

คานาเป้หน้าต่างๆ

ผศ.อภิญา มานะโรจน์
อาจารย์นันทวัน ชมโฉม
อาจารย์โชค ทับจันทร์

คานาเป้ (ฝรั่งเศส: Canapé) เป็นอาหารชิ้นเล็ก ๆ ที่มักมีไว้ตกแต่งอาหาร สามารถถือได้โดยนิ้วมือ และมักรับประทานได้ภายในคำเดียว มักเสิร์ฟในช่วงคือกเทลคานาเป้ส่วนใหญ่จะมีรสเค็มหรือเผ็ดเพื่อทำให้แขกดื่มได้มากขึ้น ชิ้นส่วนของคานาเป้ เช่น แครกเกอร์ ขนมปังหั่นเป็นแผ่นชิ้นเล็ก ๆ ขนมปังอบ ตัดออกในรูปร่างต่างกัน อาจทาเนย และด้านบนอาจเป็นเนื้อสัตว์ เนื้อปลา เนยแข็งคาเวียร์ฟัวกรร ซอส หรือเครื่องปรุงอื่น ๆ (วิกิพีเดีย, 2553)

คานาเป้ เป็นอาหารเรียกน้ำย่อย ใช้เป็นอาหารที่จัดกับเครื่องดื่มที่มีในงานเลี้ยงแบบคือกเทล มีลักษณะคล้ายแซนด์วิชเปิดหน้า มีขนาดพอคำ โดยการนำขนมปังอบให้กรอบ หรือจะใช้บิสกิต และขนมปังจืดนุ่ม คานาเป้จะมีการตกแต่งหน้าให้สวยงามมีหลายอย่าง ขนมปังที่ตัดขนาดพอดีคำ โดยตัดกลม สามเหลี่ยม สี่เหลี่ยม ตกแต่งหน้าด้วยปลา กุ้ง ไส้กรอก และอื่นๆ การทำคานาเป้จะต้องมีสีสรรที่สวยงามโดยใช้ผักเครื่องเทศนำมาตกแต่ง ตลอดจนการใช้ไม้คือกเทลที่สวยงามตกแต่งให้อาหารสวยงาม และเพิ่มความสะดวกสบายในการรับประทาน (อภิญา, มปป.)

คานาเป้ เป็นอาหารเรียกน้ำย่อยแบบเดียวกับออดิเอร์ฟ มีลักษณะคล้ายแซนด์วิชเปิดหน้า เป็นอาหารที่รับประทานด้วยมือ มีขนาดพอคำ ขนมปังที่ใช้เป็นขนมปังแซนด์วิช นำมาตัดตกแต่งให้ได้ชิ้นที่สวยงาม ซึ่งมีรูปทรงกลม ทรงเหลี่ยม เนื้อสัมผัสของขนมปังจะมีทั้งลักษณะนุ่ม และกรอบ นอกจากขนมปังแซนด์วิชแล้วอาจนำขนมปังพวกบิสกิตของแครกเกอร์มาทำคานาเป้ คานาเป้ควรมีรสจัดโดยต้องคำนึงถึงความเข้ากันของรสชาติที่จะนำมาจัดรวมกัน วิธีการตกแต่งให้สวยงามมีความประณีต การแต่งหน้าคานาเป้ควรรีให้ดูตรงกลาง และมีขอบเรียบเสมอกัน คานาเป้นิยมนำไปจัดเป็นอาหารในการจัดเลี้ยงคือกเทล การทำคานาเป้จะต้องสะอาด และเก็บรักษาอาหารที่สำเร็จแล้วอย่างถูกวิธี ก่อนนำออกเสิร์ฟ (อภิญา, มปป.)



ลักษณะของอาหารค็อกเทล

อาหารค็อกเทลเป็นอาหารที่รับประทานด้วยมือ อาหารเป็นชิ้นเล็กๆ หรือเป็นอาหารทานเล่น อาหารว่าง หรือกับแกล้ม ซึ่งมีทั้งอาหารเย็น (Cold Snacks) เป็นอาหารว่างที่จัดเสิร์ฟขณะที่อาหารนั้นเย็น ได้แก่ผลไม้ ส่วนอาหารว่างร้อนจะจัดเสิร์ฟขณะที่อาหารนั้นยังร้อนอยู่ ได้แก่ มันฝรั่งทอด การจัดอาหารค็อกเทลจะจัดทำให้ให้มีขนาดพอดีคำ ใช้มือหยิบจับสะดวก (Finger Food) ไม่ต้องใช้อุปกรณ์พวกช้อน หรือส้อมในการรับประทาน อาจใช้ไม้จิ้มสำหรับอาหารประเภทเนื้อสัตว์ เพื่อให้แขกจับอาหารได้สะดวก โดยไม่เปื้อนมือไม่เสียอาหารส่วนใหญ่จะตกแต่งให้เกิดความสวยงาม โดยนิยมตกแต่งที่ส่วนปลายด้านหนึ่งด้วยดอกไม้ ฝรั่ง กระดาษสี ฯลฯ

