

อาหารตะวันตก

Western Cuisine

อาจารย์ศันสนีย์ ทิมทอง
สาขาวิชาอุตสาหกรรมบริการอาหาร คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



ครั้งที่ 11 สลัดและอาหารเรียกน้ำย่อย



สลัด

Jonnson & Wales University (2010) กล่าวว่า สลัดเป็นอาหารที่สามารถเสิร์ฟได้หลายประเภท ได้แก่ เป็นอาหารเรียกน้ำย่อย (appetizer salad) อาหารจานหลัก เครื่องเคียงสำหรับอาหารจานหลัก (side dish) และเป็นจานหวาน เช่น สลัดผลไม้



หลักสำคัญของการจัดสลัด คือต้องจัดตกแต่งด้วยผัก ผลไม้ต่าง ๆ ที่สด และมีคุณภาพดี ให้มีความสวยงามน่ารับประทาน มีรสชาติและมีคุณค่าทางโภชนาการ และต้องคำนึงถึงความสะอาดเพราะการทำสลัดไม่ได้ใช้ความร้อนในการปรุงประกอบ เพื่อป้องกันการปนเปื้อนของจุลินทรีย์ จึงต้องล้างผักให้สะอาด และเก็บรักษา ให้เหมาะสม



➤ ประเภทของสลัด

1. Simple Salad

มีผักสลัดสีเขียวเป็นองค์ประกอบหลัก และมีน้ำสลัดแบบซัน หรือใส (vinagrette)



➤ ประเภทของสลัด

2. Mixed or compound salad

มีส่วนผสมหลัก 2 ชนิดขึ้นไป
คลุกเคล้าส่วนผสมให้เข้ากันด้วยน้ำ
สลัดชนิดข้นหรือ มายองเนส เช่น
coleslaw



➤ ประเภทของสลัด

3. Composed Salad

มีการจัดเรียงวัตถุดิบ และใช้สีสันทันจากวัตถุดิบเพื่อเพิ่มความน่ารับประทาน เช่น Salad nicoise



