

BEEF STEAK

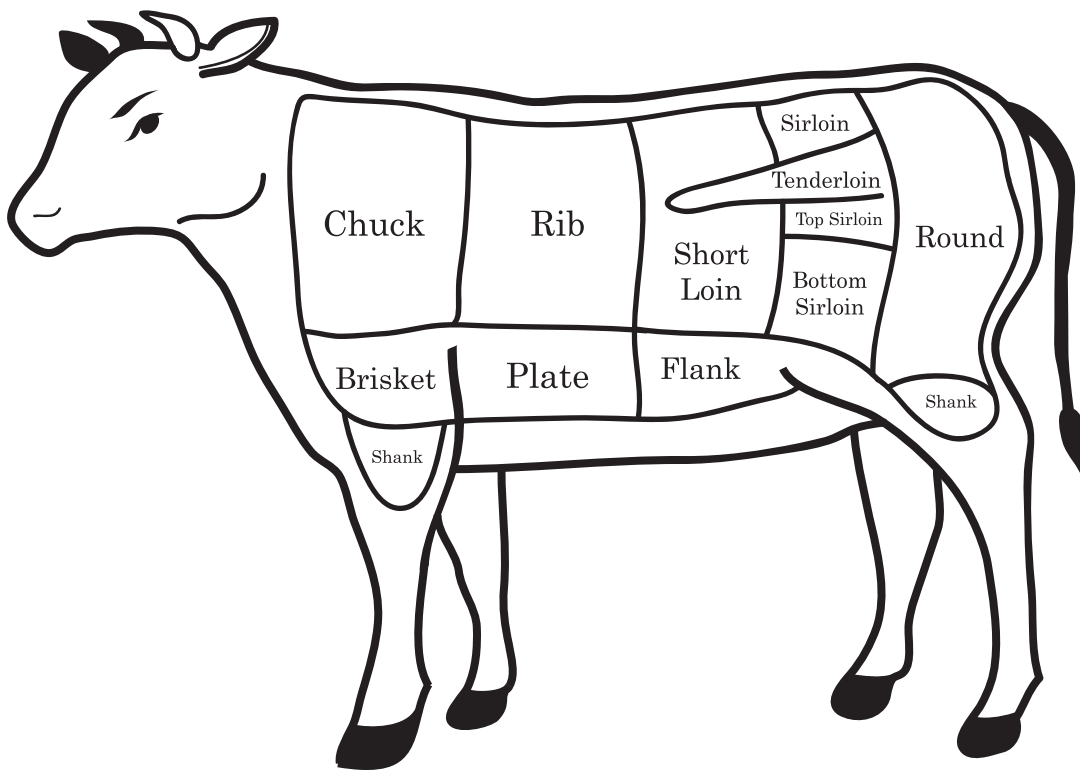
Lesson : Beef Steak

สเต็กเนื้อ

คำว่า “สเต็ก” หมายถึงอาหารจานโปรตีนจากเนื้อสัตว์ ซึ่งอาจจะเป็นเนื้อวัว เนื้อหมู เนื้อไก่ หรือแม้กระทั่งเนื้อปลา

สำหรับสเต็กในบทเรียนนี้ จะเป็นเนื้อหากเกี่ยวกับสเต็กที่มาจากเนื้อวัวเป็นหลัก สเต็กเป็นอาหารที่มีลักษณะเฉพาะตัวที่สามารถบ่งบอกได้ถึงรสนิ่ม ชุ่มฉ่ำ และความพิถีพิถันของผู้รับประทาน การปรุงสเต็กนั้นไม่ใช่เรื่องยาก หากรู้จักที่จะเลือกชิ้นเนื้อที่ดี ปรุงด้วยเทคนิคและเวลาที่เหมาะสม

การเลือกชิ้นเนื้อ



(American cuts of Beef)

กระทรวงการเกษตรของสหรัฐอเมริกา (USDA) ได้บัญญัติคำศัพท์ที่ใช้ในการบ่งบอกถึงคุณภาพเนื้อวัว โดยแบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่ เกรด Select / เกรด Choice / เกรด Prime โดยที่เกรด Prime (ไพรม์) นั้นเป็นเกรดที่คุณภาพดีที่สุด โดยพิจารณาจากความนุ่ม (tenderness) ความชุ่มฉ่ำ (juiciness) และรสชาติ (Flavor)

