



ความรู้พื้นฐานสำหรับการเตรียม อาหารตะวันตก 1

สริตา พันธุ์เทียน

แนวคิดพื้นฐานของการเตรียมอาหารตะวันตก

- การเตรียมอาหารตะวันตกในครัววิชาชีพไม่ได้เริ่มต้นเมื่อเปิดเตาหรือเริ่มปรุง แต่เริ่มตั้งแต่การวางแผน ตรวจสอบสูตร เตรียมอุปกรณ์ ตรวจสอบคุณภาพวัตถุดิบ ตัดแต่ง ชั่ง ตวง แบ่ง **portion** และจัดวัตถุดิบให้พร้อมสำหรับการปรุงและการบริการ แนวคิดนี้ทำให้ครัวสามารถทำงานได้รวดเร็ว สม่่าเสมอ ปลอดภัย และควบคุมต้นทุนได้
- ตำรา **Professional Cooking** อธิบายว่า **mise en place** ครอบคลุมงานเตรียมก่อนช่วง **service** เช่น การเตรียม **stock, sauce, breading, batter** ตลอดจนการตัดแต่งเนื้อ สัตว์ปีก ปลา และผักที่คาดว่าจะใช้ในช่วงบริการ (Gisslen, Professional Cooking).



MISE EN PLACE (มีช ออง ปลาส)

Mise en place เป็นคำภาษาฝรั่งเศส หมายถึงโดยแนวคิด “การจัดทุกอย่างให้อยู่ในที่ของมัน” ในงานครัวใช้หมายถึง การเตรียมทุกอย่างให้พร้อมก่อนเริ่มปรุงหรือก่อนช่วงบริการ ไม่ใช่เพียงการวางวัตถุดิบไว้บนโต๊ะ แต่รวมถึงการวางแผนลำดับงาน การเตรียมอุปกรณ์ การแบ่ง **portion** การทำ **stock** หรือ **sauce** ล้างหน้า และการจัด **station** ให้พร้อมใช้งาน



MISE EN PLACE ที่ดีทำให้เชฟไม่ต้อง “วิ่งหาของ” หลังจากเริ่มรับออเดอร์แล้ว

องค์ประกอบของ **Mise en place**

- อ่านสูตรและวางแผนลำดับงาน (**Read and plan**).
- รวบรวมและตรวจสอบอุปกรณ์ (**Gather and check equipment**).
- เตรียมวัตถุดิบ: ล้าง ปอก ตัดแต่ง หั่น ชั่ง ตวง และแบ่ง **portion**.
- เตรียมส่วนประกอบที่ใช้ซ้ำ เช่น **stock, sauce base, garnish** และ **seasoning**.
- จัดเก็บวัตถุดิบที่เตรียมแล้วอย่างถูกต้องลักษณะ พร้อมติดฉลากและระบุวันที่.
- จัด **station** ให้หยิบใช้สะดวก ลดการเดินซ้ำและลดความผิดพลาดระหว่าง **service**

การเตรียมวัตถุดิบเบื้องต้น

3. การเตรียมวัตถุดิบเบื้องต้น (Basic Food Preparation)

การเตรียมวัตถุดิบอย่างถูกต้อง ช่วยให้ได้อาหารที่มีคุณภาพ ปลอดภัย สม่่าเสมอ และลดการสูญเสีย

"Good preparation leads to great cuisine."



3.1 Washing การล้าง

ล้างวัตถุดิบตามชนิดและตามหลักสุขาภิบาล ไม่ใช้วัตถุดิบทุกชนิดต้องล้างด้วยวิธีเดียวกัน จุดมุ่งหมายคือกำจัดสิ่งสกปรกโดยไม่เพิ่มความเสี่ยงต่อการปนเปื้อนข้าม (cross-contamination)



ผักและผลไม้ ล้างด้วยน้ำสะอาดไหลผ่าน



เนื้อสัตว์ ล้างอย่างรวดเร็ว ไม่แช่น้ำนาน



ปลาและอาหารทะเล ล้างและซับให้แห้ง

ข้อควรระวัง

- ✓ ใช้น้ำสะอาดและภาชนะที่สะอาด
- ✓ แยกพื้นที่ล้างแต่ละประเภท
- ✓ ล้างมือและอุปกรณ์ทุกครั้ง
- ✓ ไม่ให้น้ำกระเด็นปนเปื้อนวัตถุดิบอื่น

3.2 Peeling การปอก

การปอกผักและผลไม้ควรลดส่วนสูญเสียให้มากที่สุด เครื่องมือที่ใช้ได้แก่ peeler หรือ paring knife ขึ้นกับรูปร่างและชนิดของวัตถุดิบ



