

จานหลัก

Main Course



ตำรับยอดนิยม พร้อมภาพแสดงขั้นตอนการทำโดยละเอียด



จานหลัก

Main Course



จานหลัก

Main Course



จานหลัก Main Course

ISBN 978-616-284-306-8

พิมพ์ครั้งที่ 1 กรกฎาคม 2555

จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม

ราคา 250 บาท

สงวนลิขสิทธิ์เรื่องและภาพโดย © บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

ห้ามลอกเลียนหรือนำภาพไปใช้ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ นอกจากได้รับอนุญาต

กรรมการผู้จัดการ นิดดา หงษ์วิวัฒน์

ผู้จัดการทั่วไป น่าน หงษ์วิวัฒน์

ผู้จัดการฝ่ายการตลาด ปราณี พงษ์พันธ์

บรรณาธิการ น่าน หงษ์วิวัฒน์, ผนวรา เป็ลยนบุญเลิศ

ผู้ช่วยบรรณาธิการ ภรณ์ทิรา รัตนดิลก ณ ภูเก็ต, กานต์ เหมวิหค

ถ่ายภาพ ศิรภพ แก้วกรวิชัย, กรกิจ ชัยศิริโสภณ จัดอาหาร บุปผา กิตติกุล

บรรณาธิการต้นฉบับ สิริรักษ์ บางสุด พิสูจน์อักษร ฉลองกรุง แซ่อึ้ง, ธนวรรณ นาकिनทร์

บรรณาธิการศิลป์ ตุลย์ หงษ์วิวัฒน์

ผู้ช่วยบรรณาธิการศิลป์ ดุจฤดี ชมบุญ ศิลปกรรม นฤมล ทองใบ แต่งภาพ วรรณรณ พันธุ์เชื้อ

ภาพประกอบ อาทิตย์ ศิริปรารภ ภาพวาดประกอบ อนิวรรณ อัครสุทธิกร

ฝ่ายเตรียมภาพ ทองพูน มาลาศรี, อรุณลักษณ์ เผื่อนพินิจ, สุรีย์ ยงวิศาลสุข

ฝ่ายผลิต นภาพกร ขำชัยภูมิ, กนกวรรณ สอนสุคนธ์

แยกสี บริษัท สแกนอาร์ต จำกัด โทร. 0-2292-0279-81

พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร. 0-2401-9401

เจ้าของและจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

320 ซอยลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อิน ทาวน์) แขวงพลับพลา

เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310

สั่งซื้อหนังสือติดต่อฝ่ายการตลาด

โทร. 0-2934-4414 ต่อ 102-110

แฟกซ์ 0-2538-1499, 0-2934-4415

e-mail : marketing@sangdad.com

ติดต่อฝ่ายบรรณาธิการสำนักพิมพ์

โทร. 0-2934-4414 ต่อ 404-405

แฟกซ์ 0-2538-7576

e-mail : krua@sangdad.com



จากสำนักพิมพ์

อาหารจานหลัก (Main Course) เป็นจานหลักในมื้ออาหารของชาวตะวันตก กินร่วมกับอาหารเรียกน้ำย่อย ซุปหรือสลัด และของหวาน เป็นประเภทอาหารที่ใช้เครื่องปรุงหลากหลาย โดยเครื่องปรุงหลักคือ เนื้อสัตว์ อาทิ เนื้อวัว เนื้อแกะ หมู ไก่ เป็ด ตลอดจนอาหารทะเล เช่น ปลา กุ้ง ปลาหมึก เป็นต้น และความโอชะรสของอาหารจานหลักก็อยู่ตรงรสชาติที่ได้จากวัตถุดิบที่ใช้ปรุงนี้แหละ

สำหรับชาวไทยผู้นิยมชมชอบการทำอาหาร อาจยังไม่คุ้นกับอาหารจานหลักแบบชาวตะวันตกนัก แต่หนังสือ **“จานหลัก Main Course”** เล่มนี้จะนำท่านไปทำความรู้จักกับอาหารจานหลักตามสไตล์ชาวตะวันตกให้มากยิ่งขึ้น แต่ละสูตรเป็นเมนูที่ชาวไทยคุ้นเคย เช่น ขาหมูเยอรมัน เนื้ออบซอสไวน์แดง น่องแกะตุ๋นซี่โครงหมูอบบาร์บีคิว เป็นต้น ทุกสูตรมีภาพขั้นตอนการทำ เพื่อให้никทำอาหารมือใหม่ทำตามได้ง่าย สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่งที่ทางสำนักพิมพ์แสวงแดคคำนึงถึงตลอดมา คือ การพาไปรู้จักกับเครื่องปรุง เทคนิค เคล็ดลับ ซึ่งถูกรวบรวมในระหว่างการทำจริง และไม่ว่าจะเป็นอาหารมือไหน ลองทำอาหารจานหลักสักจาน แล้วมืออาหารที่แสนธรรมดาของคุณจะพิเศษมากกว่าเดิม

สำนักพิมพ์แสวงแดค

กรกฎาคม 2555



สารบัญ

- 9 Main Course Basics อาหารจานหลัก
- 27 สเต็กเนื้อซอสบัลซามิก
(Beef Tenderloin with Balsamic Sauce)
- 29 ซีโครงเนื้อย่างซอสเบอร์โดเลส
(Grilled Rib Eye with Bordelaise Sauce)
- 33 เนื้ออบซอสไวน์แดง
(Roast Beef with Red Wine Sauce)
- 37 เนื้ออบเวลลิงตัน
(Beef Wellington)
- 41 ออสโซบูคโคไวน์แดง
(Osso Bucco with Risotto alla Milanese)
- 45 ซีโครงแกะอบกับราตาตูอิล
(Roasted Racks of Lamb with Ratatouille)
- 49 น่องแกะตุ๋น
(Braised Lamb Shank)
- 51 พอร์คชอปซอสเห็ดเบอร์เบอรีน
(Pork Chop with Mushroom Bourbon Cream Sauce)
- 53 ซีโครงหมูอบบาร์บีคิว
(Barbeque Spare Ribs)
- 57 ชนิตเซลหมูซอสซาว์ครีมกับสลัดสมุนไพร
(Pork Schnitzel with Sour Cream Sauce and Herbal Salad)
- 61 หมูอบยัดไส้แอปเปิลและแครนเบอร์รี่
(Apple and Cranberry Roasted Pork)
- 65 ขาหมูเยอรมัน
(German Pork Knuckle)
- 67 อกเป็ดซอสส้ม
(Duck Breast with Orange Sauce)

- 
- 71 เป็ดกงพีต์และถั่วเลนทิล
(Duck Confit with Warm Lentil)
- 75 ไก่อบเนยสมุนไพรสไตล์ฝรั่งเศส
(French Style Roasted Chicken)
- 79 ไก่ตุ๋นค็อกโอวอง
(Cof au Vin)
- 83 ไก่กอร์ดองเบลอซอสมัสตาร์ด
(Chicken Cordon Bleu with Mustard Sauce)
- 87 ไก่ย่างใบผักชี
(Grilled Coriander Chicken)
- 89 สเต็กปลาทูน่าย่างกับซอสมะเขือเทศ
(Grilled Tuna with Tomato Salsa)
- 91 ปลากระพงหนังกรอบกับซอสมัสตาร์ด
(Crispy-Skin Sea Bass with Mustard Sauce)
- 93 ปลาแซลมอนทอดกับผักโขมและซอสเบอว์บลองค์
(Pan Seared Salmon with Spinach and Beurre Blanc Sauce)
- 97 ปลาโซลย่างเนยเลมอน
(Grilled Sole with Lemon Butter)
- 99 ปลากระพงอบเลมอนสมุนไพร
(Baked Sea Bass with Lemon Herbs)
- 101 กุ้งแม่น้ำซอสเทอร์มิดอร์
(River Prawn Thermidor)
- 105 ปลาหมึกย่างยัดไส้ริซอตโต้
(Grilled Risotto Stuffed Squid)



