แสงแดด

อาหารฝรั่งยอดนิยม
step-by-step

ซุป & สตู

Soup & Stew



ตำรับยอดนิยม พร้อมภาพแสดงขั้นตอนการทำโดยละเอียด



ซุป&สตู





ซุป&สตู

Soup & Stew

แสงแดด



ซุป&สตู

ISBN 978-616-7016-85-6
พิมพ์ครั้งที่ 1 กุมภาพันธ์ 2555
จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม
ราคา 250 บาท
สงวนลิขสิทธิ์เรื่องและภาพโดย © บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด
ห้ามลอกเลียนหรือนำภาพไปใช้ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ นอกจากได้รับอนุญาต

กรรมการผู้จัดการ นิดดา หงษ์วิวัฒน์
ผู้จัดการทั่วไป น่าน หงษ์วิวัฒน์
ผู้จัดการฝ่ายการตลาด ปราณี พงษ์พันธ์

บรรณาธิการ ณวรา เปลี่ยนบุญเลิศ **ผู้ช่วยบรรณาธิการ** ภัณฑิรา รัตนดิลก ณ ภูเก็ต, กานต์ เหมวิหค
ถ่ายภาพ ศิรภพ แก้วกรวิชญ์ **จัดอาหาร** บุปผา กิตติกุล
บรรณาธิการต้นฉบับ สิริรักษ์ บางสุด **พิสูจน์อักษร** ฉลองกรุง แซ่อึ้ง

บรรณาธิการศิลป์ ตุลย์ หงษ์วิวัฒน์
ศิลปกรรม ดุจฤดี ชมบุญ, ณรงค์ศักดิ์ บุญซุม **แต่งภาพ** วรนารถ พันธุ์เสือ
ภาพประกอบ อาทิตย์ ศิริปรารภ **ภาพวาดประกอบ** อนิวรรต อัครสุทธิกร
ฝ่ายเตรียมภาพ ทองพูน มาลาศรี, อรุณลักษณ์ เผื่อนพินิจ, สุรีย์ ยงวิสาลสุข
ฝ่ายผลิต นภาการ ขำชัยภูมิ, กนกวรรณ สอนสุคนธ์

แยกสี บริษัท สแกนอาร์ต จำกัด โทร. 0-2292-0279-81
พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร. 0-2401-9401
เจ้าของและจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด
320 ซอยลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อิน ทาวน์) แขวงพลับพลา
เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310

สั่งซื้อหนังสือติดต่อฝ่ายการตลาด
โทร. 0-2934-4414 ต่อ 102-110
แฟกซ์ 0-2538-1499, 0-2934-4415
e-mail : marketing@sangdad.com
ติดต่อฝ่ายบรรณาธิการสำนักพิมพ์
โทร. 0-2934-4414 ต่อ 404-405
แฟกซ์ 0-2538-7576
e-mail : krua@sangdad.com



จากสำนักพิมพ์

ซุป เป็นอาหารเหลวที่น่าทึ่งของฝรั่ง เพราะใช้กินได้ในทุกโอกาส เป็นอาหารงานเลี้ยงก็ได้ อาหารเด็กก็ได้ อาหารผู้เฒ่าผู้แก่ก็ดี แถมยังสามารถเป็นอาหารคนป่วยได้อีก เนื่องด้วยลักษณะอาหารที่เป็นน้ำเหลวใสและเหลวข้น เนื้อซุปมีทั้งแบบที่เครื่องปรุงยังเป็นชิ้นเล็กๆ และแบบบดละเอียด สามารถกลืนได้เลย

เสน่ห์ของซุปคือกินง่าย กลืนคล่องคอ เป็นอาหารเรียกน้ำย่อยก็ได้ เป็นอาหารระหว่างมื้อก็ดี และแม้แต่เป็นอาหารเบาๆสำหรับคนที่ยังไม่อยากกินอาหารหนัก

ซุปใสคอนซอมเม่ (Consommé) ได้แก่ ซุปใสจากเนื้อวัว เนื้อไก่ ฯลฯ

ซุปข้น มีทั้งข้นด้วยแป้ง ข้นด้วยมันฝรั่ง ข้นด้วยขนมปัง ข้นด้วยถั่วธัญพืช และข้นด้วยไข่แดง เลือกกินได้ตามอัธยาศัย ความชอบ ตลอดจนคุณค่าอาหาร

