

## รายการอ้างอิง



### ภาษาไทย

- กมลศักดิ์ ตั้งธรรมนิยม. โลกของไวน์ ถิ่นเมรัยทั่วพิภพ. กรุงเทพมหานคร: บริษัทดวงกมลสมัย จำกัด, 2539.
- กมลศักดิ์ ตั้งธรรมนิยม. ไวน์ฝรั่งเศส ครั้งที่4, กรุงเทพมหานคร: บริษัทดวงกมลสมัย จำกัด, 2540.
- กรรณิการ์ พรหมเสาร์ และ นันทา เบญจศิลารักษ์. แกะรอยสำรับไทย. เชียงใหม่: สำนักพิมพ์วรรณรักษ์, 2542.
- กองการพัฒนาและฝึกอบรมทรัพยากรบุคคล. "Developing Skillful Services." เอกสารวิชาการ บริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน), 2538. (อัดสำเนา)
- กันยารัตน์ ศรีสุคนธ์. การศึกษาเปรียบเทียบความพึงพอใจของผู้โดยสารไทยและผู้โดยสารต่างชาติต่อการให้บริการของสายการบินไทย ศึกษาเฉพาะกรณีเส้นทางบินข้ามทวีป. วิทยานิพนธ์ ปริญญาโท สาขาวิชานโยบายและการวางแผนสังคม บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเกริก, 2540.
- กาญจนา แก้วเทพ. การศึกษาสื่อมวลชนด้วยทฤษฎีวิพากษ์ Critical Theory แนวคิดและตัวอย่างงานวิจัย. กรุงเทพมหานคร: คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
- กาญจนา แก้วเทพ. สื่อสารมวลชน ทฤษฎีและแนวทางการศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาสื่อสารมวลชน คณะนิเทศศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.
- ขวัญแก้ว วัชโรทัย. วิวัฒนาการและศิลปะการจัดโต๊ะอาหาร เครื่องดื่ม และเมนูอาหาร ครั้งที่4, กรุงเทพมหานคร: อัมรินทร์พรินตติ้งแอนพับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), 2537.
- ข้าวสาด, หนังสือพิมพ์. "การบินไทยเสรีฟ ซาลมอนกับน้ำจิ้มสมุนไพโร". ฉบับวันที่ 15 กันยายน 2541 หน้า 15. (เพิ่มข่าว)
- จิตรกร. ในความเป็นจริงเรื่อง"ชีวิตจิต". ชีวิตจิต ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 วันที่ 16 ตุลาคม 2541.
- เชษฐา พวงหัตถ์. บรรณาธิการ. วารสารร่วมพฤษภา ปีที่ 15 เล่มที่ 2 ต.ค. 2539 – ม.ค. 2540. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์วิจัยและผลิตตำรา มหาวิทยาลัยเกริก, 2540. (อัดสำเนา)
- ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. รู้ที่มาอาหารอร่อย. กรุงเทพมหานคร : แสงแดด, 2542.
- ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์. อาหารกับสุขภาพในแนววัฒนธรรม. กรุงเทพมหานคร : แสงแดด, 2541.
- นพพร สุวรรณพานิช. พจนานุกรมเครื่องดื่ม. กรุงเทพมหานคร : แสงแดด, 2542.
- นิตี เอียวศรีวงศ์. พิษซ้ำกับผ้าชะม้า. มติชนสุดสัปดาห์ ปีที่ 21 ฉบับที่ 1075 วันที่ 26 มีนาคม 2542: หน้า 47.

ปรีชา แดงโรจน์. การโรงแรม พจนานุกรมศัพท์อาหารและเครื่องดื่ม. ครั้งที่ 4, กรุงเทพมหานคร:

ธงชัยการพิมพ์, 2536.

พจน์ สัจจะ. โลกวัฒนธรรมของอาหาร. กรุงเทพมหานคร : แสงแดด, 2540.

พิชัย วาสนาส่ง. ข้างครัว. กรุงเทพมหานคร : สีดา, 2542.

มณฑิพย์ สติพิพัฒน์, บรรณารักษ์. กินแบบไทย. กรุงเทพมหานคร : แสงแดด, 2542.

มุ่มสูง. ชื่อว่าคลาสิค. มติชนสุดสัปดาห์ ปีที่ 20 ฉบับที่ 1030 เดือนพฤษภาคม 2543: หน้า 72.

ยุพา สุภากุล. การสื่อสารมวลชน. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2540.

ลักขณา คมคาย. การใช้อาหารเพื่อสื่อความหมาย ในภาพยนตร์คดีเฉพาะเรื่อง. วิทยานิพนธ์

ปริญญาโท สาขาวิชา ภาควิชาสื่อสารมวลชน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.

วาริยา นาคจักรกูร. การวิเคราะห์ภาพถ่ายบุคคลเชิงตรรกะการบริโภคของไบตรีอาร์ด. วิทยานิพนธ์

ปริญญาโท สาขาวิชาสื่อสารมวลชน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.

ศิริชัย ศิริกายะ และกาญจนา แก้วเทพ. ทฤษฎีการสื่อสารมวลชน. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาสื่อ

สารมวลชน จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.

ศิริวรรณ เสรีรัตน์. พฤติกรรมผู้บริโภค ฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร: บริษัทดวงกมลสมัย จำกัด,

2539.

สัมพันธ์ นิคม ระวิชัย. ผู้อำนวยการใหญ่ฝ่ายโฆษณาการ บ.การบินไทย จำกัด (มหาชน), วันที่ 18

กันยายน 2543.

สัมพันธ์ มานิตย์ จันธิราช . วันที่ 10 สิงหาคม 2543.

สัมพันธ์ วัชรีย์ แสงโสมทรัพย์. ผู้จัดการกองจัดการและควบคุมเครื่องอุปโภคบริโภคบนเครื่องบิน

บ. การบินไทย จำกัด (มหาชน), วันที่ 9 สิงหาคม 2543.

สัมพันธ์ ม.ล. ศิริเฉลิม สวัสดิวัฒน์ หรือ คุณหมึกแดง. ที่ปรึกษาด้านการบริการบนเครื่องบินของ

บ. การบินไทย จำกัด (มหาชน), กันยายน 2543.

สัมพันธ์ คุณสมโภชน์ สุขโรจน์ีย์ ( Hot & Cold Product Division Manager) พ่อครัวของฝ่าย

โฆษณาการ(CZ) บริษัท การบินไทย จำกัด (มหาชน), วันที่ 12 สิงหาคม 2543.

สัมพันธ์ สารก วรสระริน. ผู้อำนวยการฝ่ายบริหารงานอุปโภคบริโภคบนเครื่องบิน บ. การบินไทย จำกัด

(มหาชน), วันที่ 9 สิงหาคม 2543.

สัมพันธ์ สามารถ เกิดผล. ผู้อำนวยการฝ่ายบริหารพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน, วันที่ 10

กันยายน 2543.

สุทธิลักษณ์ สมิตะศิริ, บรรณารักษ์. มหัศจรรย์ผัก 108. กรุงเทพมหานคร:มหาวิทยาลัยมหิดล.

มูลนิธิโตโยต้าประเทศไทย.2540.

สุพัตรา สุภาพ. สังคมวิทยา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2541.

สุพัตรา สุภาพ, บรรณาธิการ. สังคมและวัฒนธรรม. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.

สิริพร สมบูรณ์บุรณะ, บรรณาธิการ. วัฒนธรรมการบริโภค แนวคิดและการวิเคราะห์.

กรุงเทพมหานคร: ศูนย์วิจัยและผลิตตำรา มหาวิทยาลัยเกริก, 2538.

## ภาษาอังกฤษ

- Anna, Fenton. The Lap of Luxury. Business Traveler Magazine, November, 1998 :34- 35.
- Baudrillard, Jean. For a Critique of the Political Economy of the Sign. United States of America: Telos Press, 1981.
- Baudrillard, Jean. Symbolic Exchange and Death. An Introduction by Mike Gane. London: Sage, 1998.
- Baudrillard, Jean. The Consumer Society Myth & Structures. An Introduction by George Ritzer. London: Sage, 1998.
- Berlo, David K. The Process of Communications. New York: Holt, Rinehart and Winston Inc., 1960.
- Carole Counihan and Penny Van Esterik, Editer. Food and Culture. New York and London: Routledge, 1997.
- Cumming, Joe. World Food Thailand. Australia : Lonely Planet Publications Pty Ltd, 2000
- Customer Satisfaction Analysis and Follow up Department. Customer Satisfaction Annual Report 1998. Thai Airways International Public Company Limited (Copies)
- Ekarin Yusuksomboon, Intukarn Gajasenir Sirisant and Chris Baker. Thai Cooking Companion. Chiang Mai, Thailand : Silkworm Books, 1999.
- Engel, James F. Roger D. Blackwell and Paul W. Miniard. Consumer Behavior. 7<sup>th</sup> ed. Fortworth: The Dryden Press Inc., 1993.
- Glover, Brain. The World Encyclopedia of Beer. London: Anness Publishing Limite, 1999
- Interview Engebretsen Odd. Division President of Gate Gourmet Asia & Pacific Region, September 25, 2000.
- Interview Gallo Di Stephen. Vice President and Inflight at AMP (Swiss Air), October 25, 2000.
- Douglas, Mary. In The Active Voice. London, Boston and Henley: Routledge & Kegan Paul Ltd, 1982
- McLuhan, Marshall. Understanding Media the Extensions of Man. New York: A Signet Book, New American Library, 1964.
- McQuail, Dennis. Mass Communication Theory. An Introduction 3<sup>rd</sup> ed. London: Sage, 1994.

- Ruth Vetsch, Ermatingen. Natural Gourmet Cooking. Germany: At Verlag, 1998.
- Sarris, Judy. Ingredient. Singapore: JB Fairfax Press Pty Limited, 1997.
- Schramm, Wilber, Mass Media and National Development. California: Stanford University Press, 1964.
- Shannon, Claude E. and Weaver, Warren. The Mathematical Theory of Communication. Urdana: University of Illinois Press, 1949.
- Stuart, Sim. The Icon Critical Dictionary of Post Modern Thought. Cambridge: Icon Book Ltd., 1998.
- Traffic Planning Department. Traffic Program Information(T.P.I.). Summer March 1999-October 1999 and Winter October 1999 - March 2000. Thai Airways International Public Company Limited. (Copies)
- Westphal, Christine. Culinaria European Specialities Volume 1-2. Germany: Neve Stalling, 1995.
- W. Terrence, Gordon. McLuhan for Beginnings. U.S.A.: A Writers and Readers Publishing Inc., 1997.

ภาคผนวก

## History of selected Airlines

### การบินไทย Thai Airways International (Public) Co.Ltd.

ประวัติความเป็นมา :- บริษัทเดินอากาศไทยถือกำเนิดเมื่อปี พ.ศ. 2494 เพื่อประกอบธุรกิจการบินภายในประเทศ จากนั้นรัฐบาลร่วมกับสายการบินสแกนดิเนเวีย จึงได้ก่อตั้ง สายการบินแห่งชาติขึ้น เมื่อปี พ.ศ. 2503 ในขณะที่บริษัทเดินอากาศไทยยังคงบริหารกิจการการบินภายในประเทศอย่างต่อเนื่อง

การบินไทยเป็นผู้บุกเบิกการบินและการบริการบนเที่ยวบินเจ็ทมุ่งตรงสู่บาห์ลี (ธ.ค.2510) และกวมินฮุ (ธ.ค. 2511) และเมื่อเข้าสู่ปี 2513 ได้รับการจัดอันดับเป็นสายการบินใหญ่อันดับสาม ของเอเชีย

เม.ย 2514 การบินไทยเปิดเที่ยวบินปฐมฤกษ์สู่นครซิดนีย์ นับเป็นการบินข้ามทวีปเที่ยวบินแรก ต่อจากนั้นจึงเริ่มนำเครื่องบินแอร์บัส A300 มาให้บริการในเดือน ต.ค. 2520 และเดือน ต.ค. 2522 โบอิง 747 จึงเริ่มเข้าประจำฝูงบิน ในปี พ.ศ.2527 การบินไทยเข้าร่วมกิจการกับบริษัทเดินอากาศไทย เข้าจดทะเบียนในตลาดหลักทรัพย์กลายเป็นบริษัทมหาชนจำกัด และต่อมาในเดือน พ.ศ.2528 ศูนย์ซ่อมเครื่องบินของบริษัทการบินไทย ณ ท่าอากาศยานกรุงเทพฯ ก็แล้วเสร็จ

การบินไทยยุคปัจจุบัน :- การขยายตัวด้านการส่งสินค้าทางอากาศ ศูนย์ซ่อมเครื่องบิน และครัวการบินไทยในทศวรรษ 2530-2540 ถือเป็นการเตรียมพร้อมสู่อนาคต ในเดือน ก.ค. 2536 การบินไทยเริ่มจัดรายการสะสมไมล์ ซึ่งถือเป็นความสำเร็จอย่างยิ่ง จากนั้นการเข้าร่วมกลุ่มพันธมิตรการบินกับลุฟท์ฮันซ่า และสายการบินยูไนเต็ดแอร์ไลน์ นับว่าเป็นการเสริมสร้างศักยภาพของสามสายการบินให้แข็งแกร่งยิ่งขึ้น เดือน มี.ค. 2539 การบินไทยรับมอบเครื่องบินแบบ โบอิง 777 เพื่อความทันสมัยและเป็นผู้นำเข้าสู่ยุคศตวรรษที่ 21



สัญลักษณ์ของการบินไทย :- ซึ่งประกอบด้วยลวดลายและสีเส้นแบบไทย แสดงเอกภาพและบ่งบอกลักษณะความเป็นไทยได้อย่างเด่นชัด

#### สีและความหมาย

สีเหลืองทอง สื่อความหมายศิลปะไทยที่ได้รับอิทธิพลมาจากศาสนา อันได้แก่ความระยิบระยับของสีทองตามวัดวาอาราม

สีชมพู สื่อความหมายที่ความงดงามของผ้าไหม

สีม่วง สื่อความหมายของสีดอกกล้วยไม้และเป็นสีพระราชทาน

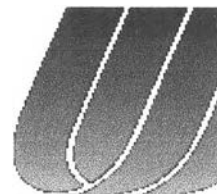
ฝ่ายโภชนาการการบินไทย :- นับแต่ปี พ.ศ. 2503 เป็นต้นมา ฝ่ายโภชนาการพัฒนาชื่อเสียงและความสำเร็จมาโดยลำดับว่าเป็นหนึ่งด้านกาบริการ ปัจจุบันฝ่ายโภชนาการมีลูกค้าสายการบินกว่า 50 สายการบิน และได้รับการยกย่องจากสายการบิน สิงคโปร์ แอร์ไลน์ ว่าเป็น "1995 Best Caterer"

31 ต.ค. 2539 การบินไทยเป็นสายการบินรัฐวิสาหกิจแห่งแรกของเอเชีย ที่ได้รับรางวัลประกาศเกียรติคุณ ISO 9002 ซึ่งยืนยันถึงมาตรฐานแห่งความเป็นเลิศด้านโภชนาการ นับตั้งแต่การเลือกใช้วัตถุดิบ จนกระทั่งอาหารที่ประกอบสำเร็จนำขึ้นสู่บนเครื่องบิน ปัจจุบันมีทีมงานกว่า 2,000 คน เป็นผู้จัดเตรียมและจัดส่งอาหารกว่า 32,000 ที่สู่เที่ยวบินระหว่างประเทศ 100 เที่ยวบินในแต่ละวัน ในขณะที่ 29,000 ตารางเมตรที่ประกอบด้วยอุปกรณ์ทันสมัยล้ำหน้า เพื่อให้ความมั่นใจในคุณภาพและอนามัยตลอดขบวนการผลิต

ครัวแต่ละส่วนของฝ่ายโภชนาการรับผิดชอบ อาหารไทย ตะวันตก จีน อาหารเอเชีย ญี่ปุ่น อินเดียและมุสลิม โดยมี Chefs จากทุกมุมโลก อาทิ สวิสเซอร์แลนด์, เยอรมัน และญี่ปุ่น เป็นผู้ตรวจสอบคุณภาพอาหาร นอกจากนี้แล้วฝ่ายโภชนาการยังจัดเตรียมอาหารพิเศษแก่ผู้โดยสารอันเกี่ยวเนื่องกับศาสนา และสุขภาพอนามัย หรืออาหารตามแต่จะโปรดปราน รวมถึงให้บริการแก่ลูกค้าด้านการจัดเตรียมเครื่องดื่ม ชักกรีต และอื่น ๆ อีกมากมาย.