ใช้ Peeler กับวัตถุดิบที่มีผิวบาง เช่น มันฝรั่ง แครอท แตงกวา



ใช้ Paring knife กับวัตถุดิบที่ต้องการความละเอียด เช่น แอปเปิ้ล มะเขือเทศ



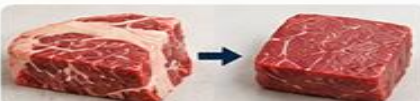
ตัวอย่างวัตถุดิบที่ปอกแล้ว

เคล็ดลับ

- ✓ ปอกเท่าที่จำเป็น
- ✓ รักษารูปร่างของวัตถุดิบ
- ✓ ใช้มีดที่คมจะช่วยลดการสูญเสียและปลอดภัยกว่า

3.3 Trimming การตัดแต่ง

หมายถึงการตัดส่วนที่ไม่ต้องการออก เช่น ไขมันส่วนเกิน ฟังผิดก้าน ใบช้ำ หรือส่วนที่ทำให้รูปร่างไม่สม่ำเสมอ การ trimming ที่ดีช่วยทั้งคุณภาพอาหาร การควบคุม portion และต้นทุน



ตัดไขมันส่วนเกิน หลังตัดแต่ง



ตัดหนังและไขมัน หลังตัดแต่ง



ตัดก้านและส่วนที่แข็ง หลังตัดแต่ง



ตัดครีบ เกล็ด และเครื่องใน หลังตัดแต่ง

เคล็ดลับ

- ✓ รู้จักโครงสร้างของวัตถุดิบ
- ✓ ตัดเฉพาะส่วนที่ไม่ต้องการ
- ✓ รักษารูปร่างและน้ำหนักตามมาตรฐาน
- ✓ ลดการสูญเสียโดยไม่จำเป็น

3.4 Portioning การแบ่งส่วน

การแบ่งวัตถุดิบตามน้ำหนักหรือขนาดมาตรฐานก่อนปรุง ช่วยให้เวลาในการสุกที่ใกล้เคียงกัน ควบคุม food cost และทำให้งานอาหารมีมาตรฐาน



แบ่งเนื้อวัวตามน้ำหนัก/ขนาดมาตรฐาน



แบ่งปลาเป็นชิ้นตามขนาดที่ต้องการ



แบ่งไก่เป็นส่วน (Portioning)

ประโยชน์

- ✓ สุกพร้อมกัน
- ✓ ควบคุมต้นทุน (Food cost)
- ✓ ทำให้งานในครัวมีประสิทธิภาพ
- ✓ งานอาหารมีมาตรฐานและสม่ำเสมอ

3.5 Seasoning และ Marinating

Seasoning คือการปรุงรส ส่วน marinating คือการหมัก วัตถุดิบด้วยส่วนผสมที่ให้รส กลิ่น หรือมีผลต่อเนื้อสัมผัส ระยะเวลาและสูตรต้องเหมาะสมกับชนิดและขนาดของวัตถุดิบ

Seasoning – การปรุงรส



- ✓ ปรุงรสพื้นฐาน เช่น เกลือ พริกไทย
- ✓ อาจใช้สมุนไพร เครื่องเทศ หรือกรด เช่น น้ำมันมะนาว น้ำส้มสายชู
- ✓ ปรุงรสก่อนหรือระหว่างการปรุงตามชนิดของอาหาร

Marinating – การหมัก



- ✓ ช่วยเพิ่มรสชาติ กลิ่น
- ✓ ช่วยให้เนื้อสัมผัสนุ่มขึ้น (โดยเฉพาะเนื้อสัตว์)
- ✓ นิยมใช้ส่วนผสมที่เป็นกรด น้ำมันสมุนไพร และเครื่องเทศ
- ✓ ระยะเวลาหมักขึ้นอยู่กับชนิดและขนาดของวัตถุดิบ

ตัวอย่างส่วนผสมในการหมัก



“วัตถุดิบที่ดี เริ่มจากการเตรียมที่ถูกต้อง”

Right preparation. Better taste. Safer food.

KNIFE SKILLS และการหั่นแบบคลาสสิก



KNIFE SKILLS และการหั่นแบบคลาสสิก



AROMATICS: กลิ่นรสของอาหารตะวันตก



COOKSMARTS GUIDE TO AROMATICS

Fire up these simple aromatic bases and create delicious flavor foundations for a variety of meals, like curries, soups, rice dishes, and sauces (just to name a few!)

Aromatics are combinations of vegetables and herbs (and sometimes more meats) that are heated in some fat at the beginning of a dish. The heated fat helps these ingredients release addictive aromas and impart deep flavors onto the dish that's being cooked.

Our infographic shows you some of the most common combinations. The first row shows the "traditional" combo of aromatics and fats used. The second row shows other ingredients that can also be used to create delicious new variations.

FOR FATS if more than 1 is listed, choose 1 or use a combo.

