

อาหารตะวันตก Western Cuisine



อาจารย์ศันสนีย์ ทิมทอง
สาขาวิชาอุตสาหกรรมบริการอาหาร คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



ครั้งที่ 9 หลักการเตรียมพื้นฐาน (ซอส)

- ความหมายและความสำคัญของซอส
- การแบ่งประเภทซอสตามแม่ซอส
- การแบ่งซอสตามลักษณะ
- ตัวเพิ่มความข้นให้กับซอส



☐ ความหมายของซอส

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2544 ให้ความหมายของคำว่า ซอส คือ เครื่องปรุงที่มีลักษณะเหลวหรือค่อนข้างข้น ใช้จิ้ม หรือปรุงอาหารให้มีรสชาติดีขึ้น สอดคล้องกับคำว่าซอส ในภาษาละติน คือ salted แปลว่า เค็ม มีลักษณะเป็นของเหลว ข้น หรือข้นหนืดเล็กน้อย



□ ความหมายของซอส

วัตถุประสงค์ในการใช้งานของซอสดั้งเดิมคือ เพื่อกลบกลิ่นอาหาร โดยเฉพาะอาหารพวกเนื้อสัตว์ ดังนั้นซอสจึงหมายความว่า ของเหลวค่อนข้างข้น มีรสจัด ใช้เสิร์ฟคู่กับอาหารเพื่อเสริมรสชาติอาหารแต่ละจานให้ดีขึ้น



ประวัติความเป็นมา

“ซอส สัญลักษณ์อันยืนยงของอารยธรรมและความเจริญรุ่งเรือง
มนุษย์ที่ไร้ซอสมีบาป 1,000 ประการ มนุษย์ที่มีซอส มีบาปเพียง 999
ประการ ทุกครั้งที่มีการคิดค้นซอสจนเป็นที่ยอมรับ 1 ชนิดก็จะลบล้างบาปได้
1 ประการ” แอมโบรส เบียร์



□ หน้าทีของซอส

1. เพื่อเพิ่มรสชาติ
2. เพื่อเพิ่มความชุ่มชื้น
3. เพื่อเพิ่มการดึงดูดสายตา
4. เพื่อปรับปรุงเนื้อสัมผัส



เทคนิคที่ใช้ในการทำซอส

1. การตี (whisking sauce)

เป็นเทคนิคสำคัญในการทำซอสให้เนื้อสัมผัสเนียน และในการทำซอสอิมัลชันจะทำให้ น้ำและไขมันรวมตัวเป็นเนื้อเดียวกันได้ด้วยการตีที่สม่ำเสมอ อุปกรณ์ที่สำคัญ คือ ตะกร้อมือ



2. การปั่น (blending sauce)

เป็นเทคนิคที่ทำให้ซอสข้นและมีเนื้อสัมผัสที่เรียบเนียน นิยมใช้กับซอสที่ทำจากผัก และผลไม้ เช่น คูลี และเพียวเวร เป็นต้น การปั่นยังทำให้ซอสมีเนื้อสัมผัสที่ฟู เบาขึ้นอีกด้วย

3. การเคี่ยว (reductions)

เป็นเทคนิคที่ทำให้ซอสมีความเข้มข้นขึ้น ทั้งสีเนื้อสัมผัสและรสชาติ เช่น เดมิเกลส (demi-glace) ที่ได้จากการเคี่ยวน้ำสต็อกด้วยไฟอ่อน เป็นระยะเวลา นานจนงวดลง



4. การทำให้ซอสมีความเงา (enriching sauce)

เป็นเทคนิคที่ทำให้ซอสมีความเงา ทำได้โดยการการใส่เนยแช่เย็น หั่นเป็นก้อนเล็ก ๆ ใส่ลงในซอสในขั้นตอนสุดท้ายที่ปิดไฟแล้วเรียกว่า Monter au Buerre เพื่อเพิ่มความมันและความเงางามให้กับซอส

5. การกรอง (straining sauce)

