

# อาหารตะวันตก

## Western Cuisine

อาจารย์ศันสนีย์ ทิมทอง

สาขาวิชาอุตสาหกรรมบริการอาหาร คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



ครั้งที่ 10 ประเภทของอาหารเข้าแบบตะวันตก

## □ ความหมายของอาหารเช้า

breakfast สามารถแยกคำออก โดย คำว่า fast (noun) หมายถึง การอดอาหาร และคำว่า break หมายถึง เลิก หรือหยุด

ดังนั้น คำว่า breakfast จึงหมายถึง การเลิกอดอาหาร ก็คือ การรับประทานอาหารในมื้อเช้าหลังจากที่อดอาหารมาตลอดทั้งคืน  
จึงเป็นที่มาของคำว่า breakfast (อาหารเช้า)



## □ ความสำคัญของอาหารเช้า

สง่า (2560) กล่าวว่า อาหารมื้อที่มีความสำคัญที่สุดคือ ‘อาหารเช้า’ เนื่องจากร่างกายอดอาหารมาตลอดทั้งคืน อาหารเช้าจึงเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างมาก เพราะร่างกายต้องใช้พลังงานจากอาหารมื้อเย็น ไปเลี้ยงหัวใจให้สูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกาย พอตื่นเช้ามา หลังจาก 9.00-10.00 นาฬิกา ร่างกายจะเริ่มหิว ดังนั้นจึงต้องกินอาหารเช้าเข้าไปทดแทนพลังงานที่เสียไป



## ➤ วัตถุดิบหลักที่ใช้ในการประกอบอาหารเข้า

### ไข่ไก่

ไข่ไก่เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่สมบูรณ์ชนิดหนึ่ง มีราคาถูกและหาซื้อได้ง่าย โดยเฉลี่ยไข่มีส่วนประกอบของเปลือกไข่ 11% ไข่ขาว 58 % และไข่แดง 31 % การทำเมนูอาหารเข้าจากไข่ให้มีลักษณะและรสชาติที่ดี ต้องคำนึงถึง คุณภาพ ความสดของไข่ การเก็บรักษาและการเลือกซื้อ



## ➤ คุณภาพไข่และการตรวจสอบคุณภาพ

ตารางที่ 1 น้ำหนักมาตรฐานของไข่ไก่ในสหรัฐอเมริกา

| ขนาด                     | น้ำหนักอย่างน้อย (ออนซ์/<br>โหล) | น้ำหนัก (กรัม/ฟอง) |
|--------------------------|----------------------------------|--------------------|
| ไข่ใหญ่พิเศษ (jumbo)     | 30                               | 77.7               |
| ไข่ใหญ่มาก (extra large) | 27                               | 69.9               |
| ไข่ใหญ่ (large)          | 24                               | 62.2               |
| ไข่ขนาดกลาง (medium)     | 21                               | 54.4               |
| ไข่เล็ก (small)          | 18                               | 46.6               |
| ไข่จิ๋ว (peewee)         | 15                               | 38.9               |

ที่มา : อัจฉรา (2556)



## ➤ การเปลี่ยนแปลงทางกายภาพในระหว่างการเก็บรักษา

- ❖ ไข่ขาวคนเปลี่ยนเป็นใส
- ❖ ไข่แดงมีขนาดเพิ่มขึ้น
- ❖ เกิดโพรงอากาศมีขนาดใหญ่ขึ้น
- ❖ สารเคลือบผิวไข่หลุดหายไป

- การเปลี่ยนแปลงของไข่ที่เกิดจากการให้ความร้อน
  - ❖ การเกิดเจล (gelation)
  - ❖ การจับตัวเป็นก้อน (coagulation)
  - ❖ การเกิดการแข็งตัว (denaturation)



