

ผัดไทย

ผัดไทย



ปัจจุบัน ผัดไทยถือว่าเป็นเมนูอาหารไทยยอดนิยมเป็นอันดับต้นๆ ของประเทศ
ไม่ว่าจะเป็นร้านเล็ก รถเข็น ไปจนถึงโรงแรมหรูห้าดาว จะต้องมีเมนูนี้เสิร์ฟให้ลูกค้า
เนื่องจากเป็นอาหารที่ทานง่าย มีรสชาติอร่อยถูกปากชาวไทยและชาวต่างชาติ
จนถูกจัดให้ติดอันดับอาหารระดับโลกเลยทีเดียว

วันนี้เราจะมากำหนดรู้จักประวัติของผัดไทย วิธีการทำซอส ส่วนประกอบต่างๆ
เทคนิคการผัด และการประยุกต์นำซอสผัดไทยเพื่อไปใช้กับเมนูอื่นๆ



ประวัติผัดไทย



จอมพล ป.พิบูลสงคราม

ผัดไทย เกิดขึ้นในสมัยสงครามโลกครั้งที่สอง ในภาวะข้าวยากหมากแพง
นายกรัฐมนตรีในสมัยนั้นคือ จอมพล ป.พิบูลสงคราม
จึงทรงริเริ่มให้คนไทยบริโภคก๋วยเตี๋ยวเพราะมีราคาที่ถูกกว่าข้าว พร้อมกับคิดค้นเมนูก๋วยเตี๋ยว
ผัดกับซอสที่มีรสหวานอมเปรี้ยว ซึ่งเป็นรสชาติที่คุ้นเคยของชาวไทยในสมัยนั้น
และเพื่อเพิ่มเอกลักษณ์ความเป็นไทย จึงเลือกที่จะใส่กุ้งแห้งแทนหมู
เพราะหมูกำลังมองว่าเป็นอาหารของชาวจีน

ซอสพัดไทย



รสชาติหลักๆ ของพัดไทยนั้น มาจากส่วนประกอบของ น้ำซอสพัดไทย ซึ่งมีลักษณะหวานอมเปรี้ยวและตามด้วยเค็ม รสหวานมาจากส่วนประกอบของน้ำตาลทรายหรือน้ำตาลปีบ รสเปรี้ยวมาจากน้ำมะขามเปียกหรือน้ำส้มสายชูหมักจากข้าว ส่วนรสเค็มนั้นมาจากน้ำปลาและเกลือ ซอสพัดไทยต้องมีรสชาติ ที่เข้มข้นและไม่เหลวเกินไป จึงต้องนำไปตั้งไฟเคี่ยวให้เข้ากันและข้นขึ้น ก่อนที่จะนำมาใช้ปรุง

ส่วนประกอบของซอส

1. น้ำตาลทราย หรือน้ำตาลปีบ น้ำตาลทรายจะให้รสชาติหวานที่โดดเด่น ใช้งานและหาซื้อ ได้ง่ายกว่า ส่วนน้ำตาลปีบจะมีรสหวานละมุนมากกว่า น้ำตาลปีบได้มาจากน้ำตาลใสจากจั่นมะพร้าวหรือน้ำตาลจากต้นตาลโตนด หรือจากน้ำอ้อย ก็เป็นไปได้ทั้งนั้น น้ำตาลปีบเกิดจากการนำน้ำตาลที่ได้จาก ช่อของดอกมะพร้าวหรือช่อของดอกตาลโตนด (งวงตาล) มาเคี่ยวในเตาตาลจนน้ำระเหยออกไป เหลือเพียงน้ำตาลธรรมชาติที่มีความเข้มข้นสูง ซึ่งในขณะที่ยังคงมีลักษณะเป็นของเหลว และเมื่อ พักไว้ให้เย็นจะเปลี่ยนสถานะเป็นของแข็ง

ที่มาของคำว่าน้ำตาลปีบมาจากบรรพบุรุษที่ใส่ หรือหากมีการใส่ลงในภาชนะอื่นๆ ก็จะมีการ เรียกชื่อที่ต่างออกไป เช่น ถ้าใส่ลงในหม้อดินเผา ก็จะเรียกว่าน้ำตาลหม้อ หรือหากหยอดลงในเบ้า หรือถ้วยก็เรียกว่า น้ำตาลปึก น้ำตาลปีบแท้จะมีสีเหลืองอมน้ำตาล มีกลิ่นหอมจากมะพร้าวและมีรส เปรี้ยวอ่อนๆ ปัจจุบันหาได้ยาก เพราะเก็บรักษาได้ยากเพราะเมื่อตั้งไว้ที่อุณหภูมิห้องจะอ่อนตัวและ กลายเป็นของเหลวได้ง่าย



