

อาหารตะวันตก

Western Cuisine

อาจารย์ศันสนีย์ ทิมทอง
สาขาวิชาอุตสาหกรรมบริการอาหาร คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร



ครั้งที่ 12 การประกอบอาหารจานหลัก (1)

- ❖ การเตรียมพร้อมก่อนเริ่มปฏิบัติงาน
- ❖ การตัดหั่นแต่งผัก และผลไม้
- ❖ การใช้ความร้อนในการประกอบอาหาร



Mise en Place

Mise en Place (มีซ-อง-ปลาซ) = to put in place/ everything in its place คือการเตรียมทุกอย่างให้พร้อมก่อนการประกอบ/บริการอาหาร ไม่เฉพาะวัตถุดิบ แต่รวมถึงอุปกรณ์เครื่องมือทุกชิ้นที่จะใช้ และในเวลาที่เหมาะสม



❑ ข้อควรคำนึงในการจัด mise en place

- อุปกรณ์ เครื่องมือ และพื้นที่ปฏิบัติงานต้องสะอาดถูกสุขลักษณะอยู่เสมอ
- ล้างมือให้คมอยู่เสมอ
- ตรวจสอบสภาพของอุปกรณ์ ชั่ง ตวง วัด
- อุ่นเตาอบ/เตาย่าง



❑ ข้อควรคำนึงในการจัด mise en place

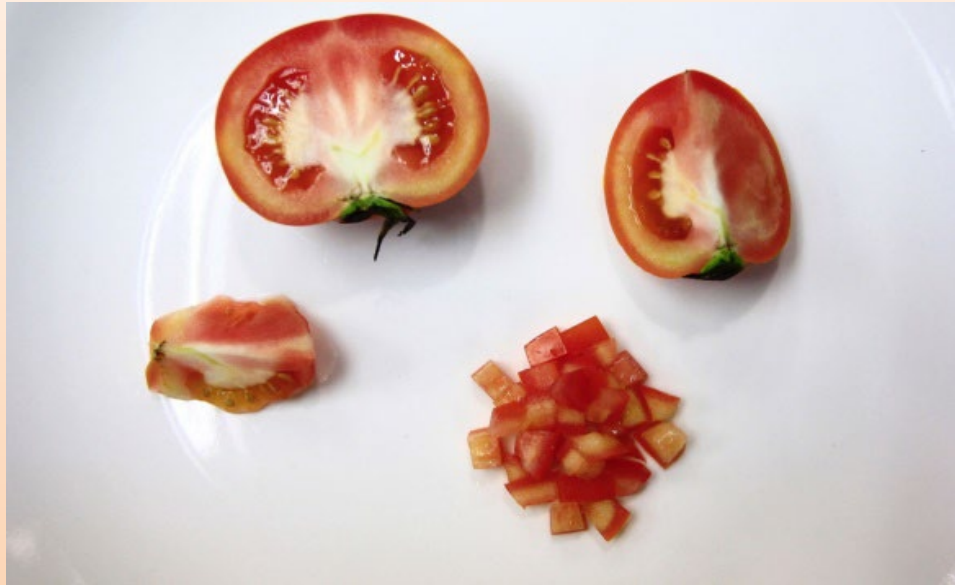
- ภาชนะและอุปกรณ์ที่ใช้ปรุงอาหารที่มีขนาดเหมาะสมกับปริมาณอาหาร
- เครื่องมือเล็ก ๆ ที่จำเป็น ต้องไว้ใกล้ตัว
- วัตถุดิบควรอยู่ในที่เดียวกัน หยิบใช้สะดวกและอยู่ในอุณหภูมิที่เหมาะสม
- มีการตรวจสอบวันหมดอายุของอาหารแห้งเป็นครั้งคราว
- เครื่องใช้ทำความสะอาด เช่น น้ำยา ถูงมือ ถังขยะ ควรอยู่ในที่ที่เข้าถึงง่าย



