

บทที่ 13 เครื่องคั้น

อาหารที่รับประทานหรือเลี้ยงรับรองแต่ละมื้อจะต้องมีเครื่องคั้นประกอบด้วย ซึ่งอาจเป็นน้ำเปล่าธรรมดา น้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำผลไม้ นม เครื่องคั้นร้อน ๆ เช่น ชา กาแฟ ซ็อกโกแลต และเครื่องคั้นที่มีแอลกอฮอล์ เช่น ไวน์ เบียร์ พันช์ เหล้าต่าง ๆ เครื่องคั้นเย็นอาจผสมโซดา หรือใส่แก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ก็ได้

เครื่องคั้นช่วยให้อาหารไม่ฝืดคอ ถ้าอาหารแห้งเกินไปก็คั้นน้ำตาม เครื่องคั้นเย็น ๆ ทำให้รู้สึกชุ่มชื้น เครื่องคั้นร้อน ๆ คั้นหลังอาหาร ช่วยดับกลิ่น ขจัดรสบางอย่างที่ติดค้างในปาก ในคอ เครื่องคั้นที่มีแอลกอฮอล์ช่วยกระตุ้นน้ำย่อย เพิ่มรสชาติของอาหาร เช่น ไวน์ขาว จะเสิร์ฟกับอาหารพวกปลา ไวน์แดงจะเสิร์ฟกับอาหารพวกเนื้อ เป็นต้น ในที่นี้จะขอแยกกล่าวถึงเครื่องคั้นแต่ละประเภทไป



รูปที่ 13.1 ดอก ผล และการเก็บผลกาแฟสด

กาแฟ (Coffee)

เป็นพืชเมืองร้อน ที่ปลูกกันหลายพันธุ์ เมื่อผลแก่มีลักษณะคล้ายผลเชอร์รี่ มีสีแดง เก็บมาตากให้แห้ง หลังจากการคัดขนาดแล้ว เมล็ดกาแฟซึ่งมีลักษณะดังรูปจะผ่านขั้นตอนต่าง ๆ คือ การคั่ว ทำให้ได้กลิ่นหอมของกาแฟ สีจะเปลี่ยนจากสีคล้ำ ๆ เป็นสีดำ-น้ำตาลไหม้ หลังจากนั้นจะนำมาบดให้ละเอียด-หยาบตามความต้องการ

ชนิดของกาแฟ บางชนิดมีชื่อตามเมืองที่ผลิต บางชนิดเรียกตามความหยาบละเอียดของผงกาแฟ ชนิดที่ละเอียดจะมีพื้นที่ผิวที่สัมผัสกับน้ำได้มาก จึงให้กลิ่น-รสดีกว่า อย่างไรก็ตามวิธีการชงกาแฟก็ขึ้นกับขนาดของผงกาแฟด้วย นอกจากนี้แล้วก็มีกาแฟสำเร็จรูป (instant coffee) ซึ่งเอาน้ำชงกาแฟมาทำให้แห้งโดยวิธีต่าง ๆ กาแฟชนิดนี้ละลายง่าย มีกลิ่นหอม แตกต่างกันไปตามวิธีการทำให้แห้ง เพราะว่ากาแฟมีคาเฟอีน ซึ่งเป็นสารกระตุ้นการทำงานของหัวใจ และประสาท บางคนดื่มกาแฟในเวลากลางคืนแล้วนอนไม่หลับ จึงได้มีการสกัดสารคาเฟอีนออกจากเมล็ดกาแฟดิบ ๆ ก่อนที่จะนำไปคั่วและบด หรือทำเป็นกาแฟสำเร็จรูป เรียกว่า กาแฟชนิดดีคาเฟอีน ในบ้านเรายังมีการผสมเมล็ดมะขามคั่วในกาแฟ ทำให้ได้กาแฟรสชาติ กลิ่นแปลกไปอีกแบบ หรืออาจทำกาแฟผสมกับเมล็ดอื่น ๆ ก็ได้

การเลือกซื้อและการเก็บรักษา

กาแฟที่ใหม่ สดจะให้กลิ่น-รสดีกว่า ละลายง่ายกว่า ควรเลือกขนาดบรรจุน้อย ๆ ใช้หมดอย่างรวดเร็วภายใน 1 อาทิตย์ ควรเก็บในภาชนะปิดสนิท เก็บในที่เย็น เช่น ตู้เย็น ตู้แช่แข็ง ไม่ควรให้สัมผัสกับอากาศและความชื้น ทั้งนี้เพื่อให้เก็บรักษาความหอมของกลิ่นกาแฟได้นาน

