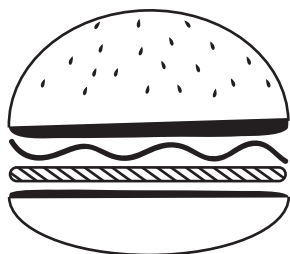




แฮมเบอร์เกอร์



แฮมเบอร์เกอร์ เกิดขึ้นในช่วงระหว่างปลายศตวรรษที่ 19 ถึงต้นศตวรรษที่ 20 ประวัติและต้นกำเนิดที่แน่ชัดของเจ้าก้อนเนื้อบด ที่ถูกประกบด้วยขนมปังนี้ ยังคงเป็นที่ถกเถียงกันอยู่ ภาพรวมของแฮมเบอร์เกอร์นั้นดูมีความเป็นอเมริกัน แต่ถ้าแยกส่วนของก้อนเนื้อบด และขนมปังออกจากกัน อาหารทั้งสองประเภทก็มีอยู่ในวัฒนธรรมอาหารจากชาติอื่นมาตั้งนานแล้ว อย่างส่วนของตัวเนื้อบดหรือที่เรียกว่า Patty นั้น ก็มีต้นกำเนิดจากนักกรบชาวมองโกลเสียที่นำชิ้นเนื้อไว้ใต้อาณมาขณะเดินทาง แรงกระแทกและการเสียดสีทำให้เนื้อถูกบดจนมีลักษณะเป็นเหมือนก้อนเนื้อบดนั่นเอง

ขนมปังเบอร์เกอร์

ในการทำแฮมเบอร์เกอร์ นอกจากเนื้อเบอร์เกอร์ (Patty) แล้ว สิ่งที่ขาดไปไม่ได้ก็คือขนมปังเบอร์เกอร์ ขนมปังที่ใช้ทำแฮมเบอร์เกอร์นั้นมีมากมายหลายชนิด สูตรที่เรานำมาฝากนี้มีลักษณะเนื้อสัมผัสที่แน่นและมีรสเปรี้ยวอ่อน สามารถปรับรสชาติ เช่น ใส่มะเขือเทศชิ้นชิ้น เพลสโต้ ผักบดต่างๆ เช่น พริกทอง หรือแคร์รอต ก็ได้ ส่วนของหน้าขนมปัง สามารถหาใช้ใก้ให้มีสีที่เข้มขึ้น โรยงา เมล็ดป๊อปปีและธัญพืชต่างๆ ตามที่ต้องการได้

Burger Buns (8 ชิ้น)

- แป้งขนมปัง (ร่อน) 420 กรัม
- ยีสต์ 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำตาลทราย 40 กรัม
- เกลือ 5 กรัม
- บัตเตอร์มิลค์ 170 มิลลิลิตร
- ไข่ 3 ฟอง
- เนย (อุณหภูมิห้อง) 25 กรัม
- งาหรือเมล็ดป๊อปปี สำหรับโรยหน้า

