

บทที่ 5 เนื้อสัตว์

สัตว์ทั้งหลายไม่ว่าจะเป็นสัตว์เล็กหรือใหญ่ เราเลี้ยงเองหรือได้จากธรรมชาติ ป่าไม้ ทะเล แม่น้ำ ลำคลอง เราใช้เป็นแหล่งอาหารที่ดี เพราะมีปริมาณและคุณภาพของโปรตีนดีมาก การจับสัตว์มาเป็นอาหารโดยไม่มีการดูแลรักษา ทำให้อาหารหมดไปอย่างรวดเร็ว จึงต้องมีการบำรุงรักษา ผสมพันธุ์ ปรับปรุงพันธุ์ให้ได้ชนิดใหม่ มีคุณภาพดีตามที่ต้องการ เช่น เนื้อหมู ต้องการเนื้อแดงมากกว่ามันจึงต้องคัดเลือกพันธุ์ การให้อาหาร ส่วนประกอบของอาหารเพื่อให้ได้คุณภาพตามที่ต้องการ จากความก้าวหน้าของวิทยาการเกี่ยวกับการเลี้ยงสัตว์ ทำให้เรามีอาหารโปรตีนจากเนื้อสัตว์ที่ดีไว้กินตลอดปี

เนื้อสัตว์ หมายถึงเนื้อเยื่อของสัตว์ ที่เราใช้เป็นอาหาร รวมถึงเครื่องในและเนื้อที่ผ่านการแปรรูปแล้วด้วย ซึ่งสามารถแบ่งเป็น (1) เนื้อแดง หมายถึงเนื้อที่ได้จาก วัว ควาย หมู (หรือบางประเทศก็มี แกะ แพะ) กระต่าย หมา ม้า เนื้อสัตว์พวกนี้มีสีแดง (2) เนื้อสัตว์ปีก หมายถึงเนื้อจากสัตว์ปีก ได้แก่ ไก่ เป็ด ห่าน นกต่าง ๆ ไก่จวง (3) เนื้อจากสัตว์น้ำ (น้ำเค็ม น้ำจืด และน้ำกร่อย) ได้แก่ ปลา ปู กุ้ง หอย เต่า (4) เนื้อสัตว์ป่า ได้แก่ เนื้อจากสัตว์ที่เราไม่ได้เลี้ยง ได้จากป่าเขาลำเนาไพร

ส่วนของเนื้อสัตว์ที่เรานำมากินนั้นเป็นส่วนของกล้ามเนื้อเป็นส่วนใหญ่ กล้ามเนื้อรวมกันเป็นมัด ๆ มีเอ็น พังผืดยึดให้ติดกัน บางส่วนของกล้ามเนื้อมีเอ็นมาก จึงเหนียวกว่าส่วนของกล้ามเนื้อที่ไม่มีเอ็นเลย เนื้อจากสัตว์ที่ไม่มีเอ็น เช่น เนื้อปลา กุ้ง ปู

เนื้อสัตว์เป็นแหล่งของอาหารที่สำคัญคือ โปรตีน ซึ่งเป็นชนิดสมบูรณ์ คือปริมาณและชนิดของกรดอะมิโนครบถ้วนตามที่ร่างกายต้องการ นอกจากนั้นก็มีแร่ธาตุ เช่น เหล็ก แคลเซียม ฟอสฟอรัส โซเดียม สำหรับวิตามินที่มีในเนื้อสัตว์ได้แก่ ไทอะมิน ไรโบเฟลวิน และไนอะซิน และยังมีไขมันด้วย แต่ก็ไม่เป็นแหล่งของไขมันที่ดีเพราะมีปริมาณคอเลสเตอรอลสูง ที่นำมาใช้กันมากก็คือน้ำมันหมู

เนื้อสัตว์ที่คั้นได้จากพันธุ์ที่ดี อาหารการกินดี อายุน้อย การใช้งานน้อย รวมถึงวิธีการฆ่า ชำแหละ และการปฏิบัติการในระหว่างและหลังจากฆ่าเสร็จแล้วถูกต้อง จึงทำให้มีการกำหนดคุณภาพของเนื้อสัตว์แตกต่างกันไปตามผู้ที่เกี่ยวข้อง ดังนี้ (1) คุณภาพของผู้ซื้อ คือ สีเป็นธรรมชาติ เนื้อแน่นละเอียด มีไขมันไม่มาก กระจายอย่างสม่ำเสมอทั้งชิ้น รสชาติดี รวมถึงความนุ่ม ความฉ่ำ (2) ในแง่ของนักสัตวแพทย์ซึ่งควบคุมเกี่ยวกับความปลอดภัย จะคำนึงถึงเชื้อโรค พยาธิ สารพิษตกค้าง ความสะอาด และความปลอดภัยในการกิน (3) นักโภชนาการจะคำนึงถึงคุณภาพของโปรตีน กลีโคแร วิตามิน และ คุณค่าทางโภชนาการ (4) สำหรับผู้เลี้ยงนั้นต้องการให้สัตว์โตเร็ว น้ำหนักมาก เนื้อแดงมาก ขายได้ราคา เก็บรักษาได้นาน

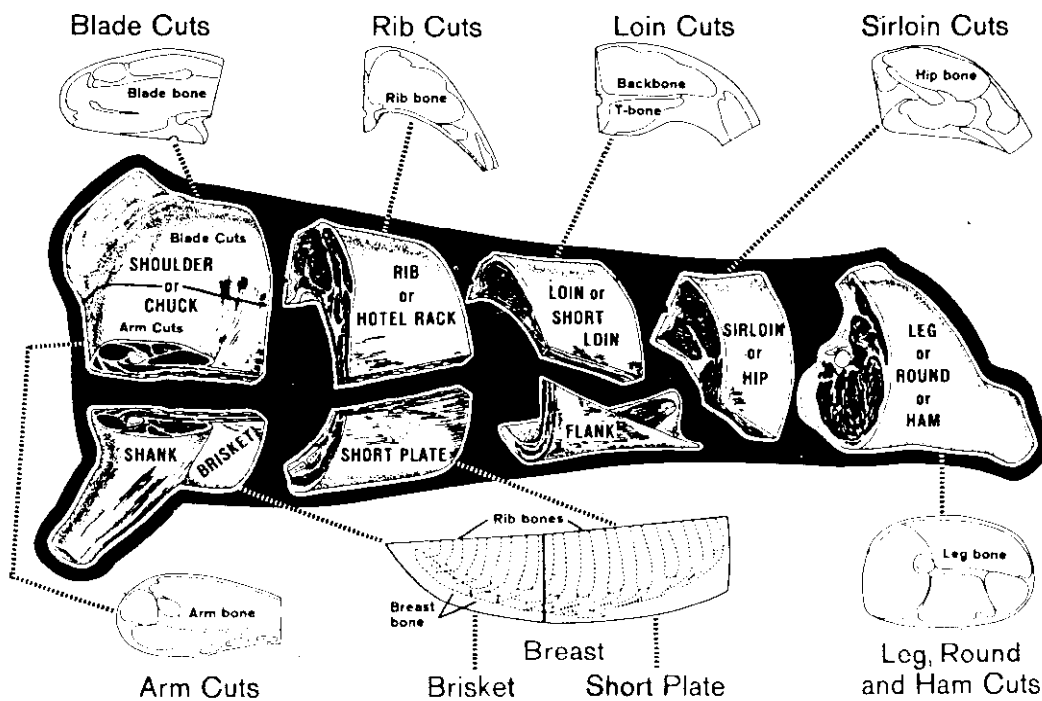
เรามาลองดูเนื้อสัตว์แต่ละชนิดว่ามีคุณลักษณะอย่างไร การเลือกซื้อ การเก็บรักษา และการนำมาประกอบอาหาร อย่างไรบ้าง

1. เนื้อวัว

ในบ้านเรานั้นยังไม่มี การเลี้ยงวัวเพื่อขายเนื้ออย่างเดียวเป็นลำเป็นสัน เพราะราคาของเนื้อวัวในบ้านเรายังไม่มีการกำหนดตามเกรด หรือคุณภาพ มีบ้างบางรายที่เลี้ยงเพื่อจำหน่ายเฉพาะสำหรับการประกอบอาหารต่างประเทศ โดยคำนึงถึงคุณภาพ คุณภาพของเนื้อวัวที่ประเทศสหรัฐอเมริกาได้มีการกำหนดเป็น 7 ชั้น (1) ชั้นดีเยี่ยม (prime) (2) ชั้นดี (choice) (3) ชั้นกลาง (good) (4) ชั้นทั่วไป (standard) (5) ชั้นตลาด (commercial) (6) ชั้นพื้นบ้าน (utility) และ (7) ชั้นคุณภาพต่ำ (cutter)

การเกรดทั้ง 7 ชั้นนั้นอาศัยปัจจัย (1) ปริมาณของไขมันที่แทรกอยู่ในชั้นเนื้อ สังกัดจากการตัดขวางของเนื้อสันนอก ซึ่งแบ่งได้เป็น 9 ระดับ ระดับหนึ่งมีปริมาณไขมันมากและระดับ 9 ไม่มีไขมันแทรกเลย (2) พิจารณาจากอายุของสัตว์ ซึ่งถ้าสัตว์อายุมากเนื้อจะเหนียว สีเข้ม กระดูกใหญ่สีเข้มแบ่งได้เป็น 5 กลุ่ม คือ กลุ่มเอ อายุ 9-30 เดือน กลุ่มบี 30-42 เดือน, กลุ่มซี 42-60 เดือน, กลุ่มดี 60-84 เดือน และกลุ่มอี มากกว่า 84 เดือน และ (3) การพิจารณาจากคุณภาพของซากที่ฆ่าแล้ว

ในการเลือกซื้อเนื้อวัวนั้น ลักษณะที่ดีคือ สีแดง (ไม่เข้ม) เนื้อละเอียดมีไขมันแทรกมาก หรือถ้าซื้อทั้งซาก (เป็นซี่ก) คุ้ได้จากกระดูกสันหลังอ่อน มีรูพรุนมาก ส่วนยอดเป็นสีขาว ไขมันนุ่ม ขนาดกระดูกสันนอก กระดูกซี่โครงแคบ สีแดง กระดูกสันหลังช่วงสะโพกแต่ละอันมีรอยแยกห่างกันเห็นได้ชัด



