

นิกิตังตำราอาหาร คัดถึงสำนักพิมพ์แสงแดด



แสงแดด

บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด
320 ซอยลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อิน ทาวน์)
แขวงพลับพลา เขตวังทองหลาง กรุงเทพฯ 10310
โทร. 0-2934-4414 ต่อ 102-110 แฟกซ์ 0-2538-1499, 0-2934-4415
e-mail : marketing@sangdad.com www.sangdad.com



185.-

แสงแดด

อร่อยเฉพาะอย่าง เป็นอาชีพ

ไข่เจียวกรอบ

ไข่เจียวฟู ไข่เจียวทรงเครื่อง



ตำรับอร่อยไม่ธรรมดา ลองทำลองกิน
จะฉีกถึงไข่เจียว

ไข่เจียวกรอบ

นิกิตังตำราอาหาร คัดถึงสำนักพิมพ์แสงแดด





ไก่เจียวกรอบ
ไก่เจียวฟู ไก่เจียวทรงเครื่อง



ไข่เจียวกรอบ

ไข่เจียวฟู ไข่เจียวทรงเครื่อง

ทำรับอร่อยไม่ธรรมดา
ลองทำลองกิน จะฉีกถึงไข่เจียว



แสงแดด

สำนักพิมพ์แสงแดด

ไปเจียวกรอบ ไปเจียวฟู ไปเจียวทรงเครื่อง

ISBN 978-616-7016-77-1

พิมพ์ครั้งที่ 1 กันยายน 2554

จำนวนพิมพ์ 3,000 เล่ม

ราคา 185 บาท

สงวนลิขสิทธิ์เรื่องและภาพโดย © บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

ห้ามลอกเลียนหรือนำภาพไปใช้ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ นอกจากได้รับอนุญาต

กรรมการผู้จัดการ นิดดา หงษ์วิวัฒน์

ผู้จัดการทั่วไป น่าน หงษ์วิวัฒน์

ผู้จัดการฝ่ายการตลาด ปราณี พงษ์พันธ์

บรรณาธิการ กานต์ เหมวินิค

ที่ปรึกษาฝ่ายอาหาร อบเชย อิมสบาย

กองบรรณาธิการ กฤษณะ ชัยวงษ์, ภัทรร กระยอม, กชนุช การุณรัตน์กุล

ถ่ายภาพ ศิรภพ แก้วกรวิญญ์

จัดอาหาร บุปผา กิตติกุล

บรรณาธิการต้นฉบับ สิริวัชร บางสุต

พิสูจน์อักษร ฉล่องกรุง แซ่อึ้ง, ธนวรรณ นาคินทร์

บรรณาธิการศิลป์ ตุลย์ หงษ์วิวัฒน์

ศิลปกรรม นุชนาด ทวีทรัพย์, ดุจดดี ชมนุญ

แต่งภาพ วรนาถ พันธุ์เชื้อ

ภาพประกอบ อาทิตย์ ศิริปรารภ

ฝ่ายเตรียมภาพ ทองพูน มาลาศรี, อรุณลักษณ์ เผื่อนพินิจ, สุรีย์ ยงวิสาสสุข

ฝ่ายผลิต นากการ 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 (ทาวน์อิน 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 : k rua@sangdad.com

จากสำนักพิมพ์

ไข่เจียว อาหารเมนูง่ายๆที่เราคุ้นเคย แต่ใครเลยจะรู้ว่าจากไข่เจียวที่แสนธรรมดาก็สามารถนำมาประยุกต์เป็นเมนูอาหารได้หลากหลายหน้าตา และมากด้วยรสชาติ อย่างไข่เจียวกรอบ ไข่เจียวฟู และไข่เจียวทรงเครื่อง อันแสนโอชารส ซึ่งรวบรวมอยู่ภายในหนังสือเล่มนี้ **“ไข่เจียวกรอบ ไข่เจียวฟู ไข่เจียวทรงเครื่อง”**

ความอร่อยของไข่เจียวทั้งสามแบบนี้มีเอกลักษณ์ ผู้ที่เข้าใจในรสชาติอันแท้จริงของเมนูไข่ต่างรู้ว่า ไข่เจียวกรอบหากจะทำให้มีรสถูกต้อง เมื่อทอดต้องได้เนื้อสัมผัสที่ดีของไข่เจียว กรอบไม่เหนียว และกรอบเหลืองอย่างพอดี ไข่เจียวฟู ต้องมีรูปทรงกลมฟู เนื้อหนาแน่น แต่มุม ขึ้นฟูด้วยเนื้อไข่ ไม่ใช่ฟองอากาศ ส่วนไข่เจียวทรงเครื่อง ความอร่อยอยู่ที่เครื่องเคลือบกับรสสัมผัสของเนื้อไข่ที่นุ่มนวล ทว่า ความอร่อยของเมนูไข่ทั้งสามแบบนี้ไม่ง่ายเลย ด้วยต้องอาศัยเทคนิค วิธีการที่ถูกต้อง ดังที่ทีมงานของสำนักพิมพ์แสงแดดได้ทดลองทำ กระทั่งได้สูตรที่อร่อยลงตัว และระหว่างนี้ก็เก็บรายละเอียดของเทคนิคต่างๆมาบอกเล่าให้กับผู้สนใจทำไข่เจียวกรอบ ไข่เจียวฟู ไข่เจียวทรงเครื่อง ได้ทลายเป็นอาชีพหรือทำกินเองที่บ้าน เพราะเมนูไข่นั้นมีมากกว่าที่คุณคิด