วิธีทำ

1. นำแป้งขนมปัง ยีสต์ น้ำตาล และเกลือมาผสมกันในชามผสม ทำหลุมตรงกลางของแป้ง
2. จากนั้นทำการแยกไข่ 1 ฟอง (ไข่ขาวเก็บไว้สำหรับทาหน้าขนมปัง) นำไข่แดงที่ได้ผสมกับไข่อีก 2 ฟอง ตีให้เข้ากัน จากนั้นนำบัตเตอร์มิลค์และไข่ที่เตรียมไว้ผสมลงในส่วนผสมแป้ง นวดให้เข้ากัน
3. จากนั้นนำเนยใส่ลงไปในส่วนผสมนวดให้เข้ากัน จนเนยโอดมีผิวที่เนียน
4. นำแป้งโด ไปพักในชามผสม คลุมด้วยพลาสติก ประมาณ 1 ชั่วโมง จนกระทั่งแป้งโดขยายตัวขึ้น 1 เท่า
5. เมื่อแป้งโดขยายตัวดีแล้ว ตบแป้งโดเพื่อไล่อากาศออก จากนั้นแบ่งเป็น 8 ส่วนเท่าๆ กัน (ประมาณก้อนละ 95 กรัม) ทำการคลึงแป้งโดแต่ละก้อนเป็นทรงกลม วางลงบนภาดอบที่รองด้วยกระดาษไข คลุมหน้าด้วยพลาสติก พักให้แป้งโดขึ้นตัวอีกครั้งประมาณ 30 นาที
6. ตีไข่ขาวให้พอแตกตัว ทาหน้าขนมปัง โรยด้วยเมล็ดป๊อปปี (Poppy Seed) งาขาวดิบหรืองาดำดิบ แล้วแต่ความต้องการ
7. อบขนมปังที่อุณหภูมิ 190 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 15-18 นาที



Variations

ขนมปังมะเขือเทศ (Tomato Buns)
โดยลดบัตเตอร์มิลค์ 20 มิลลิลิตร
และใส่มะเขือเทศเข้มข้น 2 ช้อนโต๊ะ

ขนมปังเพสต์โต้ (Pesto Buns)
โดยลดบัตเตอร์มิลค์ 20 มิลลิลิตร
และใส่เพสต์โต้ลงไป 2 ช้อนโต๊ะ

ขนมปังฟักทอง (Pumpkin Buns)
โดยลดบัตเตอร์มิลค์ 70 มิลลิลิตร
และใส่ฟักทองบดลงไป 70 กรัม

ขนมปังแครรอต (Carrot Buns)
โดยลดบัตเตอร์มิลค์ 70 มิลลิลิตร
และใส่แครรอตบดลงไป 70 กรัม

ไส้เบอร์เกอร์ (Patty)

ส่วนที่ขาดไม่ได้เลยสำหรับแฮมเบอร์เกอร์นั่นก็คือ ไส้หรือ เนื้อแฮมเบอร์เกอร์ ในรูปแบบดั้งเดิมนั้น เนื้อแฮมเบอร์เกอร์จะถูกทำมาจากเนื้อวัวล้วนๆ เท่านั้น

แต่อย่างไรก็ตามในปัจจุบัน มีการใช้เนื้อสัตว์หลากหลายชนิด ไม่ว่าจะเป็นเนื้อหมู เนื้อแกะ เนื้อปลา หรือแม้กระทั่ง เนื้อแฮมเบอร์เกอร์มังสวิรัต



All Beef Patties

1



The Ultimate Burger Patties

2



Veggie Burger Patties

3

เบอร์เกอร์สูตรดั้งเดิม

All Beef Patties

รูปแบบดั้งเดิมของเนื้อแฮมเบอร์เกอร์ (Patty) เป็นเนื้อวัวล้วน เลือกใช้ส่วนที่มีปริมาณไขมัน 20-30 เปอร์เซ็นต์ ถ้าไขมันน้อยเกินไปเมื่อปรุงออกมาจะแห้ง โดยทั่วไปเนื้อที่นำมาบดนี้ไม่จำเป็นต้องเป็นชิ้นเนื้อส่วนที่สวยงามหรือมีราคาแพงแต่อย่างใด เพียงให้มีปริมาณของไขมันที่พอเหมาะสมพอแล้ว

ส่วนที่นิยมใช้ได้แก่ ส่วนสันไหล่ (Chuck) ถ้าเรามีเครื่องบดเนื้อที่บ้าน ทางเลือกที่ดีกว่าคือ การซื้อเนื้อมาบดเอง ซึ่งจะทำให้เรามั่นใจว่าเนื้อที่เราใช้นั้นสดใหม่ มาจากวัวตัวเดียวและเป็นส่วนที่เราต้องการใช้จริงๆ