หลักการทำคานาเป้

1. รสชาติของอาหารควรเน้นอาหารรสจัด รสอร่อย ควรมีรสเปรี้ยว เค็มมากกว่ารสหวาน
2. คำนึงถึงความสะดวกในการรับประทาน ควรกำหนดขนาดและตกแต่งให้เป็นชิ้นขนาดพอดี สะดวกในการรับประทาน ไม่เลอะเทอะ
3. ความหลากหลายของอาหาร เช่น กุ้ง ปู ปลา เนื้อวัว เนื้อหมู ฯลฯ เพื่อให้เกิดความแตกต่างกันในรสชาติ และเนื้อสัมผัส ลักษณะรูปทรง และสีส้ม
4. การตกแต่งอาหารควรใช้สีฉูดฉาด และมีหลายสีเป็นการสร้างสีสันให้อาหารมีความสวยงามการใช้วัตถุดิบในการจัดตกแต่งคานาเป้ 1 ชิ้นไม่ควรใช้มากเกินไป เพราะจะทำให้ดูรกและไม่สร้างจุดเด่นน่าสนใจ
5. การกำหนดรูปทรงหรือลักษณะควรมีด้วยกันหลายๆแบบ เช่น ทรงกลม สามเหลี่ยม สี่เหลี่ยม ฯลฯ
6. เนื้อสัมผัสควรมีความหลากหลายทั้งนุ่ม และกรอบ โดยเลือกใช้ขนมปังแช่น้ำเพื่อให้มีเนื้อสัมผัสนุ่ม และใช้บิสกิตหรือแครกเกอร์เพื่อให้มีเนื้อสัมผัสกรอบ
7. เน้นความสดใหม่ ไม่ควรประกอบไว้นานเกินไป เมื่อทำเสร็จแล้วควรเสิร์ฟทันที
8. ใช้ไม้จิ้มค็อกเทล ซึ่งทำจากวัสดุประเภทพลาสติก หรือไม้ มีราคาถูก เมื่อใช้แล้วสามารถเก็บทิ้งได้เลย ส่วนใหญ่มีการตกแต่งปลายไม้ด้านหนึ่งด้วยวัสดุต่างๆ เช่น กระดาษสี ฝรั่ง ฯลฯ

มายองเนส

ส่วนผสม

ไข่ไก่ทั้งฟอง	1	ฟอง
น้ำตาลทราย	1 / 2	ถ้วย
นมข้นหวาน	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือไทย	2	ช้อนชา
น้ำส้มสายชูหรือน้ำมะนาว	5	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยป่น	1	ช้อนชา
มัสตาร์ด	1 / 2	ช้อนชา
น้ำมันสลัดหรือน้ำมันพืช	1	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. ผสมส่วนผสมทุกอย่างเข้าด้วยกัน ใส่ลงในเครื่องปั่นน้ำผลไม้ยกเว้นน้ำมันพืชไม่ต้องใส่
2. เปิดเครื่องปั่นน้ำผลไม้ให้ส่วนผสมเข้ากันดีประมาณ 3 – 4 นาที ค่อยๆเติมน้ำมันพืช 1 ถ้วยตวงลงในเครื่องปั่นน้ำผลไม้จนหมด (ขณะเติมน้ำมันเครื่องปั่นน้ำผลไม้ยังเปิดตลอดเวลา)ปั่นให้ส่วนผสมเข้ากันดี ประมาณ 2 – 3 นาที



งานเทคโนโลยีและนวัตกรรมของไทย ประจำปี ๒๕๕๕

TechnoMart
InnoMart
2012

ผักดองสามรส

ส่วนผสม

น้ำส้มสายชู 5 %	1	ถ้วยตวง
น้ำเปล่า	1 / 2	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	1	ถ้วยตวง
เกลือไทย	2	ช้อนโต๊ะ
แครอทฝอย	1	ถ้วยตวง
กะหล่ำปลีฝอย	2	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. ผสมน้ำส้มสายชู น้ำ น้ำตาล เกลือเข้าด้วยกัน นำไปตั้งไฟเคี่ยวพอข้นทิ้งไว้ให้เย็น นำผัก (แครอท กะหล่ำปลี) ผสมเคล้าให้เข้ากัน ดองไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง หรือดองข้ามคืนเก็บไว้ในตู้เย็น
2. บีบน้ำดองผักออกให้แห้ง นำไปสับละเอียดใส่ลงในมายองเนสก็จะได้มายองเนสสเปรดผักดอง

