

30 เมนูหัตถ์จรรยา
คาว-หวาน
แสนอร่อยจากแฮม
ที่คุณเองก็คาดไม่ถึง

30 เมนูอร่อย

จากแฮม

1 KEY INGREDIENT, 30 RECIPES


30 ឃុំស្រស់



១ ឃុំ

1 KEY INGREDIENT, 30 RECIPES

AMARIN Cuisine

หนังสือในเครือ  อมารินท์

ชุดอาหารการกิน ลำดับที่ 258

30 เมนูอร่อยจากแฮม

สื่อดิจิทัลนี้ให้บริการดาวน์โหลดสำหรับผู้ใช้บริการตามเงื่อนไขที่กำหนดเท่านั้น การทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่
ไม่ว่าวิธีใด ๆ นอกเหนือจากเงื่อนไขที่กำหนด ถือเป็นความผิดอาญา ตามพรบ.ลิขสิทธิ์
และ พรบ.ว่าด้วยการกระทำความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์

30 เมนูอร่อยจากแฮม.- กรุงเทพฯ: อมารินท์ Cuisine อมารินท์
พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง, 2559.
78 หน้า. ภาพประกอบ (สี). (ชุดอาหารการกิน ลำดับที่ 258)

เลขมาตรฐานสากลประจำหนังสืออิเล็กทรอนิกส์ 978-.....

เจ้าของ ผู้พิมพ์/ผู้โฆษณา บริษัทอมารินท์พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน)
กรรมการผู้จัดการใหญ่ ธรินทร์ อุทะพันธุ์ ปัญจรุ่งโรจน์ บรรณาธิการที่ปรึกษา เมตตา อุทะพันธุ์
รองกรรมการผู้จัดการ อุษณีย์ วิรัตน์พันธ์ ผู้ช่วยกรรมการผู้จัดการสายงานหนังสือเล่ม งามอาจ จิระระ
รองบรรณาธิการอำนวยการ จตุพล บุญพรัตน์ บรรณาธิการบริหาร ใจรัตน์ สมบัติพิบูลย์

บรรณาธิการ เสมอพร ส่วงวสี เลขานุการ สุกัญญา จันทร์วงศ์
ที่ปรึกษาฝ่ายศิลปกรรม เอกจิตร โพธิ์ปลั่ง ผู้จัดการฝ่ายศิลปกรรม พีระพงศ์ โพลินธุ์ ศิลปกรรม ศิริพร เสนายอด

คำแนะนำนักพิชัพ



คุณมีแยมเหลือในตู้เย็น แต่ไม่รู้จะใช้ทำอะไรหรือเปล่า
คุณรู้สึกเบื่อกับเมนูขนมปังทาแยมที่ต้องกินเป็นมือเช้าหรือยัง
ลองเปิดหนังสือเล่มนี้ แล้วคุณจะพบกับวิธีแปลงโคมแยมประจำบ้านให้เป็น
อาหารแสนอร่อยแบบง่าย ๆ เมนูแยมโฮมเมดที่ทำได้ง่าย ๆ รวมทั้งของคาว
และของหวานครบครัน ในคอนเซ็ปต์ “1 key ingredient, 30 recipes” ซึ่งนำเสนอ
วิธีปรุงอาหารจากวัตถุดิบหลักเพียงอย่างเดียวที่มักมีติดครัว เหลือใช้ หรือ
หาซื้อสะดวก มาสร้างสรรค์เป็นเมนูต่างๆ ในแบบที่คุณคาดไม่ถึง

นอกจากจะช่วยให้การทำอาหารของคุณง่ายและสนุกขึ้นแล้ว ยังประหยัดเงิน
ในกระเป๋าได้อีกด้วย เพราะเนื้อหาในเล่มได้แนะนำไอเดียการมิกซ์แอนด์แมตช์
แยมกับอาหารที่ยังคงความอร่อยเอาไว้ไม่ผิดเพี้ยน เช่น หอยเชลล์อบแยม
ชีโครงหมอบแยมดับปะรด ขนมปังอบแยมชีสไส้แยมบลูเบอร์รี่ และวุ้นแยมบลูเบอร์รี่
เป็นต้น อีกทั้งมีวิธีการเลือกซื้อแยมสำเร็จรูป สูตรแยมโฮมเมด 4 ชนิด
และสูตรสมูทตี้จากแยมให้คุณได้ทำอวดฝีมือเองที่บ้าน

