

EGG

STATION

Lesson : Egg Station

ไข่ไก่ เป็นแหล่งโปรตีนคุณภาพที่มีราคาไม่แพง และสามารถนำมาประกอบเป็นอาหารคาวหวานได้มากมาย



บทเรียนเกี่ยวกับไข่บทเรียนนี้
เป็นเรื่องราวและเทคนิควิธีการปรุงไข่
ในหลากหลายรูปแบบที่นิยมรับประทานเป็นอาหารเช้า
ไม่ว่าไข่ต้ม ไข่ดาว ไข่ดาวน้ำ (Poached Egg)
ออมเล็ต (Omelet) หรือไข่คน (Scrambled Egg)

การแบ่งประเภทและน้ำหนัก

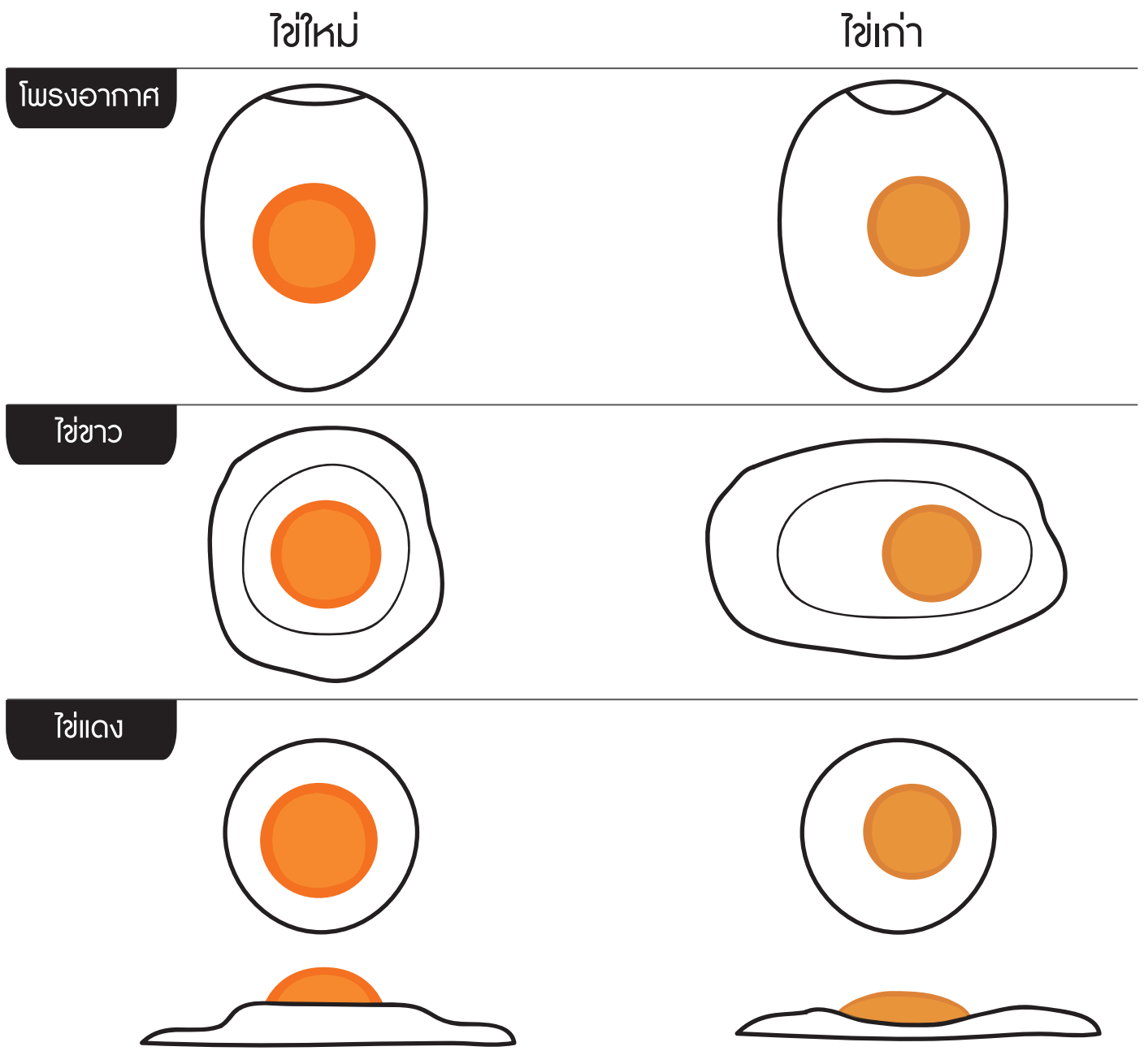
ในต่างประเทศ ชนิดของไข่ไก่จะแบ่งตามวิธีการเลี้ยงการให้อาหาร เช่น ไข่ออร์แกนิก ไข่จากไก่ที่เลี้ยงแบบปล่อย (Free-Range) ไข่จากไก่ที่เลี้ยงในเล้า และไข่โอเมก้า 3 เป็นต้น ส่วนสีผิวของเปลือกไข่ ก็มีทั้ง สีขาวและสีเหลืองนวลขึ้นอยู่กับพันธุ์ของแม่ไก่ โดยไข่ทั้ง 2 สีนี้ แทบจะไม่มี ความแตกต่างกันเลย