แขวนวิชญ์ปุ่น

ส่วนผสม

ขนมปังแขวนวิช	8	แผ่น
ไส้กรอก	4	แท่ง
สาหร่าย	4	แผ่น
ผักคาวาเระตัดท่อนๆ	1 / 4	ถ้วยตวง
เนยสด	2 - 3	ช้อนโต๊ะ
มายองเนส	1/4	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. ทาเนยสดและมายองเนสบนขนมปังแขวนวิชให้ทั่วบางๆวางแผ่นสาหร่ายบนขนมปังให้เรียบกลับขนมปังที่มีสาหร่ายลงด้านล่าง ทาเนยสดมายองเนสบนชั้นขนมปัง โรยคาวาเระให้ทั่ว วางไส้กรอกริมขนมปัง ม้วนตามยาวให้แน่น
2. ตัดขอบขนมปังตามขวางให้เป็นชิ้นรูปร่างล้อ
3. จัดเสิร์ฟคู่พร้อมกับซา-กาแฟ

แซนวิชทูน่า (ทูน่าสเปรด)

ส่วนผสม

ขนมปังแซนดิวิช	15	แผ่น
เนยสด	3	ช้อนโต๊ะ
ปลาทูน่าในน้ำมัน(ขนาด 6 ½ ออนซ์)	1	กระป๋อง
มายองเนส (น้ำสลัดน้ำข้น)	1/2	ถ้วยตวง
แครอท กระหล่ำปลีต้องสับหยาบๆ	1 / 4	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. ผสมปลาทูน่า แครอท กระหล่ำปลีต้อง และมายองเนสคลุกเคล้าให้เข้ากัน
2. คนเนยสดให้เป็นครีมเล็กน้อย ทาขนมปังแซนดิวิชให้ทั่วแผ่น ทาทูน่าสเปรดให้ทั่วทั้งแผ่น ประกบขนมปังปิด และทาเนยบนแผ่นที่ 2 ทาทูน่าสเปรดบนแผ่นที่ 2 ประกบด้วยขนมปังแผ่นที่ 3 ที่ทาด้วยเนยสด ตัดแซนดิวิช หน้าแซนดิวิชที่ได้จะมีลักษณะเป็นสามเหลี่ยม

สลัดไข่ห่อ

ส่วนผสม

ปูอัดหั่นชิ้นตามขวางเส้น	1	ถ้วยตวง
หัวหอมใหญ่หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า	1 / 4	ถ้วยตวง
ข้าวโพดแกะเม็ด	1 / 4	ถ้วยตวง
ถั่วลันเตา	1 / 4	ถ้วยตวง
มายองเนส	1 / 4	ถ้วยตวง
มะนาวหั่นชิ้นสามเหลี่ยม	1 / 2	ลูก
แผ่นไข่ตัดสี่เหลี่ยมจัตุรัส	15	แผ่น
ผักชีฝรั่ง	1	ต้น

ส่วนผสมแผ่นไข่

ไข่ไก่	6	ฟอง
น้ำมันพืช	1 / 4	ถ้วยตวง

วิธีทำ

1. ตีไข่ไก่ให้เข้ากัน กรองไข่ให้ได้เนื้อเนียน
2. ตั้งกระทะทาน้ำมันบางๆ ให้ทั่วทั้งกระทะ พอกระทะร้อน ใส่ไข่(ข้อ1)ลงกรองให้เป็นแผ่นบางๆใส่น้ำมันริมขอบเพื่อให้ไข่พอร้อน
3. ลอกไข่ออกจากกระทะ ตัดให้เป็นแผ่นสี่เหลี่ยมจัตุรัส
4. จับแผ่นไข่ระหว่างมุมทั้ง 4 วางแผ่นไข่ลงในถ้วย ที่เตรียมไว้
5. ผสมปูอัด หัวหอมใหญ่ ข้าวโพด ถั่วลันเตา เคล้าให้เข้ากัน ใส่มายองเนสเคล้าให้เข้ากัน ใส่ตู้เย็นให้ส่วนผสมเย็นพร้อมเสิร์ฟ
6. ก่อนจัดเสิร์ฟตักส่วนผสม(ข้อ5)ที่เย็นจัดใส่ลงในถ้วยไข่(ข้อ4)ตกแต่งด้วยมะนาวหั่นชิ้นและผักชีฝรั่ง

ตุ๊กตาไข่

ส่วนผสม

ไข่นกกระทาต้มสุก	20	ฟอง
มายองเนส	2-3	ช้อนโต๊ะ
แครอทตัดเป็นปากหูกและผสม	1/2	หัว
งาดำ	4	ช้อนโต๊ะ
ผักกาดหอม	1	ต้น
ขนมปังแซนด์วิช	20	ชิ้น