สำนักพิมพ์แสงแดด

กันยายน 2554





๓ สารบัญ

- 5 จากสำนักพิมพ์
8-17 เปิดตำรับไข่เจียวกรอบ
ไข่เจียวฟู ไข่เจียวทรงเครื่อง

ไข่เจียวกรอบ

- 20-21 ไข่เจียวกรอบหมูสับ
22-23 ไข่เจียวกรอบกุ้ง
24-25 ไข่เจียวกรอบเบคอน
26-27 ไข่เจียวกรอบเห็ด
28-29 ไข่เจียวกรอบปู
30-31 ไข่เจียวกรอบกะเพราหมูสับ
32-33 ไข่เจียวกรอบยำมะม่วง
34-35 ไข่เจียวกรอบยำสมุนไพร
36-37 ไข่เจียวกรอบทะเลผัดฉ่า
38-39 ไข่เจียวกรอบลาบหมู
40-41 ไข่เจียวกรอบเขี้ยวหวานทะเล
42-43 ไข่เจียวกรอบผัดหน่อไม้เห็ดหอม

ไข่เจียวฟู

- 46-47 ไข่เจียวฟูฟองเต้าหู้
48-49 ไข่เจียวฟูแฮม
50-51 ไข่เจียวฟูเต้าหู้อ่อน
52-53 ไข่เจียวฟูพริกชี้ฟ้า

- 54-55 ไข่เจียวฟูปลาทุ
56-57 ไข่เจียวฟูกุ้งฝอย
58-59 ไข่เจียวฟูหัวไชโป๊
60-61 ไข่เจียวฟูมะเขือเผาะ
62-63 ไข่เจียวฟูหมูหวาน
64-65 ไข่เจียวฟูน้ำพริกอ่อน
66-67 ไข่เจียวฟูผัดไทยไร้เส้น
68-69 ไข่เจียวฟูซอสหมูสับ

ไข่เจียวทรงเครื่อง

- 72-73 ไข่เจียวหมูสับ
74-75 ไข่เจียวหอมใหญ่
76-77 ไข่เจียวมะเขือเทศ
78-79 ไข่เจียวหอยนางรม
80-81 ไข่เจียวข้าวโพดหวาน
82-83 ไข่เจียวดอกโสน
84-85 ไข่เจียวปลากะป๋อง
86-87 ไข่เจียวกระเทียมดอง
88-89 ไข่เจียวทะเล
90-91 ไข่เจียวเห็ดสมุนไพร
92-93 ไข่เจียวอินเดีย
94-95 ไข่เจียวหน่อไม้หมูสับ





๓ เปิดตำรับไข่เจียวกรอบ ไข่เจียวฟู ไข่เจียวกรงเครื่อง

คนเรารู้จักเอาไข่ของสัตว์มากินเป็นอาหารแต่โบราณกาลแล้ว ซึ่งก็รวมทั้งไข่ไก่ที่นิยมกินกันแพร่หลายทั่วโลก เพราะเป็นสัตว์ปีกชนิดเดียวที่มนุษย์สามารถเลี้ยงให้แม่ไก่ออกไข่ได้ทั้งปี วิธีการปรุงไข่เป็นอาหารก็วิวัฒนาการมาเรื่อย ๆ แต่ที่แพร่หลายกว้างขวางมากวิธีหนึ่ง คือ ไข่เจียว ซึ่งฝรั่งเอามาทอดกับเนย โดยเรียกว่า “ออมเลต” แต่คนเอเชียเอามาทอดกับน้ำมันสัตว์หรือน้ำมันพืชแล้วเรียก “ไข่เจียว” ยิ่งกว่านั้นแต่ละชาติก็มีเทคนิคการทำไข่เจียวแตกต่างกันไปอีก จนอาจเรียกได้ว่ามีสูตรไข่เจียวแบบชาติใดชาติหนึ่ง เช่น ไข่เจียวญี่ปุ่น ไข่เจียวจีน ไข่เจียวไทย ไข่เจียวฝรั่งเศส ไข่เจียวสเปน ฯลฯ