ปัจจุบันผู้ผลิตจึงมีการผสมน้ำตาลทรายลงผสมในอัตราส่วนไม่เกิน 20-30% ซึ่งจะช่วยให้ น้ำตาลปีบไม่ละลายได้ง่ายและยังกลบรสเปรี้ยวอ่อนๆ จากน้ำตาลมะพร้าวได้อีกด้วย ลักษณะภายนอก ของน้ำตาลปีบจะมีล่อนออกจากกันได้โดยง่าย ซึ่งต่างจากน้ำตาลหลอมซึ่งมีหน้าตาคล้ายน้ำตาลปีบ แต่ผสมไปด้วยน้ำตาลทราย และน้ำปลา นำมาผสมรวมกับสารแต่งกลิ่นเลียนแบบน้ำตาลมะพร้าว มีรสหวานแหลม ไม่มีกลิ่นหอมน้ำตาลมะพร้าว เนื้อแข็ง ยาก เพราะมีส่วนผสมของน้ำตาลทราย ค่อนข้างเยอะ

2. น้ำส้มสายชูหมักข้าว หรือน้ำมะขามเปียก น้ำส้มสายชูหมักจากข้าว ให้รสที่ละมุนมากกว่าน้ำส้มสายชูกลั่น และรสจะไม่เปรี้ยวแหลม ส่วนมะขามเปียกให้รสที่มีเอกลักษณ์มากกว่า แต่มีราคาที่สูงกว่าและหาซื้อได้ยากกว่าเล็กน้อย น้ำมะขามเปียกมีทั้งแบบสำเร็จรูป และแบบที่ขายเป็นปิ่นให้มาคั้นเอง ถ้าซื้อมาคั้นเองให้เลือกก่อนที่สีออกน้ำตาลแดงไม่เข้มมากไป เพราะเมื่อนำมาปรุงเป็นซอสพัดไทยจะทำให้ซอสมีสีคล้ำไม่สวย



การคั้นมะขามเปียกนั้นทำได้ไม่ยาก เพียงนำมะขามเปียกมาล้างผ่านน้ำให้สะอาด ใส่ลงในชามแก้ว (ภาชนะโลหะสามารถทำปฏิกิริยากับมะขามเปียก) ใส่น้ำอุ่นแค่พอท่วมเนื้อมะขาม ในอัตราส่วนประมาณ มะขามเปียก 1 ส่วนต่อน้ำ 3 ส่วน แช่ไว้ 10 นาที เพื่อให้ดูดน้ำและล่อนออกจากเยื่อได้ง่าย คั้นน้ำมะขามเปียก กรองให้เนียนดี ถ้าขุ่นไปใส่น้ำเพิ่มได้หรือหากเหลวเกินไป ให้นำน้ำมะขามเปียกไปเคี่ยวในหม้อพักให้เย็นลง และเก็บรักษาในขวดโหลปิดฝาได้ 2 สัปดาห์ ลักษณะน้ำมะขามเปียกที่เข้มข้นจะไม่แยกชั้นออกจากกัน เมื่อตั้งทิ้งไว้ รสชาติจะเปรี้ยวอมหวานขึ้นอยู่กับพันธุ์ของมะขามเปียกที่เลือกใช้ด้วย

3. น้ำปลาอย่างดี หรือเกลือ คุณภาพของน้ำปลามีผลต่อรสชาติและหน้าตาของซอสพัดไทย เลือกน้ำปลาแท้คุณภาพดี สีใสไม่คล้ำ รสไม่เค็มจัด กลิ่นหอม และหมักจากปลาทะเลกับเกลือในอัตราส่วนที่พอดีด้วยระยะเวลาที่เหมาะสม และเพื่อไม่ให้ซอสพัดไทยของเราเหลวและสีเข้มเกินไป เมื่อเราต้องการปรับรสชาติของซอส เราสามารถใช้เกลือเข้ามาช่วยสมดุลรสชาติได้