FRENCH MIREPOIX		AROMATICS		FATS	
ONIONS	CARROTS	CELERY	+	BUTTER	
SUPPLEMENT WITH: FRESH HERBS, THYME, BAY LEAVES, HERBS DE PROVENCE					
INDIAN		AROMATICS		FATS	
ONIONS	GARLIC	CHILLIES	+	GHEE	
SUPPLEMENT WITH: TOMATOES, CHAMBAZ, CUMIN, CURRY LEAVES, CURRY POWDER, JOK, JAVAN, INDIA, GLOVES, FENUGREEK, CASAH, MATHALA, TURMERIC					
ITALIAN SOFFRITTO		AROMATICS		FATS	
ONIONS	CARROTS	CELERY	+	OLIVE OIL	
SUPPLEMENT WITH: GARLIC, FENNEL, BAY LEAVES, BACON, SAFFRON, BACON					
CHINESE		AROMATICS		FATS	
GARLIC	SCALLIONS (CHINESE GREEN ONIONS)	GINGER	+	COOKING OIL	
SUPPLEMENT WITH: CHILLIES, SHALLOTS, CHIVES, CUMIN, FENNEL, FIVE SPICES, ANISE					
CAJUN THE HOLY TRINITY		AROMATICS		FATS	
ONIONS	CELERY	GREEN BELL PEPPERS	+	OLIVE OIL	
SUPPLEMENT WITH: GARLIC, HERBES, SHALLOTS, PARSLEY					
MIDDLE EASTERN		AROMATICS		FATS	
GARLIC	ONIONS	TOMATOES	+	COOKING OIL	
SUPPLEMENT WITH: SCALLIONS, SAFFRON, GINGER, CUMIN, CLOVES, CINNAMON					
THAI CURRY PASTES		AROMATICS		FATS	
SHALLOTS	GARLIC	CHILLIES	+	COOKING OIL	
SUPPLEMENT WITH: GALANGAL, SAFFRON, LEMONGRASS, COCONUT MILK					

To learn more about adding flavor to your meals visit [cooksmarts.com/learn](https://www.cooksmarts.com/learn)

MIREPOIX (มีร์ปัวซ์)

Mirepoix คือส่วนผสมของผักกลิ่นหอมที่ใช้เป็นฐานสร้างรสชาติใน **stock, soup, sauce** และ **braise** สูตรคลาสสิกที่พบโดยทั่วไปประกอบด้วย **onion, carrot** และ **celery** โดยมักใช้อัตราส่วนโดยน้ำหนักประมาณ 2:1:1 การหั่นไม่จำเป็นต้องละเอียดเท่ากันทุกเมนู แต่ควรสัมพันธ์กับระยะเวลาการปรุง: ยิ่งปรุงสั้น ยิ่งควรหั่นเล็กเพื่อให้กลิ่นรสออกได้เร็ว **White Mirepoix**

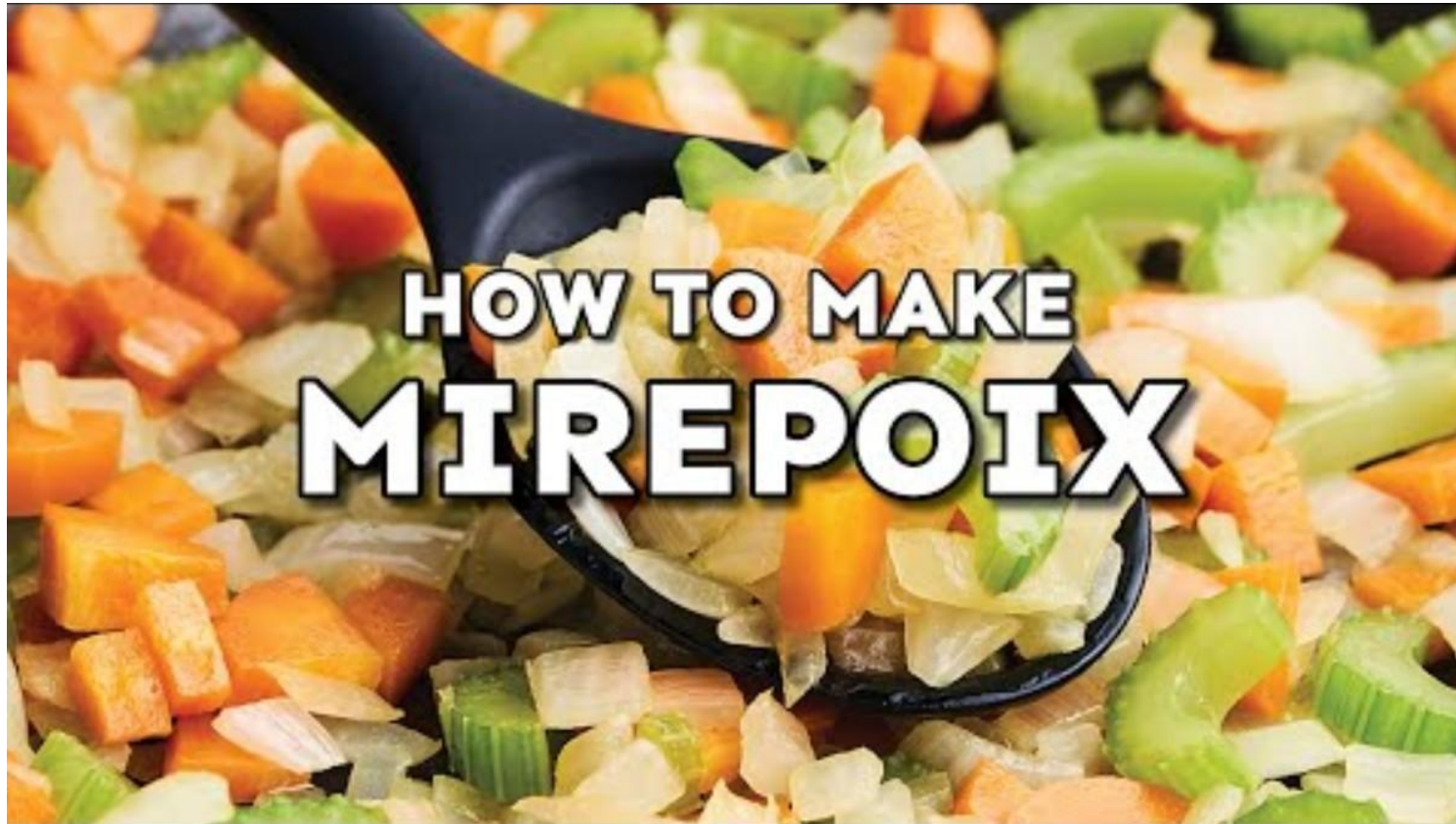
White mirepoix ใช้เมื่อไม่ต้องการให้ **stock** หรือ **sauce** มีสีจาก **carrot** โดยอาจใช้ **onion** หรือ **leek, celery** และผักสีอ่อน เช่น **parsnip** ตามสูตรของครัว จุดสำคัญคือสร้างกลิ่นรสโดยไม่เพิ่มสีเข้ม