คุณภาพหลักๆ ของเนื้อมาจากอายุของวัวและสภาพของไขมัน โดยทั่วไป วัวอ่อนจะมีเนื้อที่นุ่มกว่าวัวแก่ ส่วนของไขมันในทางเทคนิคเรียกว่า Marbling (มาร์บลิ้ง) อันได้แก่ ไขมันขาวๆ ที่แทรกอยู่ตามเนื้อแดงนั่นเอง เป็นส่วนที่ทำให้เนื้อมีรสชาติดีและชุ่มฉ่ำ เนื้อที่จะได้รับเกรด Prime จึงต้องมาจากวัวอ่อนที่มีมาร์บลิ้งอยู่มากนั่นเอง

เนื้อวัวแต่ละส่วนมีรสชาติ และความนุ่มที่แตกต่างกัน ส่วนที่นิยมใช้ในการทำสเต็ก ได้แก่

1. Loin (ลอยน์)

เป็นส่วนสะโพกของวัว มีลักษณะเนื้อที่นุ่ม เพราะจัดเป็นกล้ามเนื้อที่ออกกำลังน้อย ในส่วนของลอยน์เอง ก็ยังย่อยแบ่งเป็น 3 ส่วนคือ

- Tenderloin (เทนเดอร์ลอยน์) หรือ Filet Mignon (ฟีเลต์มียง) เนื้อสะโพกสันใน มีลักษณะที่นุ่มมาก เพราะเป็นส่วนกล้ามเนื้อที่แทบจะไม่ได้ใช้งานเลย จุดด้อยคือมีไขมันอยู่น้อย ทำให้ไม่มีรสชาติมากเท่าไรนัก

- Strip Loin (สตริป-ลอยน์) หรือ New York Strip (นิวยอร์ก-สตริป) เป็นเนื้อช่วงกลางลำตัว ก่อนสะโพกต่อจากซี่โครงที่ถูกตัดมาจาก Short Loin เป็นส่วนที่นุ่ม และมีมาร์บลิ้งหรือไขมันมาก เนื่องจากเป็นกล้ามเนื้อส่วนที่ใช้กำลังน้อยมาก ถือเป็นอีกส่วนที่ได้รับความนิยมมาก

- Sirloin (เซอร์ลอยน์) เนื้อสะโพกสันนอก แม้จะไม่นุ่มเท่าเทนเดอร์ลอยน์ แต่ก็เป็นส่วนที่ได้รับความนิยม

2. Rib Steak (ริบ-สเต็ก) หรือ Prime Rib (ไพรม์-ริบ)

เป็นส่วนเนื้อที่ตัดมาพร้อมกับซี่โครงบริเวณกลางตัวของวัว มีมาร์บลิ้ง หรือไขมันแทรกมาก ทำให้รสชาติหวานอร่อย เมื่อปรุงส่วนของไขมันจะละลาย ทำให้ได้สัมผัสนุ่มและชุ่มฉ่ำ ถ้าไม่ชอบซี่โครงสามารถเลือกเป็น Rib-Eye Steak (ริบอาย-สเต็ก) ซึ่งมีลักษณะกลมโค้งตามซี่โครงนั่นเอง แต่ระซี่โครงออกเรียบร้อยแล้ว

3. T-Bone Steak (ทีโบนสเต็ก)

ถือเป็นสเต็กชิ้นใหญ่ ที่ประกอบด้วยชิ้นเนื้อส่วนที่ดีที่สุดถึงสองส่วนคั่นด้วยกระดูกลักษณะตัว T เนื้อด้านที่ชิ้นเล็กกว่าจะเป็นเนื้อส่วนเทนเดอร์ลอยน์ ส่วนอีกด้านที่ชิ้นใหญ่กว่าจะเป็นสตริป-ลอยน์ หลายคนอาจเคยได้ยินสเต็กส่วนนี้ในชื่อของ Porterhouse ซึ่งสิ่งที่แตกต่างจาก T-Bone Steak นั้นก็คือปริมาณของเทนเดอร์ลอยน์ที่มีมากกว่า