Main Course Basics

อาหารจานหลัก

Main Course หรืออาหารจานหลักของฝรั่งเป็นจานอาหารที่หนักที่สุด และมีเครื่องประกอบมาก อาหารจานหลักเป็นหนึ่งใน full course meal ซึ่งแบ่งการเสิร์ฟเป็นจานย่อยๆ ในการกินหนึ่งมื้อ และมักเป็นมื้อหนัก คือ อาหารเย็น แต่ในบางครั้งการกินอาหารมื้อเที่ยงก็อาจแบ่งเป็นจานย่อยๆ ได้เหมือนกัน

ลำดับการเสิร์ฟอาหารฝรั่งอาจแบ่งเป็นมากกว่าสิบจานย่อย จนถึงเรียบง่ายที่สุดคือสามถึงสี่จาน คือ อาหารเรียกน้ำย่อย ซุปหรือสลัด อาหารจานหลัก ของหวาน เป็นต้น

อาหารจานหลักของชาวตะวันตกส่วนมากคืออาหารจานเนื้อสัตว์ และมีเครื่องเคียงพวกแป้ง ข้าว ผัก หรือซอสต่างๆ ประกอบ บางครั้งจึงถูกเรียกอีกอย่างว่า meat course

สูตรอาหารในเล่มใช้เนื้อสัตว์หลากหลาย ทั้งเนื้อวัว เนื้อแกะ หมู ไก่ เป็ด ปลา กุ้ง ปลาหมึก พร้อมวิธีการประกอบอาหารที่ครอบคลุม เช่น อบ ย่าง ทอดน้ำมันน้อย ทอดน้ำมันมาก สตู ตุ่น เนื้อด้วยเนื้อสัตว์ต่างๆ มีวิธีการทำ การเตรียมแตกต่างกันออกไป อาหารที่ได้จึงมีความแตกต่างหลากหลายน่าสนใจ ไม่ซ้ำซากจำเจ ทั้งรสชาติและเนื้อสัมผัส

อาหารในเล่ม “จานหลัก” เล่มนี้นำเสนอเมนูที่คนไทยคุ้นเคย รู้จัก นิยมกินเป็นทุนเดิม เพิ่มเติมเสริมความรู้ด้านการเตรียม การปรุง การประกอบอาหารอย่างละเอียด จึงมั่นใจได้ว่าเป็นอาหารที่กินง่าย และรสชาติถูกปาก

นอกจากเนื้อสัตว์ที่เป็นส่วนประกอบหลัก เครื่องเคียงก็เป็นส่วนประกอบสำคัญซึ่งขาดไม่ได้ ช่วยเพิ่มรสชาติให้กับจานอาหาร ให้อาหารมีความสมดุล มีทั้งเนื้อ ผัก หรือแป้ง หนังสือเล่มนี้เน้นที่ความเข้ากันของเครื่องเคียงในแบบดั้งเดิมของอาหารแต่ละจาน นอกจากนั้นเครื่องเคียงต่างๆ ที่ได้เตรียมไว้ยังนำมาผสมผสานกับอาหารจานอื่นๆ ได้อย่างลงตัวอีกด้วย ไม่ว่าจะเป็น มันบด ผักย่าง ผักลวก ผักผัดเนย สตูผัก



ประเภทและเทคนิคการปรุง

1. การทอด (frying)

การทอดน้ำมันน้อย (pan frying or pan searing) นิยมใช้กับเนื้อไก่ หมู ปลาหรืออาหารทะเลอื่นๆที่มีเนื้อบาง สุกง่าย วิธีนี้น้ำมันจะเป็นตัวนำความร้อน ช่วยให้เนื้อสัตว์ค่อยๆสุกจากด้านนอกสู่ด้านใน โดยด้านในเนื้อสัตว์ยังคงมีความชุ่มฉ่ำอยู่ หรือทำให้ด้านนอกเนื้อสัตว์เหลืองกรอบก่อนที่เนื้อข้างในจะสุก เลือกใช้กระทะเนื้อหนา หรือกระทะเคลือบ เทฟลอน เวลาทอดจะไม่ติดกระทะ สำหรับสูตรในเล่มนี้ใช้วิธี pan fry ในการปรุงอกเปิดซอสส้ม ปลากระพงหนึ่งกรอบ ปลาแซลมอนกับผักโขม และซนิทเซลหมู การทอดแบบ pan fry เนื้อปลาที่ไม่ติดหนังนิยมนำมาคลุกด้วยแป้งสาลีบางๆ



การทอดน้ำมันน้อย
(pan frying or pan searing)



การทอดน้ำมันท่วม (deep frying)

เพื่อให้เนื้อปลาไม่แตกเวลาทอด ส่วนเนื้อปลาที่ติดหนังจะนำด้านหนังลงทอดจนกรอบก่อน อาทิเช่น เมนูปลากระพงหนึ่งกรอบ ใช้เทคนิคการทอดปลาเพียงด้านเดียวคือด้านหนังปลา นำด้านหนังปลาลงทอดในกระทะใส่น้ำมันน้อย ให้ปลาค่อยๆสุกจากด้านหนังขึ้นมาด้านบนอย่างช้าๆ ใช้ไฟกลางค่อนข้างอ่อน เพื่อป้องกันไม่ให้หนังปลาไหม้ก่อนเนื้อปลาด้านบนจะสุกดี สังเกตสีของเนื้อปลาจะค่อยๆเปลี่ยนเป็นสีขาวไล่ขึ้นมาถึงด้านบน เมื่อปลาสุกประมาณ 90% หรือเกือบสุกทั้งหมดแล้ว ทำการกลับปลาแล้วทอดต่ออีกเพียง 20 วินาทีเพื่อให้เนื้อปลาอีกด้านหนึ่งสุกและอยู่ตัว ตักขึ้นปลาขึ้นจากกระทะ ซับด้วยกระดาษทิชชูเพื่อซับน้ำมัน วิธีนี้จะทำให้ได้เนื้อปลาที่สุกแบบไม่แห้ง และหนังปลากรอบ

การทอดน้ำมันท่วม (deep frying) เป็นเทคนิคการทำเนื้อสัตว์ให้สุกในน้ำมันมาก วิธีนี้จะต้องเลือกใช้น้ำมันที่มีจุดเดือดสูง เช่น น้ำมันปาล์ม น้ำมันข้าวโพด อุณหภูมิที่ใช้ทอดประมาณ 180-200 องศาเซลเซียส การทอดในอุณหภูมิต่ำจะช่วยให้เนื้อสัตว์สุกโดยทั่วกัน การทอดในอุณหภูมิสูงจะช่วยให้ผิวนอกของเนื้อสัตว์มีความกรอบ