ส่วนน้ำหนักของไข่ไก่นั้นก็จะมีหลากหลาย ซึ่งขนาดที่นิยมใช้ในบ้านเราเทียบได้กับขนาดใหญ่ของต่างประเทศ โดยมีน้ำหนักรวมอยู่ที่ประมาณ 60 กรัม ซึ่งเป็นเนื้อไข่ไก่ 53-55 กรัม แบ่งเป็นไข่แดง ประมาณ 20 กรัม และที่เหลือจะเป็นไข่ขาว

ความสดใหม่ของไข่

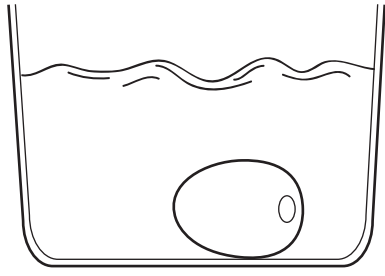
เวลาที่ซื้อไข่มาควรจะต้องเก็บรักษาในตู้เย็น เนื่องจากไข่ที่เก็บในตู้เย็น 1 วัน เท่ากับไข่ที่เก็บนอกตู้เย็นประมาณ 4-5 วัน การเก็บรักษาไข่ในตู้เย็นทำให้ไข่มีลักษณะที่สดใหม่กว่าเสมอ ลักษณะของไข่ที่สดดูได้จากสามปัจจัย ได้แก่ โฟรงอากาศ ไข่ขาวและไข่แดง

โครงสร้างของไข่



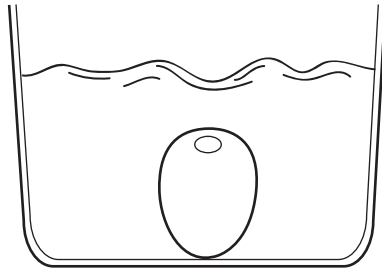
- โฟรงอากาศ (Air Cell) ในไข่ไก่จะมีโฟรงอากาศที่อยู่บริเวณด้านป้านของไข่ เมื่อไข่เก่า ไข่จะค่อยๆ สูญเสียของเหลวและอากาศจะเข้าไปแทนที่ ทำให้โฟรงอากาศใหญ่ขึ้น
- ไข่ขาว ไข่ที่สดใหม่จะมีเนื้อไข่ขาวที่ข้นและเหนียว แต่เมื่อไข่เก่า ไข่ขาวจะเหลวขึ้น
- ไข่แดง ไข่ที่สดใหม่ ไข่แดงจะอยู่กึ่งกลางของไข่ ในทางกลับกันเมื่อไข่เก่า ไข่แดงจะบอบบาง แฉกง่ายและเคลื่อนตัวจากกึ่งกลาง