วิธีการชงกาแฟ

อุปกรณ์ที่ใช้ชงกาแฟควรทำจาก สแตนเลส แก้ว กระเบื้องเคลือบ หรือหม้อเคลือบ ไม่ควรทำจากดีบุก หรือทองแดง เพราะจะทำให้กลิ่น-รสไม่ดี ขนาดของกาชงกาแฟควรจะพอเหมาะกับปริมาณที่ต้องการ และควรใส่น้ำประมาณ 3 ใน 4 ของกา กาชงกาแฟต้องล้างให้สะอาด ไม่มีคราบน้ำมัน ปริมาณกาแฟประมาณ 2 ช้อนโต๊ะต่อน้ำ 3/4 ถ้วย (6 ออนซ์) กรณีของกาแฟสำเร็จรูปขึ้นกับคำแนะนำที่ฉลากข้างขวด ควรใช้น้ำที่เปิดจากก๊อกใหม่ ๆ ต้มให้เดือดเมื่อชงกาแฟแล้วควรเสิร์ฟร้อน ๆ ประมาณ 85-95° ซ. ไม่ควรทิ้งไว้นาน ๆ (เกิน 1 ชั่วโมง) เพราะกาแฟจะขมและกลิ่นหอมลดลง การเสิร์ฟอาจใส่น้ำตาล ครีม ครีมเทียม การแฟที่เสิร์ฟหลังอาหารเย็น จะเข้มข้นกว่ามี้อื่น ๆ คือใช้กาแฟ 3 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 3/4 ถ้วย และเสิร์ฟด้วยถ้วยกาแฟขนาดเล็ก

วิธีการชงกาแฟโดยทั่วไปมีดังนี้

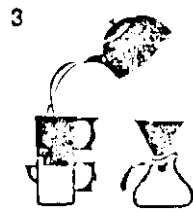
1. การกรอง (Drip or Drip-Filtered) เป็นวิธีง่าย ๆ ตามร้านขายกาแฟบ้านเราก็นิยมใช้กัน คือ ต้มน้ำให้เดือด เทน้ำร้อนผ่านถุงใส่กาแฟ แล้วรองรับน้ำกาแฟที่ได้ อาจเทกลับไปมา 2-3 ครั้ง กาแฟที่ชงแบบนี้ต้องมีความละเอียดมาก ถึงจะให้กลิ่นหอมดี เพราะมีเวลาละลายในน้ำสั้นมาก เครื่องมือได้แสดงไว้ในรูปที่ 13.2 อย่างไรก็ตามมีเครื่องมือที่ตัดแปลงคล้าย ๆ กันนี้อีก ของเมืองนอกอาจจะใส่กาแฟในกระดาษกรอง วางในกรวย เมื่อรินน้ำร้อนใส่ น้ำกาแฟก็จะค่อยซึมผ่านกระดาษกรองลงไปในการต้มข้างล่าง ซึ่งอาจวางอยู่บนเตาไฟฟ้าสำหรับอุ่นกาแฟก็ได้