รูปที่ 5.1 การตัดแบ่งซากวัว และเรียกชื่อของส่วนต่าง ๆ

เนื้อวัวนั้นได้จากส่วนต่าง ๆ ของวัว ซึ่งแต่ละส่วนมีการออกกำลังมากน้อยไม่เท่ากัน มีผลทำให้เนื้อมีความเหนียวแตกต่างกัน แต่รสชาติของเนื้อ ไม่แตกต่างกัน (1) เนื้อที่มีความชุ่มฉ่ำมาก นุ่มมากที่สุดคือ เนื้อสันหลัง (Rib) อยู่ถัดจากเนื้อส่วนไหล่และครึ่งบนของซี่โครง (จากซี่ที่ 5, 6 ถึง 12-13) (2) เนื้อสัน (Loin) ถัดจากกระดูกซี่โครงซี่ที่ 12 และ 13 ไปทางข้างหลังถึงกระดูกสันหลังตอนปลาย ๆ มีความชุ่มฉ่ำมากเช่นกัน ส่วนต้น ๆ เรียกชอตลอย ส่วนปลายเรียก เซอลอย (3) ถัดไปหลังสุดเป็นเนื้อขาสะโพก (Round) มีความชุ่มฉ่ำรองจากเนื้อสันมีเนื้อมาก ส่วนอื่น ๆ ได้แก่ (4) เนื้อไหล่ (Chuck) ถัดจากเนื้อสันหลังไปทางหัว และต่ำลงมาถึงข้อต่อขาหน้า มีความเหนียวมาก เพราะมีเอ็นมาก (5) แข้งหน้า (Fore shank) มีเนื้อไม่มากนัก เหนียว (6) อก (Brisket) ติดกับแข้งหน้า (7) ฟันอก (Short Plate) ถัดจากอกเข้ามา มีเนื้อมากหน้อยมีไขมันหนา (8) ถัดมาอีกเป็นเนื้อพันท้อง (Flank) มีชั้นเนื้อแบบเนื้อสามชั้น เหมาะที่จะทำเนื้อเปื่อย

การเรียกชื่อส่วนย่อย ๆ จากส่วนใหญ่ ๆ ที่กล่าวแล้ว เช่นการตัดเนื้อขนาดฝ่ามือ หนา $\frac{3}{4}$ - 1 นิ้ว มีกระดูกติดก็ได้เรียกว่า สเต็ก (Steak) ใช้สำหรับย่างหรืออบแบบสเต็ก ได้จากส่วนสันหลัง สันเอว สันสะโพก ถ้าเป็นก้อนเนื้อขนาดใหญ่ เรียก โรสท์ (Roast) ตัดจากขาหลัง เนื้อไหล่ สันหลัง ส่วนที่ตัดเป็นเนื้อก้อนสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ ขนาด $1-1\frac{1}{2}$ นิ้ว เรียก สตู (Stew)

นำไปต้มเคี่ยวแบบเนื้อเปื่อย และสุดท้ายนำไปอบเป็นเนื้ออบ หรือเนื้อสับ เช่นจากพื้นอกและพื้นที่้อง

การเก็บรักษาเนื้อ

ถ้าต้องการให้เก็บไว้ได้นานก็ห่อกระดาษไข เก็บในตู้แช่แข็ง ถ้าไม่ต้องการเก็บนานก็เก็บในตู้เย็นธรรมดา ใส่ในภาชนะปิดหรือห่อกระดาษบาง ๆ

การประกอบอาหาร คือการทำให้สุก เพื่อให้เกิดกลิ่น รสชาติที่ดี ให้ได้สีสวย ทำให้เนื้อเปื่อย ย่อยง่าย เคี้ยวง่าย และที่สำคัญทำลายเชื้อโรคด้วย

ในการหุงต้มนั้นทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ดังนี้ (1) โปรตีนเกิดการรวมตัวจับกัน ทำให้เนื้อมีการหดตัว มีขนาดเล็กลง แน่นขึ้น แต่เอ็นถูกทำลายให้นุ่มขึ้น (2) สีเกิดการเปลี่ยนแปลงเพราะโปรตีน ไขมัน เม็ดสี และอื่น ๆ ทำให้สีเปลี่ยนจากแดงเป็นน้ำตาล หรือเทาซึ่งขึ้นกับเวลา อุณหภูมิ วิธีการหุงต้มและชนิดของเนื้อเองด้วย (3) รสชาติเกิดการเปลี่ยนแปลงเพราะสารที่ระเหยได้ การไหม้ของคาร์โบไฮเดรต การละลายของไขมัน และการเปลี่ยนแปลงของโปรตีน ซึ่งพบว่าการเปลี่ยนแปลงของไขมันทำให้เกิดรสชาติมากที่สุด (4) กลิ่นเนื้อ เช่น เนื้อแกะมีกลิ่นรุนแรงมากกว่าเนื้อวัว ซึ่งคนไทยไม่คุ้นเคย

การใช้ความร้อน สามารถแบ่งออกเป็น 2 วิธีใหญ่ ๆ คือการใช้ความร้อนแห้งและร้อนชื้น ซึ่งประกอบด้วยวิธีต่าง ๆ คือ

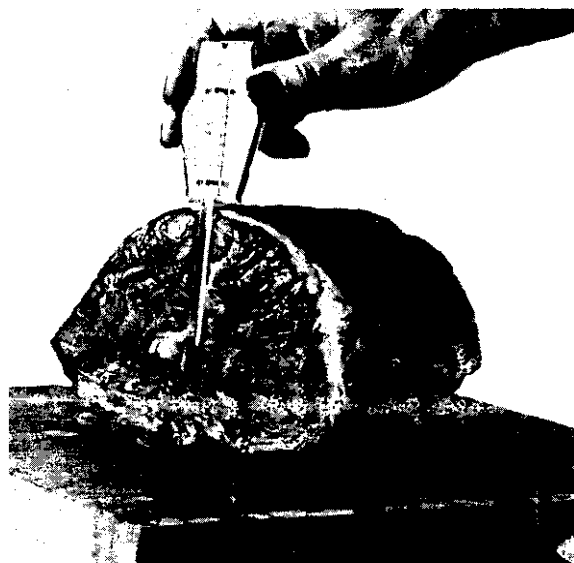
การบรายนต์ คือการวางชิ้นเนื้อ ข้างบนหรือข้างล่างตัวทำให้ร้อน เมื่อเนื้อสุกก็อาจจะโรยผงเครื่องเทศ แล้วกลับอีกข้างหนึ่ง การย่างบนเตาด่านเรียกว่าบารบีคิว (barbecuing) ถ้าเสียบไม้ เสียบเหล็กเรียก โรตีสชีรี่ (rotisserie) การบรายนต์นี้จะทำกับเนื้อที่ไม่เหนียว

การทำแพนบรายนต์ การทอดบนกระทะที่ไม่มีน้ำมัน ใช้ไฟอ่อน ๆ พลิกกลับไปมาจนเนื้อสุก วิธีนี้เหมาะกับเนื้อที่ชิ้นบาง ๆ ไม่เหนียว หรือเนื้ออบที่ปั้นเป็นก้อนกลม ๆ แบน ๆ เช่น แฮมเบอเกอร์

การทอด ใช้กับเนื้อที่ไม่มีไขมัน ชุบแป้ง ชุบไข่ หรือขนมปังก่อนทอดก็ได้ ใช้ไฟกลาง ๆ พลิกบ้างเป็นครั้งคราว อาจโรยเครื่องปรุงด้วยในระหว่างทอด หรือหลังจากทอดเสร็จแล้วก็ได้

การโรสต์ ทำในตู้อบ โดยวางเนื้อบนถาดอบ ถ้าเนื้อมีมันรอบ ๆ ก็ให้วางโดยที่ชั้นไขมันอยู่ข้างบน เพื่อว่าเมื่อร้อนน้ำมันจะละลายลงมาข้างล่าง เวลาที่ใช้ขึ้นกับตำรา และขนาดของ

ชิ้นเนื้อ ปกติแล้วฝรั่งจะเสียบเทอร์โมมิเตอร์ตรงกลางชิ้นเนื้อแล้วดูจากอุณหภูมิ เนื้อนั้นต้องมีคุณภาพดีคือ เป็นส่วนที่ไม่เหนียวจึงจะใช้วิธีนี้ได้



รูปที่ 5.2 การเสียบเทอร์โมมิเตอร์ถึงจุดกึ่งกลางของก้อนเนื้อ

การใช้ความร้อนชิ้นนั้น ต้องใช้เวลาในการต้ม ตุ่นนานเพื่อให้เอ็นหรือพังผืดนุ่ม ปกติแล้วมีการเติมเครื่องเทศเช่น ออริกาโน เบซิล (basil) หรืออาจเติมพริกไทย หอมใหญ่ กระเทียม เซอเลอร์ แครอท ก็ได้ บ้านเราคงเติมสารเพิ่มรสด้วย เช่น ซีอิ้ว น้ำปลา เกลือ ลูกจันทน์ กานพลู กระวาน

เบรสซิ่ง คือทอดชิ้นเนื้อในน้ำมันน้อย ๆ ให้สุกก่อน แล้วเติมน้ำที่ละน้อย ๆ ต้มต่อไปจนสุก บางครั้งชุบแป้ง หรือขนมปังป่นก่อนทอด เนื้อที่ทำแบบนี้เป็นเนื้อที่เหนียวเล็กน้อย เนื้อหนา และมีเนื้อแดงมาก

ซิมเมอร์ริง (Simmering) เป็นการเติมน้ำแล้วต้มไปเรื่อย ๆ แบบเดือดปุด ๆ วิธีนี้ไม่ทอดเนื้อก่อน