กล่าวกันว่าไข่เจียวที่ทอดกับเนยเป็นแผ่นบางกลมนั้น เริ่มมีขึ้นในเอเชียกลาง คือ เปอร์เซีย ก่อนจะกระจายไปทางตะวันตกสู่ยุโรป ไข่เจียวแบบทางเอเชียจะมีที่มาจากไหนยัง unsure แน่ชัด แต่ในเมืองไทยไข่เจียวเป็นอาหารยอดนิยมอย่างหนึ่งมานานแล้ว เพราะแม้แต่รัชกาลที่ 5 ในหนังสือพระราชนิพนธ์ “ไถลบ้าน” ก็ได้ทรงรำพันถึงไข่เจียวจมน้ำพริก เมื่อเกิดความหิวขึ้นในคำคืนหนึ่งขณะประทับอยู่บนเรือกลางทะเลเมดิเตอร์เรเนียน (ปี พ.ศ.2450)



สำหรับคนไทย
ทั่วไปในปัจจุบัน ถือว่า
ไม่เกินจริงนักถ้าหากจะพูด
ว่าไข่เจียวเป็น soul food
หรืออาหารคิดถึงบ้านอย่างหนึ่ง
เพราะไม่ว่าจะไปที่ไหนในโลก
คนไทยก็โยยหาไข่เจียวแบบไทย
โดยเฉพาะอย่างยิ่งในยามที่อาหารต่าง
ชาติไม่ถูกปาก หรือหากพ่อครัวต่างชาติ
เจียวไข่ได้รสชาติไม่ถูกลิ้น หลายคนก็อาสา เข้า
ครัวไปเจียวไข่เองก็มี พูดอย่างนี้ได้เพราะคนไทย
ส่วนใหญ่ นอกจากจะรู้ว่าไข่เจียวแบบไทยเรารสชาติ
หน้าตาเป็นอย่างไรแล้ว พวกเขายังเจียวไข่เป็นกัน
แทบทุกคน

ทว่า ไข่เจียวที่เราคุ้นเคย หรือทำกินเอง มักเป็นไข่เจียว
ธรรมดาซึ่งเป็นแผ่นบาง ทอดกับน้ำมันไม่มากบนไฟกลาง ชื่อ
“เจียว” ก็เป็นนัยอยู่แล้วว่าใช้ความร้อนพอประมาณค่อยๆทอดให้
เกรียม เช่น เจียวกระเทียม เจียวหอม เป็นต้น โดยอาจใส่เครื่องลงผสม
ด้วยหรือไม่ก็ได้ และมักกินเป็นกับข้าวอย่างหนึ่ง หรือเอาอย่างง่ายๆ
และรวดเร็วที่สุดก็ข้าวไข่เจียว เท่านั้นที่อึดท้องแล้ว

อย่างไรก็ตาม ในอดีต คนไทยเรากินไข่เจียวหลากหลายมากกว่าข้าวไข่เจียวธรรมดา ดังกรณี
พระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงรำพันถึงไข่เจียวจิ้มน้ำพริก ยิ่งในปัจจุบัน ปากะทิยาของ
ไข่เจียวพัฒนารุดหน้าไปอีก ด้วยมีทั้งร้านอาหารตามสั่งทั่วไปและร้านไข่เจียวเป็นการเฉพาะ พวกกัน
สร้างสรรค์เมนูไข่เจียวใหม่ๆออกมา ที่โดดเด่นเป็นที่นิยมมากขึ้นเรื่อยๆก็คือ ไข่เจียวกรอบ และไข่เจียว
ฟู มีทั้งแบบผสมเครื่องเสร็จสรรพในไข่ และแบบแยกเครื่องราดมาบนไข่หรือเสิร์ฟมาในภาชนะ
ต่างหาก นี่ยังไม่นับ “ไข่เจียวทรงเครื่อง” ซึ่งแม้ร้านอาหารจะไม่ได้พัฒนาเมนูมากนัก แต่ครัวตามบ้าน
ต่างก็มีอัจฉริยะใส่เครื่องต่างๆชนิดเข้ามาในไข่เจียวธรรมดา ได้ตำรับไข่เจียวทรงเครื่องแบบสูตรใคร
สูตรมันที่อร่อยลงตัว บางสูตรก็แพร่หลายมาก่อน บางสูตรก็เพิ่งเป็นที่นิยม เช่น ไข่เจียวข้าวโพด เป็นต้น