ปัจจุบันหม้อทอดไฟฟ้า (deep fryer) สามารถหาซื้อได้ง่าย ราคาไม่แพง มีข้อดีคือควบคุมอุณหภูมิได้เที่ยงตรงและคงที่ หากไม่สามารถใช้หม้อหรือกระทะขอบสูงแทนได้ เลือกใช้หม้อหรือกระทะเนื้อหนา นำความร้อนได้ดี เช่น กระทะทองเหลือง หรือหม้อสเตนเลสสตีล เลือกขนาดพอเหมาะกับเนื้อสัตว์ที่จะนำมาทอดจะช่วยให้ประหยัดน้ำมัน อาหารที่ปรุงด้วยวิธี deep fry เช่น ไก่ทอด เบคอน ขาหมูเยอรมัน



2. การปิ้ง/ย่าง (grilling)

เป็นเทคนิคการทำให้อาหารสุกแบบแห้ง คือไม่ใช้น้ำหรือน้ำมันเป็นตัวนำความร้อน การย่างจะใช้ความร้อนจากเปลวไฟโดยตรง เช่น ย่างในตะแกรงเตาถ่าน หรือย่างในกระทะบนเตา ลักษณะการย่างที่ดีความชื้นจะถูกกักเก็บอยู่ด้านในชิ้นเนื้อ ดังนั้นไม่ควรบังหรือจิ้มชิ้นเนื้อเพราะจะทำให้หน้าด้านในเนื้อสัตว์ไหลออกมา เนื้อที่ได้จะแห้ง ไม่อร่อย การย่างที่ดีตะแกรงย่างหรือกระทะย่างต้องสะอาด และตั้งกระทะหรือตะแกรงไว้จนร้อนจัด โดยทาน้ำมันบางๆที่ตะแกรงหรือกระทะ เวลานำเนื้อสัตว์ลงย่างเนื้อจะสะดุ้ง ไม่ติดกับตะแกรงหรือกระทะ ควรวางเนื้อสัตว์ให้แนบไปกับตะแกรงหรือกระทะย่างลายสีกักก้นชิ้นลายสวยงาม แล้วจึงพลิกอีกด้าน เนื้อสัตว์ที่นำมาย่างควรอยู่ที่อุณหภูมิห้อง มิเช่นนั้นเมื่อย่างจนด้านนอกสุกด้านในจะยังไม่สุก การย่างทำให้มีอาหารด้านนอกเหลืองสวยในขณะที่ด้านในสุกก่ำดี และอาหารมีกลิ่นหอม นิยมใช้กับเนื้อสัตว์ทุกประเภท โดยเฉพาะเนื้อส่วนที่เรียกว่า prime meat หรือเนื้อส่วนที่นุ่ม เช่น เนื้อวัวส่วนสันใน ชีโครงแกะอกไก่ หรือใช้กับอาหารทะเลที่สุกง่าย เช่น ปลาหมึก กุ้ง ปลา



การย่าง (grilling)

อุปกรณ์ที่จำเป็นในการย่าง คือ ตะแกรง กระทะย่างมีหลาย ที่คืบ เลือกซื้อขนาดตามการใช้และลักษณะเตาที่ใช้ กระทะย่างมีลายมีทั้งทำจากเหล็กหล่อ หรือแบบเคลือบเทฟลอน ข้อดีของกระทะเหล็กหล่อคือเก็บความร้อนได้ดี เมื่อใช้ย่างเนื้อสัตว์จะขึ้นลายชัดเจน

3. การอบ (roasting)

การอบนิยมใช้กับเนื้อสัตว์ชิ้นใหญ่ เช่น ไก่ทั้งตัว ส่วนของเนื้อวัวหรือหมูที่มีชิ้นใหญ่ เช่น สันใน สันนอก สะโพกของเนื้อวัว เนื่องจากการอบชิ้นเนื้อขนาดใหญ่จะใช้เวลานาน ดังนั้นจึงควรทำให้เนื้อสัตว์ชุ่มชื้นอยู่ตลอดเวลาโดยมีหลายวิธี เช่น ตักน้ำมันไก่อราบนตัวไก่เป็นระยะระหว่างอบ ทุบเนยด้านข้างหนึ่งไก่ให้ทั่ว พันห่อไก่ด้วยเบคอน หรือใช้แผ่นอะลูมิเนียมฟอยล์คลุมตัวไก่ไว้ และเมื่อไก่สุกได้ที่แล้วจึงเปิดแผ่นฟอยล์ออกแล้วอบต่อเพื่อให้หนังมีสีน้ำตาลสวย นอกจากนี้การอบเนื้อสัตว์ชิ้นใหญ่ นิยมนำเนื้อสัตว์ไปทอดในน้ำมันน้อยเพื่อให้ผิวด้านนอกสุกก่อน เพื่อเป็นการปิดผิวของเนื้อไม่ให้หน้าเนื้อไหลออกมาขณะอบ ทำให้เนื้อด้านในชุ่มฉ่ำ ตัวอย่างเช่น เนื้ออบซอสไวน์แดง (สูตรหน้า 33) หมูอบยัดไส้แอปเปิลและแครนเบอร์รี่ (สูตรหน้า 61) นอกจากนี้อาจนำผัก เช่น หอมใหญ่ แครอท เซเลอรี่ มาใส่รอบอบเพื่อเพิ่มกลิ่นหอมและรสชาติ รวมถึงไม่ให้เนื้อสัตว์แห้งเวลาอบ

อุณหภูมิที่ใช้ในการอบส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 160-250 องศาเซลเซียส ขึ้นอยู่กับขนาดและปริมาณเนื้อสัตว์ ถ้าเนื้อ มีขนาดเล็กจะใช้อุณหภูมิอบสูง ระยะเวลาอบสั้น เช่น ออกไก่ ในขณะที่เนื้อสัตว์ชิ้นใหญ่จะใช้อุณหภูมิต่ำ แต่อบนาน เพื่อให้ด้านในชิ้นเนื้อสุกทั่วถึงโดยที่เนื้อด้านนอกไม่แห้ง นอกจากนี้การอบเนื้อสัตว์แบบติดกระดูก เช่น น่องติดสะโพก จะสุกเร็วกว่าการอบแบบไม่ติดกระดูก เช่น เนื้ออกไก่ เนื่องจากความร้อนจะผ่านจากกระดูกเข้าไปทำให้เนื้อด้านในสุกเร็วขึ้น วิธีการทดสอบว่าเนื้อสัตว์สุกนอกจากการใช้เทอร์โมมิเตอร์แล้ว สามารถใช้ไม้ปลายแหลมหรือแทงเหล็กจิ้มบริเวณที่หนาที่สุดของเนื้อสัตว์ เช่น การอบไก่ทั้งตัวให้จิ้มบริเวณน่องไก่ที่หนาที่สุด ไก่ที่สุกดีแล้วน้ำที่ออกมาจะใส ไม่มีเลือดไก่ปนออกมา



การอบ (roasting)

อุปกรณ์สำคัญที่ใช้อบ คือ ถาดอบและตะแกรงรองอบ เลือกซื้อถาดอบที่ทำจากสแตนเลสหรือเซรามิก ทนทาน ทำความสะอาดง่าย ตะแกรงรองอบสำหรับวางเนื้อสัตว์ในถาดอบเพื่อไม่ให้เนื้อสัตว์และ หรือไขมันเนื้อสัมผัสกับด้านล่างของถาด