➤ ประเภทของสลัด

4. Classical salads

สลัดที่มีชื่อเสียง และเป็นที่นิยม เป็นที่รู้จักทั่วไป เช่น salad waldorf



➤ ประเภทของสลัด

5. Contemporary (modern) salad



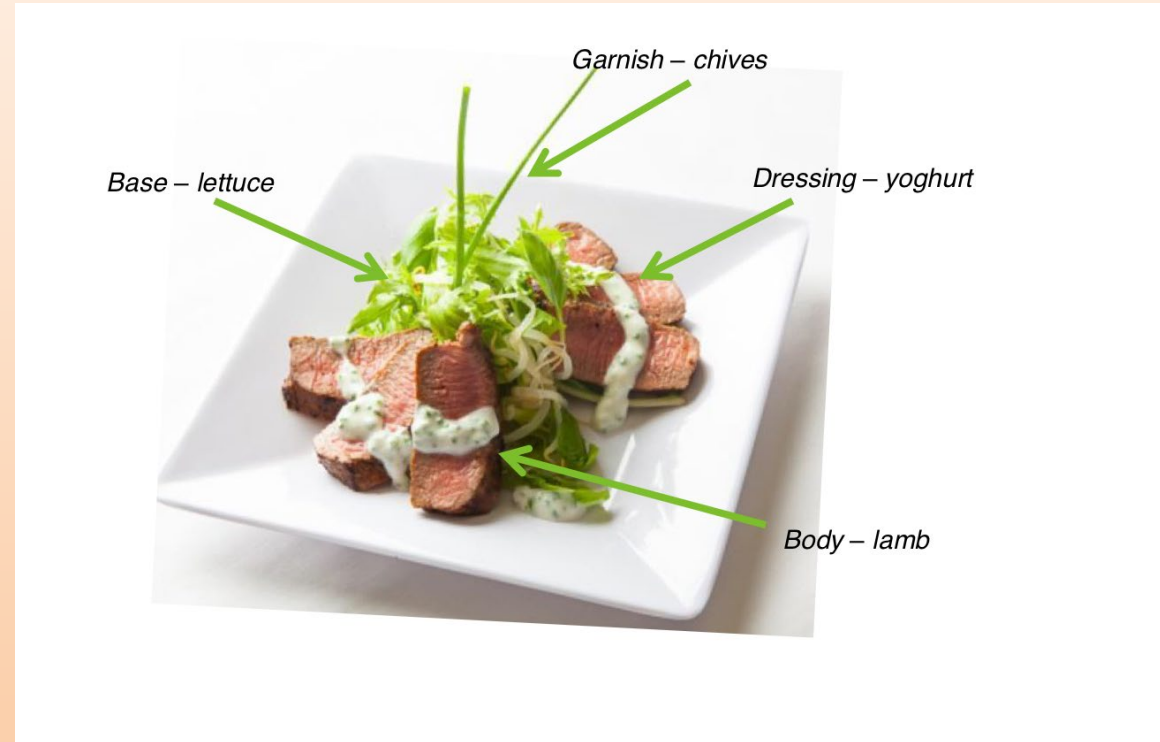
➤ ประเภทของสลัด

6. Warm Salad



➤ โครงสร้างของสลัด

1. Base
2. Body
3. Dressing
4. Garnish



➤ สิ่งที่ต้องคำนึง

สี เนื้อสัมผัส รสชาติ รูปทรง
การตัดหั่นแต่ง กลิ่น น้ำสลัด



เริ่มช่วงที่ 2

➤ วัตถุดิบทำสลัด

1. ผักสลัดสีเขียว
2. ต้นอ่อน (sprouts)
3. สมุนไพร (salad herbs)
4. ผักและผลไม้
5. เนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์



ผักสลัดสีเขียว



GREEN OAK
(กรีนโอ๊ค)



RED OAK
(เรดโอ๊ค)



FRILLICE ICEBERG
(ฟริลลิส ไอซ์เบิร์ก)



RED CORAL
(เรดคอรัล)



GREEN CORAL
(กรีนคอรัล)



COS
(คอส)



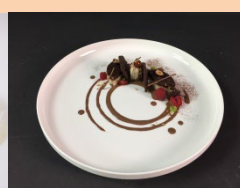
BUTTERHEAD
(บัตเตอร์เฮด)



RED BUTTERHEAD
(เรด บัตเตอร์เฮด)



RED BATAVIA
(เรดบัตตาเวีย)



ผักสลัดสีเขียว



GREEN INCISED LEAF
(กรีน อินไซด์ สลฟ)



RED INCISED LEAF
(เรด อินไซด์ สลฟ)



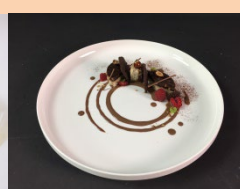
MIZUNA
(มิซึนา)



WILD ROCKET
(ไวด์ ร็อกเก็ต)



ROCKET
(ร็อกเก็ต)



ต้นอ่อน (sprouts)

Live Nano-Amaranth



Live Nano-Onion



Live Nano-Kohlrabi



Live Nano-Red Radish



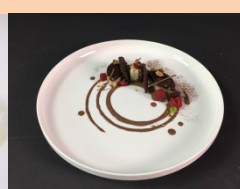
Live Nano-Mustard



Live Nano-White Radish



Live Nano-Pak Choi



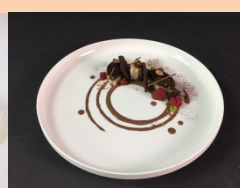
สมุนไพร (salad herbs)



ผักและผลไม้



เนื้อสัตว์ และผลิตภัณฑ์จากเนื้อสัตว์



- ซอสเวนิเกรทสามารถเสิร์ฟกับสลัดผักได้หลายชนิด และสามารถเปลี่ยนน้ำส้มสายชูได้ตามความชอบ เช่น น้ำส้มสายชูหมัก หรือน้ำส้มสายชุกลิ่น ซึ่งน้ำส้มสายชูแต่ละชนิดจะมีความหอมและรสชาติแตกต่างกัน



