

พาสต้า

al Dente



ตำรับยอดนิยม พร้อมภาพแสดงขั้นตอนการทำโดยละเอียด



พาสต้า al Dente



พาสต้า

al Dente



แสงแดด
สำนักพิมพ์แสงแดด

พาสต้า al Dente

ISBN 978-616-7016-74-0

พิมพ์ครั้งที่ 1 ตุลาคม 2554

จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม

ราคา 250 บาท

สงวนลิขสิทธิ์เรื่องและภาพโดย © บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

ห้ามลอกเลียนหรือนำภาพไปใช้ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ นอกจากได้รับอนุญาต

กรรมการผู้จัดการ นิดดา หงษ์วิวัฒน์

ผู้จัดการทั่วไป น่าน หงษ์วิวัฒน์

ผู้จัดการฝ่ายการตลาด ปราณี พงษ์พันธ์

บรรณาธิการ ฌวรา เปลี่ยนบุญเลิศ ผู้ช่วยบรรณาธิการ ภัตติรา รัตนดิลก ณ ภูเก็ต

ถ่ายภาพ ศิรภพ แก้วกรวิชัย จัดอาหาร นุปผา กิตติกุล

บรรณาธิการต้นฉบับ สิริวัช บางสุด พิสูจน์อักษร จลองกรูญ แซ่อึ้ง

บรรณาธิการศิลป์ ตุลย์ หงษ์วิวัฒน์

ศิลปกรรม ดุจดดี ชมบุญ, ณรงค์ศักดิ์ บุญชุม แต่งภาพ วรนาถ พันธุ์เสือ

ภาพประกอบ รัฐพล จันทโรสภา, อาทิตย์ ศิริปรารภ ภาพวาดประกอบ อนิวรรณ อัครสุทธิกร

ฝ่ายเตรียมภาพ ทองพูน มาลาศรี, อรุณลักษณ์ เมื่อนพินิจ, สุรีย์ ยงวิสาละสุข

ฝ่ายผลิต นภาพกร ข้าชัยภูมิ, กนกวรรณ สอนสุนทร

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

“พาสต้า” อาจจะเป็นจานอาหารที่ยังไม่เป็นที่คุ้นหูนักในประเทศไทย แต่ถ้าเอ่ยถึงมักกะโรนีหรือสปาเกตตีรับรองว่าทุกคนต้องรู้จักและคุ้นเคยเป็นอย่างดี คนไทยคุ้นเคยกับอาหารจานเส้นสัญชาติอิตาลีมานานแล้ว และปัจจุบันอาหารอิตาลีในหมู่นักชิมคนไทยยังได้รับความนิยมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ พาสต้าจึงได้รับความนิยมเป็นเงาตามกัน

พาสต้าเป็นคำที่ใช้เรียกโดยรวมๆ ของอาหารจานเส้นที่ใช้ส่วนผสมจากแป้งไข่ และน้ำ ซึ่งความแตกต่างกันของจานพาสต้าแต่ละจานมาจากชนิดของเส้นที่ใช้ สปาเกตตีและมักกะโรนีเป็นเพียงหนึ่งในชนิดของเส้นพาสต้าที่มีมากมายหลายแบบ และมาจากชนิดของซอสที่นำมาผัด นำมาราด หรือนำมาคลุกกับเส้นพาสต้า ซึ่งมีตั้งแต่ซอสพื้นฐานจากน้ำมัน ซอสพื้นฐานจากมะเขือเทศ และซอสพื้นฐานจากครีม

หนังสือ “พาสต้า al Dente” เล่มนี้ อยู่ในชุดอาหารฝรั่งยอดนิยม step-by-step ทีมงานสำนักพิมพ์แสงแดดได้คัดสรรสูตรพาสต้าที่ได้รับความนิยมในหมู่พาสต้าเลิฟเวอร์ในประเทศไทยทั้งหมด 25 สูตร ทดลองและทดสอบสูตรอย่างพิถีพิถันเพื่อให้ได้มาซึ่งวิธีการทำที่ละเอียด และรสชาติอาหารซึ่งยังคงรสดั้งเดิมของอาหารอิตาลีเป็นอย่างดี ยังตอบสนองรสชาติที่ถูกปากคนไทยเป็นอย่างดี ด้วยการนำเสนอโดยใช้รูปภาพขั้นตอน step-by-step เพื่อให้ง่ายต่อการทำตาม รวมทั้งเคล็ดลับมากมายเพื่อให้แน่ใจว่าเส้นพาสต้าจะ al dente (ด้านนอกสุกนุ่ม แต่ด้านในยังกรุบๆ หนึบๆ อยู่) น้ำซอสจะเข้มข้นกลมกล่อม จนทำให้ทุกคนที่ได้ลิ้มรสต้องเอ่ยปากขอเดิมอีก

สำนักพิมพ์แสงแดด

ตุลาคม 2554





สารบัญ

- 8 Pasta Basics
- 30 สปาเกตตีคาร์บอนารรา
(Spaghetti Carbonara)
- 34 ตาลิยาเตลเลโบลองนีส
(Tagliatelle Bolognese)
- 38 เปนเนอารราบิอาตา
(Penne Arrabiata)
- 40 ลิงกวยเนหอยวองโกเล
(Linguine Vongole)
- 44 ฟุซิลลีไก่ย่างซอสเพสโต้
(Fusilli Pesto with Grilled Chicken)
- 48 เปนเนเพสโต้มะกอก
(Penne with Olive Pesto)
- 50 เฟตตุดชินเนแฮมเห็ดซอสอัลเฟรโด
(Fettuccine with Alfredo Sauce)
- 52 ลาซันญ่าเนื้อ
(Beef Lasagna)
- 56 คาเนลโลนีปวยเล้งอบชีส
(Baked Spinach Cannelloni)
- 60 มักกะโรนีอบชีส
(Macaroni Gratin)
- 64 น็อกกีซอสครีมกอร์กอนโซลา
(Gnocchi with Gorgonzola Cream Sauce)
- 66 น็อกกีซอสราгуหมู
(Gnocchi with Pork Ragù)
- 70 สปาเกตตีมีทบอล
(Spaghetti Meatball)