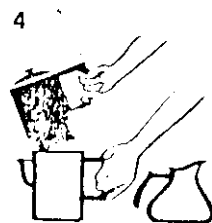
ตวงน้ำใส่กาแล้วต้มให้เดือด



ตวงกาแฟใส่กรวย



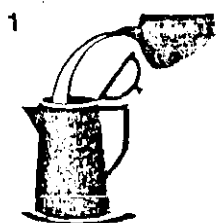
เทน้ำ (ที่ตวงแล้ว) ผ่านกรวยที่ใส่กาแฟ



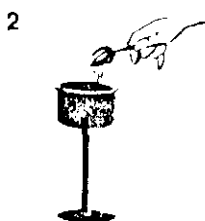
เอากาแฟที่ชงได้กาแฟที่ต้องการ

รูปที่ 13.2 ขั้นตอนการชงกาแฟแบบกรอง

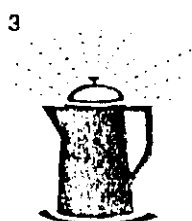
2. การเพอโคเลท (Percolated) ใช้กาแฟที่มีขนาดปกติ คือ ไม่ละเอียดมากนัก ลักษณะการชงนั้นจะให้กาแฟละลายในน้ำร้อน กาขงกาแฟจะมีลักษณะเป็นกระป๋องเล็ก ๆ (มีรูเล็กโดยรอบ) ต่อกับท่อเล็ก ๆ ยาวเท่าความสูงของกา มีฝาปิด นำส่วนนี้ใส่ในกาขงกาแฟ ซึ่งอาจจะเป็นชนิดใช้ไฟฟ้าทำให้น้ำในการร่อน หรือเทน้ำร้อนใส่ลงไปนกระป๋องที่มีกาแฟก็ได้ ดังรูปปิดฝาภา น้ำร้อนจะละลายกาแฟและไหลผ่านรูเล็ก ๆ ลงไปนกาขง ก็จะได้น้ำกาแฟไหลลงไปอยู่ที่ส่วนล่างของกา



1 เติมน้ำนกา ต้มให้เดือด



2 ตวงกาแฟใส่ในส่วนบน



3 ใส่ส่วนต่าง ๆ นกา ต้มน้ำให้เดือดอ่อน ๆ 6-8 นาที



4 เอากากาแฟออก ได้กาแฟที่ต้องการ

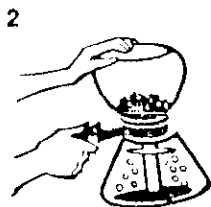
รูปที่ 13.3 ขั้นตอนการชงกาแฟแบบเพอโคเลท

3. การสตีพ (Steeped) เป็นการชงกาแฟที่มีขนาดปกติ (ไม่ละเอียด) ชงนปริมาณมาก ๆ เช่น การอยู่แคมป์ไฟนป่า โดยนำกาแฟมาผสมกับน้ำร้อน คนให้เข้ากันประมาณ 3 หรือ 6-8 นาที กรองน้ำกาแฟผ่านผ้าขาวบาง หรือตะแกรง เพื่อให้กาแฟใส (ไม่มีกาก) หรือใช้กับกาแฟที่บรรจุในซอง ถุงผ้า โดยจุ่มนน้ำร้อน เมื่อครบเวลาก็เอาออกทิ้งไป

4. แวกคิวอัม (Vacuum) เป็นวิธีการที่ชักชั้นน้ำกาแฟที่ผสมอยู่ข้างบนลงข้างล่างด้วย แวกคิวอัมที่เกิดขึ้นในกาชง ลักษณะของกาชงจะเป็นสองส่วน คือ (1) กาธรรมดาทั่ว ๆ ไป (2) กรวยกรองอยู่บนสุด และ (3) ชั้นกลางสำหรับใส่กาแฟอย่างละเอียดมาก (ไม่มีกาก) เมื่อใส่น้ำในกาแล้วต้มให้เดือด เอากาออกจากเตา นำท่อนบนที่ใส่กาแฟแล้วมาต่อเข้า บิดเกลียวให้แน่น เสร็จแล้ววางกานบนเตาอีกครั้งหนึ่ง เปิดไฟอ่อน ๆ จนน้ำในกาไหลขึ้นไปละลายกาแฟในกรวยกรองข้างบน คนหลาย ๆ ครั้ง แล้วปิดไฟ เมื่อกาเย็นลงข้างล่างจะเกิดเป็นสุญญากาศ ทำให้น้ำกาแฟถูกดูดลงไปข้างล่างได้ ดังรูป



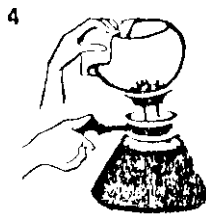
1 ตวงน้ำใส่ในกาชงกาแฟส่วนล่าง ต้มให้เดือด ตวงกาแฟใส่ในกรวยบน



2 เอากาชงออกจากเตา สวมกรวยบนลงไปหมุนให้แน่น วางกานบนเตาใช้ไฟอ่อน



3 น้ำจะไหลขึ้นไปข้างบนเกือบหมด คนกาแฟในกรวยบนประมาณ 1 นาที



4 เอาออกจากเตา เมื่อเย็นจะเกิดสุญญากาศ น้ำกาแฟจะไหลลงในกาชง

รูปที่ 13.4 ขั้นตอนการชงกาแฟแบบแวกคิวอัม

ชา (Tea)