- เนื้อวัวบด 400 กรัม
- เกลือ ปรุงรส

วิธีการขึ้นรูป

- ปริมาณต่อชิ้นเนื้ออยู่ที่ 90-120 กรัม แล้วแต่ความต้องการของเรา
- เก็บเนื้ออบในตู้เย็นให้เย็นจัดเสมอ อุณหภูมิที่ร้อนจะทำให้ไขมันนุ่มและขึ้นรูปยากและนอกจากนี้ไขมันยังสามารถละลายไปกับความร้อนของมือเรา ถ้าไขมันน้อยเมื่อปรุงเสร็จจะกระด้างขึ้น
- ใช้มือชุบน้ำอุ่นหมาดๆ ซึ่งเนื้อและปั้นเป็นก้อนกลม กดให้แบนลงเล็กน้อย ใช้นิ้วกดตรงกลางให้เป็นรอยบุ๋มลงไปเล็กน้อยเพื่อลดการบวมบริเวณส่วนกลางของชิ้นเนื้อระหว่างการปรุง
- ถ้ายังไม่ปรุงทันที ควรแช่เย็นไว้และห้ามใส่เกลือ



วิธีทำ

1. ตั้งกระทะ หรือเตาอย่างให้ร้อนดี ทาน้ำมันบางๆ (ถ้าจำเป็น) โรยเกลือที่ผิวด้านนอกของชิ้นเนื้อ ควรเป็นเกลือทะเล (Sea Salt) เกลือจะช่วยทำให้ผิวกรอบ
2. นำไปย่างให้สุกตามความต้องการ โดยให้น้ำด้านที่มีรอยบุ๋มลงก่อน ระหว่างการย่างสามารถพลิกเนื้อไปมาเป็นระยะ เพื่อให้ความร้อนกระจายได้อย่างสม่ำเสมอ อย่างกดก้อนเนื้อเพื่อเร่งให้สุกเร็ว เพราะจะทำให้เนื้อสัมผัสที่ได้มีลักษณะที่แห้ง
3. การทดสอบความสุกของชิ้นเนื้อ ทำได้โดยใช้นิ้วกดเบาๆ ที่กลางชิ้นเนื้อเพื่อทดสอบแรงต้าน และเนื้อสัมผัส เมื่ออย่างเสร็จควรพักเนื้อประมาณ 2 นาที ก่อนที่จะรับประทาน

การทดสอบความสุกของไส้เบอร์เกอร์



จากเนื้อเบอร์เกอร์เนื้อล้วนๆ เราสามารถดัดแปลงส่วนประกอบที่ใช้ เพื่อให้ได้เนื้อสัมผัสที่ดี และรสชาติที่แตกต่าง มีมิติเพิ่มขึ้นได้ ด้วยการแทนที่เนื้อวัวบางส่วนด้วยเนื้อหมูบด ใส่หอมใหญ่ที่ผัดจนนุ่ม และสุกดีแล้วลงไปผสมเพื่อเพิ่มความหวาน ใส่เกล็ดขนมปังหรือไข่ไก่เพื่อเพิ่มความเหนียวและยึดติด ใส่สมุนไพร เครื่องเทศต่างๆ เพื่อเพิ่มกลิ่นหอมและรสชาติ เป็นต้น

- | | | |
|-----------------|-----|----------|
| • เนื้อวัวบด | 200 | กรัม |
| • เนื้อหมูบด | 50 | กรัม |
| • หอมใหญ่ (สับ) | 60 | กรัม |
| • น้ำมันรำข้าว | ½ | ช้อนโต๊ะ |
| • เกล็ดขนมปัง | 10 | กรัม |
| • นม | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| • พริกไทยดำ | ¼ | ช้อนชา |
| • ปาปริก้า | ¼ | ช้อนชา |
| • ใบไทม์ | 1 | ช้อนชา |
| • เกลือ | | ปรุงรส |

