

# PIZZA



---

## Lesson : Pizza

---

พิซซ่า อาหารประจำชาติของอิตาลี จัดเป็นแอฟเลตเบรด (Flatbread) ชนิดหนึ่ง คำว่า “พิซซ่า” ถูกบันทึกครั้งแรกในศตวรรษที่ 10 โดยทั่วไป คนมักรับประทานพิซซ่าที่ร้านอาหาร เนื่องจากเตาที่อบพิซซ่า นั้น มีลักษณะเฉพาะ และร้อนกว่าเตาอบที่บ้าน แต่ในความเป็นจริง เราสามารถประยุกต์ใช้เตาอบที่บ้านในการอบพิซซ่าได้เช่นเดียวกัน



บทเรียนนี้ ครอบคลุมถึงการทำพิซซ่าโดพื้นฐาน ซึ่งสามารถใช้เป็นส่วนประกอบหลักของการทำพิซซ่าทุกหน้าได้ การทำพิซซ่าแบบมาตรฐาน และแบบปิดหน้าพับครึ่งที่เรียกว่า Calzone และการประยุกต์นำแป้งพิซซ่ามาทำเป็นเบรดสตีก

---

### *BASIC PIZZA DOUGH*

### พิซซ่าโดพื้นฐาน



สูตรพิซซ่าโดแบบ Homemade โดยทั่วไปจะมี ส่วนประกอบหลักและสัดส่วนใกล้เคียงกัน ยีสต์ที่ใช้โดยทั่วไป จะเป็นยีสต์แห้ง บางสูตรจะใช้ 1 ชอง (Sachet) บางสูตรให้ใช้ 7 กรัม หรือ บางสูตรอาจให้ ตวง 2 ช้อนชา ซึ่งปริมาณ ทั้งสามที่กล่าวมานี้ ก็มีความใกล้เคียงกัน สามารถทดแทน กันได้ สำหรับส่วนประกอบน้ำตาลทราย บางสูตรก็จะใช้ เป็นน้ำผึ้ง สำหรับสัดส่วนก็จะอยู่ที่ ½ - 1 ช้อนชา ส่วนตัว แป้งสาลี บางสูตรจะใช้เป็นแป้งขนมปัง บางสูตรใช้แป้ง แป้งสาลีอเนกประสงค์น้ำที่ใช้เป็นส่วนประกอบจะต้อง อุณหภูมิ ไม่ร้อนเกินไป

สำหรับพิซซ่าขนาด 10 นิ้ว 4 ชิ้น

- ยีสต์แห้ง (Active Dry Yeast) 2 ช้อนชา
- น้ำตาลทราย ½ ช้อนชา
- น้ำอุ่น (40-45 องศาเซลเซียส) 300 มิลลิลิตร
- แป้งสาลีอเนกประสงค์ 450 กรัม
- น้ำมันมะกอก 3 ช้อนโต๊ะ
- เกลือ 1 ช้อนชา



## วิธีทำ

1. นำยีสต์ และน้ำตาลทรายใส่ลงในโถผสม ใส่น้ำตามลงไป พักไว้ประมาณ 5 นาที
2. ใส่ส่วนผสมแป้ง น้ำมันมะกอก และเกลือลงไป นวดประมาณ 4-5 นาที จนแป้งโดเนียนดี
3. คลึงแป้งโดให้มีผิวหน้าเรียบดี ใสกลับลงในชามผสม คลุมหน้าด้วยพลาสติกคลุมๆ พักในที่อุ่นๆ ให้แป้งขึ้นตัวสามเท่า ใช้เวลาประมาณ 45 นาที ถึง 1 ชั่วโมง