สตู (Stewing) เป็นการต้มเนื้อนาน ๆ ใส่น้ำพอท่วมชิ้นเนื้อ เนื้อจะหั่นเป็นก้อนสี่เหลี่ยมขนาด 1-2 นิ้ว เมื่อใกล้จะสุก (เปื่อย) จะเติมผักเช่น แครอท หอมใหญ่ เซอเลอร์ มันฝรั่ง แล้วต้มจนสุก เนื้อนั้นอาจจะทอดก่อนก็ได้

วิธีอื่น ๆ เช่นการบด สับ แล้วนำมาผัด หรือมาทำเป็นไส้ไส้ตรงกลางแล้วห่อ หรือม้วนแล้วนำไปทอด อบ ย่าง

2. เนื้อหมู

ในบ้านเรากินเนื้อหมูกันมาก หมูที่เลี้ยงก็มีหลายพันธุ์ เช่นพันธุ์เนื้อ พันธุ์มัน มีการเลี้ยงแบบขังคอกให้อาหาร และการเลี้ยงแบบปล่อยให้หาอาหารเอง ซึ่งมักมีปัญหาเรื่องพยาธิที่เป็นตัวนำโรคทริคิโนซิส

เกรดของเนื้อหมูนั้นพิจารณาที่เนื้อสัน ต้องมีเนื้อแดงมาก ไขมันน้อย หมูตัวผู้ต้องคอนตั้งแต่ยังเล็กเพื่อไม่ให้มีกลิ่นเหม็น การฆ่าหมูนั้นคล้าย ๆ กับการฆ่าวัวมีการแบ่งเป็นเนื้อสัน ขาหลัง ขาหน้า ซี่โครง เนื้อพันท้อง (สามชั้น) และมีการกินเครื่องในด้วย เช่น คับ ม้าม หัวใจ ใส้ ปอด เพราะเนื้อหมูไม่เหนียวเหมือนเนื้อวัว จึงไม่มีปัญหาในการเลือกซื้อว่าชิ้นส่วนใดราคาเป็นอย่างไร ที่สำคัญคือ ต้องไม่มีโรคทริคิโนซิส แต่ก็นับว่าโชคดีที่พยาธิตัวนี้ไม่ทนความร้อนนัก การต้มให้อุณหภูมิถึง 59° ซ. ก็สามารถทำลายพยาธินี้ได้ ดังนั้นจึงควรกินเนื้อที่สุก

การประกอบอาหาร การทำให้สุกของเนื้อหมูนั้นก็ 2 วิธี เช่นเดียวกับเนื้อวัว คือ การใช้ความร้อนแห้ง เช่น การย่าง อบ ทอด สะเต๊ะ และการใช้ความร้อนชื้น เช่น การต้ม ตุ่น แกงจืด (รายละเอียดให้ดูในเรื่องการประกอบอาหารเนื้อวัว) และมีการนำมาแปรรูป เช่น แฮม เบคอน ใส้กรอก




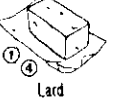






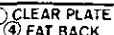

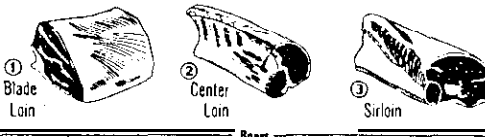
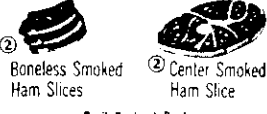
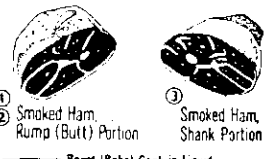
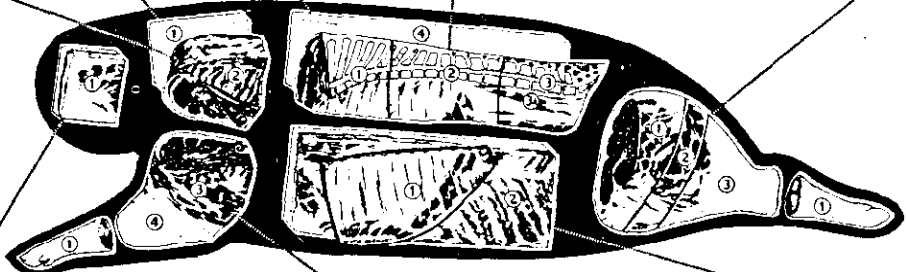






3. เนื้อไก่

ไก่เป็นอาหารที่ชนทุกชาติ ศาสนา สามารถกินได้ ดังนั้นจึงนำมาประกอบอาหารมากมาย และใช้สำหรับบริการมากที่สุด ทั้งนี้เพราะไก่ไม่เหนียว กลิ่นรสดี สีสวย เลี้ยงง่าย โตเร็ว ราคาไม่แพง

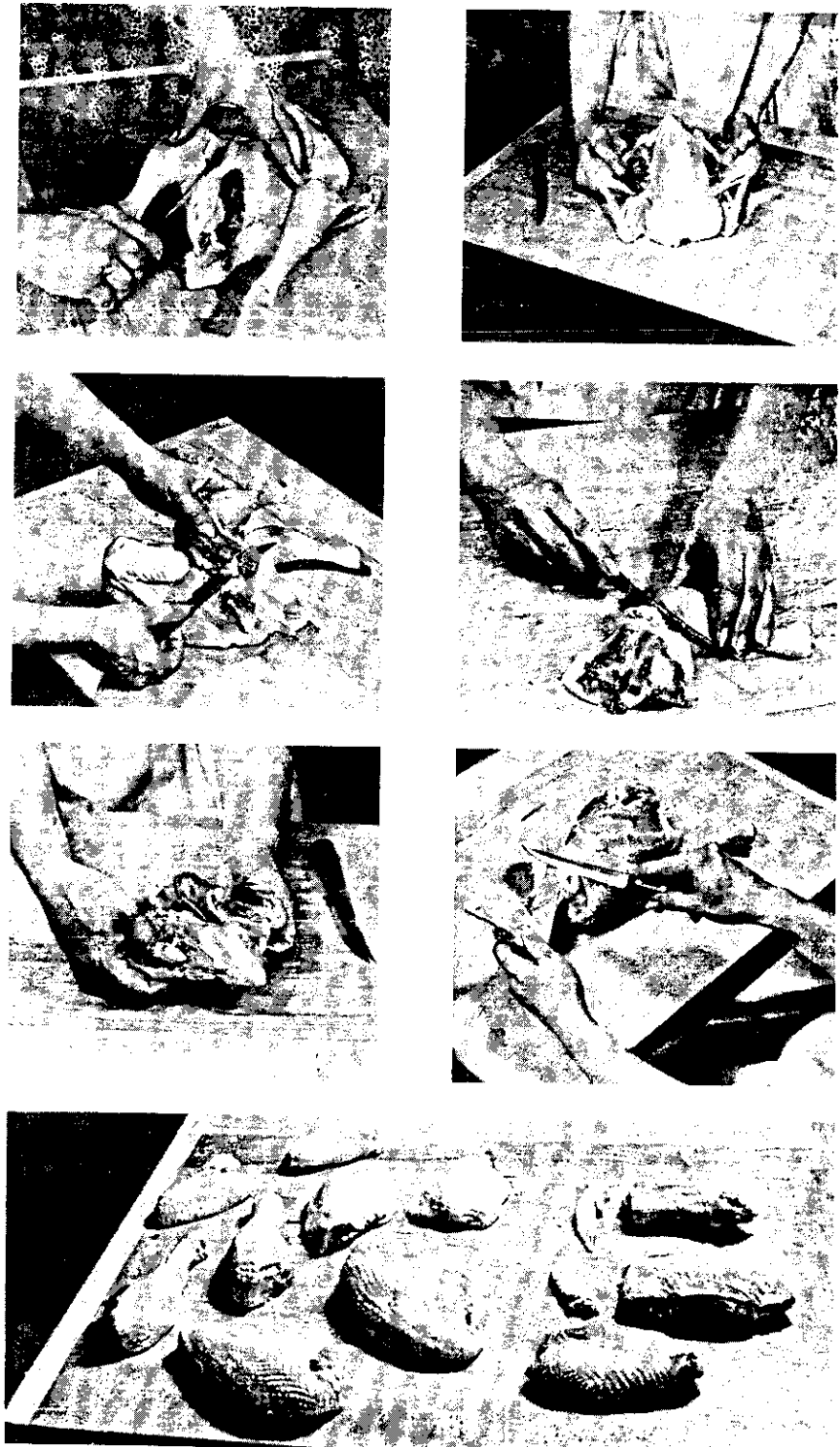
ไก่ที่อายุน้อย ขนาดไม่ใหญ่นัก เนื้อนุ่ม ชุ่มฉ่ำ เหมาะที่จะนำมาประกอบอาหารแบบใช้ความร้อนแห้ง ส่วนไก่แก่ เนื้อเหนียวใช้ประกอบอาหารแบบต้องตุ๋น การแบ่งชนิดของไคนั้นแบ่งตามขนาด น้ำหนัก ซึ่งก็มีการเปลี่ยนแปลงไปตามความต้องการของตลาด เช่น (1) ไก่บรอยเลอร์ เป็นไก่ที่มีขนาดเล็ก น้ำหนัก 1.5-1.84 กิโลกรัม (ตัวเมีย - ตัวผู้) อายุที่เลี้ยงประมาณ 7-8 สัปดาห์ ซึ่งทั่วโลกจะทราบว่าเป็นไก่บรอยเลอร์ ไม่ว่าจะพันธุ์ไหนต้องมีขนาดน้ำหนักเท่านี้ ซึ่งอาจนำไปปรุงอาหารทั้งตัว เช่น ไก่ย่างในบ้านเรา หรือตัดเป็นชิ้น ๆ ก็ได้ (2) ไก่โรสเตอร์ เป็นไก่ที่เลี้ยงจนมีน้ำหนักถึง 2.7-3.6 กิโลกรัม ซึ่งจะใช้เวลาเลี้ยงประมาณ 10 สัปดาห์ (ตัวผู้) หรือ 13 สัปดาห์ (ตัวเมีย เพราะโตช้ากว่า) ทำให้ได้ไก่ที่มีขนาดโคจั้น

