

# THICK

---

# SOUP

## ซูปข้น

ซูป อาหารที่มีลักษณะเหลว นิยมรับประทานร้อน (มีบางรูปแบบที่รับประทานเย็น) เกิดจากการปรุง ส่วนประกอบที่หลากหลาย เช่น เนื้อสัตว์ กระดูกสัตว์ ผัก น้ำ น้ำสต็อก หรือของเหลวอื่นๆ โดยหลักๆ ซูปแบ่งตามลักษณะความเข้มข้นออกเป็น 2 ชนิด คือ ซูปใส (Clear Soup) และ ซูปข้น (Thick Soup)

ในบทเรียนนี้ เราจะทำความรู้จัก ซูปข้น ในรูปแบบ ที่แตกต่างด้วยเทคนิควิธีการทำและส่วนประกอบ



### ซูปข้น (Thick Soups)

ซูปที่เนื้อสัมผัสมีลักษณะข้นและหนา แบ่งออกได้เป็น 4 ประเภทหลัก

- 1 ซูปครีม (Cream Soup)  
ซูปเนื้อครีมที่ข้นด้วยส่วนประกอบ ซอสแป้งธูส์ (Roux-based Sauce) อันได้แก่ ซอสเบชาแมล (Béchamel) หรือซอสเวอลูเต้ (Velouté) บ่อยครั้งที่มีการใส่ครีมเพิ่ม
- 2 ซูปผักบด (Purée Soup)  
ซูปเนื้อข้นจากการปั่นบดส่วนประกอบ ผักที่นิยมใช้ในซูปประเภทนี้ ได้แก่ มันฝรั่ง ผักทอง แครร์รอต เป็นต้น
- 3 ซูปบิสก์ (Bisque)  
ซูปที่มีส่วนประกอบของสัตว์จำพวกกุ้งและปู เนื้อสัมผัสหนาด้วยส่วนประกอบของข้าว หรือแป้งธูส์ (Roux)
- 4 ซูปชาวเดอร์ (Chowder)  
แบบดั้งเดิมนั้นเป็นซูปที่มีส่วนประกอบของกุ้ง หอย ปู หรือปลา ข้นด้วยเกล็ดขนมปัง หรือ แครกเกอร์ที่ไม่มีส่วนประกอบของไขมัน (Water Crackers) แต่ในปัจจุบัน ซูปจะถูกทำให้ข้น ได้ด้วยแป้งธูส์ (Roux) ในนิวซีแลนด์ จะหมายรวมถึง ซูปครีมเนื้อหนามีส่วนประกอบชิ้นเล็กๆ อยู่ในเนื้อซูปด้วย เช่น มันฝรั่ง ข้าวโพด แครร์รอต และเซลลอรี่ เป็นต้น

## ซूपครีม / Cream Soup

ซूपประเภทนี้ เหมาะกับผักที่มีไฟเบอร์สูงและมีลักษณะที่เป็นแป้งต่ำ (ตัวอย่างเช่น บร็อกโคลี เห็ด ผักโขม หน่อไม้ฝรั่ง หรือกะหล่ำดอก) จึงต้องอาศัยความข้นจากส่วนผสมของแป้งและไขมัน โดยทั่วไปจะได้แก่ แป้งสาลีอเนกประสงค์ และเนย ซึ่งเมื่อมารวมกันเราจะเรียกว่า รุส์ (Roux) หลักๆ ซุปครีมมีสองประเภท แตกต่างกันที่ส่วนผสมของเหลวที่ใช้ อันได้แก่



### ซूपครีมที่มีส่วนผสมหลักเป็นซอสเวอลูเต (Velouté Sauce Based Soup)

ซึ่งได้แก่ ซอสที่มีน้ำสต็อกเป็นส่วนประกอบหลัก ถูกทำให้ข้นขึ้นด้วยแป้งรุส์ (แป้งสาลี และเนย) ซุปที่ได้จะมีรสเข้มข้น และมีมิติมากกว่า ระดับความเข้มข้นของรสชาติขึ้นอยู่กับประเภทของน้ำสต็อกที่ใช้ (น้ำสต็อกผักจะมีรสชาติอ่อนกว่าน้ำสต็อกไก่)