- 
- 74 สปาเกตตีทะเลมารินารา
(Spaghetti Sea-food Marinara)
- 76 สปาเกตตีทะเลหมึกดำ
(Spaghetti Sea-food Squid Ink)
- 80 คาเปลลินีแอมโซมิมะเชื้เทศ
(Capellini with Tomato Anchovy)
- 82 กอนกิลเย่ไส้กรอกซอสมะเชื้เทศ
(Conchiglie with Italian Sausage and Tomato Sauce)
- 86 ลิงกัวเนกึ่งซอสพื้งคั่วอดก้า
(Linguine Shrimp with Spicy Pink Vodka Sauce)
- 90 ราวิโอลี่ไส้เห็ดซอสครีมพอร์ชินี่
(Mushroom Ravioli with Porcini Cream Sauce)
- 94 ทอร์เทลลินี่หมึกดำไส้กั้ง
(Black Tortellini Stuffed Prawn in Saffron Cream Sauce)
- 98 สปาเกตตีปลาสลิดฟุ
(Spaghetti Crisp Gourami)
- 100 สปาเกตตีหอยเชลล์สมนไฟร
(Spaghetti Scallops with Crisp Herbs)
- 102 สปาเกตตีครีมไข่กั้ง
(Spaghetti Ebiko Cream Sauce)
- 104 สปาเกตตีแพนเซตต้าพริกกระเทียม
(Spaghetti Pancetta with Garlic and Chilli)
- 106 สปาเกตตีเนื้พริกไทยดำ
(Spaghetti Rib Eye Black Pepper Sauce)

คาเปลลินี (capellini)
หรือ แองเจิลแฮร์ (angel hair)



เพนเน
(penne)



ฟูซิลี
(fusilli)

สปาเกตตินี
(spaghettini)

ลิงกัวเน่
(linguine)

ตาเลียยาเทลเล่
(tagliatelle)

เฟตตุดูชินี
(fettuccine)



มักกะโรนี
(macaroni)



คอนกิลเย่
(conchiglie)



ลาซันญา
(lasagna)

Pasta Basics

พาสต้าเป็นอาหารจานเส้นของประเทศอิตาลี ประกอบไปด้วยแป้ง น้ำ และไข่ ผสมรวมกัน นำมารีดเป็นแผ่นบางๆหรือขึ้นเป็นรูปร่างต่างๆ แล้วนำไปทำให้สุกด้วยการต้ม

พาสต้าทำจากแป้งเซโมลินา (semolina) ซึ่งเป็นแป้งที่ได้จากการโม่ข้าวสาลีพันธุ์ดูรัม (durum wheat) เป็นข้าวสาลีพันธุ์เนื้อแข็ง สีเหลือง มีโปรตีนสูง ปลูกมากทางตอนใต้ของอิตาลี พาสต้าที่ทำจากแป้งเซโมลินาจึงคงรูป และมีเนื้อสัมผัสเหนียวนุ่มเมื่อนำไปต้ม

ประเภทพาสต้า

พาสต้าแบบแห้ง (dried pasta) คือพาสต้าที่เราหาซื้อได้ทั่วไปตามซูเปอร์มาร์เกต เป็นพาสต้าที่ผสม ขึ้นรูป แล้วนำมาอบจนแห้ง จึงเก็บได้นานเป็นปี มี 2 ชนิด คือ

เส้นพาสต้าแบบธรรมดา (dried plain pasta) สีเหลืองอ่อน ประกอบด้วยแป้งจากข้าวสาลีพันธุ์ดูรัมและน้ำ มีเนื้อสัมผัสเหนียวและแน่น

เส้นพาสต้าไข่ (dried egg pasta) มีสีเหลืองเข้ม ประกอบด้วยแป้งจากข้าวสาลีพันธุ์ดูรัมและไข่ไก่ มีเนื้อสัมผัสนุ่มลื่นกว่า

พาสต้าแบบแห้งรูปทรงต่างๆ เช่น สปาเกตตี* เฟตตูชีเน เปนเน่ ลิงกัวเน่ คอนกิลเย่ ตาลียาเทลเล่ คาเปลิินี ฟูซิลี มักกะโรนี ลาซันญา

พาสต้าแบบสด (fresh pasta) หรือแป้งพาสต้าแบบทำเอง ประกอบไปด้วย แป้งพาสต้าหรือแป้งสาลีชนิด 00 และไข่ไก่ นวดเข้ากันแล้วนำไปรีดเป็นแผ่นบางเพื่อตัดเป็นรูปทรงต่างๆ เช่น ลาซันญา ราวิโอลี ทอร์เทลลินี

*สปาเกตตี (spaghetti) มีหลายขนาด สปาเกตตีขนาดเล็กเรียกว่า สปาเกตตินี (spaghettini) สูตรอาหารในเล่มนี้เลือกใช้สปาเกตตินี เนื่องจากทำให้รสชาติเครื่องปรุงเข้าสู่เส้นยิ่งขึ้น

ซอสแฉะเส้นพาสต้าที่เข้ากัน

ซอสน้ำมัน (oil-based sauce) ง่าย ใช้เวลาทำรวดเร็ว เหมือนกับอาหารประเภทผัดทั่วไป เคล็ดลับคือผัดเครื่องในน้ำมันมะกอกจนหอม เช่น ผัดกระเทียม หอมใหญ่ มะกอก หรือเคเปอร์จนสุกและมีกลิ่นหอมก่อน (การผัดพาสต้ากระเทียมและหอมใหญ่ต้องไม่เหลือง) แล้วจึงใส่เครื่องที่เป็นเนื้อสัตว์ เช่น อาหารทะเล เบคอนหรือแฮม ตามด้วยเส้นพาสต้าต้มสุก ผัดให้เส้นและเครื่องต่างๆ เข้ากัน ระหว่างผัดหากเส้นแห้งไปให้เติมน้ำสต็อกด้วย ซอสน้ำมันนิยมผัดคู่กับเส้นแบบยาว เช่น สปาเกตตี ลิงกวยเน่

