

บทที่ 11 น้ำซอส (Sauces)

น้ำซอสเป็นส่วนที่ช่วยทำให้รสชาติของอาหารสมบูรณ์ขึ้น ประกอบด้วยสารที่ทำให้ชั้นน้ำมันและของเหลว ผสมกันแล้วทำให้สุกมี 2 ชนิด คือ ชนิดข้นและชนิดใส ใช้อับอาหารแต่ละชนิด เช่น น้ำเกรวี่ใช้กับเนื้อวัว ซีสซอสใช้ราดบนผัก ใช้น้ำมันมะกะโรนี เป็นต้น น้ำซอสของฝรั่งปกติแล้วจะใช้เนยหรือมาการีน แป้งข้าวโพด และนมหรือน้ำซุปล ผสมให้เข้ากันแล้วทำให้สุก การที่จะให้ข้นมากหรือน้อยนั้นขึ้นกับปริมาณแป้ง และเวลาที่ใช้ในการเคี่ยวให้สุก คุณค่าทางอาหารที่ได้จากน้ำซอส คือ คาร์โบไฮเดรตและพลังงาน ถ้าต้องการลดพลังงานก็เลือกใช้วัตถุดิบให้เหมาะสม เช่น น้ำต้มผัก

วัตถุดิบ

1. น้ำมัน โดยทั่วไปได้แก่ เนย มาการีน เบคอนแพท หรือน้ำมันจากเนื้อ น้ำตก การจะเลือกใช้ชนิดไหนขึ้นกับความต้องการ กลิ่น สี และการสอดคล้องกับชนิดของอาหาร ถ้าใช้พวกเนย กลิ่นจะหอมกว่ามาการีน
2. ของเหลว ได้แก่ นมสด ครีม น้ำซุปล หรือเนื้อสัตว์ต่าง ๆ น้ำซุปลผัก ผลไม้ และไวน์
3. สารที่ทำให้ข้นหนืด ได้แก่ แป้งข้าวโพด แป้งสาลี แป้งมันสำปะหลัง แป้งอื่น ๆ แป้งพวกนี้มีเม็ดแป้งอยู่ เมื่อละลายน้ำและถูกความร้อนจะพองตัวและสุกกลายเป็นแป้งเปียก นอกจากแป้งแล้วก็มีนม และไข่ที่ทำให้อาหารข้นหนืด การเลือกใช้แป้งแต่ละชนิดเป็นสิ่งจำเป็น เช่น แป้งข้าวโพด ทำให้ข้นหนืดได้มากที่สุด มากกว่าแป้งสาลีถึง 2 เท่า นอกจากนั้นยังทำให้อาหารใสและสวยกว่าด้วย แป้งมันมักจะกินตัวเมื่อคนมาก ๆ

เทคนิคการทำน้ำซอส

ต้องศึกษาคุณสมบัติของแป้งแต่ละชนิด เพราะมีฉะนั้นจะทำให้ได้อาหารที่มีลักษณะไม่สวยงาม คือ เป็นก้อน ไม่เนียน ไม่มัน มีความหนืดไม่สม่ำเสมอ เช่น

1. การเกิดเป็นก้อน ๆ (Lumping) เนื่องจากว่าเม็ดแป้งที่ใช้ ถ้าพองตัวไม่พร้อมกัน ทำให้เกิดการพองบ้างไม่พองบ้างกลายเป็นก้อนเล็กบ้างใหญ่บ้าง วิธีป้องกันต้องอาศัยวิธีการผสมที่ถูกต้อง (1) ผสมแป้งกับน้ำเย็นหรือน้ำอุ่น คนให้ละลาย แล้วค่อย ๆ เเทลงในอาหารที่ร้อนพร้อมกับคนให้ทั่วและสม่ำเสมอ เช่น ทำราดหน้า น้ำเกรวี่ (2) ผสมแป้งกับน้ำตาลมาก ๆ เช่น การทำพุดดิ้ง และไส้พาย (3) การใช้น้ำมันตั้งไฟแล้วเติมแป้ง คนบนไฟกลาง ๆ ให้แป้งสุก เช่น การทำน้ำซอสราดบนอาหารและผักต่าง ๆ