### ซूपครีมที่มีส่วนผสมหลักเป็นซอสเบชาแมล (Béchamel Sauce Based Soup)

ซึ่งได้แก่ ซอสที่มีนมเป็นส่วนประกอบหลัก ถูกทำให้ข้นขึ้นด้วยแป้งรุส์ (แป้งสาลี และเนย) ซุปที่ได้จะมีรสนุ่มละมุน จากส่วนผสมของนม จะได้รสชาติของผักที่โดดเด่น

### สูตรซूपครีม สำหรับ 4-5 ที่

• หอมใหญ่	100	กรัม	• ซอเครื่องหอม (Bouquet Garni)**	1	ช่อ (สำหรับกรณีที่ใช้นม)
• เซลอรี่	50	กรัม	• เกลือ		ปรงรส
• ผักที่ต้องการใช้*	250	กรัม	• พริกไทย		ปรงรส
• เนย	50	กรัม	• ครีม		แต่่งหน้า
• แป้งสาลีอเนกประสงค์	50	กรัม	• น้ำมันมะกอก		แต่่งหน้า
• น้ำสต็อก หรือนม	1	ลิตร			

## ขั้นตอนการเตรียมส่วนประกอบ

1. หั่นหอมใหญ่เป็นลักษณะเต๋าเล็ก และซอยเซเลอรีบางๆ
2. เตรียม ผักที่ต้องการใช้\* เป็นส่วนประกอบหลัก
  - บร็อกโคลี่ และกะหล่ำดอก ให้หั่นส่วนดอกออกเป็นดอกเล็กๆ
  - หน่อไม้ฝรั่ง ให้ใช้ที่ปอกผักลอกผิวแข็งๆ ที่อยู่บริเวณโคนต้น และซอยบางๆ
  - เห็ด ให้ซอยบางๆ
  - ผักโขมให้นำไปลวกเร็วๆ ในน้ำร้อน แล้วแช่น้ำเย็นก่อนที่จะนำมาใช้ จะทำให้สีของผักไม่คล้ำ และได้ซूपที่มีสีสวย
3. เตรียมช่อเครื่องหอม (Bouquet Garni)\*\* ซึ่งได้แก่ ก้านพาร์สลีย์ ใบไทม์ และใบกระวาน ห่อในผ้าขาวบาง หรือมัดรวมกันในใบกระเทียมต้น (Leek) สำหรับช่อเครื่องหอมนี้ เราจะใช้สำหรับซूपครีมที่มีส่วนประกอบหลักเป็นซอสเบซาแมล เพื่อช่วยเพิ่มมิติให้กับรสชาติ



ก้านพาร์สลีย์



ใบไทม์



ใบกระวาน

## ขั้นตอนการปรุง

1. ละลายเนยในหม้อ ใส่หอมใหญ่และเซเลอรีลงไปผัด หรือใช้ตะกร้อมือคน ด้วยไฟต่ำถึงกลาง จนหอมมีลักษณะใส ประมาณ 5 นาที ใส่แป้งสาลีลงไป ผัดหรือคนต่ออีก 1 นาที (ระวังอย่าให้แป้งเปลี่ยนสี)
2. ใส่นม หรือน้ำสต็อกลงไป ใช้ตะกร้อมือคนให้ละลายดี พอเดือด ให้ใส่ช่อเครื่องหอม (ในกรณีที่ใช้นม) ลดไฟลงต่ำ เคี่ยวซอสให้มีเนื้อสัมผัสที่ข้นประมาณครีม ประมาณ 10 นาที
3. ใส่ผักที่เตรียมไว้ลงไป ต้มต่อด้วยไฟต่ำจนผักนุ่มดี ประมาณ 10-20 นาที แล้วแต่ชนิดของผัก ปรุงรสด้วยเกลือ และพริกไทย
4. นำช่อเครื่องหอมออก แล้วนำไปปั่นในเครื่องปั่น หรือใช้ที่ปั่นซूप (Soup Blender) ให้นเนียนดี ประมาณ 1-2 นาที แล้วกรองอีกครั้ง
5. นำซूपกลับไปตั้งไฟอ่อน ปรุงรสด้วยเกลือ และพริกไทยอีกครั้ง (ถ้าต้องการ) ตักเสิร์ฟ โรยหน้าด้วยครีม น้ำมันมะกอก หรือสมุนไพร (ถ้าต้องการ)