CLASSIC MIREPOIX

Onion 2 parts	Carrot 1 part	Celery 1 part
-------------------------	-------------------------	-------------------------

Aromatic vegetable base used to build flavor in stocks, soups, sauces and braises.

MIREPOIX



BOUQUET GARNI (บูเกต์ การ์นี)

Bouquet garni คือช่อสมุนไพรที่มัดรวมกันเพื่อแต่งกลิ่นระหว่างการปรุง แล้วนำออกได้สะดวกก่อนเสิร์ฟ องค์ประกอบแตกต่างกันได้ตามสูตร แต่รูปแบบคลาสสิกมักพบ **parsley stems, thyme** และ **bay leaf** และอาจห่อหรือมัดรวมกับ **leek**

BOUQUET GARNI



SACHET D'ÉPICES (ซาเซต์ เดปีส)

Sachet d'épices คือถุงเครื่องเทศและสมุนไพรที่ใส่ในผ้าขาวบางหรือถุงสำหรับปรุงอาหาร เพื่อให้กลิ่นรสกระจายลงในของเหลวและสามารถนำออกได้ง่าย มักมี **bay leaf, peppercorn, thyme, parsley stems** และส่วนผสมอื่นตามสูตร



STOCK

Stock (สต็อก) คือของเหลวที่สกัดรส กลิ่น และองค์ประกอบจากกระดูก เนื้อ เศษตัดแต่ง ผัก และ **aromatics** ด้วยการเคี่ยวอย่างเหมาะสม ใช้เป็นส่วนประกอบพื้นฐานของ **soup, sauce, braise** และอาหารอีกหลายชนิด โดยทั่วไป **stock** ไม่ได้มีจุดประสงค์ให้เสิร์ฟเป็นอาหารสำเร็จรูปด้วยตัวเอง

FOUNDATION STOCKS

White Stock	Brown Stock	Fish Stock / Fumet	Vegetable Stock
bones + mirepoix no browning	roasted/browned bones + browned mirepoix	lean fish bones short cooking	vegetables + aromatics no animal bones

Stock is a building block for soups, sauces, braises and many finished dishes.

6. ประเภทของ Stock ในครัวตะวันตก "Types of Stock"

Stock แต่ละชนิดมีวัตถุดิบ วิธีการ และการใช้งานที่แตกต่างกัน การเลือกใช้ให้เหมาะสมช่วยให้ได้รสชาติ สีส และกลิ่นที่เหมาะสมกับเมนู

"Good stock is the foundation of great cooking."



6.1 White Stock (Fond blanc)

White stock ทำจากกระดูกที่ไม่ได้ผ่านการทำให้เป็นสีน้ำตาล ร่วมกับ mirepoix และ aromatics เหมาะกับการใช้ในอาหารที่ต้องการสีอ่อน เช่น velouté และซูปบางประเภท



วัตถุดิบหลัก

- กระดูกไก่ เนื้อวัว หรือเนื้อลูกวัว (ไม่ผ่านการย่าง)
- Mirepoix (หัวหอม แครอท เซเลอรี)
- Aromatics (กระเทียม, ใบกระวาน, พริกไทยเม็ด, พาร์สลีย์)