เป็นไม้พุ่ม ปลูกได้ในที่มีฝนตกชุก อากาศเย็น เช่น ตามหุบเขา ภูเขาสูง เช่น ในประเทศศรีลังกา จีน ญี่ปุ่น อินโดนีเซีย ไต้หวัน แอฟริกา และทางเหนือของไทย เมื่อต้นชาแตกยอดอ่อน ยอดที่ใบยังไม่คลี่จะถูกเก็บ และเชื่อว่าเป็นชั้นคุณภาพที่หนึ่ง ใบที่แก่จะให้กลิ่นรสของชาด้อยกว่า การใช้คนเลือกเก็บเฉพาะใบชาที่อ่อนจึงมีความสำคัญ การใช้เครื่องจักรเก็บใบชา ทำให้ได้ชาที่มีคุณภาพไม่ดีนัก ลักษณะของต้นชานั้นคล้าย ๆ กับต้นไทรที่ปลูกบนเกาะกลางถนนลาดพร้าว ต้นชาจะถูกตัดให้เตี้ยเสมอกัน เพื่อให้แตกยอดอ่อนเรื่อย ๆ ในรูปได้แสดงใบและยอดชา



รูปที่ 13.5 ยอด และใบชา

ชาสีเขียว (Green tea) คือ ใบชาที่เก็บมาแล้วนำมาหนึ่งด้วยไอน้ำร้อนแล้วนำไปทำให้แห้ง บดให้เป็นผง ชาสีเขียวจะมีสีเหลือง รสขมและมีกลิ่นหอมน้อยกว่าชาสีดำ การเรียกชื่อนั้น เรียกตามขนาดของใบชาสด

ชาสีดำ (Black tea) ใบชาที่เก็บได้ บดให้เซลล์ในใบแตก เกิดการทำงานของเอนไซม์เพื่อให้เกิดสี แล้วนำไปเฟอร์เม้น จากนั้นก็นำไปทำให้ร้อนและทำให้แห้ง ชาสีดำมีสีเหลืองอำพัน กลิ่นหอมกว่าชาสีเขียว ชนิดของชาสีดำเรียกตามขนาดของใบชาสดเช่นกัน โดยทั่ว ๆ ไป ชาสีดำมักจะผสมกับเครื่องเทศหรือสารให้กลิ่น เช่น ผิวส้ม มะลิ หรือสะระแหน่ นอกจากนี้ก็มีการผสมกับกระเจี๊ยบแห้ง และอื่น ๆ อีกหลายอย่าง

ชาโอโอลอง (Oolong tea) คือ ชาที่มีการเฟอร์เม้นเป็นเวลาสั้นกว่าชาสีดำ ทำให้มีกลิ่นและรสชาติอยู่กึ่งกลางระหว่างชาสีเขียวและชาสีดำ

การเลือกซื้อ

เลือกตามชนิดของชา แหล่งที่ปลูก ซึ่งมีขายในรูปใบชาเป็นห่อ กล่อง กระป๋อง ชาบรรจุในซองกระดาษ มีด้ายสำหรับดึงขึ้น-ลง และชาสำเร็จรูป

การชงชา

กาใส่ชาควรทำจากแก้วเซรามิค หรือพวกกระเบื้องเคลือบ พวกโลหะไม่เหมาะเพราะทำให้มีกลิ่นโลหะ กาชงชานั้นควรลวกด้วยน้ำร้อนก่อน 2-3 นาที จากนั้นจึงเทน้ำร้อนที่ต้มใหม่ ๆ จากน้ำอ่อนลงไป การที่ใช้น้ำร้อนใหม่ ๆ เพราะว่ายังมีออกซิเจนผสมในน้ำมากกว่าต้มให้เดือดนาน ๆ ซึ่งช่วยให้ได้รสชาติที่ ปริมาณใบชาที่ชงประมาณ 1/2 ถึง 1 ช้อนชา ต่อน้ำ 1 ถ้วย วิธีการชงชา เช่น (1) ใส่ใบชาในถุงผ้าแล้วเทน้ำร้อนผ่าน (2) ใส่ใบชาในกาชาที่มีน้ำร้อนแล้วกรองหรือตักใบชาออก หรือ (3) ละลายชาสำเร็จรูปในน้ำร้อน น้ำชานั้นอาจเสิร์ฟกับนม ครีม น้ำตาล มะนาว หรือส้มที่หั่นเป็นแว่น ๆ ชาที่เสิร์ฟกับน้ำแข็งต้องชงให้เข้มข้นกว่าเพราะจะเจือจางลงเมื่อน้ำแข็งละลาย