การจัด mise en place วัตถุดิบ

- ❖ ล้างผัก/ เนื้อสัตว์ และตัดหั่นแต่งตามขนาดและปริมาณที่จะใช้
- ❖ มะเขือเทศ concassée
- ❖ หมักเนื้อสัตว์โดยคำนวณเวลาที่เหมาะสม
- ❖ เตรียมเครื่องปรุง รุงสมุนไพร เครื่องเทศไว้ใกล้ตัว/ ทำ Bouquet garni
- ❖ เตรียมไขมันเนยละลาย (clarified butter)
- ❖ เตรียมขนมปังป่น แบบสดและแห้ง





ภาพที่ 1 การเตรียมเนื้อมะเขือเทศ และการเตรียมเนื้อส้ม



Tomato Concassee



Tomato Concassee – Score & Core the Tomato



Tomato Concassee – Blanch and Shock

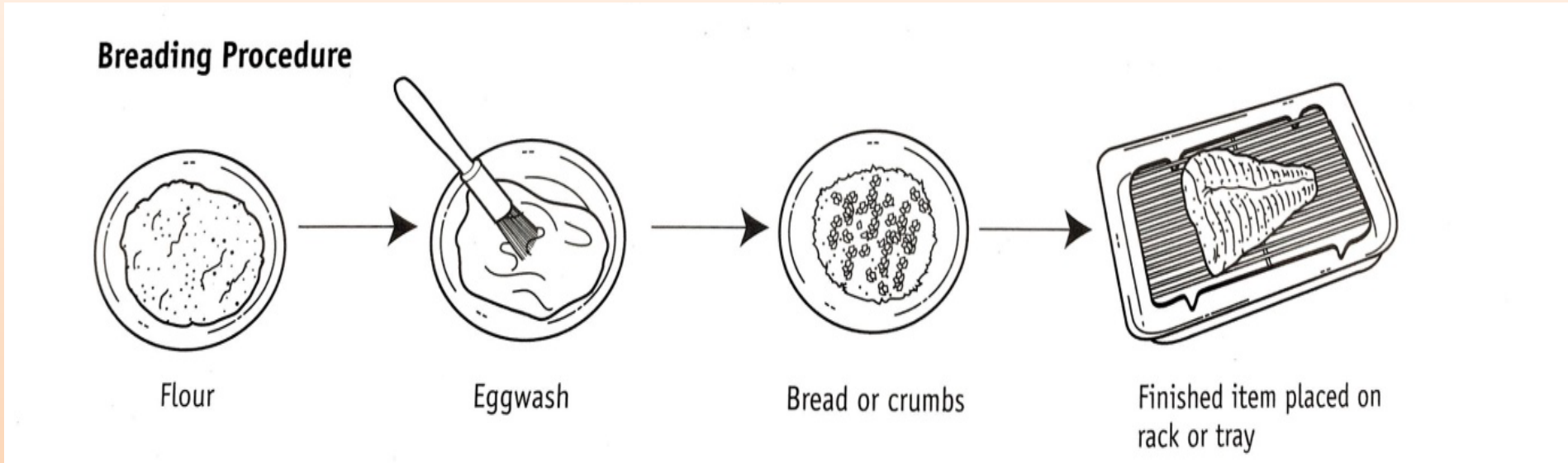


Tomato Concassee – Peel & Seed



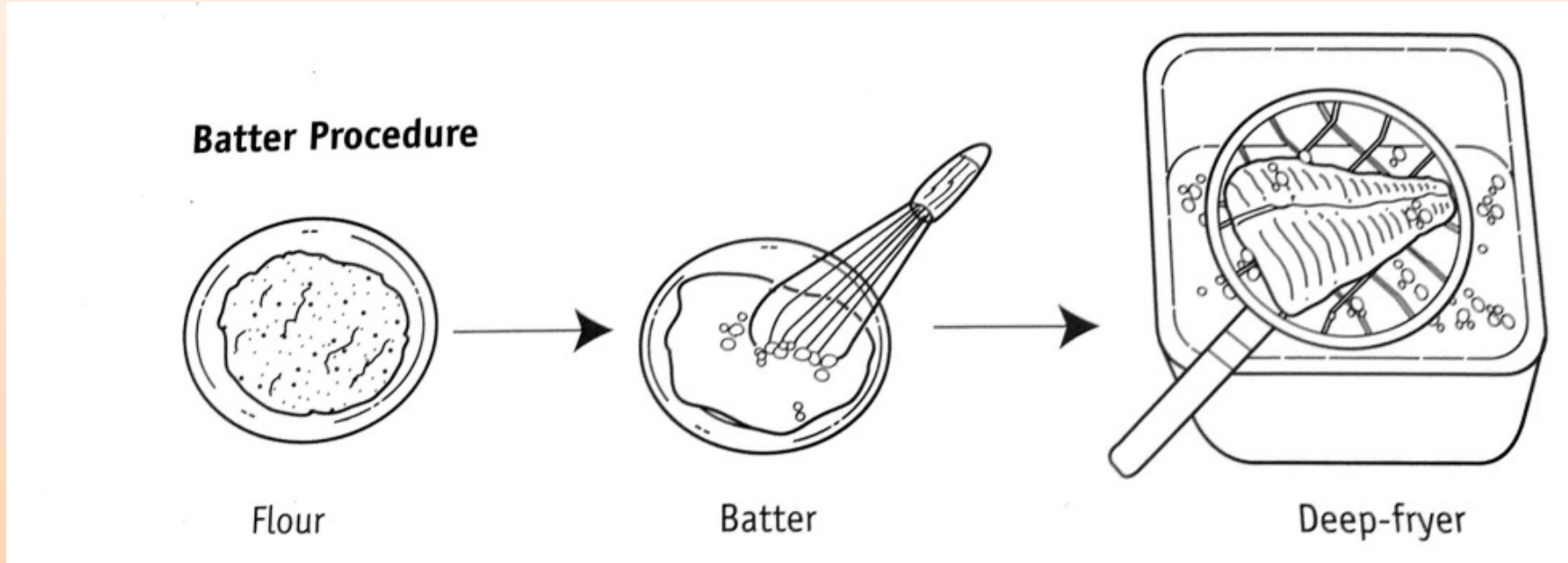
Tomato Concassee – Dice





ภาพที่ 2 ขั้นตอนการชุดเกล็ดขนมปัง
ที่มา : Brown, A (2011)