ลักษณะของ Stock

- สีอ่อน ใส
- กลิ่นรสสะอาด ไม่หนัก
- ไขมันน้อย

การใช้งาน



Velouté sauce ซุปใส/ซูปครีม สีอ่อน อาหารที่ต้องการสีอ่อน

ข้อควรจำ

- ✓ ไม่ย่างกระดูกและผัก
- ✓ เคี่ยวด้วยไฟอ่อน ไม่ให้เดือดแรง
- ✓ ช้อนฟองตลอดเวลาเพื่อความใส

6.2 Brown Stock (Fond brun)

Brown stock ใช้กระดูกและ mirepoix ที่ผ่านการทำให้เกิดสีน้ำตาลก่อนเติมของเหลว จึงได้สีและกลิ่นรสเข้มข้นกว่า white stock ใช้เป็นฐานของ brown sauce, jus และ braised dishes หลายชนิด



วัตถุดิบหลัก

- กระดูกวัว ไก่ หรือสัตว์ปีก (ย่างให้เกิดสีน้ำตาล)
- Mirepoix (ผักย่าง/ผัดจนเป็นสีน้ำตาล)
- Tomato paste (บางสูตร)
- Aromatics (ใบกระวาน, พริกไทยเม็ด ฯลฯ)



ลักษณะของ Stock

- สีน้ำตาลเข้ม
- กลิ่นรสเข้มข้น ลำบากจับช้อน
- มี body มากกว่า white stock

การใช้งาน



Brown sauce Jus อาหารตุ๋น (Braised dishes)

ข้อควรจำ

- ✓ ย่างกระดูกและผักให้เกิดสีน้ำตาล
- ✓ ควบคุมความร้อนไม่ให้ไหม้
- ✓ เคี่ยวด้วยไฟอ่อนเป็นเวลานาน
- ✓ กรองให้สะอาดก่อนใช้

6.3 Fish Stock และ Fumet

Fish stock ใช้กระดูกและเศษตัดแต่งจากปลาที่เหมาะสม โดยเฉพาะปลาที่มีรสไม่มันจัด และใช้เวลาปรุงสั้นกว่าสต็อกจากสัตว์บก Fumet เป็นของเหลวจากปลา/อาหารทะเลที่เน้นกลิ่นรสเข้มข้นและมีขั้นตอนหรือส่วนผสมที่ช่วยเสริมกลิ่น เช่น wine ตามสูตร



วัตถุดิบหลัก

- กระดูกและเศษตัดแต่งจากปลาสีขาว (เช่น cod, snapper) หรือกุ้ง/หอย
- Mirepoix หรือผักที่ให้รสอ่อน
- สมุนไพร (parsley, thyme, bay leaf)
- อาจมี white wine (โดยเฉพาะใน fumet)



ลักษณะของ Stock

- สีอ่อน
- กลิ่นรสเฉพาะของปลา/อาหารทะเล
- ไม่เค็มมากเกินไป (ประมาณ 20-30 นาที)

การใช้งาน



ซอสสำหรับปลา และอาหารทะเล ซุปอาหารทะเล (เช่น bisque) อาหารทะเล poached

ข้อควรจำ

- ✓ ใช้กระดูกปลาสด ไม่เหม็นคาว
- ✓ เวลาในการเคี่ยวสั้น
- ✓ ไม่ต้มนานเพราะทำให้ขุ่นและขม
- ✓ อาจเติม white wine เพื่อเสริมกลิ่น (ในสูตร fumet)

6.4 Vegetable Stock

Vegetable stock ใช้ผักและ aromatics เป็นหลัก ไม่มีส่วนประกอบจากกระดูกสัตว์ จึงเหมาะกับเมนูที่ต้องการฐานรสจากพืช การเลือกผักต้องระวังผักที่ให้กลิ่นแรง ขม หรือทำให้สีขุ่นเกินต้องการ



วัตถุดิบหลัก

- ผักหลากหลายชนิด (เช่น หัวหอม แครอท เซเลอรี กระเทียม เห็ด มะเขือเทศ ฯลฯ)
- สมุนไพร (parsley, thyme, bay leaf)
- เครื่องเทศ (พริกไทยเม็ด)



ลักษณะของ Stock

- สีเหลืองทองถึงสีอำพัน (ขึ้นกับชนิดผัก)
- กลิ่นรสสดชื่น เป็นธรรมชาติ
- ไม่มีไขมันจากสัตว์

การใช้งาน



ซูปผัก ซอสจากพืช ฝับบึงสวรรค์ (Vegetarian/Vegan)

ข้อควรจำ

- ✓ เป็นของเหลว คุณภาพดี
- ✓ หลีกเลี่ยงผักให้รสขมหรือกลิ่นแรง เช่น กะหล่ำปลี บรอกโคลี (อาจทำให้ขุ่น)
- ✓ เคี่ยวด้วยไฟอ่อน
- ✓ กรองให้สะอาด

6.5 Court-bouillon (กูร์ บูยง)

Court-bouillon เป็นของเหลวแต่งกลิ่นสำหรับการต้ม/poach วัตถุดิบ โดยเฉพาะปลาและอาหารทะเล มักประกอบด้วยน้ำ ผัก aromatics สมุนไพร และส่วนที่ให้กรด เช่น wine หรือน้ำส้มสายชู จึงควรแยกความเข้าใจจาก stock ที่ใช้เป็นฐานของ sauce และ soup