## เคล็ดลับการทำพิซซ่าโด (Secrets of the Perfect Pizza Dough)

1. แป้งพิซซ่าโดจะมีลักษณะเหนียวติดมือในเวลาที่เริ่มนวดหรือคลึง แต่เมื่อนวดไปเรื่อยๆ ตัวแป้งจะเนียนและมี elastic หรือเหนียวมากขึ้น ทำให้คลึงเป็นแผ่นได้ง่าย
2. นอกจากการนวดแป้งด้วยมือ เราสามารถนวดด้วยเครื่องตีแป้งโดยใช้หัวตีตะขงได้เช่นกัน
3. นวลพื้นผิวที่ใส่คลึงแป้งและไม้คลึงแป้งด้วยแป้งสาลีเล็กน้อย ทำให้คลึงแป้งได้ง่าย วางแป้งบนกระดาษไข ทำให้ยกตัวแป้งและใช้งานได้ง่าย
4. แป้งโดที่พักจนขึ้นตัวดีแล้ว แต่ยังไม่พร้อมที่จะคลึง สามารถคลุมด้วยพลาสติกถนอมอาหาร และแช่เย็น เก็บได้เป็นเวลา 2 วัน

*BASIC PIZZA*

พิซซ่าพื้นฐาน



พิซซ่าพื้นฐานสไตล์อิตาลี มีหน้าเป็น ซอสมะเขือเทศ ชีสมอสซาเรลลา และชีสพาร์มีซาน สามารถดัดแปลงเพิ่มเติมใส่ได้แล้วแต่ความต้องการ

|                  |   |                 |                      |   |        |
|------------------|---|-----------------|----------------------|---|--------|
| • พืชชาโดพื้นฐาน | ¼ | สูตร (200 กรัม) | ซอสพืชชาโดพื้นฐาน    |   |        |
| • ซีสมอสซาลลา    | ¼ | ถ้วย            | • มะเขือเทศบดละเอียด | ¼ | ถ้วย   |
| • ซีสมาร์มิซาน   | 2 | ช้อนโต๊ะ        | • กระเทียมบด         | ½ | ถ้วย   |
| • น้ำมันมะกอก    | ½ | ช้อนชา          | • เกลือ              |   | ปรุงรส |
| • โหระพาอิตาลี   |   | โรยหน้า         | • พริกไทย            |   | ปรุงรส |

## วิธีทำ

1. ตั้งเตาอบที่ 220 องศาเซลเซียส นำถาดอบพืชชาโด หรือถาดอบเข้าไปอุ่นในเตาอบ เป็นเวลาอย่างน้อย 30 นาที เพื่อให้ถาดอบร้อนดี
2. รีดแป้งพืชชาโดบนกระดาษไขให้เป็นแผ่นวงกลมขนาด 10 นิ้ว ใช้นิ้วมือกดแป้งจากขอบเข้ามาประมาณ 1 เซนติเมตร เพื่อให้มีลักษณะเป็นขอบ ถาน้ำมันมะกอกบางๆ ที่ขอบแป้ง
3. ทำซอสพืชชาโด โดยผสมกระเทียมบดกับซอสมะเขือเทศ ปรุงรสด้วยเกลือ และพริกไทย ทาซอสให้ทั่วๆ แป้ง โรยด้วยซีสมอสซาลลา และซีสมาร์มิซาน
4. ยกพืชชาโดทั้งกระดาษไขวางลงบนถาดอบที่อุ่นให้ร้อนดีแล้วอย่างรวดเร็ว นำเข้าอบจนแป้งกรอบ และมีสีเหลืองทอง ประมาณ 12 นาที โรยหน้าด้วยโหระพาอิตาลี



## ถาดอบที่เหมาะสม

เตาอบพืชชาโดแบบอุตสาหกรรมมีลักษณะเฉพาะตัว สามารถนำความร้อนเร็ว สำหรับคนที่ทำพืชชาโดที่บ้าน จึงต้องประยุกต์และปรับเปลี่ยนวิธีการอบ หนึ่งในอุปกรณ์ตัวช่วยก็คือ Pizza Stone (Baking Stone) หรือแผ่นหินรองอบพืชชาโด ซึ่งช่วยรักษาความร้อนทำให้แป้งพืชชาโดสุกเร็ว และมีลักษณะกรอบ