เป็นเทคนิคที่ทำให้ซอสเนียนขึ้นและเป็นการกำจัดสิ่งที่ไม่ต้องการออก



เริ่มช่วงที่ 2

➤ การแบ่งประเภทของซอส

ซอสมี้อยู่ในครัวทั่วโลก และมีมากมายหลายชนิด ยังไม่มีการแบ่งประเภทที่ชัดเจน แต่จะมีการแบ่งออกได้หลายแบบ เช่น แบ่งตามซอสหลักตามแบบฝรั่งเศส แบ่งตามสีของซอส แบ่งตามประเทศ แบ่งตามลักษณะของซอส แบ่งตามประเภทของอาหารที่เสิร์ฟคู่กับซอส ในที่นี้จึงขอแบ่งประเภทของซอสเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ แบ่งตามซอสหลักหรือแม่ซอส และ แบ่งตามลักษณะของซอส



แบ่งตามซอสหลักหรือแม่ซอส

การแบ่งตามซอสหลักหรือแม่ซอส (leading or mother sauce) นั้นมีประวัติมายาวนานตามประวัติศาสตร์การครัวของฝรั่งเศส แม่ซอสยังสามารถแตกเป็นลูกซอส (small sauce) ได้อีกหลายชนิดเพียงแค่เปลี่ยนวัตถุดิบบางตัวเพิ่มเข้าไป



1. ซอสเบชาเมล (bechamel Sauce) หรือซอสสีขาว (white sauce) มีลักษณะข้นสีขาว ทำจากของเหลวคือนม และตัวเพิ่มความข้นหนืด คือ รุซ์ (roux) นิยมเสิร์ฟคู่กับอาหารประเภท มันฝรั่ง ผักต้มสุก เนื้อปลา เนื้อไก่ เป็นต้น โครงสร้างของซอสมีดังนี้

milk + white roux



2. ซอสเวลูเต (velouté Sauce) มีลักษณะข้นสีเข้มกว่าซอสขาว
ทำจากของเหลวคือน้ำสต็อก และตัวเพิ่มความข้นหนืด คือ รุช นิยมเสิร์ฟคู่กับ
อาหารประเภท เนื้อไก่ โครงสร้างของซอสมีดังนี้

white stock + white or blond roux



3. ซอสแอสปานญอน (espanole sauce) หรือซอสสีน้ำตาล (brown sauce) แต่เดิมซอสชนิดนี้ได้จากการเคี่ยวน้ำสต็อกสีน้ำตาลเป็นเวลานานจนกระทั่งงวด ได้น้ำซอสสีน้ำตาลเข้มข้น มีความเงาสชาติเข้มข้น แต่ในปัจจุบันได้ลดระยะเวลาลงเป็นการนำน้ำสต็อกสีน้ำตาลมาต้มให้เดือดและใส่รูล์ ซึ่งทำให้ได้ซอสที่มีลักษณะเดียวกัน นิยมเสิร์ฟคู่กับเนื้อสัตว์สีแดง โครงสร้างของซอสมีดังนี้

brown stock + blond roux or brown roux



4. ซอสมะเขือเทศ (tomato sauce) ส่วนประกอบหลักของซอสชนิดนี้คือมะเขือเทศ มีส่วนผสมของเนื้อมะเขือเทศ น้ำสต็อก ผักรวมเพื่อเพิ่มรสชาติ (mirepoix) ได้แก่ หอมใหญ่ แครอท เซอลารี นำส่วนผสมทั้งหมดตั้งไฟเคี่ยวให้มีลักษณะเป็นซอส มีลูกซอสบางชนิดใส่เนื้อสัตว์เพิ่มเข้าไปเช่น ซอสโบโลญเนส เป็นซอสมะเขือเทศที่ใส่เนื้อมบดลงไป เสริ์คู่กับเส้นพาสต้า โครงสร้างของซอสมีดังนี้

