

THICK

SOUP (2)

ซูปข้น

ซูปบิสก์ / Bisque

หนึ่งในซูปข้นจากฝรั่งเศสที่มีส่วนประกอบหลักเป็นสัตว์จำพวกกุ้งหรือปู รสชาติที่เข้มข้น อันเป็นเอกลักษณ์นั้นมาจากเปลือกกระดองของกุ้งและปู ซูปบิสก์แบบดั้งเดิมนั้นข้นด้วยส่วนประกอบของข้าวสอย แต่ในปัจจุบัน ก็มีการใช้รูล์ (Roux) ไม่ว่าจะป็นรูล์ร้อน (Roux) หรือรูล์เย็น (Beurre manié) เพื่อช่วยให้เนื้อสัมผัสของซูปข้นข้น

สูตรซูปบิสก์ สำหรับ 4-5 ที่

- ข้าวสอย 100 กรัม
- น้ำสต็อกปลา 1 ลิตร
- แครร์อต (หั่นเต๋า) 100 กรัม
- เซลอรี่ (หั่นเต๋า) 100 กรัม
- หอมใหญ่ (หั่นเต๋า) 100 กรัม
- เนย 50 กรัม
- กุ้ง หรือ ปู* 600 กรัม
- เกลือ ปรุงรส
- พริกไทย ปรุงรส
- บรันดี 3 ช้อนโต๊ะ
- ไวน์ขาว ½ ถ้วย
- มะเขือเทศเข้มข้น (tomato paste) 2 ช้อนโต๊ะ
- ช่อเครื่องหอม (Bouquet Garni)** 1 ช่อ
- ครีม 4 ช้อนโต๊ะ
- ครีม แต่งหน้า
- ต้นหอม แต่งหน้า
- ปาปริก้า แต่งหน้า



ขั้นตอนการเตรียมส่วนประกอบ

1. เตรียม เครื่องซีฟู้ดที่ต้องการใช้* เป็นส่วนประกอบหลัก
 - ปู แคะกระดองออก ทำความสะอาด เอาเหงือกออก หั่นปูเป็นชิ้นๆ เพื่อให้ปรุงง่าย
 - กุ้ง ทำความสะอาดโดยแกะถุงซีที่หัว และดึงเส้นดำที่หลังออก
2. เตรียมช่อเครื่องหอม (Bouquet Garni)** ซึ่งได้แก่ ก้านพาร์สลีย์ ใบไทม์ และใบกระวาน ห่อในผ้าขาวบาง หรือมัดรวมกันในใบกระเทียมต้น (Leek) เพื่อช่วยเพิ่มมิติให้กับรสชาติ

ขั้นตอนการปรุง

1. ผัดหอมใหญ่ เซลอรี่ และแครอท กับเนย ด้วยไฟกลางเป็นเวลาประมาณ 15-20 นาที
2. นำกุ้ง หรือปูที่เตรียมไว้ใส่ลงไป ผัดให้เปลือกมีสีแดงส้ม ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย
3. ใส่มะเขือเทศหั่นลงไปผัดประมาณ 1 นาที ตามด้วยบร็อคโคลี่ เคี้ยวประมาณ 3-4 นาที
4. เติมน้ำมันขาว และน้ำสต็อกปลา ใส่ช้อนเครื่องหอมลงไป พอเดือด ลดไฟ เคี้ยวต่อประมาณ 20 นาที
5. นำกุ้ง หรือปูบางส่วนออกมา แกะเนื้อแยกไว้เพื่อเป็นลูกซุปประมาณ ½ ถ้วย
6. ใส่เปลือกกลับลงในหม้อซุปร่วมกับข้าวสวย นำช้อนเครื่องหอมออก และใช้ที่ปั่นซूप (Soup Blender) หรือนำไปปั่นในเครื่องปั่นน้ำ ปั่นให้ละเอียดดี และกรองกลับใส่หม้อ เคี้ยวต่อเป็นเวลา 10 นาที ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย
7. อุ่นครีมในหม้ออีกใบ เติมน้ำมันลงไป คนให้เข้ากันดี ใส่เนื้อปู หรือกุ้งที่แยกไว้กลับลงไป แต่งหน้าด้วยครีม ต้นหอม และปาปริก้า (ถ้าต้องการ) พร้อมเสิร์ฟ

ซूपชาวเดอร์ / Chowder

ซूपชาวเดอร์นั้นเป็นซूपที่มีจุดเด่นที่แตกต่างจากซूपชนิดอื่น คือ ผักและเนื้อสัตว์ในซूपจะถูกหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ อยู่ในส่วนประกอบของซूप ซूपชาวเดอร์นั้นมีมากมายหลายรูปแบบ แต่ในบทเรียนนี้ เราจะมาเรียนรู้เกี่ยวกับซूपชาวเดอร์ 2 ชนิดที่ได้รับความนิยม นั่นก็คือ **ซूपชาวเดอร์แบบนิวอิงแลนด์ (New England Chowder)** และ **ซूपชาวเดอร์หอยแบบแมนฮัตตัน (Manhattan Clam Chowder)**