## หมายเหตุ

- ในกรณีของการทำซूपเห็ด จะใส่เห็ดพร้อมกับหอมและเซเลอรี เนื่องจากเห็ดเป็นผักที่มีน้ำมาก และจะรสชาติมากขึ้นเมื่อนำไปผัดก่อนที่จะใส่น้ำสต็อกหรือนม
- ซूपครีมมีรสชาติและสีที่ดีที่สุดเมื่อเสิร์ฟเพื่อรับประทานทันที ขั้นตอนการปรุงที่ 1 และ 2 สามารถเตรียมล่วงหน้าได้ 1 วัน โดยพักให้เย็นลงก่อนที่จัดเก็บรักษาในตู้เย็น

ซूपประเภทนี้ เหมาะกับผักที่มีแป้งสูง (Starchy) เช่น มันฝรั่ง มันเทศ ฟักทอง ถั่วลันเตา และแครอท เป็นต้น ส่วนประกอบของเหลวที่ใช้จะเป็น น้ำสต็อกที่มีสีอ่อน เช่น สต็อกไก่ สต็อกผัก หรือสต็อกปลา ในขั้นตอนสุดท้าย สามารถตกแต่งด้วยน้ำมันมะกอกหรือครีมได้



สูตรซूपผักบด สำหรับ 4-5 ที่

- เนย 25 กรัม
- หอมใหญ่ 100 กรัม
- ผักที่ต้องการใช้\* 400 กรัม
- น้ำสต็อก 1 ลิตร
- เกลือ ปรุงรส
- พริกไทย ปรุงรส
- ครีม แต่งหน้า
- น้ำมันมะกอก แต่งหน้า
- สมุนไพร แต่งหน้า

ขั้นตอนการเตรียมส่วนประกอบ

ซอยหอมใหญ่หลายๆ ปอกเปลือกและหั่นผักที่ต้องการใช้\* (เช่น มันฝรั่ง มันเทศ ฟักทอง ถั่วลันเตา และแครอท) เป็นสี่เหลี่ยมเต๋าเล็ก

ขั้นตอนการปรุง

1. ละลายเนยในหม้อ ใส่หอมใหญ่ลงไปผัดประมาณ 5 นาที
2. ใส่ผักที่ต้องการใช้ลงไป ผัดต่อด้วยไฟต่ำอีกประมาณ 5 นาที
3. ใส่น้ำสต็อกลงไป พอเดือด ลดไฟไม่ให้เดือดพล่าน เคี่ยวจนผักนุ่มดี ประมาณ 15-20 นาที ปรุงรสด้วยเกลือ และพริกไทย
4. นำไปปั่นในเครื่องปั่น หรือใช้ที่ปั่นซूप (Soup Blender) ให้นเนียนดี ประมาณ 1-2 นาที จากนั้นกรองซूपลงในหม้ออีกใบหนึ่ง
5. นำซूपกลับไปตั้งไฟอ่อน ปรุงรสด้วยเกลือ และพริกไทยอีกครั้ง (ถ้าต้องการ) ตักเสิร์ฟ โรยหน้าด้วยครีม น้ำมันมะกอก หรือสมุนไพร (ถ้าต้องการ)