PORK CHART

RETAIL CUTS OF PORK — WHERE THEY COME FROM AND HOW TO COOK THEM

 <p>Cubed Steak* Pork Cubes</p> <p>— Braise, Cook in Liquid, Broil —</p>  <p>Blade Steak Smoked Shoulder Roll</p> <p>— Braise, Pantry — — Roast (Bake), Cook in Liquid —</p>	 <p>Fat Back</p> <p>Pantry, Cook in Liquid</p>  <p>Lard</p> <p>Pantry, Cook in Liquid, Quick Braise, Cakes, Frying</p>	 <p>Blade Chop Rib Chop Loin Chop Sirloin Chop</p>  <p>Cubed Steak* Butterfly Chop Top Loin Chop Sirloin Cutlet</p> <p>— Braise, Broil, Panbroil, Pantry —</p>  <p>Country-Style Ribs Back Ribs Smoked Loin Chop Canadian-Style Bacon</p> <p>— Roast (Bake), Braise, Cook in Liquid — — Roast (Bake), Broil, Panbroil, Pantry —</p>	 <p>Boneless Leg (Fresh Ham) Sliced Cooked "Boiled" Ham</p> <p>— Roast — — Heat or Serve Cold —</p>  <p>Boneless Smoked Ham Canned Ham</p> <p>— Roast (Bake) —</p>
 <p>Boneless Blade Boston Roast Blade Boston Roast</p> <p>— Braise, Roast —</p>	 <p>① CLEAR PLATE ④ FAT BACK</p>	 <p>Boneless Top Loin Roast Boneless Top Loin Roast (Double) Tenderloin</p> <p>— Roast (Bake), Braise, Pantry —</p>  <p>Blade Loin Center Loin Sirloin</p> <p>— Roast —</p>	 <p>Boneless Smoked Ham Slices Center Smoked Ham Slice</p> <p>— Broil, Panbroil, Pantry —</p>  <p>Smoked Ham, Rump (Butt) Portion Smoked Ham, Shank Portion</p> <p>— Roast (Bake), Cook in Liquid —</p>
		<p>LEG (FRESH OR SMOKED HAM)</p>	
<p>JOWL</p>  <p>Smoked Jowl</p> <p>— Cook in Liquid, Broil, Panbroil, Pantry —</p>  <p>Pig's Feet</p> <p>— Cook in Liquid, Braise —</p>	<p>PICNIC SHOULDER</p>  <p>Fresh Arm Picnic Smoked Arm Picnic</p> <p>— Roast — — Roast (Bake), Cook in Liquid —</p>  <p>Arm Roast Ground Pork* Fresh Hock Smoked Hock Neck Bones Arm Steak Link Sausage*</p> <p>— Roast — — Pantry — — Braise, Cook in Liquid — — Cook in Liquid — — Braise, Pantry — — Pantry, Braise, Bake —</p>	<p>① SPARERIBS ② BACON (SIDE PORK)</p>  <p>Spareribs Slab Bacon</p>  <p>Salt Pork Sliced Bacon</p> <p>— Bake, Broil, Panbroil, Pantry, Cook in Liquid — — Bake, Broil, Panbroil, Pantry —</p>	

รูปที่ 5.3 การตัดแบ่งซากหมู และวิธีการหุงต้ม



รูปที่ 5.4 ขั้นตอนการตัดแบ่งตัวไก่เป็นชิ้น ๆ และชิ้นส่วนต่าง ๆ ที่ได้

แต่ความชุ่มฉ่ำ ความนุ่มของเนื้อยังคงอยู่ ใช้ประกอบอาหารต่าง ๆ (3) ไก่แก่ เป็นไก่ที่มีอายุมากกว่าที่กล่าวแล้วแต่น้ำหนักพอ ๆ กับโรสเตอร์ คุณภาพของเนื้อจะเหนียว ต้องนำไปแกง ต้ม ตุ่น (4) ไก่ตอน (capon) ถ้าใช้ฮอร์โมนจะฝังที่คอ เมื่อไก่อายุอย่างน้อย 5 สัปดาห์ เลี้ยงต่อไปอีกอย่างน้อย 11 สัปดาห์จึงจะฆ่า ทั้งนี้เพื่อให้ฮอร์โมนหมดฤทธิ์ หรือไก่ตัวผู้อาจใช้วิธีตอน บางคนบอกว่าวิธีนี้เนื้อจะนุ่ม อร่อย และชุ่มฉ่ำ ไก่ตอนนั้นมีน้ำหนักประมาณ 3.6-4.5 กิโลกรัม ซึ่งคงจะใช้เวลาเลี้ยงประมาณ 4 ถึง 5 เดือน (5) ในบ้านเราโดยเฉพาะต่างจังหวัดมีไก่บ้าน ซึ่งขนาดเล็ก น้ำหนักน้อย ผอม แต่นิยมกันเพราะเนื้อแน่น ไม่ยุ่ย

การเลือกซื้อไก่ ในบ้านเราถ้าต้องการไก่ที่ไม่แก่ให้ดูที่หงอนไก่ และเดือยไก่ ไก่แก่หงอนจะใหญ่ เดือยจะยาว นอกจากนั้นก็ดูที่ขา ถ้าหนังหุ้มขาเหนียวก็เป็นไก่แก่ ไก่ที่อ้วนดูจากเนื้อที่หน้าอกจะใหญ่ ไม่มีกระดูกแหลมปรากฏให้เห็น ในบ้านเราขณะนี้มีการขายเฉพาะส่วนที่ต้องการ เช่น เนื้ออกอย่างเดียว น่อง ขา ปีก และทั้งตัว

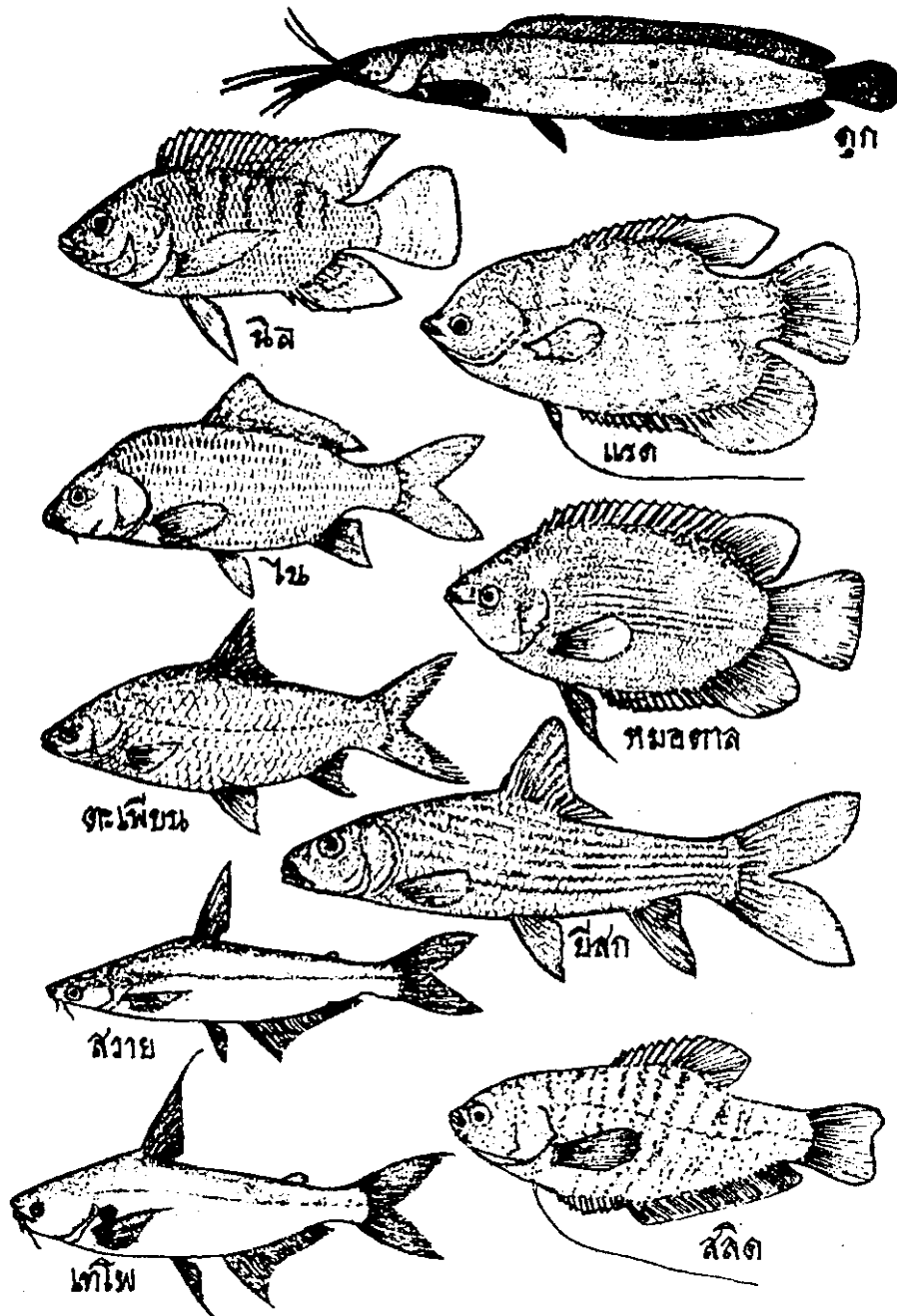
การประกอบอาหาร ที่นิยมกันก็คงเป็นไก่ย่าง ไก่ทอด และไก่อบ นอกจากนั้นก็มีส่วนที่เป็นเนื้อหรือเป็นชิ้น ๆ ตัดกระดูกหรือไม่ตัดกระดูกมาผัด แกงต้ม และตุ๋นเป็นแกงจืด หรือนำเนื้อที่สุกแล้วมาทำแซนด์วิช

สัตว์น้ำ (ปลา ปู กุ้ง หอย)