ถ้วยชานั้นจะมีขนาดเล็กและลึกกว่าถ้วยทั่วไป ทั้งนี้เพื่อให้ชาร้อนนานกว่าใส่ถ้วยทั่ว ๆ ไป แต่เรื่องนี้ก็ไม่มีข้อจำกัดพิเศษ

โกโก้และช็อกโกแลต (Cocoa and Chocolate)

โกโก้และช็อกโกแลต เป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากผลโกโก้ ซึ่งเป็นไม้ยืนต้น ปลูกได้ในแถบร้อนชื้น ฝนชุก เช่น มาเลเซีย ภาคใต้ของไทยและแอฟริกา ผลโกโก้มีลักษณะคล้ายมะเฟืองผลใหญ่แต่ไม่มีร่องลึก มีเปลือกขรุขระ หนา สีเหลืองหรือแดง แล้วแต่พันธุ์ เมื่อผลแก่แล้ว นำมาผ่าเอาเมล็ดข้างในซึ่งมีเนื้อบาง ๆ ห่อหุ้มอยู่ติดกันเป็นกระจุก เมล็ดที่มีเนื้อนี้ถูกนำไปหมักเพื่อให้เกิดรสขม ปกติทำในลังไม้มีร่องเล็ก ๆ ให้น้ำ (จากเนื้อ) ไหลออก ต้องกลับไปมาทุกวันเพื่อให้เมล็ดถูกหมักอย่างทั่วถึง จากนั้นนำไปทำให้แห้งเอาเปลือกหุ้มเมล็ดออก เอาเนื้อไปบดก็จะได้ช็อกโกแลตดิบ ซึ่งเอาไปผสมนม น้ำตาล ไขมัน ทำเป็นช็อกโกแลตแท่ง หรือเคลือบ ถ้าเอาไขมันในเมล็ดออกบ้างบางส่วนก็จะได้โกโก้ ดังนั้นโกโก้และช็อกโกแลตก็ใช้แทนกันได้



รูปที่ 13.6 ผลโกโก้ และการผ่าเปลือกเพื่อเอาเมล็ดข้างใน

การเลือกซื้อและเก็บรักษา

ควรเลือกตามชนิดของโกโก้และช็อกโกแลต ซึ่งแตกต่างกันตามพันธุ์ วิธีการและประเทศที่ผลิต การเก็บต้องเก็บในที่เย็นและแห้ง เพราะที่ร้อนทำให้โกโก้และช็อกโกแลตเปลี่ยนสีที่ผิวหน้า และเป็นก้อนถ้ามีความชื้นด้วย

การชงโกโก้และช็อกโกแลต

ควรผสมโกโก้หรือช็อกโกแลตกับน้ำตาล และน้ำ ตั้งไฟให้เดือด 2-3 นาที แล้วจึงใส่ นม เพื่อให้แป้งในโกโก้หรือช็อกโกแลตสุก ช่วยเพิ่มรสชาติและการละลาย พวกโอวัลติน ไมโล หรืออื่น ๆ เป็นโกโก้ผสมกับน้ำตาล นมผงขาดมันเนย กลิ่นและสแตบิลไลเซอร์ หรือ อิมัลซิไฟเออร์ ซึ่งช่วยให้มีการละลายดีนั้น สามารถผสมกับน้ำร้อนแล้วคนให้ละลายได้เลย โกโก้และช็อกโกแลตเป็นเครื่องดื่มสำหรับเด็ก เพราะมีคาเฟอีนในปริมาณที่น้อยมาก

ตารางที่ 13.1 ปริมาณคาเฟอีนในเครื่องดื่มชนิดต่าง

ชนิด	ปริมาณ (มิลลิกรัม)
กาแฟ	
- วิธีแบบกรอง	150
- วิธีเพอโคเลต	110
- กาแฟสำเร็จรูป	65
ชา	40-60
ชาเย็น, ชาผงสำเร็จรูป	30
ช็อกโกแลตร้อน	4
นมช็อกโกแลต	3
กาแฟดีคาเฟอีน	3
กาแฟดีคาเฟอีนที่เป็นผงสำเร็จรูป	2
โคคาโคลา	45.6
เป๊ปซี่-โคลา	36.4