วัตถุดิบหลัก

- น้ำเปล่า
- ผัก aromatics (หัวหอม แครอท เซเลอรี)
- สมุนไพร (thyme, bay leaf, parsley)
- ส่วนที่ให้กรด (white wine, น้ำส้มสายชู หรือ lemon juice)
- เครื่องเทศ (พริกไทยเม็ด)



ลักษณะของของเหลว

- สีใส กลิ่นหอมสมุนไพร
- มีรสออกเปรี้ยวเล็กน้อย
- ใช้สำหรับต้ม/poach ไม่ได้เน้นความเข้มข้น

การใช้งาน



ต้ม/Poach ปลา ต้มกุ้ง หอย และอาหารทะเล ต้มผักบางชนิด

ข้อควรจำ

- ✓ เป็นของเหลวแต่งกลิ่น ไม่ใช่ stock
- ✓ มีส่วนผสมที่ให้กรด
- ✓ ใช้เวลาสั้นกว่าสต็อก
- ✓ เหมาะสำหรับการ poach วัตถุดิบ

“เลือก Stock ให้เหมาะกับเมนู คือก้าวแรกของรสชาติที่ยอดเยี่ยม”

The right stock for the right dish.



7. วัตถุดิบสำคัญในการทำ Stock

Key Ingredients for Making Stock

“วัตถุดิบที่ดี

คือจุดเริ่มต้นของ Stock ที่ดี”

Good ingredients make a great stock.



7.1 Bones และ connective tissue

กระดูกและเนื้อเยื่อเกี่ยวพันเป็นแหล่งของ collagen ซึ่งเมื่อได้รับความร้อนและความชื้นเป็นเวลาที่เหมาะสมจะเปลี่ยนเป็น gelatin ช่วยให้ stock มี body หรือความรู้สึกเต็มในปาก การเลือกชนิดกระดูกจึงสัมพันธ์กับคุณภาพของ stock

ชนิดของกระดูกที่นิยมใช้



กระดูกวัว (beef bones)



กระดูกไก่ (chicken bones)



กระดูกลูกวัว (veal bones)



กระดูกปลา (fish bones)

ส่วนที่ให้ gelatin สูง



หางวัว (oxtail)



ข้อกระดูก (knuckle)



เอ็นและเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน (connective tissue)



เคล็ดลับ

- ✓ ใช้กระดูกสด คุณภาพดี
- ✓ กระดูกที่มีเนื้อเยื่อเกี่ยวพันมาก ให้ body ที่ดีขึ้น
- ✓ ล้างกระดูกก่อนใช้



7.2 Mirepoix

Mirepoix คือส่วนผสมของผัก 3 ชนิด ได้แก่ หหัวหอม แครอท และเซเลอรี ทำหน้าที่เพิ่มกลิ่นและความหวานตามธรรมชาติ ปริมาณและขนาดการหั่นควรสัมพันธ์กับชนิดและระยะเวลาของ stock

ส่วนประกอบมาตรฐาน (อัตราส่วนโดยประมาณ)



หัวหอม (Onion)



แครอท (Carrot)



เซเลอรี (Celery)

50%

25%

25%

ขนาดการหั่น



หั่นหยาบ (สำหรับ stock ที่ใช้เวลานาน)



หั่นละเอียด (สำหรับ stock ที่ใช้เวลานสั้น)



เคล็ดลับ

- ✓ ไม่ต้องปอกเปลือกหัวหอมออกทั้งหมด (เปลือกบางส่วนช่วยให้สีสวยใน brown stock)
- ✓ หั่นขนาดสม่ำเสมอ เพื่อให้สกัดกลิ่นและความหวานได้ดี



7.3 Aromatics

Aromatics และสมุนไพรช่วยเสริมกลิ่นให้ stock มีความซับซ้อนและหอมยิ่งขึ้น โดยนิยมใช้ในรูปแบบ Bouquet garni หรือ Sachet d'épices เพื่อให้ง่ายต่อการนำออกและไม่ให้มีเศษสมุนไพรกระจายอยู่ใน stock

ตัวอย่าง Aromatics ที่นิยมใช้



กระเทียม (Garlic)



พาร์สลีย์ (Parsley)



ไทม์ (Thyme)



ใบกระวาน (Bay leaf)



พริกไทยเม็ด (Peppercorns)



Bouquet garni (บุเกต์ การ์แน)



Sachet d'épices (ซาเชต์ เดอปีซ)



เคล็ดลับ

- ✓ ใช้สมุนไพรสดถ้าเป็นไปได้
- ✓ มัดเป็น bouquet garni หรือใส่ถุงผ้า
- ✓ นำออกก่อนใช้งานเพื่อไม่ให้สติดลิ้น