ซอสมะเขือเทศ (tomato-based sauce) ซอสมะเขือเทศทำจากการเคี่ยวมะเขือเทศกับหอมใหญ่ เครื่องเทศและใบโหระพา หรือจะใช้มะเขือเทศกระป๋องแทนมะเขือเทศสดก็ได้เพื่อความสะดวก (สูตรหน้า 27) ซอสมะเขือเทศใช้ผัดคู่กับเนื้อสัตว์ได้หลากหลายชนิด คู่กันดีกับเส้นพาสต้าแบบยาวๆ เช่น ลิงกวยเน่ สปาเกตตี หรือจะทำเป็นซอสมะเขือเทศแบบเคี่ยวรวมไปกับเนื้อสัตว์ เช่น ไส้กรอก เนื้อหมู เนื้อวัว ซอสจะมีเนื้อหนากขึ้น นิยมรับประทานคู่กับเส้นพาสต้าลักษณะเป็นหลอด หรือเป็นโพรง เช่น กอนกลีเย ริกาทินี

ซอสครีม (cream-based sauce) ซอสครีมมีทั้งทำจากซอสขาว (สูตรหน้า 26) หรือทำจากครีม (วิปปิ้งครีม) อย่างเดียว ซึ่งชนิดหลังจะง่ายและรวดเร็วกว่า แต่ไม่กลมกล่อมเท่าแบบใช้ซอสขาว ซอสครีมเหมาะกับพาสต้าเส้นยาวหรือแบน เช่น สปาเกตตี เฟตตูชีเน่

ซอสพาสต้าแบบคลุก (no-cook sauce) เป็นซอสพาสต้าแบบปั่นส่วนผสมทุกอย่างรวมกันกับน้ำมันมะกอกอย่างดี เช่น น้ำมันมะกอกเอ็กซ์ตร้าเวอร์จิ้น ทำง่าย อายุการเก็บรักษานาน วิธีทำคือต้มเส้นพาสต้าจนสุก นำมาคลุกเคล้ากับซอสที่ปั่นไว้ขณะเส้นยังร้อนๆ เพื่อให้ซอสเคลือบเส้นได้ดี ซอสชนิดนี้เหมาะกับเส้นที่มีลักษณะเป็นหลอด หรือเป็นโพรง เช่น เปนเน ริกาทินี พูชิลี

ซอสน้ำมัน
(oil-based sauce)





ซอสครีม
(cream-based sauce)



ซอสพาสต้าแบบคลุก
(no-cook sauce)



ซอสมะเขือเทศ
(tomato-based sauce)





พายไม้
(wooden spoon)

หม้อ
(pot)

หม้อต้มเส้นพาสต้า
(pasta pot)

หม้อเหล็ก
(cast-iron pot)

ตะแกรงกรองเส้นพาสต้า
(colander)

ที่คีบ
(tong)

ที่ขูดชีส
(grater)

ชามสำหรับอบ
(ovenproof dish)

แปรง (brush)

กระทะ
(sauté pan)

เครื่องรีดแบ่งพาสต้า
(pasta machine)

อุปกรณ์จำเป็น

หม้อ (pot) ใช้สำหรับต้มเส้น ควรใช้หม้อทรงสูง แฉก เพื่อให้ น้ำที่ต้มท่วมเส้นพาสต้า เนื้อหม้อจะหนา หรือบางก็ได้ คุณสมบัติทำความร้อนเร็ว มีสองหูเพื่อสามารถยกและเทน้ำได้สะดวก

หม้อต้มเส้นพาสต้า (pasta pot) ใช้สำหรับต้มเส้นพาสต้าโดยเฉพาะ เป็นหม้อสองชั้น หม้อชั้นในมีลักษณะเป็นตะแกรงเพื่อให้สามารถยกเส้นแยกออกจากน้ำได้ทันที ข้อดีคือสะดวก รวดเร็ว ไม่ต้องเทน้ำต้มเส้นทิ้งเหมือนหม้อปกติ

ตะแกรงกรองเส้นพาสต้า (colander) ลักษณะโค้ง มีขา ยกให้สูงจากพื้น เพื่อเวลาวางในอ่างแล้ว พาสต้าจะไม่สัมผัสกับน้ำที่อยู่ด้านล่าง หากไม่มีสามารถใช้กระชอนขนาดใหญ่แทนได้

กระทะ (saute pan) ควรใช้กระทะสเตนเลส แบบมีด้ามจับ หรือกระทะอะลูมิเนียมเคลือบเทฟลอน จะง่าย ทำให้เส้นไม่ติดกระทะ หากผัดพาสต้าในปริมาณมาก ควรใช้กระทะขอบสูง

หม้อเหล็ก (cast-iron pot) มีลักษณะเนื้อหนากันลิก มีฝา ใช้กับซอสพาสต้าที่ต้องใช้เวลาเคี่ยวนานๆ เช่น ซอสโบลองนีส์ ซอสรากุหมู ซอสมะเขือเทศ เนื้อหม้อหนาทำให้ซอสไม่ติดก้นหม้อ ซอสไม่ระเหยเร็ว

พายไม้ (wooden spoon) ใช้สำหรับคนซอสขณะเคี่ยว

ที่คีบ (tong) ใช้ผัดและคีบพาสต้าใส่จาน ทำให้เส้นไม่ขาด หากใช้กระทะเคลือบเทฟลอน ควรใช้ที่คีบแบบซิลิโคนเพื่อไม่ให้กระทะมีรอยขีดข่วน