คัดแปลงจาก *How Safe is Caffeine, Vibrant Life J. May/June 1986*

นม (Milk)

นมเป็นอาหารมื้อแรกของทารก เพราะนมมีคุณค่าทางอาหารมากมาย โปรตีนในนมมีความดีรียงจากโปรตีนในไข่ จึงแนะนำให้ดื่มนมเป็นประจำเพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต และแข็งแรง นมวัวใช้เป็นอาหารของคน และทำเป็นนมผงโดยการระเหยเอาน้ำออก ถ้าเอาไขมันออกด้วยก็เรียกว่า นมผงขาด หรือพร่องมันเนย แล้วแต่ปริมาณไขมันที่แยกออก ไขมันที่แยกออกนำมาทำเนยเหลวหรือครีม ถ้าตกตะกอนนมให้มีเฉพาะโปรตีน นำไปผ่านขบวนการต่าง ๆ ก็จะได้เนยแข็งซึ่งมีโปรตีนสูง นมผงสำหรับทารกเป็นนมผงชนิดพิเศษที่มีการเติมวิตามิน แคลเซียมตามความต้องการของทารก มีราคาแพง และเหมาะสำหรับทารกที่ยังไม่ได้รับอาหารเสริมอื่น ๆ เท่านั้น นมผงทั่ว ๆ ไปเหมาะสำหรับทุกเพศ ทุกวัย

ในการดื่มนมมีปัญหาบ้าง สำหรับบางคนซึ่งทำให้ท้องเสีย ทั้งนี้เพราะในกระเพาะไม่มีเอ็นไซม์ที่จะย่อยน้ำตาลแลคโตสในนมได้ แต่ถ้าดื่มนมครั้งละน้อย ๆ เป็นประจำ ร่างกายก็จะปรับตัวได้

นมสด ได้จากแม่วัวพันธุ์ดีที่ให้นมมาก นำนมสดที่รีดได้ถูกนำไปทำให้ร้อนเพื่อฆ่าเชื้อโรค บางอย่างที่เป็นอันตรายกับคน แล้วผสม (โฮโมจีไนซ์) ให้ไขมันแตกกระจาย บรรจุ เก็บในตู้เย็น ได้ไม่เกิน 2 วัน เรียกว่านมสดพาสเจอร์ไรซ์ ถ้าใช้อุณหภูมิสูงกว่าจุดเดือด และฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ ทุกชนิดที่มีอยู่ในนม บรรจุในภาชนะปิดสนิท เช่น กระจิ่ง ขวดพลาสติก กล่องกระดาษ เรียก นมสดสเตอริไลซ์ เก็บไว้ได้นานเป็นปีโดยไม่ต้องแช่เย็น การฆ่าเชื้อจุลินทรีย์ในนม โดยใช้ ความร้อนสูงมากและเวลาสั้น ๆ เรียกว่า วิธีการ ยู เอช ที (U H T = Ultra High Temperature) นอกจากนี้จะใช้นมสดมาผ่านวิธีการดังกล่าวแล้ว ก็มีการนำนมผงมาละลายน้ำ เติมน้ำตาล กลิ่น รส เช่น โกโก้ สตอเบอร์รี่ เรียกว่า นมกลิ่นรูป หรือนมปรุงแต่ง นอกจากนี้ก็มีการทำเป็นนมเปรี้ยว เช่น ยาคูลท์ โยเกิร์ต

การเลือกซื้อและการเก็บรักษา

เลือกความชนิดของนมที่ต้องการ ขนาดบรรจุที่ใหญ่จะประหยัดกว่าขนาดเล็ก ซึ่งขึ้น กับปริมาณที่ใช้ด้วย การเสิร์ฟครีม หรือนมกับเครื่องดื่มอื่น ๆ นั้น ห้ามเทกลับคืนในภาชนะเดิม เพราะจะทำให้เสียได้ การเก็บนมสดควรเก็บในตู้เย็น อุณหภูมิ 5° ซ. ถ้าจะเก็บนาน ๆ ก็แช่ แข็งได้ แต่กลิ่น และลักษณะทั่วไปอาจเปลี่ยนเล็กน้อย นมเปรี้ยว นมระเหย และครีมให้เก็บ ในตู้เย็น ห้ามแช่แข็ง นมผงให้เก็บในที่แห้งและเย็น ถ้าเปิดใช้แล้วต้องปิดฝาให้สนิท ป้องกัน อากาศและความชื้น