วิธีทำ

1. นำหอมใหญ่กับน้ำมันไปผัดในกระทะ จนกระทั่ง หอมใหญ่นุ่มดี พักให้เย็นลง
2. ใส่เนยลงในเกล็ดขนมปัง พักไว้
3. นำเนื้อทั้งสอง หอมใหญ่ เกล็ดขนมปังที่แช่นมจนนุ่ม สมุนไพรและเครื่องเทศทั้งหมด ยกเว้นเกลือ ใส่ลงในชามผสม นวดทุกอย่างให้เข้ากันดี
4. แบ่งส่วนผสมเป็นก้อนละ 100 กรัม ขึ้นรูป พักในตู้เย็น
5. เตรียมกระทะย่าง โรยเกลือที่ผิวด้านบนของชิ้นเนื้อ อย่างให้สุกดี



นอกจากเนื้อแฮมเบอร์เกอร์ที่ทำมาจากเนื้อสัตว์แล้ว เนื้อแฮมเบอร์เกอร์ที่ทำมาจากผัก ก็เป็นอีกรูปแบบหนึ่งที่มีเสน่ห์ไม่แพ้กัน สูตรนี้มีส่วนผสมของเห็ดหอมสดและคีนัว

- | | | |
|------------------|-----|----------|
| • คีนัว (Quinoa) | 70 | กรัม |
| • เห็ดหอมสด | 120 | กรัม |
| • แคร้รอต | 100 | กรัม |
| • หอมแขก (สับ) | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| • น้ำมันรำข้าว | 1 | ช้อนโต๊ะ |
| • เกลือ | | ปรงรส |
| • ซีสพาร์มิซาน | 30 | กรัม |
| • ไข่ไก่ | 1 | ฟอง |
| • เกล็ดขนมปัง | 30 | กรัม |
| • ยี่หระ (ป่น) | 1/8 | ช้อนชา |
| • ลูกผักชี (ป่น) | 1/8 | ช้อนชา |
| • ปาปริก้า | 1/8 | ช้อนชา |
| • พริกไทยดำ | 1/8 | ช้อนชา |



วิธีทำ

- ล้างคีนัวให้สะอาด ใส่ลงในหม้อพร้อมกับน้ำ 140 มิลลิลิตร ใส่เกลือเล็กน้อย พักไว้ 10 นาที ตั้งไฟ พอเดือดก็ปิดฝา ลดความร้อนลงต่ำ หุงคีนัวเป็นเวลา 15 นาที นำออกมาพักให้เย็นลง
- ซอยเห็ดหอมบางๆ ซูดแคร้รอตเป็นฝอยๆ พักไว้
- ใส่น้ำมันรำข้าว 1 ช้อนโต๊ะในกระทะ นำหอมแขกสับละเอียดไปผัด พอเริ่มใส ก็ใส่แคร้รอตและเห็ดที่พักไว้ลงไป ปรงรสด้วยเกลือ ยี่หระ ลูกผักชี ปาปริก้าและพริกไทยดำ ผัดให้สุกและนุ่มดี พักไว้
- ผสมคีนัว ส่วนผสมเห็ด ไข่ไก่และเกล็ดขนมปังในชามผสม ซูดซีสพาร์มิซานลงไป ปรงรสด้วยเกลืออีกเล็กน้อย
- แบ่งส่วนผสมออกเป็นก้อนละ 90 กรัม ปั้นเป็นก้อนกลมแบน
- ตั้งกระทะ nonstick ใส่น้ำมันรำข้าวลงไปเล็กน้อย นำตัวเบอร์เกอร์ลงไปทอดด้วยไฟกลาง ประมาณด้านละ 3 นาที



- หอมใหญ่ 3 หัว
- น้ำมันมะกอก 2 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ ปรุงรส