วิธีการทดสอบความสดของไข่ด้วยการแช่ในน้ำ



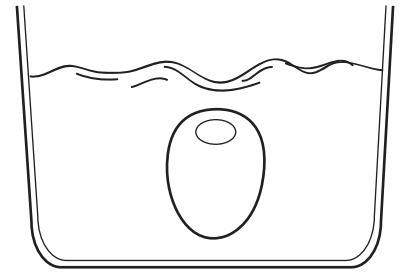
1

ไข่ที่สดใหม่ จะวางตัวในแนวขวาง และมีโพรงอากาศขนาดเล็ก



2

ไข่ที่เริ่มเก่า จะตั้งขึ้น และมีโพรงอากาศขนาดใหญ่ขึ้นเล็กน้อย



3

ไข่เก่าจะลอยขึ้น เนื่องจากโพรงอากาศมีขนาดใหญ่ขึ้น

การเก็บรักษาไข่

ไข่ไก่ ถือเป็นอาหารสด เมื่อนำมาปรุงอาหารควรอยู่ที่อุณหภูมิห้อง แต่การเก็บรักษาไข่นั้น กลับต้องเก็บรักษาในตู้เย็นหรือในอุณหภูมิไม่สูงกว่า 4 องศาเซลเซียส และควรวางด้านแหลมของไข่ลง เนื่องจากด้านป้านมีโพรงอากาศ (Air Cell) ซึ่งโพรงอากาศนี้จะขยายตัวเมื่อไข่เก่ามากขึ้น ถ้าเราเห็นด้านป้านของไข่ลง โพรงอากาศที่ใหญ่ขึ้นจะพยายามดันตัวขึ้น ซึ่งอาจทำให้ไข่แดงแตกหรือทำให้ไข่แดง ซึ่งง่ายต่อการปนเปื้อนมีเชื้อโรคได้ อย่างไรก็ตามปัญหานี้จะไม่เกิดขึ้น หากเราไม่เก็บไข่ไว้นานเกินไป เวลาซื้อไข่ต้องเลือกที่เปลือกไม่มีรอยร้าวหรือแตก และหลังจากที่เราตอกไข่แล้ว ควรจะใช้ทันที

ไข่ต้ม

Boiled Eggs

การต้มไข่ที่ดี ไข่ไม่ควรจะอยู่ในน้ำที่เดือดพล่านแม้แต่น้อย การต้มไข่นานเกินกว่าที่ควร จะทำให้เนื้อสัมผัสของไข่นั้นแข็งกระด้างและรอบๆ ไข่แดงจะมีสีเทาอมเขียวและมีกลิ่นกำมะถัน ซึ่งเกิดจากการทำปฏิกิริยาของธาตุเหล็กในไข่แดงกับกำมะถันในไข่ขาว ไข่ต้มเป็นอาหารเช้าที่รับประทานได้ง่ายๆ เพียงปรุงด้วยเกลือ และพริกไทย นอกจากนี้เรายังสามารถนำไข่ต้มมาดัดแปลงเป็นอาหารได้หลากหลาย เช่น นำไปเป็นส่วนประกอบของสลัด หรือ การทำไข่ปีศาจ (Deviled Eggs)

วิธีทำไข่ต้มสุก (Hard-Boiled Eggs)

เราใช้วิธีการต้มจากน้ำเย็น โดยการใส่ไข่ไก่ลงในหม้อพร้อมกับน้ำเย็น แล้วนำไปตั้งไฟ พอน้ำเริ่มเดือดพล่านให้ปิดฝาหม้อและนำออกจากความร้อนทันที พักไว้ในน้ำเป็นเวลา 13 นาที จากนั้นนำไข่ไปแช่ในน้ำเย็นจัดสักครู่เพื่อเป็นการหยุดความร้อนและไม่ให้ไข่สุกต่อ

วิธีทำไข่ต้มยางมะตูม (Soft-Boiled Eggs)

เราใช้วิธีการต้มจากน้ำที่เดือดพล่าน โดยการนำไข่ออกจากตู้เย็นก่อนเล็กน้อยเพื่อไม่ให้ไข่เย็นจัด ต้มน้ำในหม้อจนเดือดพล่านดี ปิดไฟ วางไข่ลงไปใต้น้ำร้อนเบาๆ แล้วปิดฝาหม้อ ทิ้งไข่ไว้ในน้ำร้อนเป็นเวลา 6-9 นาที แล้วแต่ระดับความสุกของไข่ที่เราต้องการ จากนั้นนำไข่ไปแช่ในน้ำเย็นจัดสักครู่เพื่อเป็นการหยุดความร้อนและไม่ให้ไข่สุกต่อ