ภาพที่ 3 ขั้นตอนการชุบแป้งทอด
ที่มา : Brown, A (2011)



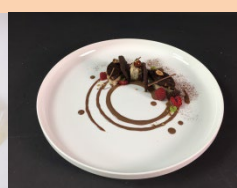
การจัด mise en place วัตถุดิบ

- ❖ อบถั่ว
- ❖ วัตถุดิบแห้งที่ต้องแช่น้ำ เช่น ถั่ว ลูกเกต
- ❖ ตีส่วนผสมไว้ เช่น เครป แพนเค้ก แป้งชุบทอด
- ❖ Ice bath
- ❖ ลวกผักแล้ว refresh เตรียมไว้
- ❖ เตรียม garnish เช่น ยอดใบมินต์ หรือสมุนไพรอื่น ๆ
- ❖ เชื่อมผิวส้ม



เริ่มช่วงที่ 2

ชื่อเรียก	ชื่อภาษาอังกฤษ	ขนาด
จูเลียน	julienne (ju-lee-en)	3 มม. x 3 มม. x 5 ซม.
บาโตนเน่	batonnet (bah-toh-nah)	6 มม. x 6 มม. x 5 ซม.
บรูนัวส์	brunoise (broo-nwaz)	3 มม. x 3 มม. x 3 มม.
ลูกเต๋าคขนาดเล็ก	small dice	6 มม. x 6 มม. x 6 มม.
ลูกเต๋าคกลาง	medium dice	1.2 ซม. x 1.2 ซม. X 1.2 ซม.
ลูกเต๋าคใหญ่	large dice	2 ซม. x 2 ซม. X 2 ซม.