ซอสพัดไทย สูตรที่ 1

สูตรนี้ใช้น้ำมะขามเปียกเข้มข้น ปรุงด้วยน้ำตาลทราย มีรสชาติที่โดดเด่นของน้ำมะขามเปียก สามารถปรับเพื่อใช้เป็นซอสของกุ้งทอดซอสมะขาม ไข่ลูกเขย หรือแม้กระทั่งหมี่กรอบอย่างง่ายได้

- น้ำมะขามเปียก 130 กรัม
- น้ำตาลทราย 130 กรัม
- น้ำปลาอย่างดี 70 กรัม
- เกลือ ½ ช้อนชา

นำส่วนประกอบทั้งหมดใส่ในหม้อเคลือบ คนให้พอเข้ากัน นำไปตั้งไฟ เคี่ยวด้วยไฟต่ำให้เข้มข้น ประมาณ 15-20 นาที นำออกมาพักให้เย็นลง จะได้ซอสพัดไทยจำนวน 200 มิลลิลิตร สามารถเก็บรักษาในตู้เย็นได้เป็นเวลา 1 เดือน

ซอสพัดไทย สูตรที่ 2

สูตรนี้อาศัยความเปรี้ยวจากน้ำส้มสายชูข้าวและความหวานขุ่นจากน้ำตาลปีบ มีรสหวานเค็มกว่าสูตรที่ 1

- น้ำส้มสายชูหมักข้าว 130 กรัม
- น้ำตาลปีบ 130 กรัม
- น้ำปลาอย่างดี 70 กรัม
- เกลือ ¼ ช้อนชา

นำส่วนประกอบทั้งหมดใส่ในหม้อเคลือบ คนให้พอเข้ากัน นำไปตั้งไฟ เคี่ยวด้วยไฟต่ำให้เข้มข้น ประมาณ 15-20 นาที นำออกมาพักให้เย็นลง จะได้ซอสพัดไทยจำนวน 150 มิลลิลิตร สามารถเก็บรักษาในตู้เย็นได้เป็นเวลา 1 เดือน

สูตรอาหาร

ผัดไทยกุ้งสด

Pad Thai Goong Sod

ผัดไทยแบบดั้งเดิม ใช้ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็กที่แช่น้ำจนพองนุ่ม น้ำที่ใช้แช่เส้นต้องเป็นน้ำเย็นเท่านั้น ห้ามใช้น้ำอุ่น ผัดไทยที่ดีนั้นต้องมีเส้นที่นุ่มเหนียวพอดีไม่แฉะ ผัดไทยทำไม่ยาก แต่ต้องรู้เทคนิคและขั้นตอนที่ถูกต้อง

| | | |
|-------------------------------|-------|----------|
| • เส้นเล็กแบบแห้งแช่น้ำจนนุ่ม | 100 | กรัม |
| • น้ำมันรำข้าว | 1 + ½ | ช้อนโต๊ะ |
| • กุ้งแชบ๊วย | 5 | ตัว |
| • หอมแดง (ซอย) | 2 | ช้อนชา |
| • กระเทียมไทย (สับ) | 2 | ช้อนชา |
| • หัวไชโป๊ชนิดเค็ม (สับ) | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| • ซอสผัดไทย สูตร 1 หรือ 2 | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| • ไข่ไก่ | 1 | ฟอง |
| • เต้าหู้แข็ง | 20 | กรัม |
| • ถั่วงอกคั่ว (บดหยาบ) | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| • ใบกุยช่าย (หั่นท่อน) | 15 | กรัม |
| • ถั่วงอกดิบ | 50 | กรัม |



ผักแฉม : ต้นกุยช่าย ถั่วงอกดิบ ใบบัวบก และหัวปลี
สำหรับเสิร์ฟ : มะนาว ถั่วงอกคั่ว และพริกป่น