ในกรณีที่เราไม่มีสิ่งที่จะช่วยให้แป้งพืชชาโดของเรากรอบอร่อยได้คือ การนำถาดอบไปอบในเตาให้ร้อนดี ก่อนนำตัวแป้งมาวาง ถาดอบพืชชาโดมีลักษณะกลม ทำจากอลูมิเนียม ซึ่งเป็นวัสดุที่นำความร้อนได้ดี ถาดอบที่ทำจากเหล็กหรือโลหะนำความร้อนอื่นๆ ก็สามารถใช้งานได้ดีเช่นเดียวกัน อบถาดอบให้ร้อนดี อย่างน้อยเป็นเวลา 20-30 นาที ก่อนใช้งาน นวดหรือคลึงแป้งบนกระดาษไข ทำให้เราสามารถยกตัวแป้งวางลงบนถาดอบได้อย่างรวดเร็ว

# PIZZA TOPPING

ส่วนประกอบที่เราสามารถนำมาใช้เป็นหน้าพิซซ่านั้นมีอยู่มากมายเหนือจินตนาการ  
พิซซ่าทอปปีงพื้นฐานที่นิยมใช้มีดังนี้



## 1. มะเขือเทศ

นอกจากมะเขือเทศบดแล้ว มะเขือเทศื่อนำมาหั่นเป็นแว่น หรือมะเขือเทศชอร์รี่ผลเล็ก  
หั่นครึ่ง ก็เป็นที่นิยมเช่นเดียวกัน

## 2. ชีส

ชีสเกือบทุกประเภทเข้ากันได้ดีกับพิซซ่า ชีสเนื้อนุ่มที่นิยมใช้ ก็มีมอสซาเรลลา (Mozzarella)  
และรีคอตต้า (Ricotta) ซึ่งเป็นชีสที่มีรสอ่อนละมุน ชีสที่มีรสเค็มอย่างชีสเฟต้า (Fetta)  
หรือชีสนมแพะ (Goat's Cheese) รวมถึงชีสเนื้อแข็งอย่าง ชีสพาร์มีซาน (Parmesan)  
ชีสกรูเย (Gruyère) และชีสชดด้า (Cheddar) เป็นต้น

## 3. เนื้อสัตว์

เนื้อสัตว์ที่ใส่ในพิซซ่าส่วนใหญ่จะมีลักษณะชิ้นบาง หรือสุกแล้ว เนื่องจากระยะเวลาในการอบ  
ที่สั้น เนื้อสัตว์ที่นิยมได้แก่ แฮม / ไส้กรอก / เบคอน / พาร์มาแฮม (Parma Ham) /  
เปปเปอร์โรนี (Pepperoni) / ซาลามิ (Salami) รวมถึง ไก่รมควันและไก่ย่าง

## 4. ผักผลไม้

ผักผลไม้ที่นิยมใส่ในหน้าพิซซ่าได้แก่ ผักโขม / หอมใหญ่ / สับปะรด / พริกหวาน  
หรือเห็ดต่างๆ รวมถึงผักสลัดบางชนิด ที่นิยมนำมาโรยหน้าหลังจากอบเสร็จ เช่น ผักโรกเกต  
 เป็นต้น

## 5. ส่วนประกอบอื่นๆ

เช่น เคาเปอร์ / มะเขือเทศตากแห้ง / ปลาแอนโชวี เป็นต้น



พิซซ่าลักษณะพับครึ่งวงกลมเป็นเสี้ยวพระจันทร์ มีต้นกำเนิดที่เมืองเนเปิลส์ (Naple) สามารถใส่ใส่อะไรก็ได้เช่นกัน

|                  |    |          |                      |        |
|------------------|----|----------|----------------------|--------|
| • พืชชาโดพื้นฐาน | ¼  | สูตร     | ซอสพิซซ่าพื้นฐาน     |        |
| • ซีสมอสซาลา     | ¼  | ถ้วย     | • มะเขือเทศบดละเอียด | ¼ ถ้วย |
| • ซีสมาร์มิซาน   | 2  | ช้อนโต๊ะ | • กระทียมบด          | ½ กลีบ |
| • น้ำมันมะกอก    | ½  | ช้อนชา   | • เกลือ              | ปรุงรส |
| • ซาลามี         | 60 | กรัม     | • พริกไทย            | ปรุงรส |
| • ผักโขม         | 1  | ถ้วย     |                      |        |

