

บทที่ 8 ไข่

ไข่เป็นอาหารที่มีประโยชน์มาก กินได้ทุกเพศ ทุกวัย ทุกชาติ ทุกภาษา สามารถนำมาประกอบอาหารได้หลายชนิด ทั้งคาวและหวาน ไข่เป็นอาหารได้ทุกมื้อ ตั้งแต่เช้า เที่ยง เย็นถึงดึก วิธีการทำให้สุกก็ง่ายมาก ต้มทั้งเปลือกก็ได้ มีคำแนะนำว่ากินไข่วันละฟอง ไม่ต้องไปหาหมอบ่อย ๆ นอกจากคุณค่าทางอาหารแล้ว ไข่ยังมีประโยชน์อื่น ๆ (1) สีของไข่แดงเมื่อนำมาทำอาหาร ทำให้อาหารมีสีเหลืองสวย เช่น ขนมทองหยิบ ทองหยอด ฟอยทอง ไข่เจียว ข้าวผัด (2) เนื้อสัมผัสของไข่นุ่ม จึงใช้กินกับอาหารที่กรอบ ๆ หรือกินกับอาหารที่มีรสชาติที่ต่างกัน เช่น ชีส น้ำซอส ผักและเครื่องเทศ (3) รูปร่าง เช่น ไข่ต้ม สามารถจะหั่น ผานเป็นแผ่นบาง ๆ ไข่ดาว-กลม-แบน ไข่ยัดไส้ ไข่แดงต้มสุกนำมาบดผสมเป็นน้ำสลัด (4) ราคาถูกกว่าอาหารโปรตีนอื่น ๆ (5) อนุภรณ์หาได้ง่าย วิธีการปรุงไม่ยุ่งยากและเสียเวลาน้อย จึงได้มีการนำไข่มาประกอบอาหารมากมาย

การเลือกซื้อไข่ ควรพิจารณาว่าเปลือกสะอาด ไม่มีรอยแตกหรือบุบร้าว ไข่ใหม่จะมีนวลที่เปลือก น้ำหนักมาก ถ้าค้อยใส่จานไข่แดงต้องนูนอยู่ตรงกลาง มีไข่ขาวชั้นล้อมรอบเป็นวงแคบ ถ้าไข่เก่า ไข่ขาวจะแผ่ขยายกว้าง ไข่แดงแบน สีของเปลือกไข่ขึ้นกับพันธุ์ของแม่ไก่ ไม่มีผลต่อคุณภาพของไข่ ขณะนี้บ้านเรามีโรงงานทำไข่ผงแล้ว ตั้งอยู่ที่แถวจังหวัดจะเชิงเทรา สามารถผลิตไข่ผงเฉพาะไข่แดง เฉพาะไข่ขาว และไข่ทั้งฟอง

การเก็บรักษา ต้องเก็บในที่เย็น มีความชื้น วางด้านข้างขึ้นและไม่เก็บรวมกับอาหารที่มีกลิ่นจัด ไม่ควรเก็บไข่ทั้งฟองไว้นานหลายวัน เพราะจะกลายเป็นไข่เก่า คุณภาพไม่ดี

หน้าที่ของไข่ในการประกอบอาหาร

1. ช่วยให้อาหารขึ้น เช่น ผสมทำไส้ครีม น้ำสลัด คัสคาร์ด และน้ำซอส ทั้งนี้ก็เพราะโปรตีนที่อยู่ในไข่ เมื่อถูกความร้อนจะเปลี่ยนแปลง ทำให้แข็งตัว อุณหภูมิที่ทำให้เกิดการแข็งตัว

ขึ้นกับสารที่ผสมอยู่ เช่น ถ้าใส่น้ำมากต้องใช้อุณหภูมิสูง หรือเวลานานขึ้น เช่น การทำไข่ตุ๋น ถ้ามีกรดด้วยอุณหภูมิที่ทำให้ขึ้นจะต่ำลง การใช้แป้งผสมต้องระวัง เพราะไข่จะขึ้นเร็วขึ้น เช่น การทำน้ำสลัด การใช้เครื่องตี ปั่นจะช่วยให้อาหารมีเนื้อเนียนดี

2. ใช้เคลือบอาหาร เช่น ไข่ทั้งฟองที่ตีให้แตกเล็กน้อย หรือเติมน้ำ และหรือนมด้วย นำอาหารมาชุบแล้วนำไปทอด หรืออบ เช่น ผัก ปลาเค็ม และขนมที่ชุบไข่ทอด หรือต้มในน้ำเชื่อม เช่น เม็ดขนุน