การเสิร์ฟ

นมสด นมปรุงแต่งนิยมเสิร์ฟเย็น ๆ นมอุ่นนั้นเชื่อว่าถ้าดื่มก่อนนอนช่วยให้หลับสบาย นอกจากนี้ก็มี มิลค์เชค และไอศมิลค์ นิยมกินกันในฤดูร้อน

น้ำผลไม้ (Fruit Juice)

จัดว่าเป็นแหล่งวิตามินและเกลือแร่ที่สำคัญ ได้จากผลไม้ที่มีน้ำมาก เช่น สับปะรด ส้ม มะนาว องุ่น มะเขือเทศ และผลไม้อื่น ๆ ชนิดของน้ำผลไม้ เช่น น้ำผลไม้สด 100% น้ำผลไม้ สดหรือน้ำผลไม้ที่มีการปรุงแต่ง เติมน้ำตาล สี กลิ่น ผ่านกรรมวิธีพาสเจอร์ไรส์ หรือสเตอริไลซ์ นอกจากนี้ก็มีการทำในรูปของน้ำผลไม้เข้มข้น น้ำผลไม้แช่แข็ง น้ำผลไม้กระจิ่ง

เครื่องดื่มผลไม้ให้ทั้งรสชาติ และสี สัน นิยมดื่มเย็น ๆ เพื่อดับกระหายและดื่มเป็น อาหารเช้า

การเลือกซื้อและการเก็บรักษา

เลือกตามชนิดของน้ำผลไม้ ชนิดเข้มข้นต้องนำมาทำให้เจือจางตามคำแนะนำที่ฉลาก ขนาดบรรจุเป็นสิ่งที่ควรพิจารณา เพื่อเป็นการประหยัด ถ้าบรรจุในกระป๋องควรเก็บในที่เย็น และแห้ง น้ำผลไม้ที่แช่แข็งต้องเก็บในตู้แช่แข็ง และไม่ควรเก็บนานเกินไป

การเสิร์ฟ

ใส่แก้วที่มีลักษณะสวยงาม มีการตกแต่งด้วยผลไม้ฝาน หรือดอกไม้เสียบไม้เล็ก ๆ ประดับที่ขอบบนของแก้วเพื่อความสวยงามในกรณีที่เสิร์ฟเป็นเครื่องดื่มอย่างเดียว การเสิร์ฟกับอาหารเข้า ใช้ใส่แก้วเล็ก ๆ ทรงสูงแบบเรียบ ๆ

ไวน์ (Wine)

เป็นเหล้าผลไม้ หมายถึงไวน์จากองุ่น ถ้าเป็นไวน์จากผลไม้อื่น ๆ ก็ใส่ชื่อผลไม้ นั้น ๆ ตามหลัง เช่น ไวน์มะยม ไวน์สับปะรด ยังมีการเรียกไวน์ตามชื่อเมืองที่ผลิตด้วย เช่น เบอร์กันดี แชมเปญ เป็นต้น สมัยก่อนมีการพิจารณาความทันสมัย การบริการอาหารโดยวัดว่ามีไวน์บริการหรือไม่ ถ้ามีจึงถือว่าเป็นการบริการอาหารที่ทันสมัย

ชนิดของไวน์

การแบ่งชนิดของไวน์ เช่น ตามสีของไวน์ ไวน์ขาวสีชาว ไวน์แดงสีแดง ตามความหวานหรือความแรงของแอลกอฮอล์ ทรายไวน์มีความหวานน้อย สวีทไวน์มีความหวานมาก แบ่งตามชนิดขององุ่นที่ใช้ทำ เช่น ไพนอทอนอร์ (Pinot Noir) คาเบอร์เนท (Cabernet) เป็นต้น นอกจากนี้ก็มีไวน์ที่มีแก๊สคาร์บอนไดออกไซด์ด้วย เช่น แชมเปญ สปาร์คลิงไวน์ ในบ้านเราขณะนี้ก็มีไวน์กลูเลอร์ คือ ไวน์ที่มี เฟอร์เซนต์แอลกอฮอล์ต่ำ และผสมกลิ่นผลไม้บางอย่างด้วย