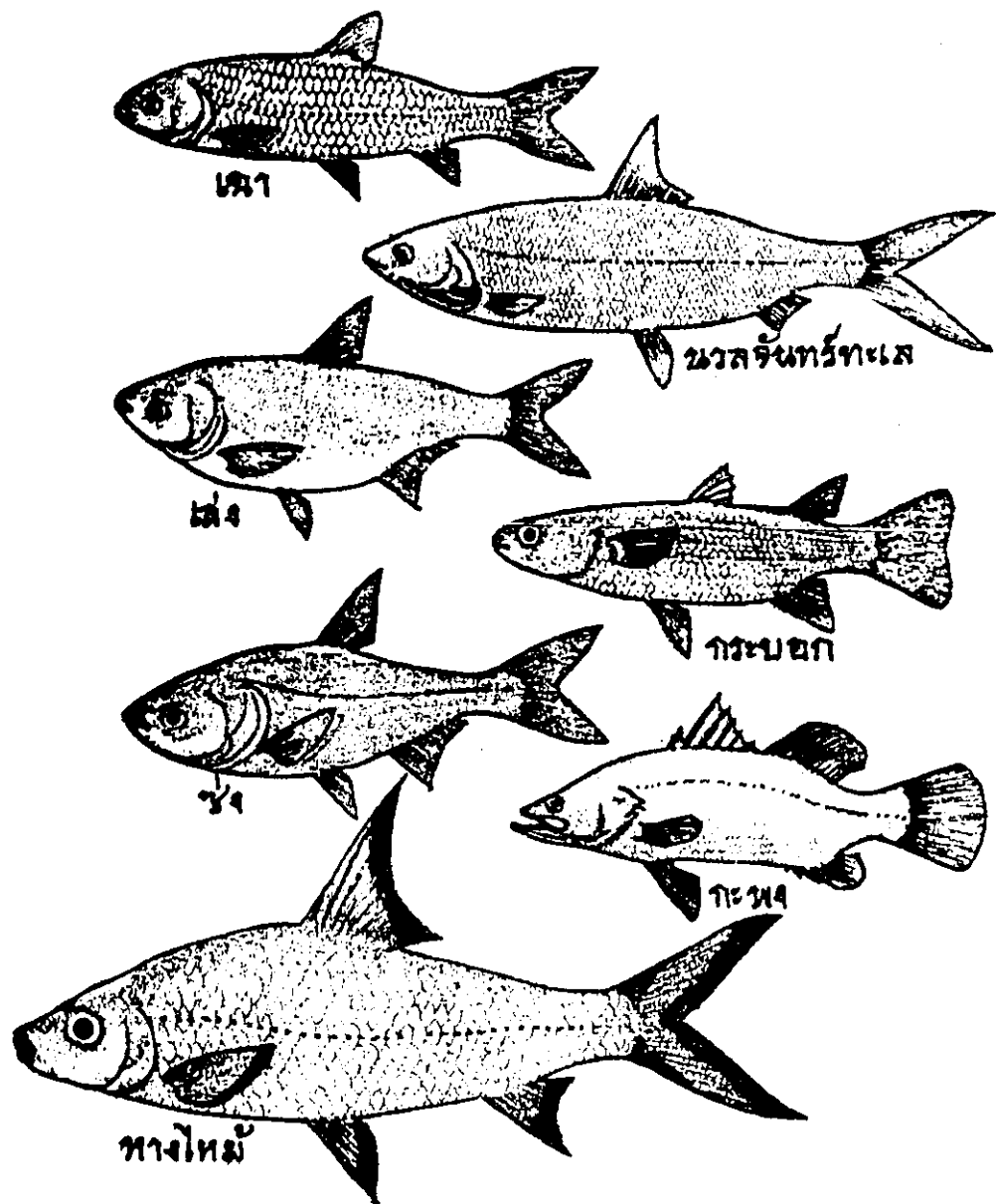
เราได้อาหารจากน้ำมาตั้งแต่โบราณกาล ไม่ว่าจะเป็นน้ำจืด น้ำกร่อย หรือ น้ำทะเล เมื่อก่อนประชากรโลกยังไม่มาก ทรัพยากรจากน้ำมีมาก จึงไม่มีปัญหาเรื่องปริมาณ เหมือนดังคำกล่าวที่ว่า ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว ใช้กระชอนช้อนลงไปในแม่น้ำลำคลอง ก็ได้กุ้ง ได้ปลามากิน แต่ในปัจจุบันประชากรเพิ่มขึ้น ความต้องการอาหารมากขึ้น มีการค้า การขายและการใช้เครื่องมือในการจับสัตว์น้ำทันสมัย ทำให้ปริมาณสัตว์น้ำลดน้อยลงไปมาก ไม่พอที่จะจับอาณาเขตของใครก็ประกาศความเป็นเจ้าของกัน มีการจับกุมผู้บุกรุกน่านน้ำ ปัญหาเหล่านี้เองทำให้เกิดการเพาะเลี้ยงสัตว์น้ำกันขึ้น มีการเพาะเลี้ยงในบ่อดิน ซีเมนต์ ตลอดจนริมฝั่งทะเล เพื่อให้มีอาหารไว้กินนาน ๆ

ปลานั้นจัดว่าเป็นแหล่งของโปรตีนที่สำคัญ เพราะว่าปลานั้นมีคาร์โบไฮเดรตน้อย มีไขมันประมาณ 5% แต่ก็มีปลาบางชนิดที่มีไขมันมาก เช่น ปลาซวาย ปลาหู (mackerel) หรือปลาซัลมอน (Salmon) อย่างไรก็ตามพบว่าไขมันในปลานั้นประกอบด้วยกรดไขมันชนิดไม่อิ่มตัว และไม่มีคอเลสเตอรอล สำหรับพวกที่มีกระดูก หรือเปลือกหุ้มนั้นบางชนิดมีคอเลสเตอรอลค่อนข้างสูง เช่น หอยนางรม กุ้ง ไขมันที่พบในปลา เช่น ไขมันเอ, ดี พบในน้ำมันตับปลา และ

วิตามินบี พวกไอโอดีนก็มีในสัตว์น้ำทะเล ในสัตว์น้ำทั้งหมดมีฟอสฟอรัสและโปแตสเซียมด้วย
 ปลานั้นจัดว่าเป็นอาหารที่ให้พลังงานน้อย เว้นแต่ว่าจะนำไปประกอบอาหารที่ใช้ไขมันมาก ๆ
 เช่น การทอด การผัด