★ เคล็ดลับเพอร์เฟกสเต็ก (How to perfect steak) ★

1. นอกจากการย่าง การปรุงสเต็กในกระทะก็เป็นวิธีที่ได้รับความนิยม กระทะต้องมีขนาดใหญ่พอจะเป็นเหล็กกล้า อลูมิเนียมหรือกระทะเคลือบ non-stick ก็ได้ แต่ควรเลือกที่มีน้ำหนักและมีโครงสร้างหนา นำความร้อนได้ดี
2. ขนาดความหนาของเนื้อ ควรอยู่ที่ $\frac{3}{4}$ - $1\frac{1}{2}$ นิ้ว เมื่อนำไปปรุง จะไม่สุกเร็วเกินไป
3. พักชิ้นเนื้อให้อยู่ที่อุณหภูมิห้องก่อนนำไปปรุง ประมาณ 20-30 นาที การนำเนื้อที่ยังเย็นอยู่ไปย่าง จะทำให้เนื้อเหนียว
4. ใช้น้ำมันที่ทนความร้อนสูง ถ้าต้องการใส่เนย ให้ใส่ก่อนที่จะนำเนื้อออกจากกระทะ เนื่องจากเนยไม่สามารถทนความร้อนสูงได้
5. เนื้อที่ดีไม่จำเป็นต้องปรุงมาก ปรุงด้วยเกลือและพริกไทยก็เพียงพอ ไม่โรยเกลือไว้ก่อนนาน เพราะเกลือจะดูดน้ำ เพื่อความสะดวกควรบดเกลือและพริกไทยลงในจาน แล้วนำชิ้นเนื้อไปนวดก่อนใส่เนื้อลงในกระทะ
6. ตั้งกระทะให้ร้อนก่อนที่จะใส่ชิ้นเนื้อลงไป ความร้อนจะช่วยฉีกผนังด้านนอกของเนื้อ เป็นการช่วยรักษาความชุ่มชื้นและรสชาติภายในเนื้อ
7. พักเนื้อเป็นเวลา 5 นาที ก่อนเสิร์ฟเพื่อรับประทาน ชิ้นเนื้อยังคงอุ่นอยู่ถึง 10 นาที การพักทำให้เนื้อรักษาเนื้อที่อยู่ที่ด้านในได้ดีขึ้น ทำให้เนื้อนุ่มและไม่แห้ง

ระดับความสุกในการปรุงสเต็ก

การควบคุมระดับการสุกของสเต็ก สามารถทำได้ด้วยการจับเวลาในการปรุงสเต็กต่อด้าน การวัดอุณหภูมิที่กลางของชิ้นเนื้อ และการกดสัมผัสที่ผิวด้านนอกของชิ้นเนื้อ การจับเวลาอาจเกิดข้อผิดพลาดได้จากขนาดของชิ้นเนื้อที่แตกต่างกัน และอุณหภูมิของชิ้นเนื้อในเวลาที่ลงกระทะ ส่วนการสัมผัสนั้น จะแม่นยำมากขึ้นเมื่อมีประสบการณ์ วิธีที่ดีที่สุดก็คือการใช้ควบคู่งับไป หรือปรับให้เหมาะสมตามสถานการณ์

โดยทั่วไป สเต็กสามารถปรุงได้ถึง 3 ระดับหลักๆ ได้แก่ Rare / Medium / Well-done และสามารถแยกย่อยให้ละเอียดขึ้นเป็น 6 ระดับ ดังนี้

ระดับ	เวลาย่างต่อด้าน	สีของเนื้อด้านใน	อุณหภูมิภายใน	ความรู้สึกเมื่อสัมผัส
<i>Blue</i>	น้อยกว่า 1 นาที	เนื้อด้านใน ยังแดงสด 100%	10-29 °C	นุ่มมาก ไม่มีแรงต้าน
<i>Rare</i>	2 นาที	เนื้อด้านใน ยังแดงสด 75%	30-51 °C	นุ่มมาก มีแรงต้านอ่อนๆ
<i>Medium Rare</i>	3 นาที	เนื้อด้านใน ยังแดงสด 50%	57-63 °C	นุ่ม มีแรงต้านอ่อนๆ
<i>Medium</i>	4 นาที	เนื้อด้านใน ยังแดงสด 25%	63-68 °C	แน่นเล็กน้อย มีแรงต้าน
<i>Medium Well</i>	5 นาที	เนื้อตรงกลาง เป็นสีชมพูเล็กน้อย	72-77 °C	แน่น มีแรงต้าน
<i>Well Done</i>	6 นาที	เนื้อเป็นสีน้ำตาล ทั่วดี	77 °C+	แน่นมาก กดแล้วดังกลับทันที