ที่ขูดชีส (grater) เลือกซื้อขนาดที่จับถนัดมือ และความละเอียดตามต้องการ

เครื่องรีดแป้งพาสต้า (pasta machine) มีช่องสำหรับใส่แผ่นแป้งพาสต้าและแกนหมุนเพื่อรีดแป้ง โดยสามารถปรับระดับความบางของแป้งได้ตั้งแต่เบอร์ 1-9 โดยเบอร์ 1 แป้งที่ออกมาจะหนาที่สุด เบอร์ 9 จะบางที่สุด เครื่องบางรุ่นจะมีช่องอีกช่องสำหรับตัดแป้งพาสต้าเป็นเส้นได้ (แต่บางรุ่นต้องซื้ออุปกรณ์ตัดเส้นพาสต้าประกอบเพิ่มเติม) วิธีเก็บรักษาเครื่องรีดแป้ง คือ ใช้แปรงขัดเศษแป้งที่ติดอยู่กับเครื่อง ห้ามใช้ผ้าชุบน้ำหรือนำเครื่องรีดแป้งพาสต้าไปล้างน้ำ เพราะจะทำให้เกิดสนิม

แปรง (brush) ใช้สำหรับขัดเศษแป้งที่ติดกับเครื่องพาสต้าหรือแผ่นแป้งพาสต้าที่รีดแล้ว

ชามสำหรับอบ (ovenproof dish) สำหรับทำพาสต้าแบบอบ เช่น มักกะโรนีอบชีส ลาซันญา





น้ำมันมะกอกเอ็กซ์ตร้าเวอร์จิ้น
(extra virgin olive oil)



น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์
(pure olive oil)



เครื่องปรุงสำคัญ

น้ำมันมะกอก (olive oil)

สกัดจากผลมะกอก มีราคาแพงเนื่องจากต้องใช้แรงงานคนเป็นหลัก การกลั่นผลมะกอกด้วยวิธีหีบเย็น (cold press) หรือการกลั่นโดยไม่ผ่านความร้อนจะให้คุณภาพน้ำมันมะกอกที่ดีที่สุด ประเภทของน้ำมันมะกอกแบ่งตามลำดับความบริสุทธิ์ดังนี้

- น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์พิเศษ หรือน้ำมันมะกอกเอ็กซ์ตร้าเวอร์จิ้น (extra virgin olive oil)
- น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ดี (virgin olive oil)
- น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ (pure olive oil)

น้ำมันมะกอกที่นำมาผัดทอดควรเป็นน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ดี (virgin olive oil) หรือน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ (pure olive oil) ทำให้พาสต้ามีกลิ่นหอม ไม่เลี่ยนเหมือนน้ำมันพืช ส่วนน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์พิเศษจะนำมาใช้ทำซอสพาสต้าแบบคลุก เช่น ซอสเพสโต้ ไม่เหมาะกับการนำมาผ่านความร้อน เพราะจะทำให้กลิ่นมะกอกลดลง

นอกจากนี้แล้วในท้องตลาดยังมีน้ำมันมะกอกที่เรียกว่า pomace olive oil เป็นน้ำมันที่ได้จากการนำเอากากมะกอกมาผ่านกระบวนการแยกน้ำมันด้วยสารละลาย นิยมใช้ในร้านอาหารเนื่องจากมีราคาถูก ข้อเสียคือกลิ่นมะกอกค่อนข้างอ่อน

ผลิตภัณฑ์จากมะเขือเทศ (preserved tomatoes)

ผลิตภัณฑ์จากมะเขือเทศมีหลายรูปแบบ มีข้อดีคือทำให้รสชาติพาสต้าในแต่ละครั้งที่ทำคงที่ นอกจากนี้นยังให้ความสะดวกและรวดเร็ว สามารถเก็บได้นาน ผลิตภัณฑ์จากมะเขือเทศที่พบตามซูเปอร์มาร์เกตทั่วไป มีดังนี้

มะเขือเทศปอกเปลือกในน้ำมะเขือเทศเข้มข้น (whole peeled tomatoes) คือ มะเขือเทศทั้งลูกในน้ำมะเขือเทศเข้มข้น ใช้สำหรับทำซอสมะเขือเทศ

เนื้อมะเขือเทศบด (fine crushed tomatoes) คือ เนื้อมะเขือเทศบดพวยพวยในน้ำมะเขือเทศเข้มข้น สำหรับทำซอสมะเขือเทศที่ต้องการเนื้อสัมผัสของมะเขือเทศเป็นชิ้นๆ

เนื้อมะเขือเทศบดละเอียด (tomato puree) คือ เนื้อมะเขือเทศบดจนเนียนเหมือนซอสข้นๆ บางยี่ห้อปรุงรสด้วยใบโหระพาและกระเทียม

มะเขือเทศเข้มข้น (tomato paste) คือมะเขือเทศบดละเอียดที่นำมาเคี่ยวเป็นเวลานานจนข้น รสชาติมะเขือเทศจัดกว่าผลิตภัณฑ์มะเขือเทศทุกชนิด นิยมใส่ปริมาณเล็กน้อยในซอสหรือน้ำสต็อก เพื่อเพิ่มสีส้มและรสชาติ

มะเขือเทศตากแห้ง (sun-dried tomatoes) คือ มะเขือเทศพันธุ์ San Marzano นำมาผ่าครึ่งและตากแดดจนแห้งสนิท นิยมนำมาผัดเป็นเครื่องในพาสต้า



มะเขือเทศเข้มข้น
(tomato paste)

เนื้อมะเขือเทศบด
(fine crushed tomatoes)



มะเขือเทศตากแห้ง
(sun-dried tomatoes)



มะเขือเทศปอกเปลือกในน้ำ
มะเขือเทศเข้มข้น
(whole peeled tomatoes)



เนื้อมะเขือเทศบดละเอียด
(tomato puree)

164 ชีส และครีม (butter, cheeses and cream)

เนยสด (butter) ใช้ในการทำซอสขาว (สูตรหน้า 26) หรือใช้เพิ่มรสชาติและความเข้มข้นของซอสพาสต้าเป็นขั้นตอนสุดท้าย