อุปกรณ์ ๓

กระทะอะลูมิเนียมกันลิก ลักษณะคล้ายกระทะที่ใช้ทำขนมผักกาด ควรเลือกใช้กระทะที่มีขนาดตั้งแต่เบอร์ 10 ขึ้นไปในการทอดไข่เจียวกรอบ รูปทรงของก้นกระทะชนิดนี้จะลึกและแคบกว่ากระทะทั่วไป เป็นกระทะที่เหมาะสมสำหรับใช้ทอดของที่ต้องใช้น้ำมันปริมาณมาก จะช่วยให้ประหยัดน้ำมันได้มากเพราะเส้นผ่านศูนย์กลางของก้นกระทะจะเล็กกว่ากระทะทั่วไป

กระทะใบบัว ควรเลือกซื้อกระทะที่มีเนื้อหนา ผิวเรียบ ไม่ขรุขระ ทำจากเหล็กแท้ ขนาดที่เหมาะสมสำหรับทำไข่เจียวกรอบเลือกใช้ได้ตั้งแต่ขนาด 12-16 นิ้ว หลังจากใช้งานควรล้างทำความสะอาดแล้วเช็ดให้แห้ง เพื่อป้องกันกระทะเป็นสนิม

กระทะเทพล่อน เลือกใช้ที่มีรูปทรงลึกสามารถบรรจุน้ำมันได้มากเพียงพอในการทอดและเมื่อใช้งานแล้วควรพักให้กระทะเย็นก่อน ไม่ควรใส่น้ำลงในกระทะขณะที่ยังร้อนเพราะจะทำให้กระทะเสื่อมคุณภาพเร็ว



๓ กระทะอะลูมิเนียมกันลิก ๓



๓ กระทะเทพล่อน ๓



๓ กระทะใบบัว ๓

ไข่เจียวกรอบ ๓๓

ลักษณะเด่น เนื้อสัมผัสที่ดีของไข่เจียวกรอบโดยพื้นฐานต้องกรอบ ไม่เหนียว แต่ยังคงสัมผัสของไข่เจียว ไม่ไข่กรอบร่วนทั้งแผ่น นอกจากนี้ยังต้องกรอบเหลืองพอดี ไม่เหลืองหรือเข้มเกินจนมีกลิ่นไหม้ จะเป็นเช่นนั้นได้ไข่เจียวกรอบต้องบางพอดีและไม่มน้ำมัน ดังนั้นไข่เจียวกรอบส่วนใหญ่จึงไม่ใส่เครื่องตีผสมกับไข่นอกเสียจากว่าเครื่องผสมนั้นๆจะมีปริมาณเพียงเล็กน้อยและบดละเอียดพอ

วิธีทำ หากจะใช้คำกริยาให้เหมาะสม ควรเรียก “ทอด” มากกว่า “เจียว” ไข่เจียวกรอบ เพราะการทำไข่เจียวกรอบต้องใช้น้ำมันมาก และน้ำมันต้องร้อนพอทั่วทั้งกระทะ ขั้นตอนการทอดไข่เจียวกรอบ (ไข่ไก่ 2-3 ฟอง) สรุปได้ ดังนี้

เทน้ำมันปาล์ม 2 ถ้วย ลงในกระทะก้นลึก (เบอร์ 14) บนไฟกลาง ระหว่างรอให้น้ำมันร้อนค่อยไข่ลงในชาม ใช้ส้อมตีไข่ให้เข้ากัน (a) ใส่ส่วนผสม (ถ้ามี) แล้วตีไข่ต่อจนขึ้นฟอง ตั้งกระทะน้ำมันบนไฟกลาง ใช้เวลาประมาณ 4-5 นาที จึงจะร้อนทั่วถึงพอดี ทั้งนี้ควนยังไม่ขึ้นที่ผิวหน้าน้ำมัน ทดสอบได้โดยหยดไข่ที่ตีลงในกระทะน้ำมัน หากไข่ติดตัวขึ้นมาเร็วและมีฟองอากาศเกาะอยู่รอบๆ แสดงว่าน้ำมันร้อนพร้อมใช้งานแล้ว (b)

เทส่วนผสมของไข่นิ้วด้วย สูงเหนือระดับน้ำมันในกระทะประมาณ 1 ซม. ทั้งหมดรวดเร็วลงในกระทะน้ำมัน (c) เมื่อไข่สัมผัสกับน้ำมันร้อนๆ ไข่จะกระจายตัวเป็นฟอยเต็มกระทะ (d) ใช้ตะแกรงตีผิวหน้าไข่เบาๆ เพื่อให้ไข่ถูกน้ำมันทั่วทั้งหมด (e) ทอดต่อจนไข่เริ่มเซตตัว ด้านล่างสุกเหลือง จึงใช้ตะหลิวพลิกไข่กลับ ทอดต่อ