☐ การผสมซอสเวนิเกอร์ท



ผสมน้ำส้มสายชูหมัก มีสตาร์ดเกล็ดและพริกไทย



ตีด้วยตะกร้อมือให้เข้ากัน



ส่วนผสมที่เข้ากันแล้ว



ขั้นตอนการตีมายองเนส



1. ผสมไข่แดง น้ำส้มสายชู
มัสตาร์ด เกลือ และพริกไทย



2. ใช้ตะกร้อมือตีให้เข้ากัน



ขั้นตอนการตีมายองเนส



3. ค่อย ๆ หยอดน้ำมันมะกอกให้มีลักษณะเป็นสาย และตีตลอด ไม่ควรใส่น้ำมันครั้งเดียวหมด จะทำให้ซอสเกิดการแยกชั้น



4. ตีจนกระทั่งน้ำมันมะกอกหมด จะได้ซอสมี่รวมตัวเป็นเนื้อเดียวกันและมีลักษณะข้น เหนียว สามารถเติมน้ำต้มสุกเพื่อลดความข้นลงได้





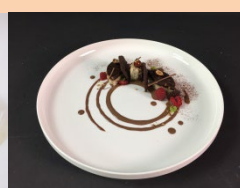
ซอสไอโอดี กระเทียมสับละเอียด และน้ำเลมอนผสมลงในมายองเนส



ซอสกรีน น้ำคลอโรฟิลล์ ได้จากการนำผักโขม ผักชีฝรั่ง และขึ้นฉ่าย ปั่นให้ละเอียดคั้นน้ำ ใส่ผสมลงในมายองเนส



ซอสท้าวชันไอแลนด์ เนื้อมะเขือเทศบดละเอียด แต่งกวาดองสับ ไข่แดงต้มสุกบดละเอียดผสมลงในมายองเนส



เริ่มช่วงที่ 3

➤ อาหารเรียกน้ำย่อย (appetizer)

อาหารเรียกน้ำย่อย (appetizer) หมายถึง อาหารเรียกน้ำย่อย อาหารที่เสิร์ฟในตอนต้น หรือจานแรกของมื้ออาหาร เพื่อเป็นการกระตุ้นหรือเรียกน้ำย่อย หรือเป็นอาหารที่มุ่งสร้างความสนใจ



หลักการประกอบอาหารเรียกน้ำย่อย

ในการประกอบอาหารประเภทอาหารเรียกน้ำย่อย นอกจากจะมีรสชาติที่ดีแล้ว อาหารประเภทนี้ควรมี ลักษณะหน้าตาที่สวยงาม สีสันทัดดึงดูดใจผู้บริโภค วัตถุดิบที่ใช้ส่วนใหญ่ไม่ผ่านการปรุงมากนักตั้งนี้ข้อคำนึงถึงในเรื่องความปลอดภัย ความสะอาดก็เป็นสิ่งสำคัญ หลักในการประกอบอาหารเรียกน้ำย่อยมีดังนี้



☐ ประเภทของอาหารเรียกน้ำย่อย คือ

- ออเดิร์ฟ (hors d'oeuvre)
- ฟิงเกอร์ฟู้ด (finger food)
- คานาเป (canape)
- ซาวารี (Savouries)



➤ ออเดิร์ฟ (hors d'oeuvre)

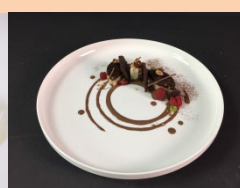
ออเดิร์ฟ (hors d'oeuvre) หมายถึง อาหารคาวจานเล็ก อาจเป็นอาหารร้อนหรือเย็น เสิร์ฟก่อน หรือตอนต้นของมื้ออาหาร เพื่อเป็นการเรียกน้ำย่อย หรือเสิร์ฟเป็นกับแกล้มพร้อมเครื่องดื่ม



ออร์เดิร์ฟ แบ่งได้ 2 ชนิดคือ

1) ออร์เดิร์ฟร้อน (hot hors d'oeuvres)