มาเปิดสูตรแล้วลงมือปรุงอาหารไปด้วยกัน แล้วถ่ายรูปมา
แชร์หรือฝากคอมเมนต์กันได้ที่แฟนเพจ maSCOOPS นะคะ

สำนักพิมพ์ AMARIN CUISINE



 maSCOOPS

CONTENTS

บทนำ

6



บาร์บีคิว	11
พอร์คช็อกปซอสเทียม	13
ซีโรงหมูอบเทียมสับประรด	15
ปลาทอดราดซอสเทียม	17
หมูสามชั้นต้มซีอิ๊วเทียม	19
ไก่ย่างหมักเทียมเสิร์ฟพร้อมมันบด	21
หอยเชลล์อบเทียม	23
เปาะเปี๊ยะทอดกับน้ำจิ้มเทียมสับประรด	25
สลัดผลไม้เทียมสตรอว์เบอร์รี่	27



แยมโฮมเมด

แยมสตรอว์เบอร์รี่	29	แยมราสป์เบอร์รี่	33
แยมบลูเบอร์รี่	31	แยมมัลเบอร์รี่	35



Recipes ของหวาน

วุ้นแยมบลูเบอร์รี่	37	ขนมปังม้วนแยมราสป์เบอร์รี่กล้วยหอม	59
เครปซูเซตต์เฟรปปี้	39	ขนมปังอบแอมชีสไส้แยมบลูเบอร์รี่	61
พุดดิ้งแยมสตรอว์เบอร์รี่	41	ขนมปังแยม	63
คุกกี้หน้าแยม	43	พิชซ่าหน้าแยม	65
คุกกี้แยมราสป์เบอร์รี่	45	สมูทตี้แยมบลูเบอร์รี่	67
พายไส้แยม	47	สมูทตี้แยมราสป์เบอร์รี่	69
โรลแยมมะม่วง	49	สมูทตี้แยมมะม่วง	71
คัพเค้กแยมสตรอว์เบอร์รี่	51	สมูทตี้สามสี	73
เค้กครีมราสป์เบอร์รี่	52		
มัฟฟินแยม	55	แยมดีมีประโยชน์	75
ชิฟฟอนแยมส้ม	57		



แม้การทำอาหารจะเป็นเรื่องสนุกตั้งแต่เปิดหนังสือเลือกเมนูโปรด เดินซูเปอร์มาร์เก็ตซื้อของ และอยู่ในครัวเพื่อปรุงอาหารรสเลิศให้ตัวเองและคนที่คุณรัก แต่บางครั้งอาหารหนึ่งจานต้องใช้ส่วนผสมหลายชนิด ผ่านการปรุงหลายขั้นตอน อาจกลายเป็นเรื่องยุ่งยากและสิ้นเปลือง

จะดีแค่ไหนหากคุณสามารถใช้ส่วนผสมที่มีอยู่ติดครัวมาทำอาหารคาว-หวานได้สารพัดอย่าง แถมช่วยเปลี่ยนเมนูเดิมๆ ให้มีรสชาติแปลกใหม่กว่าเดิมจริงๆ แล้วผลิตภัณฑ์แปรรูปและเครื่องปรุงส่วนใหญ่สามารถนำมาดัดแปลงทำอาหารอื่นๆ ได้อีกมากมายนอกจากที่ระบุไว้ในสูตร เพียงรู้จักว่าส่วนผสมนั้นให้รสชาติอย่างไร เนื้อสัมผัสแบบไหน ใช้การปรุงด้วยวิธีใด แล้วจึงนำไปจับคู่กับอาหารที่ใช้ส่วนผสมใกล้เคียงกัน โดยใช้ทดแทนหรือเติมเข้าไปได้โดยไม่เสียรสชาติดั้งเดิม

ทำไมต้องเป็น “แยม”