สตู คล้ายกับซุป เป็นอาหารในลักษณะน้ำข้น ที่มีเนื้อผักหรือเนื้อสัตว์ที่เปื่อยนุ่ม น้ำข้นคล่ักของสตูนั้นคือน้ำเกรวี ที่สามารถนำไปราดอาหารจานอื่น กินได้อร่อยเช่นกัน

สตูได้มาด้วยการตุ๋น ใช้ไฟอ่อน ใช้เวลามาก แต่ทำได้ไม่ยุ่งยาก แค่เพียงปรุงให้ลงตัว ก็ตั้งไฟค้างทิ้งไว้ได้เลย จับเวลาตามลักษณะอาหาร เพราะความเปื่อยนุ่มของเครื่องปรุงแต่ละชนิดใช้เวลาแตกต่างกัน สตูหอมอร่อยก็ด้วยเครื่องปรุง เครื่องเทศที่มีคุณภาพ

ซุปและสตูเล่มนี้มีรายละเอียดของเครื่องปรุง เครื่องเทศที่ดีมีคุณภาพ วิธีการเตรียมเครื่องปรุงที่ถูกต้อง เช่น การหั่นผัก การทำน้ำสต๊อก การเลือกเนื้อ มีไว้ในเล่มโดยละเอียด ก่อนการทำอาหารแต่ละจานให้อร่อย โปรดอ่านบทนำให้ละเอียด

สำนักพิมพ์แสงแดด
กุมภาพันธ์ 2555







สารบัญ

8 Soup and Stew Basics

28 คอนซอมเม่เนื้อ
(Beef Consommé)

32 ซุปหัวหอมฝรั่งเศส
(French Onion Soup)

34 ซุปครีมกุ้ง
(Shrimp Bisque)

38 หอยลายชาวเดอร์
(Clam Chowder)

42 ซุปมะเขือเทศ
(Tomato Soup)

46 ซุปหน่อไม้ฝรั่ง
(Asparagus Soup)

50 ซุปฟักทอง
(Pumpkin Soup)

54 ซุปบรอกโคลีกะหล่ำดอก
(Broccoli and Cauliflower Soup)

56 ซุปปวยเล้ง
(Spinach Soup)

60 ซุปครีมเห็ดพอร์ชินี
(Porcini Cream Soup)

64 ซุปมิเนสโตรเน
(Minestrone Soup)



66 ซุปพริกหวานย่าง
(Roasted Bell Pepper Soup)

70 กาซปาโช
(Gazpacho)

72 ซุปปูข้าวโพด
(Crab and Corn Soup)

74 ซุปครีมไก่
(Chicken Cream Soup)

78 ซุปซีฟู้ด
(Seafood Soup)

82 ซุปถั่วและข้าวบาร์เลย์
(Split Pea and Barley Soup)

84 ซุปบีทรูท
(Beetroot Soup)

86 บูยยาเบส
(Bouillabaisse)

90 สตูลิ้นวัว
(Ox Tongue Stew)

94 สตูหมู
(Pork Stew)

98 กัมโบ้กุ้ง
(Shrimp Gumbo)

100 สตูเนื้อโบกินยอง
(Beef Bourguignon)

104 กูลาซเนื้อ
(Beef Goulash)

106 ราทาทูอี
(Ratatouille)





Soup and Stew Basics

ซุปและสตูเป็นอาหารที่ปรุงในของเหลว รับประทานอุ่นหรือร้อน (มีเพียงซุปบางประเภทเท่านั้นที่รับประทานแบบเย็น) ทั้งซุปและสตูประกอบด้วยเนื้อสัตว์ ผัก และน้ำสต๊อกซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของทั้งสองอย่าง

ซุปเป็นอาหารที่มีในทุกประเทศ เกิดจากการเคี่ยวผักและเนื้อสัตว์ในน้ำสต๊อกจนน้ำซุปออกรสชาติ เครื่องปรุงและส่วนผสมที่ใส่ในซุปขึ้นอยู่กับวัตถุดิบตามท้องถิ่นของแต่ละประเทศ จึงทำให้เกิดซุปหลากหลายชนิด ซุปในอาหารฝรั่งจะแบ่งตามลักษณะหน้าตาและวิธีทำ เช่น ซุปใส ซุปข้น ฯลฯ ซุปเป็นอาหารเรียกน้ำย่อย แต่มีเพียงซุปบางชนิด เช่น ซุปถั่ว ซุปปลา คนตามชนบทหรือชาวประมงจะรับประทานเป็นอาหารจานหลัก