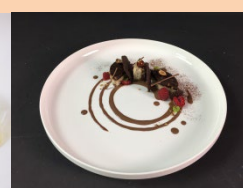
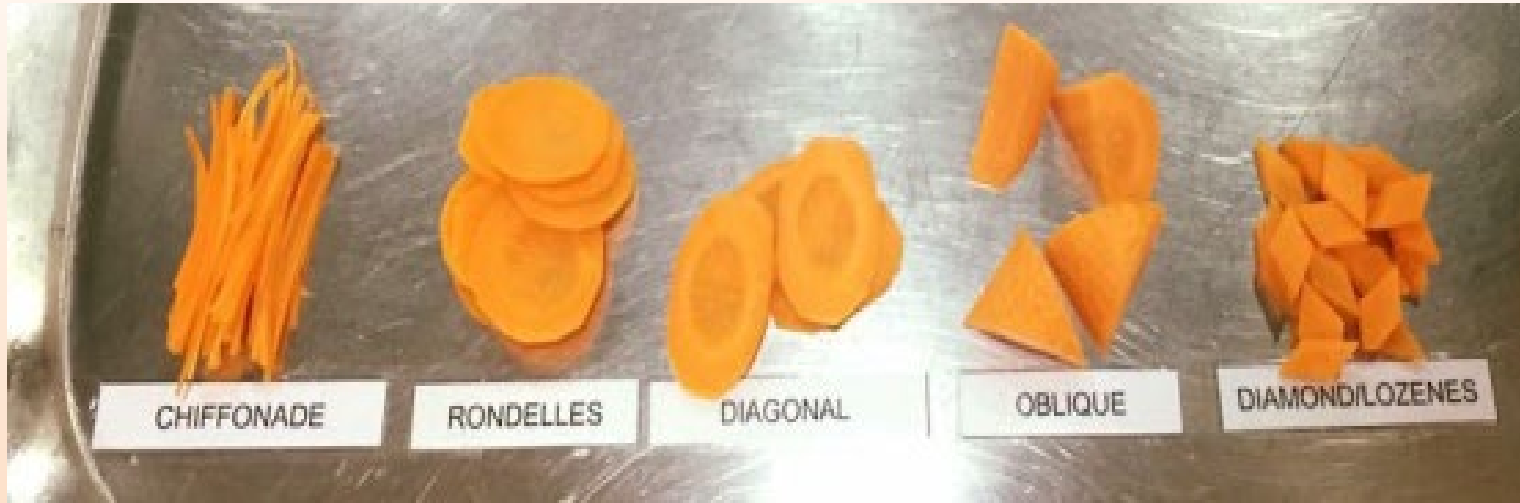


CUTTING STICKS & DICING

การหั่นเป็นแท่งและสี่เหลี่ยมลูกเต๋า

- Julienne (ju-lee-en) - ขนาด 3 มม. x 3 มม. x 5 ซม.
- Batonnet (bah-toh-nah) - ขนาด 6 มม.x 6 มม.x 5 ซม.
- Brunoise (broo-nwaz) - ขนาด 3 มม. x 3 มม. x 3 มม.
- Small Dice - ขนาด 6 มม. x 6 มม. x 6 มม.
- Medium Dice - ขนาด 1.2 ซม.x 1.2 ซม.X 1.2 ซม.
- Large Dice - ขนาด 2 ซม. x 2 ซม. X 2 ซม.
- Paysanne (pahy-sahn) - ขนาด 1.2 ซม.x 1.2 ซม.X 3 มม.





การหั่นรูปแบบอื่น ๆ

ปารีเซียน (parisiennes)

คือ ตักผักหรือผลไม้เป็นลูกกลมโดยใช้เครื่องมือตักกลม/ที่ตัก
แตง (melon baller) ใช้เช่นเดียวกับผักเทิร์น แต่ปารีเซียนยังสามารถใช้กับ
ผลไม้ ซึ่งนำมาประกอบอาหารจานหวานเช่น ทำทาร์ตหรือตักแต่งจานได้



การหันรูปแบบอื่น ๆ

การเทิร์น (turn) tourner

หรือเกลากุ้งเป็นทรงลูกรักบี้ใช้กับผักหัว เช่น แครอท เทอร์นิพ
มันฝรั่ง ไปจนถึงผักรับประทานผลที่มีเนื้อค่อนข้างแข็ง เช่น ชูกินี นิยมต้มให้สุก
แล้วผัดกับเนยหรือทอดเพื่อรับประทานกับจานเนื้อสัตว์ หรือเป็นจานเคียง