วิธีทำ

1. เจาะไข่นกกระทาด้านข้างออก และไข่แดงออกให้หมด บวกไข่ขาวส่วนหัว ปาก และหูเล็กน้อย เสียบตกแต่งด้วยแครอทให้สวยงาม ตกแต่งตาด้วยงาดำ
2. บดไข่แดงของไข่นกกระทาให้ละเอียด
3. ใส่มายองเนส ผสมให้เข้ากัน ตักใส่กรวยบีบเค้ก
4. บีบส่วนผสมไข่แดงใส่ลงในไข่ขาวที่ตกแต่งเป็นตุ๊กตาให้เต็มลูกไข่
5. เตรียมแผ่นขนมปังแซนด์วิชทามายองเนสบางๆ ตกแต่งผักกาดหอม วางตุ๊กตาไข่บนผักกาดหอม จัดใส่ภาชนะพร้อมเสิร์ฟ

คานาเบ้าหน้าไขกึ่ง

ส่วนผสม

ขนมปังแซนด์วิชตัดชิ้นสี่เหลี่ยมจัตุรัสหรือขนมปังบิสกิต		
มายองเนส(น้ำสลัดน้ำข้น)	1/3	ถ้วย
ไขกึ่งสี่สั้ม สีดำ	1/3	ถ้วย
แตงกวาญี่ปุ่นหั่นตามขวาง	1/2	ลูก
ผักชีลาว	2	ก้าน

วิธีทำ

1. ทามายองเนสบนแผ่นขนมปังบิสกิตบางๆวางแตงกวาญี่ปุ่นและทาด้วยมายองเนสอีกครั้งบนแตงกวา
2. ใส่ไขกึ่งทั้งสองสีตรงกลางชั้นขนมปังตักแต่งหน้าด้วยผักชีลาวให้สวยงามจัดใส่ภาชนะเสิร์ฟ

แซนด์วิชแฮมชีส

ส่วนผสม

ขนมปังแซนด์วิชตัดชิ้นกลม	40	ชิ้น
แฮมตัดชิ้นกลม	20	ชิ้น
ชีสแผ่นตัดกลม	20	ชิ้น
เนยสด	3	ช้อนโต๊ะ
มายองเนส	1/4	ถ้วย
มะเขือเทศราชินี	4-5	ลูก
แครอท ตัดชิ้นกลมเป็นลูกตา		
หัวผักกาดขาวตัดชิ้นเป็นลูกตาและปาก		
แตงกวาญี่ปุ่นตัดเป็นหมวดและขา		
ไม้จิ้มฟัน		

วิธีทำ

1. ทาเนยและมายองเนสบนชิ้นขนมปังให้ทั่ว วางแฮมปิดด้วยแผ่นขนมปังที่ทำด้วยเนยและมายองเนส
2. ทาเนยและมายองเนสบนชิ้นขนมปังให้ทั่ว วางชีสปิดด้วยแผ่นขนมปังที่ทำด้วยเนยและมายองเนส
3. ตักแตงกวา หัว และปากบนมะเขือเทศ ให้เป็นส่วนหัวของตัวหนอน
4. ใช้ไม้จิ้มฟันเสียบส่วนหัว(มะเขือเทศ) ส่วนตัว(ขนมปังแซนด์วิช)ประมาณ 4 ชิ้น ตักแตงด้วยแตงกวาญี่ปุ่นสำหรับเป็นขา