เมื่อไข่ด้านล่างเริ่มสุก เรงไฟให้แรงขึ้น ทอดต่อจนไข่เจียวเหลืองกรอบพอดี จากนั้นใช้ตะแกรงตักไข่เจียวขึ้นพร้อมกับใช้ตะหลิวกดเพื่อรีดน้ำมันส่วนเกินออก (f)

เทคนิคสำคัญ

1. การทอดควรเลือกใช้กระทะก้นลึก (กระทะใบบัวหรือกระทะเทพลอน) ที่สามารถบรรจุน้ำมันปริมาณมากเพียงพอที่จะทำให้ไข่ที่แตกเป็นฟอยลอยตัวบนผิวน้ำมันขณะทอด ซึ่งจะช่วยให้เนื้อไข่ถูกน้ำมันทั่วทั้งหมด

2. การใส่แป้งทอดกรอบผสมในไข่ ช่วยทำให้ไข่เจียวกรอบคงตัว คงความกรอบได้นาน แต่เป็นความกรอบแบบร่วนๆ ขาดสัมผัสของไข่เจียว ทางที่ดีไข่เจียวกรอบควรกรอบจากการทอดน้ำมันเท่านั้น ทว่า มักคงตัวไม่ได้นาน ไข่เจียวกรอบจึงควรรับประทานร้อนๆจึงอร่อย

3. การเทไข่ลงทอดในกระทะน้ำมัน แทนที่จะเทหมดเร็ว อาจเหลือไข่ไว้ประมาณ 2 ช้อนโต๊ะสำหรับโรยกระจายบนหน้าไข่ที่แตกฟอยเต็มกระทะ แล้วจึงใช้ตะแกรงตีหน้าไข่เบาๆ ก่อนที่จะพลิกกลับด้าน วิธีนี้จะช่วยให้ผิวหน้าของไข่เจียวเมื่อเสิร์ฟบนจานดูเป็นฟอย สวยงามมากขึ้น

4. ควรระวังไม่ทอดไข่เจียวนานเกินจนกรอบร่วนทั้งแผ่น หรือกรอบเหลืองเกินจนมีกลิ่นไหม้ของไข่เจียวไม่ควรเข้มเกินเมื่อตักขึ้นจากกระทะ เพราะไข่ยังมีความร้อนสะสมอยู่ซึ่งทำให้สีเข้มขึ้นอีก นอกจากนี้ไม่ควรใส่เครื่องผสมในไข่มากเกิน หรือขึ้นใหญ่เกิน เพราะจะทำให้ไข่กรอบได้ยาก

5. ควรเลือกใช้น้ำมันปาล์มเพราะมีคุณสมบัติทนความร้อนได้สูงกว่าน้ำมันถั่วเหลือง น้ำมันที่ใช้ทอดไข่เจียวกรอบ ทอดได้ไม่เกิน 3-4 กระทะ น้ำมันที่ใช้ซ้ำเกินกว่านี้จะทำให้ไข่เจียวอมน้ำมัน และกรอบยาก



a



b



c



d



e



f

ไขเจียวฟู ๓

ลักษณะเด่น ไขเจียวฟูมีรูปทรงกลมฟู ผิวส่วนขอบกรอบเล็กน้อย เนื้อหนากว่าไขเจียวธรรมดา และไขเจียวกรอบอย่างเห็นได้ชัด ลักษณะไขเจียวฟูที่ดีเนื้อไขจะแน่น แต่นุ่ม ไม่แพ้ง่าย เพราะขึ้นฟูด้วยเนื้อไข ไม่ใช่ฟองอากาศ

ไขเจียวฟูต้องใช้ไขอย่างน้อย 4-5 ฟองในการเจียวไขแต่ละกระทะ ไขจะยิ่งกลมฟูสวย หากมีส่วนผสมอย่างอื่นในปริมาณ น้ำหนัก และขนาดที่พอเหมาะ และใส่ส่วนผสมในปริมาณที่มาก นอกจากนี้ยังต้องใส่มะนาวในส่วนผสมไขเพื่อช่วยในการขึ้นฟูของไข เส้นหัวของไขเจียวฟูอยู่ที่รสสัมผัสที่นุ่มหนาเป็นพิเศษ แตกต่างจากไขเจียวทั่วไป ความนุ่มหนานี้เกิดจากวิธีการเจียวโดยเฉพาะ มิได้หนาจากการพับไขเจียวธรรมดาเป็นชั้นๆ

วิธีทำ การทอดไขเจียวฟูต้องใช้น้ำมันมาก แต่ก็ยังน้อยกว่าการทอดไขเจียวกรอบ น้ำมันต้องร้อนจัดขณะเทส่วนผสมไข่ลงทอด จากนั้นจึงค่อยลดเป็นไฟกลาง ขั้นตอนการทอดไขเจียวฟู (ไขไก่ 4-5 ฟอง) มีดังนี้