เคล็ดลับสำหรับการทำอาหารอบยัดไส้

การยัดไส้อาหารอบด้วยเกล็ดขนมปัง ถั่ว ผัก ผลไม้แห้ง เห็ด ข้าวที่สุกหรือปรุงรสแล้ว ควรพักไว้ให้เย็นหรืออย่างน้อยมีอุณหภูมิเท่าอุณหภูมิห้อง ก่อนที่จะนำไปใส่ในเนื้อสัตว์ต่างๆ เพราะหากใส่เย็นจัดเมื่อนำไปใส่เป็นไส้จะทำให้เนื้อสัตว์เหล่านั้นสุกไม่ทั่วถึง ดูตัวอย่างสูตรปลาหมึกย่างยัดไส้ริชอตได้ หมูอบยัดไส้แอปเปิลและแครนเบอร์รี่ เนื้ออบเวลลิงตัน

4. สลิวคูก (slow cook)

เป็นการปรุงอาหารในของเหลว เช่น น้ำ หรือน้ำมันเป็นเวลานานโดยใช้ความร้อนต่ำจนเนื้อสัตว์เปื่อยนุ่ม นิยมใช้กับเนื้อสัตว์ส่วนที่เหนียว แน่น หรือเป็นกล้ามเนื้อ เช่น เนื้อน่อง สะโพก สันไหล่ การปรุงอาหารด้วยวิธีนี้เมื่อปรุงเสร็จแล้วควรนำเข้าสู่เย็นเก็บไว้ 1 คืนจะทำให้รสชาติอาหารเข้าในเนื้อมากขึ้น วิธีสโลว์คูกมีชื่อเรียกการปรุงอาหารลักษณะนี้ต่างๆ กันดังนี้

คัสเซอรอล (casserole) หรือ พ็อตโรสต์ (pot roast) เรียกตามภาษากระทิง คัสเซอรอลเป็นการตุ๋นเนื้อสัตว์ในเตาอบโดยใช้ไขมันหรือกระเบื้องทรงลึก ส่วนใหญ่ใช้กับชิ้นเนื้อขนาดเล็ก เช่น น่องไก่ ปลา ส่วนพ็อตโรสต์เป็นการตุ๋นเนื้อในหม้อด้วยเตาอบ ส่วนมากเป็นการตุ๋นเนื้อที่มีขนาดใหญ่ในหม้อพร้อมกับน้ำสต็อกพอประมาณจนเนื้อค่อยๆ นุ่มลง วิธีนี้ต้องปิดฝาภาชนะเพื่อให้ระอุอยู่ด้านในทำให้เนื้อสัตว์นุ่ม

เบรส (braise) เป็นการสโลว์คูกโดยใช้ไฟเล็กน้อย (หรือน้ำพอนุ่มขึ้นเนื้อหากเป็นเนื้อส่วนที่เหนียวซึ่งต้องใช้เวลานาน) วิธีนี้ต้องนำชิ้นเนื้อไปทอดให้ผิวด้านนอกสุกเหลืองก่อน ค่อยนำไปเคี่ยวด้วยไฟอ่อนบนเตาแก๊สหรือเตาอบจนนุ่ม ตัวอย่างเช่น น่องแกะตุ๋น (สูตรหน้า 49) ออสโซบูคโคไวน์แดง (สูตรหน้า 41)

กนฟิต (confit) เป็นการตุ๋นเนื้อสัตว์ในน้ำมัน หรือไขมันสัตว์ เช่น ไขมันเป็ด นิยมใช้กับเนื้อเป็ด ห่าน เนื้อหมู และเนื้อปลาบางชนิด รวมถึงผัก เช่น มันฝรั่ง หัวหอม เมื่อปรุงเสร็จแล้วจะเก็บรักษาไว้ในน้ำมันที่ใช้ปรุงเพื่อยืดระยะเวลาการเก็บได้นาน ตัวอย่างเช่น เป็ดกนฟิตและถั่วเลนทิล (สูตรหน้า 71)



เติมน้ำพอนุ่มขึ้นเนื้อ



นำเข้าเตาอบไฟอ่อนจนสุกนุ่ม

ระดับความสุกของเนื้อสัตว์

การใช้เทอร์โมมิเตอร์วัดอุณหภูมิเนื้อสัตว์นอกจากช่วยให้ระดับความสุกของเนื้อสัตว์คงที่แล้ว ยังทำให้ปลอดภัยต่อเชื้อโรคอีกด้วย

ประเภทเนื้อสัตว์	ชนิดของเนื้อสัตว์	ระดับความแรงกำลังไฟ			
		60°C/140°F rare	62°C/145°F medium rare	65°C/150°F medium	71°C/160°F well done
เนื้อแดง	เนื้อวัว				
	เนื้อแกะ				
	อกเป็ด				
เนื้อขาว	เนื้อหมู				
	เนื้อไก่				



* การปรุงเนื้อสัตว์ด้วยวิธีย่างและอบ ต้องพักเนื้อไว้หลังย่างหรือออกจากเตาอบประมาณ 5 นาที เพื่อให้ความร้อนระอุภายในชิ้นเนื้อ และช่วยเก็บความหวานของเนื้อไว้ (การพักเนื้อจะทำให้อุณหภูมิภายในเนื้อสูงขึ้นอีก 3-4 องศาเซลเซียส ดังนั้นเวลาวัดอุณหภูมิเนื้อที่ออกจากเตาอบให้เผื่ออุณหภูมิที่จะสูงขึ้นหลังการพักเนื้อไว้ด้วย)

ประเภทเนื้อสัตว์

ไก่ (chicken) มีขายทั้งเป็นตัวและแยกขายเป็นส่วนๆ ถ้าเป็นไก่แบบเป็นตัว เลือกซื้อส่วนใดปีกไม่เหนียว ปลายปีกไม่มีสีดำ หนังบาง เต็ม ไม่ย่น สีไม่ซีด ไม่มีรอยชำรุดตามท้อง และคอไม่มีเมือก หากซื้อเป็นส่วนๆ เลือกเนื้อสดมีสีชมพูเรื่อๆ หนังมีความสดใส สะอาด ไม่เหม็น บรรจุภัณฑ์สะอาด

อกไก่ (chicken breast) เป็นเนื้อส่วนที่นุ่ม ไม่มีกล้ามเนื้อ ไม่มีมัน ใช้ทำสเต็กแบบติดหนังหรือไม่ติดหนัง นิยมนำมาปรุงทั้งแบบ deep fry (ทอดน้ำมันมาก) ทอดน้ำมันน้อย (pan fry) ย่าง หรืออบ

น่องไก่ติดสะโพก (chicken leg) มีกล้ามเนื้อ เนื้อแน่น มีเอ็นแทรก เนื้อออกสีแดง เนื้อนุ่มแต่น้อยกว่าเนื้อส่วนนอก มีรสชาติมากกว่า นิยมนำมาอบ ตุ่น หรือย่าง

อกเป็ด (duck breast) เลือกเนื้ออกเปิดของเป็ดเทศหรือเป็ดเซอริเพราะจะมีเนื้อมาก หนังบาง ทอดแล้วหนังกรอบ เพื่อให้เนื้ออกเปิดสุกและหนังกรอบดี ควรบังหนังเปิดเป็นตาตารางก่อน แล้วใส่ด้านหนังลงทอดจนน้ำมันในหนังเปิดออกมาก่อน