tomato + white stock + mirepoix



5. ซอสฮอลแลนเดรส (hollandaise sauce) เป็นอิมัลชันซอสมีส่วนประกอบของเนยละลาย และไข่แดง ปรุงรสด้วยน้ำมะนาว เกลือ และพริกไทย วิธีการทำซอสจำใช้วิธีการตุ๋น คือนำซอสไปผ่านความร้อนบนไอน้ำ และใช้ตะกร้อมือตีด้วยความเร็วสม่ำเสมอเพื่อให้ส่วนผสมของเนยใสและไข่แดงเข้ากัน นิยมเสิร์ฟคู่กับอาหารประเภท ผักต้มสุก เนื้อปลา และไข่ โดยเฉพาะไข่ลวก (poach egg) เสิร์ฟกับขนมปังเป็นอาหารเช้าเรียกว่า เอ็ก เบเนดิกส์ โครงสร้างของซอสมีดังนี้

clarified butter + egg yoks



เริ่มช่วงที่ 3

แบ่งตามลักษณะของซอส

การแบ่งตามลักษณะของซอสนั้นคือการนำซอสที่มีอยู่ในครัวตะวันตก
ทั่วไป ที่มีหลักการในการผลิตซอสที่แตกต่างกัน เพื่อให้ครอบคลุมประเภทของ
ซอสที่มีใช้อยู่ในปัจจุบัน ซึ่งบางชนิดจะไม่จัดอยู่ในประเภทของซอสหลัก โดย
แบ่งเป็นซอสสำหรับอาหารคาว และซอสสำหรับขนมหวาน ดังนี้



ซอสสำหรับอาหารคาว แบ่งได้ 4 ประเภท ได้แก่

1. ซอสที่ชั้นจากแป้ง คือ ซอสที่มีตัวเพิ่มความข้นหนืดด้วยแป้งในรูปแบบต่าง ๆ

รายละเอียดกล่าวไว้ในบทที่ 2 สามารถแบ่งได้ 2 ชนิด คือ

1.1 ซอสสีขาว (white sauce) ได้แก่ ซอสเบซามิล ซอสเวลูเต

1.2 ซอสสีน้ำตาล (brown sauce) ได้แก่ ซอสแอสปานญอน และ

ซอสเดมิเกลซ



2. ซอสที่มีไขมันและน้ำมันเป็นส่วนผสมหลัก คือ ซอสที่มีส่วนผสมหลักเป็นไขมัน คือเนยละลาย และน้ำมันต้องเป็นน้ำมันสำหรับทำน้ำสลัด เช่น น้ำมันมะกอกชนิดเอ็กตราเวอร์จิน ที่มีคุณสมบัติรับประทานแบบสดได้



2.1 อิมัลชันซอส (emulsion sauce)

เป็นซอสที่ใช้อิมัลชัน โดยมีไข่แดงเป็นอิมัลซิไฟเออร์ที่ช่วยให้น้ำมันสามารถรวมตัวกับส่วนผสมต่าง ๆ โดยไม่แยกตัวกันเมื่อตั้งทิ้งไว้ เช่น มายองเนส ฮอลแลนเดรส



2.2 ไม่ใช่อิมัลชัน

คือ ซอสหรือน้ำสลัดที่ส่วนผสมจะแยกตัวกันเมื่อวางทิ้งไว้ อาจเรียกว่า สลัดน้ำใส มีส่วนผสมคือ น้ำมันสลัด น้ำมันมะนาว น้ำส้มสายชูหมัก หรือกลั่น เกลือ น้ำตาลทราย ทำโดยการนำส่วนผสมทั้งหมดมาเขย่าให้รวมตัวกันชั่วคราว เช่น เวนิเกรท อีกชนิดคือสมุนไพรมะนาว ทำได้โดยการนำสมุนไพรมะนาวสด ปั่นรวมกับน้ำมัน และเป็นการรวมตัวกันชั่วคราวคือเมื่อวางทิ้งไว้ก็จะแยกตัวกัน เช่น ซอสเพรสโต



3. ซอสจากผักและผลไม้ ได้แก่

3.1 ซอสมะเขือเทศ (tomato sauce) คือ ซอสที่ได้จากเนื้อมะเขือเทศ และผักเพิ่มรสชาติ สามารถประยุกต์ได้หลายชนิด

3.2 คูลี (coulis) คือ ซอสที่ได้จากการนำผักหรือผลไม้ ที่ผ่านความร้อน และไม่ผ่านความร้อนไปปั่นให้ละเอียด