## สายการบินยูไนเต็ด แอร์ไลน์ (United Airline)



สายการบินยูไนเต็ด แอร์ไลน์ นับจากเครื่องบินสองใบพัดไฟลท์แรกเริ่มทำการส่งพัสดุภัณฑ์และไปรษณีย์ทั่วอเมริกาในปี ค.ศ.1926 ถือเป็นจุดเริ่มของความพยายามในการขยายตัวของกิจการขนส่งทางอากาศ ชื่อเสียงของยูไนเต็ดเริ่มปรากฏเมื่อปี ค.ศ.1928 ในฐานะผู้ถือหุ้นในบริษัท Boeing Airplane Company, Boeing Air Transport, Pacific Air Transport and Pratt and Whitney. สายการบินยูไนเต็ด แอร์ไลน์ เริ่มก่อตั้งในปี ค.ศ.1931 เป็นการบุกเบิกเส้นทางจากตะวันตกตอนกลางของอเมริกาลากผ่านโลก ในปัจจุบันยูไนเต็ดให้บริการทั่วโลก เชื่อมจุดหมาย 99 จุดทั่วอเมริกา และบินสู่ท่าอากาศยานนานาชาติ 37 แห่ง ใน 28 ประเทศ ยูไนเต็ดให้บริการผู้โดยสารมากกว่า 230,000 คนทุกวันบนเที่ยวบิน 2,300 เที่ยวบิน โดยใช้เครื่องบินมากกว่า 580 ลำแต่ละวัน จำนวนพนักงานมากกว่า 90,000 คน ร่วมกันผลักดันสร้างเสริมความเป็นเลิศให้แก่ยูไนเต็ด เพื่อเป็นผู้นำด้านวิทยาศาสตร์และศิลป์ของการเดินทางทางอากาศ ยูไนเต็ดแอร์ไลน์เป็นสายการบินแรกที่จ้างพนักงานต้อนรับบนเครื่องบิน เป็นสายแรกที่ใช้ครัวการบิน เป็นสายแรกที่เชื่อมต่อจุดต่าง ๆ ด้านชายฝั่งของอเมริกาโดยไม่หยุดพัก เป็นสายแรกที่ใช้ระบบสำรองที่นั่งอัตโนมัติทั่วอเมริกา เป็นสายแรกที่ใช้ระบบข้อมูลสื่อสารดาวเทียมบนเที่ยวบิน และเป็นสายแรกที่เริ่มใช้เครื่องบินโบอิง 777

ในปัจจุบันความเปลี่ยนแปลงด้านเทคโนโลยีใหม่ ๆ อาทิ การให้บริการด้านตัวเครื่องบินหรือการต่อเชื่อม แม้กระทั่งการใช้ระบบคอมพิวเตอร์ส่วนตัวเพื่อจองตั๋ว ยังคงดำเนินต่อไปเพื่อเป็นการย้ำถึงพันธะกรณีที่มีต่อการบริการ ด้านการให้ความพึงพอใจสูงสุดแก่ผู้โดยสาร รวมถึงวิสัยทัศน์ใหม่ ๆ ของบริษัทด้านการบริการ

## สวิสแอร์ (Swiss Air)



สวิสแอร์ :- เรื่องราวแท้จริงแห่งความสำเร็จ

ใครจะคาดคิดว่าสายการบินที่ก่อตั้งเมื่อปี ค.ศ.1931 จะเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มบริษัทที่ประสบความสำเร็จในวันหนึ่ง ปัจจุบัน SAIRGROUP ประสบความสำเร็จอย่างยิ่ง และสวิสแอร์จัดเป็นสายการบินยอดเยี่ยมของโลกสายการบินหนึ่ง

กลุ่ม SAZRLINES ถือหุ้นในกลุ่มบริษัทสายการบินหลัก ๆ ได้แก่ :-

Sairlines AG, Zurich	100%
Swissair , Zurich	100%
Austrian Airlines , Vienna	10.0%
Crossair AG , Basle	69.2%
Delta Air Lines Inc, Atlanta	4.6%
Sabena SA , Brussels	49.5%
Singapore Airlines , Singapore	0.6%
LTU Group , GmbH & CO KG , D , Dusseldorf	49.9%

### ความร่วมมือกับสายการบินอื่น ๆ

กลุ่ม The Qualifier Group :- ประตู่แห่งภาคพื้นยุโรปเปิดสู่โลกกว้าง

ก่อตั้งเมื่อ เดือน มี.ค. 1988 ประกอบด้วย สวิสแอร์, Air Litoval, AOM, Austrian Airlines, Crossair, Lauda Air, Sabena, Portugal, Turkish Airlines และ Tyrolean Airways เพื่อสร้างเครือข่ายด้านผลผลิตและการบริการร่วมกัน

กลุ่ม Atlantic Excellence :- ความร่วมมือย่านแอตแลนติก

ความร่วมมือเพื่อความเป็นเลิศแห่งแอตแลนติกก่อตั้งเมื่อ ค.ศ.1997 โดยความร่วมมือของสวิสแอร์ ออสเตรียน แอร์ไลน์ และ เดลต้า แอร์ไลน์ เพื่อสร้างเครือข่ายเส้นทางแอตแลนติกตอนเหนือ และไฟล์ท์ Codeshare ที่เชื่อมต่อกันได้

กลุ่มส่งเสริมการพักผ่อนและนันทนาการ :- ก่อตั้งเมื่อปี ค.ศ.1998 (The European Leisure Group) ประกอบด้วยสายการบิน LTU, Sobelair, Balair/CTA Leisure, Crossair, Air Europe,

Volare และ Lauda Air ด้วยจุดประสงค์ส่งเสริมการเดินทางพักผ่อนโดยมุ่งเน้นตลาดทางยุโรปเป็นหลัก

กลุ่ม Route-specific partnerships :-

SAIR GROUP เลือกสรรสายการบินคู่หู ได้แก่ คาเธ่ย์แปซิฟิก , เจแปน แอร์ไลน์ , มาเลเซียแอร์ไลน์ และ เซาท์ แอฟริกัน แอร์เวย์ เพื่อความร่วมมือสำหรับการบริการบนเที่ยวบินระยะไกล

เกียรติประวัติ

- ค.ศ.1934 สวิสแอร์ว่าจ้าง Air Hostess เป็นสายแรกในยุโรป
- ค.ศ.1957 บินสู่ตะวันออกไกล
- ค.ศ.1968 เป็นสายการบินในยุโรปสายที่สามที่ใช้เครื่องบินเจ็ททั้งฝูงบิน
- ค.ศ.1971 รับมอบโบอิง 747 B ลำตัวกว้างลำแรก
- ค.ศ.1979 สั่งโบอิง 747 ลำที่สาม
- ค.ศ.1981ฉลองครบรอบ 50 ปี สวิสแอร์
- ค.ศ.1985 รับมอบเครื่องบินแอร์บัส A310-322 เพื่อใช้บินระยะกลางลำแรก
- ค.ศ.1991 รับมอบเครื่องบิน MD-11 ลำแรก
- ค.ศ.1995 รับมอบเครื่องบิน Airbus A321 ลำแรก
- ค.ศ.1996 สวิสแอร์เริ่มเที่ยวบินปลอดบุหรี่บนเที่ยวบินสู่ยุโรป ทุกเที่ยวบิน
- ค.ศ.1998 ประกาศงดสูบบุหรี่บนทุกเที่ยวบิน

หมายเหตุ - Gate Gourmet ครีวการบินที่ให้บริการสายการบินนานาชาติ ก็จัดอยู่ในกลุ่ม SAIR GROUP

- ในปีค.ศ. 2001 สายการบินสวิสแอร์ประสบปัญหาเรื่องการเงินและต้องปิดตัวเองไประยะหนึ่ง และกลับมาทำการบินอีกครั้ง เมื่อต้นปีค.ศ. 2002 ในนามของ SWISS

## อาหารเพื่อสุขภาพ และอาหารพิเศษที่ให้บริการบนเที่ยวบิน การบินไทย สวิสแอร์ ยูไนเต็ด แอร์ไลน์

1. อาหารมุสลิม ชาวมุสลิมที่เคร่งครัดต่อศาสนารับประทานเนื้อเฉพาะที่ผ่านกระบวนการ Halal เป็นการฆ่าสัตว์ที่นำมาปรุงอาหารด้วยการเชือดให้เลือดไหลจนสัตว์เสียชีวิต มุสลิมชนรับประทานเนื้อ แกะ แพะ ผัก ผลไม้ โยเกิร์ต ถั่ว ข้าว ไข่ สมุนไพรและเครื่องเทศ เนยและผลิตภัณฑ์นม และไม่รับประทาน เนื้อหมู ไส้กรอก แอลกอฮอล์ ปลาไหล และไขมันสัตว์

2. อาหารฮินดู ชาวฮินดูรับประทานแกะและแพะโดยกระบวนการ Jhatka เป็นการฆ่าสัตว์โดยการแทงด้วยมีดแหลมเพียงครั้งเดียว นอกจากนั้นยังรับประทานไก่และปลา ข้าว ผัก ผลไม้ เครื่องเทศ สมุนไพร เต้าหู้ และถั่ว แต่ไม่รับประทานเนื้อ ผลิตภัณฑ์จากเนื้อ ไข่ เนย ผลิตภัณฑ์จากนม หมู แกะ และอาหารทะเล

3. อาหารมังสะวิรัติ เป็นผู้ไม่รับประทานเนื้อสัตว์หรือปลาด้วยเหตุผลทางความเชื่อหรือเพื่อสุขภาพ

- Vegans ไม่รับประทานผลิตภัณฑ์จากสัตว์ นม เนย ไข่
- Lacto หรือ Ovo-Lactovegetarians รับประทานไข่ และผลิตภัณฑ์นม เนย ผัก ผลไม้สด น้ำตาล ถั่ว และเต้าหู้
- Asian vegetarian รับประทานขนมปัง , cereals , ถั่ว , เต้าหู้ , ข้าว , น้ำตาล สมุนไพร และเครื่องเทศ

4. อาหาร Kosher Kosher ในภาษาฮินดู หมายถึง "fit and proper" เป็นการปรุงอาหารโดยผู้ชำนาญ ให้แก่ Orthodox Jews ผู้ทำการฆ่าสัตว์หรือสัตว์ปีก โดยการทุบให้เลือดไหล กระทั่งเสียชีวิต เรียกว่า "Shonet" การจัดเตรียมอาหารสำหรับชาวยิวอาร์ธอด็อกซ์จะต้องใช้ขั้นตอนให้เป็นไปตามศาสนา บรรจุและฉีกอาหารใส่กล่องอย่างดีและเรียบร้อย อาหาร Kosher ประกอบไปด้วยสัตว์ปีก เนื้อ แกะ ตับ ไข่ และนม เนย แป้งและผลิตภัณฑ์ ผักและผลไม้สด น้ำตาล มันฝรั่ง ข้าว และปลาที่มีเกล็ด ส่วนอาหารประเภทหมู ไส้กรอก อาหารทะเล และเนื้อกระต่าย ถือเป็นข้อห้าม

5. อาหารชีวจิต ปัจจุบันเรื่อง "สุขภาพ" เป็นเรื่องที่สำคัญสำหรับทุกคนในสังคมที่ถูกแวดล้อมด้วยสิ่งบั่นทอนสุขภาพ สิ่งแวดล้อมที่ถูกปนเปื้อนด้วยสารเคมีและสารกันบูด อากาศที่ปกคลุมไปด้วยมลพิษ เหล่านี้เป็นสาเหตุที่ทำให้ผู้คนหันมาใส่ใจกับสุขภาพกันอย่างจริงจังมากขึ้น โดยกระแสที่กำลังได้รับความนิยมอย่างกว้างขวาง คือ การกลับไปสู่วิถีทางแบบธรรมชาติ (Natural) ซึ่งหลายคนเลือกกินอาหารมังสะวิรัติ ในขณะที่บางคนเลือกกินอาหารแบบแมคโครไบโอติกส์ หรือ

เลือกแนวทางปฏิบัติแบบชีวจิต โดยรู้จักใช้ประโยชน์จากธรรมชาติ บริโภคข้าวหรือธัญพืชที่ไม่ขัดขาว อาทิ ข้าวซ้อมมือ ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต เลือกทานผักปลอดสารพิษ และโปรตีนจากพืช เช่นถั่วต่างๆ รวมถึงการออกกำลังกาย และทำสมาธิ เพื่อให้ทุกระบบในร่างกายสมบูรณ์ สดชื่นทั้งกายและใจ ดังนั้นเพื่อเป็นไปตามกระแสความนิยมของการบริโภคในยุคปัจจุบัน และเพื่อการแข่งขันด้านการบริการสายการบินต่าง ๆ ก็ได้จัดเตรียมอาหารประเภทนี้ขึ้นมาให้บริการแก่ผู้โดยสาร เช่นการเสนออาหารชีวจิตในเมนูของการบินไทย หรือการโฆษณาผ่านสื่อ Internet ของ Swissair ว่าอาหารที่นำมาบริการบนเครื่องบินของที่ใช้วัตถุดิบตามธรรมชาติ (Natural Food) เป็นต้น

## คำอธิบายคุณค่าทางสัณญะของอาหารและเครื่องดื่ม เรียงลำดับตัวอักษร

**Almond** :- กำเนิดในเอเชียและเป็นที่ยอมรับโดยชาวโรมัน ว่า 'Greek nuts' ใช้กันแพร่หลายในสมัยกลางเพื่อทำซูปหรือของหวาน แบ่งเป็น 2 ประเภท อุดมไปด้วยน้ำตาล ธาตุโซ่ขาวและน้ำมัน เรียกว่า sweet almond และ bitter almond almonds ในปริมาณมากถือว่ามีพิษเนื่องจากมีกรด hydrocyanic ในฝรั่งเศส almond ปลูกใน Provence และ Corsica ทั้งยังนำเข้าจากเกาะซิซิลี (Sicily) ลูกอัลมอนด์สดปรากฏโฉมในเดือนพฤษภาคม รับประทานเป็นขนม แต่โดยปกติ almond ต้องนำมาอบแห้ง จึงอุดมไปด้วย โปรตีน น้ำตาล ไขมันและวิตามิน ใสเกลือเพื่อเสิร์ฟพร้อมอาหารเรียกน้ำย่อย bitter almonds อบแห้งใช้ในปริมาณน้อย เพิ่มรสชาติแก่ขนมเค้ก พาสตรี และลูกกวาด ส่วน sweet almonds อบแห้ง ทำเป็นเกล็ด ปั่น หรือผสมกับครีม เพื่อทำขนมเค้ก ขนมปังกรอบ และเนื้ออย่างหวานหลากหลาย ชนิด almond ยังใช้ในการปรุงอาหารกับปลาเทราท์ หรือเนื้อ นอกจากนี้ยังเป็นส่วนผสมทำสอได้และทำเนย

## **American Whiskey :-**

American Whiskey แบ่งเป็น 3 ประเภท

1. Bourbon Whiskey จากเมือง Bourbon รัฐเคนตักกี มีส่วนผสมของข้าวโพด 51% กรรมวิธีการผลิตเหมือน Scotch Whisky แต่เก็บบ่มในถังไม้โอ๊กที่ย่างไฟด้วยถ่านหินพิเศษนานกว่า 4 ปี แบ่งเป็นชนิดใหญ่ ๆ 2 ชนิด

- Bourbon Whiskey และ Neutral Grain Spirit เป็น Bourbon ที่เก็บบ่มได้ที่แล้วระหว่างปรุงแต่งต้องผสมกับวิสกี้อย่างอื่นหรือหัวเชื้อที่ทำจากธัญพืชอื่น ๆ

- Straight Bourbon Whiskey ปรุงแต่งให้มีรสหวาน ใช้หัวเชื้อของ Bourbon โดยเฉพาะ มีรสจัดและแรงกว่าประเภทแรก

2. Corn Whiskey วัตถุดิบเป็นข้าวโพดไม่ต่ำกว่า 80% เก็บบ่มในถังไม้โอ๊กที่ไม่ได้เผาไฟหรือไม่บ่มเลย คล้ายเหล้าขาว แต่ปรุงให้มีรสหอมจัด

3. Rye Whiskey ใช้ข้าวไรย์เป็นวัตถุดิบ 51% กลั่นด้วยเครื่องกลั่นแบบต่อเนื่องให้ตึกรีสสูง แบ่งเป็น Blends of Rye และ Straight Rye Rye Whiskey ที่ผลิตในอเมริกาส่วนใหญ่มาจากรัฐเพนซิลวาเนียและแมริแลนด์ Straight Rye จะขายดีกว่า Blends

จะเห็นได้ว่าวัตถุดิบที่นำมาใช้ในการทำวิสกี้นั้นสหรัฐอเมริกาจะเป็นพวกธัญพืชหรือเรียกว่า "เกรนวิสกี" (Grain Whiskey) ถ้าใช้ข้าวไรย์เป็นวัตถุดิบ 51% ก็เรียก "วิสกีไรย์" และถ้าใช้ข้าวโพด 51% ก็เรียก "วิสกีเบอร์เบิ้น" กำเนิดของวิสกีเบอร์เบิ้นมาจากครอบครัวเบอร์เบิ้น ซึ่งเป็นผู้บุก

ครองเขตฝรั่งเศสในอเมริกา ในยุคที่อเมริกายังเป็นซ้่าอังกฤษ ในเมืองเบอร์เบิน แห่งมลรัฐเคนตักกี มีแผ่นดินที่อุดมสมบูรณ์ด้วยน้ำพุธรรมชาติ ฟุ้งกว้างที่เขียวขจี ไร่ข้าวโพดและข้าวไรย์ที่งาม สะพรั่งสุดลูกหูลูกตา ป่าโอ๊กที่หนาที่ปล้ำต้นสูงใหญ่ทะมึนเสียดฟ้า ในปี ค.ศ. 1570 วิลกัเบอร์เบิน ได้ถือกำเนิดขึ้นยังรัฐดังกล่าว และแพร่ระบาดไปทั่วอเมริกาในไม่ช้า ภายหลัง ดร. เจมส์ โครว์ ได้ตั้งโรงต้มกลั่นที่ถาวรขึ้น จากวันนั้นจนบัดนี้ เหล้าวิลกัเบอร์เบินยี่ห้อ "โอลด์ โครว์" ก็มีชื่อกระฉ่อน ฉาวตั้งแต่บัดนั้นเป็นต้นมาจวบจนปัจจุบัน

### Aperitifs และ Liquors

Amaro และ bitters ที่รสเข้มข้น ลิเคียวสมุนไพรเป็นตำรับอิตาเลียน ที่พบได้ในรูปแบบ หลากหลายนับจากเข้มข้นไปจนถึงรสอ่อน เช่น aperitivos หรือ bitters มีรสจัดจ้านไปจนถึงนุ่ม ละไม Amari ใช้ดื่มเพื่อช่วยย่อยอาหาร (digestif)

Americano เป็นส่วนผสมของเวอร์มูท (vermouth) และ bitters เป็นที่นิยมในบาร์ที่ตูริน (Turin) ราวกลางศตวรรษที่ 19 ชื่อเสียงทำให้ย้อนคิดไปถึงคำ 'amaricante' ความหมายว่า 6 ขม (bitter) ผู้ผลิต vermouth แทบทั้งหมดจะผลิต Americano ด้วย

Aperitivo เป็นคำนิยมที่ใช้โดยผู้ผลิต เพื่อเรียก bitters หรือ Americanos, aperitivo แบบฉบับได้แก่ Aperol มีแอลกอฮอล์เพียง 11% ผลิตมาตั้งแต่ปี 1919 โดยใช้พืชสมุนไพรหอม 48 ชนิด รวมทั้งเปลือกไม้จีน (China bark), rhubarb และส้มจาก Seville

Brandy องุ่น Trebbiano จาก Romagna และ Tuscany และองุ่น Asprigno แห่ง Veneto เป็นองุ่นสองพันธุ์ ใช้ในการผลิตบรันดีของอิตาเลียน โดยใช้การกลั่น 2 ครั้ง โดยกระบวนการผลิต ค่อนข้าง นำมาเก็บหมักอย่างน้อย 6 เดือน ทว่าบรันดีคุณภาพสูง จะเก็บบ่มเป็นเวลาหลาย ๆ ปี ผู้ นำทางการตลาดได้แก่ Vecchia Romagna เก็บบ่มในถังบาร์เรลตามสไตล์ Spanish Solera โดยวิธีการนี้ บรันดีเก่าจากถังบาร์เรล จะถูกแทนที่ด้วยบรันดีใหม่