2. ผลของความร้อน เม็ดแป้งเมื่อละลายน้ำแล้วถูกทำให้ร้อนจะพองตัวคูดน้ำทำให้น้ำข้นเหนียว การกวนแป้งบนเตาโดยตรง อาจทำให้คนได้ไม่ทั่วถึง แป้งร้อนเร็ว-ช้าต่างกันทำให้เกิดเป็นก้อน เป็นเม็ด เช่น การกวนสังขยาขนมปัง ควรกวนในหม้อคู่ชั้น หรือกวนบนอ่างอ่างน้ำ เพราะความร้อนจากไอน้ำร้อนจะผ่านไปยังอาหารช้ากว่าแต่สม่ำเสมอกว่า เมื่อคนอย่างสม่ำเสมอและทั่วถึงแล้ว ส่วนผสมจะมีลักษณะละเอียดเนียน เมื่อแป้งข้นขึ้นแล้ว อาจตั้งไฟต่ออีก 3-5 นาทีเพื่อให้ได้กลิ่นหอมดีขึ้น แต่ต้องคนบ้างเล็กน้อย

ถ้าใช้น้ำมัน ต้องให้แป้งกับน้ำมันผสมกันแล้วรีบเติมของเหลวก่อนที่แป้งจะข้นมาก ถ้าข้นมากเกินไปต้องออกแรงคนมากจึงจะทำให้แป้งเนียน การคนแรง ๆ และนานเกินไปทำให้แป้งคลายตัว ไม่ข้นเหนียว

3. ผลของวัตถุดิบด้วยตัวเอง เช่น ถ้าใช้น้ำตาลมากเกินไป แป้งจะไม่ข้นจึงต้องผสมแป้งกับน้ำตาลทีละน้อย ๆ ก่อน เมื่อข้นดีแล้วจึงค่อยเติมน้ำตาลที่เหลือลงไป น้ำมะนาวหรือน้ำส้มสายชู ทำให้แป้งไม่ข้น จึงต้องเติมหลังสุด

4. ผลของการทำให้เย็น เมื่อเย็นลงน้ำซอสจะหนืดและแห้งมากขึ้น ใช้ไม่ได้ จึงต้องใช้ทันทีเมื่อปรุงเสร็จ หรืออุ่นให้ร้อนตลอดเวลาในขณะที่ให้บริการ

วิธีการใช้น้ำซอส

1. น้ำซอสใส ใช้กับซุปร้อนหรือน้ำเกรวี่
2. น้ำซอสข้นเล็กน้อย ใช้กับ ผัก เนื้อ ไก่ ปลา และไข่
3. น้ำซอสข้น ใช้เป็นไส้อาหาร ใช้จิ้มอาหารที่ทอด หรืออบจนกรอบ

สูตรการทำน้ำขอสพื้นฐาน

น้ำขอสใส

น้ำมัน	1	ช้อนโต๊ะ (15 ซีซี.)
แป้ง	1	ช้อนโต๊ะ
ของเหลว	1	ถ้วย (250 ซีซี.)

น้ำขอสชั้นเล็กน้อย

น้ำมัน	2	ช้อนโต๊ะ (30 ซีซี.)
แป้ง	2	ช้อนโต๊ะ
ของเหลว	1	ถ้วย (250 ซีซี.)

น้ำขอสชั้น

น้ำมัน	3	ช้อนโต๊ะ (45 ซีซี.)
แป้ง	3	ช้อนโต๊ะ
ของเหลว	1	ถ้วย (250 ซีซี.)

น้ำขอสชั้นมาก

น้ำมัน	4	ช้อนโต๊ะ (60 ซีซี.)
แป้ง	4	ช้อนโต๊ะ
ของเหลว	1	ถ้วย (250 ซีซี.)

วิธีทำ

1. ทำให้น้ำมันละลาย
2. ใส่แป้ง คนไฟกลาง 1 นาที คนให้เข้ากัน
3. ค่อย ๆ เติมของเหลว คนให้เข้ากันจนข้น ตั้งไฟต่อ 1-2 นาที ได้ขอสประมาณ 1 ถ้วย

สรุป

น้ำขอสทำได้จากส่วนผสมของแป้งต่าง ๆ หรือสารที่ทำให้ข้น หนืด (นมและไข่) น้ำมันของเหลว ทำให้สุกจนมีลักษณะข้น ๆ ใช้ราดบนอาหารต่าง ๆ ใช้เป็นเครื่องจิ้มและทำไส้อาหาร เพื่อให้อาหารมีรสชาติ และลักษณะที่สวยงามขึ้น

คำถาม

1. จงบอกวิธีการทำน้ำขอส เพื่อให้ได้น้ำขอสที่มีลักษณะดี
2. น้ำขอสที่ข้น หนืดได้นั้นเกิดจากปัจจัยอะไรบ้าง