วิธีทำ

ซอยหอมใหญ่เป็นเส้นหนาประมาณ 3 มิลลิเมตร ใส่น้ำมันลงในกระทะ ใส่หอมใหญ่ลงไปผัด โรยเกลือ เล็กน้อย ถ้าแห้งเกินไปให้ใส่น้ำลงไปทีละช้อนโต๊ะ ผัดจนหอมนุ่มและมีสีน้ำตาลอ่อนๆ (หอมใหญ่ผัด สามารถเก็บได้ 2 อาทิตย์)

- หอมใหญ่ (สับ) 260 กรัม
- เซลลอรี่ (สับ) 65 กรัม
- แครร์รอต (สับ) 65 กรัม
- ชิง 30 กรัม
- กระเทียม (บด) 5 กลีบ
- ใบกระวาน 1 ใบ
- กานพลู 2 ก้าน
- ลูกผักชี 1 ช้อนโต๊ะ
- พริก cayenne ½ ช้อนชา

- น้ำมันมะกอก 3 ช้อนโต๊ะ
- มะเขือเทศเข้มข้น 2 ช้อนโต๊ะ
- มะเขือเทศทั้งผลลอกผิว 1200 กรัม
- น้ำตาลทรายแดง 50 กรัม
- น้ำส้มสายชูหมักข้าว 150 มิลลิลิตร
- น้ำผึ้ง 1 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ ปรุงรส
- พริกไทย ปรุงรส

วิธีทำ

1. คั่วลูกผักชีและกานพลูนำไปบดจนละเอียด พักไว้
2. นำหอมใหญ่ เซลลอรี่ แครร์รอต ชิงและกระเทียม (บด) ไปผัดกับน้ำมันมะกอกในหม้อก้นหนา ปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทย แล้วใส่เครื่องเทศที่พักไว้ พริก cayenne และใบกระวานตามลงไป ผัดด้วยไฟต่ำประมาณ 15-20 นาที จนส่วนประกอบทุกอย่างนุ่มดี
3. จากนั้น ตามด้วยมะเขือเทศเข้มข้น ผัดต่อจนมะเขือเทศเข้มข้นส่งกลิ่นหอม ใส่มะเขือเทศทั้งผลลอกผิว ใส่น้ำตามลงไปประมาณ 1 ถ้วย พอเดือดก็ลดไฟลงต่ำ เคี่ยวจนส่วนประกอบระเหยลงมาครึ่งหนึ่ง นำใบกระวานออกและนำส่วนประกอบไปปั่น กรองด้วยกระชอนรูถี่ให้เนียนดี
4. นำซอสกลับใส่หม้อ ปรุงรสด้วยน้ำส้มสายชู น้ำตาลทรายแดงและน้ำผึ้ง เคี่ยวต่อจนได้ความเข้มข้นตามที่ต้องการ ปรุงรสด้วยเกลือ กรอกใส่ภาชนะที่สะอาด

เทคนิคการปรุงไส้เบอร์เกอร์ที่หลากหลาย (How to cook your patties)

การทำไส้เบอร์เกอร์สุกดีนั้น มีหลากหลายวิธี เลือกที่สะดวกและเหมาะกับการใช้งาน

1. การย่างถ่าน (Charcoal Grilling)

วิธีการปรุงแบบนี้ถือว่าการปรุงที่ได้รับความนิยมมากที่สุด การปรุงด้วยวิธีนี้จะทำให้
ชั้นเบอร์เกอร์มีรสและกลิ่นหอมจากควันถ่าน

2. การจี่บนกระทะ (Pan-Frying)

เป็นวิธีที่สะดวก เลือกใช้กระทะเหล็กหล่อ (Cast Iron) ที่ให้ความร้อนได้ดีและเสถียร

3. การย่างในเตาอบ (Broiling)

การย่างในเตาอบเป็นวิธีที่นิยม โดยใช้โปรแกรม Broiling หรือโปรแกรมย่างด้วยไฟบน การใช้วิธีนี้
เราต้องพลิกชั้นเนื้อเมื่อเวลาผ่านไปครึ่งหนึ่ง วิธีนี้ได้ผลลัพธ์ที่ใกล้เคียงกับการย่างบนเตาถ่าน