3. ทำให้อาหารยึดเกาะกัน และทำให้ไขมันกระจายตัว เช่น ในการทำหมู (สับ) ทอด คลุกเคล้าส่วนผสมทั้งหมดโดยมีไข่ผสมด้วย ไข่จะทำให้ส่วนผสมนั้นเกาะตัวกันดี ในกรณีของน้ำสลัด ไข่แดงทำให้น้ำมันกระจายตัว แฉวนลอยอยู่ในส่วนผสมของเหลวอื่น ๆ ได้ดี

4. ทำให้อาหารพองตัว เช่น การทำไข่ฟู ไข่ม้วน ไข่ขาวทำหน้าที่ดีกว่าไข่แดง เช่น เค้กไข่ขาว จะฟูเบากว่าเค้กทั่ว ๆ ไป

การประกอบอาหาร

สามารถทำให้ไข่สุกโดยวิธีใช้ความร้อนแห้ง และความร้อนชื้นได้ ดังนี้

1. **ต้มในน้ำ** การใช้อุณหภูมิและเวลาต่างกันทำให้ได้ ไข่ลวก ไข่ต้ม ที่มีความเหลว-แข็งต่างกัน การลวก (Soft-cooked) โดยแช่ในน้ำเดือด 2-5 นาที แล้วแต่ขนาดของไข่ การต้ม (Hard-cooked) โดยใส่น้ำให้ท่วมไข่ แล้วต้มปิดฝาให้น้ำเดือดปุด ๆ จึงจับเวลาประมาณ 10-15 นาที ขึ้นกับขนาดและจำนวนไข่ที่ต้ม เสร็จแล้วแช่ในน้ำเย็น ช่วยให้ปอกเปลือกได้ง่าย และป้องกันไม่ให้เกิดวงแหวนสีเขียวรอบไข่แดง (เนื่องจากเหล็กในไข่แดง กับซัลเฟอร์ในไข่ขาว รวมตัวกัน) ถ้าต้องการผ่านหั่นไข่ต้มแข็ง ต้องต้มนาน 20-25 นาที

2. **ต้มหรือทอดแบบไม่มีเปลือก** เช่น ไข่ดาวน้ำ (Poached egg) เป็นการต้มไข่โดยเอาเปลือกออก ใส่น้ำในกระทะแบนให้ท่วมสูงกว่าไข่ประมาณ 1 นิ้ว ต้มน้ำให้ร้อน (ไม่เดือด) ใส่ไข่ ใช้ไฟต่ำเป็นเวลา 3-5 นาที ในบ้านเราต้มในน้ำเชื่อม เช่น ไข่หวาน นอกจากนั้นแล้ว ก็มีการทอดในนม หรือของเหลวอื่น ๆ

3. **ทอดในน้ำมัน** การทอดไข่ดาวที่ใช้ไขมันน้อย ๆ ความสุกของไข่ขาวและไข่แดง ขึ้นกับความต้องการของแต่ละคน ถ้าจะให้รูปร่างสวย ควรต๋อยไข่ใส่จานแบน แล้วจึงเทลงในกระทะ ข้อสำคัญไข่นั้นต้องเอาออกจากตู้เย็นให้มีอุณหภูมิปกติก่อน กระทะต้องร้อนไม่มาก

และเป็นกระทะแบน ไข่ดาวแบบนี้กินกับขนมปังปิ้งปิ้งเป็นอาหารเช้า บ้านเราทอดแบบใช้น้ำมันมาก ไฟแรง ได้ไข่ดาวชนิดที่ไข่ขาวพองกรอบกินกับข้าวผัด

4. ไข่เจียวหรือไข่คน (Scrambled) ต้องตีไข่ให้แตก เติมน้ำ นม ครีม หรือผัก ทอดในน้ำมันร้อน ๆ น้ำมันมาก เสิร์ฟร้อน ๆ ปกติใช้น้ำ 1 ช้อนโต๊ะ ต่อไข่ 1 ฟอง

5. ไข่ใส่ไส้ (Omelet) มี 2 ชนิด ชนิดธรรมดา (plain) เหมือนกับไข่เจียว คือ ตีไข่ให้แตก เติมน้ำแล้วทอดในน้ำมันมาก เมื่อเทไข่ลงในกระทะแล้วค่อย ๆ เฝียงกระทะให้ไข่สุกเป็นชั้น หรือเป็นแผ่นบาง ๆ โรยด้วยเห็ด ชีส หัวหอม หรือเนื้ออื่น ๆ แล้วพับครึ่ง ตักใส่จานเสิร์ฟกับน้ำซอส อีกชนิดหนึ่งเรียก ฟลัฟฟี (fluffy) โดยการแยกไข่ขาวและไข่แดง ไข่ขาวตีผสมกับเกลือจนตั้งยอด ไข่แดงตีจนเป็นสีมะนาว เทไข่แดงลงในชามอ่างไข่ขาว ใช้พายยางคนตะล่อมให้เข้ากัน เทลงในกระทะที่มีน้ำมันร้อนแล้วลดไฟให้ต่ำ เมื่อด้านล่างสุกเหลือง จึงนำไปอบที่อุณหภูมิ 163° ซ. อบจนสุก ใช้เวลา 8-10 นาที เสิร์ฟกับซอสเห็ด หรือชีสซอส