1. ต่อยไข่ลงในชามผสมก้นกว้าง ตามด้วยส่วนผสมและเครื่องปรุง ใช้ส้อมเจาะไข่แดงให้แตกก่อน แล้วจึงตีไข่ในแนววนโดยกดให้ส้อมอยู่ใต้ส่วนผสมไข่ ตีโดยไม่ยกส้อมขึ้น เพื่อไม่ให้อากาศเข้าตีจนเข้ากันดีแต่ไม่ขึ้นฟอง (a)
2. เทน้ำมันปาล์ม 1 ถ้วยลงในกระทะก้นลึก (เบอร์ 14) บนไฟแรง รอให้น้ำมันร้อนจัด มีไอขึ้นที่ผิวหน้าน้ำมัน (b) ทดสอบระดับความร้อนของน้ำมันโดยหยดไข่ที่ตีลงในน้ำมัน หากไข่ติดตัวขึ้นมาเร็ว แสดงว่าน้ำมันร้อนพร้อมใช้งานแล้ว
3. เทไข่ทั้งหมดรวดเดียวลงทอดในระดับสูงครึ่งคอกเหนือน้ำมัน (c) ลดเป็นไฟกลาง ทอดต่อจนไข่เริ่มเซตตัว ใช้ตะหลิวตะล่อมไข่โดยรอบให้เป็นทรงกลม (d) ทอดจนไข่ด้านล่างสุกเหลือง แล้วพลิกไข่กลับด้านทอดอีกด้านจนสุกเหลือง (e) ใช้ตะแกรงตักไขเจียวขึ้น พร้อมกับใช้ตะหลิวกดเบาๆบนไข่เพื่อรีดน้ำมันส่วนเกินออก (f)

เทคนิคสำคัญ

1. การตีส่วนผสมของไข่ในแนววนเพื่อไม่ให้ฟองอากาศเข้าไปจับตัวกับไข่ขาว เป็นเคล็ดลับสำคัญของการทำไขเจียวฟูที่ไม่ยุบตัวในภายหลัง นอกจากนี้ก่อนที่จะเทส่วนผสมไข่ลงกระทะ น้ำมันจะต้องร้อนจัด แต่การทอดหลังจากนั้น ต้องใช้ไฟกลาง เพื่อให้ได้เนื้อไขที่หนาและส่วนผสมอย่างอื่นสุกทั่ว
2. รูปทรงของไขเจียวฟูขึ้นอยู่กับเครื่องที่ใส่ผสมกับไขด้วย เครื่องผสมในขนาด ปริมาณ และน้ำหนัก ที่เหมาะสม จะช่วยให้ทอดไขเจียวฟูได้สวยขึ้น เพราะส่วนผสมทำให้ไขมีน้ำหนัก จึงจมลงด้านล่างของน้ำมันและสุกโดยจับตัวเป็นก้อน เปรียบเทียบกับไขเจียวที่ไม่ใส่เครื่อง เมื่อนำลงทอดไข่จะลอยและกระจายตัวออก ทำให้ควบคุมรูปทรงยากกว่า อย่างไรก็ตาม ควรหันส่วนผสมที่ใส่เป็นชั้นบางๆ และส่วนผสมที่สุกได้ยากควรนำไปทำให้สุกก่อน
3. ในการทำไขเจียวฟู ควรเลือกใช้ไข่ไก่ที่สดใหม่ เพราะเนื้อไข่จับตัวกันมากกว่าไข่เก่า ช่วยให้ทอดไขเจียวฟูเป็นรูปทรงได้ดีกว่า อีกทั้งน้ำมันายังเป็นส่วนผสมที่สำคัญมากในการเจียวไขให้ฟูกรอบ



ไข่เจียวทรงเครื่อง ๓๓

ลักษณะเด่น ไข่เจียวทรงเครื่อง คือ ไข่เจียวธรรมดาที่ใส่เครื่องเคราเพื่อช่วยให้ไข่เจียวมีรสชาติแตกต่างออกไปจากปกติ เมื่อตักกินแล้วสัมผัสได้ถึงเนื้อไข่ที่นุ่มนวลและรสชาติของเครื่องที่ใส่ผสมในทุกคำ ไข่เจียวทรงเครื่องอร่อยกว่าไข่เจียวธรรมดาเพียงเล็กน้อยตรงที่ใส่เครื่อง

วิธีทำ ข้อดีของไข่เจียวทรงเครื่อง คือ ความอร่อยเป็นพิเศษของไข่เจียวโดยไม่ต้องลงทุนใช้น้ำมันมากในการเจียว วิธีการก็ง่ายๆเหมือนการทำไข่เจียวธรรมดา ยกเว้นกรณีใช้เครื่องเคราที่สุกยากขึ้นตอนการทำดังนี้