พาร์มีซานชีส (Parmigiano-Reggiano หรือ Grana Padano) เป็นชีสที่ใช้มากที่สุดในการทำพาสต้า ทำจากนมวัว ใช้เวลาบ่มนาน 12-48 เดือน (ยิ่งบ่มนานยิ่งมีราคาสูง รสชาติดี) ลักษณะเป็นก้อนขนาดใหญ่ขนาด 20-40 กิโลกรัม เนื้อชีสแข็ง สีเหลือง รสชาติเข้มข้น กลิ่นแรง ตามซูเปอร์มาร์เก็ตมีตัดแบ่งขายเป็นก้อนสามเหลี่ยม สีเหลือง หรือแบบขูดเป็นเส้นเป็นผงละเอียด อายุประมาณ 2-3 เดือนขึ้นอยู่กับการผลิต แนะนำให้ซื้อแบบก้อนแล้วนำมาขูดใส่พาสต้าเมื่อต้องการใช้เท่านั้น ใช้เสร็จแล้วเก็บให้มิดชิดในตู้เย็นช่องธรรมดา

มอซซาเรลลาชีส (mozzarella) ทำจากนมนมวัวหรือควาย เกิดจากการตกตะกอนโปรตีนในนม แล้วนำตะกอนนั้นมาวนดในน้ำร้อนให้ชีสเกิดความยืดหยุ่น มอซซาเรลลาชีสละลายเร็วและมีลักษณะยืดตัวเมื่อโดนความร้อน แบ่งเป็น 2 ประเภท คือแบบสดและแบบอุตสาหกรรม **แบบสด (fresh mozzarella)** มีลักษณะก้อนกลม สีขาว บรรจุอยู่พร้อมกับหางนม (whey) หรือน้ำเกลือ หรืออยู่ในถุงสุญญากาศ ใช้ใส่ในสลัด ไม่นิยมนำมาทำพาสต้า **แบบอุตสาหกรรม (processed mozzarella)** มีทั้งแบบแท่งสีเหลืองและแบบขูดเป็นเส้น สีออกเหลืองครีมมากกว่าแบบสด เนื่องจากผ่านความร้อนสูงกว่า รสชาติจึงไม่เข้มข้นเท่าแบบสด อายุการเก็บนาน 1-6 เดือน นิยมใช้ในพาสต้าแบบอบ เช่น ลาซานญา มักกะโรนี ออบชีส เพื่อให้ความยืดหยุ่น รสชาตินุ่มนวล สามารถเก็บใส่ภาชนะปิดมิดชิดไว้ในตู้เย็นช่องแช่แข็งได้ 1-6 เดือน

กอร์กอนโซลาชีส (gorgonzola) หรือบลูชีส สไตล์อิตาเลียน ทำจากนมวัวหรือแพะ เนื้อชีสสีขาว ออกนวล มีเส้นราสีน้ำเงินเขียวเป็นชั้นๆ มี 2 ชนิด คือแบบ piccante ใช้เวลาบ่มนาน 3-4 เดือน เนื้อแน่น รสและกลิ่นแรง แบบ dolce ใช้เวลาบ่มน้อยกว่า เนื้อนุ่ม เหมือนเนย มีรสออกหวาน นิยมใช้ในซอสครีม เช่น น็อกกีซอสครีมกอร์กอนโซลา

ริคอตต้าชีส (ricotta) ริคอตต้าในภาษาอิตาเลียนแปลว่า “recooked” หมายถึงการนำหางนม (whey) ที่ได้จากการบวนการทำชีสชนิดอื่น เช่น มอซซาเรลลาชีส โพรโวโลนีชีส มาทำให้ร้อนอีกครั้ง แล้วแยกเคิร์ดออกมาจนกลายเป็นริคอตต้าชีส ชีสชนิดนี้จึงมีไขมันต่ำ เนื้อเป็นครีมสีขาว ใช้ผสมเป็นไส้พาสต้า ปัจจุบันมีการเปลี่ยนมาใช้ริคอตต้าชีสที่ทำจากนมสด (whole milk) มากกว่า เนื่องจากรสชาติเข้มข้นกว่า

เชดดาร์ชีส (cheddar cheese) มีผลิตในหลายประเทศทั่วโลก ต้นกำเนิดชื่อมาจากหมู่บ้าน Cheddar ในเมือง Somerset ประเทศอังกฤษ เป็นชีสชนิดแข็งสีเหลืองเข้มจนถึงส้ม มีรสเค็ม มัน ทำจากนมวัว ผ่านกรรมวิธีแยกตะกอนนมหรือเคิร์ดออกจากหางนม ใส่เกลือลงไปในตะกอนนั้นเพื่อดึงเอาน้ำออกอีกจนหมดนำไปใส่ในพิมพ์ที่รองด้วยผ้าขาวบาง ตັงบ่มไว้ในอุณหภูมิที่เหมาะสม มีตั้งแต่เป็นสัปดาห์ถึงเป็นปีจนผิวด้านนอกของชีสแข็ง ยิ่งบ่มนานรสชาติและกลิ่นก็จะเข้มข้น

ครีมหรือวิปปิงครีม (cream or whipping cream) ใช้ทำพาสต้าประเภทซอสครีม เช่น สปาเกตตีคาร์บอนารรา เฟตตูชีเนซอสอัลเฟรโด หรือแต่งรสชาติในพาสต้าประเภทซอสมะเขือเทศ ให้กลมกล่อม เช่น สปาเกตตีกุ้งซอสฟิงค์วอดก้า



เนยสด
(butter)



ริคอตต้าชีส
(ricotta)



ครีมหรือวิปปิ้งครีม
(cream or whipping cream)



กอร์กอนโซลาชีส
(gorgonzola)

มอซซาเรลลาแบบอุตสาหกรรม
(processed mozzarella)



พาร์มีซานชีส
(Parmigiano-Reggiano
or Grana Padano)



เชดดาร์ชีส
(cheddar cheese)

สมุนไพรและเครื่องเทศ (herbs and spices)

สมุนไพรที่ใช้ในพาสต้ามีทั้งแบบสดและแบบแห้ง แบบสดใช้สับและใส่เวลาผัดพาสต้าให้ความสดและสีสวยกว่าแบบแห้ง แบบแห้งซึ่งขายบรรจุขวดใช้ใส่ในซอสพาสต้าที่ต้องเคี่ยว เช่น ซอสโบลงนีสและซอสมะเขือเทศ เนื่องจากสมุนไพรแบบแห้งมีกลิ่นแรงและนานกว่า