4. การอบ (Baking)

เทคนิคนี้เหมาะกับเนื้อแฮมเบอร์เกอร์ที่เป็นมังสวิวัตหรือไส้เบอร์เกอร์ที่มีส่วนผสมที่สุกยาก

5. การต้ม/นึ่ง (Steaming)

เป็นวิธีที่หลายคนอาจไม่คุ้นเคย วิธีนี้ทำให้ได้เนื้อเบอร์เกอร์ที่ชุ่มฉ่ำ แต่จะสูญเสียลักษณะของ
ความกรอบที่ผิวด้านนอกของชั้นเนื้อ

ส่วนประกอบของแฮมเบอร์เกอร์

ขนมปัง (Buns)

ผ่าครึ่งขนมปัง ทาเนยบางๆ นำไปย่างบนกระทะหรือเข้าอบแล้วแต่ความต้องการ
ข้อดีของการเข้าอบคือ ขนมปังจะร้อนทั้งชิ้นและสามารถทำได้พร้อมกันในปริมาณมาก การย่าง
บนกระทะ ควรใช้ความร้อนที่ไม่แรงมากเกินไป ข้อดีคือ ทำให้ขนมปังด้านที่สัมผัสกับกระทะมีผิว
ที่กรอบ แต่อาจจะไม่ร้อนทั่วถึงเหมือนการนำไปอบ การทาเนยลงบนขนมปังเป็นเหมือนการป้องกัน
ขนมปังไม่ให้แฉะเมื่อนำไปรวมกับส่วนประกอบอื่นๆ

ไส้เบอร์เกอร์ (Burger Patties)

ในกรณีที่เป็นเนื้อล้วน เราสามารถปรุงให้สุกตามระดับความต้องการได้ แต่ถ้ามีส่วนผสม
ของเนื้อหมูหรือไข่ไก่ จะต้องทำให้สุกดีก่อนรับประทาน

ผักและสลัด (Green & Leaves)

เพื่อเพิ่มคุณค่าให้กับเบอร์เกอร์ เราสามารถเพิ่มส่วนประกอบของผักลงไปได้ ผักที่นิยมใส่มีดังนี้

- ผักใบ ได้แก่ ผักกาดแก้ว (Iceberg) ผักร็อกเกต (Rocket) ผักโขม (Spinach)
ผักคอส (Cos Lettuce)
- ผักอื่นๆ ได้แก่ หอมใหญ่หรือหอมสเปน เป็นต้น