FILET MIGNON STEAKS WITH GREEN PEPPERCORN SAUCE ไฟเลต์มignon สเต็กกับกรีนเปปเปอร์คอร์นซอส

เนื้อสเต็กส่วนที่นุ่มที่สุด นำมาปรุงให้สุกในระดับที่ต้องการ รับประทานกับกรีนเปปเปอร์คอร์นซอสที่เกิดจากการนำเอาน้ำสต็อกเนื้อและครีมมาเคี่ยวในกระทะที่ใช้ย่างเนื้อ เพื่อให้ได้รสชาติที่เข้มข้น และตัดรสด้วยพริกไทยสดที่มีรสชาติเผ็ดอ่อนๆ



- เทนเดอร์ลอยน์ (120 g) 4 ชิ้น
- น้ำมันมะกอก สำหรับย่าง
- เกลือ ปรงรส
- พริกไทยดำ ปรงรส
- เนย (Optional) 2 ช้อนโต๊ะ

กรีนเปปเปอร์คอร์นซอส (สูตรสำหรับ 4 ชิ้น)

- หอมแดง 3 หัว
- น้ำสต็อกเนื้อ 400 มิลลิเมตร
- ครีม 1 ถ้วย
- บร็อคโคลี่ 3 ช้อนโต๊ะ
- เมล็ดพริกไทยอ่อน 4 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. นำชิ้นเนื้อออกจากตู้เย็น พักที่อุณหภูมิห้องเป็นเวลา 30 นาที
2. ระหว่างพักเนื้อให้เตรียมซอส โดยนำน้ำสต็อกเนื้อใส่หม้อตั้งไฟ เคี่ยวให้ลดลงครึ่งหนึ่ง ประมาณ 10 นาที พักไว้
3. ตั้งกระทะให้ร้อนดี โรยเกลือและพริกไทยบนชิ้นเนื้อทั้งสองด้าน ใช้น้ำมันมะกอกเล็กน้อย ลงในกระทะ นำเนื้อลงย่างบนกระทะ พอได้สีที่สวยงามก็พลิกด้าน ย่างด้านละประมาณ 4 นาที (สำหรับระดับ Medium) ก่อนนำสเต็กออกจากกระทะ สามารถใส่เนยลงไป (ถ้าต้องการ) ตักเนยละลายราดบนชิ้นเนื้อเล็กน้อย นำสเต็กออกมาพักบนจาน
4. ในกระทะใบเดิม เทน้ำมันในกระทะออกให้เหลือแค่เคลือบกระทะบางๆ สับหอมแดงใส่ลงไปผัด ประมาณ 2 นาที จนนุ่มและใสดี ใส่บร็อคโคลี่ ตามด้วยเมล็ดพริกไทย น้ำสต็อก และครีม ลดไฟ เคี่ยวจนซอสข้นขึ้น ประมาณ 6 นาที
5. จัดเสิร์ฟใส่จาน ราดด้วยซอสพริกไทยอ่อน





วิธีทำ

1. นำชิ้นเนื้อออกจากตู้เย็น พักที่อุณหภูมิห้องเป็นเวลา 20-30 นาที
2. ทำซอสแบร์เนส โดยนำน้ำส้มสายชูไวน์ขาว ไวน์ขาว หอมแดง ทารากอน และเม็ดพริกไทยบด ใส่ลงในหม้อ ตั้งไฟความร้อนสูง จนส่วนผสมเกือบแห้งหมดเหลือประมาณ 1 ช้อนชา พักให้เย็นลง
3. ถ่ายส่วนผสมใส่ในชามที่ทนความร้อนได้ ใส่ไข่แดงและน้ำ 2 ช้อนโต๊ะ ตามลงไป นำชามไปวางบนหม้อน้ำร้อน ลดความร้อนไม่ให้น้ำเดือดพล่าน ระวังอย่าให้น้ำสูงแตะกับชามผสม ใช้ตะกร้อไฟฟ้าตีส่วนผสม (ขั้นตอนนี้คือการ Emulsify) ตีจนส่วนผสมมีสีที่อ่อนลงและฟูขึ้น
- 4.อุ่นแกลิฟายบัตเตอร์ ใส่ลงในส่วนผสมไข่แดงทีละน้อย ตีให้เข้ากันดี ปรับรสด้วยเกลือและพริกคาเยน ใส่พาร์สลีย์อิตาเลียนลงไป ตีให้กระจายทั่วดี
5. ตั้งกระทะให้ร้อนดี โรยเกลือและพริกไทยบนชิ้นเนื้อทั้งสองด้าน ใช้น้ำมันมะกอกเล็กน้อยลงในกระทะ นำเนื้อลงย่างบนกระทะ บุบกระเทียม และใส่ใบไทม์ลงไปเพื่อกลิ่นหอม ให้น้ำมันบนเนื้อได้สีที่สวยงามก็พลิกด้านอย่างด้านละประมาณ 4 นาที (สำหรับระดับ Medium) ตักน้ำมันราดบนชิ้นเนื้อเป็นระยะ นำสเต็กออกมาพัก
6. จัดเสิร์ฟลงบนจาน เสิร์ฟกับซอสแบร์เนส