น้ำสลัดเพื่อสุขภาพ

อาจารย์นิศาภรณ์ สุขเอม

ผศ.วาสนา ขวยเขิน

อาจารย์สุดจิตรา วรรณโชติ

สลัด เป็นรายการงานหนึ่งจากประเทศตะวันตกที่ได้รับความนิยมในประเทศไทย สลัดจัดเป็นอาหารจานสุขภาพที่อุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรต ไขมัน วิตามิน เกลือแร่ และใยอาหาร มีส่วนประกอบหลัก คือ ผักไม่ว่าจะเป็นผักสด ผักต้ม ตลอดจนผลไม้ต่างๆ นอกจากนี้ยังมีการเพิ่มโปรตีนจากเนื้อสัตว์ ไข่ต้ม เมล็ดธัญพืชต้มสุก และอื่น ๆ ตามความชอบ โดยทั่วไปนิยมรับประทานสลัดเป็นอาหารจานแรกก่อนรับประทานอาหารจานหลัก ปูรสชาติด้วยน้ำสลัดชนิดต่าง ๆ เช่น น้ำสลัดน้ำข้นหรือมายองเนส (Mayonnaise) น้ำสลัดน้ำใส (French Dressing) ซึ่งเป็นน้ำสลัดสูตรพื้นฐาน ปัจจุบันมีการดัดแปลงให้มีรสชาติหลากหลายขึ้นโดยการเพิ่มเครื่องเทศ สมุนไพร ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ทางการค้าและเพื่อประโยชน์ทางสุขภาพ เป็นต้น เนื่องจากน้ำสลัดแต่ละตำรับมีส่วนผสมและคุณค่าทางโภชนาการแตกต่างกันขึ้นอยู่กับวัตถุดิบที่ใช้ ดังนั้นการเลือกน้ำสลัดจึงต้องเลือกให้เหมาะกับสภาพร่างกายและโรคของแต่ละคนโดยทั่วไปน้ำสลัดมีส่วนผสมของน้ำมันพืชจึงให้มีพลังงานสูง การปรับสูตรหรือส่วนผสมโดยใช้น้ำมันมะกอกซึ่งถือเป็นน้ำมันบริสุทธิ์มีประโยชน์ต่อสุขภาพก็เป็นอีกแนวทางหนึ่งในการพัฒนาให้น้ำสลัดเป็นอาหารเพื่อสุขภาพได้โดยรับประทานกับผักต่าง ๆ สำหรับในอาหารไทย สลัดมีลักษณะใกล้เคียงกับอาหารประเภทยำเนื่องจากมีผัก เนื้อสัตว์ และส่วนประกอบอื่นๆ คล้ายกันต่างกันตรงที่ยำในอาหารไทยใช้น้ำยารสจัด ส่วนสลัดใช้น้ำสลัดรสเข้มข้น ความอร่อยของสลัดจึงอยู่ที่ผักต้องสด ล้างให้สะอาด การหั่นต้องใช้มีดที่มีความคมหั่นให้หนาพอที่ส้อมจิ้มติด เช่น แตงกวามะเขือเทศ ควรหั่นให้หนา 1/2 ซม. เป็นอย่างน้อยผักจึงจะกรอบ ผักที่หั่นแล้วควรใช้รับประทานทันทีอย่าทิ้งไว้ให้ผักจะเหี่ยว สูญเสียคุณค่าทางอาหาร และความอร่อยก็สูญเสียไปด้วย



น้ำสลัด นับว่าเป็นส่วนที่สำคัญที่สุดของอาหารจานนี้ เนื่องจากจะปรุงรสชาติให้ ผักมีรสเข้มข้น ไม่ว่าจะใช้น้ำสลัดน้ำใสหรือน้ำสลัดน้ำข้นเมื่อรับประทานรสชาติจะต้อง กลมกล่อมพอดี การทำน้ำสลัดน้ำข้นหรือที่เรียกว่า "น้ำสลัดมายองเนส" (mayonnaise) ต้องขึ้นชนิดที่เมื่อตักราดบนผักแล้วน้ำสลัดไม่ไหลเคล็ดล้นการทำน้ำสลัด น้ำข้นคือไข่ไก่ที่ใช้ต้องสดไข่แดงจะกลมทูนถ้าไข่ขาวไข่แดงจะแบน กลิ่นของน้ำสลัดจะ หอมด้วยการใช้มันสัตว์ทั้งชนิดครีมหรือชนิดผง พริกไทยป่นทั้งชนิดพริกไทยดำหรือ พริกไทยขาว ลักษณะของน้ำสลัดจะข้นเป็นครีม ขึ้นฟู และส่วนผสมรวมตัวเป็นเนื้อ เดียวกันไม่แยกชั้นของน้ำมันและน้ำมะนาวหรือน้ำส้มสายชู นอกจากนี้ลักษณะของน้ำ สลัดน้ำข้นจะอยู่ตัวมากหรือน้อย ยังขึ้นอยู่กับจังหวะในการเติมน้ำมันควรใส่น้ำมันทีละ น้อย คนจนเข้ากันจึงใส่น้ำมันใหม่การใส่น้ำมันสลับกับน้ำส้มที่ผสมก็เช่นเดียวกันต้องใส่ที ละน้อยคนจนน้ำมันเข้ากันแล้วจึงใส่น้ำส้มคนจนเข้ากันจึงใส่น้ำมันถึงจะได้น้ำสลัดที่ ข้น ส่วนเคล็ดล้นการทำน้ำสลัดน้ำใสเพียงใส่ขวดเขย่าเบาๆ เมื่อจะใช้ให้เขย่าขวดก่อนจึง เทราด ควรรับประทานทันทีจึงจะอร่อย

น้ำสลัดทำให้รับประทานสลัดได้อร่อยและรับประทานได้ในปริมาณมาก การทำ สลัดรับประทานเองเป็นเรื่องไม่ยาก เตรียมทำน้ำสลัดบรรจุใส่ขวดเก็บเข้าตู้เย็นไว้ ล้างผัก เก็บใส่กล่องเข้าตู้เย็นเมื่อจะรับประทานก็เพียงแต่นำมาหั่นแล้วราดด้วยน้ำสลัด ก็จะได้ อาหารจานสลัดที่มีรสอร่อยสะอาด ถูกหลักสุขอนามัยมีคุณค่าทางโภชนาการอีกด้วย