1. ต่อยไข่ไก่ 3-4 ฟองลงในชาม ตามด้วยส่วนผสมและเครื่องปรุง ใช้ส้อมตีไข่ให้เข้ากัน
2. ตั้งกระทะน้ำมันบนไฟกลางโดยใช้น้ำมันประมาณ $\frac{1}{4}$ ถ้วย กลอกให้ทั่วกระทะรอจนน้ำมันร้อนสังเกตได้จากเริ่มมีควันขึ้นเล็กน้อย แล้วจึงเทไข่ทั้งหมดลงในกระทะ เนื้อไข่ด้านล่างและบริเวณขอบจะสุกก่อน แต่ไข่ด้านบนยังเป็นน้ำไข่ดิบ ใช้ตะหลิวตักน้ำมันราดให้ทั่วไข่ รอสักครู่จึงค่อยๆลดไฟเป็นไฟอ่อน ทอดพอเหลืองแล้วพลิกกลับด้าน ทอดต่อจนไข่สุกเหลือง

เทคนิคสำคัญ

1. ส่วนผสมที่ใช้ไม่ควรใส่มากเกินไป เพราะเมื่อพลิกกับด้านจะทำให้เนื้อไข่แตกตัวออกจากกัน
2. การทอดไข่เจียวทรงเครื่องต้องใช้ไฟกลางทอดจนไข่สุกเหลือง ไม่ควรใช้ไฟแรงในการทอด เพราะไข่เจียวทรงเครื่องมีเครื่องผสมอยู่ในปริมาณที่มาก หากแรงไฟแรงมากเกินไป จะทำให้เนื้อไข่ที่อยู่ด้านในสุกไม่ทั่วถึงกัน
3. อุณหภูมิของน้ำมันต้องร้อนได้ที่จึงเทไข่ลงทอดได้ เพราะไข่เจียวทรงเครื่องมีเครื่องผสมอยู่ในปริมาณมาก หากน้ำมันที่ใช้งานไม่ร้อนจะทำให้ไข่ติดกระทะซึ่งทำให้ไข่ไหม้ติดกันกระทะได้
4. ส่วนผสมที่ใส่หากเป็นส่วนผสมที่สุกได้ยากควรนำไปทำให้สุกก่อนแล้วจึงนำไปผสมกับไข่





ตารางเปรียบเทียบความแตกต่างสำคัญของ ไข่เจียวกรอบ ไข่เจียวฟู และไข่เจียวทรงเครื่อง

ข้อแตกต่าง	ไข่เจียวกรอบ	ไข่เจียวฟู	ไข่เจียวทรงเครื่อง
การตีไข่	ตีไข่กับส่วนผสมให้เข้ากันจนขึ้นฟอง	ตีไข่ในแนวนอนโดยให้ล้อยู่ได้ส่วนผสมไข่ตีจนไข่เข้ากันแต่ไม่ขึ้นฟอง	ตีไข่กับส่วนผสมให้เข้ากัน
ปริมาณไข่	2-3 ฟอง	4-5 ฟอง	3 ฟอง
ปริมาณส่วนผสมที่ใส่	½ ถ้วย (50 กรัม)	½ ถ้วย-1 ถ้วย (50-100 กรัม)	1 ถ้วย (100 กรัม)
ปริมาณน้ำมัน	2 ถ้วย	½ -1 ถ้วย	¼ ถ้วย
ไฟที่ใช้ตั้งกระทะน้ำมัน	ไฟกลาง	ไฟแรง	ไฟกลาง
ความสูงในการเทไข่	1 คอก เหนือระดับน้ำมัน	½ คอก เหนือระดับน้ำมัน	½ คอก เหนือระดับน้ำมัน
ไฟสำหรับทอด	ทอดโดยใช้ไฟกลาง เมื่อพลิกกลับด้านจึงเร่งเป็นไฟแรง	เมื่อเทไข่ลงทอดจึงลดเป็นไฟกลาง	เมื่อเทไข่ลงทอดสักครู่จึงลดเป็นไฟอ่อน



ไข่เจียวกรอบ





ไข่เจียวกรอบหมูสับ ///

๙ สำหรับ 4 คน ๙

ไข่ไก่	3 ฟอง
เนื้อหมูสับนอกสับละเอียด	1 ถ้วย
ต้นหอมซอยละเอียด	1/4 ถ้วย
ชีอิ้วขาว	2 ช้อนชา
น้ำมันปาล์ม	3 ถ้วย
ผักชีสำหรับตกแต่ง	
พริกน้ำปลาสำหรับจัดเสิร์ฟ	