รูปที่ 5.5 ปลาน้ำจืดชนิดต่าง ๆ

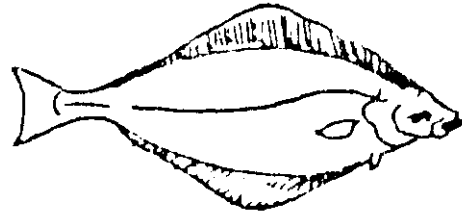


รูปที่ 5.6 ปลาต่าง ๆ ที่นิยมนำมาปรุงอาหาร

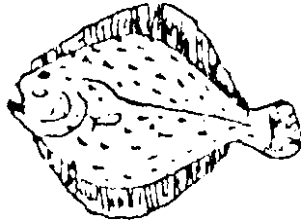
LEMONSOLE



HALIBUT



TURBOT

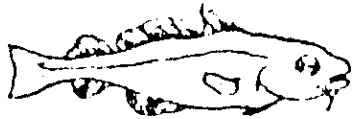


DOVER SOLE



Flat Fish

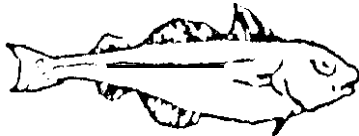
COD



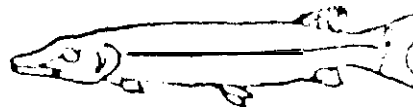
RIVER TROUT



HADDOCK



PIKE



SALMON TROUT

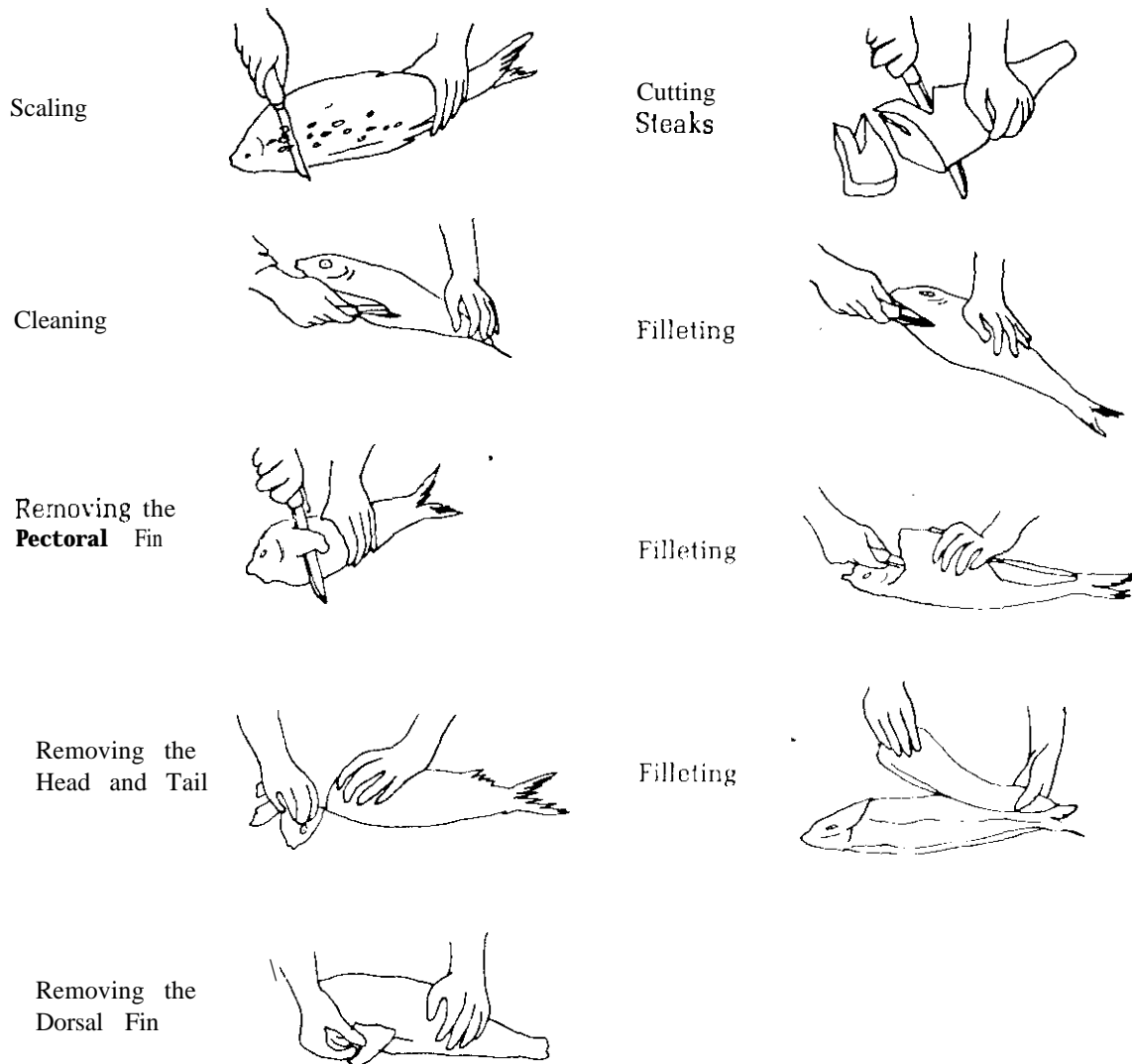


SALMON



Round Fish

รูปที่ 5.7 ปลาทะเลชนิดตัวแบนและตัวกลม



รูปที่ 5.8 ขั้นตอนต่างๆ ของการตัดแต่งปลา

ปลา ปู กุ้ง หอย สามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายอย่าง ทั้งเป็นอาหารเรียกน้ำย่อย อาหารจานหลัก และซूप เชื่อแน่ว่าอาหารทะเลนั้นเป็นที่ชื่นชอบและกินกันได้ทุกชาติ ทุกภาษา เช่นเดียวกับไก่ แต่ราคาบางชนิดแพงกว่า เพราะหายากกว่า อาหารจากสัตว์น้ำ ทำให้เกิด สีสัน รูปร่าง ขนาด และรสชาติอย่างมาก เช่น กุ้ง ปู หอย ปลา มีรูปร่างแตกต่างกันไป เมื่อนำมาประกอบอาหารเป็นจานแล้ว ดึงดูดสายตาลูกค้า หรือผู้บริโภคอย่างมาก อาหารสด ๆ เมื่อนำมาประกอบอาหารไม่จำเป็นต้องเติมเครื่องปรุงรสใด ๆ ก็ทำให้อาหารจานนั้นอร่อยไม่รู้ลืมแล้ว จะมีปัญหาหนึ่งคือก้างที่มีในปลา ดังนั้นปลาตัวโต ๆ หรือปลาที่มีเฉพาะก้างกลางนิยมกินกันมาก ก้างติดคอนั้นเป็นปัญหามากโดยเฉพาะในต่างประเทศ ซึ่งต้องระมัดระวังอย่างมาก

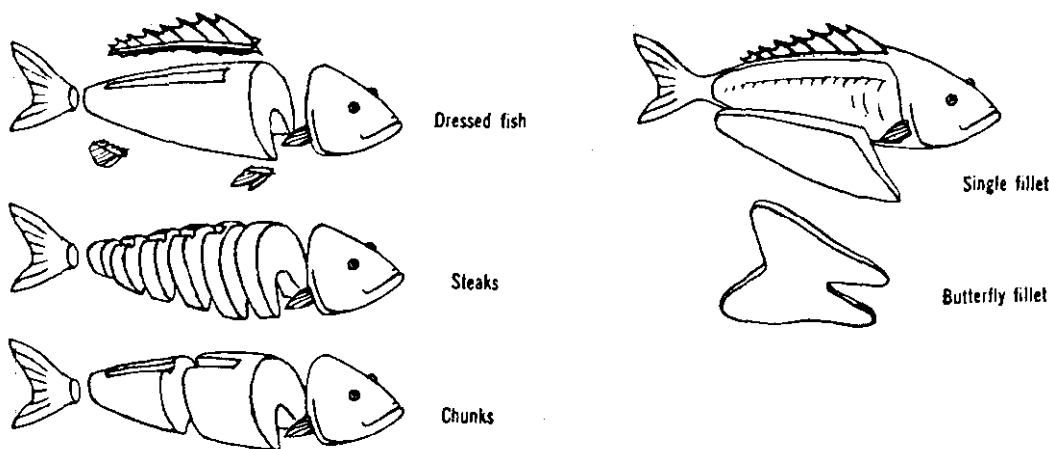
ปลานั้นแบ่งออกเป็นพวกปลากระดูกแข็ง และยังแบ่งเป็นปลาน้ำจืด เช่น ปลาดุก ปลาช่อน สวาย เทโพ ยี่สก บึก หมอ ตะเพียน นิล หรือของฝรั่ง เช่น ปลาเทราท์ ปลาทะเลนั้น มีมากมาย เช่น ปลากะพง ทูน่า กระบอก จะละเม็ด อินทรี ผักดาบ หรือของต่างประเทศ เช่น ปลาคอด (cod) เฮอร์ริง (herring) ซัลมอน ส่วนพวกที่มีเปลือกหุ้มนั้นแบ่งเป็น (1) เปลือกอ่อน ไม่แยกเป็นส่วน เช่น กุ้ง กุ้ง (2) เปลือกแข็ง เช่น ปู และ พวกหอยกาบต่าง ๆ เช่น หอยแมลงภู่ หอยแครง หอยนางรม หอยลาย (เปลือก 2 ซีก)

ลักษณะของปลาที่ขายในตลาด

1. ปลาที่มีขนาดไม่ใหญ่นัก จะขายกันทั้งตัว เช่น ปลาดุก ปลาช่อน ปลาหมอ ปลาตะเพียน ปลานิล ปลาจะละเม็ด เรียกว่า whole fish ถ้าสด ๆ หรือปลาเป็นก็จะครบทั้งหัว หาง เกล็ด ครีบ แต่ถ้าเอาหัว หาง เกล็ด ครีบออกก็เรียกว่า dressed fish บ้านเราก็คงวานให้แม่ค้าจัดการให้เมื่อตกลงราคาซื้อกันแล้ว

2. ปลาที่แล่เฉพาะเนื้อเป็นชิ้น ๆ ตามยาว ปกติแล้วปลาที่มีเนื้อไม่มากนัก มีกระดูกตรงกลางใหญ่ ตัวแบน ๆ จะมีการแล่เฉพาะเนื้อซึ่งบนและล่างขายเรียกว่า fillet เช่น ปลากะพง ปลาช่อนริ้ว

3. ปลาที่ตัดเป็นชิ้น ๆ ตามขวาง มีกระดูกกลางติด หนาประมาณ 1 นิ้ว มักจะตัดจากปลาที่มีขนาดใหญ่ น้ำหนักมาก คือ 3 ปอนด์ขึ้นไป เรียกว่า steak เช่น ปลาสวาย ปลาเทโพ ปลาช่อน (ใหญ่) ปลากด ปลาโอ



รูปที่ 5.9 การเรียกชื่อปลาที่หันแบบต่าง ๆ

4. ปลาที่ตัดตามขวาง หนากว่า steak ซึ่งใช้สำหรับย่าง (roast) เรียกว่า chunk ได้แก่ ปลาที่มีขนาดใหญ่ เนื้อหนามาก

การเลือกซื้อ

ราคาของปลานั้นแตกต่างกันตามชนิดของปลา ฤดูกาล ความใกล้ไกล แหล่งจับ ขนาด ลักษณะของชิ้นเนื้อและความต้องการของตลาด ปลาที่เป็นที่รู้จักกันดี เคยกิน เป็นที่ต้องการของตลาดมาก ราคาจะแพง เช่น ปลาซัลมอน ปู และล็อบสเตอร์ ราคาแพงมาก บ้านเราคงเป็นปลากะพง จะละเม็ด ปูไข่ ปูเนื้อ หอยนางรม และกุ้งใหญ่

1. การเลือกซื้อปลา ให้ดูที่เหงือก สีต้องมีสีแดง ดำนูน และสดใส เก็ดติดแน่น หน้างยังสดใส เนื้อแน่น ท้องแข็ง มีกลิ่นปลาสด ถ้าเป็นปลาที่มีเมือก เมือกต้องใสไม่มีสีเหลืองขุ่น ถ้าเป็นปลาที่เป็นชิ้น ๆ เนื้อต้องแน่น ไม่เหลว ติดกระดูกแน่นถ้ามีกระดูกติดด้วย

2. พวกหอยนางรม และหอยอื่น ๆ ควรเลือกซื้อที่ยังไม่ตาย สังเกตจากเปลือกจะง้อออกและหุบได้ พวกที่มีกายนใหญ่แข็ง ถ้าสดกายนจะติดแน่น

3. พวกกุ้ง ควรเลือกที่เนื้อแน่นแข็ง หัวติดกับตัวแน่น สีเขียวเทา ตามลักษณะของพันธุ์กุ้ง ไม่มีกลิ่นเหม็นและกลิ่นแอมโมเนีย (ไม่สด)

4. พวกปู เลือกที่ยังเป็น ๆ อยู่ สังเกตที่ตากระดูกกระดูกได้ เพราะปูตายแล้วจะไม่มีเนื้อ ปูเนื้อนั้นเป็นปูตัวผู้ มีน้ำหนัก คู่ที่ตะปิ้งจะเล็ก ปูไข่เป็นปูตัวเมียมีขนาดเล็กกว่า เนื้อน้อย ตะปิ้งใหญ่ สำหรับปูม้า เป็นปูที่ตายแล้ว ต้องดูสีและดมกลิ่น และให้กดที่ตะปิ้ง ถ้าแข็งเนื้อแน่น

นอกจากของสดแล้วมีขายในรูปแช่แข็ง เช่น ปลาหมึก กุ้ง หอย และปลาในรูปของเนื้ออย่างเดียว หรือมีเปลือกและหัวติดด้วย ควรเลือกที่มีการห่อด้วยวัสดุที่มิดชิด ไม่ลึกลง