Liquori เป็นที่รู้จักกันดีได้แก่ Amaretto ลิเคียวหวานปนขมรสอัลมอนด์, Strega สีเหลือง ทอง และ Liquore Galliano กลิ่นวานิลลาสีทอง ในชวดยาง ส่วน Nocini ซึ่งเป็น nut liqueurs มา จาก Piedmont, Veneto, Emilia, Abruzzi และ Campania ส่วน Rose liqueurs อาทิ Rosolio di Rose, Te' Rose และ Amarella มาจากย่านอาราเปียน ขณะที่ Centerbe (สมุนไพรร้อยชนิด) และ Mentuccia ซึ่งเป็นลิเคียวเปปเปอร์มินท์ มาจาก Abruzzi

Sambuca ลิเคียวใสเป็นที่รู้จักกันจากตอนกลางของอิตาลี กลั่นโดยใช้ไอน้ำได้จากเมล็ด aniseed และพืชสกัดชนิดอื่น ๆ ใช้ดื่มหลังอาหารโดยจุดไฟ (flambeed) ที่อุณหภูมิ room

temperature หรือ เสิร์ฟกับน้ำแข็ง หรือที่เรียกว่า Con la mosca พร้อมแมลง นั่นคือ เสิร์ฟพร้อม เมล็ดคาแพจำนวนเลขคู่ ที่ลอยอยู่ข้างบนผิว

Vermouth ชื่อเป็นที่ได้ยินกันก่อนที่จะปรากฏโฉมในปี 1786 โดย Antonio Benedetto Carpano ในร้านของเขาที่ตูริน (Turin) และกลั้บกลายเป็นที่นิยมในฐานะไวน์ และลิเคียว ที่ชื่อว่า 'Cinzano' ส่วน Martini ออกสู่ตลาดในปี 1863 ขณะที่ชื่อเสียงอันเป็นที่รู้จักกันอื่น ๆ ได้แก่ Gancia, Filipetti, Riccadonna, Stock, Lombardo และ Cora เวอร์มูทเป็นไวน์ขาว ได้กลั่น และ รสของสมุนไพรสกัด นำมาผสมกับส่วนผสมอื่น ๆ ได้แก่ น้ำตาล แอลกอฮอล์ ส่วนเวอร์มูทแดงนั้น ใช้คาราเมล เป็นตัวให้สี

Arinots :- ผู้ผลิตบิสกิตชั้นนำในออสเตรเลีย และขยายตัวเรื่อยมาจนเป็นอุตสาหกรรมหลัก ในย่านเอเชียแปซิฟิก ในออสเตรเลีย อารินอทส์มีส่วนแบ่งการตลาดประมาณ 60% ของตลาดบิสกิตในท้องถิ่น โดยมีโรงงานตั้งอยู่ที่รัฐนิวเซาท์เวลส์ , ออสเตรเลียตอนใต้ , ควีนส์แลนด์ และวิกตอเรีย นอกจากนี้ยังมีสาขาที่ปาปัวนิวกินี และประเทศอินโดนีเซีย เป็นผู้ส่งออกสินค้ารายใหญ่ไปสู่นิวซีแลนด์และเอเชีย ด้วย ปัจจุบันบริษัทอารินอทส์เป็นผู้ผลิตบิสกิตที่ใหญ่เป็นอันดับ 7 ของโลก ความสำเร็จของอารินอทส์เกิดขึ้นได้เนื่องจากพวกเขาใส่ใจดูแลคุณภาพของสินค้าเป็นอย่างมาก รวมทั้งมีการปรับปรุงสินค้าให้แปลกใหม่อยู่เสมอ ยี่ห้อผลิตภัณฑ์ของอารินอทส์ที่เป็นที่รู้จักกันดีก็คือ SAO , สก็อต ฟิงเกอร์ , จิงเจอร์



นัท และ มิลท์ แอโรราท นอกจากนี้อารินอทส์ยังส่งออกยี่ห้อใหม่ ๆ อยู่เสมอด้วย Tim Tam เป็น บิสกิตชอคโกแลตที่เป็นที่นิยมมาก ผลิตออกมาในปี 1959 มียอดขายสูงถึง 22 ล้านห่อต่อปี และ ยี่ห้อที่ประสบความสำเร็จอย่างสูงสุด คือ Tiny Teddy ซึ่งประสบความสำเร็จตั้งแต่นาทีแรกที่ผลิต ออกมาในปี 1990 ด้วยยอดขาย 5 ล้านชิ้นในเวลาเพียงแค่ 5 สัปดาห์ นอกจากนี้ผลิตภัณฑ์อาหารว่างที่มีไขมันต่ำของอารินอทส์ก็ยังได้นำออสเตรเลียก้าวเข้าสู่อาณาจักรใหม่ของบิสกิตด้วย ส่วนในตลาดอาหารคาวนั้น อารินอทส์เพิ่งจะประสบความสำเร็จ โดยรูปร่างของมันได้ครองใจวัยรุ่น ออสเตรเลียแล้ว

อาร์มายัค (Armagnac) มีต้นกำเนิดจาก Gascony ในขณะที่ กินชอล์ก ให้ผลผลิตคอนยัค คุณภาพเลิศ อาร์มายัค กลั้บพิสมัยดินทราย ที่ปะปนด้วยดินเหนียว มิฉะนั้น body ของอาร์มายัค จะไม่ค่อยได้ที่ สภาพที่ดีที่สุดจะพบได้ที่ Bas-Armagnac ส่วนที่ Tenareze อันอุดมไปด้วยดิน



เหนียวปนซอคลิก อาร์มาย์คจะแรงกว่า มีพลังมากกว่า สำหรับ Haut-Armagnac จะไม่ค่อยมีความสำคัญสักเท่าใดในการผลิตคอนยัค องุ่นพันธุ์ Ugni Blanc ถือเป็นราชาแห่งไว่องุ่น และองุ่น Folle Blanche จะเน่าเสียง่ายตาย หากเกิดเน่าเสียขึ้นจะไม่สามารถผลิตไวน์ดี หรืออาร์มาย์คดี ๆ ได้เลย เมื่อองุ่นทำการ ferment ในราวกลางเดือนพฤศจิกายน การกลั่นจะดำเนินไปจนแล้วเสร็จ ยิ่งเร็วเท่าใด รสชาติก็ยิ่งดีเท่านั้น นับจากปี 1972 การกลั่นซ้ำ 2 ครั้ง ที่ใช้ในการผลิตคอนยัค ก็นำมาใช้สำหรับอาร์มาย์ค ทั้งนี้เพื่อเพิ่มความนุ่มให้แก่อาร์มาย์คที่ยังใหม่อยู่ เมื่อแก่ปีขึ้นอาร์มาย์คจะเพิ่มความลึกล้ำขึ้น (complexity) รวมทั้งมีความเต็มสมบูรณ์ (fullness) บริสุทธิ ได้คุณภาพในการเก็บบ่ม เมื่อพิจารณาถึงคุณภาพโดยมากขึ้นอยู่กับถังบาร์เรลใหม่ที่ทำจากไม้โอ๊ค Gascony อันมีของเหลวผ่านการกลั่นเก็บอยู่ อาร์มาย์คจะต้องเปลี่ยนถ่ายไปยังถังบาร์เรลเก่ากว่าในเวลาอันเหมาะสม ก่อนที่แทนนิน หรือสีจะเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้สภาพเหนือพื้น cellar หรือ the chai อาทิ ความชื้นของอากาศ ตลอดจนอุณหภูมิ ก็มีผลสำคัญต่อกระบวนการเก็บบ่ม อาร์มาย์คที่เก็บบ่มเป็นเวลา 1 ปี ในถังไม้จะได้รับดาว 3 ดวง หมายถึง VS (Very Special) ชื่อมีคำว่า Monopole บนฉลาก หลังจาก 4 ปี จะใช้คำว่า VO (Very Old), VSOP (Very Special Old Pale) หรือ Reserve หากมากกว่า 5 ปี หรือมากกว่านั้น จะใช้คำเรียกว่า Extra, Napoleon, XO, Hors d' Age หรือ Vieille Reserve การเก็บบ่มในช่วงเวลา 30-40 ปี ถือเป็นช่วงที่ดีที่สุด

Cellar Master มีปัญหา 2 ข้อที่จะต้องแก้ไข หากเขาไม่ต้องการให้อาร์มาย์คมีความเข้มข้นและพลังตามธรรมชาติ เขาจะลดชั้นตอนลงให้ถึงต่ำสุด 40% ต่อ volume ส่วนข้อที่สองนั้น งานของ cellar master เกี่ยวข้องกับการผสมบรันดี จากหลากหลายดิน พันธุ์องุ่น และปีวินเทจ เพื่อให้ได้ความกลมกลืนมากที่สุด อาร์มาย์ค จึงเป็นบรันดีประเภทเดียวที่อนุญาตให้แสดงปีที่เก็บเกี่ยวบนฉลาก เพื่อชี้ให้เห็นว่าผลิตได้จากปีวินเทจเดียว จึงไม่ควรสับสนกับการทำไวน์ ที่การกลั่น และการเก็บบ่มจะลดความแตกต่างลง ในอีกนัยหนึ่งนั้น จำนวนปีที่เก็บบ่มในถังบาร์เรลก็ถือเป็นเรื่องสำคัญ ฉะนั้นวันที่บรรจุขวดจึงถือเป็นเรื่องมีความหมาย ซึ่งถือว่าการเก็บบ่มหยุดลงเมื่อบรรจุขวดแล้ว อาร์มาย์คปี 1964 ซึ่งบรรจุขวดในปี 1966 จะยังคงได้รับดาว 3 ดวง บนฉลาก หากอาร์มาย์คยังคงเก็บอยู่ในบาร์เรล กระทั่งปี 1994 ก็จะได้ว่ามีอายุ 30 ปี การจะดื่มให้ได้รสชาตินั้นจะต้องไม่รีบร้อน โดยให้เวลาแห่งการ relax อย่างเหมาะสม

**Avocado** :- ผลไม้รูปทรงเดียวกับแพร์ หรือลักษณะทรงกลม มีถิ่นกำเนิดในอเมริกาใต้ แต่ปัจจุบันเพาะปลูกในเม็กซิโก หมู่เกาะอินดีสตะวันตก ฟลอริดา ออฟริกา ออสเตรเลีย สเปน และฝรั่งเศส ผิวของ avocado มีทั้งขรุขระ เรียบ และมันแวววาว สีออกเขียวเข้ม หรือน้ำตาลค่อนข้างม่วง เนื้อในเขียวอ่อนล้อมรอบเมล็ดขนาดใหญ่ ซึ่งแกะออกได้ง่ายด้วยมีด มีความเหนียว

แบบเนย รสชาติออกไปทาง hazelnuts avocado จะสุกเต็มที่ภายใน 2-3 วัน หากใช้กระดาษหนังสือพิมพ์ห่อหรือเก็บไว้ที่อุณหภูมิ room temperature

ชาวสเปนเป็นผู้ค้นพบต้น avocado แล้วจึงส่งไปยังประเทศในเขตร้อนหลายประเทศ avocado อุดมไปด้วยไขมัน วิตามินเอ และโปตัสเซียม ใช้ตัดผาครึ่ง เสิร์ฟเป็นออร์เดิร์ฟกับซอสและเครื่องประดับ หรือใช้เสิร์ฟกับสลัด iced mousses และ soufflés

อาหารที่มี avocado เป็นส่วนประกอบหลากหลายอย่างพบได้ที่ประเทศอิสราเอล ผลไม้ประเภทนี้ยังเป็นที่ยอดนิยมในเม็กซิโก อาทิ 'guacamole' (avocado บดกับพริกเม็กซิกัน (pimientos) และเครื่องเทศ) โดยอาจเสิร์ฟกับ tortillas และขนมปัง อีกทั้งยังใช้กันแพร่หลายในอเมริกาใต้ เพื่อประดับประดาซูปร้อนหรือเย็น ส่วนในแอฟริกา นั้น โบ avocado ใช้ทำเครื่องดื่มที่มีฟองเจือปน แอลกอฮอล์ ที่รู้จักกัน 'babine'

**Baba / Babas au Rhum** :- ขนมทำจากแป้งและเชื้อยีสต์ ประกอบด้วยลูกเกด เมื่ออบเสร็จนำมาแช่ในเหล้ารัม หรือ kirsch syrup เสิร์ฟแบบขนมเค้กชิ้นเล็ก อบในแบบพิมพ์ หรือเป็นขนมชิ้นใหญ่ ประดับประดาด้วยแองเจลิกา กลิ่นหอม (angelica) และลูกกวาดเชอร์รี่ (cherries)

กษัตริย์โปแลนด์นามว่า Stanislas Leszcynski ผู้ทรงลี้ภัยอยู่ในแคว้น Lorraine พบว่า ขนมที่ชื่อว่า Kouglouf มีความแห้งเกิน จึงเพิ่มความชุ่มชื้นโดยเติมเหล้ารัมลงไป เนื่องจากพระองค์ชอบอ่านหนังสือเรื่อง "หนึ่งพันหนึ่งราตรี" จึงทรงตั้งชื่อการค้นพบของพระองค์ตามชื่อพระเอกของเรื่อง ที่ชื่อ อาลี บาบ่า (Ali Baba) Carême เขียนไว้ว่า "เป็นที่ทราบกันดีว่า Baba แบบชาวโปแลนด์ที่แท้นั้นต้องทำจากแป้งข้าวไรย์และไวน์ของชาวฮังการี"

Sthorer ผู้ทำงานอยู่ในโรงทำขนมของราชสำนักโปแลนด์ ปรุงแต่งสูตรโดยจุ่ม brioche ซึ่งเป็นพาสตรี (pastry) ลงในแอลกอฮอล์ และทำเป็นขนมจานเค้กที่โรงทำขนมของเขา ที่ Rue Montorgueil ในกรุงปารีส และตั้งชื่อว่า 'baba' จากนั้นราวปี 1850 นักทำขนมต่าง ๆ อีกมากมาย ประดิษฐ์ประดอยงานของพวกเขา จากแรงบันดาลใจของขนม baba มาเป็น fribourg ในบอร์โดซ์, brillat savarin ซึ่งภายหลังรู้จักกันในนาม savarin ที่ปารีส และ govenflot

**วิธีการทำ** แช่วลูกเกด 100 กรัม ลงในเหล้ารัม และทำให้เนย 100 กรัมอ่อนตัวลงใน room temperature ผสมยีสต์ลงในน้ำอุ่นกับแป้ง น้ำตาล เกลือ ไข่ 2 ฟอง โดยใช้เครื่องผสมจนกระทั่งเหนียวจึงใส่ไข่ลงไปอีกฟอง ในที่สุดก็เติมเนยที่อ่อนตัวลงแล้วพร้อมลูกเกดที่สะอาดแล้ว จากนั้นทำให้เนย 50 กรัมละลายโดยใช้ความร้อนต่ำ เพื่อเตรียมหยอดใส่พิมพ์ขนาด 16 พิมพ์ ปล่อยให้เย็นที่อุณหภูมิห้องจนขนมเริ่มแข็งปกคลุมแม่พิมพ์

เปิดเตาอบใช้ความร้อนประมาณ 200° เซลเซียส เพื่ออบโดยใช้เวลา 15-20 นาที จึงนำออกจากเตา เพื่อรอให้เย็นลงทันที การทำน้ำเชื่อมใช้น้ำ 1 ลิตร น้ำตาล 500 กรัม จุ่ม baba แต่ละก้อนลงในน้ำเชื่อมขณะเดือด รอกะทั่งไม่มีฟองอากาศจึงนำขึ้น รอให้เย็น จึงลงจุ่มให้เปียกโชกในเหล้ารัม

**Beef** :- เป็นคำหมายถึงเนื้อสัตว์ประเภทเนื้อวัว ( รวมถึง Heifer , Cow , Bullock และ Bull) สมัยก่อนประวัติศาสตร์ มนุษย์โบราณล่าวัวป่าเป็นอาหาร ต่อมาจึงมีการเลี้ยงปศุสัตว์มามากกว่า 40 ศตวรรษ ในสมัยกลาง อาหารแบบผู้ดี (Noble Dishes) ต้องทำจากเนื้อโคประเภท Serlion ส่วน Tourmedos (ฟิลเล็ตมียอง) , Chateau Briand , ฟิลเล็ต (Tenderloin) และซีโครง ก็ถือเป็นประเภท Classics คุณภาพและน้ำหนักเนื้อที่เป็นสัดส่วนกับตัวสัตว์นั้นจะแตกต่างกันไปตามสายพันธุ์ Beef Cattle มักขุนไว้เพื่อกินเนื้อ Bullock จะนำมาฆ่า เมื่ออายุได้ 24-40 เดือน ส่วน Heifer ที่ไม่จำเป็นต้องเลี้ยงดู ก็นำมาฆ่าตามอายุเท่ากับ Bullock ให้เนื้อนุ่ม รสชาติอร่อย

วัวนมที่มีลูก (โดยเฉพาะในนอร์มันดี หลังจากตกลูก 4-6 ตัว) ก็นำมาบริโภคนเช่นกัน ส่วนคุณภาพขึ้นอยู่กับสายพันธุ์ อายุ และปริมาณไขมัน แต่เนื้อก็ถือว่ารสชาติดีพอหากว่าวัวนั้นยังค่อนข้างรุ่นหนุ่มสาว อายุประมาณ 5-8 ปี

ในฝรั่งเศส เนื้อส่วนขาและส่วนหลังที่เรียกว่า ' Noble Cuts ' นำมาปรุงอาหารได้รวดเร็ว ในขณะที่เนื้อส่วนหน้าจะต้องใช้การปรุงอย่างช้า หรือนำมาต้มให้เปื่อย เพื่อให้สอดคล้องกับการบริโภคภายในประเทศ ฝรั่งเศสจึงนำเข้าเนื้อส่วนลำตัวหลัง และส่งออกเนื้อส่วนลำตัวหน้าไปยังประเทศเล็ก ๆ ได้แก่ อเมริกาใต้ , ออสเตรเลีย และนิวซีแลนด์ ส่วนประเทศนำเข้าหลัก ได้แก่ สหรัฐอเมริกา และญี่ปุ่น

เนื้อที่คุณภาพดี สีแดงสด เป็นมัน แน่น คินตัวกลับเมื่อสัมผัส มีกลิ่นหอมอ่อน ๆ นอกจากนี้จะต้องโยยใยด้วยเส้นไขมันขาว หรือออกเหลืองเล็กน้อย การจะทำให้เนื้อนุ่มนั้นหลังจากการฆ่าแล้วต้องเก็บไว้ตั้งแต่ 2-3 วัน จนถึงสัปดาห์ เนื้อประกอบด้วยน้ำ (53-65%) , โปรตีน (16-20% และไขมัน (16-31%) อีกทั้งยังมีเหล็กและฟอสฟอรัสผสม ให้พลังงาน 220-340 แคลอรีต่อ 100 กรัม