ประเภทของสลัด

1. สลัดที่ใช้เสิร์ฟจานแรกหรือสลัดเรียกน้ำย่อย มักจะจัดใส่จานเล็ก ๆ สลัดที่ใช้ เป็นอาหารจานแรกจะหมายรวมถึงพวกผักดองที่เสิร์ฟกับปลารมควัน ตับไก่บด
2. สลัดที่ใช้เสิร์ฟกับอาหารเนื้อสัตว์หรือบางที่เรียกว่า Side Salad ส่วนใหญ่จะเป็น สลัดต่างๆ จัดลงในจานเดียวกับอาหารจานสำคัญ หรือจัดใส่จานเล็กเสิร์ฟพร้อมกับ อาหารจานสำคัญ
3. สลัดจานสำคัญ (Main dish Salad) หมายถึง สลัดที่กินอิมมีอาหารทุกอย่าง พร้อมในจานคือ มีข้าว แป้ง เนื้อสัตว์ ผัก รวมมาในจานเดียว

ผักที่ใช้

ผักกาดหอมชนิดเป็นหัว (Head lettuce) ผักกาดหอมชนิดนี้จะมีมากในฤดูหนาว ลักษณะเป็นหัวคล้ายกับกะหล่ำปลีใบยาวกว่า ลักษณะกรอบ ใบใส ปลูกมากในภาคเหนือที่มีอากาศหนาว จะใช้เป็นส่วนประกอบของสลัด หรือเป็นพื้นของสลัด เช่น ซีซ่าสลัด เพราะผักกาดหอม ชนิดนี้จะมีเนื้อนุ่มรสหวาน และมีลักษณะของกะหล่ำปลี ผักกาดหอมรวมกัน

ผักกาดหอมหยิก ผักกาดหอมชนิดนี้ชอบใบจะหยิก พลิ้วคล้ายลูกไม้แดงปลายแขนทำให้พริ้ว สีเขียวจัด ใบหนา แต่ส่วนใหญ่มักจะขม จึงนิยมใช้เป็นส่วนตกแต่ง คือวางหรือปูจานหรือถาด ถ้าจะใช้เป็นส่วนผสมโดยหั่นผสมต้องชิมและเลือกก่อน

ผักกาดหอมชนิดต้นยาว ก้านขาว ใบเขียวอ่อนกว่าใบหยิก เช่นผักกาดหอมที่มีแพร่หลายและเก่าแก่ ที่ทุกคนรู้จักดี ขนาดต้นมีทั้งขนาดเล็กและขนาดใหญ่ ลักษณะของต้นตรงส่วนใบจะกางออก ตรงส่วนโคนจะเล็กลักษณะคล้ายรูปตัววี ผักกาดหอมชนิดนี้ ข้าง่าย บอบบาง ส่วนใหญ่จะใช้รองจาน หรือถาดสลัด หรือยำ หรือกินกับขนมจีบสาकुใส่หมู

ผักกาดขาวปลี ผักกาดขาวปลีใช้ทำสลัดได้ทั้งเป็นส่วนประกอบและผักที่ใช้เป็นส่วนผสม

กะหล่ำปลี กะหล่ำปลีที่มีขายในปัจจุบัน มีทั้งสีขาวและสีม่วง เลือกชนิดหัวแน่นๆ หัวใหญ่สีจะขาวกว่าหัวเล็ก หัวเล็กใบจะเขียวและไม่ค่อยกรอบเท่ากับใบสีขาว เลือกชนิดที่แก่กำลังดี ถ้ากะหล่ำปลีหัวเล็ก กะหล่ำปลีอ่อน จะเหี่ยวง่ายเมื่อหั่น ถ้าแก่ได้ที่ จะกรอบอยู่นานกว่า

หัวผักกาดแดง (Radish) นิยมกินสดจะมีเฉพาะในฤดูหนาว จึงค่อนข้างหายาก มะเขือเทศ นิยมมะเขือเทศผลใหญ่เลือกสุกกำลังดี

แตงกวา เลือกสีเขียว

แตงร้าน ในบางครั้งนิยมใช้แตงร้าน เพราะแตงร้านจะกรอบกว่าแตงกวา หอมใหญ่ เลือกหัวขนาดกลางดีกว่าหัวใหญ่และหัวเล็ก

แครอท แครอทนิยมใช้ทำสลัดทั้งประเภทสดและสุก

ผักหัวที่ใช้ทำสลัดแต่ต้องทำให้สุก คือ หัวบีท สีแดงม่วง ต้องต้มให้สุกอย่างน้อย ต้องกินเวลาในการต้ม (โดยใส่น้ำให้ท่วม) ประมาณ 30 นาที จึงจะสุก