ได้แก่ อาหารประเภททอด หรือเนื้อสัตว์ปรุงรสในน้ำซอส การเสิร์ฟต้องเสิร์ฟขณะที่อาหารยังร้อน



2) ออร์เดิร์ฟเย็น (cold hors d'oeuvres)

ได้แก่ อาหารที่สามารถเสิร์ฟเย็นได้ เช่น เทอร์รีน ตับบด อาหารคาวที่มี ส่วนผสมของเยลลี่ เจลาติน



หลักการประกอบออร์เดิร์ฟ

ในการประกอบอาหารประเภทออร์เดิร์ฟ ได้แก่ ออร์เดิร์ฟ ร้อน ออร์เดิร์ฟ เย็น และคานาเป่ นั้น มีหลักในการประกอบดังนี้

- อาหารที่ใช้ทำออร์เดิร์ฟต้องสดใหม่ ไม่ควรทำไว้นาน ทำเสร็จแล้วควรเสิร์ฟทันทีชนิดร้อนต้องเสิร์ฟขณะร้อน ชนิดเย็นต้องแช่เย็นก่อนเสิร์ฟ
- ออร์เดิร์ฟต้องมีชิ้นเล็ก ๆ ขนาดพอดีคำ รับประทานได้สะดวก ไม่จำเป็นต้องใช้มีด หรือหากเป็นจากออร์เดิร์ฟร้อนต้องใช้ส้อมและจานเล็กเสิร์ฟด้วย



- ออร์เดิร์ฟต้องดูสวยงามน่ารับประทาน เน้นสีจากวัตถุดิบที่ใช้ เช่น จากผัก กลุ่มสีเขียว เหลือง แดง ปัจจุบันนิยมใช้ดอกไม้รับประทานได้ มาใช้ในการตกแต่ง
- ออร์เดิร์ฟควรทำจากอาหารหลากหลายเช่นปลา ไก่ กุ้ง เนื้อวัว เนื้อหมู แต่ควรคำนึงถึงอาหารในเซตนั้น ๆ ด้วย เช่นหากอาหารจานหลักเป็นเนื้อ ไก่แล้ว ควรหลีกเลี่ยงออร์เดิร์ฟที่เป็นเนื้อไก่



➤ ฟิงเกอร์ฟู้ด (finger food)

ฟิงเกอร์ฟู้ด (finger food) หมายถึง อาหารชิ้นขนาดเล็กพอ
คำ เสิร์ฟเป็นกับแกล้มหรือเป็นอาหารว่าง



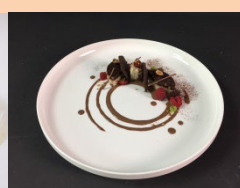
➤ คานาเป (canape)

คานาเป (canape) อาหารกับแกล้ม อาหารชิ้นขนาดพอคำในหลายรูปแบบ ประกอบด้วยชิ้นขนมปัง ขนมปังกรอบ หรือผัก เป็นฐาน วางด้วยเนื้อสัตว์ และผัก ราดด้วยซอส ตกแต่งให้สวยงาม นิยมเสิร์ฟคู่กับเครื่องดื่ม (มาริน, 2557)



คานาเป้

อาหารชิ้นขนาดเล็กพอดำในหลายรูปแบบ ประกอบด้วยชิ้น
ขนมปัง ขนมปังกรอบ หรือผัก เป็นฐาน วางด้วยเนื้อสัตว์ และผัก
ราดด้วยซอส ตกแต่งให้สวยงาม