เนื้อบดจะต้องทำจากส่วนที่นุ่มน้อย เช่น Silver Side (ส่วนล่าง) หรือเนื้อสตูว์ (ส่วนหลังหรือส่วนคอ) และเป็นส่วนที่ไม่มีไขมันหรือไขมันน้อย เนื้อบดอาจรับประทานดิบ เช่น Steak Tartare ส่วนเนื้อบดปรุงแล้วใช้ทำแฮมเบอร์เกอร์ ทั้งยังใช้ทำลูกชิ้น

เนื้อที่นำมาทำ Roasted Beef หรือประเภทเนื้อย่าง ได้จากเนื้อส่วนหลังลำตัว ประเภทฟิลเล็ต (Fillet) , Sirloin , Top-Side และซีโครง

การนำเนื้อมาทำอาหารจะต้องนำออกจากตู้เย็นอย่างน้อย 1 ชั่วโมงก่อนปรุง โดยอาจใช้กระทะเทียม 2-3 กลีบวางลงไปบนเนื้อ เนื้อจะนุ่มขึ้นหากปรุงด้วยความร้อนในเตาอบที่ไม่ร้อนจัดนัก ซึ่งดีกว่าการปรุงโดยเร็วในเตาอบที่ร้อนจัด นำเนื้อเข้าเตาอบที่อุณหภูมิ 230°C (450°F) เป็นเวลาประมาณ 15 นาที จากนั้นลดอุณหภูมิลงที่ 200°C (400°F) โดยใช้เวลาประมาณ 15-20 นาที สำหรับเนื้อขนาด 450 กรัม เป็นการปรุงแบบ Medium Roast ส่วน Tender Prime Roast ใช้การปรุงอย่างรวดเร็วในเตาอบ ประมาณ 12-15 นาที ต่อน้ำหนักเนื้อ 450 กรัม

ก่อนตัดเนื้อเป็นแผ่น ทั้งพักไว้ในที่อุ่นประมาณ 2-3 นาที เพื่อให้ น้ำเลือดหล่อเลี้ยงไปทั่วชิ้นเนื้อ สำหรับเครื่องเคียงอาหารประเภทเนื้อ ได้แก่ Dauphine Potatoes , Artichokeยัดไส้เห็ด , Braised Lettuce , Sautéed Tomatoes , Potato Croquettes และเห็ด

- เนื้อ Silver-Side เป็นเนื้อส่วนที่ต่อจากสะโพก เหมาะใช้ต้มหรือทำเค็ม
- เนื้อ Top-Side เป็นเนื้อส่วนตรงข้อต่อ ไม่มีกระดูก ราคาถูก เหมาะใช้อบ หรือตุ๋น

**Beer** :- เครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ชนิดแรกของโลก เริ่มต้นจากชนชาติบาบิโลเนียเป็นผู้คิดค้น



และได้เริ่มผลิตตั้งแต่ 6,000 ปีก่อนคริสตกาล ต่อมาประมาณ 4,000 ปีก่อนคริสตกาลได้เริ่มพัฒนาโดยใช้ข้าวบาร์เลย์เป็นวัตถุดิบ ต่อมาเมื่อ 1,000 ปีก่อนคริสตกาล ได้หันมาใช้พืชอีกชนิดผสมลงไป คือ ' ฮอปส์ (Hop) ' ซึ่งมีคุณสมบัติพิเศษสามารถรักษาคุณภาพของเบียร์ให้เก็บได้นานขึ้น ทำให้เบียร์มีกลิ่นหอมน่าดื่ม และมีคุณสมบัติทำให้เบียร์ขมอีกด้วย

ในสมัยกลางของประวัติศาสตร์ยุโรป การทำเบียร์ส่วนใหญ่จะอยู่ในมือของพวกบาทหลวง เบียร์ในยุคสมัยนั้นมีรสชาติเข้มข้นกว่าเบียร์ในปัจจุบันมากและมีแอลกอฮอล์สูงกว่า เมื่อหลายร้อยปีมาแล้วเบียร์เป็นเครื่องดื่มที่ควบคู่ไปกับอาหารประจำวันของชาวยุโรป เนื่องจากน้ำในสมัยนั้นไม่ค่อยสะอาดนัก ประชาชนจึงหันมาดื่มเบียร์แทนน้ำกัน ต่อมาการผลิตเบียร์เริ่มกลายเป็นอุตสาหกรรมขนาดใหญ่ ประชาชนกลายเป็นผู้ผลิตเบียร์เองเป็นผลให้หันมาบริโภคเบียร์มากขึ้น โดยเฉพาะชาวอังกฤษ ถือว่าเบียร์เป็นเครื่องดื่มที่สำคัญและนำมาประกอบในการทำพิธีมงคลต่าง ๆ

ในทวีปอเมริกามีหลักฐานว่าพวกอินเดียนแดง เจ้าของถิ่นฐานดั้งเดิมได้มีเครื่องดื่มชนิดหนึ่งที่ทำมาจากข้าวโพด ซึ่งก็คือเบียร์ชนิดหนึ่งนั่นเอง พวกนักล่าอาณานิคมเมื่อไปถึงประเทศใดก็จะไปตั้งโรงเบียร์ขึ้นที่นั่น

ในสมัยสมบูรณาญาสิทธิราชของยุโรป กษัตริย์และเชื้อพระวงศ์ทุกราชวงศ์ ตลอดจนบรรดาชนชั้นสูงที่เป็นเจ้าของที่ดินจะมีโรงเบียร์เป็นของตนเอง โดยเฉพาะชนชาติเยอรมัน ได้ออกเป็นกฎหมายที่เรียกว่า ' กฎแห่งความบริสุทธิ์ ' (Reinheitsgebot : Purity Law) ซึ่งกำหนดไว้ว่าเบียร์จะต้องผลิต

มาจากมอลต์ , ยีสต์ , น้ำ และดอกฮอปส์เท่านั้น ห้ามใช้สารเคมีใด ๆ ทั้งสิ้น ชนชาติเยอรมันได้ชื่อว่าเป็นชาติที่เชี่ยวชาญในการทำเบียร์มากที่สุดในโลก ทั้งในด้านกรรมวิธีการผลิตและอุปกรณ์การผลิต ปัจจุบันเบียร์เยอรมันได้ชื่อว่าเป็นเบียร์ที่รสเลิศที่สุดของโลก

#### ชนิดของเบียร์

ลาเกอร์เบียร์ (Lager Beer) สีสว่าง ผลิตจากข้าวมอลต์ ดอกฮอปส์ และใช้วิธีการหมักแบบ Bottom Fermented Yeast นอกจากนี้ยังสามารถผลิตมาจากเมล็ดข้าวอื่น ๆ เช่น เมล็ดข้าวโพด ขั้นตอนในการผลิตมีการอัดก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เข้าไปด้วย ต้องใช้เวลาเก็บให้เบียร์ตกตะกอน แล้วกรองออก อายุเก็บระหว่าง 6 สัปดาห์ ถึง 2 เดือน เบียร์ชนิดนี้ชาวยุโรปนิยมดื่ม รวมทั้งชาวไทยด้วย ผลิตมากในประเทศสหรัฐอเมริกา มีแอลกอฮอล์ประมาณร้อยละ 3.5 - 4

เอลเบียร์ (Ale Beer) สีดำอ่อนและมีรสขม การหมักต้องอยู่ในอุณหภูมิที่สูงมากพอสมควร เป็นเบียร์ที่หมักระหว่างข้าวมอลต์ และดอกฮอปส์ด้วยวิธีการหมักแบบ Top Fermented Yeast โดยจะใส่ดอกฮอปส์มากกว่าเบียร์ชนิดอื่น ๆ เบียร์ชนิดนี้นิยมดื่มมากในประเทศอังกฤษ , แคนาดา และออสเตรเลีย มีแอลกอฮอล์ประมาณร้อยละ 6 - 8

สเตาต์เบียร์ (Stout Beer) เป็นเอลเบียร์ที่มีสีดำเข้ม มีกลิ่นฉุนรุนแรงของข้าวมอลต์และดอกฮอปส์ มีการใส่สมุนไพร จะมีรสหวานกว่าเอลเบียร์แต่ขมกว่าลาเกอร์เบียร์ เบียร์ชนิดนี้นิยมดื่มมากในประเทศที่เป็นอาณานิคมของอังกฤษ เช่น มาเลเซีย , จาไมก้า ไม่ค่อยนิยมดื่มในไทย

พอร์เตอร์เบียร์ (Porter Beer) จัดเป็นเอลเบียร์ มีฟองมาก มีรสชาติหวานกว่า และมีการใส่ดอกฮอปส์น้อยกว่าเอลเบียร์ธรรมดา คุณลักษณะเหมือนสเตาต์เบียร์แต่รสชาติไม่รุนแรงเท่า

บอคเบียร์ (Bock Beer) เบียร์ชนิดพิเศษอีกชนิดหนึ่ง สีดำ มีแอลกอฮอล์สูง มีรสชาติเข้มข้นและหวานกว่าเบียร์ชนิดธรรมดาทั่วไป

เบียร์สด (Draft Beer) คือ ลาเกอร์เบียร์ที่นำมาบรรจุถังโดยไม่มีกรรมวิธีการพาสเจอร์ไรซ์ อายุการเก็บจะสั้น ประมาณ 24 - 36 ชั่วโมง มีรสชาติของความมันมากกว่า

นอกเหนือจากเบียร์ทั้ง 6 ชนิดนี้ ยังมีเบียร์อีกหนึ่งชนิดที่มีชื่อเสียงมากพอสมควร แต่คนส่วนใหญ่ยังไม่เข้าใจผิด คือ ' สาเก (Sake) ' ซึ่งจัดว่าเป็นเบียร์ชนิดหนึ่งที่มีปริมาณแอลกอฮอล์ผสมอยู่สูงมากประมาณ 16 - 17 ดีกรี ใช้เมล็ดข้าวเป็นวัตถุดิบในการผลิต ไม่เป็นที่นิยมในต่างประเทศ แต่จะมีชื่อเสียงมากในญี่ปุ่น และผลิตขึ้นเฉพาะในญี่ปุ่นเท่านั้น

#### เทคนิคการผลิตเบียร์

วัตถุดิบที่ใช้ในการผลิตเบียร์ (Brewing Materials) ได้แก่

ข้าวบาร์เลย์และข้าวมอลต์ (Barley - Malt) สำหรับข้าวมอลต์ถือว่าเป็นพื้นฐานในการทำเบียร์ คุณภาพของเบียร์จะดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับมอลต์ที่นำมาใช้ในการผลิต เบียร์ที่ดีย่อมทำมา

จากข้าวมอลต์ที่ได้มาจากข้าวบาร์เลย์ที่ตี ซึ่งมอลต์ที่ตีได้มาจากการนำเอาเมล็ดข้าวบาร์เลย์มาทำการเพาะจนรากงอกและได้ใบสีเขียวที่เรียกว่า ' กรีนมอลต์ (Green Malt) ' จากนั้นนำมอลต์ที่ได้มาทำการอบและอบให้สุกก็จะได้แป้ง เรียกว่า ' กระบวนการมอลติง (Malting Process) ' การทำกระบวนการมอลติง สามารถทำมอลต์ได้ถึง 3 ชนิด คือ

แอมเบอร์หรือไวต์มอลต์ (Amber or White Malt)

บราวน์มอลต์ (Brown Malt)

แบล็กมอลต์ (Black Malt)

โดยมอลต์แต่ละชนิดก็เหมาะสมที่จะใช้สำหรับการผลิตเบียร์แต่ละชนิดเท่านั้น

น้ำ (Water) เป็นวัตถุดิบที่มีความสำคัญมาก เนื่องจากเบียร์จะมีปริมาณน้ำอยู่มากที่สุด คือประมาณ 80% เบียร์แต่ละชนิดจะมีรสชาติดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับคุณภาพของน้ำที่ใช้ผลิตเบียร์ เนื่องจากชนิดและปริมาณแร่ธาตุที่แตกต่างกัน ถ้าน้ำที่นำมาใช้มีพวกแร่ธาตุเหล็กละลายอยู่จะไม่สามารถนำมาใช้ในการผลิตเบียร์ได้ เพราะถ้านำน้ำที่มีแร่ธาตุเหล็กไปผลิตเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์จะทำให้เกิดตะกอนขึ้นได้ และถ้าน้ำที่นำมาใช้ในการผลิตเบียร์มีแร่ธาตุแคลเซียมอยู่มากก็จะทำให้รสชาติของเบียร์ที่ได้เสียไป ยกเว้นเอลเบียร์ (Ale Beer) เท่านั้น ถ้าในน้ำที่นำมาผลิตมีแร่ธาตุแคลเซียมและโซเดียมละลายอยู่ด้วยจะทำให้เบียร์ที่ได้มีรสชาติยิ่งขึ้น

ดอกฮอปส์ (Hops) เป็นดอกไม้พันธุ์ไม้เลื้อยที่นำมาใช้ในการผลิตเบียร์ โดยจะใช้เฉพาะเพศเมียเท่านั้น ดอกฮอปส์นอกจากจะเป็นตัวทำให้รสชาติขมและให้กลิ่นหอมแล้ว ยังเป็นตัวช่วยย่อยอาหารด้วย สำหรับพันธุ์ที่ใช้ในการผลิตเบียร์นั้นจะใช้พันธุ์ Golding หรือพันธุ์ Fuggle และปริมาณที่ใช้ประมาณ 0.4 – 0.7 ปอนด์ต่อเบียร์ 1 บาร์เรล (Barrel) หรือ 36 แกลลอน เท่านั้นเอง

เชื้อหมัก (Yeast) ที่ใช้หมักในการผลิตเบียร์นั้นจะเป็นตัวที่เปลี่ยนน้ำตาลไปเป็นแอลกอฮอล์ซึ่งจะมีคุณภาพดีกว่าเชื้อยีสต์ตัวอื่น ๆ

กรรมวิธีการหมักเบียร์ใช้มอลต์จากข้าวบาร์เลย์ (Barley) อบและบด เพื่อต้มให้สุก ใส่ถังหมักได้ทีแล้วเติมดอกฮอปส์ที่มีคุณสมบัติให้เบียร์ขมและหอมลงไปและใส่เชื้อยีสต์ ความแตกต่างของเบียร์อยู่ที่การใช้ยีสต์ทำให้วิธีการหมักเบียร์มี 2 แบบ :-

1. The bottom fermentation type เมื่อแบ่งจากข้าวมอลต์ต้มตัวแล้วจะตกตะกอนสู่ก้นถังปกติสีอ่อน serve เย็นจัด ได้แก่

Lager ไฮเนเก้น คาร์ลสเบอร์ก สิงห์

Bock / Lager รสเข้มของเยอรมัน

Pilsner / Lager สีทองอ่อน ๆ ของเชคโกสโลวาเกีย

2. The Top fermentation type เมื่อแบ่งจากข้าวมอลต์ต้มตัวแล้วจะลอยตัวขึ้น มีสีเข้ม รสค่อนข้างขม ได้แก่

Stout เบียร์ดำมีฟองคล้ายครีม เช่น Guinness Stouts

Ale เบียร์ใสยีสต์มากเป็นพิเศษ

Porter เบียร์สีน้ำตาลเข้ม

### ประโยชน์ของเบียร์

เบียร์เป็นเครื่องดื่มที่มีปริมาณแอลกอฮอล์ประมาณ 7 – 15 ดีกรี เบียร์เป็นเครื่องดื่มที่ใช้ดื่มแก้กระหาย เบียร์ช่วยในการย่อยอาหาร และใช้เป็นส่วนผสมของเครื่องดื่มที่เรียกว่า ' แชนดี้ (Shandy) ' คุณค่าทางอาหารของเบียร์ถือว่าเป็นเครื่องดื่มที่มีคุณค่าทางอาหารครบเกือบทุกชนิด แม้ว่าจะมีปริมาณของสารอาหารที่มีคุณค่าและเป็นประโยชน์อยู่ไม่มากก็ตาม สำหรับคุณค่าอาหารที่มีอยู่ในเบียร์ พอจะกล่าวได้ คือ

น้ำ ประมาณร้อยละ 89 – 91

แอลกอฮอล์ ประมาณร้อยละ 3.5 – 4

คาร์โบไฮเดรต ประมาณร้อยละ 4 – 5

โปรตีน ประมาณร้อยละ 0.4 – 0.5

คาร์บอนไดออกไซด์ ประมาณร้อยละ 0.4 – 0.5

เกลือแร่และแร่ธาตุต่าง ๆ เช่น แคลเซียม , ฟอสฟอรัส , วิตามินบี 1 , วิตามินบี 2 และ

วิตามินซี ประมาณร้อยละ 0.2

### วิธีการเก็บเบียร์ (Storage of Beer)

หลักในการเก็บรักษาเบียร์ไว้ให้นาน คือ

อุณหภูมิในการเก็บรักษา อยู่ระหว่าง 6 – 12 °C

สถานที่เก็บรักษาต้องเป็นห้องที่มีมืด หรือห้องที่แสงผ่านเข้าไปไม่ได้ เพราะเบียร์จะมีคุณภาพและรสชาติเปลี่ยนไปถ้าอยู่ในที่มีแสงสว่างหรือโดนแสงแดด สังเกตได้จากสีของขวดที่นำมาใช้ในการบรรจุในประเทศไทย คือ สีชาและสีเขียว เนื่องจากสีของขวดจะช่วยในการป้องกันรังสีอัลตราไวโอเล็ตซึ่งเป็นตัวการสำคัญที่จะเข้าไปทำลายคุณภาพของเบียร์ได้

สถานที่หรือห้องและภาชนะที่ใช้บรรจุต้องมีความสะอาดเพียงพอ และเบียร์ที่นำไปเก็บรักษาต้องไม่อยู่ใกล้กับวัตถุหรือสิ่งของที่มกกลิ่นด้วย เพราะคุณสมบัติของเบียร์เป็นเครื่องดื่มที่สามารถดูดกลิ่นได้ ซึ่งจะทำให้เบียร์เปลี่ยนกลิ่นไปจากเดิม

สถานที่หรือห้องที่ใช้ในการเก็บรักษาเบียร์จะต้องมีการระบายหรือถ่ายเทของอากาศเป็นอย่างดี

สถานที่หรือห้องที่ใช้ในการเก็บรักษาพวกเหล่านี้ทุกชนิดรวมทั้งเบียร์จะเรียกว่า ' เซลลาร์ (Cellar) '