พาร์สลีย์ (parsley) เป็นสมุนไพรที่ใช้มากที่สุดในพาสต้า ส่วนใหญ่ใช้แบบสด โดยเด็ดเอาแต่ใบมาสับให้ละเอียดใส่เวลาผัดพาสต้า พาร์สลีย์แบบสดมี 2 ประเภท คือ พาร์สลีย์ใบหยิก และพาร์สลีย์ใบแบน หรือพาร์สลีย์อิตาลี ใบแบนมีกลิ่นหอมกว่าใบหยิกสามารถใช้ทดแทนกันได้

โหระพาอิตาลี (Italian basil) เป็นส่วนผสมสำคัญในซอสเพสโต้และซอสทุกชนิดที่มีมะเขือเทศเป็นส่วนประกอบ ในพาสตานิยมใช้โหระพาแบบสดมากกว่าแบบแห้ง ถ้าไม่มีสามารถใช้โหระพาไทยแทนได้

ออริกาโน (oregano) นิยมใส่ในซอสมะเขือเทศ มีขายทั้งแบบสดและแห้ง นิยมใช้แบบแห้งมากกว่า

โรสแมรี (rosemary) สมุนไพรเนื้อแข็ง มีก้านแข็ง ใบเนื้อหนาสีเขียว กลิ่นหอมแรง ใช้ดับกลิ่นคาวของเนื้อสัตว์ทุกชนิดได้เป็นอย่างดี มีขายทั้งแบบสดและแบบแห้ง แบบแห้งมีลักษณะเป็นก้านแข็ง ให้นำโรสแมรีแห้งมาคั่วในกระทะจนมีกลิ่นหอม แล้วจึงตำจนละเอียดก่อนนำมาใช้ ส่วนแบบสดสามารถใช้ได้ทั้งก้านและใบ หากนำไปสับจนละเอียดให้ดูใช้แต่ใบ

เสจ (sage) ใบมีสีเขียว รูปร่างเรียวยาว เนื้อใบขรุขระ นิยมใช้กับเนื้อหมู เนื้อลูกวัว มีขายทั้งแบบสดและแบบแห้ง แบบสดใช้ได้ทั้งก้านและใบ

ไทม์ (thyme) ใบมีขนาดเล็ก ใช้ได้กับเนื้อสัตว์

ทุกชนิด มีขายทั้งแบบสดและแบบแห้ง นิยมใช้ทั้งสองแบบ

มาร์เจอราเม (marjoram) สมุนไพรสายพันธุ์เดียวกับสะระแหน่ กลิ่นคล้ายออริกาโนแต่หอมหวานกว่า มีขายทั้งแบบสดและแห้ง นิยมใช้แบบแห้งมากกว่า

ใบกระวาน (bay leaves) ส่วนใหญ่มีขายแต่แบบแห้ง ใช้ใส่ในน้ำสต็อกและซอส

กานพลู (cloves) นิยมนำมาต้มในนมสดพร้อมกับหอมใหญ่เพื่อให้นมมีกลิ่นหอม แล้วจึงนำม้นไปทำซอสขาว (สูตรหน้า 26)

ลูกจันทน์ (nutmeg) ใช้แต่งกลิ่นนมสดแทนกานพลูในซอสขาว หรือใส่ในซอสพาสต้า นิยมใช้ปริมาณแต่น้อย มีขายทั้งแบบเมล็ด ต้องนำมาขูดเองด้วยที่ขูดชีส และแบบป่นแล้ว

หญ้าฝรั่น (saffron) ลักษณะเป็นเส้น สีส้มแดง ราคาแพง มีกลิ่นหอมเฉพาะ นิยมนำมาแต่งกลิ่นซอสพาสต้า เช่น ซอสครีมแซฟฟรอน

เมล็ดเทียนข้าวเปลือก (fennel seeds) เมล็ดเรียวยาวคล้ายเมล็ดข้าว สีเขียวอมเหลือง ผิวเป็นร่อง ขรุขระ มีกลิ่นหอม รสหวานเผ็ด

ส่วนผสมอื่นๆ

น้ำสต็อก เช่น น้ำสต็อกไก่ น้ำสต็อกเนื้อ (สูตรหน้า 28) เป็นส่วนผสมสำคัญ โดยเฉพาะเวลาผัดพาสต้าจะช่วยไม่ให้เส้นพาสต้าแห้งจนเกินไป

ไวน์ เช่น ไวน์ขาว ไวน์แดง วอดก้า เชอร์รี่ไวน์ ใช้สำหรับดับกลิ่นเนื้อสัตว์ที่ใช้ผัดในพาสต้า

เครื่องปรุงอื่นๆทั่วไป เช่น มะกอกดำ มะกอกเขียว เคเบียร์ แอนโชวี แพนเซตต้า แฮม เบคอน ไข่กรอก อิตาลีเลียน เห็ดพอร์ชินี หมักดำ ไข่กุ้ง ปลาสด ฯลฯ



พาร์สลีย์ใบแบน
(parsley)



ออริกาโน
(oregano)



ไทม์
(thyme)



พาร์สลีย์ใบหยิก
(parsley)



โหระพาอิตาลี
(Italian basil)



มาร์เจอรัม
(marjoram)



โรสแมรี่
(rosemary)



ใบกระวาน
(bay leaves)



เสจ
(sage)



ลูกจันทน์
(nutmeg)



กานพลู
(cloves)



เมล็ดเทียนข้าวเปลือก
(fennel seeds)



หญ้าฝรั่น
(saffron)

สูตรพื้นฐานแพะเทศนิตสำคัญ

แป้งพาสต้าสด Fresh Pasta Dough

ปริมาณ 700 กรัม

แป้งพาสต้า (แป้ง 00)	500	กรัม
ไข่แดงของไข่ไก่	2	ฟอง
ไข่ไก่ (ฟองละ 60-65 กรัม)	2	ฟอง
เกลือป่น	1	หยิบมือ
น้ำมันมะกอก	½	ช้อนโต๊ะ
น้ำเย็นจัด	6-8	ช้อนโต๊ะ