ซूपชาวเดอร์แบบนิวอิงแลนด์ (New England Chowder)



ที่รู้จักและเป็นที่คุ้นเคย เห็นจะเป็นซूपชาวเดอร์ที่มากับหอย (New England Clam Chowder) ส่วนประกอบอื่นๆ ที่นิยมใช้ ได้แก่ ปู ปลา รวมถึงข้าวโพด แต่ดั้งเดิมนั้น จะใช้แครกเกอร์น้ำ (Water Crackers) ปั่นให้ละเอียด เพื่อช่วยให้ซूपข้น ในปัจจุบันเพื่อความสะดวก บางสูตรก็ใช้แป้งธัญพืชในการทำให้อุ่นขึ้น หนึ่งในข้อแตกต่างของซूपชาวเดอร์จากซूपชนิดอื่นๆ คือ ผักและเนื้อสัตว์ในซूपจะถูกหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ อยู่ในส่วนประกอบของซूप

สูตรซूपชาวเดอร์แบบนิวอิงแลนด์ (สำหรับปริมาณ 2 ลิตร)

สูตรนี้เป็นการนำซूपชาวเดอร์ที่ใช้ไปปรุงต่อตามแต่ชนิดเนื้อสัตว์หรือข้าวโพดตามแต่ต้องการ จุดเด่นอยู่ที่เนื้อซूपสีขาวจากนมหรือครีม ขึ้นด้วยแครกเกอร์และมีส่วนผสมของเนื้อมันฝรั่ง เบคอน และหอมใหญ่ สูตรนี้พัฒนาและดัดแปลงมาจากสูตรของ Julia Child

- เบคอน (สไลด์หนา) 115 กรัม
- เนย 1 ช้อนโต๊ะ
- หอมใหญ่ 250 กรัม
- ใบกระวาน 1 ใบ
- แครกเกอร์น้ำ 90 กรัม
(Water Cracker)
- น้ำสต็อกปลา 1 ลิตร

- มันฝรั่ง 450 กรัม
- นม 1 ถ้วย
- ครีม 1 ถ้วย
- เกลือ ปรุงรส
- พริกไทย ปรุงรส
- ต้นหอม (ซอย) แต่งหน้า

ขั้นตอนการเตรียมส่วนประกอบ

1. ซอยหอมใหญ่ต่างๆ ปอกเปลือกและหั่นมันฝรั่งเป็นเต๋าขนาด 1 เซนติเมตร
2. หั่นเบคอนเป็นสี่เหลี่ยมเต๋า
3. นำแครกเกอร์ไปป็นกับน้ำสต็อกปลา



ขั้นตอนการปรุง

1. ผัดเบคอนกับเนย ด้วยไฟกลางเป็นเวลาประมาณ 3 นาที ตักออกมาพักไว้
2. ใส่หอมใหญ่ลงไปผัดต่อจนนุ่มดีเป็นเวลาประมาณ 5 นาที
3. นำมันฝรั่งไปผัดประมาณ 2 นาที
4. ใส่น้ำสต็อกที่ป็นกับแครกเกอร์ลงไปพร้อมกับใบกระวาน เคี่ยวเป็นเวลา 10 นาที
5. ใส่ส่วนประกอบของซूपที่ต้องการ*
(หอยลายและน้ำหอยลาย / ปลาและน้ำต้มปลา / ข้าวโพดและครีมข้าวโพด)
และเบคอนที่พักไว้กลับลงไป
6. นำนมและครีมไปตั้งไฟให้พอร้อนดี ใสลงไปนึ่งในซूप ปรุงรสด้วยเกลือ และพริกไทย
7. แต่งหน้าด้วยต้นหอมซอย (ถ้าต้องการ)

วิธีการปรุงส่วนประกอบหลักสำหรับซूपชาวเดอร์

ซूपชาวเดอร์หอยลาย (Clam Chowder)

ใช้น้ำสต็อกปลา 1 ถ้วยตวง ตั้งไฟให้เดือดดี ใส่หอยลายลงไป 500 กรัม ปิดฝาหม้อหรือกระทะ เป็นเวลา 3-4 นาที กรองน้ำออกเพื่อเป็นน้ำหอยลาย (Clam Juice) และแกะเนื้อหอยออกจากเปลือก (นิยมเสิร์ฟในถ้วยขนมปัง)



ซุปรวเดอรปลา (Fish Chowder)

หั่นเนื้อปลา 400 กรัม
เป็นชิ้นขนาด 1 เซนติเมตร
นำไปต้มในน้ำสต็อกปลา 1 ถ้วย
ให้สุกดีประมาณ 3 นาที