**Belgian Chocolate:-** เบลเยี่ยมช็อคโกแลต เป็นอาณาจักรที่แตกต่างจากน้ำตาลแอลมอนด์ธรรมดา ๆ ปกติช็อคโกแลตก็เป็นของหวานที่ยั่วยวนใจอยู่แล้ว แต่ช็อคโกแลตของเบลเยี่ยมจะภาคภูมิใจในการนำเสนอช็อคโกแลตที่มีความหลากหลายมากกว่าและมีสูตรการปรุงแต่งใหม่แปลกใหม่อยู่ตลอดเวลา โรงงานช็อคโกแลตหนึ่ง ๆ ในเบลเยี่ยมจะผลิตช็อคโกแลตแบบต่าง ๆ มากกว่า 60 ชนิด ซึ่งมีคำพูดที่จริงจังเป็นอย่างมาก ว่า มันไม่ใช่เป็นแค่ช็อคโกแลต เพราะปัจจุบันเมื่อส่วนผสมอย่างง่าย ๆ ของ Cocoa butter, น้ำตาลและนมผง โดยไม่ใส่ผงโกโก้ ถูกนำมาใช้ในการทำช็อคโกแลตสอดไส้ มันเป็นไปอย่างสอดคล้องและกลมกลืนเมื่อนำมาผสมกับส่วนผสมและรสชาติอื่น ๆ ช็อคโกแลตแบบสอดไส้นี้มีอยู่ 2 ประเภทคือ

1. แบบเคลือบหรือโรยหน้า ผู้ผลิตได้สร้างสรรค์ ช็อคโกแลตที่มีลักษณะเหนียวหนืด (Paste) และมีรสชาติแสนอร่อยแบบคลาสสิกที่รู้จักกันในนามว่า Praline(ดูตารางที่79) ซึ่งมีส่วนผสมคือแอลมอนด์อบป่นละเอียด หรืออาจใช้ลูก Hazelnut แทน และน้ำตาล และนำpaste ใส่ลงไปในการอบ และกดลงเป็นชั้น และตัดเป็นรูปร่างแตกต่างกัน เช่น ขนาดเท่าเหรียญขนาดใหญ่ , สีเหลืองขนมเปียกปูน หรือสีเหลืองด้านเท่า

2. แบบทำจากพิมพ์ ช็อคโกแลตสอดไส้แบบนี้มีรูปร่างหลากหลายมากมาย มีวิธีการทำโดยเอาช็อคโกแลตไปทำให้เหลวด้วยความร้อนแล้วเทลงไปในแม่พิมพ์ที่เป็นร่องพื้นขนาดใหญ่ เขย่าไม่ให้มีฟองอากาศแล้วปล่อยให้เย็น จากนั้นก็ทำไส้โดยใช้ครีม น้ำตาล เนย และจินตนาการบวกกับพรสวรรค์ในการชิม โดยอาจจะใส่ส่วนผสมอื่น ๆ เช่น ช็อคโกแลต, ครีม, ผลไม้, คาราเมล, เหล้าลิเคียวรวมทั้งเหล่าแบบต่าง ๆ โดยเติมไส้ดังกล่าวลงในพิมพ์ที่เตรียมไว้และปิดทับด้วยช็อคโกแลตอีกครั้ง พิมพ์เหล่านี้จะทำเป็นรูปอะไรก็ได้ ขึ้นอยู่กับความมีศิลป์ของผู้ผลิต ตัวอย่างเช่น Marzipan ที่อนุญาตให้ตกแต่งขนมด้วยมืออย่างกลมกลืนและมีศิลปะ ใครก็ตามที่ซื้อเบลเยี่ยมช็อคโกแลตก็คาดหวังได้เลยว่าจะได้พบกับความแปลกใจจากไส้ที่แตกต่างกัน ซึ่งทั้งหมดจะสดและอร่อย (European CulinaryV.2:38)



**Ben & Jerry** :- เป็นไอศกรีมและโยเกิร์ตแช่แข็งที่ดีที่สุดของเมืองเวอร์มอนท์ เริ่มก่อตั้งในปี 1978 ที่บีมน์น้ำมนต์ที่ได้รับการปรับปรุงขึ้นในเมืองเบอร์ลิงตัน เวอร์มอนท์ โดย Ben Cohen และ Jerry Greenfield ซึ่งเป็นเพื่อนกันตั้งแต่ยังเด็ก พวกเขาลงทุนไป \$12,000 (โดยที่เงิน \$ 4,000 เป็นเงินที่กู้มา) ไอศกรีมและโยเกิร์ตของพวกเขาได้รับความ



นิยมมาก เนื่องจากมีรสชาติที่แปลกใหม่ และทำจากนมสดกับครีมของเวอร์มอนท์ ธุรกิจของเบน แอนด์เจอร์ไม่ใช่เพียงเพื่อเน้นผลกำไรอย่างเดียว แต่ยังเป็นการทำเพื่อให้ชุมชนได้รับผลประโยชน์จากเขามากที่สุด

ปัจจุบันผลิตภัณฑ์ของเบนแอนด์เจอร์มีทั้งไอศกรีม , ไอศกรีมไขมันต่ำ , โยเกิร์ตแช่แข็ง , ซอร์เบตต์และผลิตภัณฑ์ใหม่ ๆ ทั่วประเทศ รวมทั้งในต่างประเทศ ในซูเปอร์มาร์เก็ต , ร้านขายของชำ , ร้านสะดวกซื้อ , ร้านไอศกรีมตักเป็นลูก ๆ ที่ให้อนุญาตแพรนไซส์ , ภัตตาคารและร้านอื่น ๆ



**Brandy (Cognac)** :- มีรสเยิ้ม กลิ่นหอม ราคาแพง เนื่องจากกลั่นมาจากองุ่น Brandy ของฝรั่งเศสเป็นที่ยอมรับว่ามีชื่อเสียงที่สุดผลิตจากเมือง Cognac ด้วยวิธี Pot Still เก็บบ่มในถังไม้โอ๊กจากป่า Limousine ปัจจุบันมีการผลิตเกือบทุกประเทศในโลก เหล้า Brandy จากเมือง Cognac จึงต้องเรียกชื่อเหล้าด้วยชื่อจำเพาะลงไป คือ Cognac

การระบุอายุของเหล้า จะบอกไว้ข้างขวด เช่น

X.O	(Extra Old)	70 ปี
V.V.S.O.	(Very Very Superior Old Pale)	40 ปี
V.S.O.P	(Very Superior Old Pale)	20 ปี
V.O	(Very Old)	10 ปี

**Fine** ในพื้นที่เพาะปลูกองุ่นทำไวน์แทบทั้งหมดนั้น จะมีการทำบรันดี ซึ่งใช้กระบวนการกลั่น 2 ครั้ง หรือการกลั่นต่อเนื่องแบบอาร์มายด์ ทั้งคอนยัค และอาร์มายด์ ใช้การบ่มหมักในถังบาร์เรลไม้ เพื่อเพิ่มความกลมกลืน และรสชาติลึกล้ำ อันเป็นที่รู้จักกันว่า 'fines'

**Marc** คำตรงกันข้ามกับ Fine เพื่ออธิบาย คอนยัค หรืออาร์มายด์ Marc (อ่านว่า มาร์) กลั่นจากองุ่นที่เหลือจากการกดทับ (pressing) โดยมีได้กลั่นจากไวน์ อย่างไรก็ตามหากองุ่นที่เหลือยังคงดี การนำมากลั่นก็ตีตามไปด้วย ฉะนั้นจึงปรากฏเขตเพาะปลูกองุ่นทำไวน์ในฝรั่งเศสที่มีชื่อหลายแห่ง นำเสนอ มาร์ จากไร่ของตนเอง ซึ่งถือเป็นธรรมเนียมในหลาย ๆ พื้นที่ ในการกลั่นมาร์ที่ได้ เช่นใน Alsace Lorraine, Savoy, Champagne และในเบอร์กันดี การผลิตมาร์มีคุณภาพดี องุ่นที่เหลือจะต้องเลาะออกจากลำต้น ก้าน และเมล็ด หากองุ่นยังไม่ fermenting องุ่นที่เหลือ

นั้นจะปกคลุมให้พ้นจากฝน และแสงสว่าง เพื่อใช้เวลา 4-5 สัปดาห์ ในการ ferment เมื่อน้ำตาล จากองุ่นเปลี่ยนเป็นแอลกอฮอล์ กระบวนการกลั่นจึงเริ่มต้น มาร์กกลั่นอย่างต่อเนื่องโดยใช้ความร้อนจากไอน้ำ อันเป็นการกลั่นอย่างง่ายให้ได้แอลกอฮอล์ 65-70% ต่อ volume การกลั่นในระดับเหนือชั้นจะใช้ขวดคอแคบซึ่งใช้กันใน Cognec region จากนั้นกระบวนการเก็บบ่มก็จะดำเนินต่อไป ส่วนกรณีของมาร์นั้น จะเก็บบ่มในถังโอ๊คเพื่อให้ซึมซับสี และกลิ่นรส

**Brillat – Savarin** (1755-1826) ชาวฝรั่งเศสผู้ศึกษาปรัชญาและศิลปะของการปรุงอาหารเขียนหนังสือชื่อ “The Physiology of Taste” ในปี 1825 และได้กล่าวไว้ในหนังสือเล่มนี้ว่า “เมื่อผมได้พิจารณาความพึงพอใจที่มีต่ออาหารต่อความคาดหวังของผู้ที่เข้ามาลิ้มลอง ท่านใดนั้นผมก็ สำเนียงได้ว่ามีบางอย่างดีกว่าตำราอาหารเฉยๆที่สามารถจะทำให้เกิดขึ้นได้ “ ทฤษฎีที่เป็นที่ยอมรับของเขาก็คือ “คนเราควรจะมีเหมือนกับที่สิ่งมีชีวิตทั้งหลายในโลกนี้กินแต่มันเป็นความสุขประสงค์ของธรรมชาติที่คนเราควรจะมีดีกว่า...”

เพราะว่า ความพึงใจ ความสนุกสนานของการได้บริโภค คือสิ่งเดียวเท่านั้นที่จะทำให้เกิดความเบิกบานใจที่แท้จริง ไม่ใช่ด้วยความน่าเบื่อหน่าย

เพราะว่า มันคือทั้งหมดของช่วงเวลา ทั้งหมดของช่วงอายุขัยและทั้งหมดของการปรับให้เข้ากับสภาวะแวดล้อม

เพราะว่า มันเป็นเรื่องที่จำเป็นที่ต้องเกิดขึ้นอีกอย่างน้อย 1 ครั้งต่อวัน และไม่เกิดความอึดอัดใจในการที่จะต้องทำซ้ำอีก 2-3 ครั้ง ภายในช่วงเวลานั้น

เพราะว่า มันสามารถสนุกสนานกับเพื่อนในความพึงพอใจที่แตกต่างกันไป และมันสามารถแม้จะพลบโพลนเวลาที่เราเวลาที่เพื่อนเหล่านั้นไม่อยู่

เพราะว่า ความประทับใจที่ได้จากการบริโภค คือ การได้บริโภคอีกครั้งแน่ๆและมักจะมากกว่านั้น ก็ขึ้นอยู่กับความต้องการของเรา

และท้ายสุด เพราะฉะนั้นเมื่อเรากิน เราจะได้รับประสบการณ์จากความรู้สึกที่คลุมเครือและแปลกประหลาดของความต้องการที่จะออกมาจากสัญชาตญาณของความระแวงระวังในการกินเพื่อสุขภาพคือแค่ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอหรือยืดอายุให้ยาวนานขึ้นเท่านั้น

(Natural Gourmet Cooking: 71)

**Bouillabaisse:-** อาหารจานซึ่งประกอบด้วยปลาที่ต้มกับสมุนไพรซึ่งเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันกับประเพณีของแคว้น Provence ของฝรั่งเศส โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมือง Marseilles แม้ว่าต่อมามันจะถูกทำในความหมายผิดเพี้ยนนอกถิ่นออกไปบ้าง คำคำนี้มีความหมายแยกได้เป็น 2 กริยา

คือ bouillir = to boil หรือการต้มและ abaisser = reduce การทำให้ลดลง และความจริงแล้ว bouillabaisse เป็นมากกว่าวิธีการปรุงอาหารอย่างรวดเร็วด้วยสูตรวิธีการปรุงอาหารทั่วไป เพราะมีวิธีดั้งเดิมหลายต่อหลายวิธีที่จะปรุงรสปลา

ดั้งเดิมที่ซุปลปลา Bouillabaisse จะถูกปรุงบนชายหาดไทย ชาวประมงซึ่งจะใช้หม้อขนาดใหญ่ตั้งบนกองไฟเพื่อทำอาหารจากปลาทะเลที่พวกเขาจับได้ เช่น Raseasse (Scorpion Fish & Rock Fish) ซึ่งเป็นหัวใจสำหรับซุปลปลาสูตรดั้งเดิมนั้นและหากินยากมาก จากนั้นก็จะเพิ่มหอย Shellfish รวมทั้งกุ้งทะเล Squill Fish หอยแมลงภู่ และปูตัวเล็กๆ (กุ้ง Lobster สำหรับคนเมืองเท่านั้น) และปรุงรสชาติด้วยมะกอก เครื่องเทศ รวมถึงพริกไทย saffron และผิวส้มตากแห้ง ในปี ค.ศ. 1895 J.B. Roboul ได้บันทึกเอาไว้ใน La Cuisiniere Provencale ว่ามีปลาถึง 40 ชนิดที่เหมาะสมกับการทำซุปลปลา (รวมถึง Markere และซาตินซึ่งผู้เชี่ยวชาญไม่เห็นด้วยเพราะว่ามันน้ำมันมาก) ซึ่งจริงๆ แล้วซุปลปลาชนิดนี้ควรจะเตรียมด้วยการใช้ปลา Rockfish ที่ใช้วิธีการจับด้วยดันเปิดแบบพื้นๆ เครื่องเทศของชายฝั่งทางเหนือของทะเล Mediterranean เพื่อให้เป็นของแท้และรวมถึงปลา Seabass, ปลาไหล Morgaeel, Rainbow Wasse, Bonito และ Wrasse ปลาและซุปลของมันเป็นถูกเสิร์ฟแยกกัน ซึ่งเป็นประเพณีที่จะรินซุปลปลาบนขนมปังแผ่นที่ทำเอง (ขนมปังจะไม่ทอดหรือปิ้ง) ใน Marseilles, จะใช้ขนมปังที่ชื่อ Murette แต่จะใช้ขนมปัง Croutons ที่ราดด้วยกระเทียมและซอส Rouille แทนก็ได้)

ในปี ค.ศ. 1980 ภัตตาคารในเมือง Marseille ได้เซ็น Charter Designed เพื่อป้องกันและปกป้องสูตรปลาดั้งเดิมนั้น แต่ถึงอย่างไรก็ตามก็มี การประกวดประชันในการคิดค้นสูตรใหม่ของซุปลชนิดนี้โดย Specialist คนอื่นๆ อาหารของแคว้น Provencale นำเสนอความหลากหลายของซุปลปลา Bouillabaisse นี้มากมาย ที่ Martiaves ก็เสิร์ฟซุปลปลาที่กับมันฝรั่งที่ปรุงต่างหาก มีซุปลปลาสดำด้วยโดยใช้ปลาหมึก และหมึกของมัน ปลาซาติน และปลา Cod ก็เป็นอีกสูตรหนึ่งของแคว้นนี้ และบางครั้งยังใส่ไวน์ขาวอีกด้วย ในส่วนอื่นของชายฝั่งทะเลในฝรั่งเศสมีวิธีการปรุงซุปลปลาเป็นของท้องถิ่นของตนเอง เช่น Cotriade ของ Brittany, Chaudree จาก Charentes, Bouillinada จาก Roussillon Marmite ของ Dieppe เป็นต้น

**Brandy Based Drinks** (เครื่องดื่มที่ใช้บรันดีเย็นพื้น) :- บรันดีเป็นเครื่องดื่มได้จากการกลั่น หรือเป็นเครื่องดื่มผสมได้จากการเก็บหมัก (Fermented) ผลไม้ หรือผลองุ่นเพื่อนำมากลั่น โดยจะระบุบนฉลากว่าทำจากผลไม้ประเภทใด เช่น พีชบรันดี หรือ เชอร์รี่บรันดี บรันดีผลไม้เหล่านี้กำลังเป็นที่นิยมกันแพร่หลายในการผสมค็อกเทล และเครื่องดื่มผสมอื่น ๆ

- บรันดีเก็บบ่มในถังไม้โอ๊คอย่างน้อยที่สุด 2 ปี ระยะเวลาปกติอยู่ระหว่าง 3-8 ปี บรันดีที่ผลิตในหลายประเทศ รวมทั้งออสเตรเลีย ทว่าคอนยัคผลิตได้เฉพาะในฝรั่งเศส ย่าน Charente อันเป็นที่เมืองคอนยัคตั้งอยู่ การจะได้ชื่อคอนยัคนั้นผลองุ่นต้องเพาะปลูก เก็บหมัก และกลั่นในย่าน 'เจ็ดตำบล' (Seven Districts) ดังกล่าวนี้ :- Grand Champagne , Petite Champagne , Borderies , Fins Boes , Bons Bois , Bois Ordinaire , Bois a Terrior อาร์มาญัก (Armagnac) เป็นบรันดีจากฝรั่งเศสที่มีคุณค่าและชื่อเสียงอีกชนิดหนึ่ง ผลิตจากย่านตะวันตกเฉียงใต้ของฝรั่งเศส มีความแน่น ลึก และหวานน้อยกว่าคอนยัค เป็นการเหมาะสมกว่าที่จะใช้บรันดีที่เก็บบ่มไว้น้อยปีกกว่าเพื่อผสมเครื่องดื่ม ส่วนชนิดที่เก็บบ่มไว้นานและมีราคาเหมาะสมจะดื่มเพื่อชิมซาบรสชาติโดยไม่ต้องผสม แต่หากท่านกระเป๋านักพอนั้นก็เป็นอีกเรื่องหนึ่ง