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะ พอร้อนดี ใส่น้ำมันลงไป 1 ช้อนโต๊ะ นำกุ้งลงไปรวนให้สุกดี ตักใส่จานพักไว้
2. ใส่หอมแดง หัวไชโป๊ และกระเทียม ลงเจียวให้หอม ใส่เส้นเล็กลงผัด เคล้าให้น้ำมันเคลือบเส้นดี พรมน้ำเล็กน้อย แต่พอให้เส้นนุ่ม (ประมาณ 1-2 ช้อนโต๊ะ) พอเส้นเริ่มสุกใส่ไข่ ใส่ น้ำผัดไทยลงในกระทะผัดยี่ให้น้ำซอสเคลือบเส้นจนทั่ว ใช้ตะหลิวกวนส่วนผสมไว้ที่มุมของกระทะ ใส่น้ำมันที่เหลือลงในกระทะในมุมที่ว่าง รอให้น้ำมันร้อน ตอกไข่ลงในกระทะ รอให้ไข่ขาวเริ่มสุก จึงใช้ตะหลิวกวนให้ไข่แยกออกจากกันเป็นชิ้น พอไข่เริ่มอยู่ตัว ตลบเส้นผัดไทยกลับมา ผัดเคล้าให้เข้ากัน
3. ใส่กุ้งที่พักไว้ เต้าหู้ ถั่วงอกคั่ว ใบกุยช่าย และถั่วงอกดิบ ผัดเคล้าให้ส่วนผสมเข้ากันดี ปิดไฟ
4. จัดใส่จาน เสิร์ฟกับผักแฉมและเครื่องปรุง

Variations

สามารถปรับเปลี่ยนชนิดของเส้น เช่น เส้นจันท์ วัณเส้น พาสต้า เกี้ยวกรอบ หรือแม้กระทั่งผัดกับข้าว

ชอสผัดไทยนำมาปรุงเป็นเมนูข้าวผัด โดยใช้ส่วนผสมเหมือนกับเครื่องผัดไทย ได้สัมผัสที่แตกต่างในรสชาติแบบผัดไทยดั้งเดิม



| | | |
|---------------------------|-----|----------|
| • ข้าวสวย | 200 | กรัม |
| • น้ำมันรำข้าว | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| • กุ้งแชบ๊วย | 5 | ตัว |
| • หอมแดง (ซอย) | 2 | ช้อนชา |
| • กระเทียมไทย (สับ) | 2 | ช้อนชา |
| • หัวไชโป๊ชนิดเค็ม (สับ) | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| • ชอสผัดไทย สูตร 1 หรือ 2 | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| • ไข่ไก่ | 1 | ฟอง |
| • เต้าหู้แข็ง | 20 | กรัม |
| • ใบกุยช่าย (หั่นก่อน) | 15 | กรัม |

ผักแถม : ถั่วงอกดิบ กุยช่าย ใบบัวบก และหัวปลี

สำหรับเสิร์ฟ : มะนาว และพริกจินดาซอย

วิธีทำ

1. ตั้งกระทะ พอร้อนดี ใส่น้ำมันลงไป 1 ช้อนโต๊ะ นำกุ้งลงไปรวนให้สุกดี ตักใส่จานพักไว้
2. ใส่หอมแดง หัวไชโป๊ และกระเทียมลงเจียวให้หอม ใช้ตะหลิวกันส่วนผสมไว้ที่มุมของกระทะ ตอกไข่ลงไป รอให้ไข่ขาวเริ่มสุก ใช้ตะหลิวคนเล็กน้อย พอไข่เริ่มอยู่ตัว ใส่ข้าวและชอสผัดไทยลงไป เคล้าให้ชอสกระจายทั่วดี เสร็จไฟ ผัดให้แห้งลง
3. ใส่กุ้งที่พักไว้ เต้าหู้และใบกุยช่าย ผัดเคล้าให้ส่วนผสมเข้ากันดี ปิดไฟ
4. จัดใส่จาน เสิร์ฟกับผักแถมและเครื่องปรุง

เมนูไข่ยอดนิยมแบบไทยๆ ที่โดดเด่นด้วยเนื้อสัมผัสของไข่ต้มที่ทอดจนกรอบด้านนอก รับประทานกับซอสมะขามครบรส พริกแห้ง หอมเจียว และผักชี



- น้ำมันรำข้าว ½ ถ้วย
- ไข่เป็ด 4 ฟอง
- หอมเจียว ½ ถ้วย
- ซอสพุดไทย สูตร 1 125 มิลลิลิตร
- พริกแห้งเม็ดเล็กทอด 8 เม็ด
- ผักชี สำหรับเสิร์ฟ