3.3 ซัลซา (salsas) คือ ซอสที่ทำจากผักหรือผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ผสมน้ำมันมะกอก กระเทียม เกลือ พริกไทย โดยไม่ผ่านความร้อน เนื้อสัมผัสของซอสชนิดนี้ จะไม่รวมเป็นเนื้อเดียวกัน ยังมีผลไม้หรือผักเป็นชิ้น ๆ มีการปรุงให้รสจัด เพื่อเสิร์ฟคู่กับอาหารแต่ละจาน เช่น ซัลซามะเขือเทศ ซัลซามะม่วง เป็นต้น



3.4 ชัตนี (chutneys) คือ ซอสที่ทำจากผักหรือผลไม้ นำไปต้มเคี่ยวกับเครื่องเทศ น้ำส้มสายชู น้ำตาลทราย เนื้อสัมผัสไม่ละเอียดมากยังมีเนื้อผักหรือผลไม้เป็นชิ้น ๆ เช่น แอบเปิ้ลชัตนี พืชชัตนี เป็นต้น



4. ซอสชนิดอื่น ๆ

4.1 เกรวี (gravy) คือ ซอสที่มีลักษณะคล้ายบราวซอส แต่มีวิธีการทำและรสชาติที่แตกต่างกัน เกรวีได้จากการทำซอสจากเศษเนื้อที่ติดกระทะหลังจากผ่านการย่าง การอบ โดยใส่น้ำสต็อกลงในกระทะจุดเศษเนื้อที่ติดอยู่ออกให้หมด ทำให้ได้สีซอสที่เป็นสีน้ำตาล ทำให้ข้นโดยการเติมรูซ์ นมหรือครีมเพื่อเพิ่มความมัน กรองเพื่อให้ซอสเนียนเสิร์ฟคู่กับเนื้อสัตว์ที่ได้



4.2 คอมพาวด์บัตเตอร์ (compound butter) เป็นการนำเนยที่
อุณหภูมิห้อง ผสมกับสมุนไพรสดสับละเอียด ปรงรสด้วยเกลือ อาจมีการเพิ่ม
ความเผ็ดด้วยพริกป่น แล้วนำไปแช่เย็น ตัดเป็นชิ้นเล็กๆ เสิร์ฟคู่กับสเต็กร้อน ๆ
โดยการวางด้านบนให้เนยละลาย เป็นการเพิ่มรสชาติ และเพิ่มความชุ่มชื้น



ซอสสำหรับขนมหวาน แบ่งได้ 3 ประเภท ได้แก่

1. ซอสที่ได้จากการปั่น
2. ซอสที่ได้จากการเคี้ยว
3. ซอสที่ได้จากการตุ๋น



เริ่มช่วงที่ 4

ประเภทตัวทำให้ข้น (thicken agent)

ซอสที่ข้นด้วยแป้งตัวทำให้ซอสข้นก็คือแป้งแต่ละชนิด ได้แก่ แป้งสาลี ใช้ในซอสที่ไม่ต้องการความใสมาก และมีความข้นหนืดได้นานกว่าแป้งชนิดอื่น ๆ ส่วนแป้งมัน แป้งข้าวโพด และแป้งท้าวยายม่อม นิยมใช้กับซอสที่ต้องการความใส ข้อเสียคือถ้าให้ความร้อนนานเกินไปเมื่อ ซอสมีอุณหภูมิลดลงจะเกิดแยกตัวของน้ำ การใช้แป้งเป็นตัวทำให้ข้นสามารถแบ่งออกเป็น 4 วิธี ได้แก่



1. การผัดแป้งกับเนย (roux)

เรียกว่า รุชซ์ เป็นวิธีดั้งเดิมที่นิยมกันมากในครัวชาวฝรั่งเศส การนำแป้งสาลีกับเนยไปผัดเข้าด้วยกันเป็นการทำให้แป้งพองตัวเล็กน้อย ยังไม่เกิดเป็น เจลาตินในเซชัน เนื่องจากปริมาณน้ำในเนย มีปริมาณไม่มากพอ แต่การผัดแป้งเป็นการแยกเม็ดแป้งออกและเคลือบด้วยไขมันด้วยเนย ส่งผลให้เมื่อนำไปใช้ในการทำซอส แป้งจะกระจายตัวออกได้ดีและไม่เป็นก้อน