7.4 Liquid

โดยทั่วไปเริ่มต้นด้วยของเหลวเย็นสำหรับ stock จากกระดูก เพื่อให้การสกัดและการควบคุมสิ่งเจือปนทำได้เป็นระบบ จากนั้นเพิ่มความร้อนอย่างค่อยเป็นค่อยไปและรักษาระดับ simmer มากกว่าการเดือดพล่าน

ชนิดของของเหลวที่ใช้



น้ำเปล่า (Water) (นิยมใช้มากที่สุด)



ไวน์ขาว (White wine) (ใช้ใน fish stock / fumet)

หลักการใช้น้ำ

- ✓ เริ่มต้นด้วยน้ำเย็น เมื่อใช้กระดูก
- ✓ อัตราส่วนโดยประมาณ น้ำ : กระดูก = 3 : 1 (โดยน้ำหนัก)
- ✓ นำขึ้นตั้งไฟและเพิ่มความร้อนอย่างค่อยเป็นค่อยไป
- ✓ รักษาระดับ simmer (ประมาณ 85-95°C) หลีกเลี่ยงการเดือดพล่าน
- ✓ หากมีฟองหรือสิ่งสกปรก ให้ช้อนออกอย่างสม่ำเสมอ



ข้อควรระวัง

- ✓ ไม่ใช้ของเหลวร้อนตั้งแต่เริ่มต้น (อาจสกัดสิ่งเจือปนมากเกินไป)
- ✓ ไม่ดับแรงจนเดือดพล่าน (ทำให้ stock ชุ่มและรสขม)
- ✓ ควบคุมระดับของเหลวและเติมน้ำร้อนเมื่อจำเป็น



“เลือกวัตถุดิบอย่างเข้าใจ ได้มากกว่าน้ำซุป คือรากฐานของรสชาติ”

Better ingredients.
A better foundation.





Food Fusion



BEEF STOCK



STOCK ไปสู่ SOUP และ SAUCE

Stock (สต็อก) เป็นองค์ประกอบพื้นฐานสำคัญของการประกอบอาหารตะวันตก โดยเฉพาะในระบบครัวฝรั่งเศสแบบคลาสสิก **Stock** โดยทั่วไปไม่ได้ปรุงขึ้นเพื่อรับประทานเป็นอาหารสำเร็จรูปโดยตรง แต่ใช้เป็นของเหลวพื้นฐาน (**foundation liquid**) สำหรับการทำซูป (**Soup**) ซอส (**Sauce**) อาหารตุ๋น (**Braise/Stew**) และการเพิ่มความชุ่มชื้นหรือรสชาติระหว่างการปรุง

การทำ **Stock** ที่มีคุณภาพจึงมีผลต่อคุณภาพของอาหารที่นำไปใช้ต่อ หาก **Stock** มีกลิ่นรสดี มีความใสหรือสีเหมาะสม และมีความเข้มข้นพอดี จะช่วยให้การพัฒนาเป็น **Soup** หรือ **Sauce** ทำได้ง่ายขึ้น โดยไม่จำเป็นต้องพึ่งเครื่องปรุงจำนวนมาก

ในครัวตะวันตก **Stock** สามารถนำไปพัฒนาต่อด้วยกระบวนการสำคัญ ได้แก่ **Reduction, Thickening, Clarification, Enrichment** และ **Seasoning**

จาก Stock ไปสู่ Soup และ Sauce

เทคนิคการพัฒนาต่อยอดเพื่อให้ได้รสชาติ เนื้อสัมผัส และลักษณะตามต้องการ

"Same stock,
Different possibilities."



9.1 Reduction

การเคี่ยวเพื่อลดปริมาณของเหลว

การเคี่ยวของเหลวโดยเปิดภาชนะเพื่อให้บางส่วนระเหยออก เมื่อปริมาณน้ำลดลง สารให้กลิ่นและรสจะเข้มข้นมากขึ้น



เคี่ยวจนปริมาณลดลง (รสชาติเข้มข้นขึ้น)

- เหมาะสำหรับ stock ที่ต้องการรสชาติเข้มข้นขึ้น เช่น brown stock
- สามารถนำไปใช้เป็นพื้นฐานของ Jus (จู) หรือซอสสำหรับเนื้อ
- ไม่ควรปรุงเคี่ยวจัดตั้งแต่ต้น เพราะเมื่อของเหลวลดลง ความเค็มจะเข้มข้นตามไปด้วย

ตัวอย่างผลลัพธ์



Jus (จู)

Brown sauce



ซอสสำหรับอาหารเนื้อ

9.2 Thickening

การทำให้ข้น

การเพิ่มความข้นหรือ Body ให้แก่ของเหลว โดยใช้สารทำให้ข้น เช่น Roux (รูซ) ซึ่งเป็นส่วนผสมของไขมันและแป้งที่ปรุงเข้าด้วยกัน



Roux (ไขมัน + แป้ง)



ใช้ Roux กับ stock เพื่อทำให้ข้น

- ✓ Roux มี 3 แบบ: white, blond, brown (ใช้ตามชนิดของซอส)
- ✓ ช่วยให้อาหารหรือซอสมีเนื้อสัมผัสที่เนียนและคงตัว
- ✓ ตัวอย่างสำคัญคือ Velouté ที่ใช้ white stock ทำให้ข้นด้วย blond roux