น่องเป็ดติดสะโพก (duck leg) เนื้อส่วนนี้มีเอ็นและกล้ามเนื้อมากกว่าเนื้ออกเปิด นิยมนำมาทอด อบ หรือตุ๋นจนเนื้อนุ่ม

ซี่โครงหมูอ่อน (pork spare ribs) มีเนื้อติดมาก มีมันติดเล็กน้อย เนื้อนุ่มปานกลาง เหมาะนำมาอบ หรือย่าง

เนื้อหมูส่วนสันนอก (pork sirloin) เป็นชิ้นใหญ่ มีกล้ามเนื้อ ไม่มีไขมันแทรก นุ่มปานกลาง มีมันหุ้มด้านนอกบางๆ มีทั้งแบบติดหนังและไม่ติดหนัง นิยมนำมาทำสเต็ก อบ หรือย่าง

เนื้อหมูส่วนสันใน (pork tenderloin) เป็นชิ้นยาว ไม่มีมัน เนื้อนุ่มมากที่สุด เหมาะกับการนำมาทำอาหารประเภทอบ ย่าง หรือ pan-fry

เนื้อหมูส่วนสันนอกติดกระดูก (pork chop) เป็นเนื้อหมูส่วนซี่โครงติดเนื้อสามชั้น มีความนุ่มเป็นพิเศษ นิยมนำมาย่าง

ขาหมู (pork knuckle or pork hock) เป็นส่วนกล้ามเนื้อ มีมันแทรกน้อยมาก แต่หุ้มด้วยชั้นไขมันและหนังด้านนอก ซึ่งก่อนนำไปปรุงต้องทำความสะอาด เผาหรือถนอมจนหมูจนหมดก่อน แล้วจิ้มหรือบังหนังหมูเป็นตาตาราง นิยมนำมาต้ม หรือถ้าทอดจะนำมาต้มจนเนื้อเปื่อยนุ่มก่อน

เนื้อวัวส่วนสันใน (beef tenderloin) มีความละเอียดนุ่มมากที่สุด ไม่มีไขมัน เป็นเนื้อส่วนที่ตัดจากกลางตัว เป็นส่วนที่อยู่สองข้างของแนวกระดูกสันหลัง นิยมนำมาย่างเป็นสเต็ก

เนื้อวัวส่วนซี่โครง (beef ribs) เนื้อนุ่ม รสเข้มข้น ตัดมาจากส่วนต้นซี่โครง หากเอากระดูกและเอ็นรอบนอกออกเหลือแต่เนื้อส่วนกลางจะเรียกว่าริบอาย (rib eye) นิยมนำมาอบ ย่าง หรือ pan fry

เนื้อวัวส่วนลูกมะพร้าว (sirloin tip) เป็นเนื้อช่วงโคนขาหลัง ตรงสะโพกก่อนใหญ่ เนื้อนุ่มปานกลาง ไม่มีมัน นิยมนำไปต้ม อบ หรือทำสเต็ก

เนื้อวัวส่วนน่อง (beef shank) เป็นเนื้อส่วนที่เหนียวที่สุด แต่มีรสชาติเข้มข้น นิยมนำมาตุ๋นหรือทำสเต็ก

เนื้อหมูส่วนสันใน (pork tenderloin)



น่องไก่ติดสะโพก (chicken leg)



เนื้อหมูส่วนสันนอกติดกระดูก (pork chop)



เนื้อวัวส่วนซี่โครง (beef ribs)



อกเป็ด (duck breast)



เนื้อวัวส่วนสันใน (beef tenderloin)



น่องเป็ดติดสะโพก (duck leg)



เนื้อแกะส่วนน่อง (lamb shank)



เนื้อวัวส่วนลูกมะพร้าว (sirloin tip)

ซี่โครงแกะ (lamb rack) เป็นส่วนที่นุ่มหวานที่สุด นิยมนำมา pan fry ย่าง หรืออบทั้งแผง เลือกซื้อชิ้นที่เนื้อมีสีชมพูอมแดง สดใส เนื้อละเอียด ชิ้นไขมันเป็นสีขาวครีม หากเนื้อแกะมีสีคล้ำแสดงว่าแกะมีอายุมาก เวลานำมาปรุงจะมีกลิ่นแรง การเสิร์ฟสามารถหั่นเสิร์ฟชิ้นละ 1 ซี่ได้ หรือ หั่นซี่โครงติดกัน 2 ซี่ เรียกว่า double cut lamb rib chop เช่น ซี่โครงแกะอบกับราตาตูอี (สูตรหน้า 45)

เนื้อแกะส่วนน่อง (lamb shank) เลือกซื้อชิ้นที่กระดูกน่องและมันแกะมีสีขาว มันแกะเป็นเงา เลือกชิ้นที่หุ้มด้วยกล้ามเนื้อสีขาวเยอะๆ เวลาตุ๋นแล้วซอสจะมีรสชาติดี

กุ้งแม่น้ำ (river prawn) หรือกุ้งก้ามกราม เป็นกุ้งน้ำจืดขนาดใหญ่ เปลือกสีครามปนเขียว ก้ามสีฟ้ามีหนาม มีปุ่มตะปุ่มตะป่ำ กุ้งแม่น้ำมีเนื้อมาก เนื้อกุ้งแน่น กรอบหวาน

ปลาหมึกกล้วย (squid) ทำอาหารได้หลายอย่าง เพราะมีเนื้อที่หนากำลังดี เนื้อกรอบหวาน ไม่เหนียว เลือกที่ตัวโต ตาใส เยื่อมีสีอ่อนและขาว เนื้อแข็งและแน่น ไม่ละ

ปลากะพงขาว (sea bass) มีเนื้อละเอียด นุ่มหวาน มีทั้งที่เลี้ยงในกระชังกลางทะเล และปลากะพงน้ำจืด ร้อยปลากะพงน้ำหนักตัวประมาณ 800 กรัม ถึง 1 กิโลกรัมกว่าๆ จะมีเนื้อนุ่มมัน อร่อยกำลังดี หากใหญ่เกิน 2 กิโลกรัมเนื้อจะหยาบ เลือกซื้อปลาสด เนื้อขาวใส ไม่ขุ่น เนื้อไม่เละ ไม่มีกลิ่น

ปลาโซล (sole) หรือปลาหินหมา มีรูปร่างเรียวยาว ลำตัวแบน ชีงของลำตัวที่มีสีเข้มมีตาทั้งสองข้างอยู่ หัวปลาแหลม ลำตัวอีกด้านมีสีขาว เกล็ดเรียบ เนื้อปลางาม แต่นุ่ม หวาน นำมาย่างหรือ pan fry

ปลาทูน่า (tuna) เนื้อปลามีสีแดงใส นุ่มหวาน ไม่มีกลิ่นคาว ส่วนมากจะมีขายแบบแช่แข็ง แล่เนื้อหั่นเป็นแท่งสี่เหลี่ยมสำหรับทำปลาดิบ เลือกซื้อเนื้อปลาที่มีสีแดงใส นิยมรับประทานดิบ หรือย่างเพียงให้เนื้อด้านนอกสุก แต่ด้านในยังเป็นสีแดงอยู่ เนื้อจะนุ่มหวาน

ปลาแซลมอน (salmon) เนื้อปลาสีส้ม นุ่มมัน มีขายทั้งสดและแช่แข็ง มีแบบหั่นแล่เนื้อเป็นชิ้น กับแบบหั่นเป็นแว่นมีก้างกลางแต่ไม่เป็นที่นิยมในอาหารฝรั่ง เลือกซื้อเนื้อปลาสีสด ไม่ละ นิยมนำมาย่าง อบ และ pan-fry