T-BONE STEAK WITH RED WINE SAUCE ทีโบนสเต็กซอสไวน์แดง

เอาใจคนที่ชอบความหลากหลายกับชิ้นสเต็กที่มีทั้ง Strip Loin และ Tenderloin ในชิ้นเดียวกัน ทำให้ ได้ทั้งรสชาติของเนื้อที่เข้มข้น และความนุ่มจาก Tenderloin ทานคู่กับซอสไวน์แดง ที่ช่วยตัดความมันของชิ้นเนื้อได้ดี



- ทิโบนสเต็ก 4 ชิ้น
- น้ำมันมะกอก สำหรับย่าง
- เกลือ ปຽงรศ
- พริกไทยดำ ปຽงรศ

ซอสไวน์แดง

- ไวน์แดง 3 ช้อนโต๊ะ
- น้ำส้มสายชูไวน์แดง 1 ช้อนโต๊ะ
- พริกไทยดำ 1 ช้อนชา
- น้ำสต็อกเนื้อ 190 มิลลิลิตร

วิธีทำ

1. นำชิ้นเนื้อออกจากตู้เย็น พักที่อุณหภูมิห้องเป็นเวลา 20-30 นาที
2. ตั้งกระทะให้ร้อนดี ทาน้ำมันบางๆ ที่ชิ้นเนื้อ โรยเกลือและพริกไทยบนชิ้นเนื้อทั้งสองด้าน นำเนื้อลงย่างบนกระทะ ด้านละประมาณ 4 นาที (สำหรับระดับ Medium) นำสเต็กออกมาพักบนจาน
3. นำไวน์แดง น้ำส้มสายชู และพริกไทยดำลงในกระทะ เคี่ยวประมาณ 20 วินาที ใส่น้ำสต็อกลงไป เคี่ยวต่อ 3-4 นาทีจนข้นขึ้น
4. จัดเสิร์ฟใส่จาน เสิร์ฟกับซอสไวน์แดง

HERBED BUTTER

เนยสมุนไพร

เนยที่ถูกลมผสมด้วยสมุนไพรหลากหลายชนิด เพื่อช่วยเสริมรสชาติให้กับเนื้อสเต็ก ทานคู่กับไก่หรือปลา ก็เข้ากันได้ดีทีเดียว



• เนย (อุณหภูมิห้อง)	125	กรัม
• แอนโชวี	2	ตัว
• ไชวส์ (Chives)	2	ช้อนโต๊ะ
• กระเทียมบด	1	กลีบ
• พาร์สลีย์อิตาลีย่นสับ	2	ช้อนโต๊ะ
• มัสตาร์ดดิลญอง	1	ช้อนโต๊ะ
• พริกไทยดำบดหยาบ	½	ช้อนชา

วิธีทำ

1. นำส่วนผสมทุกอย่างมาผสมให้เข้ากัน ห่อด้วยกระดาษไขโดยม้วนให้เป็นแท่งยาว หมุนปลายทั้งสองด้านให้แน่นเหมือนห่อลูกอม นำไปแช่เย็นเป็นเวลา 1 ชั่วโมง
2. เมื่อต้องการใช้ ให้ตัดเป็นแว่นหนาตามความต้องการ วางบนสตีกริลล์



CAUTION

บทเรียนและสูตรอาหารใน My Cooking School Project
ถูกรวบรวมและเก็บบันทึกไว้ให้สามารถจดจำและเข้าใจได้ง่าย
บางสูตรอาจมีความแตกต่างจากสูตรดั้งเดิม เนื่องจากถูกปรับ
หรือดัดแปลงให้เหมาะสมกับการทำในครัวที่บ้าน