## ➤ การเลือกซื้อไข่

- ❖ ความสด
- ❖ เปลือกไข่ต้องสะอาด
- ❖ เปรียบราคากับปริมาณราคา

## ➤ การเก็บรักษาไข่

- ❖ เลือกเก็บไข่ที่เปลือกสะอาดและใหม่ถ้าเปลือกไข่ไม่สะอาดอาจมีเชื้อจุลินทรีย์ติดอยู่จะแทรกซึมเข้าไปในไข่ทำให้ไข่เสียเร็วขึ้น
- ❖ ไม่ควรล้างเปลือกไข่ก่อนที่จะประกอบอาหาร
- ❖ เก็บไข่ไว้ในอุณหภูมิต่ำเช่นในตู้เย็นในภาชนะที่ปิดมิดชิดเพื่อป้องกันการระเหยของน้ำและก๊าซ



## เริ่มช่วงที่ 2

# ผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์

## ➤ แฮม (ham)

เป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากเนื้อสัตว์ที่เริ่มทำมาตั้งแต่สมัยก่อนคริสตกาล  
เดิมใช้โคนขาหลังของหมูในการผลิตแฮม



## แฮมรมควัน (smoked ham)

เป็นแฮมที่หมักจนได้ที่แล้วค่อยนำมารมควัน แบ่งเป็น

1.1) แฮมรมควันสุก (smoked cooked ham) เป็นแฮมที่สามารถรับประทานได้ทันที โดยไม่ต้องทำให้สุกอีก

1.2) แฮมรมควันไม่สุก (smoked uncooked ham) เป็นแฮมที่ทำให้สุกก่อนรับประทาน



## แฮมต้ม (boiled ham)

- แฮมต้มแบบดั้งเดิม (traditional cooked ham)
- แฮมต้มที่มีโปรตีนจากสัตว์อื่นผสม (extended ham)
- แฮมต้มจากเนื้อเทียม (simulated ham)
- แฮมต้มที่ทำขึ้นใหม่ (reformed ham)



## ➤ เบคอน (bacon)

เบคอน คือ ผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ วัตถุดิบคือ เนื้อหมู โดยใช้ส่วนที่เป็นเนื้อหมูสามชั้น เป็นการถนอมอาหาร (food preservation) ด้วยการหมักเกลือ (salt curing) แล้วนำมาหั่นให้ได้ความหนาพอเหมาะเป็นชิ้น เบคอน สามารถแบ่งเบคอนตามชิ้นส่วนของเนื้อหมูที่นำมาผลิตได้ 3 ชนิด



## เบคอน (bacon)

### 1) เนื้อส่วนท้อง (belly)

ที่เรียกกันว่า หมูสามชั้น อยู่ตอนกลางของซากที่ตัดส่วนขาหน้าและขาหลังออก เลาะเอาส่วนที่เป็นกระดูกซี่โครงออก จะเห็นเนื้อที่มีชั้นของเนื้อแดงสลับกับส่วนของไขมัน มีหนังติดอยู่ด้วย เนื้อจากสุกรพันธุ์ดีจะให้เนื้อแดงมาก ไขมันต่ำ เบคอนจากเนื้อชนิดนี้นิยมบริโภคเป็นอาหารเช้า จึงเรียกว่า breakfast bacon





## เบคอน (bacon)

### 2) เนื้อสันส่วนนอก (loin)

นำมาทำเบคอนโดยใช้วิธีหมักชนิดไม่เค็มมากนัก แล้วบรรจุในไส้เทียมขนาดใหญ่หรือใช้เนื้อสัน 2-3 เส้นผูกมัดด้วยเชือกให้แน่น มีลักษณะเหมือนไส้กรอกขนาดใหญ่ รมควันเพียงเล็กน้อย เป็นเบคอนที่มีราคาแพง เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ชอบผลิตภัณฑ์ที่มีไขมันสูง เรียกว่า Canadian bacon

## เบคอน (bacon)

### 3) เนื้อส่วนคาง (jowl)

หลังจากตัดแต่งให้เป็นรูปสี่เหลี่ยม นำมาหมักรมควัน เก็บไว้ปรุงอาหารได้นาน เบคอนที่ทำจากเนื้อส่วนนี้มีรสชาติดี แต่มีไขมันสูงและรสชาติค่อนข้างเค็ม เหมาะสำหรับประชาชนที่อยู่ในประเทศที่มีอากาศหนาว ต้องการบริโภคไขมันสูงเพื่อช่วยให้ความอบอุ่นแก่ร่างกาย เบคอนที่ทำจากเนื้อส่วนนี้เรียกว่า jowl bacon square