ค็อกเทล หรือ อเพริทิฟ ไวน์ (Cocktail or Aperitif) เช่น ไวน์เชอรี (มีแอลกอฮอล์ 20% โดยปริมาตร) เวมูธ (Ver mouths มีอัลกอฮอล์ประมาณ 16-20% โดยปริมาตร) นอกจากนี้ยังระบุความหวาน เช่น ทราย ทรายมาก ๆ และไลท์ ไวน์พวกนี้จะเสิร์ฟเย็น ๆ หรือผสมน้ำแข็ง

ดีเสท และ รีเฟรชเมนต์ (Dessert and Refreshment) เป็นไวน์ที่มีรสหวาน มีแอลกอฮอล์ 12% เสิร์ฟเย็น

เทเบิล ไวน์ (Table) มีแอลกอฮอล์ 14% หรือน้อยกว่า ไวน์แดง เช่น เบอกันดี (Burgundies) วิโน เรดส์ หมายถึง ไวน์แดงทั่ว ๆ ไปที่มีราคาไม่แพงนัก ปกติจะเสิร์ฟเย็น ไวน์ขาวที่เสิร์ฟ

พร้อมอาหารเย็น เช่น ทราย เซาเทอน (dry sauternes) ไวน์ (rhine) เสิร์ฟก่อนข้างเย็นและมักเสิร์ฟกับอาหารทะเลและไก่

การเก็บรักษา

ควรเก็บในที่เย็น ไม่ถูกแสง ถ้าเป็นไวน์ที่อุดด้วยจุกคอร์ก ควรเก็บให้ฝาจุกคว่ำลงเพื่อให้ฝาชุ่มชื้น พวกที่เป็นฝาเกลียวและมีแอลกอฮอล์มากกว่า 20% ให้วางขวดตั้ง พวกที่แอลกอฮอล์ต่ำ ถ้าเปิดแล้วต้องเก็บในตู้เย็นและเสิร์ฟภายใน 2-3 วัน

การเสิร์ฟไวน์ปกติจะใช้แก้วมีก้านเล็ก รูปร่างเหมือนดอกทิวลิป

สูตรเครื่องดื่มจากผลไม้

น้ำสตรอเบอร์รี่

ส่วนประกอบ

สตรอเบอร์รี่ (ตัดขั้ว ฝักครึ่ง)	2 ถ้วย
น้ำ	5 ถ้วย
น้ำตาลทราย	1/2 ถ้วย
เกลือ	1 ช้อนชา

- วิธีทำ
1. ปั่นสตรอเบอร์รี่กับน้ำ
 2. เทใส่หม้อ เติมน้ำตาลทราย เกลือ ตั้งไฟแรงจนเดือด
 3. เทใส่ขวดที่ล้างสะอาดขณะร้อน ๆ
 4. ทิ้งไว้จนเย็น แล้วจึงเก็บในตู้เย็น หรือเสิร์ฟด้วยน้ำแข็ง
- (จากอาหารว่าง ศรีสมร คงพันธุ์ แม่และเด็ก ฉบับที่ 194)

สรุป

เครื่องดื่มนั้นมีความจำเป็นอย่างยิ่งในการบริการด้วยอาหาร เครื่องดื่มที่นิยมเสิร์ฟพร้อมกับอาหาร ได้แก่ พวกไม่มีแอลกอฮอล์ เช่น น้ำเปล่า น้ำหวาน น้ำอัดลม น้ำผลไม้ นม ชา กาแฟ และช็อกโกแลต พวกมีแอลกอฮอล์ เช่น ไวน์ ฟันช์ เบียร์ และเหล้า เครื่องดื่มบางชนิดมีคุณค่าทางอาหาร บางชนิดมีคาเฟอีน การเลือกเครื่องดื่มที่เหมาะสมกับอาหาร ทำให้อาหารมื้อนั้นมีรสชาติเพิ่มขึ้น

คำถาม

1. จงอธิบายวิธีชงกาแฟแบบต่าง ๆ
2. จงอธิบายชนิดและคุณภาพของชา
3. จงอธิบายชนิดของไวน์