งานเทคโนโลยีและนวัตกรรมของไทย ประจำปี ๒๕๕๕

TechnoMart InnoMart 2012

หัวผักกาดขาว ต้องต้มให้สุก ต้มแบบเดียวกับหัวบีท
มันฝรั่ง เลือกมันแก่ จะได้มันฝรั่งเนื้อชุย ใช้เวลาในการต้มให้สุกพอกๆกับหัวบีท
ถั่วแขก และถั่วฝักยาว ต้มสุก

ผลไม้ที่นิยมใช้ทำสลัด

สับปะรด แอปเปิ้ลสีเขียว ส้ม แตงโม แตงไทย มะละกอสุกและดิบ ฝรั่งสุก
พุทรา มะม่วงมัน ส้มโอ มะพร้าวอ่อน องุ่นดำ องุ่นเขียว ชมพู เป็นต้น

น้ำสลัด

น้ำสลัดมีหลายชนิด แต่ที่เป็นพื้นฐาน คือ น้ำสลัดน้ำข้นที่เรียกว่า มายองเนส และน้ำสลัดน้ำใสมีส่วนประกอบที่สำคัญ คือ น้ำมันพืช ไข่แดงหรือไข่ทั้งฟอง น้ำตาลทราย เกลือ น้ำมะนาวหรือน้ำส้มสายชู มัสตาร์ด และพริกไทยป่น น้ำสลัดน้ำข้นและน้ำสลัดน้ำใสแตกต่างกันที่น้ำสลัดน้ำใสไม่ใส่ไข่ ทำให้น้ำสลัดน้ำใสเกิดการแยกชั้นระหว่างน้ำและน้ำมัน ก่อนนำมารับประทานต้องคนหรือเขย่าให้เข้ากัน โดยทั่วไปน้ำสลัดจะมีรสชาติเปรี้ยว หวาน และเค็มเล็กน้อย แต่ควรปรุงให้มีรสจัดสำหรับรับประทานกับผักและอื่น ๆ

วัตถุดิบที่ใช้ในการทำน้ำสลัด

1. น้ำมันพืชที่ใช้สำหรับน้ำสลัดนิยมใช้น้ำมันมะกอก (Olive oil) และน้ำมันสลัด (Salad oil) เพราะไม่แข็งตัวเมื่อแช่เย็น แต่อาจใช้น้ำมันพืชธรรมดาทำน้ำสลัดได้ แต่รสชาติและกลิ่นอาจแตกต่างกัน น้ำมันมะกอก มีหลายชนิด ได้แก่

1.1 Extra Virgin Oil น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์ ได้จากการบีบจากลูกมะกอก น้ำมันมะกอกชนิดนี้จะจะมีสีเขียวเข้มใส นิยมนำมาใช้ในการทำ สลัด น้ำจิ้ม หรือเครื่องปรุงรสอื่น ๆ ข้อดี คือมีกรดไขมันชนิดที่เป็นประโยชน์กับร่างกายสูงและเป็นไขมันชั้นดีซึ่งเป็นตัวควบคุมระดับคอเลสเตอรอลในเลือดจึงช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจได้ นอกจากนี้ในน้ำมันมะกอกยังประกอบด้วยวิตามินเอ และอีที่เป็นสารแอนตี้ออกซิแดนซ์ ทำให้น้ำมันมะกอกไม่เหม็นหืนโดยไม่ต้องเติมสารกันหืนเหมือนน้ำมันพืชบางชนิด

1.2 Refined Olive เป็นน้ำมันมะกอกที่ผ่านการกลั่น ราคาจะถูกกว่าชนิดแรกและมีสีเขียวใสกว่า

1.3 Olive Oil เป็นน้ำมันมะกอกที่ให้สีอ่อนกว่าสองชนิดแรกเป็นการผสมระหว่างน้ำมันมะกอกบริสุทธิ์กับน้ำมันมะกอกที่ผ่านการกลั่นเหมาะสำหรับนำไปใช้ในการปรุงอาหารที่ไม่ต้องการกลิ่นที่รุนแรง

2. ไข่ไก่ ควรมีคุณภาพดี นิยมใช้ไข่แดง ถ้าใช้ไข่ขาวหรือไข่ทั้งฟองทำให้ความอยู่ตัวเปลี่ยนไป

3. น้ำส้มสายชู ช่วยให้น้ำมันใสขึ้น ทำให้ไข่แดงมีโอกาสดูดไขมันได้ง่ายขึ้น

4. เกลือ ช่วยด้านรสชาติ ความเข้มข้น แต่ถ้าเติมมากเกินไปทำให้เกิดการแยกตัวได้

5. น้ำตาล ช่วยให้รสหวาน และเก็บได้นาน อาจใช้เครื่องปรุงรสหวานชนิดอื่น เช่น นมข้นหวาน น้ำผึ้ง และน้ำเชื่อม เป็นต้น

