เริ่มช่วงที่ 4



## ☐ เทคนิคในการทำน้ำสต็อก

- 1) กระจกควรหั่นเป็นท่อน ท่อนละประมาณ 4 นิ้ว ปล่อยให้สะเด็ด
- 2) ควรเริ่มจากน้ำเย็น เพราะน้ำร้อนจะทำให้สต็อกขุ่น ใส่ น้ำเย็นพอท่วมกระจก
- 3) เคี่ยวสต็อกด้วยอุณหภูมิปานกลาง ประมาณ 85 องศาเซลเซียส (simmer)
- 4) หมั่นช้อนฟองสกปรกออกเพื่อให้ใส



## ☐ เทคนิคในการทำน้ำสต็อก

- 5) ใส่มีร์พัวส์ และบูเก การ์นี (หากใส่พร้อมกระดูกตั้งแต่ต้นจะทำให้ซ็อนฟองออกยาก)
- 6) เคี่ยวสต็อกไฟอ่อน ๆ ใช้เวลาอย่างน้อย 2-3 ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับปริมาณที่ทำ
- 7) ตักไขมันที่ลอยหน้าออก
- 8) กรองสต็อกอย่างระมัดระวัง โดยใช้กระบวยค่อย ๆ ตักส่วนที่ใส แล้วกรองผ่านชีนัวส์ที่มีผ้าขาวบางชุบน้ำหมาดรองอยู่ ไม่ควรยกเท



## □ เทคนิคในการทำน้ำสต็อก

- 9) กรณีผลิตปริมาณมาก ทำให้สต็อกเย็นโดยเร็วก่อนแช่เย็นเพื่อป้องกันการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์
- 10) เก็บสต็อกด้วยภาชนะมีฝาปิดและในอุณหภูมิที่เหมาะสม หากแช่เย็นมีอายุหนึ่งสัปดาห์ แช่แข็งมีอายุ 2-3 เดือน
- 11) แยกไขมันที่เหลื้อออก เมื่อสต็อกเย็นไขมันจะลอยหน้าและแข็งตัว



# ☐ การเก็บรักษาน้ำสต็อก





# ☐ การเก็บรักษาน้ำสต็อก





# ข้อมูลติดต่อ

สาขาวิชาอุตสาหกรรมบริการอาหาร

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

E-Mail [Sansanee.th@rmutp.ac.th](mailto:Sansanee.th@rmutp.ac.th)