1. ต่อยไข่ไก่ใส่ถ้วย ใช้ส้อมตีไข่ให้เข้ากันแล้วใส่เนื้อหมูสับ ต้นหอม ปูรสด้วยชีอิ้วขาว ตีไข่กับส่วนผสมต่อให้เข้ากันจนขึ้นฟอง
2. เทน้ำมันลงในกระทะก้นลึก (เบอร์14) ตั้งกระทะน้ำมันบนไฟกลาง เมื่อน้ำมันร้อนได้ที่ เทส่วนผสมไข่ทั้งหมดลงในกระทะ เทสูงเหนือระดับน้ำมันประมาณ 1 ซม. ไข่จะแตกตัวเป็นฟอยเต็มกระทะ เมื่อไข่เริ่มเซตตัวจึงใช้ตะหลิวแซะรอบๆกระทะ ทอดจนไข่ด้านล่างสุกเหลือง จึงใช้ตะหลิวพลิกกลับด้าน ทอดต่อจนไข่อีกด้านล่างสุกเหลือง แล้วจึงเร่งไฟให้แรงขึ้น ทอดต่อจนไข่เหลืองกรอบพอดี ใช้ตะแกรงตักไข่เจียวขึ้นพร้อมกับใช้ตะหลิวกดเพื่อรีดน้ำมันส่วนเกินออก
3. ตักไข่เจียวกรอบใส่จาน ตกแต่งด้วยผักชี เสิร์ฟกับพริกน้ำปลา



เคล็ดลับ

ความร้อนของน้ำมันที่ใช้ทอดไข่เจียวกรอบ ทดสอบโดยหยดไข่ที่ตกลงในกระทะ หากไข่ติดตัวขึ้นมาเร็วและมีฟองอากาศเกาะอยู่รอบๆไข่ แสดงว่าน้ำมันร้อนพร้อมใช้งานแล้ว



ไข่เจียวกรอบกุ้ง

สำหรับ 2 คน

ไข่ไก่	2 ฟอง
แป้งทอดกรอบ	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำเปล่า	2 ช้อนโต๊ะ
เนื้อกุ้งแช่บ๊วยสับหยาบ	100 กรัม
กระเทียมสับหยาบ	2 ช้อนโต๊ะ
ชีอิ้วขาว	2 ช้อนชา
น้ำมันปาล์ม	2½ ถ้วย
พริกชี้ฟ้าสีแดงซอย และผักชี สำหรับตกแต่ง	
ข้าวสวยและซอสพริกสำหรับจัดเสิร์ฟ	

1. ต่อยไข่ไก่ใส่ถ้วย ใช้ส้อมตีไข่ให้เข้ากัน ละลายแป้งทอดกรอบกับน้ำเปล่าแล้วใส่ผสมกับไข่ที่ตีใสเนื้อกุ้งสับ กระเทียม ปูรสดด้วยชีอิ้วขาว ตีเข้ากับส่วนผสมต่อให้เข้ากันจนขึ้นฟอง
2. เทน้ำมันลงในกระทะก้นลึก (เทฟล่อน) ตั้งกระทะน้ำมันบนไฟกลาง เมื่อน้ำมันร้อนได้ที่ เทส่วนผสมไข่ทั้งหมดลงในกระทะ เทสูงเหนือระดับน้ำมันประมาณ 1 คอก โดยเหลือส่วนผสมไข่ไว้ประมาณ 2 ช้อนโต๊ะ ไข่จะแตกตัวเป็นฟอยเต็มกระทะ ใช้ตะแกรงตีไข่เบาๆ ให้ไข่ถูกน้ำมันจนเนื้อไข่กรอบทั่วทั้งแผ่น จากนั้นให้โรยไข่ที่แบ่งไว้ลงไปบนผิวหน้าของไข่จนทั่ว ทอดจนไข่ด้านล่างสุกเหลือง แล้วใช้ตะหลิวพลิกกลับด้าน ทอดต่อจนไข่อีกด้านสุกเหลือง แล้วจึงเร่งไฟให้แรงขึ้น ทอดต่อจนไข่เหลืองกรอบพอดี ใช้ตะแกรงตักไข่เจียวขึ้นพร้อมกับใช้ตะหลิวกดเพื่อรีดน้ำมันส่วนเกินออก
3. เสิร์ฟไข่เจียวกรอบพร้อมข้าวสวย และซอสพริก



เคล็ดลับ

การเร่งไฟให้แรงขึ้นเพื่อทอดให้ไข่เหลืองกรอบพอดีนั้น ให้สังเกตสีของไข่เจียว ควรทอดแค่เป็นสีเหลืองทองเท่านั้น เพราะเมื่อนำไข่เจียวมาพักสะเด็ดน้ำมัน ไข่ยังคงมีความร้อนสะสมอยู่ ซึ่งทำให้ไข่เจียวกรอบมีสีเข้มขึ้น