ปลาโซล (sole)



ปลาหมึกกล้วย (squid)



ปลาทูน่า (tuna)

ปลาแซลมอน (salmon)



กุ้งแม่น้ำ (river prawn)



ซี่โครงแกะ (lamb rack)

เครื่องปรุงอื่นๆที่ควรรู้

อัลสไปซ์ (all spices) เป็นเม็ดหรือผลเครื่องเทศชนิดหนึ่ง มีขนาดใหญ่เป็นสองเท่าของเม็ดพริกไทย นำมาบดละเอียดเป็นผง ให้กลิ่นรสเหมือนเครื่องเทศหลายชนิด ผสมกันคือ ผีตเหมือนกานพลู ซ่าหวานเหมือนอบเชย หอมเหมือนลูกจันทน์ ส่วนใหญ่ใช้ในการหมักเนื้อสัตว์ต่างๆให้ มีกลิ่นหอม รสเผ็ดซ่าเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ยังนำมาใช้เป็นเครื่องเทศปรุงน้ำซอสต่างๆ เช่น หมูอบยัดไส้แอปเปิลและแครนเบอร์รี่ (สูตรหน้า 61)

หญ้าฝรั่น (saffron) เครื่องเทศย้อมสีแดงกลิ่นอาหารที่มีราคาแพง เป็นเกสรตัวผู้ของดอกไม้สีม่วงที่มีชื่อว่าโครคัส-ชาติวัด พรรณไม้เมืองหนาว ลักษณะที่ดีต้องเป็นเส้นเรียงเล็กขนาดเส้นผม สีส้มสด ใช้ในออสโชนูโคโคไวน์แดง (สูตรหน้า 41) ปลาหมึกย่างยัดไส้ริซอตโต้ (สูตรหน้า 105)

จูนิเปอร์เบอร์รี่ (juniper berries) เป็นผลของต้นไม้ตระกูลสน ใช้เป็นเครื่องเทศในครัวยุโรป โดยเฉพาะครัวสแกนดิเนเวียน ช่วยดับกลิ่นคาวและเพิ่มรสอาหารจานเนื้อ เป็ด และยังใช้ปรุงรสเนื้อหมู หรือใส่ในกะหล่ำปลีซาวร์เคราท์ ใช้ในสูตรเปิดกึ่งพีต์และถั่วเลนทิล (สูตรหน้า 71)

เมล็ดเทียนข้าวเปลือก (fennel seeds) เมล็ดเรียวยาวคล้ายเมล็ดข้าว สีเขียวอมเหลือง ผิวเป็นร่องขรุขระ มีกลิ่นหอม รสหวานเผ็ด นิยมใช้กับปลา เนื้อหมู

เมล็ดมัสตาร์ด (mustard seeds) หรือเมล็ดพันธุ์ผักกาด ได้มาจากต้นผักกาดชนิดปลูกเพื่อเอาเมล็ด เป็นเครื่องเทศพื้นฐานที่ใช้มากในอาหารฝรั่ง มีรสแรง กลิ่นฉุน นิยมใช้กับจานปลาและเนื้อ แบ่งตามประเภทของเมล็ดได้ 3 ชนิด คือ เมล็ดมัสตาร์ดดำ ขาว และเหลือง แต่ที่เป็นที่นิยมแพร่หลายคือ เมล็ดมัสตาร์ดขาว เมล็ดกลมเหลืองค่อนข้างอ่อน ขนาดเมล็ดใหญ่ที่สุด ผีตนิดๆ กลิ่นหอมทนนาน



หญ้าฝรั่น



เมล็ดเทียนข้าวเปลือก



โรม์



เหล้าทำอาหาร เหล้าที่ใช้ปรุงอาหารมีดังต่อไปนี้
 บรันดี คอนญัก แชมเปญ ไวน์แดง ไวน์ขาว พอร์ต เหล้า
 เซอร์รี เบอร์เบริน เป็นต้น **ไวน์แดงและไวน์ขาว** (red wine
 and white wine) ต้องเป็น dry wine คือไวน์ที่มีรสหวาน
 น้อยมากหรือไม่มี เนื่องจากปริมาณน้ำตาลต่ำหรือไม่มีเลย
 นิยมใส่ซอสหรือใช้ขณะปรุงเนื้อสัตว์เพื่อดับกลิ่นคาว
 โดยไวน์ขาวเหมาะกับเนื้อปลา ไก่ หมู ไวน์แดงนิยมใช้กับ
 เนื้อวัว แกะ ฯลฯ

คอนญัก (cognac) เป็นบรันดีชนิดหนึ่ง ได้จากการ
 หมักองุ่นให้เป็นไวน์ แล้วนำมากลั่นเป็นบรันดี จากนั้นนำไป
 เก็บบ่มให้ได้สี กลิ่น รสที่ดี คอนญักเป็นบรันดีเกรดสูงที่
 เก็บบ่มไว้นานถึงไม่กี่ปี ชื่อคอนญักเป็นชื่อแคว้นของประเทศ
 ฝรั่งเศส มีชื่อเสียงด้านการผลิตบรันดีจนกลายมาเป็นชื่อ
 เฉพาะ นิยมนำมาใช้ปรุงในอาหารทะเล เนื้อวัว และหมู

เบอร์เบริน (bourbon) เป็นวิสกี้ของอเมริกา สุรา
 ที่กลั่นจากข้าวโพดเป็นส่วนใหญ่ อาจมีข้าวอย่างอื่นผสม
 ด้วย นำมาหมักบ่มในถังไม้โอ๊คต่อจนได้ที่ มีกลิ่นรสคล้าย
 บรันดี ดั้งเดิมนำมาเพิ่มรสชาติของหวาน ปัจจุบันใช้ทำอาหาร
 หลากหลายขึ้น เช่น ใช้ปรุงเป็นซอสหรือใส่ในสตู

น้ำส้มสายชูหมัก แรกเริ่มมาจากการทำไวน์ที่แบคทีเรียไปทำปฏิกิริยาจนเกิดกรดอะซิติก น้ำส้มสายชูที่ดีต้องมีรสเปรี้ยวแบบกลมกล่อม และใส่สมุนไพรอื่นๆแต่งรสได้อีก อาหารฝรั่งใช้รสเปรี้ยวจากน้ำส้มสายชูเป็นหลักใหญ่ ทั้งน้ำสลัด น้ำปรุงรส ซอสต่างๆ **น้ำส้มสายชูหมักจากองุ่น** เป็นน้ำส้มสายชูแบบดั้งเดิม ได้รับความนิยมมากที่สุด สีสันขึ้นอยู่กับหมักจากไวน์ชนิดใด หากทำจากไวน์แดงก็ออกสีแดงอ่อน จากไวน์ขาวจะเป็นสีขาอ่อน ที่ขึ้นชื่อคือ **น้ำส้มสายชูบัลซามิก** (balsamic vinegar) ทำจากเมืองโมเดนา ทางภาคเหนือของอิตาลี โดยเลือกองุ่นเขียวพันธุ์พิเศษหมักนานถึง 1 ปี แล้วนำมาหมักต่อในถังไม้โอ๊กขนาดย่อมลงมาเรื่อยๆ เพื่อให้ได้น้ำส้มสายชูเข้มข้นและหอมหวาน น้ำส้มสายชูบัลซามิกของแท้หายากและมีราคาแพง ที่ขายตามท้องตลาดทั่วไปคุณภาพเหมาะนำมาทำอาหาร ใช้ทำน้ำสลัดและซอส น้ำส้มสายชูหมักจากผลไม้ชนิดที่นิยมคือ **น้ำส้มสายชูหมักจากแอปเปิล** (cider vinegar) มีสีน้ำตาลอ่อนๆ ส่วนมากนำมาทำน้ำสลัด หมักเนื้อ ถนอมอาหาร **เชอร์รี-วินการ์** เป็นน้ำส้มสายชูที่ทำจากไวน์เชอร์รี่ ต้นกำเนิดมาจากประเทศสเปน นิยมนำมาปรุงซุ๊ป สตู ซอส อาหารจานอบ