Variation

Deviled Eggs



เมนูไข่ที่เกิดจากการนำไข่ต้มสุกมาตัดแบ่ง และใส่ลูกเล่นเล็กน้อย โดยคำว่า Deviled นั้น สื่อถึงความเผ็ดร้อนซึ่งในที่นี้คือรสชาติที่มาจาก มัสตาร์ด นั่นเอง

- ไข่ต้มสุก 4 ฟอง
- มายองเนส 3 ช้อนโต๊ะ
- มัสตาร์ด ½ ช้อนชา
- เกลือ ปรุรงรส

1. หั่นครึ่งไข่ต้ม นำไข่แดงออกมาดกกับมายองเนสและมัสตาร์ด ปรุรงรสด้วยเกลือและพริกไทย
2. นำส่วนผสมไข่แดงใส่ถุงบีบ ใช้หัวบีบรูปดาวขนาดเล็ก บีบส่วนผสมกลับลงไปไข่ขาว สามารถตกแต่งด้วยเบคอนกรอบ ต้นหอม ใบสาระแหน่ หรือไข่ปลา

ไข่ทอดน้ำหรือไข่ดาวน้ำ

Poached Eggs



เทคนิคการปรุงไข่อีกวิธีหนึ่ง ที่สามารถต่อยอดออกไปเป็นอาหารจานไข่ยอดนิยมได้อีกหลายจานโดยไข่จะถูกนำไปปรุงให้สุกในน้ำโดยไม่ใช้น้ำมันแต่อย่างใด ลักษณะเด่นของไข่ทอดน้ำ (ไข่ดาวน้ำ) คือไข่ขาวต้องนุ่มไม่แข็งกระด้างและไข่แดงบางส่วนยังมีลักษณะเหลวไม่สุกดี ในการทำไข่ทอดน้ำ (ไข่ดาวน้ำ) ไข่แดงต้องอยู่กึ่งกลางไข่ขาวเพราะฉะนั้นเราจึงต้องเลือกใช้ไข่ที่สดใหม่เท่านั้น

1. ตั้งน้ำใส่หม้อ ให้น้ำมีความสูงอย่างน้อย 8 เซนติเมตร จากก้นหม้อ และเพื่อเป็นการช่วยให้ไข่ขาวเซ็ทตัวได้ดี ให้ใส่น้ำส้มสายชูลงไปใต้น้ำโดยใช้สัดส่วนของน้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ ต่อน้ำ 1 ลิตร
2. เพื่อความสะดวก ให้ตอกไข่ใส่ถ้วย พอน้ำเดือดให้ลดไฟลงเพื่อให้ น้ำอยู่ในสภาวะที่ร้อนระอุ (Simmering) แต่ไม่เดือดพล่าน (Boiling) จากนั้นค่อยๆ หย่อนไข่ลงในน้ำ ทิ้งไว้เป็นเวลา 2-3 นาที จนไข่ขาวเริ่มแข็งตัว แต่ไข่แดงยังนุ่มอยู่ ตักไข่ออกจากน้ำด้วยทัพพีโปร่ง (Slotted Spoon) นำไข่ไปแช่ในน้ำเย็นจัดเพื่อหยุดความร้อน แล้วตักขึ้นมาพัก สามารถใช้กรรไกรตัดแต่งให้สวยงาม

Eggs Benedict



เมนูอาหารเช้ายอดนิยม ด้วยความลงตัวของไข่ทอดน้ำ (ไข่ดาวน้ำ) กับอิงลิชมัฟฟินที่ปิ้งจนหอมกรุ่นและราดด้วยซอสฮอลแลนด์สรสอ่อนละมุน

- อิงลิชมัฟฟิน สำหรับเสิร์ฟ
- ไข่ทอดน้ำ สำหรับเสิร์ฟ

ซอสฮอลแลนด์ส (Hollandaise Sauce)

- พริกไทยขาว 6 เม็ด
- น้ำส้มสายชู 1 ช้อนโต๊ะ
- น้ำเย็น 1 ช้อนโต๊ะ
- ไข่แดง 2 ฟอง
- เนย (ละลาย) 160 กรัม
- เกลือ ปรุรงรส
- น้ำมะนาวเลมอน ปรุรงรส
- พริกไทย ปรุรงรส