นอกจากวิธีดังกล่าวแล้วก็มีการทำไข่พะโล้ ไข่ลูกเขย ไข่ตุ๋น ไข่ปิ้งหรือย่าง และไข่ม้วน

สูตรอาหารจากไข่

ฟลัฟฟี โอมเลต (Fluffy Omelet)

ส่วนประกอบ

ไข่ (แยกไข่แดง, ไข่ขาว)	4	ฟอง
น้ำ, นม หรือน้ำมันมะเขือเทศ	1/4	ถ้วย (80 ซีซี.)
เกลือ	3/4	ช้อนชา
เนย หรือมาการีน	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ตีไข่แดงกับของเหลวและเกลือ จนเป็นสีอ่อน ๆ
 - ล้างที่ตีไข่ด้วยน้ำเย็น ทิ้งให้แห้ง
 - ตีไข่ขาวจนตั้งยอด
 - ผสมไข่แดงและไข่ขาวให้เข้ากัน
 - ละลายเนย หรือมาการีนในกระทะขนาด 10 นิ้ว
 - เมื่อน้ำมันร้อน ใส่ไข่ที่ผสมแล้วเอียงกระทะให้ไข่กระจายเต็มกระทะ
 - ลดไฟ รอจนกระทะทั้งด้านล่างสุกเหลือง (ประมาณ 8 นาที)
 - นำไปอบในเตาอบ อุณหภูมิ 165° ซ. จนกระทะทั้งหน้าแห้ง หรือใช้มีดจิ้มตรงกลางดู ถ้าไม่มีอะไรติดมีด แสดงว่าสุก (ประมาณ 10 นาที)
 - พับครึ่ง แล้วตัดใส่จาน เสิร์ฟกับน้ำซอส
- ส่วนนี้สำหรับเสิร์ฟ 2-3 คน

ไข่แดงหน้า

ส่วนประกอบ

ไข่เปิด	2-3	ฟอง
น้ำซूप	1 $\frac{1}{4}$	ถ้วย
เนื้อไก่สุก	1/4	ถ้วย (หั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ)
หมูกรอบ	1/4	ถ้วย (หั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ)
หอมใหญ่	1/2	หัว (หั่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ)
น้ำปลา	2	ช้อนโต๊ะ
เห็ดหอม (แช่น้ำให้นิ่ม)	1	ดอก (หั่นตามยาวเป็นเส้น ๆ)
เนื้อปู (ต้มสุก แกะเนื้อ)	1/4	ถ้วย
มะเขือเทศขนาดกลาง	1	ลูก (หั่นเฉพาะเนื้อเป็นชิ้น ๆ)
ต้นหอม	1	ต้น (หั่นสั้นเฉพาะส่วนใบ)
ผักชี	1	ต้น (เด็ดใบ)
พริกไทยป่น	1/4	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ตีไข่ให้แตก เติมน้ำซूप คนให้เข้ากัน
2. เติมไก่ หมูกรอบ หอมใหญ่ น้ำปลา คนให้เข้ากัน นึ่งในลังถึง 5-6 นาที
3. โรยหน้าด้วยเห็ดหอม เนื้อปู มะเขือเทศ ต้นหอม ผักชี พริกไทยป่น
4. นึ่งอีกประมาณ 10 นาที

(ดัดแปลงจากคอลัมน์ อาหารการกิน ของ จิราภรณ์ โลหะศิริ
หญิงไทย ฉบับที่ 300 ปีที่ 13 เมษายน 2531)

สรุป

ไข่เป็นอาหารโปรตีนที่สมบูรณ์ที่สุด ในบ้านเรานิยมกินไข่ไก่ ไข่เป็ด และไข่นกกระทา เมืองนอกนิยมเฉพาะไข่ไก่ นอกจากการนำมาประกอบอาหารต่าง ๆ โดยใช้ไข่สด ๆ แล้ว ยังมี การแปรรูปเป็นไข่ผง เพื่อใช้ในอุตสาหกรรมอาหารใหญ่ ๆ ตามคุณสมบัติของไข่

คำถาม

1. เพราะเหตุใดจึงมีการใช้ไข่เป็นอาหารมากที่สุด
2. การประกอบอาหารด้วยไข่ ทำได้อย่างไร