แป้งพาสต้าสำหรับโรยระหว่างรีดแป้ง

อุปกรณ์ที่ใช้

เครื่องรีดแป้งพาสต้า

ผ้าขาวบางชุบน้ำหมาด

1. ใส่แป้งลงในเครื่องปั่นของแห้ง พักไว้ (a)
2. ใส่ไข่แดง ไข่ไก่ เกลือ น้ำมันมะกอกลงในถ้วย ใช้ส้อมตีพอให้เข้ากัน (b)
3. เปิดเครื่องปั่นแล้วเทส่วนผสมไข่ไก่ที่ตีไว้แล้วลงไปช้าๆ ในขณะปั่นแป้งอยู่ (c) จนได้เนื้อแป้งเป็นเม็ดๆละเอียด เทน้ำเย็นจัดใส่อย่างช้าๆ (d) ปั่นพอให้แป้งเป็นเม็ดทรายเม็ดขึ้นๆ ปิดเครื่อง เทส่วนผสมแป้งที่ได้ลงไปอ่างผสมใหญ่ (ทดสอบว่าแป้งได้ที่โดยกำแป้งแล้วคลายมือออก ถ้าแป้งสามารถรวมกันเป็นก้อนได้แสดงว่าใช้ได้แล้ว) (e) รวบแป้งไว้เป็นก้อนเดียวกัน ห่อด้วยพลาสติกแร็ป นำแป้งเข้าพักในตู้เย็นช่องธรรมดาอย่างน้อย 30 นาที (f)

tips

- แป้ง 00 หรือแป้งพาสต้าเป็นชื่อแป้งสาลีอเนกประสงค์ที่เรียกกันในประเทศอิตาลี หากไม่มีแป้งพาสต้าสามารถใช้แป้งสาลีอเนกประสงค์ของไทยแทนได้
- การผสมแป้งพาสต้าสดไม่จำเป็นต้องใช้เครื่อง วิธีทำคือใส่แป้งลงในอ่างผสม แหวกแป้งเป็นหลุม แล้วใส่ไข่ไก่และไข่แดงที่ตีพอเข้ากัน น้ำ เกลือ และน้ำมันมะกอกลงตรงกลาง ค่อยๆทะลอมแป้งเข้าไปในช่องหลุม หากแป้งจะไปค่อยๆเพิ่มแป้งทีละน้อย
- หากไม่มีเครื่องรีดแป้งพาสต้าให้ใช้ไม้คลึงแป้งแทน



การรีดแป้งพาสต้า



1. นำแป้งที่ทำไว้ออกจากตู้เย็น พักไว้ด้านนอกประมาณ 15 นาที ตัดก้อนแป้งเป็น 4 ก้อนเท่าๆกัน (ประมาณก้อนละ 175 กรัม) (a) รีดแป้งตั้งแต่เบอร์ 1-9 (ระดับการรีดแป้งหนาสุด (เบอร์ 1) จนถึงบางสุด (เบอร์ 9) ของเครื่องรีดแป้งพาสต้า) (b-f) ระหว่างรีดหากแผ่นแป้งพาสต้าจะเปื้อน ให้โรยแป้งพาสต้า แล้วใช้ฝ่ามือลูบให้ทั่วแผ่นแป้งพาสต้า หมั่นโรยแป้งพาสต้าลงบนเครื่องรีดเพื่อไม่ให้แผ่นแป้งติดในขณะรีดแป้ง (g) ระหว่างรีดหากแผ่นแป้งยาวเกินไปให้ตัดครึ่งแล้วรีดต่อทีละแผ่น (h)
2. โรยถาดสเตนเลสด้วยแป้งพาสต้าพอประมาณ วางแผ่นแป้งที่รีดแล้วในถาด ลูบด้านบนแผ่นแป้งด้วยแป้งพาสต้าบางๆ อีกที (เวลาวางแป้งแผ่นต่อไปจะได้ไม่ติดกัน) (i) หากถาดหรือผ้าขาวบางแห้งคลุมถาดแผ่นแป้งไว้เพื่อไม่ให้แผ่นแป้งโดนลม

แป้งพาสต้าหมึกดำ Squid Ink Dough

ปริมาณ 350 กรัม

แป้งพาสต้า (แป้ง 00)	250	กรัม
ไข่ไก่ (ฟองละ 60-65 กรัม) ตีพอเข้ากัน	2	ฟอง
หมึกดำ	3	ช้อนโต๊ะ
แป้งพาสต้าสำหรับโรยระหว่างรีดแป้ง		
<i>อุปกรณ์ที่ใช้</i>		
เครื่องรีดแป้งพาสต้า		
ผ้าขาวบางชุบน้ำหมาด		



1. ทำแป้งพาสต้าหมึกดำโดยใส่แป้งพาสต้าลงในอ่างผสม แหวกแบ่งเป็นหลุมตรงกลาง เทไข่ไก่และหมึกดำลงไป (a) ใช้มือคนให้ส่วนผสมเข้ากันดี (b) พอเริ่มรวบแป้งเป็นก้อนได้ นำก้อนแป้งออกจากอ่างผสม นวดกับพื้นโต๊ะที่โรยแป้งพาสต้าไว้บางๆจนเนียนเข้ากัน (c) ห่อด้วยพลาสติกแร็ป นำแป้งเข้าพักในตู้เย็นช่องธรรมดาอย่างน้อย 30 นาที (d)
2. นำแป้งที่ทำไว้อกจากตู้เย็นพักไว้ด้านนอกประมาณ 15 นาที ตัดก้อนแป้งเป็น 2 ก้อนเท่าๆกัน (ประมาณก้อนละ 175 กรัม) รีดแป้งตั้งแต่เบอร์ 1-9 (ระดับการรีดแป้งหนาสุด (เบอร์ 1) จนถึงบางสุด (เบอร์ 9) ของเครื่องรีดแป้งพาสต้า) ระหว่างรีดหากแผ่นแป้งพาสต้าจะเปื้อนให้โรยแป้งพาสต้า แล้วใช้ผ้ามือลูบให้ทั่วแผ่นแป้งพาสต้า หมั่นโรยแป้งพาสต้าลงบนเครื่องรีดเพื่อไม่ให้แผ่นแป้งติดในขณะรีดแป้ง ระหว่างรีดหากแผ่นแป้งยาวเกินไปให้ตัดครึ่งแล้วรีดต่อทีละแผ่น (e, f)