1. บดเม็ดพริกไทยขาวหยาบๆ ใส่ลงในหม้อพร้อมกับน้ำส้มสายชู นำไปตั้งไฟเคี่ยวให้ส่วนผสมลดลงเหลือ 2/3 เพื่อให้ น้ำส้มสายชูมีรสชาติและกลิ่นของพริกไทย โดยเทคนิคนี้เรียกกันว่า การอินฟิวส์ (Infused) จากนั้นยกออกจากความร้อนและใส่น้ำเย็นตามลงไป กรองใส่ชามผสมสเตนเลส ใส่ไข่แดงลงไปและใช้ตะกร้อมือตีให้เข้ากัน
2. นำส่วนผสมไปตั้งบนหม้อน้ำร้อน (Hot Bath) ตีให้ไข่แดงเบาขึ้นและมีสีที่อ่อนลง แล้วจึงยกออกจากความร้อน พักให้เย็นลงเล็กน้อย
3. ค่อยๆ เทเนยละลายอุ่นๆ ใส่ส่วนผสมไข่ขณะที่ตีไปด้วย ปรุรงรสด้วยเกลือ และน้ำมะนาวเลมอน 2-3 หยด
4. จัดจานเสิร์ฟ โดยนำอิงลิชมัฟฟินไปปิ้งเพื่อให้พอร้อน จากนั้นวางด้วยไข่ทอดน้ำ แล้วจึงราดด้วยซอสฮอลแลนด์ส

หมายเหตุ

- ซอสฮอลแลนด์ส สามารถเก็บได้ 2 ชั่วโมง ที่อุณหภูมิ 37-65 องศาเซลเซียส
- ถ้าซอสแตก ให้แก้ด้วยการใส่น้ำร้อนลงไปสัก 1-2 ช้อนชา ตีให้เข้ากันใหม่อีกที

อีกหนึ่งเมนูไข่ที่ควรจะใช้ไข่ไก่ที่สดใหม่ การทอดไข่ดาวสามารถทอดได้ด้วยน้ำมันพืช น้ำมันจากเบคอน เนย หรือเนยบริสุทธ์ (Clarified Butter) ข้อดีของเนยบริสุทธ์คือ สามารถทนต่อความร้อนได้ดีกว่าเนยปกติ

วิธีการทำเนยบริสุทธ์

นำเนยจัดใส่หม้อตั้งไฟ เมื่อเนยละลายและมีลักษณะเป็นฟองที่ผิวหน้า ให้ใช้ช้อนตักฟองออก เนยที่เหลือจะมีลักษณะที่ใสขึ้น ในกรณีที่มีตะกอนตกอยู่ที่ก้นหม้อให้กรองด้วยผ้าขาวบาง

วิธีทอดไข่

1. ตั้งกระทะให้ร้อนดี ใส่ไขมันที่ใช่ลงไป
 2. พอไขมันละลายและเริ่มร้อนดี ตอกไข่ใส่ลงไป พอไข่สุกในระดับที่ต้องการ ก็ตักออกจากกระทะ พร้อมเสิร์ฟ
- ในการเสิร์ฟไข่ดาวเพื่อเป็นอาหารเช้าสไตล์อเมริกัน ระดับความสุก และลักษณะในการเสิร์ฟที่นิยม มี 3 ลักษณะ ได้แก่



Sunny-side up

ไข่ดาวที่ทอดด้านเดียว ไม่กลับด้าน ไข่แดงยังมีลักษณะที่ไม่สุกเต็มที่



Over easy

ไข่ดาวที่ทอดแล้วกลับด้าน แต่ไข่แดงจะยังคงไม่สุกดีเช่นกัน



Over hard

ไข่ดาวที่ทอดแล้วกลับด้าน และทอดต่อจนไข่แดงสุกดี

หมายเหตุ

- ใช้ไข่ที่สดใหม่ เมื่อนำไปทอด ไข่แดงจะกลมนูนสวยและไข่ขาวไม่ไหลแบน
- ในกรณีที่ไข่เก่า สามารถใช้พิมพ์วงกลม (Egg Ring) ช่วยรักษาทรงของไข่
- ถ้าต้องการให้ไข่แดงสุก ให้ปิดฝากระทะหรือใช้ช้อนตักน้ำมันที่ร้อนในกระทะราดลงบนไข่แดง
- อย่าใช้ไฟแรงเกินไป เพราะจะทำให้ไข่ขาวกระด้างและอาจจะมีสีน้ำตาลอ่อนที่ขอบ