สตู คือ การทำให้เนื้อสัตว์หรือผักสุกโดยการเคี่ยวกับน้ำสต๊อกด้วยไฟอ่อนไปเรื่อยๆ จนเนื้อสัตว์และผักเหล่านั้นอ่อนนุ่ม สตูที่เคี่ยวเสร็จจะมีซอสข้นขลุกขลิกเรียกว่า น้ำเกรวี น้ำเกรวีได้จากการเคี่ยวสตูเป็นเวลานานจนน้ำสต๊อกข้น หรือข้นโดยการใส่แป้งหรือรูซ์ (roux) ในสตู เนื้อที่ใช้ทำสตูโดยมากเป็นเนื้อส่วนเหนียว แน่น หรือเป็นกล้ามเนื้อ เมื่อเคี่ยวแล้วจะมีรสชาติอร่อยกว่าใช้เนื้อส่วนนุ่ม สตูเป็นอาหารจานหลักและมีอาหารจำพวกแป้ง เช่น ขนมปัง พาสต้า และข้าวไว้กินด้วยเสมอ

ซุปและสตูจึงมีลักษณะคล้ายกัน ต่างกันที่ปริมาณและความข้นของของเหลวสุดท้าย โดยซุปจะมีเนื้อเหลวเบากว่าสตู และมีเนื้อสัตว์น้อยกว่า

ประเภทของซุป

1. ซุปข้น (pureed soup)

ซุปข้นมีเนื้อเนียน หนัก เกิดจากการปั่นซุปหลังจากเคี่ยวให้ได้รสชาติแล้วจนเป็นเนื้อเดียวกัน โดยอาจกรองด้วยตะแกรงอีกทีเพื่อให้เนื้อซุปเนียน เบายิ่งขึ้น ส่วนผสมที่ทำให้ซุปข้นมีดังต่อไปนี้

รูซ์ (roux) คือการผัดแป้งสาลีกับเนยให้สุกในระดับต่างๆ เพื่อเป็นพื้นฐานทำให้ซอสข้น รูซ์มี 3 ระดับการสุกคือ ไวท์รูซ์ (white roux) บลอนด์รูซ์ (blond roux) และบราวน์รูซ์ (brown roux) แล้วแต่ว่านำไปใช้ในซอส หรือซุปประเภทไหน ไวท์รูซ์จะผัดแป้งจนสุกประมาณ 1-2 นาทีโดยรูซ์ยังเป็นสีขาวออกนวล แล้วเติมนมหรือน้ำสต๊อกลงไป เคี่ยวต่อจนซุปหรือซอสข้น เช่น ซุปครีมไก่ ส่วนบลอนด์รูซ์ผัดแป้งจนเป็นสีน้ำตาลอ่อน นำไปใช้ในบราวน์ซอสต่างๆ บราวน์รูซ์ผัดแป้งกับเนยจนเป็นสีน้ำตาลเข้ม นำไปใช้ในสตู เช่น กัมโบ้ นอกจากนี้การใช้แป้งทำให้ซุปข้น อาจทำได้โดยการละลายแป้งในน้ำเย็นแล้วใส่ในซุปขณะกำลังเดือดอย่าง ซุปครีมเห็ดพอร์ชินี

มันฝรั่ง มักใช้เป็นตัวทำให้ข้นในซุปผักทั้งหลาย เช่น ซุปปวยเล้ง ซุปพริกหวาน ฯลฯ ต้มมันฝรั่งและผักต่างๆในน้ำสต๊อก เมื่อมันฝรั่งสุกจึงนำไปปั่นจนละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน

ขนมปัง ใช้เป็นตัวทำให้ข้นในซุปเย็น เช่น กาซปาโช วิธีทำคือปั่นขนมปังที่หั่นเป็นชิ้นพอคำรวมกับผักต่างๆเพื่อให้ซุปเป็นเนื้อเดียวกัน

ข้าว ถั่ว ธัญพืช นิยมใช้เป็นตัวทำให้ข้นในซุปสุขภาพ และซุปบางประเภท เช่น ซุปบิสก์โดยการต้มข้าว ถั่ว หรือธัญพืชในซุป (โดยอาจห่อใส่ในผ้าขาวบาง) เพื่อให้ยางข้าวออกมาทำให้ซุปข้น แล้วจึงปั่นให้เป็นเนื้อเดียวกัน