การตัดแบ่งพาสต้า



หากต้องการตัดแผ่นพาสต้าเป็นเส้นแบบต่างๆ ให้ใส่แผ่นแป้งที่รีดเสร็จแล้วลงในช่องตามแบบที่ต้องการ แล้วหมุนเครื่องรีดเช่นเดิม (a) คลุกเส้นพาสต้าที่ตัดแล้วด้วยแป้งพาสต้าให้ทั่ว (b) วางลงในถาดที่เตรียมไว้เช่นเดียวกับแป้งที่รีดเป็นแผ่น

การใส่ไส้พาสต้า



การทำพาสต้ารูปต่างๆ เช่น ราวิโอลี ทอร์เทลลินี สามารถทำได้สองวิธี คือ

- ทำราวิโอลีโดยตักไส้หยอดโดยเว้นระยะห่างตามขนาดของพาสต้าที่ต้องการ ทาพื้นที่รอบไส้ที่ใส่ด้วยไข่ไก่ตีพอเข้ากันหรือน้ำ (a) ค่อยๆวางแผ่นแป้งที่รีดแล้วอีกแผ่นทับ ใช้สันมือไล่กดให้แป้งทั้งสองแผ่นติดกัน (b) ใช้ลูกกลิ้งแบบเรียบหรือแบบหยักตัดพาสต้าที่มีไส้อยู่ตรงกลางแล้วเป็นชิ้นขนาดเท่าๆกัน (c)
- ราวิโอลีทำได้อีกแบบหนึ่งคือ ตัดแผ่นแป้งที่รีดแล้วให้มีขนาด $2\frac{1}{2} \times 2\frac{1}{2}$ นิ้ว หรือขนาดตามชอบก่อน ตักไส้ที่ทำไว้ใส่ตรงกลาง ทาน้ำหรือไข่ไก่รอบๆไส้ ประกบด้วยแป้งพาสต้าอีกแผ่นที่มีขนาดเท่ากัน
- ทำทอร์เทลลินีโดยตัดแผ่นแป้งที่รีดแล้วให้มีขนาด $2\frac{1}{2} \times 2\frac{1}{2}$ นิ้วหรือขนาดตามชอบ ตักไส้ที่ทำไว้ใส่ตรงกลาง (d) ทาน้ำหรือไข่ไก่บริเวณมุม 2 ด้านของแผ่นแป้ง ปิดแผ่นแป้งแบบทแยง (e) ทาน้ำตรงมุมแผ่นแป้ง แล้วจับมุมแป้งประกบเข้าหากันอีกที (f)

น็อกกี Gnocchi

สำหรับ 8 คน



มันฝรั่ง (หัวละ 250 กรัม)	2	หัว	แป้งสาลีอเนกประสงค์สำหรับทำแป้งนวล
เกลือป่นสำหรับต้มมันฝรั่ง	½	ช้อนโต๊ะ	(แบ่งโรยระหว่างชั้นน็อกกี)
แป้งสาลีอเนกประสงค์	140	กรัม	ตะแกรงหรือที่บดมัน ที่ตัดแบ่ง ส้อม ถาดสเตนเลส
เกลือป่น	½	ช้อนชา	และผ้าขาวบาง
ไข่แดงของไข่ไก่	1	ฟอง	น้ำมันมะกอกสำหรับเคล้าน็อกกีต้มสุก

- ทำน็อกกีโดยล้างมันฝรั่งให้สะอาด ใส่ลงในหม้อ เติมน้ำให้ท่วมเหนือหัวมันประมาณ 2 นิ้ว ใส่เกลือ ยกหม้อขึ้นตั้งบนไฟกลาง ต้มมันฝรั่งจนสุก (ประมาณ 30 นาที ลองใช้มีดหรือไม้ปลายแหลมจิ้มแล้วหัวมันฝรั่งหลุดออกง่าย) ตักมันฝรั่งออกพักให้สะเด็ดน้ำ ใช้ผ้าจับมันฝรั่งและปอกเปลือกออกทันที บดเนื้อมันฝรั่งด้วยตะแกรงหรือที่บดมัน (a) พักไว้ในอ่างผสม
- ใส่แป้งและเกลือลงในอ่างผสม ใช้ช้อนคนให้เข้ากัน ใส่มันบดและไข่แดงลงในอ่างแป้ง (b) นวดด้วยมือจนเป็นเนื้อเดียวกัน เทลงบนพื้นโต๊ะที่โรยแป้งบางๆ นวดเบาๆ จนผิวแป้งเนียนเรียบ (c) แบ่งแป้งออกเป็น 4 ก้อนเท่าๆ กัน (d) คลึงเป็นเส้นยาวขนาดกว้าง ½ นิ้ว (e) ใช้ที่ตัดแป้งตัดแป้งที่คลึงเป็นเส้นตามขวางขนาดกว้างขึ้นละ ½ นิ้วเท่าๆ กัน (f) ใส่ลงในถาดหรือผ้าขาวบางที่โรยแป้งนวล (g) นำไปทอดสัปดาห์ที่ทาแป้งนวล โดยใช้นิ้วหัวแม่มือกดแบ่งกับหลังส้อมให้แบ่งแบน แล้วบิดแบ่งที่กดหลุดออกจากส้อม (h) ทำจนหมด ใส่ลงในถาดหรือผ้าขาวบางที่โรยแป้งนวล
- ตั้งหม้อน้ำบนไฟกลาง พอน้ำเดือดใส่น็อกกีลงต้มประมาณ 2-4 นาที เมื่อน็อกกีลอยขึ้น ใช้กระชอนโปร่งขึ้นขึ้น พักในอ่างผสม เคล้าด้วยน้ำมันมะกอก