ตัวอย่างผลลัพธ์



Velouté (เวอลูเต)

Cream soup เช่น ซุปครีมไก่



ซอสสำหรับอาหารสัตว์ปีกและปลา

9.3 Clarification

การทำให้ใส

การกำจัดอนุภาคหรือสิ่งเจือปนที่ทำให้ของเหลวขุ่น เพื่อให้ได้ของเหลวที่ใส โดยใช้โปรตีน เช่น ไข่ขาว ช่วยจับอนุภาค แล้วกรองออก



- ✓ ตัวอย่างคลาสสิกคือ Consommé (กงซอมเม) ซึ่งเป็นซุปใสที่มีรสชาติเข้มข้น
- ✓ ใช้เทคนิคการทำ clarification เช่น raft จากไข่ขาวและเนื้อมด
- ✓ ได้ซุปที่ใส สวยงาม และมีรสชาติสะอาด

ตัวอย่างผลลัพธ์



Consommé (กงซอมเม)



ซุปใสสำหรับเสิร์ฟเป็นเมนูพิเศษ

9.4 Enrichment

การเพิ่มความเข้มข้นและความนุ่มนวล

การเติมส่วนประกอบที่ทำให้อาหารมีความเข้มข้น กลมกล่อม หรือมีเนื้อสัมผัสนุ่มนวลมากขึ้น เช่น butter, cream, egg yolk หรือ liaison (ไข่แดง + ครีม)



- ✓ ช่วยเพิ่ม richness และความนุ่มนวล
- ✓ ใช้ได้กับ soup และ sauce หลายชนิด
- ✓ ตัวอย่าง เช่น Fish stock หรือ Fumet นำมา reduce แล้วเติม cream หรือ butter เพื่อพัฒนาเป็นซอสสำหรับปลาและอาหารทะเล
- ✓ ไม่ใช่ทุกซอสที่ต้องใส่ cream หรือ butter การเลือกใช้ขึ้นอยู่กับชนิดของซอสและสูตร

ตัวอย่างผลลัพธ์



Fish sauce (ซอสปลา/อาหารทะเล)



ซอสครีมสำหรับปลาและอาหารทะเล

9.5 Seasoning

การปรับรสขั้นสุดท้าย

แม้ stock จะมีรสชาติจากกระดูก ผัก และ aromatics อยู่แล้ว แต่โดยทั่วไปไม่ควรปรุงเคี่ยวจัดตั้งแต่ต้น เมื่อพัฒนาเป็น soup หรือ sauce แล้ว จึงค่อยทำการปรุงรสขั้นสุดท้าย



- ✓ ปรับรสด้วยเกลือ พริกไทย สมุนไพร ไวน์ หรือส่วนผสมที่ทำให้ความเป็นกรด เช่น lemon juice, vinegar
- ✓ ควรชิมและปรับรสเป็นระยะ โดยเฉพาะหลังผ่านการ reduce หรือ thickening
- ✓ รสชาติที่ดีควรมีความสมดุล (salt, acidity, sweetness, umami)
- ✓ Stock สร้าง "ฐานของรสชาติ" ส่วน seasoning ใช้ "ปรับรสชาติให้สมบูรณ์"

ตัวอย่างผลลัพธ์



ปรุงรสให้สมดุล เหมาะกับชนิดของซอสและเมนูที่ต้องการ

เส้นทางจาก Stock
สู่เมนูต่าง ๆ



Soup / Sauce
(ซุป / ซอส)



Finished Dish
(เมนูสำเร็จ)



“ เริ่มต้นจาก Stock ที่ดี นำไปสู่ซุปและซอสที่ยอดเยี่ยม และเมนูที่น่าจดจำ ”

Good stock. Great sauce. Memorable dishes.

ROUX

Roux คือส่วนผสมของไขมันและแป้งที่นำมาปรุงรวมกันเพื่อใช้เป็นสารทำให้ข้น (**thickening agent**) ใน **Soup** และ **Sauce** หลายชนิด ในครัวคลาสสิกมักใช้ **butter** กับ **flour** แต่ชนิดของไขมันสามารถเปลี่ยนได้ตามสูตร

White Roux → Blond Roux → Brown Roux : เมื่อปรุงนานขึ้น สีและกลิ่นคั่วจะเข้มข้น ขณะที่ความสามารถในการทำให้ข้นโดยทั่วไปลดลง

ชนิด Roux	ลักษณะ	การใช้โดยทั่วไป
White Roux	สีอ่อน กลิ่นแป้งสุกแต่ไม่เกิดสีน้ำตาล	Béchamel และซอส/ซูปสีอ่อน
Blond Roux	สีเหลืองทองอ่อน กลิ่นคั่วเล็กน้อย	Velouté และซอสสีอ่อนบางชนิด
Brown Roux	สีน้ำตาล กลิ่นคั่วชัด	Brown sauces และอาหารที่ต้องการสี/กลิ่นเข้ม