การหั่นรูปแบบอื่น ๆ

การหั่นสับ (chopping)

รวมถึงการหั่นเป็นชิ้นหยาบ ๆ (coarse chopping) เช่น mirepoix
การสับ (chopping) เช่น หอมใหญ่ และการบดละเอียด (mincing) เช่น หมู หรือ
กระเทียม



เริ่มช่วงที่ 3

การใช้ความร้อนในการประกอบอาหาร

การถ่ายเทพลังงานความร้อน

1. Conduction

การนำความร้อนโดยการสัมผัสตรง เช่น เพลวไฟส่งความร้อนไปที่ก้นกระทะ และความร้อนเข้าสู่เนื้อสัตว์ที่สัมผัสกับกระทะโดยตรง



การถ่ายเทพลังงานความร้อน

2. Convection

การนำความร้อนโดยผ่านของเหลว(อากาศ น้ำ หรือไขมัน) เป็นการผสมผสานวิธี conductionกับการหมุนเวียนของโมเลกุลของเหลวจากที่ร้อนไปที่เย็น



การถ่ายเทพลังงานความร้อน

3. Radiation

ความร้อนไม่สัมผัสอาหารโดยตรง แต่เดินทางโดยคลื่นรังสีความร้อน
ไปยังอาหาร



Infrared cooking ใช้ไฟฟ้าหรือเปลวไฟที่ร้อนจัดจนเกิดคลื่นรังสีความร้อน และถูกดูดซับในอาหาร เช่น เครื่องปิ้งขนมปังและ Salamander

Microwave cooking คลื่นรังสีแทรกเข้าไปในอาหารและทำให้น้ำในเซลล์ของอาหารเคลื่อนที่และเสียดสีกันทำให้เกิดความร้อนขึ้นจากภายใน



ผลกระทบของความร้อนกับอาหาร

1. โปรตีนแข็งตัว (coagulation) เช่น เนื้อสัตว์แข็งตัวขึ้น ไข่ขาวอยู่ตัวเป็นสีขาว ชุ่ม หรือขนมปังอยู่ตัวหลังการอบ โปรตีนส่วนใหญ่แข็งตัวที่อุณหภูมิระหว่าง 71 – 85 °C
2. เนื้อเยื่อเกี่ยวพันในเนื้อสัตว์ละลายเมื่อใช้ความร้อนขึ้นเป็นเวลานาน ส่งผลให้เนื้อเปื่อยนุ่ม
3. แป้งขึ้นอยู่ตัว(Gelatinize) ที่อุณหภูมิ 66 – 100 °C



ผลกระทบของความร้อนกับอาหาร

4. น้ำตาลเป็นคาราเมล (Caramelize) สีเข้มขึ้นและมีกลิ่นและรสชาติเปลี่ยนไป ที่อุณหภูมิ 170 °C
5. โยอาหารในผักและผลไม้อ่อนตัวลง
6. อาหารอาจสูญเสียวิตามินบางชนิดหรือเกิดการเปลี่ยนสี
7. น้ำละลายกลายเป็นไอ อาหารสูญเสียความชื้น
8. ไขมันละลาย



วิธีการประกอบอาหาร (Methods of Cooking)

- การใช้ความร้อนชื้น (Moist-Heat Methods)
- การใช้ความร้อนแห้ง (Dry-Heat Methods)
- การใช้ความร้อนแบบผสมผสาน (Combination Cooking Methods)