สำหรับที่บรรจุกระป๋องนั้น ก็เลือกแบบอาหารกระป๋อง คือ กระป๋องมีลักษณะปกติ ไม่บวม ไม่บุบ ไม่เป็นสนิม ฉลากสะอาด มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพ ผลิตใหม่ ๆ และบริษัทผู้ผลิตมีชื่อเสียงไว้ใจได้

นอกจากนี้แล้วยังมีของตากแห้ง ของทำเค็ม รมควัน เช่น ปลาแห้ง ปลาเค็ม กุ้งแห้ง ปลาหมึกแห้ง เลือกที่แห้งจริง ๆ กลิ่นดี สะอาด ไม่มีเชื้อรา แต่ถ้าแห้งมากเกินไป คุณภาพของเนื้อจะแข็ง ไม่อร่อย

การเก็บรักษา

ของสด ๆ นั้นควรล้าง ตัดแต่ง ทำความสะอาด ใส่ภาชนะที่ปิดสนิทเก็บในตู้เย็น ไม่

ควรเก็บนานเกิน 2 วัน เพราะคุณภาพจะไม่ดี สู้ของสด ๆ ใหม่ไม่ได้ ถ้าต้องเก็บนาน ๆ ก็ต้องแช่แข็ง

พวกกุ้งอาจจะปอกเปลือก หรือทำให้สุกก่อนแช่แข็ง พวกหอยต่าง ๆ ต้องแกะเฉพาะเนื้อแล้วแช่แข็ง ปูมักทำให้สุกแล้วแกะเฉพาะเนื้อนำไปแช่แข็ง

ของแห้งเก็บในตู้เย็น พวกบรรจุกระป๋องเก็บในที่เย็น ลมโกรก และไม่ควรเก็บนานเกิน 1 ปี

การประกอบอาหาร

พวกปลานั่นมีเนื้อไม่เหนียว สามารถประกอบอาหารได้ทุกวิธี เช่นเดียวกับเนื้อสัตว์อื่น ๆ เมื่อปลาสุกจะกลายเป็นสีขาว ทึบแสง เนื้อมักยุบ วิธีที่ใช้กันได้แก่

1. *อบ* การอบปลานั้น ทำได้กับปลาทั้งตัว หรือเฉพาะชิ้นเนื้อ บางครั้งยัดไส้ในตัวปลา หรือใส่ไส้ระหว่างปลา 2 ชิ้นก็ได้ อบที่อุณหภูมิ 175° ซ. และ 205° ซ. ถ้าชิ้นเล็กก็ใช้ไฟต่ำ การอบปลาทำให้ปลาแห้ง จึงควรทาด้วยเนยหรือน้ำมันบาง ๆ ให้ดูชุ่มฉ่ำ และไม่ติดภาชนะอบด้วย

2. *บรอนต์* หรือเผา ควรจะเป็นปลาที่มีเฉพาะเนื้อ มีมันมากหน่อย เช่น ซัลมอน เทราท์ ปลาช่อน ปลาดุก ปลาโอ ปลาสำลี การบรอนต์ของบ้านเรานั้น เอาปลาวางบนตะแกรงแล้วใส่ตู้อบ ปกติแล้วทาด้วยน้ำมัน เนย เพื่อให้สีสวย กลับบ้างเมื่อสุก ใช้เวลาประมาณ 8-15 นาที แล้วแต่ความหนาของปลา

3. *ทอด* ปลาที่เป็นชิ้น ๆ มีแต่เนื้อ ปลาตัวเล็กเหมาะที่จะใช้วิธีนี้ ซึ่งอาจชุบแป้ง ชุบไข่ ชุบขนมปังไปก่อนทอดก็ได้

4. *คั่ว* ปลาที่ชิ้นบาง ๆ ตัวไม่ใหญ่นัก มีมันไม่มาก อาจจะคั่วในภาชนะที่ใส่น้ำมันน้อย ๆ ใส่เครื่องเทศ เครื่องปรุงรส ผักต่าง ๆ ได้

5. *นึ่ง* เช่น ปลานึ่งเกลือบ้วย ได้แก่ ปลาจะละเม็ดขาว ปลาช่อนแป๊ะชะ หรือพวกหอยอบ กุ้งอบเกลือ หอยแมลงภู่

6. *ต้ม* บ้านเรานิยมนำปลา กุ้ง ปู มาทำต้มยำ โป๊ะแตก แกง ซึ่งทำให้ได้รสชาติที่อร่อย

สูตรอาหารจากเนื้อสัตว์

เอ็นเนื้อกระทะร้อน

ส่วนประกอบ

เอ็นน่องเนื้อ เอ็นไส	500	กรัม
มะพร้าวขูด	300	กรัม (คั้นให้ได้ 2 ถ้วย)
น้ำตาลปีบ	1	ช้อนชา
น้ำปลา	1	ช้อนโต๊ะ
ใบโหระพา	1/2	ถ้วย
ใบมะกรูด	3	ใบ
พริกชี้ฟ้าเขียว-แดง หั่น	2	เม็ด

เครื่องปรุงรสน้ำพริก

พริกแห้งอย่างเผ็ด 5 เม็ด, ตะไคร้หั่นฝอย 1 ช้อนโต๊ะ, รากผักชีหั่นฝอย 1 ช้อนโต๊ะ, ข่าหั่นฝอย 1/2 ช้อนชา, ผิวมะกรูดหั่นฝอย 1/4 ช้อนชา, ยี่ห่วยั่ว 1 ช้อนชา, กะปิ 1/4 ช้อนชา, หอมแดง ปอกเปลือก หั่น 1 ช้อนชา, กระเทียม ปอกเปลือก หั่น 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ต้มเอ็นน่องเนื้อให้ใส และนุ่ม ตักมาหั่นพอกำ
2. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด ผัดกับหัวกะทิที่เคี่ยวให้ข้นก่อน ใส่น้ำตาลปีบ น้ำปลา ใบมะกรูด
3. ใส่เอ็นน่องเนื้อที่หั่นแล้ว ผัดให้เข้ากัน ใส่พริกชี้ฟ้าหั่น
4. ตักใส่กระทะร้อน โรยหน้าด้วยใบโหระพา

หมายเหตุ ใช้เนื้อส่วนอื่น ๆ ก็ได้ ตามชอบ

(จาก แม่บ้าน 9 : 172 2528 หน้า 37)

แกงหมวย่างกับสับปะรด

ส่วนประกอบ

หมูเนื้อแดงปนมัน	3	ขีด (ล้างแล้วผึ่งให้สะเด็ดน้ำ)
รากผักชี, พริกไทย, กระเทียม	2	ช้อนชา (โขลกรวมกันให้ละเอียดก่อนตวง)
เกลือ	1/4	ช้อนชา
สับปะรดลูกเล็ก	1/2	ลูก (หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ หรือแกะสลักเป็นลูกสับปะรดเล็ก ๆ)
มะพร้าวขูด	1/2	กิโลกรัม (กั้นหัวกะทิ 1 ถ้วย,หางกะทิ 3 ถ้วย)
น้ำปลาดี	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาล	1-2	ช้อนชา
อายนะโมะโต๊ะ	1/2	ช้อนชา

เครื่องปรุงรสน้ำพริกแกง

พริกแห้งเม็ดใหญ่ 9 เม็ด, เกลือ 1 ช้อนชา, ข่าแก่หั่น 1 ช้อนชาพูน, ตะไคร้หั่นฝอย 2 ช้อนโต๊ะพูน, ผิวมะกรูดหั่น 1 ช้อนชา, รากผักชี 2 ช้อนชา, พริกไทย 9 เม็ด, หอมแดง 4 หัว, กระเทียม 2-3 หัว, กะปิ 1 ช้อนชา

วิธีทำ

- นำหมูมาหมักกับรากผักชี กระเทียม พริกไทย และเกลือประมาณ 20 นาที นำไปย่างพอสุก หั่นเป็นชิ้นหนา 1/4 นิ้ว
- ดักหัวกะทิใส่กระทะ เคี่ยวให้แตกมัน เติมน้ำพริกแกงที่โขลกละเอียดแล้วผัดให้หอม
- ใส่หมวย่าง ผัดให้เข้าเนื้อ คอยเติมหางกะทิเรื่อย ๆ ระวังอย่าให้ไหม้ เติมน้ำปลาน้ำตาล และผงชูรส (ถ้าชอบ) ชิมรสตามชอบ
- พอเนื้อหมูนุ่ม ใส่สับปะรด พอเดือดชิมรส เติมหักที่ที่เหลือ พอเดือดยกลง (เสิร์ฟได้ 3-4 คน)

(จาก อนุสรณ์ นางวิไลโชติธนาการ จ.ช.)