6. พริกไทยเป็นเครื่องเทศช่วยปรุงแต่งกลิ่นรสของอาหาร แบ่งตามวิธีการเก็บและเตรียมได้เป็น 2 ชนิด คือ พริกไทยดำ (black pepper) และพริกไทยขาว (white pepper) พริกไทยดำเตรียมได้จากการนำผลพริกไทยที่โตเต็มที่แต่ยังไม่สุก มาตากแห้ง ส่วนพริกไทยอ่อนได้จากการนำผลพริกไทยที่สุกแล้ว มาแช่ในน้ำ เพื่อลอกเปลือกชั้นนอกออกไป จากนั้นนำไปตากแห้ง

7. มัสตาร์ด ทำมาจากเมล็ดพืชตระกูลกะหล่ำปลี มี 2 พันธุ์คือ พันธุ์ที่ให้เมล็ดสีขาวและพันธุ์ที่ให้เมล็ดสีน้ำตาล โดยนำเมล็ดที่แก่จัดแล้วมาใช้เป็นเครื่องเทศโดยบดเป็นผงบางทีก็ผสมกับน้ำส้มสายชูหรือไวน์แล้วใส่ขมิ้นลงไปด้วยเพื่อให้มีสีเหลือง นิยมกินมัสตาร์ดกับอาหารประเภทเนื้อใส่กรอก ผักดอง หรือผสมในน้ำสลัด มายองเนสตามภัตตาคาร อาหารจีนมักจัดมัสตาร์ดไว้ให้จิ้มกินกับต้นหอม



งานเทศกาลไอทีและนวัตกรรมของอภัย ประจำปี ๒๕๕๕

TechnoMart
InnoMart
2012

น้ำสลัดชนิดน้ำใส

ส่วนผสม

น้ำมันมะกอก	1.1/2	ถ้วย
น้ำส้มสายชูกลั่น บัลซามิก	1/2	ถ้วย
หอมแดงสับละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
พริกหวานสับละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
ใบโหระพาสับละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
หอมใหญ่สับละเอียด	1	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1	ช้อนชา
พริกไทยป่น	2	ช้อนชา

วิธีทำ

1. ผสมน้ำส้มสายชู หอมแดง พริกหวาน ใบโหระพา หอมใหญ่เกลือป่น และพริกไทยป่น เข้าด้วยกัน
2. เเทน้ำมันมะกอกใส่ทีละน้อย คนให้เข้ากัน จนน้ำมันหมด ชิมรสตามชอบ

น้ำสลัดชนิดครีมมายองเนส

ส่วนผสม

ไข่ไก่	2	ฟอง
นมข้นหวาน	½	ถ้วย
น้ำมะนาว	½	ถ้วย
เกลือป่น	2-3	ช้อนชา
มีสตา์ดครีม	1	ช้อนชา
พริกไทยป่น	1	ช้อนชา
น้ำตาลทรายป่น	1	ถ้วย
น้ำมันมะกอก	2	ถ้วย

วิธีทำ

1. ผสมนมข้นหวาน น้ำมะนาว เกลือป่น มีสตา์ดครีม พริกไทยป่น และน้ำตาลทรายป่นเข้าด้วยกัน

2. ต่อยไข่ใส่ในเครื่องปั่นอาหาร ใส่ส่วนผสมที่เตรียมไว้ในข้อ 1 ตีด้วยความเร็วสูงนาน 1 นาทีค่อย ๆ ใส่น้ำมันมะกอกทีละน้อย ตีต่อจนเข้ากัน ชิมรสตามชอบ



งานเทคโนโลยีและนวัตกรรมของไทย ประจำปี ๒๕๕๕

TechnoMart
InnoMart
2012

น้ำสลัดญี่ปุ่น

ส่วนผสม

ซีอิ๊วญี่ปุ่น	1/2	ถ้วย
น้ำส้มสายชู	3/4	ถ้วย
น้ำตาลทรายแดง	1/2	ถ้วย
น้ำต้มสุก	1/2	ถ้วย
มิริน	1/4	ถ้วย
กระเทียมสับ	2	ช้อนโต๊ะ
พริกไทยดำบด	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันงา	2	ช้อนโต๊ะ
งาขาว	1/4	ถ้วย

วิธีทำ

1. ใส่ น้ำตาลทรายแดง ซีอิ๊วญี่ปุ่น น้ำส้มสายชู น้ำต้มสุก ลงในหม้อ คนให้น้ำตาลละลาย ยกขึ้นตั้งไฟ พอเดือดปิดไฟ ยกลงพักให้เย็น
2. เติมกระเทียมสับ มิริน พริกไทยดำบด งาขาว และน้ำมันงา คนให้เข้ากัน เก็บในตู้เย็นไว้ 1 คืน นำออกมาทานกับผัดสด