ไข่คน / *Scrambled Eggs*

เมนูไข่เนื้อนุ่ม เคล็ดลึบอยู่ที่ระดับความสุกที่พอดี ความนุ่มของไข่คนมาจากของเหลว และไขมันที่ใส่เพิ่มเข้าไป โดยหลักการแล้วเราสามารถใส่ นม ครีมนม ชาวด์ครีม ครีมนชีส หรือน้ำสต็อก แล้วแต่ความต้องการของเรา โดยสัดส่วนที่ใส่มีผลต่อเนื้อสัมผัส ซึ่งไม่ควรใส่ของเหลวเกิน 1 ช้อนโต๊ะต่อไข่ 1 ฟอง ไข่คนเป็นเมนูที่สามารถใช้ไข่เก่าได้ ซึ่งแตกต่างจากการทำไข่ดาว ไข่ทอดน้ำ หรือไข่ต้ม

Scrambled Eggs



- เนย 1 ช้อนโต๊ะ
- ไข่ไก่ 4 ฟอง
- ครีมน 3 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ ปรุรงรส

1. ใส่ส่วนผสมทุกอย่าง ยกเว้นเกลือ ลงในหม้อก้นหนา นำไปตั้งไฟ ใช้พายยางหรือไม้พายคนช้าๆ พอส่วนผสมเริ่มข้นขึ้น จึงปรุงรสด้วยเกลือ
2. ระดับความนุ่มของไข่คนขึ้นอยู่กับความชอบส่วนบุคคล เทคนิคที่จะทำให้เราทำได้ไข่ในเนื้อสัมผัสที่ต้องการ คือการยกหม้อออกจากความร้อนก่อนที่จะถึงระดับที่ต้องการเล็กน้อย เพราะความร้อนของภาชนะจะทำให้ไข่สุกขึ้นเอง
3. เสิร์ฟไข่คนในรูปแบบที่ต้องการ

ออมเล็ต / *Omelet*

ไข่มั่วนสตรีคอเมริกัน เป็นอีกเมนูไข่ที่สามารถใช้ไข่เก่านำมาปรุงได้ ถ้าเสิร์ฟเป็นจานหลัก จะใช้ไข่สามฟอง แต่ถ้าเสิร์ฟเป็นเมนูเคียงจะใช้ไข่เพียงสองฟอง ออมเล็ตนิยมใส่เครื่องต่างๆ ลงไปด้วย ไม่ว่าจะเป็นสมุนไพร หอมใหญ่ เห็ด พริกหวาน เบคอน หรือชีส หลักการง่ายๆ ของอมเล็ต ก็คือไข่มั่วนที่พับเป็นสามตอน โดยเนื้อไข่จะมีลักษณะฟูเล็กน้อยและด้านในไม่สุกมาก

- ไข่ไก่ 3 ฟอง
- เนย 1 ช้อนโต๊ะ
- ชีสชดดำ 2 ช้อนโต๊ะ
- พาร์สลีย์ (สับ) 1 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ ปรุรงรส

1. ตั้งกระทะ ตอกไข่ใส่ชาม ตีไข่ให้ฟูเล็กน้อย
2. ใส่เนยลงไปบนกระทะ พอเนยละลายดีและมีลักษณะเป็นฟองอากาศเล็กๆ ก็สามารถใส่ไข่ทั้งหมดลงไป
3. ใช้พายยางคนไข่ช้าๆ ให้ไข่ที่สุกอยู่ด้านล่างกลับขึ้นมาด้านบน พอไข่เริ่มอยู่ตัวระดับหนึ่ง ก็นำออกจากความร้อน โรยเกลือ และพาร์สลีย์ให้ทั่ว ใส่ชีสที่ตรงกลางไข่ จากนั้นใช้พายยางพับ หรือมั่วนไข่พร้อมเสิร์ฟ

Omelet



หมายเหตุ

ถ้าต้องการใส่เห็ด เบคอน พริกหวาน หรือหอมใหญ่ จะต้องนำไปผัดให้สุกดี ก่อนที่จะใส่ ส่วนประกอบของไข่ลงไป