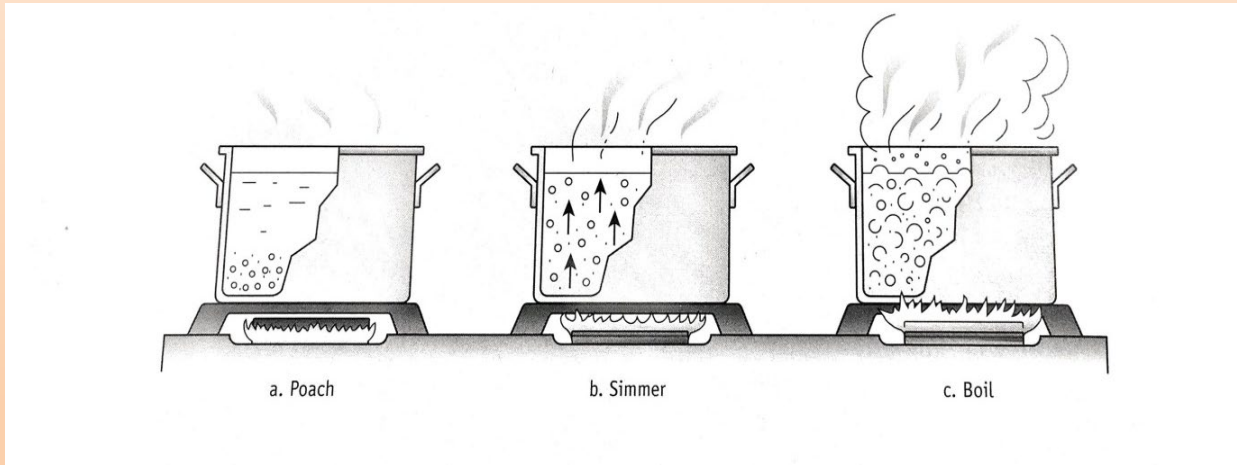


การใช้ความร้อนชื้น (Moist-Heat Methods)



Poach, Simmer, Boil

คือการต้มอาหารในน้ำหรือของเหลวอื่น เช่นซุปรหรือสต็อก
ทั้ง 3 วิธีต่างกันตรงที่อุณหภูมิ



ภาพที่ 4 การโพช ซิมเมอร์ และ บอยล์
ที่มา : Brown, A (2011)



โพช(Poach)

คือการต้มในน้ำที่มีอุณหภูมิต่ำ ร้อนแต่ไม่ถึงกับเดือด (71-82 °C) เหมาะสำหรับอาหารที่มีความละเอียดอ่อน เช่น ปลา หรือไข่ วิธีนี้ยังช่วยกำจัดรสชาติอาหารที่ไม่พึงปรารถนาและทำให้อาหารอยู่ตัว เล็กน้อยก่อนการปรุงอาหารจริง



ซิมเมอร์ (Simmer)

คือ การต้มในน้ำที่เดือดเล็กน้อย (85-96 °C) ใช้ในการเคี่ยวเนื้อสัตว์หรือผักให้เปื่อย เคี้ยวสต็อกและซอส การประกอบอาหารด้วยน้ำส่วนใหญ่มักจะใช้วิธีการซิมเมอร์



บอยล์ (Boil)

คือ การต้มในน้ำเดือดพล่าน (100 °C) ซึ่งวิธีนี้จะทำให้โปรตีนในอาหาร เช่น เนื้อสัตว์ และไข่แข็งตัว ไม่เหมาะกับการประกอบอาหารที่มีความละเอียดอ่อน วิธีนี้เหมาะกับผัก และอาหารประเภทแป้งบางชนิด



เริ่มช่วงที่ 4

วิธีการใช้ความร้อนแห้ง (dry-heat methods)

1. **roast and bake** คือ การประกอบอาหารด้วยลมร้อน หรือความร้อนที่ปราศจากความชื้น เช่นในเตาอบ คำว่าroasting มักจะใช้กับเนื้อสัตว์เป็นการอบแบบใช้น้ำมัน ส่วนbakingใช้กับพวกขนมปัง ขนมอบ ผัก และปลา ซึ่งโดยทางปฏิบัติแล้วแตกต่างกันเพียงเล็กน้อย หรือไม่ต่างกันเลย



วิธีการใช้ความร้อนแห้ง (dry-heat methods)

2. **broil** คือ การประกอบอาหารโดยใช้ความร้อนตรงจากด้านบนหรือการย่างหน้าอาหารรวดเร็วและใช้ความร้อนสูงเหมาะสำหรับเนื้อ ไก่ ปลา และผักบางชนิดที่มีเนื้อนุ่ม