หลักการประกอบคานาเป้

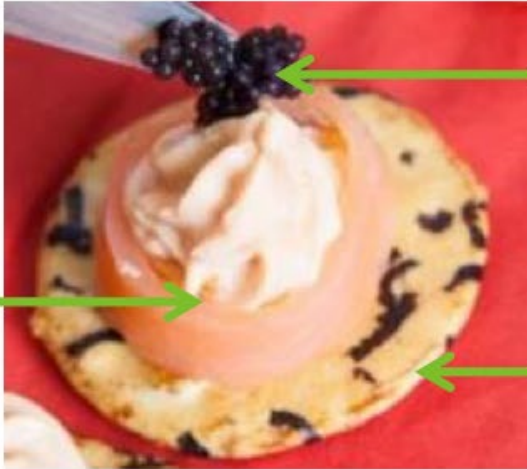
องค์ประกอบในการทำคานาเป้ ประกอบไปด้วย 4 ส่วน ดังนี้

- ฐาน (base) ได้แก่ ขนมปัง แครกเกอร์ หรือ ผัก
- ตัว (body) ได้แก่ ครีม ชีส เนื้อสัตว์ชนิดต่าง
- ซอส (sauce) ต้องมีความข้น ไม่เหลวจนเกินไป เช่น ครีมชีส มายองเนส
- ตกแต่ง (garnish) สมุนไพร หรือผักที่ให้สีสัน เช่น พริก เขียว เหลือง แดง มะเขือเทศ ดอกไม้รับประทานได้ หรือผักไมโครกรีน



Parts of a canapé

Body – smoked salmon and cream cheese



Garnish – caviar

Base – seaweed rice cracker



คานาแป้แบบต่าง ๆ



➤ ซาวารี (Savouries)

อาหารคาวเรียกน้ำย่อยนิยมเสิร์ฟแบบอุ่น หรือร้อน เช่น mini quiches ,satays ,small meatball ,mini spring rolls ,samosas ,curry puffs



เริ่มช่วงที่ 4

Compound salad

Coleslaw salad (2 portions)

Ingredients

40 gm carrots, fine julienne
40 gm cabbage, fine chiffonnade
1 celery stalk, finely sliced
20 gm onions, finely sliced
40 gm apples, fine julienne
1 tbsp parsley, chopped
30 ml mayonnaise

Method

- Combine all ingredients in a suitably sized bowl.
- Fold through mayonnaise to bind.
- Cover and refrigerate until required.



Compound salad

Potato salad (2 portions)

Ingredients

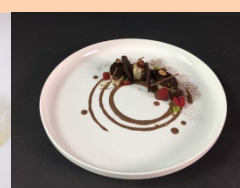
160 gm potatoes, floury

30 ml mayonnaise

1 tbsp either chopped parsley, mint, thyme or tarragon

Method

- Steam the potatoes in their skins until just tender.
- Allow potatoes to cool, then remove skin and cut into 2 cm cubes.
- Fold through mayonnaise and choice of herb.
- Cover and refrigerate until required.



Composed salad

Caesar salad (2 portions)

Ingredients

Dressing:

2 egg yolks

1 clove garlic crushed

5 gm Dijon mustard

60 ml salad oil

5 ml Worcestershire sauce

1 anchovy crushed

10 ml lemon juice

Grated parmesan cheese

1 tsp chopped parsley

Salad

1 baby cos lettuce

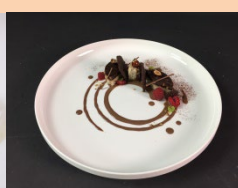
30 gm bacon julienne (fried crisp)

40 bread croutons fried lightly (1cm x 1cm)

15 gr shaved parmesan

Method

- Whisk yolks, mustard vinegar, anchovy together.
 - Add oil as for mayonnaise.
 - Season with remaining ingredients.
-
- Wash and dry cos leaves and lightly toss through the dressing.
 - On a salad plate, alternate layers of leaves, bacon, croutons and parmesan.



Classical salad

Waldorf salad (2 portions)

Ingredients

50 gm celery julienne
20 gm walnuts, chopped
50 gm grapes green, peeled
50 gm apple, julienne
50 ml mayonnaise

Method

- Combine all ingredients in a bowl.
- Add mayonnaise and fold through to bind the salad.
- Portion and plate or refrigerate until required.



ข้อมูลติดต่อ

สาขาวิชาอุตสาหกรรมบริการอาหาร

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

E-Mail Sansanee.th@rmutp.ac.th