## เริ่มช่วงที่ 3

## ไส้กรอก (sausage)

ไส้กรอก คือ ผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ (meat product) เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว ไก่ ไก่ทรงวง แกะ ที่ได้จากการนำเนื้อมาบด ผสมกับเกลือ และเครื่องปรุงรส แล้วบรรจุในไส้ (casing) เพื่อให้มีรูปร่างเป็นรูปทรงกระบอก สามารถแบ่งชนิดของไส้กรอก ได้ดังนี้



## ไส้กรอกสุก (cooked sausage)

เป็นไส้กรอกที่ทำจากเนื้อสัตว์ สุกพร้อมที่จะรับประทานได้ทันที อาจรมควัน (smoking) หรือไม่ก็ได้ เช่น แฟรงเฟอ์เตอร์ (Frankfurter) แคนเกอร์สต์ (Knackwurst) โบโลญา (Bologna) เวียนนา (Vienna) ไส้กรอกตับ (liver sausage) ไส้กรอกเลือด (blood sausage)



## ไส้กรอกสุก (cooked sausage)

ทำจากเนื้อสด เช่น เนื้อหมู และผสมเครื่องปรุง แล้วบรรจุไส้ ก่อนรับประทานต้องนำมาทำให้สุกก่อน ไส้กรอกหมูสด ผลิตจากเนื้อหมูสด ที่ผ่านการเอากระดูกออก (deboned pork) มีไขมันไม่เกิน 50 % และสามารถเติมน้ำหรือน้ำแข็งได้เกิน 3 %



## ไส้กรอกกึ่งแห้ง (semi-dry sausage)

เป็นไส้กรอกที่มีการหมัก เพื่อให้เกิดกรดแล็กติก (lactic acid fermentation) โดยใช้เชื้อแบคทีเรียตามธรรมชาติ หรือเชื้อบริสุทธิ์ที่เติมลงไป มีรสเปรี้ยว และมีกลิ่นหมัก มีความชื้นน้อยกว่าไส้กรอกสด แต่มีเนื้อสัมผัสที่ค่อนข้างนุ่มกว่าไส้กรอกแห้ง ไส้กรอกกึ่งแห้งหลายชนิดจะผ่านกรรมกรรมควั่น ตัวอย่างของไส้กรอกกึ่งแห้ง ได้แก่ ทูริงเจอร์ (thuringer) ซัมเมอร์ (summer sausage) lebanon bologna



## ไส้กรอกแห้ง (dry sausage)

เป็นไส้กรอกที่ผ่านการทำแห้ง (dehydration) มีความชื้นประมาณ 60-70 % อาจผ่านการรมควัน (smoking) มีเนื้อแน่น แห้ง และเก็บรักษาไว้ได้นานที่อุณหภูมิห้อง เช่น ซาลามิ (salami) เปปเปอร์โรนิ (peperoni) กุนเชียงไก่ กุนเชียงปลา





## bulk sausage

- ผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะเนื้อคล้ายไส้กรอก แต่ไม่ได้บรรจุในไส้ เช่น ลันเซียนมีท มีทโลฟ และเบอร์เกอร์ เป็นต้น (พิมพ์เพ็ญ และนิธิยา, มปป.)



# ธัญชาติ

ธัญชาติอาหารเช้า (breakfast cereal) เป็นผลิตภัณฑ์แปรรูปจากเมล็ดธัญพืช (cereal grain) ที่ใช้รับประทานเป็นอาหารเช้า หรือเรียกอีกอย่างว่า ธัญหาร



## ธัญชาติอาหารเช้าพร้อมรับประทาน (ready-to-eat breakfast cereal)

เป็นผลิตภัณฑ์ที่แปรรูปด้วยเครื่องเอกซ์ทรูเดอร์ (extruder) มีเนื้อสัมผัสกรอบบวม มีรูปร่างและรสชาติหลากหลาย วัตถุดิบหลักที่ใช้คือ แป้ง หรือสตาร์ช จากเมล็ดธัญชาติ เช่น ข้าวโพด ข้าวสาลี ข้าวกล้อง อาจมีส่วนผสมของช็อกโกแลต และผลไม้แห้ง รับประทานเป็นอาหารเช้า อาจผสมกับ นมหรือน้ำร้อน