**Breads:-** ธัญพืชเป็นอาหารยืนพื้นของคนทั้งโลกมาช้านาน กลีกรวมซึ่งเป็นเงื่อนไขสำคัญของประวัติศาสตร์อารยธรรมมนุษย์ ก็เกี่ยวข้องกับการให้ได้มาซึ่งธัญพืช ธัญพืชส่วนใหญ่ที่มีอยู่ เช่น ข้าวสาลี ไม่อาจนำมากินเป็นเมล็ดได้สะดวกและอร่อยแต่คนเราก็มีภูมิปัญญาพอที่จะเรียนรู้ว่าหากนำข้าวสาลีมาบดเป็นแป้งแล้วผสมน้ำ ก็จะได้ก้อนแป้งเหนียวๆ เอาไปอบเป็นขนมปัง เนื้อนุ่มกินอร่อย ขนมปังและข้าวสาลีจึงมีบทบาทสำคัญในอารยธรรมตะวันตก เป็นพื้นฐานแบบแผนการดำเนินชีวิต จนพูดได้เหมือนกันว่าข้างตะวันตกคือวัฒนธรรมขนมปัง

ขนมปังหรือขนมอบส่วนใหญ่ทำมาจากข้าวสาลีและข้าวไรย์ ข้าวสาลีเป็นธัญพืชในสกุล Triticum แบ่งเป็นกลุ่มใหญ่ได้ 2 ชนิด คือชนิดที่ใช้สำหรับทำขนมปัง (Triticum durum) มนุษย์รู้จักเก็บข้าวสาลีป่ามากินเป็นอาหารมานานแล้ว แต่เพิ่งเริ่มทำการเพาะปลูกราว 9,000-10,000 ปีที่แล้วในเอเชียกลาง ข้าวสาลีมีโปรตีนมาก ทำให้เหมาะสำหรับทำขนมปังที่สุด เพราะเมื่อผสมแป้งกับน้ำแล้วนวดจะได้โด(dough ก้อนแป้งคุณภาพสูง) ที่เหนียว เมื่ออบก็ได้ขนมปังเนื้อละเอียดกว่าข้าวชนิดอื่น

นอกจากข้าวสาลีแล้ว ขนมปังยังทำมาจากข้าวไรย์(rye) ซึ่งมีเมล็ดออกสีน้ำตาล เมล็ดข้าวไรย์ยังมีปริมาณกลูเตนหรือโปรตีนต่ำ โดที่ทำออกมาจึงเหนียวและพองตัวได้น้อยเนื้อขนมปังข้าวไรย์แบบร้อยเปอร์เซ็นต์จึงแน่นและค่อนข้างแข็ง ไม่นุ่ม(เพราะมีฟองอากาศ)

ในอดีตยามขาดแคลนข้าวสาลี ก็มีการนำธัญพืชชนิดอื่นซึ่งมีกลูเตนน้อย มาทำขนมปังชั้นเลวให้คนจนกิน เช่น ข้าวโอต ข้าวบาเลย์ ข้าวมิลเลต ข้าวโพด และข้าวบัควีต ปัจจุบันขนมปังชั้นเลวเหล่านี้กลายเป็นอาหารที่มีกากใยสูงเป็นอาหารเพื่อสุขภาพไปเสียแล้วกระบวนการทำขนมปังที่สำคัญก็คือ การผสมแป้งเข้ากับ น้ำ เกลือ และยีสต์ นวดจนได้ก้อนแป้งหรือโด หมักจนพองโตได้ที่

แล้วเอาเข้าเตาอบ ทั้งหมดฟังดูเหมือนง่าย แต่การลงมือจริงๆ นั้นซับซ้อนไม่น้อย โดยเฉพาะถ้าต้องการขนมปังอร่อยๆ แทบทุกขั้นตอนมีความสำคัญและส่งผลต่อรสชาติขนมปัง แบ่งที่ใช้ก็ต้องการชนิดดี อุณหภูมิและความชื้นพอเหมาะ แบ่งที่หนักจะมีกลูเตนสูง ใช้ทำขนมปังได้ดีกว่าแบ่งเบา การวดแป้งก็ต้องให้เหนียวพอดี การหมักมีทั้งแบบใส่ยีสต์ซึ่งต้องใส่ให้พอเหมาะ หรือถ้าเป็นแบบโบราณก็ใช้เชื้อแป้งหมักที่เตรียมไว้ก่อน (leaven) วิธีแรกผิวขนมปังที่ได้จะกรอบบาง ส่วนวิธีหลังผิวจะกรอบหนาและเก็บได้นานกว่า (พจนานุกรมศัพท์: 53-56)

**Cakes และ Gâteaux** คำว่า 'Cake' ในฝรั่งเศสหมายถึงขนมหลายชนิดที่อุดมด้วยผลไม้ ส่วนในอังกฤษและอเมริกาใช้คำนี้กันทั่ว ๆ ไป รวมหมายถึง Gâteaux หลากหลายประเภท เช่น Sponge Cake , Iced Cake , Chocolate Cake

ส่วนคำ 'Gâteaux' มาจากคำฝรั่งเศสเก่า 'Waste' หมายถึง 'อาหาร' Gâteaux ขึ้นแรก ๆ กลมเรียบ ทำจากแป้งและน้ำ ถัดมาอีกนับร้อยปีจึงผสมน้ำมัน , ไข่ , เนย , ครีม และนมเข้าไปด้วย ในฝรั่งเศสนั้น Gâteaux ครอบคลุมความหมาย Puff Pastry , Sweet Pastry , Pâte Sablée , Choux Pastry , Whisked Sponges , Meringue ฯลฯ โดยอาจผสมอัลมอนด์ , ช็อกโกแลต , ผลไม้ทั้งสด , แห้ง , ดอก รวมทั้ง Butter Cream , Liqueurs ฯลฯ ลงไปด้วย

● ขนมประเพณี (Traditional Cakes) ใช้ในพิธีหรือบ่งบอกความสำคัญอันเกี่ยวเนื่องกับพิธีกรรมทางศาสนา ทั้งคริสต์มาส , อีสเตอร์ , Epiphany (Twelfth-Night Cake) เค้กยังเกี่ยวข้องกับสถาบันครอบครัว เช่น การเฉลิมฉลองวันคล้ายวันเกิด , วันแต่งงาน ฯลฯ ใน Brittany เจ้าบ่าวและเจ้าสาวจะได้รับขนมเค้ก ชื่อว่า Gâteau de la Demande ส่วนในชนบทจะจัดเตรียมเค้กเพื่อการสมาคมในตอนเย็น และการพบปะสังสรรค์

ในฝรั่งเศส เค้กจากต่างประเทศเป็นที่รู้จักกัน เช่น Strudel , Fruit Cake , Baklava , Vatrushki , Linzertorte ฯลฯ

ในฝรั่งเศสอีกเช่นกันที่แยกแยะขนมส่วนบุคคล (Individual Cake) หรือ Gâteaux à la Pièce (Éclairs , Puits d' Amour ฯลฯ) กับขนมชิ้นใหญ่ อาทิ Genoese Sponge Cake หรือ Vacherins ทั้ง 2 ชนิด อาจใช้ชื่อผู้คิดทำขึ้น หรือชื่อที่ผู้คิดมอบให้ เช่น Savarin หรือเป็นชื่อบ่งบอกถึงสถานที่ผลิต เช่น Paris-Brest , Breton ฯลฯ อย่างไรก็ตามชื่อเค้กก็ยังบ่งบอกวิธีทำไว้ด้วย เช่น Manqué , Quatre-Quarts หรือ Mille-Feuille

คำว่า Gâteaux ยังใช้เรียกชื่ออาหารทำจาก purée ผัก หรืออาหารประเภทสับเป็นชิ้น ใส่แม่พิมพ์ ปรุงรสเพื่อเสิร์ฟเป็นเครื่องเคียง หรือ Entrée เช่น Gâteau of Chicken Livers เป็นต้น

**Camembert** :- เป็นเนยชนิดนุ่ม (ไขมัน 45-50%) ทำจากนมวัว สีขาวหม่นเหลือง เส้นผ่าศูนย์กลางราว 11 ซม. หนา 3-4 ซม. เนยชนิดนี้ถือกำเนิดจากแคว้นนอร์มันดี (Normandy) ของฝรั่งเศสในช่วงการปฏิวัติของประเทศนี้ โดย Marie Havel ใช้การผสมผสานสูตรการทำเนย Brie กับสูตรที่ใช้ในแคว้นนอร์มันดี เธอเปิดเผยเคล็ดลับนี้แก่ลูกสาวเธอเอง ในขณะที่ลูกสาวเปิดร้านขายเนยแข็งที่ย่าน Camembert ใกล้ ๆ กับ Vimoutiers นโปเลียนที่สามผ่านมายานนี้ และได้ชิมความเอร็ดอร่อย จึงได้ตั้งชื่อให้ว่า Camembert ตามชื่อชุมชน โดยเหตุที่เนยแข็งชนิดนี้ไม่เคยจดทะเบียนไว้ จึงไม่สามารถรับรองคุณภาพตามมาตรฐานดั้งเดิมได้ (Appellation d'origine) ทำให้เนยชนิดนี้เป็นที่แพร่หลายทั่วฝรั่งเศสและประเทศอื่น ๆ

M. Ridet เป็นผู้ประดิษฐ์กล่องรูปทรงกลม เพื่อบรรจุ Camembert และสะดวกแก่การขนส่ง การผลิต Camembert ต้องใช้นม 4 ลิตร ชนิดคุณภาพดีสุด ทำจากนมดิบ ผสมกับหัวน้ำนม (rennet) และน้ำนมแข็ง (curd) กวนให้เข้ากันในแม่พิมพ์ ตากผึ่งให้แห้ง ใส่เกลือ พลิกกลับด้าน เอาออกจากพิมพ์ แล้วทิ้งไว้ให้สุกได้ที่ประมาณ 1 เดือน ใน cellar ที่ปรับอุณหภูมิแห้ง เพื่อให้ผิวได้ตามธรรมชาติ ก่อนนำไปห่อกระดาษบรรจุลงกล่องไม้

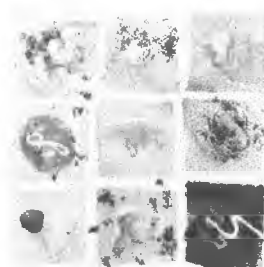
การผลิต Camembert จำนวนมาก (Mass produced) ใช้นมพร่องมันเนย (skimmed milk) ผ่านการพาสเจอร์ไรซ์ แล้วจึงเติมครีมที่ผ่านการพาสเจอร์ไรซ์ เนยที่ได้มีรูปลักษณะไม่ต่างจากการผลิตแบบเดิม (tradition made) แม้ว่าจะเก็บบ่มนานกว่า ทว่ารสชาติสู้การผลิตแบบเดิมไม่ได้ เนยจะทำให้แห้งเร็ว และเติมเชื้อราโดยอัตโนมัติ นับแต่สิงหาคม 1983 การขนานนามตามมาตรฐานดั้งเดิม (AOC) ของ Camembert แห้งนอร์มันดีจะสงวนไว้แก่ เนยแข็ง ที่ผลิตในห้าจังหวัดของนอร์มันดี ซึ่งขายโดยใช้กล่องไม้บรรจุ

**Campari (คัมปารี) :-**

ในปี 1867 Caffè Campari เปิดให้บริการในมิลาโนที่ Catnedral Square อันเป็นสถานที่สร้าง Galleria Vittorio Emanuele II เมื่อไม่นานมานี้ เจ้าของร้านชื่อ Gaspare Campari ผสมเครื่องดื่มบริการแขกที่เขาเรียกชื่อว่า "Biffer all'uso di Hollanda" ซึ่งเป็นเครื่องดื่มสีแดงสด โดย Campari เป็นผู้ผสมเครื่องดื่มหลายชนิดด้วยตนเอง เช่นเดียวกับสหายของเขาในช่วงเวลานั้น เครื่องดื่มเหล่านั้นประกอบด้วยเหล้า vermouths และ aperitifs ประเภท Kinal, Cedro หรือ Americano ตลอดจน Fernet, Grappa Moscato, Latte di Vecchia, Assenzio และ Blach Forest Kirsch ต่อมาลูกค้าของเขาได้พัฒนารสชาติ ความเข้มข้นเป็นแบบฉบับที่ได้ชื่อในภายหลังว่า "Bitter Campari"

Bitters ถือเป็นเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ชนิดพิเศษ ทำจากแอลกอฮอล์ น้ำ น้ำตาล (มักเป็นคาราเมล) และสิ่งสกัดจากพืช ในอิตาลี และฝรั่งเศส Bitters เป็นเครื่องดื่มเรียกน้ำย่อย มีความขมจากเปลือกไม้ของประเทศจีน และเปลือกผลส้มจาก Seville ซึ่งส่วนประกอบทั้งสองชนิดคงจะมีอยู่ใน คัมปารี เรื่องนี้มีอีกกล่าวยืนยันแน่นอน เนื่องจากที่โรงงานใหญ่ทำคัมปารีแห่ง Sesto San Gioranni ในมิลาน มิได้แจ้งชื่อส่วนผสมไว้แต่อย่างใด ส่วนผสมของ Campari ได้จากสมุนไพร ผลไม้ พืช นำมาหมักแช่ไว้เป็นเวลาหลายวัน เพื่อเติมแอลกอฮอล์ให้ได้กลิ่น และรสของส่วนผสม ภายหลัง 3 สัปดาห์ จากนั้นจึงใช้วิธีการทางอิเล็กทอนิกส์เพื่อผสมกับแอลกอฮอล์ น้ำตาล น้ำกลั่น และสีแดงให้เป็นเครื่องดื่มเรียกน้ำย่อยรสขม แต่ดั้งเดิมนั้นสีแดงสดของคัมปารีได้จากเปลือกของแมลง แต่ปัจจุบันนี้ใช้วิธีการทางเคมีเข้ามาช่วยในการผลิต

**Canapé** :- ขนมปังตัดเป็นแผ่นเล็กรูปทรงต่าง ๆ กัน นำมาตกแต่ง ประดับประดา Canapé เย็น ใช้เสิร์ฟเป็นบุฟเฟต์ หรือมือกลางวัน หรือพร้อมกับการค็อกเทล เรียกน้ำย่อย Canapé ร้อนเสิร์ฟเป็นของว่าง หรือรับประทานก่อนอาหารจานอื่น ๆ เมื่อรับประทานกับนกที่ล่าเพื่อเกมกีฬา Canapé มักทอดด้วยเนยและทาหน้าด้วยเนื้อสับสมุนไพรผสมเนยขูดและขนมปังป่น (à Gratin Forcemeat) หรือทาหน้าด้วย Pureé ของเครื่องในสัตว์ปีก หรือตับห่านบด



**Cannelloni** :- เป็นอาหารประเภทพาสต้า (Pasta) กำเนิดจากประเทศอิตาลี คำนี้มาจากคำว่า Canna (หลอด , ท่อ) มีความหมายว่า ' หลอดขนาดใหญ่ ' ก่อนพาสต้าขนาดใหญ่ที่เหลียมจัตุรัสจะเคี้ยวในน้ำและเติมไส้ Savoury ลงไปตรงกลาง จากนั้นจึงม้วนเป็นก้อนทรงกลม ให้เป็น Cannelloni แต่งหน้าด้วยซอสมะเขือเทศ แล้วจึงปรุงรสแบบ Au Gratin อันมีส่วนผสมของเนยขูดและขนมปังป่น ในทางกลับกัน Cannelloni อาจชื่อหามาเป็นหลอด ๆ เพื่อนำมาเติมไส้เอง

**Carrots**:- เป็นผักที่มีสารเบต้า-แคโรทีนที่สูง โดยแครอทมีถิ่นกำเนิดแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ เป็นพืชในสกุล Umbelliferae แครอทเป็นผักที่รู้จักกันดีของชาวกรีกและโรมันมาก่อน 2,000 ปี ซึ่งชาวกรีกและโรมันนี้ได้้นำเจ้าแครอทมาเผยแพร่ที่ทวีปยุโรป การเลือกซื้อแครอทให้ดูลักษณะของแครอทที่มีสีสด หัวใหม่ ไม่เหี่ยว มีขนาด ไม่ใหญ่หรือเล็กเกินไป

แครอทเป็นแหล่งของเบต้า-แคโรทีนที่ดีซึ่งสามารถเปลี่ยนเป็นวิตามินเอได้โดยเอนไซม์ในลำไส้ และเจ้าเบต้าแคโรทีนนี้ยังเป็นสารแอนติออกซิเดนท์ (Antioxidant) อีกด้วย วิตามินเอมี

ความสำคัญกับร่างกายของคนเรา คือ ทำให้เราสามารถมองเห็นได้ในที่มืด ทั้งยังช่วยระบบภูมิคุ้มกันของร่างกายให้ทำงานได้ดี และยังเกี่ยวข้องกับกระบวนการเจริญเติบโต แหล่งของวิตามินเอจะได้ทั้งจากสัตว์ เช่น ตับสัตว์ ไช้แดง และจากพืชนอกจากนั้นแล้วเบต้า-แคโรทีนยังสามารถทำหน้าที่เป็นสารแอนติออกซิแดนท์ คือ เป็นพระเอกที่คอยกำจัดผู้ร้าย คือ อนุมูลอิสระจากควันบุหรี่และแสงแดดจัด ก่อนที่มันจะไปทำปฏิกิริยาทำลายส่วนต่างๆของเซลล์ ทำให้เซลล์นั้นมีการเจริญเติบโตที่ผิดปกติเป็นต้นเหตุของโรคมะเร็งบางชนิด (มหัศจรรย์ผัก 108:149-150)



**Caviar** :- ผลิตจากไข่ปลาสเตอร์เจียน (Sturgeons) คำว่า “คาเวียร์”มาจากภาษาอิตาเลียน Caviale และจากภาษาตุรกี Kâwyâr ปลาสเตอร์เจียนอาศัยอยู่ในทะเลและกลับมาจากไข่ ภูมิภาคแถบเอเชียในช่วงฤดูหนาว ปัจจุบันนี้ทะเลสาบแคสเปียนผลิตคาเวียร์ได้ 98% ของโลก โดยสหภาพโซเวียตเป็นผู้ผลิตคาเวียร์แต่ผู้เดียว มาเป็นเวลานาน นับตั้งแต่ ปี 1953 โรงงานผลิตแถบชายฝั่งแคสเปียนของอิหร่าน เป็นผู้ผลิตคาเวียร์ได้ 180 ตันต่อปี ส่วนรัสเซียผลิตได้ 1,800 ตัน ทุกๆ ปี

ปลาสเตอร์เจียนตัวเมียมีไข่ประมาณ 10% ของน้ำหนักตัว ก่อนจะเป็นไข่ปลาคาเวียร์ จะต้องนำมาล้าง คัดเลือก แช่น้ำเกลือ ผึ่งให้แห้ง และบรรจุกระป๋อง คาเวียร์แบ่งเป็น 2 ประเภท GRAINS CAVIAR และ PRESSED CAVIAR ส่วนคำว่า “RED CAVIAR” ถือเป็นการเรียกชื่อไข่ปลาแซลมอน ซึ่งยังไม่ถูกต้องนัก