ขั้นตอนการทำรูช



1. เตรียมแป้งสาลีกับเนยในปริมาณที่เท่ากัน



2. ใส่ส่วนผสมลงในกระทะ เปิดไฟปานกลาง



ขั้นตอนการทำรูช



3. ผัดส่วนผสมเข้าด้วยกัน



1.1 รุชส์สีขาว (white roux) เป็นการนำแป้งสาลีและเนยไปผัดให้เข้ากันโดยใช้เวลาประมาณ 3 นาที นำไปใช้กับซอสสีขาว เช่น ซอสเบชาเมล

1.2 รุชส์บลอนด์ (blond roux) เป็นการนำแป้งสาลีและเนยไปผัดให้เข้ากันโดยใช้เวลาประมาณ 5 นาที ให้มีสีเข้มขึ้นกว่ารุชส์สีขาว นำไปใช้กับซอสที่มีสีเหลืองอ่อน ๆ เช่น ซอสเวลูเต้



1.3 รุชสีน้ำตาล (brown roux) เป็นการนำแป้งสาลีและเนยไปผัดให้เข้ากันโดยใช้เวลาประมาณ 10 นาที ให้มีสีน้ำตาลและมีกลิ่นคล้ายถั่ว นำไปใช้กับซอสที่ต้องการสีเข้มเช่น ซอสสีน้ำตาล





รูลซ์สีขาว รูลซ์สีบลอนด์ และรูลซ์สีน้ำตาล



1.2 การนวดแป้งกับเนย (beurre manie)

การนวดแป้งกับเนย (beurre manie) คือการนวดแป้งสาลีกับเนยที่อ่อนตัวในปริมาณที่เท่ากัน ส่วนผสมเหมือนกับการทำรูล์ซแต่แตกต่างกันที่ เบอมานเย่ ไม่ผ่านความร้อน ซึ่งจะไม่มีผลกับสีและกลิ่น การใช้เบอมานเย่เป็นวิธีที่สะดวกนิยมใส่ลงในซอสที่เดือดแล้วเพื่อเพิ่มความข้นหนืด



1.3 การผสมแป้งกับน้ำเย็น (slurries)

วิธีนี้ทำให้เม็ดแป้งเปียกมีความพองตัวเล็กน้อยเนื่องจากแป้งจะไม่พองตัวเต็มที่ในน้ำเย็น การละลายแป้งกับน้ำจะได้ส่วนผสมที่เรียกว่า น้ำแป้ง จะใช้ใส่ลงในซอสในขั้นตอนสุดท้ายหลังจากที่ใส่ส่วนผสมและปรุงรสชาติแล้ว และจะให้ความร้อนไม่นานเนื่องจากวิธีนี้นิยมใช้กับแป้งข้าวโพด แป้งมัน และแป้งท้าวยายม่อม หากน้ำแป้งได้รับความร้อนนานเกินไปเม็ดแป้งจะพองตัวมากเกินไป เมื่ออุณหภูมิลดลงแป้งจะคืนตัว (McGee, H, 2004)



1.4 การคลุกแป้งกับเนื้อสัตว์ (floured meat)

การคลุกแป้งกับเนื้อสัตว์ (floured meat) วิธีนี้ใช้กับอาหารประเภทสตูว์ (stew) ที่ทำจากเนื้อสัตว์ โดยการหั่นเนื้อสัตว์เป็นชิ้นตามต้องการโรยเกลือและพริกไทย นำไปคลุกกับแป้งลาสึ และนำลงทอดในน้ำมัน เติมน้ำสต็อกเคี้ยวจนกระทั่งเนื้อเปื่อย เป็นการอาศัยแป้งที่เคลือบอยู่ที่ชิ้นเนื้อเมื่อมีของเหลวเม็ดแป้งก็จะพองตัวเต็มที่ ส่งผลให้รสชาติมีความเข้มข้นขึ้น เนื้อสัมผัสของซอสมีความข้นหนืดและชิ้นเนื้อจะมีสีน้ำตาล (McGee, H, 2004)



ข้อมูลติดต่อ

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