วูสเตอร์ซอส (Worcestershire sauce) ซอสเปรี้ยวสีน้ำตาลดำขุ่นๆ มีรสเปรี้ยวนุ่มนวล เผ็ดเล็กน้อย ทำจากซอสถั่วเหลือง น้ำส้มสายชู และเครื่องเทศต่างๆ ใช้หมักเนื้อสัตว์หรือปรุงรสในซอส น้ำสลัดต่างๆ ผลิตรั้งแรกที่เมือง Worcestershire ในอังกฤษ จึงเรียกชื่อตามชื่อเมือง

มะเขือเทศเข้มข้น (tomato paste) คือมะเขือเทศบดละเอียดที่นำมาเคี่ยวเป็นเวลานานจนข้น รสชาติจัดกว่าผลิตภัณฑ์มะเขือเทศชนิดอื่น นิยมใส่ปริมาณน้อยในน้ำสต็อกเนื้อ ซอส เพื่อเพิ่มสีสันและรสชาติ

ดิจอนมัสตาร์ด (Dijon mustard) มัสตาร์ดสีเหลืองรสอ่อน ทำมาจากเมล็ดมัสตาร์ดน้ำตาลผสมน้ำ ไวน์ขาว เกลือ และเครื่องเทศอื่นๆ เป็นเมล็ดมัสตาร์ดพื้นฐานที่ใช้ทั่วไป ในฝรั่งเศสผลิตจากเมืองดิจอน มีขายทั้งแบบเนื้อครีม และแบบเมล็ดบดหยาบ เรียกว่า **โฮลเกรนมัสตาร์ด** (wholegrain mustard)

ไส้กรอกchorizo (chorizo) เป็นไส้กรอกหมูมีถิ่นกำเนิดในแถบประเทศสเปนและโปรตุเกส มีทั้งที่เป็นไส้กรอกสด ต้องนำมาทำให้สุกก่อนรับประทาน ในยุโรปส่วนมากเป็นไส้กรอกหมักและรมควันเรียบร้อยแล้ว ส่วนมากนำมาหั่นบางและรับประทานได้เลย สีแดงของไส้กรอกได้จากพริกแดงปนแห้ง นิยมใช้กับเนื้อสัตว์ชนิดอื่นเพื่อเพิ่มรสชาติอาหาร เช่น นำมายัดเป็นไส้

แพนเซตต้า (pancetta) เป็นเนื้อหมูแปรรูป ทำจากหมูสามชั้นนำไปหมักด้วยเกลือและเครื่องเทศ เช่น ลูกจันทน์ พริกไทย เฟนเนล และกระเทียม แล้วตากให้แห้งเป็นเดือนๆ แพนเซตต้ามีสองแบบ แบบแรกคือ ม้วนขดเป็นแท่งกลม แล้วนำมาสไลซ์บางๆ รับประทานเป็นอาหารเรียกน้ำย่อย แบบที่สองเป็นแผ่นตรง ลักษณะเหมือนเบคอนที่ยังไม่ได้สไลซ์ นิยมนำมาปรุงอาหารเพื่อให้อาหารมีรสชาติเข้มข้นขึ้น

มันเป็ด (duck fat) มีขายเป็นแบบแช่แข็ง ก่อนนำมาใช้ต้องละลายมันเป็ดจนเหลวใสก่อน นิยมนำมาใช้ต้มเนื้อสัตว์หรือผัด โดยใช้ไฟอ่อนจนกว่าเนื้อสัตว์หรืออาหารนั้นจะสุกนุ่ม เช่น เป็ดกงพิ๊ดและถั่วเลนทิล

หอมลูกเล็ก (pearl onion) เป็นหอมลูกเล็กเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 2 ซม. ปลูกมากในประเทศแถบยุโรป นิยมนำมาดองเป็นเครื่องเคียงในอาหารฝรั่ง หรือใส่ในสตูเพื่อให้มีรสหวาน เช่น ไก่ตุ๋นค็อกโอวอง (สูตรหน้า 79)

ข้าวอาร์บอร์ิโอ (arborio) เป็นข้าวของอิตาลี มีเมล็ดสั้น ป้อม เมื่อสุกแล้วเนื้อจะแน่น นุ่มเหนียว นิยมใช้ทำริซอตโต้

ถั่วเลนทิล (lentil) เป็นถั่วดั้งเดิมของอินเดีย เรียกดาล นิยมกินกันมากเนื่องจากมีโปรตีนสูง นอกจากนั้นยังมีเส้นใย ไฟเลต วิตามินบี1 และแร่ธาตุ ถั่วเลนทิลมีหลากหลายพันธุ์ ทั้งสีเขียว ส้ม น้ำตาล เทา และดำ

แป้งพัฟฟ์สำเร็จรูป (puff pastry) แป้งพายผสมสลับชั้นกับเนย มีขายแบบแช่แข็งในซูเปอร์มาร์เกตทั่วไป ใช้ทำทั้งขนมหวานและอาหารคาว นิยมนำมาห่อเนื้อสัตว์เข้าอบ เช่น เนื้ออบเวลลิงตัน (สูตรหน้า 37)



ข้าวอาร์บอริโอ



แพนเชตต้า



ดิจองมัสตาร์ด



มะเขือเทศเข้มข้น



โฮลเกรนมัสตาร์ด



อุปกรณ์จำเป็น



หม้อสต็อก



กระทะเหล็กย่างลาย



กระทะอะลูมิเนียมเคลือบเทฟลอน



ฟู้ดโพรเซสเซอร์



หม้อ



กระทะสแตนเลส



ไม้คัลึงแป้ง



หม้อเหล็กหล่อ

ลูกกลิ้งขลุ่ยลายแป้ง



กระชอนกรอง



เครื่องปั่นมือ

สูตรพื้นฐาน

น้ำสต็อกเนื้อ Beef Stock

ปริมาณ 15 ถ้วย

กระดูกวัว เช่น กระดูกซี่โครง น่อง	3	กิโลกรัม
หอมใหญ่หั่นหยาบ	4	ถ้วย
แครอทหั่นหยาบ	2	ถ้วย
เซเลอรี่หั่นหยาบ	1½	ถ้วย
ต้นหอมญี่ปุ่น	2	ถ้วย
ไวน์แดง	1½	ถ้วย
น้ำ	20	ถ้วย
เห็ดกระดุมหั่นสี่	2	ถ้วย
มะเขือเทศเข้มชิ้น	2	ช้อนโต๊ะ
มะเขือเทศทั้งลูกหั่นสี่	2	ถ้วย
กระเทียมบุบ	2	กลีบ
พริกไทยดำบุบ	8	เม็ด
ซอสสมูนาพร		
(โธม พาร์สเลย์ และใบกระวาน)	1	ช่อ