ชนิดของคาเวียร์ จัดจำหน่ายทั้งคาเวียร์สด หรือคาเวียร์ที่ผ่านกรรมวิธีพาสเจอร์ไรซ์ แบ่งเป็น 3 ชนิด ตามขนาด สี และตระกูลของปลาสเตอร์เจียน

1. BELUGA ราคาแพงที่สุด มีขนาดใหญ่ที่สุด น้ำหนักอาจมากถึง 800 กิโลกรัม ไข่ปลาชนิดนี้สีเทาดำ อาจจะมีเข็มหรือจางก็ได้ มีน้ำหนักไข่แยกจากกัน ขนาดใหญ่ที่สุด แต่แตกง่าย หากแตกออกน้ำมันจะไหลเยิ้มออกมา

2. OSSETRA ขนาดเล็กกว่าชนิดแรก สีเหลืองทองไปจนถึงน้ำตาล ชุ่มไปด้วยน้ำมันถือเป็นชนิดดีที่สุดในชนิดหนึ่ง

3. SEVRUGA ผลิตได้จากปลาสเตอร์เจียนขนาดเล็ก อุดมไปด้วยเมล็ดไข่ปลา ขนาดเล็ก สีเทาจางไปจนถึงดำเทาเข้ม ราคาถูกที่สุด

PRESSED CAVIAR ผลิตจากไข่ปลาที่สมบูรณ์ได้ที่ จับปลาชนิดนี้ได้ช่วงปลายฤดูการจับปลาแล้วนำมาอัดกระป๋อง ปริมาณคาเวียร์สด 5 กิโลกรัม อัดบรรจุกระป๋องได้ 1 กิโลกรัม รสชาติเข้มข้น ค่อนข้างมีน้ำมันมาก และอาจจะเค็มจัดแต่ก็ยังเป็นที่นิยมในหมู่ชาวรัสเซียที่หลงใหลได้ปลื้ม



คาเวียร์ควรเก็บไว้ที่อุณหภูมิระหว่าง -2 และ +4 องศาเซลเซียส (28 – 39 ฟาห์เรนไฮต์) ควรเสิร์ฟเย็นแต่ไม่เย็นจนเป็นน้ำแข็ง โดยวางกระป๋องบนน้ำแข็งป่น เสิร์ฟพร้อมบลินิส (BLINIS) และ SOURED CREAM ไม่แนะนำให้รับประทานพร้อมกับมะนาว เพราะทำให้เสียรสชาติไปเปล่า ๆ คาเวียร์อุดมไปด้วยแคลอรี โปรตีน และฟอสฟอรัส

**Champagne** :- เป็น Sparkling Wine ที่ได้ชื่อจากแคว้นแชมเปญของฝรั่งเศส อยู่ทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือของกรุงปารีส 145 กิโลเมตร อยู่ภายใต้ข้อบังคับของสถาบันการขนานนามของถิ่นกำเนิดแห่งชาติฝรั่งเศส (The Institute National Des Appellations D'Origine – INAO)



กรรมวิธีการทำแชมเปญ มีดังต่อไปนี้ :-

- Dé bourbage การทำให้น้ำองุ่นที่บีบได้หรือคั้นได้ตกตะกอน เพื่อให้คงเหลือน้ำองุ่นที่ใสสะอาด โดยแยกสิ่งแปลกปลอม เช่น ดิน หรือเศษใบองุ่นออกไป
- การหมักครั้งแรก โดยเติมเชื้อยีสต์ลงไป เพื่อเปลี่ยนน้ำตาลเป็นแอลกอฮอล์ นิยมหมักโดยใช้ถังเหล้าสแตนเลส ควบคุมอุณหภูมิที่ 18°C จนองุ่นเปลี่ยนเป็นแอลกอฮอล์หมด
- ลดสภาพความเป็นกรดลงโดยเติมแบคทีเรีย เพื่อเปลี่ยน Malice Acid ให้เป็น Lactic Acid ทำให้ไวน์นุ่มนวลขึ้น และป้องกันการหมักครั้งที่สองในขวดด้วย
- การผสมน้ำไวน์ (Blending) นำไวน์จากองุ่นพันธุ์ต่างกัน คุณภาพต่างกัน ฯลฯ มาผสมกัน เพื่อให้ไวน์ผสมมีคุณภาพดีที่สุด
- การบรรจุขวด (Bottling) เมื่อกรองสิ่งไม่บริสุทธิ์ออกแล้ว จึงบรรจุขวด โดยเติม Luqueur De Tirage เป็นเชื้อยีสต์ที่เลือกสรรแล้วลงไป เพื่อย่อยน้ำตาลเป็นแอลกอฮอล์
- The Prize De Mousse หรือหมักครั้งที่สองให้ได้ฟอง วางขวดนอนในแนวราบ เก็บในอุโมงค์ มีด ผง หินชอล์ค อุณหภูมิคงที่ราว ๆ 12-13 °C เป็นเวลา 3-5 สัปดาห์ และมีการตรวจสอบเป็นระยะ ๆ ให้น้ำตาลในไวน์ และแรงดันของคาร์บอนไดออกไซด์ ตามกำหนด
- การบ่มบนตะกอนไวน์ (Aging On Lees) อายุการเก็บบ่มมากกว่า 1 ปี ทำให้คุณภาพและคุณภาพของไวน์ดีขึ้น แชมเปญวินเทจ (Vintage) จะบ่มตะกอนไวน์ อย่างน้อย 3 ปี
- การนำขวดแชมเปญไปวางในช่องที่จัดไว้ ในแนวนอน มีคนหมุนขวดทุกวัน หรือทุกสองวัน โดยปรับแนวการวางขวดให้ค่อย ๆ เป็นแนวตั้งขึ้น เพื่อให้ตะกอนตกมาอยู่ที่คอขวด ใช้เวลา 4-6 สัปดาห์

- Dé gorgement หรือการนำตะกอนออกจากขวด โดยจุ่มปากขวดลงในน้ำ ทำให้เย็นลงถึงระดับ  $-25^{\circ}\text{C}$  ตะกอนจะแข็งตัว เมื่อตั้งขวดขึ้นถึงจุกก็บออก แรงดันของก๊าซในขวดจะดันตะกอนที่แข็งตัวพุ่งออกนอกขวด เหลือน้ำแชมเปญที่ไม่บริสุทธิ์ในขวดเท่านั้น

- การเติมแชมเปญใหม่กับน้ำตาลอ้อยลงในขวด (The Dosage) เพื่อให้แชมเปญมีระดับความหวานมากขึ้นเพียงใด ตามความประสงค์ของผู้ผลิตและข้อบังคับตามกฎหมาย



- เมื่อฉีกปากขวดด้วยไม้คอร์กแล้ว (Corking and Labeling) จะเก็บแชมเปญในที่ควบคุมอุณหภูมิ ใช้เวลา 2-3 เดือน เพื่อความกลมกลืนของน้ำแชมเปญและจุกไม้คอร์กอยู่ตัวก่อนเปิดฉลาก เพื่อจำหน่ายต่อไป

**Champignon** :- เป็นพืชไรค์ลอรโอฟิลด์และดอก พบได้ในที่เย็นชื้น , ป่าไม้ , ทุ่งนา ดินอุดมไปด้วยฮิวมัส เห็ดประกอบไปด้วยลำต้นและส่วนหัวทรงเดียวกับร่มกันแดดฝน เห็ดบางชนิดใช้บริโภคเพียงส่วนดอก เห็ด เป็นพืชมีคุณค่าสูงทางอาหารมากกว่าผักสีเขียว ทว่ายังน้อยกว่าส่วนรากของผัก เห็ด Morel และ Truffle มีชื่อเสียงด้านโภชนาการมานาน เนื่องจากหายากจึงราคาแพง

เห็ดป่าก็เช่นลูกเบอร์รี่ที่เก็บมาประกอบอาหารตั้งแต่บรรพกาล การเก็บเห็ดนั้นต้องสามารถจำแนกชนิดได้ถูกต้อง บางชนิดมีพิษ บางชนิดไม่มีคุณค่าทางอาหาร เนื่องจากยังไม่มีการศึกษาทางการแพทย์ในการแยกแยะเห็ดที่มีพิษและเห็ดรับประทานได้ จึงเป็นการดีกว่าที่จะปลูกเห็ดไว้บริโภค เห็ดต้องซื้อมารับประทานเมื่อสด ไม่มีหนอน พร้อมปรุงอาหารโดยเร็ว เห็ด Chauterelles และ Ceps อาจเก็บไว้ได้ 2-3 วัน ส่วนชนิดอื่นต้องบริโภคทันที

การจะเก็บรักษากลิ่นรสของเห็ดไว้ได้ จักต้องไม่ล้างหรือปอกเปลือก เพียงแต่ใช้ผ้าชื้น ๆ ปิด ทิ้งไว้ให้แห้ง เห็ด Morel มีส่วนหัวเป็นรูคล้ายรวงผึ้ง ทำความสะอาดได้ด้วยแปรงเล็ก ๆ

Cep , Chanterelles และเห็ดที่เพาะรับประทาน ใช้เป็นเครื่องเคียงในการปรุงอาหาร หรืออาจนำมาปรุงรับประทานล้วน ๆ หากปรุงด้วยความร้อนพอควร โดยปิดฝากระทะ จะได้น้ำเห็ดเหมาะนำมาปรุงซุ๊ป หรืออาจผัดแบบ Sautéed ด้วยน้ำมันมะกอก , น้ำมันพืช หรือเนย Coprinus และ Ceasar's Mushroom ใช้เวลาปรุงเพียงไม่กี่นาที แต่บางชนิดต้องใช้เวลาดังแต่ 45 นาที ถึง 1 ชั่วโมง หากใช้เวลาปรุงนานเกินควรจะสูญเสียกลิ่นรส และเนื้อแข็งขึ้น ไม่จำเป็นต้องใส่เกลือจนกว่าจะปรุงเสร็จเรียบร้อยแล้ว หากจำเป็นอาจเพิ่มรสชาติด้วยกระเทียม , หอมแดง หรือผักชีฝรั่ง

เห็ดตากแห้งอาจป่นทำเป็นผงเพื่อปรุงแต่งอาหาร หากเก็บถนอมในของเหลวจะต้องดูแลเหมือนกับเห็ดสด ๆ เห็ดสามารถเก็บถนอมไว้ในน้ำมัน , น้ำส้มสายชู หรือน้ำเกลือ

เห็ดที่เพาะรับประทานในฝรั่งเศสจะอยู่รอบกรุงปารีส ฉะนั้น Champignon de Paris จึงมี 2 ชนิด Blanc (ขาว) และบลอนด์ (Blond) หรือ Bistre (ทองคำ) ซึ่งชนิดหลังสุดมีกลิ่นรสดีกว่า

เห็ดที่เพาะบริโภคอุดมด้วยฟอสฟอรัส และวิตามินบี แต่ให้พลังงานต่ำ ความสมบูรณ์ของเห็ดชนิดนี้จึงนำมาปรุงอาหารกันหลากหลายชนิด

ในฝรั่งเศส การเพาะเห็ดเริ่มในสมัยกลาง ชื่อ ' Paris Mushroom ' เกิดขึ้นในสมัยกษัตริย์นโปเลียน มีการเพาะปลูกเห็ดทางเหนือ ที่ Gironde และ Val de Loire รวมทั้งตำบลรอบ ๆ กรุงปารีส เห็ดเพาะสามารถรับประทานดิบ หากเป็นเห็ดอ่อนหรือขาวแน่น เห็ดดิบรับประทานกับครีม และ Aux Fines Hrebs , Requefort ซอส , Vinaigrette ซอส , อาหารทะเล สลัด และออร์เดิฟหลากหลายชนิด Sautéed Mushrooms รับประทานกับเนื้อ , ปลา และสัตว์ปีก รวมทั้งผสมลงใน Omelettes อีกทั้งยังนำมาทำซอส เป็นส่วนประกอบหลักใน Duxelles นอกจากนี้เห็ดเพาะยังนำมาปรุงกับเนยแข็งหรือแฮม ใช้ในการทำ Pies , Gratins หรือ Canapé ฯลฯ

เห็ดชนิดดีหลายชนิดใช้ปรุงอาหารในการครัวของตะวันออกไกล ทั้งยังจำหน่ายในยุโรปอีกด้วย เห็ดดำเมืองจีนใช้ใส่ในสลัด , ซุป , ผัดผัก เห็ดหอมของเมืองจีนที่เรียกว่า Xiang Xin ใช้ปรุงอาหารเหมือนเห็ดดำ (Black Mushroom) ของจีนและญี่ปุ่น

**Chanterelles mushroom** :- รู้จักกันดีในนาม girolle ในประเทศฝรั่งเศส เป็นเห็ดป่า พบได้ในป่าที่บดอบฤดูใบไม้ร่วง สีส้มและมีผิวที่แน่น มีกลิ่นคล้ายพริกไทยและออกไปทางแอบบรีคอกท ใช้เวลานานในการทำอาหารกว่าจะทำให้มันนิ่มได้ แต่ก็สามารถรับประทานทั้งดิบ ๆ ได้ เหมาะที่จะทำเป็นอาหารคู่กับ ไข่ สัตว์ปีก และปลา

**Charlotte** :- เป็นชื่อขนม 2 ชนิด ทั้งชนิดร้อน และชนิดเย็น หรือใส่น้ำแข็ง Charlotte อาจตั้งชื่อขึ้นเพื่อเฉลิมพระเกียรติ พระราชินี Charlotte พระมเหสีแห่งพระเจ้าจอร์จ (George) ที่สาม แห่งประเทศอังกฤษ ราวปลายศตวรรษที่ 18 Charlotte ทำจากผลไม้ที่นำมาเข้าเครื่องปั่นจนเป็นครีม (purée) แต่งรสด้วย lemon และ cinnamon หยอดใส่แม่พิมพ์ทรงกลม วางหน้าขนมด้วยแผ่นขนมปังทาเนย ให้เป็นแนวตรง นำเข้าเตาอบ แกะออกจากแม่พิมพ์ เพื่อเสิร์ฟพร้อมคัสตาร์ดครีมแบบเย็น

ขนมชนิดนี้มีชื่อทำจาก แอบเบิ้ล หรืออาจใช้ผลไม้ชนิดอื่นก็ย่อมได้ ส่วน Charlotte อีกชนิดหนึ่ง Carême เป็นผู้คิดค้นขึ้น โดยมีส่วนประกอบของ vanilla Bavarian cream หรือ chocolate mousse , coffee mousse หยอดใส่แม่พิมพ์ที่เรียงด้วยขนมแบบเล็บมือนาง (ladyfingers) โดยเรียงเป็นแนวตามยาว ขนมแบบเล็บมือนางนี้ อาจนำไปแช่ให้ชุ่มในเหล้า

หวาน หรือกาแฟก่อนก็ได้ ปล่อยให้ขนมเย็นลงแล้วจึงนำออกจากแม่พิมพ์ Carême ตั้งชื่อผลงานของเขาว่า 'Charlotte à la parisienne' ทว่านามนี้เปลี่ยนแปลงไประหว่างจักรวรรดิที่สอง (Second Empire) เมื่อขนมหรืออาหารของรัสเซียเริ่มเป็นที่แพร่หลาย

**Chateaubriand** :- เป็นเนื้อ Steak นุ่ม หนาขนาด 3 ซม. (1 ¼ นิ้ว) นำมาย่างบนเตา (grilled / broiled) หรือทอดเพื่อเสิร์ฟพร้อมซอส ที่มักเป็น Sauce béarnaise อาหารจานนี้เสิร์ฟตามภัตตาคาร ใช้ชื่อว่า Château โดยเสิร์ฟพร้อม Château potatoes

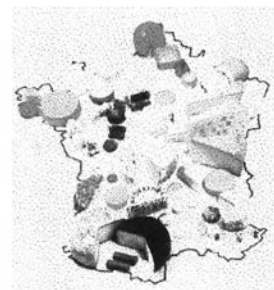
ชื่อเรียกเป็นภาษาฝรั่งเศส เพื่อใช้เรียกเนื้อสไตลิ่งอังกฤษนั้นเป็นการรำลึกถึง Vicomte de Chateaubriand (1768 – 1808) โดย Chef ของเขาที่ชื่อ Montmireil ส่วนอีกนัยหนึ่ง ใช้สะกดว่า chateaubriant เพื่อกล่าวถึงการทำปศุสัตว์ที่มีคุณภาพ ใกล้เคียง เมือง Chateaubriand ในแถบ Loire-Atlantique Pellaprat กล่าวอ้างว่า อาหารจานนี้เสิร์ฟที่ภัตตาคาร Champeaux ภายหลังจากการพิมพ์หนังสือ Chateaubriand's book ชื่อว่า L'itinéraire de Paris à Jérusalem (1811) โดยกล่าวว่าสเต็กนามนี้ให้จากเนื้อส่วนตรงกลางที่นุ่มของ beef fillet มีความหนา กระบวนการปรุงพิถีพิถันมากกว่าปกติ

**Chaud-froid** :- อาหารที่เตรียมอย่างอาหารร้อนแต่เสิร์ฟเย็น ประกอบด้วย เนื้อ สัตว์ปีก ปลา หรือสัตว์ที่ล่าเป็นกึ่งป่า ราดด้วยซอสน้ำตาลหรือขาว เคลือบด้วย aspic ตามรูปแบบแล้ว เหมือนเตรียมการเสิร์ฟแบบ Cold buffet แต่ในความเป็นจริงเสิร์ฟเป็นอาหารมื้อแรกเรียกน้ำย่อย (entrée)

Philéas Gilbert ยืนยันว่า chaud-froid ถือกำเนิดในปี 1759 ที่ château de Montmorency โดย marshal of Luxembourg เป็นผู้ตั้งชื่อให้ มีเรื่องเล่าว่าเย็นวันหนึ่ง ท่าน marshal เชิญแขกจำนวนมากมายังปราสาทเพื่อจัดเลี้ยงอาหาร อาหารจานเด็ดในวันนั้นเป็นไก่สับในซอสขาว (fricassee of chicken in white sauce) เมื่อถึงเวลารับประทานอาหาร marshal ได้รับข่าวให้เข้าเฝ้าพระเจ้าแผ่นดิน ท่าน marshal จึงสั่งให้เสิร์ฟอาหารตามปกติ ส่วนตัวท่านออกจากปราสาทไปและกลับมาค่อนข้างดึก ท่านจึงขอรับประทานอาหารเพียงจานเดียว คนครัวจึงเสิร์ฟท่านด้วยไก่สับแบบเย็นราดด้วยซอสสีงาช้าง (ivory – coloured) ท่านพอใจกับอาหารจานนี้มากและสั่งให้นำมาเสิร์ฟอีก ในอีก 2-3 วันต่อมา โดยใช้ชื่อว่า 'refroid' (แบบเย็น) แต่ท่าน marshal ไม่พึงพอใจชื่อนี้สัก เพราะท่านต้องการให้ใช้ชื่อว่า 'chaud-froid'