“แยม” เป็นของกินพื้นฐานที่มีติดครัวแทบทุกบ้าน เพียงแค่เปิดฝา ป้ายบนขนมปังสักแผ่น ก็ช่วยให้หิวท้องได้เสมอ ทั้งในเช้าวันที่เร่งรีบ เป็นเมนูรองท้องสำหรับคนนอนดึก หรือเป็นเมนูยามยากในวันหยุดแสนขี้เกียจ นอกจากนี้แยมยังมีให้เลือกหลายชนิด ทั้งทำจากผลไม้ ผัก และธัญพืชต่างๆ สามารถเก็บไว้รับประทานได้นานหลายเดือน สำหรับคนที่ไม่ได้รับประทานขนมปังทุกวันอาจรู้สึกเสียดายแยมเต็มกระปุกที่ต่องนอนแช่อยู่ในตู้เย็นรอวันหมดอายุ ดังนั้นจึงเป็นตัวเลือกที่เหมาะสมจะนำมาดัดแปลงทำอาหารในคอนเซ็ปต์ “1 key ingredient, 30 recipes” ให้อร่อยครบรสโดยไม่เสียเปล่า

นอกจากนี้แยมยังมีรสหวานเป็นหลัก ซึ่งได้จากผลไม้และน้ำตาลทราย จึงนำมาทำอาหารได้ทั้งคาวและหวาน โดยใช้แทนน้ำตาล น้ำเชื่อม น้ำผึ้ง สารให้ความหวานอื่นๆ หรืออาหารที่ใช้ผลไม้รสเปรี้ยวหรือหวานเป็นส่วนผสม

เลือกแยมแบบไหนมาใช้ดี

ชนิดของแยมที่เหมาะสมกับการใช้ปรุงอาหารคือแยมผลไม้ มีให้เลือกหลายชนิดตามความชอบ ทั้งกลุ่มให้รสหวาน เช่น แยมสตอร์รี่เบอร์รี่ แยมส้ม แยมสับปะรด และกลุ่มให้รสเปรี้ยว เช่น แยมมะนาว แยมบลูเบอร์รี่ แยมราสป์เบอร์รี่ และแยมมัลเบอร์รี่ โดยเลือกใช้ได้ทั้งแยมสำเร็จรูปทั่วไป และแยมโฮมเมด

ข้อควรรู้ในการเลือกซื้อแยมสำเร็จรูป

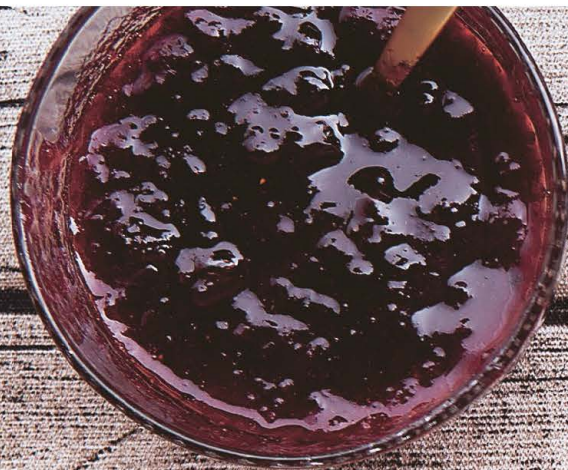
- แยมแต่ละยี่ห้อจะมีระดับความหวานแตกต่างกัน ควรอ่านฉลากสินค้าก่อนใช้
- ควรเลือกใช้แยมที่มีปริมาณผลไม้เยอะๆ เพราะจะได้เนื้อสัมผัสเข้มข้นและทำให้อาหารอร่อยยิ่งขึ้น
- แยมทุกชนิดมีส่วนผสมของเพกทินผสมอยู่ เพื่อให้เซตตัวและมีเนื้อนิ่มลื่น ซึ่งได้จากผลไม้ที่ใช้ทำแยมนั่นเอง แต่มีปริมาณมากน้อยต่างกัน ดังนั้นแยมบางชนิดจึงใส่เพกทินสำเร็จรูปเพิ่มด้วย สังเกตได้จากข้อมูลส่วนผสมบนฉลากสินค้า