### วิธีทำ

1. ตั้งเตาอบที่ 220 องศาเซลเซียส นำถาดอบพิซซ่า หรือถาดอบเข้าไปอุ่นในเตาอบเป็นเวลาอย่างน้อย 30 นาที เพื่อให้ถาดอบร้อนดี
2. แบ่งแป้งโดเป็นสองส่วน รีดแป้งพิซซ่าทั้งสองชิ้นบนกระดาษไขให้เป็นแผ่นวงกลมขนาด 6 นิ้ว
3. ทำซอสพิซซ่า โดยผสมกระทียมบดกับซอสมะเขือเทศ ปรุงรสด้วยเกลือ และพริกไทย ทาซอสบริเวณครึ่งล่างของตัวแป้ง วางซาลามีตามลงไป โรยด้วยซีสมอสซาลา ซีสมาร์มิซาน และผักโขม
4. พับครึ่งแป้ง กดบริเวณขอบให้ปิดสนิท ทาน้ำมันมะกอกที่ผิวของพิซซ่าบางๆ ยกพิซซ่าทั้งกระดาษไขวางลงบนถาดอบที่อุ่นให้ร้อนดีแล้วอย่างรวดเร็ว นำเข้าอบจนแป้งกรอบและมีสีเหลืองทอง ประมาณ 12 นาที



เบรดสติ๊กสูตรประยุกต์ โดยใช้แป้งพืชมะพร้าว และตัดเป็นเส้นเล็กๆ ปรงรสด้วยชีสพาร์มีซานและพริกป่น

- |                    |   |          |
|--------------------|---|----------|
| • พืชมะพร้าว       | ¼ | สูตร     |
| • ชีสพาร์มีซาน     | ¼ | ถ้วย     |
| • พริก cayenne     | ½ | ช้อนชา   |
| • เกลือผสมกระเทียม | 1 | ช้อนชา   |
| • ใบโทมัส          | 2 | ช้อนโต๊ะ |
| • น้ำมันมะกอก      | 1 | ช้อนโต๊ะ |



### วิธีทำ

1. ตั้งเตาอบที่ 180 องศาเซลเซียส เตรียมถาดอบรองกระดาษไขจำนวน 2 ถาด
2. สับใบโทมัสให้ละเอียด นำไปนวลกับแป้งพืชมะพร้าว นวลแป้งเล็กน้อย ริดให้ได้ขนาด 9x9 นิ้ว และหนาประมาณ ¼ นิ้ว
3. ทาน้ำมันมะกอกให้ทั่วผิวแป้ง ผสมเกลือผสมกระเทียม กับพริก cayenne โรยให้ทั่วๆ ตัวแป้งตามด้วยชีสพาร์มีซาน ใช้มือกดให้เครื่องปรุงรสติดดี
4. ใช้ลูกกลิ้งตัดพืชมะพร้าวเป็นเส้นยาวๆ กว้าง ¼ นิ้ว จับส่วนปลายของแป้งเข้าด้วยกัน โดยให้ด้านที่ไม่มีเครื่องเทศอยู่ชนกัน ม้วนแป้งให้เป็นแท่งเกลียว วางลงบนถาด ทิ้งระยะแต่ละชิ้นให้ห่างกันเล็กน้อย อบเป็นเวลา 20 นาที จนได้สีน้ำตาลสวย และกรอบดี (เมื่ออบเป็นเวลาครึ่งหนึ่งให้นำถาดออกมาเขย่าเบาๆ เพื่อพลิกแป้งให้โดยความร้อนทั่วๆ)



### CAUTION

บทเรียนและสูตรอาหารใน My Cooking School Project  
ถูกรวบรวมและเกี่ยวข้องให้เกิดภาพที่สามารถจดจำและเข้าใจได้ง่าย  
บางสูตรอาจมีความแตกต่างจากสูตรดั้งเดิม เนื่องจากถูกปรับ  
หรือดัดแปลงให้เหมาะสมกับการทำในครัวที่บ้าน