3. **salamander** เป็นเครื่องย่างหน้าอาหารชนิดที่มีความแรงต่ำเหมาะสำหรับการเพิ่มสีส้มให้อาหารและละลายอาหารบางชนิดก่อนเสิร์ฟ



วิธีการใช้ความร้อนแห้ง (dry-heat methods)

4. **grilling** คือ การย่างบนตะแกรงอาจใช้ถ่าน, ไฟฟ้า หรือแก๊ส ก็ได้ ปรับอุณหภูมิโดยการกลับด้านของอาหาร ส่วน barbecue คือการย่างบนความร้อนที่เกิดจากไม้หรือถ่าน
5. **griddling** คือ การย่างบนเตาพื้นผิวเรียบแข็งเรียกว่า griddle สามารถปรับอุณหภูมิได้ตามต้องการ และใช้อุณหภูมิต่ำกว่าการ grill 170°C นอกจากนี้ยังใช้ประกอบอาหารประเภทไข่ หรือ แพนเค้ก ได้อีก



วิธีการใช้ความร้อนแห้ง (dry-heat methods)

7. **grooved griddles** คือ เต้าปิ้งผิวแข็งแรงแต่เป็นลอน ออกแบบมาเพื่อใช้งาน grill โดยก่อให้เกิดควันน้อยกว่า

8. **pan-broil** เหมือนการย่างบนเตาผิงเรียบต่างกันตรงใช้กระทะแทน น้ำมันจะถูกถ่ายเทออกเพื่อไม่ให้เกิดการทอด (pan-fry)



วิธีการใช้ความร้อนแห้ง (dry-heat methods)

9) การผัดทอด

9.1) **Stir-fry** หมายถึง การผัดอาหารในน้ำมันเพียงเล็กน้อย หลังจากการผัดอาหารมักจะใส่ไวน์หรือ สต็อกลงในกระทะที่ใช้ผัดเพื่อละลายส่วนที่ติดกันกระทะ วิธีนี้เรียกว่า ดีเกลซิง(Deglazing) ของเหลวนี้นักนำไปใช้เป็นซอส

9.2) **Pan-fry** คือ การทอดด้วยกระทะก้นตื้น



วิธีการใช้ความร้อนแห้ง (dry-heat methods)

10. Sear หมายถึงการทอดเนื้อสัตว์แบบ pan-fry

10.1 deep-fry คือ การทอดอาหารโดยใช้น้ำมันท่วม

10.2 pressure frying คือ การ deep-fry ใน tilting

10.3 skillet/fry-pan หรือกระทะขนาดใหญ่ที่มีฝาปิดก่อให้เกิดไอน้ำและความดันภายใน ทำให้อาหารสุกเร็วขึ้น



วิธีการใช้ความร้อนแบบผสมผสาน (combination cooking methods)

1) **braise** คือ อบน้ำ หรือการประกอบอาหารในภาชนะปิดโดยมีปริมาณน้ำเพียงเล็กน้อย โดยทั่วไปจะมีการทอดใช้ไฟแรงให้ให้ผิวสุกเหลือง แล้วใส่ น้ำ ปิดฝา ใส่เตาอบไฟปานกลาง 120 – 150°C ใช้เวลาเคี่ยวค่อนข้างนานและมักเสิร์ฟพร้อมของเหลวที่ใช้ เป็นซอส



วิธีการใช้ความร้อนแบบผสมผสาน (combination cooking methods)

2) **stew** วิธีคล้ายกับการเบรสดต่างกันตรงที่ชิ้นเนื้อที่ใช้ทำสตูว์ส่วนใหญ่มักเป็นชิ้นเล็กไม่ติดกระดูก ยกเว้นสัตว์ปีก ส่วนชิ้นเนื้อที่ใช้วิธี braise จะเป็นทั้งก้อนใหญ่หรือเป็นชิ้นที่ติดกระดูก ปริมาณน้ำที่ใส่ในสตูว์จะท่วมพอดีเนื้อสัตว์ส่วนเบรสจะใช้น้ำน้อยไม่เกินครึ่งของเนื้อสัตว์



ข้อมูลติดต่อ

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