## ธัญชาติที่ต้องผ่านความร้อน (hot breakfast cereal products)

ตัวอย่าง เช่น granola-type breakfast cereals, instant oatmeal, farina, เป็นธัญชาติที่ไม่ควรรับประทานแบบดิบ ควรนำไปเป็นส่วนผสมในอาหาร หรือในการประกอบเป็นอาหารเข้านิยมนำไปต้มรวมกับนม และอาจใส่ ผลไม้สด หรือผลไม้อบแห้ง



# เริ่มช่วงที่ 4

## □ การบริการอาหารเช้าแบบยุโรป (continental breakfast)

ใช้อักษรย่อว่า CBF อาหารเช้าแบบยุโรปส่วนใหญ่แล้วจะคล้ายคลึงกับแบบอเมริกัน แตกต่างกันที่อาหารประเภทไข่ของชาวยุโรปไม่เป็นที่นิยมเหมือนของแบบอเมริกัน ถ้ามีก็จะเป็นไขลวกเท่านั้น และจะเน้นหนักในการรับประทานขนมปังในรูปแบบต่าง ๆ กับแยม และเนย รวมทั้งอาหารประเภทเนื้อเย็นต่าง ๆ ที่เรียกว่า โคลด์ คัท (cold cut)

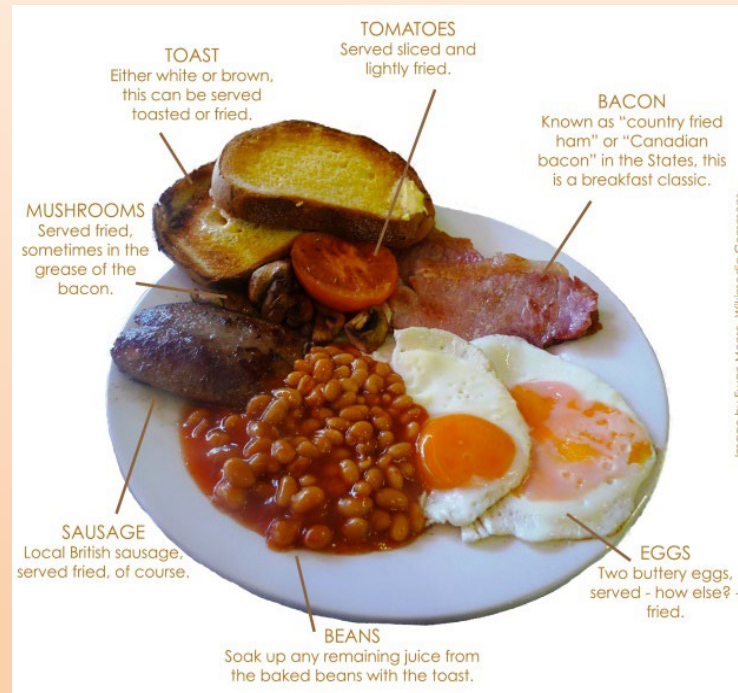


## ☐ การบริการอาหารเช้าแบบอเมริกัน (American breakfast)

การบริการอาหารเช้าแบบอเมริกันใช้อักษรย่อว่า ABF อาหารเช้าแบบอเมริกัน ส่วนใหญ่ นิยมรับประทานอาหารที่ทำมาจากไข่ในรูปแบบต่าง ๆ และรับประทานในขณะที่ยังร้อน และมีผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์ และผักเป็นส่วนประกอบ รวมทั้งเครื่องดื่มชนิดต่าง ๆ ทั้งร้อนและเย็น



# ☐ การบริการอาหารเช้าแบบแบบอังกฤษ (full English breakfast)



ภาพ อาหารเช้าแบบแบบอังกฤษ  
ที่มา : Saran (2013)





# ข้อมูลติดต่อ

สาขาวิชาอุตสาหกรรมบริการอาหาร

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

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