## การเก็บรักษา (Storage and Food Safety)

เนื่องจากซุปรมีส่วนประกอบของน้ำสต็อก และอาจมีส่วนประกอบโปรตีนอื่นๆ อยู่ด้วย จึงต้องมีการเก็บรักษาที่ถูกต้อง

- ซุปร้อนๆ ที่นำมาพักที่อุณหภูมิห้อง ไม่ควรนำกลับไปแช่เย็น และควรบริโภคใน 2 ชั่วโมง
- อุณหภูมิที่เสิร์ฟควรสูงกว่า 65 องศาเซลเซียส (ในกรณีของซุปรที่มีครีมหรือนม) และสูงกว่า 75 องศาเซลเซียส (ในกรณีของซุปรที่ไม่มีครีม)
- ถ้าต้องการเก็บรักษาซุปรในตู้เย็น ควรทำให้ซุปรเย็นตัวลงอย่างรวดเร็ว โดยการนำหม้อซุปรวางในชามน้ำเย็นจัด คนให้ซุปรเย็นลง แล้วจัดเก็บในกล่องหรือภาชนะที่สะอาด ปิดให้มิดชิด เขียนวันที่ปรุงอย่างชัดเจน และแช่เย็นทันที
- ซุปรสามารถเก็บรักษาในตู้เย็นได้ 1-3 วัน หรือแช่แข็งได้ 1 เดือน

## ปริมาณของซุปรที่ได้ (Soup Yield)

ในระหว่างที่เคี่ยวซุปร ความร้อนที่สูงไปจะทำให้ซุปรปริมาณน้อยเกิน การซ้อนฟองบ่อยหรือมากเกินไป ก็จะทำให้ปริมาณลดลงเช่นกัน เนื้อสัมผัสของซุปรที่ดี ต้องสามารถตักรินใส่ชามได้ง่าย ซุปรไม่ควรข้นหรือหนาเหมือนโจ๊ก ถ้าซุปรมีลักษณะที่หนาเกินไป ให้เจือจางด้วยน้ำสะอาด ไม่ควรใช้น้ำสต็อก เพราะจะทำให้รสเข้มข้นเกินไป

## ครุตองส์ / Croutons

นอกจากการรับประทานซุปรคู่กับสมุนไพรหรือน้ำมันมะกอกแล้ว ยังมีอีกสิ่งหนึ่งที่นิยมรับประทานคู่กับซุปร นั่นก็คือ ครุตองส์ (Croutons)



ครุตองส์หรือที่เรียกกันติดปากว่า ขนมปังกรอบ สามารถพบเห็นได้ในลักษณะที่เหลี่ยมขนาดเล็ก แต่จริงๆ แล้ว ครุตองส์ สามารถอยู่ได้ในหลายขนาดและหลายลักษณะ คำว่า “ครุตองส์” มีรากศัพท์มาจากภาษาฝรั่งเศสที่มีความหมายว่า เปลือก (Crust/Shell) นิยมใช้รับประทานคู่กับสลัดโดยเฉพาะซีซาร์สลัด หรือรับประทานคู่กับซุปร เพื่อเพิ่มมิติของเนื้อสัมผัสให้กับอาหาร

### วิธีทำ

1. ตัดขอบขนมปังทิ้งและหั่นขนมปังเป็นเต๋าขนาด 1 เซนติเมตร
2. อุ่นเนย และน้ำมันมะกอกในกระทะ บดกระเทียมลงไปผัดให้พอหอม
3. จากนั้นนำขนมปังลงไปผัดประมาณ 4-6 นาที จนขนมปังมีสีเหลืองทองและกรอบ
4. นำขนมปังออกจากความร้อน โรยเกลือและพักให้เย็นลง สามารถเก็บในกล่องสุญญากาศได้ประมาณ 3-4 วัน

- ขนมปัง (หั่นเต๋า) 4 ถ้วย
- เนย 30 กรัม
- น้ำมันมะกอก 2 ช้อนโต๊ะ
- กระเทียม 1 กลีบ
- เกลือ ปรุงรส