ซุปรวเดอรข้าวโพด (Corn Chowder)

ใช้เมล็ดข้าวโพดต้มสุก 1½ ถ้วย
และครีมข้าวโพด (Sweet Cream Corn) 1 ถ้วย



ปัญหาของการจับตัวกันเป็นก้อนของครีมหรือนมในซุปรว (Curdling Problems)

เกิดจากความร้อนที่ใช้ในการปรุงซุปรวและส่วนประกอบในซุปรวที่มีความเป็นกรด สามารถป้องกันได้โดย

- ก่อนใส่นมหรือครีมลงไปให้นำไปตั้งไฟให้พออุ่นดีก่อน
- ใส่นมหรือครีมลงไปให้ซุปรวที่มีเนื้อสัมผัสชั้นในระดับที่ต้องการแล้ว
- หลังจากใส่นมหรือครีมลงไปแล้ว ไม่ควรเร่งไฟให้ซุปรวเดือด หรือเคี่ยวเป็นเวลานาน
- ในกรณีที่ต้องการนำซุปรวที่มีส่วนประกอบครีมหรือนมกลับมาอุ่นให้ร้อนอีกครั้ง ไม่ควรให้อุณหภูมิสูงเกิน 65 องศาเซลเซียส

ซุปรวเดอรหอยลายแบบแมนฮัตตัน (Manhattan Clam Chowder)



นอกจากซุปรวเดอรแบบนิวอิงแลนด์ที่มีลักษณะขาวข้นและเป็นที่รู้จักกันดีแล้ว ยังมีอีกรูปแบบของซุปรวเดอรที่มี ส่วนประกอบของมะเขือเทศในซุปรว ซึ่งเรียกว่า ซุปรวเดอรแบบแมนฮัตตัน เป็นซุปรวที่ได้รับอิทธิพลจากชาวโปรตุเกสที่อาศัยในอเมริกา

สูตรซุปรชาวเดอร์หอยลายแบบแมนฮัตตัน สำหรับ 4-5 ที่

• เบคอน (สไลด์หนา)	160	กรัม	• มะเขือเทศสับละเอียด(กระป๋อง)	2	ถ้วย
• เนย	1	ช้อนโต๊ะ	• หอยลาย	500	กรัม
• หอมใหญ่	200	กรัม	• ใบกระวาน	2	ใบ
• พริกหวานเขียว	50	กรัม	• ใบไทม์	1	ช้อนชา
• เซลลอรี่	50	กรัม	• อิตาลีเลียนพาร์สลีย์ (สับ)	2	ช้อนโต๊ะ
• มันฝรั่ง	400	กรัม	• เกลือ		ปรุงรส
• น้ำสต็อกปลา	2	ถ้วย	• พริกไทย		ปรุงรส

ขั้นตอนการเตรียมส่วนประกอบ

1. หั่นเบคอนเป็นสี่เหลี่ยมเต๋า
2. หั่นมันฝรั่ง หอมใหญ่ เซลลอรี่ และพริกหวานเป็นเต๋าสี่เหลี่ยม
3. ใช้น้ำสต็อกปลา ตั้งไฟให้เดือดดี ใส่หอยลายลงไป ปิดฝาหม้อหรือกระทะ เป็นเวลา 3-4 นาที กรองน้ำออกเพื่อเป็นน้ำหอยลาย (Clam Juice) และแกะเนื้อหอยออกจากเปลือก

ขั้นตอนการปรุง

1. ผัดเบคอนกับเนย ด้วยไฟกลางเป็นเวลาประมาณ 3 นาที ตักออกมาพักไว้
2. นำหอมใหญ่ เซลลอรี่ และพริกหวานลงไปผัดต่อ ประมาณ 5 นาที ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย
3. นำมันฝรั่งลงไปผัด ประมาณ 2 นาที
4. ใส่มะเขือเทศสับละเอียด เบคอนที่พักไว้ ใบกระวาน และใบไทม์ ลงไปผัดสักครู่
5. เติมน้ำสต็อก ต้มจนเดือดจากนั้นลดไฟลง เคี่ยวต่อเป็นเวลา 20 นาที
6. ใส่เนื้อหอยลายกลับลงไป ปรุงรสด้วยเกลือ และพริกไทย ใส่พาร์สลีย์ พร้อมเสิร์ฟ

CAUTION

บทเรียนและสูตรอาหารใน My Cooking School Project
ถูกรวบรวมและเก็วยังให้เกิดภาพที่สามารถจดจำและเข้าใจได้ง่าย
บางสูตรอาจมีความแตกต่างจากสูตรดั้งเดิม เนื่องจากถูกปรับ
หรือดัดแปลงให้เหมาะสมกับการทำในครัวที่บ้าน