วิธีจับคู่แยมกับอาหาร

การใช้แยมทำอาหารให้อร่อยไม่จำเป็นต้องเลือกเมนูที่ระบุไว้ว่าต้องใช้แยมเท่านั้น แต่สามารถนำอาหารทั่วไปมาดัดแปลงให้เกิดเป็นรสชาติใหม่ๆ ได้ โดยมีหลักเกณฑ์พื้นฐานดังนี้

- เลือกอาหารที่มีส่วนผสมของผลไม้และใช้แยมผลไม้ชนิดเดียวกันแทนได้ เช่น ซึ่โครงหมอบแยมสับปะรด วุ้นแยมบลูเบอร์รี่ เป็นต้น
- ใช้แยมแทนน้ำตาลหรือส่วนผสมให้ความหวาน โดยใช้น้อยกว่าปริมาณน้ำตาลที่ระบุไว้ในสูตรปกติประมาณ 50 กรัม แล้วชิมรสชาติอีกครั้ง เพราะแยมบางชนิดมีรสหวานมาก อาจทำให้รสของอาหารหวานมากเกินไป
- ก่อนใช้แยมปรุงอาหารควรชิมรสชาติก่อน เพื่อให้ทราบว่าจะต้องเพิ่มหรือลดความหวานอีกหรือไม่









BARBECUE

บาร์บีคิว



ส่วนผสม

เนื้อหมู	500	กรัม
สับปะรดหั่นชิ้น	15	ชิ้น
มะเขือเทศราชินี	15	ลูก
พริกหวานสีเขียวหั่นชิ้น	15	ชิ้น
ซอสหมักบาร์บีคิว 1 สูตร		

ส่วนผสมซอสหมักบาร์บีคิว

ซอสพริก	2	ช้อนโต๊ะ
ซอสมะเขือเทศ	3	ช้อนโต๊ะ
ซอสพริกทาบาสโก	2	ช้อนโต๊ะ
ซอสถั่วเหลือง	2	ช้อนโต๊ะ
แยมสับปะรด	2	ช้อนโต๊ะ
เนยสดชนิดจืดละลาย	3	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืช	2	ช้อนโต๊ะ
ดิจองมัสตาร์ด	2	ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	1 $\frac{1}{2}$	ช้อนชา
พริกไทยป่น	1	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ทำส่วนผสมซอสหมักบาร์บีคิว โดยผสมส่วนผสมทั้งหมดเข้าด้วยกัน
2. ใส่เนื้อหมูลงในส่วนผสมซอสแรก หมักไว้อย่างน้อย 30 นาที
3. ใช้ไม้ปลายแหลมเสียบหมูหมักสลับกับสับปะรด พริกหวาน และมะเขือเทศให้สวยงาม
4. ย่างบาร์บีคิวด้วยไฟอ่อนจนสุก รับประทานได้ที่





RESERVED

PORK CHOP

พอร์คช็อบชอสายม



ส่วนผสม

พอร์คช็อบน้ำหนักชิ้นละ 200 กรัม	1	ชิ้น
แฮมสลิ้ม	2	ชิ้นโต๊ะ
ซอสพริก	2	ชิ้นโต๊ะ
พริกไทยดำบูป	1	ชิ้นชา
เกลือปน	$\frac{1}{2}$	ชิ้นชา
เนยสดชนิดเค็ม	2	ชิ้นชา
ซอสพริกและซอสมะเขือเทศ สำหรับรับประทานคู่กัน		
มันฝรั่งทอด		

วิธีทำ

1. หมักพอร์คช็อบกับเกลือและพริกไทยดำทิ้งไว้ประมาณ 10 นาที
2. นำพอร์คช็อบมาหมักต่อกับแฮมสลิ้ม ซอสพริก และเนยสด ทิ้งไว้ อย่างน้อย 30 นาที
3. ย่างพอร์คช็อบด้วยไฟอ่อนจนสุกเหลือง
4. จัดใส่จาน เสิร์ฟพร้อมมันฝรั่งทอด ซอสพริก และซอสมะเขือเทศ ตามชอบ