วิธีทำ

1. ต้มน้ำ พอเดือด ใส่ไข่เป็ดลงต้ม จิบเวลา 7 นาที ตักไข่ใส่ลงในชามน้ำเย็นทันที เพื่อเป็นการหยุดความร้อนไม่ให้ไข่สุกต่อ ไข่ที่ได้จะมีลักษณะเป็นยางมะตูม พอไข่เย็นดี ก็แกะเปลือกออก พักไว้
2. ตั้งกระทะใส่น้ำมันรำข้าว นำไข่เป็ดต้มลงไปทอดประมาณ 2-3 นาที จนผิวด้านนอกมีลักษณะที่กรอบดี
3. อุ่นซอสพุดไทยในหม้อ ใส่น้ำสะอาดลงไป 2 ช้อนโต๊ะเพื่อเจือจางไม่ให้เข้มข้น ใส่หอมเจียวลงไปครึ่งหนึ่ง พอเดือดก็ยกออกจากความร้อน
4. หั่นครึ่งไข่วางลงบนจานให้สวยงาม ราดน้ำซอสมะขามลงไป โรยด้วยหอมเจียวที่เหลือ เสิร์ฟกับพริกแห้งทอด และผักชี

หมี่กรอบอย่างง่าย

Cheating Mee Krob

หมี่กรอบสูตรนี้ ใช้น้ำซอสพุดไทยมาประยุกต์แทนน้ำหมี่กรอบแบบดั้งเดิม โดดเด่นด้วยรสชาติของมะขามเปียกและเนื้อสัมผัสของส่วนประกอบที่ถูกนำไปทอดจนกรอบดี



- เส้นหมี่ขาว (๑ห้ง) 150 กรัม
- เต้าหู้แข็ง ½ ก้อน
- ไข่ไก่ 1 ฟอง
- น้ำมันรำข้าว สำหรับทอด
- ซอสผัดไทย สูตร 1 4 ช้อนโต๊ะ
- พริกป่นละเอียด ¼ ช้อนชา
- กระเทียมดอง (ซอย) ½ ช้อนชา
- ถั่วงอก 30 กรัม
- กุยช่าย 20 กรัม
- ผักชี สำหรับเสิร์ฟ
- พริกชี้ฟ้าแดง (ซอย) สำหรับเสิร์ฟ

วิธีทำ

1. แช่เส้นหมี่ขาวในน้ำเย็นประมาณ 2-3 นาที แล้วผึ่งให้แห้งดี
2. หั่นเต้าหู้เหลืองเป็นแท่งเล็กๆ ผึ่งแดดให้แห้งประมาณ 4-5 ชั่วโมง
3. ตั้งน้ำมันรำข้าวในกระทะปากกว้างให้ได้อุณหภูมิที่ 160 องศาเซลเซียส นำเต้าหู้ลงไปทอดให้กรอบ ตักออกมาพักไว้
4. ทำไข่ฝอย โดยตอกไข่และตีให้ฟูเล็กน้อย ใส่ในกระชอนและสะบัดสูงๆ ให้ไข่ลงไปน้ำมันเป็นฝอยๆ เมื่อกรอบฟูดี ก็ตักออกมาพัก
5. เร่งความร้อนของน้ำมันขึ้นมาที่ 180 องศาเซลเซียส โรยเส้นหมี่ขาวใส่ลงในน้ำมันให้ทั่วๆ น้ำมันจะมีฟองฟู พอน้ำมันเริ่มนิ่งก็กลับด้าน นำออกมาพัก ทอดซ้ำจนหมด
6. ปรงหมี่กรอบ โดยใช้กระทะปากกว้าง ใช้ความร้อนต่ำ ใส่หมี่กรอบ ไข่ฝอย เต้าหู้ทอดลงไป ปรงน้ำผัดไทยด้วยพริกป่นเล็กน้อย ใส่ซอสผัดไทยลงไป ใช้พายไม้สองอันเคล้าหมี่กรอบเบาๆ ให้น้ำปรงเคลือบเส้นหมี่กรอบดี ใส่กระเทียมดองซอย กุยช่ายและถั่วงอกลงไป เคล้าอีกเล็กน้อย
7. ตักใส่จาน แต่งหน้าด้วยพริกชี้ฟ้าซอย และผักชี

CAUTION

บทเรียนและสูตรอาหารใน My Cooking School Project
ถูกรวบรวมและเก็บบันทึกไว้ให้สามารถจดจำและเข้าใจได้ง่าย
บางสูตรอาจมีความแตกต่างจากสูตรดั้งเดิม เนื่องจากถูกปรับ
หรือดัดแปลงให้เหมาะสมกับการทำในครัวที่บ้าน