ต้นสะโพกไก่

ส่วนประกอบ

น้ำมันพืช	1/2	ถ้วย
สะโพกไก่	2	ชิ้น
น้ำ	4	ถ้วย
เกลือป่น	3/4	ช้อนชา
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
หอมใหญ่ (หัวเล็ก)	4	หัว
เห็ดฟางตุ่ม ๆ	10	ดอก

วิธีทำ

1. ใส่น้ำมันในกระทะแบน ทอดไก่ให้เหลือง กรอบทั้งชิ้น
2. ต้นไก่ที่ทอดแล้ว จนนึ่ง (ในหม้อที่ใส่น้ำและเกลือ)
3. ใส່หอมใหญ่ รอกจนมีเนื้อใส
4. ใส่เห็ดฟาง เติมน้ำตาล คนให้เข้ากัน เรงไฟจนเดือด

(จากคอลัมน์ ตำรับอาหาร ของ อาจารย์จรรยา สุบรรณ ขวัญเรือน ฉบับที่ 391 ปีที่ 20 ปีภษหลัง)

สตูโก้

ส่วนประกอบ

โก้หันเป็นชั้น น้ำ	1.8 กก.
เกลือ	4 ถ้วย (1,000 ซีซี.)
หอมใหญ่ (หั่น)	2 ซ้อนชา
ยอดเซอเรอรี	1 หัว
เบลีฟ	3 ต้น
แครอท (หั่นเล็ก ๆ)	1 ใบ
ผักชีฝรั่ง	1 ซ้อน

วิธีทำ

- นำยอดเซอเรอรี เบลีฟ แครอท และผักชีฝรั่งห่อผ้าขาวบาง
- ต้มโก้ เกลือ หอมใหญ่ และส่วนผสมที่ห่อผ้าขาวบาง ใส่น้ำพอท่วมชั้นโก้ ปิดฝา หลังจากน้ำเดือดแล้ว ลดไฟลงให้เดือดน้อย ๆ ใช้เวลาประมาณ $2\frac{1}{2}$ ชั่วโมง
ได้อาหารสำหรับ 4-5 คน

หมายเหตุ

สามารถดัดแปลงเป็นสตูหมูและเนื้อได้

ผัดเผ็ดแห้งกุ้งใหญ่

ส่วนประกอบ

มันหมู	200	กรัม
กุ้งแห้ง	100	กรัม
กุ้งนาง	500	กรัม (ปอกเปลือก ผ่าหลัง เอาเส้นดำออก)
น้ำตาลปีบ	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	2 $\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
ผักชี	1	ต้น

เครื่องปรุงรสน้ำพริก

พริกแห้งชนิดไม่เผ็ด แกะเม็ด 9 เม็ด (แช่น้ำให้นิ่ม), ตะไคร้หั่น คั่วให้หอม 3 ช้อนโต๊ะ, รากผักชีคั่ว 1 $\frac{1}{2}$ ช้อนโต๊ะ, ข่าหั่น คั่ว 1 $\frac{1}{2}$ ช้อนชา, ผิวมะกรูด คั่ว 3 ช้อนชา, กะปิ 1 ช้อนชา, หอมแดง ปอกเปลือก หั่น 1/4 ถ้วย, กระเทียม หั่น 3 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. เจียวน้ำมันหมู ให้เหลือง แล้วตักกากหมูออก
2. ทอดกุ้งแห้ง กุ้งนาง พอเหลือง ตักขึ้น
3. โขลกเครื่องปรุงรสน้ำพริกให้ละเอียด ผัดในน้ำมันที่เหลืองจนหอมและแห้ง ใส่น้ำตาลปีบ น้ำตาลทราย น้ำปลา ผัดจนแห้ง
4. ใส่กากหมู กุ้งแห้ง กุ้งนางที่ทอดแล้ว เคล้าให้ทั่ว ตักใส่จาน แต่งหน้าด้วยผักชี

(จาก แม่บ้าน 9 : 172 2528 หน้า 35)

กึ่งนางสอดไส้แพนงกะทิ

ส่วนประกอบ

กึ่งนางตัวโต	2	ตัว
มะพร้าวขูด	1/2	กิโลกรัม (แบ่งไว้ 1 ถ้วย ที่เหลือคั้นหัวกะทิ 1 ถ้วย)
พริกชี้ฟ้าเขียว-แดง	2	เม็ด (หั่นฝอย)
ใบมะกรูด	4-5	ใบ (หั่นฝอย)

เครื่องปรุงรสน้ำพริก

พริกแห้ง 15 เม็ด, หอมแดง 10 หัว, กระเทียม 15 กลีบ, ตะไคร้ 3 ซ่อนโต๊ะ, ข่าหั่นฝอย 1 ซ่อนโต๊ะ, พริกไทย 15 เม็ด, ผิวมะกรูดหั่นฝอย 1 ซ่อนชา, กะปิ 1 ซ่อนชา, เกลือป่น 1 ซ่อนชา, ลูกผักชีคั่ว 1 ซ่อนโต๊ะ, ยี่ห่วยคั่ว 1 ซ่อนชา

วิธีทำ

- ล้างกึ่งนาง ตัดหนวดออก เปิดเปลือกแข็งส่วนหัวออก แต่อย่าให้หลุด ดึงเอาไส้ออก ล้างให้สะอาด แล้วปิดเปลือกแข็งตามเดิม ใช้มีดผ่ากลางหลังเฉพาะส่วนลำตัวกึ่ง พักไว้ก่อน
- โขลกเครื่องปรุงรสน้ำพริกให้ละเอียด คลุกกับมะพร้าวขูด 1 ถ้วย เติมน้ำปลา น้ำตาล ชิมรสตามชอบ ใส่ใบมะกรูดหั่นฝอย คลุกให้เข้ากัน นำไปใส่ในตัวกึ่ง และหัวกึ่ง
- เอากึ่งเรียงในจานที่ใช้อบ ราดด้วยหัวกะทิ อบจนสุก โรยด้วยพริกและใบมะกรูดหั่นฝอย

(เสิร์ฟได้คนละ 1 ตัว)

(จาก อนุสรณ์ นางวิไลโชติชนการ จ.ช.)

ผัดพริกขิงปลาช่อนทอดกรอบ

ส่วนประกอบ

ปลาช่อนตัวโต (ประมาณ 1 กก.)	1	ตัว
น้ำมันพืช สำหรับทอด	2-3	ถ้วย
หมูสามชั้น	2	ขีด (หั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ)
กุ้งแห้งป่น	1/4	ถ้วย
น้ำปลา	1 $\frac{1}{2}$	ช้อนโต๊ะ
ถั่วฝักยาว	10	ฝัก (ตัดท่อนสั้น ๆ)

เครื่องปรุงรสน้ำพริก

พริกแห้ง 8 เม็ด, ข่าหั่นละเอียด 1 ช้อนชา, ตะไคร้หั่นฝอย 1 ช้อนโต๊ะ, หอมแดง 3 หัว, กระเทียม 10-12 กลีบ, พริกขี้หนูหั่นฝอย 1/2 ช้อนชา, เกลือป่น 1/2 ช้อนชา, กะปิ 1 ช้อนชา

วิธีทำ

1. ปลาช่อนขอดเกล็ด แล่เฉพาะเนื้อตามยาวเป็น 2 ชั้น ล้างด้วยน้ำเกลือ 2 ครั้ง เพื่อดับกลิ่นคาว ล้างน้ำเปล่า หั่นเป็นท่อน ๆ
 2. ทอดปลาให้เหลืองกรอบทั้งชิ้น พักไว้
 3. ใช้น้ำมันจากทอดปลาเล็กน้อย ผัดถั่วฝักยาวพอสุก ตักขึ้น
 4. ใช้กระทะ ใส่น้ำมัน 5 ช้อนโต๊ะ ผัดกับน้ำพริกแกงที่โขลกละเอียด ใส่หมูสามชั้น กุ้งแห้งป่น ผัดให้เข้ากัน เติมน้ำปลา น้ำตาล ซิมรส
 5. ตักเครื่องแกงที่ผัดสุกแล้วราดบนปลาทอด หรือนำปลาลงผัดกับเครื่องแกงก็ได้
- โรยด้วยใบมะกรูดหั่นฝอย
(เสิร์ฟได้ 4 คน)

(จาก อนุสรณ์ นางวิไลโชติชนการ จ.ช.)

ผัดเฮงหยางเปรี้ยวหวาน

ส่วนประกอบ

เนื้อหอยเชลล์	2	ขีด
เกาลัด	1	ขีด
เห็ดหูหนู	1	หยิบมือ
พริกหวาน	1/2	ลูก
แครอท	1	หัว
มะเขือเทศ	1/2	ลูก
แตงกวา	1/2	ลูก
ขึ้นฉ่าย	1	คั้น
กระเทียมสับ	1/2	ช้อนชา
น้ำมันพืช (ประมาณ)	1	ถ้วย
แป้งข้าวโพด	2	ช้อนโต๊ะ

เครื่องปรุงน้ำซอส

ซีอิ๊วขาว	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มสายชู	1	ช้อนชา
หอมแดงซอย	3	ช้อนโต๊ะ
ขิงสับละเอียด	1	ช้อนชา
พริกสดบดละเอียด	1/2	ช้อนชา
น้ำมันงา	1	ช้อนชา
ไวน์ขาว	2	ช้อนชา
น้ำซุปลูกไก่	1/4	ถ้วย
น้ำตาลทราย เกลือป่น พริกไทย เล็กน้อย		

วิธีทำ

1. เจียวกระเทียมพอเหลืองกับน้ำมันพืช 3 ช้อนโต๊ะ
2. ใส่หอยเชลล์ และเครื่องปรุงทั้งหมดที่หั่นไว้ ผัดพอสุก ตักใส่จาน พักไว้ก่อน
3. เติมน้ำมัน 3 ช้อนโต๊ะ ปรุงน้ำซอสตามส่วนประกอบในสูตร
4. ใส่ผักที่ผัดไว้ ผัดให้ทั่ว ชิมรสตามชอบ
5. เติมแป้งข้าวโพดที่ละลายน้ำเย็น ผัดให้แป้งสุก ตักใส่จาน เสิร์ฟร้อน ๆ

(ดัดแปลงจากคำรับเสถรวนชวนชิม น้ำมันพืชทิพ)

สรุป

เนื้อสัตว์เป็นแหล่งอาหารโปรตีนที่สำคัญที่สุด มีคุณภาพดีที่สุด จึงควรกินเนื้อสัตว์ต่าง ๆ ทุกวัน เนื้อสัตว์แต่ละชนิดมีสี กลิ่น รส ความเหนียว ความชุ่ม แตกต่างกันไปจึงนำมาประกอบอาหารตามแต่ชนิดของเนื้อสัตว์ เนื้อวัวนั้นมีการเกาะตัวดีกว่าเนื้อสัตว์อื่น ๆ ดังนั้นในการทำผลิตภัณฑ์ให้มีความเกาะยึดตัวกันดี เช่น ไส้กรอก จึงผสมเนื้อวัวด้วย อย่างไรก็ตาม ไก่ เป็ด อาหารทะเล เป็นอาหารที่กินกันได้ทุกชาติ ทุกภาษา

คำถาม

1. จงบอกวิธีการเลือกซื้อเนื้อสัตว์ คือ เนื้อวัว หมู ไก่ และสัตว์น้ำ
2. จงบอกวิธีการต่าง ๆ ที่สามารถใช้กับการหุงต้มเนื้อวัว หมู ไก่ และสัตว์น้ำ