ไข่แดง ทำให้ซุปข้นโดยนำไข่แดงมาผสมกับครีมแล้วใส่ในซุปตอนสุดท้าย ปิดไฟอย่าให้ซุปเดือดอีกครั้ง มิเช่นนั้นซุปจะแตกตัว อย่างไรก็ตามปัจจุบันวิธีนี้ไม่ค่อยนิยมใช้ในซุป แต่มักใช้กับสตูมากกว่า

ครีมและเนย ทำให้ซุปข้นและมันวาว ใช้ใส่ตอนสุดท้ายหลังจากเคี่ยวซุปจนได้ที่แล้ว มิเช่นนั้นจะทำให้ซุปแตกมัน

เทคนิคการทำซุปข้นนอกจากขึ้นอยู่กับส่วนผสมแล้ว การปั่นซุปให้ได้ความเข้มข้นที่เหมาะสมก็เป็นสิ่งสำคัญ ควรลองปั่นเนื้อผักกับน้ำซุปประมาณครึ่งหนึ่งก่อน หากปั่นแล้วข้นเกินไปจึงค่อยเติมน้ำซุปที่เหลือได้ แต่หากปั่นแล้วเหลวเกินไปต้องนำไปตั้งไฟต่อให้ข้นขึ้น



ซุปฟักทอง



ซุปมะเขือเทศ



คอนซอมเม่เนื้อ

2. ซุปใส (clear soup)

ซุปใสมีลักษณะเหลว ใส มีเทคนิคเฉพาะที่ทำให้ซุปใสที่เรียกว่า clarify คือการทำให้ซุปใสโดยการใช้ไข่ขาว ทฤษฎีมีอยู่ว่าโปรตีนในไข่ขาวจะไปจับตัวกับเครื่องเคราทั้งหลายในน้ำซุปให้แยกลอยขึ้นด้านบนผิวซุป ในขณะเดียวกันซุปใสด้านล่างจะถูกเคี่ยวด้วยไฟอ่อนๆให้ออกรสชาติไปเรื่อยๆ สุดท้ายตักเอาเฉพาะน้ำซุปใสด้านล่าง (ดูวิธีทำหน้า 29) สีของซุปที่ออกมาเป็นสีน้ำตาลเข้มหากทำจากน้ำสต๊อกเนื้อ หรือสีเหลืองอ่อนหากทำจากน้ำสต๊อกผักหรือไก่ ซุปใสที่รู้จักกันดีคือคอนซอมเม่ ซึ่งนิยมเสิร์ฟร้อนๆ เพราะหากทิ้งไว้ให้เย็นซุปจะมีลักษณะเหมือนเจลลาตินหยุ่นๆ คอนซอมเม่ที่นิยมรับประทาน คือ คอนซอมเม่เนื้อ และคอนซอมเม่ไก่

3. ซุปเนื้อหนัก (hearty soup)

ลักษณะของซุปเนื้อหนักเป็นซุปที่มีเนื้อสัมผัสของอาหาร เช่น ผัก ถั่ว พาสต้า เช่น ซุปมิเนสโตรเน หัวใจสำคัญคือการใส่เครื่องปรุงต่างๆตามลำดับการสุกช้าเร็ว เช่น ถั่วแห้งสุกช้ากว่าผักจึงควรใส่ก่อน และค่อยๆปรุงด้วยเกลือทีละน้อย เกลือจะช่วยดึงรสชาติผักและเนื้อสัตว์ออกมาในน้ำสต๊อก ข้อควรระวังคือ ไม่ควรใส่เกลือมากตั้งแต่ต้น เพราะจะทำให้น้ำซุปเค็มจัดหลังเคี่ยวเสร็จ

4. ซุปอื่นๆ

เป็นซุปที่มีวิธีทำเป็นเอกลักษณ์เฉพาะ เช่น ซุปหัวหอม (สูตรหน้า 33) บูยยาเบส (สูตรหน้า 87) บิสก์หรือซุปครีมกุ้ง (สูตรหน้า 35)



ซุปมิเนสโตรเน





เครื่องเคียงและการแต่งหน้าซุป



เครื่องเคียงและการแต่งหน้าซุป นอกจากเพื่อความสวยงามแล้ว ยังบอกถึงรสชาติและส่วนผสมของซุปด้วย เครื่องเคียงและส่วนผสมที่ใช้แต่งหน้าซุปมีดังต่อไปนี้



แป้งพัฟฟ์



ผักและสมุนไพร



ฟองนมหรือครีม



น้ำมันกลิ่นต่างๆ



ชีส



ถั่ว