1. อุ่นเตาอบที่อุณหภูมิ 250 องศาเซลเซียส ล้างกระดูกวัวให้สะอาด ซับให้แห้ง นำกระดูกใส่ถาด นำเข้าอบโดยกลับด้านทุกๆ 15 นาทีจนเป็นสีน้ำตาลทั่วทุกด้าน เทน้ำมันที่ได้จากกระดูกทิ้ง ใส่หอมใหญ่ แครอท เซเลอรี่ และต้นหอมญี่ปุ่น นำเข้าอบต่อจนผักทั้งหมดแห้ง (a)
2. ตักกระดูกและผักที่อบแห้งแล้วใส่ลงในหม้อ เทไวน์ลงในถาดอบกระดูก (b) ใช้พายไม้ขูดรอยน้ำมันสีน้ำตาลบนถาดออกให้หมด เทกลับลงไปในหม้อที่ใส่กระดูกไว้ เติมน้ำ เห็ด มะเขือเทศเข้มชิ้น มะเขือเทศกระเทียม พริกไทย และซอสสมูนาพร (c) ยกขึ้นตั้งบนไฟแรง พอเดือดแล้วลดเป็นไฟกลาง เคี่ยวนาน 6-8 ชั่วโมง โดยหากน้ำงวดเกินไปกระดูกหมั่นเติมน้ำ
3. เมื่อครบเวลา ตักกระดูกออก กรองน้ำสต็อกด้วยกระชอนที่รองด้วยผ้าขาวบางอีกที พักจนเย็นสนิท นำใส่หม้อหรือกล่อง เก็บเข้าตู้เย็นช่องแช่แข็ง (ก่อนใช้ควรช้อนไขมันที่ลอยอยู่บนหน้าน้ำสต็อกออก)



น้ำสต็อกไก่ Chicken Stock

ปริมาณ 8 ถ้วย

ชีโครงไก่เลาะหนัง	
(โครงละ 250-350 กรัม)	3 โครง
น้ำ	12 ถ้วย
หอมใหญ่หั่นหยาบ	2 ถ้วย
แครอทหั่นหยาบ	1 ถ้วย
เซเลอรี่หั่นหยาบ	1 ถ้วย
กระเทียมบุบ	2 กลีบ
พริกไทยดำบุบ	8 เม็ด
ซอสสมุนไพรว	
(โรมี พาร์สเลย์ และใบกระวาน)	1 ช่อ

1. ควักเครื่องในชีโครงไก่ออก และล้างน้ำเย็นให้สะอาด ตั้งหม้อน้ำบนไฟแรง เมื่อน้ำเดือดนำชีโครงไก่ลงลวกประมาณ 1 นาที ตักชีโครงไก่ขึ้น (a)
2. ตั้งหม้อน้ำใบใหม่บนไฟแรง ใส่ชีโครงไก่ที่ลวกแล้ว หอมใหญ่ แครอท เซเลอรี่ กระเทียม พริกไทยดำ และซอสสมุนไพรว (b) พอเดือดแล้วลดเป็นไฟกลาง เคี่ยวนาน 2 ชั่วโมง กรองน้ำสต็อกด้วยกระชอน พักจนเย็นสนิท นำใส่หม้อหรือกล่อง เก็บเข้าตู้เย็นช่องธรรมดาทันที



ฉบับที่ Mashed Potatoes

สำหรับ 4 คน

มันฝรั่ง (หัวละ 250 กรัม) 3 หัว
 เนยสดชนิดจืด 3 ช้อนโต๊ะ
 วิปปิงครีมปริมาณตามชอบ
 เกลือป่นและพริกไทยขาวป่นปริมาณตามชอบ

- ทำมันบดโดยล้างมันฝรั่งให้สะอาด ตั้งหม้อน้ำ ใส่เกลือป่นไปกลาง ใส่มันฝรั่งทั้งหัวลงต้ม พอน้ำเดือด ลดเป็นไฟอ่อน ต้มจนสุก (ทดสอบโดยใช้ไม้ปลายแหลมจิ้มแล้วไม่หลุดโดยง่าย) ตักมันขึ้น ลอกเปลือกออกตอนมันยังร้อนอยู่ (a) บดมันในอ่างผสมด้วยที่บดมัน (b) นำมันที่บดแล้วใส่ลงในหม้อใบใหม่ ใส่เนย วิปปิงครีม เกลือ และพริกไทย ใช้ตะกร้อกระทุ้งมัน และส่วนผสมอื่นจนเข้ากันดี (c) ปิดไฟ ยกลง พักไว้ในที่อุ่นๆ



a



b



c



Beef Tenderloin with Balsamic Sauce



สเต็กเนื้อซอสบัลซามิก

สำหรับ 2 คน

เบบี๋แครอท	4	หัว
หน่อไม้ฝรั่ง	6	ต้น
เนื้อวัวส่วนสันใน (ชิ้นละ 220 กรัม)	2	ชิ้น
น้ำมันมะกอก	4	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่นและพริกไทยดำป่นปริมาณตามชอบ		
มันบดสำหรับจัดเสิร์ฟ (สูตรหน้า 25)		
ซอโรสแมรี่สำหรับตกแต่ง		

ซอสบัลซามิก

น้ำส้มสายชูบัลซามิก	$\frac{2}{3}$	ถ้วย
น้ำตาลทราย	2	ช้อนชา
เนยสดชนิดจืด	1	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่นและพริกไทยดำป่นปริมาณตามชอบ		

1. ทำผักต้มโดยตั้งหม้อน้ำใส่เกลือบนไฟกลาง พอน้ำเดือดใส่เบบี๋แครอทและหน่อไม้ฝรั่งลงลวกพอสุก ตักขึ้นแช่น้ำเย็นจัด (a) ตักขึ้นสะเด็ดน้ำ ใส่จาน พักไว้
2. ทำซอสบัลซามิกโดยตั้งน้ำส้มสายชูบัลซามิกบนไฟอ่อน เคี่ยวจนงวดลงครึ่งหนึ่งแล้วใส่น้ำตาล เมื่อซอสข้นจนมีลักษณะเหมือนน้ำเชื่อม (b) จึงใส่เนย ปรงรสด้วยเกลือและพริกไทย คนให้เข้ากัน ปิดไฟ พักไว้
3. อุ่นเตาอบที่อุณหภูมิ 200 องศาเซลเซียส เตรียมไว้ เคล้าชิ้นเนื้อกับน้ำมันมะกอก ปรงรสด้วยเกลือและพริกไทย ตั้งกระทะย่างลายบนไฟแรงจัด นำเนื้อลงย่างทั้งสองด้านจนเป็นลาย (c) ตักขึ้นวางบนตะแกรงที่รองด้วยถาดอบ นำเข้าอบในเตาอบที่อุ่นไว้ (d) อบนาน 10 นาที ขึ้นอยู่กับขนาดชิ้นเนื้อและความสุกที่ต้องการ นำออกมาพักไว้ประมาณ 5 นาทีก่อนจัดเสิร์ฟ
4. จัดเสิร์ฟเนื้อสเต็กกับผักต้มและมันบด ราดซอสบัลซามิก ตกแต่งด้วยซอโรสแมรี่



Grilled Rib Eye with Bordelaise Sauce