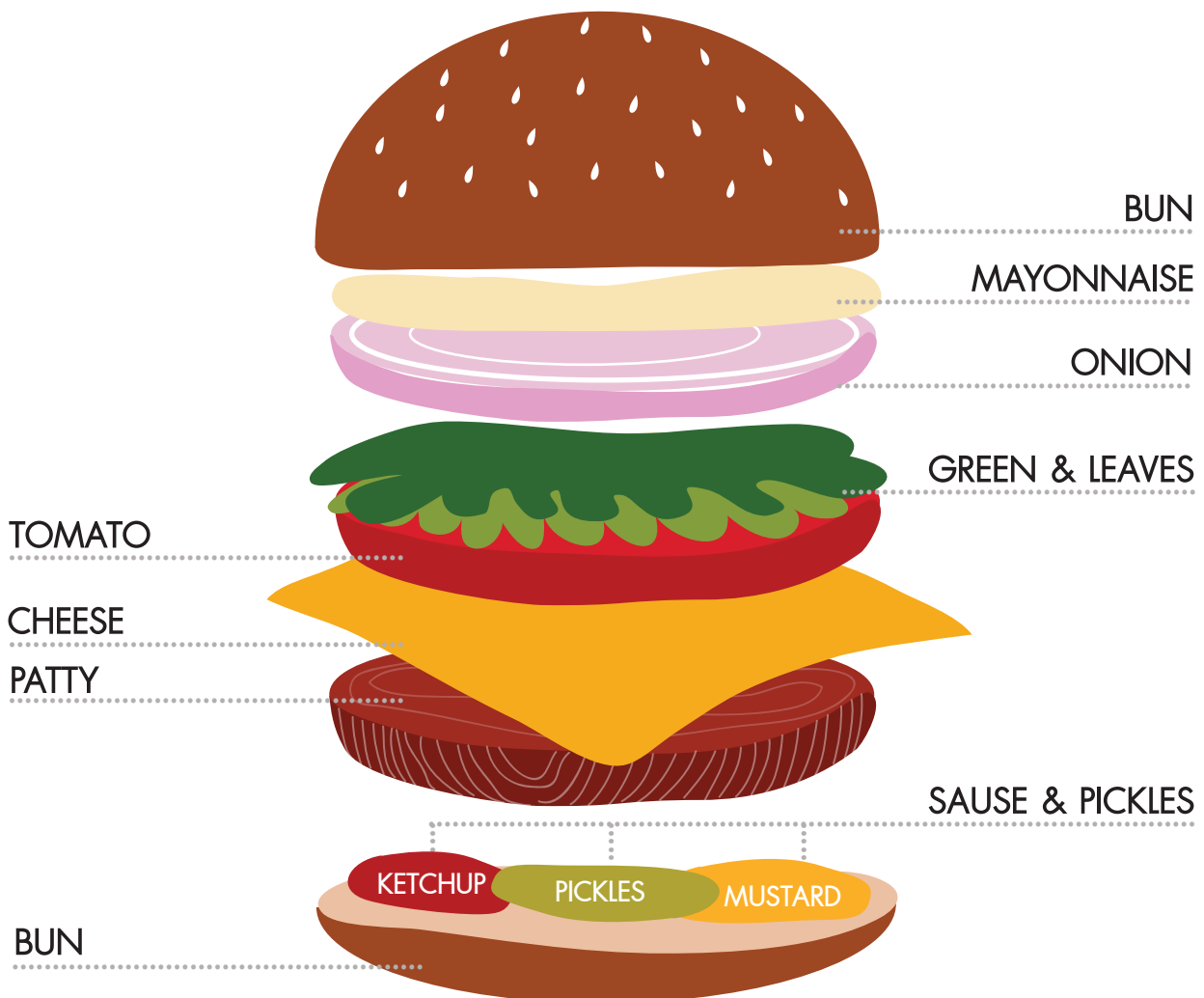
ส่วนประกอบอื่นๆ (Other Toppings)

ส่วนประกอบอื่นๆ ที่นิยมใส่ ได้แก่ หอมผัด (Caramelized Onion) เห็ดผัด (Sauteed Mushrooms) อัลฟัลฟา (Alfalfa) เบคอน ไข่ดาว แดงกวาดอง มะเขือเทศ แอโวคาโด ชีสสดดำและสับปะรด เป็นต้น

ซอส (Sauce)

ซอสมะเขือเทศ ซอสบาร์บีคิว มีสตาร์ดและมายองเนส

วิธีการประกอบเบอร์เกอร์



How to Assemble



CLASSIC
AMERICAN
CHEESE BURGER



THE ULTIMATE
HAMBURGER



VEGGIE
BURGER

CAUTION

บทเรียนและสูตรอาหารใน My Cooking School Project
ถูกรวบรวมและเก็วยังให้เกิดภาพที่สามารถจดจำและเข้าใจได้ง่าย
บางสูตรอาจมีความแตกต่างจากสูตรดั้งเดิม เนื่องจากถูกปรับ
หรือดัดแปลงให้เหมาะสมกับการทำในครัวที่บ้าน