## Cheese :-

ประวัติศาสตร์ของฝรั่งเศสมีความเกี่ยวพันกับความเป็นมาของเนยแข็ง นายพลชาร์ลส์ เดอ โกลด์ เคยกล่าววาทะที่เกี่ยวกับเนยแข็งว่า "ข้าพเจ้าปกครองประเทศ ที่มั่งคั่งในการผลิตเนยแข็งชนิดต่าง ๆ 324 ชนิด" ฉะนั้นกล่าวได้ว่าฝรั่งเศสกับเนยแข็ง จึงไม่สามารถแยกออกจากกันได้



การมองแบต์ บริร์รี่ เอมเมนทาล ร็อกฟอर्ट และ เบลอ โคเวนจ์ เป็นคำที่คุ้นหู เหมือนกับปารีส ลีออน และตุลูลู ไม่มีชาติใดเหมือนฝรั่งเศสที่ชื่นชมผลิตผลและความมีชื่อเสียงของเนยแข็งจากประเทศ เนื่องจากฝรั่งเศสมีผืนแผ่นดินอุดมสมบูรณ์ที่เอื้ออำนวยต่อการทำปศุสัตว์ เลี้ยงโค แกะ และแพะ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญต่อการผลิตเนยแข็งมากกว่า 400 ชนิด

ปัจจุบันฝรั่งเศสเป็นผู้ผลิตเนยแข็งรายใหญ่ที่สุดในยุโรป โดยผลิตได้มากกว่า 1,400,000 ตันต่อปี ให้เทคโนโลยีสมัยใหม่ในการผลิต เพื่อรักษาคุณลักษณะและคุณภาพสูงสุด เนยแข็งฝรั่งเศสที่เรabriโภคในปัจจุบันใช้กรรมวิธีผสมระหว่างเทคโนโลยีสมัยใหม่กับวิธีการผลิตดั้งเดิมกว่าร้อยละ ๖๖ ศัพท์เฉพาะเกี่ยวกับการผลิตเนยแข็ง

1. กระบวนการหมัก (Fermentation) : การพัฒนาของเชื้อนม จากการหมักก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของส่วนผสมบางอย่างในนม

2. เรนเน็ต (Rennet) เป็นสารที่อุดมด้วยเอนไซม์ ที่สกัดจากกระเพาะด้านในของสัตว์ที่มีอายุน้อย ส่วนใหญ่เป็นลูกวัว ปัจจุบันสามารถผลิตเรนเน็ตได้ในห้องทดลองด้วยวิธีเลียนแบบธรรมชาติ

3. เวย์ (Whey) ในฝรั่งเศสเรียกว่า "เปอติ แลท์" (Petit Lait) หรือแลคโตเซรัม (Lactoserum) ได้มาจากการแข็งตัว ซึ่งเกิดจากปฏิกิริยาเคมีเมื่อนมอยู่ภายใต้ปฏิกิริยาของเรนเน็ต โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือ

นม	+	เรนเน็ต
ส่วนที่เป็นน้ำนมแข็ง		ของเหลวใสที่เหลือ (หัวน้ำนม)

4. เคิร์ด (Curd) ส่วนที่เป็นน้ำนมแข็ง สีขาว ใช้เป็นพื้นฐานการผลิตเนยแบบแข็ง

5. รา หรือ เชื้อนม ที่เติมลงในนม (Mould or Lactic ferments) หรือในส่วนที่เป็นน้ำนมแข็ง ซึ่งเป็นที่ต้องการในการผลิต

6. จุดสีต่าง ๆ (Pigments) ที่ปรากฏบนผิวเนยแข็ง เช่น จุดสีแดงส้มอ่อนที่ปรากฏบนผิวของการมอแงบัต เมื่อหมักบ่มได้ที่แล้ว จะมีจุดสีแดงส้มอ่อนที่เปลือก

7. เอ็กซ์แทรคท์ เซ็ก (Extrait Sec) สิ่งที่เหลืออยู่ในเนยแข็ง หลังจากสกัดน้ำออกไปแล้ว (โปรตีน/ไขมัน/เกลือแร่)

8. แลท์ ครู (Lait Cru) นมดิบ นมที่ไม่ได้ผ่านการพาสเจอร์ไรซ์ เป็นนมที่ได้โดยตรงจากวัวหรือสัตว์อื่น สามารถนำมาใช้ได้ ณ อุณหภูมิของตัวมันได้เลย หรือเก็บไว้ที่อุณหภูมิ 4°C เมื่อมีการเคลื่อนย้ายหลังจากนั้นสามารถอุ่นให้อุณหภูมิสูงขึ้นเล็กน้อยก่อนนำมาใช้

9. แลท์ ปาสเตอริเซ่ (Lait Pasteurisé) นมพาสเจอร์ไรซ์ เมื่อนำมาผลิตเนยแข็งจะต้องนำนมชนิดนี้ไปผ่านความร้อนภายใต้อุณหภูมิต่ำกว่า 100°C เสียก่อน เพื่อทำลายแบคทีเรียบางชนิด อุณหภูมิส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 70-80°C

10. เอ.โอ.ซี (อับเปลลาซียง ออริจิน กองโทรเล่) - (Appellation Origine Contrôlée) การรับรองคุณภาพตามมาตรฐานดั้งเดิม เพื่อมอบให้เนยแข็งที่มีคุณภาพสูงผลิตตามมาตรฐานการผลิตสูง โดยคำนึงถึง

- การคัดเลือกคุณภาพน้ำนม
- พื้นที่ทำการผลิต
- กรรมวิธีการผลิตตามต้นตำรับเดิม
- คุณลักษณะทางภูมิศาสตร์

ขั้นตอนการผลิต เนยแข็งสามารถทำจากนมวัว นมแพะ หรือนมแกะได้ทั้งสิ้น กระบวนการที่นมแปรรูป มีดังต่อไปนี้

การแข็งตัว (Curdling) มีความหมายเดียวกับคำว่า Wagulation เป็นกระบวนการในขณะที่นมแปรสภาพจากของเหลวเป็นของแข็ง การตัด การกวน การบด การกด (Cutting – up , Stirring , Crushing , Pressing) เป็นวิธีต่าง ๆ ที่ทำให้นมที่แข็งตัวมีความอยู่ตัวเสมอกันตามต้องการ

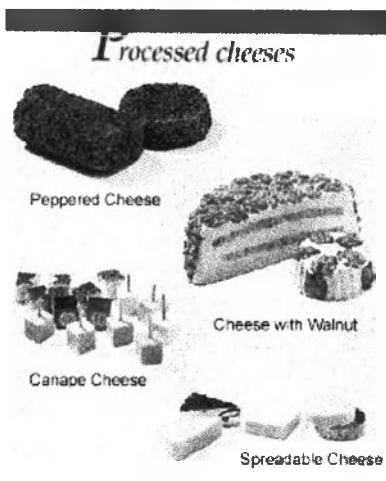
การใส่เกลือ (Salting) ไม่ว่าจะด้วยการใส่เกลือละเอียดหรือแช่ในน้ำเกลือ จะช่วยเพิ่มรสชาติและความน่ารับประทานให้กับเนยแข็ง

กระบวนการเหล่านี้จะขึ้นอยู่กับสภาพทางฟิสิกส์ เคมี และแบคทีเรีย รวมถึงสภาพที่สัมผัสได้โดยประสาทสัมผัส (กลิ่น รส และคุณภาพ) ของเนยแข็ง ซึ่งจะต้องมีการตรวจสอบ



ชนิดของเนยแข็ง

1. เนยแข็งชนิดสด (Fresh Cheeses) ทำจากนมวัว นมแพะ นมแกะ มีรสอ่อน ถือว่าเป็น “เบบี้” ในการผลิตเนยแข็ง ลักษณะนุ่มเป็นครีมชั้น และมีสีขาวเป็นมันเหมือนนมสด ถ้าไม่มีการหมักจะต้องใช้นมพาสเจอร์ไรส์ในการผลิต

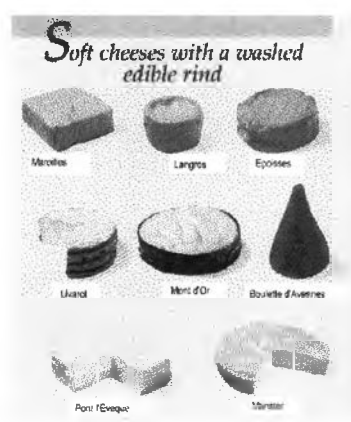


2. เนยแข็งที่ผ่านกระบวนการผลิต (Processed cheeses) ทำจากเนยแข็งที่บ่มหมักไว้นาน เช่น เอมแม็งต์ล (Emmental) และกังเต้ (Comte) เพื่อเพิ่มคุณค่า

อาหารด้วยนมสด เนยสด และครีม ผสมกับเครื่องเทศ และนำไปทำให้ละลาย ผ่านกระบวนการพาสเจอร์ไรส์ มีรสชาติอ่อนและมีลักษณะเหมือน ๆ กัน ส่วนรสต่าง ๆ นั้นเกิดจากการปรุงรส หรือบางครั้งก็เติมถั่ว แยม กระเทียม เครื่องเทศต่าง ๆ ลงไปในเนยแข็งชนิดแข็ง ผสมกับนมสด เนยสด และครีม



3. เนยแข็งชนิดนุ่มและมีเปลือกบาง ๆ สีขาวที่รับประทานได้ (Soft cheese with edible white rind) ทำจากนมวัว นมแพะ ได้แก่ การ์มองแบต์ (Camembert) บรีแย้ (Brie) เนอฟชาเตล (Neufchatel) และ คูลอมมิแยร์ (Coulommiers) เนยแข็งดั้งเดิมชนิดนี้ เคลือบไว้ด้วยเปลือกบาง นุ่ม สีขาว ที่รับประทานได้ชื่อเรียกกันว่า “บลูม” (Bloom) เมื่อได้ที่เนื้อในมีสีเหลืองจาง ลักษณะนุ่มเป็นครีมมัน เนยแข็งชนิดนี้ต่างจากเนยแข็งสดตรงที่เมื่อปล่อยให้มีการเดรนนิ่ง (Draining) ในพิมพ์ที่เจาะรูไว้แล้วจะถูกบ่มเก็บในห้องใต้ดินพิเศษเป็นเวลา 2-6 สัปดาห์



4. เนยแข็งชนิดนุ่ม เปลือกรับประทานได้และผ่านการล้าง (Soft Cheese with a washed edible rind) ทำจากนมวัว ได้แก่ มาร์รวลล์ (Maroilles) , มงต์ดอร์ (Mont d'Or) เอโปอิเชย์ (Epoisses) และ ลิวาโรท์ (Livarot) มีเปลือกนุ่ม ๆ เป็นมัน สีแตกต่างกันไปตั้งแต่สีเหลืองจนถึงสีแดงส้ม เนยแข็งชนิดนี้จะหนากว่าชนิดอื่น ๆ ที่กล่าวมาแล้ว ระหว่างการผลิตมีการล้างอย่างสม่ำเสมอในน้ำเกลืออุ่น ๆ เพื่อให้เกิดเปลือกบาง ๆ และช่วยดึงรสชาติออกมา

### 5.เนยแข็งที่ทำจากนมแพะ (Goat cheeses)

ได้แก่ ปิโกด็อง (Picodon), ชาบิชู (Chabichou), แซ็งต์ มอเร่ (Sainte – Manre) วาลองเคย์ (Valengay) หรือ แซลส์ ซู เซร์ (Selles – sur – Cher)

เป็นสีขาวโรยด้วยชี้เก้า เคลือบด้วยเฮิร์บหรือเครื่องปรุงรสอื่น ๆ อาจห่อด้วยใบองุ่น มีตั้งแต่ชนิดสดจนถึงชนิดแข็ง และแข็งขึ้นเมื่อเก็บไว้นาน ๆ ทำจากแคว้นบัวตู, ตูแวย์นน์ และ ซาร์องด์ ที่มีสภาพดินแห้งและร่วน แบ่งเป็น 2 ชนิดด้วยกัน คือ นมแพะบริสุทธิ์ 100% และนมแพะผสมซึ่งทำจากนมแพะผสมนมวัว

### 6.บลูชีส (Blue cheeses)

ทำจาก นมวัว นมแกะ ได้แก่ ร็อกฟอร์ด (Roquefort), เบลอ คอว์ เวนจ์ (Bleu d'Auvergne) และเบลอ วีเดอ แบร์ส (Bleu de Bresse) บลูชีสมีสีขาวแต่เรียกชื่อเช่นนี้ เพราะมีเส้นสีน้ำเงินอยู่ทั่วไป ระยะเวลาและสภาพที่ใช้หมักแตกต่างกันไป เช่น ร็อกฟอร์ด จะได้ที่ใน 3-6 สัปดาห์ หลังจากหมักไว้ในถ้ำตามธรรมชาติที่มีอุณหภูมิ และความชื้นจำเพาะ นอกจากร็อกฟอร์ดที่ทำจากนมแกะแล้ว บลูชีสทุกชนิดทำจากนมวัวทั้งสิ้น โดยทั่วไปบลูชีสจะผลิตกันในแถบภูเขาของฝรั่งเศส คือ แบร์ส (Bresse) , โอแวร์น (Auvergne) , จูรา (Jura) และโก๊ส (Crusses)

### 7.เนยแข็งชนิดแข็งปานกลาง (Semi-hard cheeses)

ทำจาก นมวัว นมแกะ ได้แก่ มอร์เบีย (Morbier), ฟอว์มาจ เดย์ ปีเรเนส์ (Fromage des Pyrénées), แซ็งต์ เนคแตร์ (Saint-Nectaire), ทอม เดอซาวิว (Tomme de Savoie), แซ็งต์ พอลแล็ง (Saint-Peulin) และมิโมแล็ต (Mimolette) มีรสอ่อน และมีรสของถั่ว ซ่อนเนื้อแน่นเรียบไว้ได้เปลือกที่ค่อนข้างแข็ง เนื้อแน่นเรียบเป็นผลมาจากขั้นตอนเฉพาะในกระบวนการผลิต น้านมที่แข็งตัวถูกกดอัดแน่นในพิมพ์ เนยแข็งชนิดนี้ได้รับการเอาใจใส่พิเศษระหว่างที่กำลังบ่มหมักให้ได้ที่กินเวลาระหว่าง 1 – 12 เดือน และต้องกลับด้าน ล้างหรือปิดด้วยแปรงโดยสม่ำเสมอ

8.เนยแข็งชนิดแข็ง (Hard cheeses) ทำจากนมวัว ได้แก่ กรูแยร์ (Gruyère) ไบฟอर्ट (Berufort) , กังเต้ (Comté) และ เอ็มเมนทาล (Emmental) เนยชนิดนี้มาจากภูมิภาคเทือกเขาของฝรั่งเศส ได้แก่ แอลป์ และจูรา ขนาดใหญ่ เนื้อด้านนอกเป็นสีเหลืองทอง ส่วนเนื้อในเป็นสีเหลืองจาง เนยแข็งชนิดนี้ต่างจากชนิดแข็งปานกลาง (semi-hard cheeses) ตรงที่น้านมชั้นแข็ง (Curds) ได้ผ่านการทำให้สุก (Cooked) ก่อนถูกกดอัด (pressed) การหมักบ่มเนยชนิดนี้ให้ได้ที่อย่างสมบูรณ์สุดนั้นจัดเป็นศิลปะอย่างหนึ่ง เนื่องจากกระบวนการทั้งหมดกินเวลาถึง 1 ปีเต็ม ต้องใช้ความระมัดระวังมากตลอดเวลาการ



## เนยแข็งอังกฤษ

Cheddar ตั้งเดิมผลิตในอังกฤษ แต่ปัจจุบันผลิตในหลาย ๆ ประเทศ เป็นเนยเปลือกแข็งเป็นมันโดยใช้วัสดุเทียม สีของเปลือกที่เป็นมันมิได้บ่งบอกระดับคุณภาพ โดยปกติสีของเปลือกมีสีขาวไปจนกระทั่งเหลืองอ่อน Cheddar บางแห่งมีการเติมสีเพื่อให้เนยมีสีเหลืองส้ม ผิวเนื้อแตกออกเมื่อสุกได้ที่ หากเนยชนิดนี้ยังไม่สุกได้ที่ผิวเนื้อจะราบเรียบ หากเก็บบ่มไว้นานรสชาติจะจัดจ้านขึ้น เพราะฉะนั้นการเลือกซื้อ Cheddar จะต้องพิจารณาอายุของเนยประกอบด้วย ซึ่งหากเก็บราคาย่อมแพงขึ้น

Cheddar ทำจากนมวัว ต้นกำเนิดจากประเทศอังกฤษ รูปร่างทรงกลมกระบอก อุดมไปด้วยเนื้อในที่อัดแน่น เปลือกชุ่มน้ำมันตามธรรมชาติ ห่อหุ้มด้วยผ้า กอรับด้วยรสชาติของผลถั่ว (nut) สีเหลืองขาวปนครีม เนยแข็งชนิดนี้มีแหล่งที่มาจาก Cheddar Gorge แห่งซอมเมอร์เซต (Somerset) ผลิตเป็นอุตสาหกรรมขนาดใหญ่ ในประเทศที่ใช้ภาษาอังกฤษทั้งหลาย เริ่มรู้จักกันจนถึงสิ้นศตวรรษที่ 16 แล้วจึงขยายมาสู่อาณานิคมของประเทศอังกฤษ (ในอเมริกาจำหน่ายโดยใช้ชื่อว่า 'Daisy Longhorn' ส่วนในแคนาดา มีชื่อว่า 'Store of Bulk') เมื่อเนยชนิดนี้สุกได้ที่ (ประมาณ 2 ปี) จะเกิดลวดลายดำขึ้นบริเวณกลางเนื้อในของเนย จึงเรียกเนยชนิดนี้ว่า 'blue Cheddar'

Cheddar ยักษ์ขนาด 500 กก. เคยนำขึ้นทูลเกล้าฯ ถวายพระนางเจ้าวิคตอเรีย ในวโรกาสที่ทรงอภิเษกสมรส แต่โดยปกติแล้วเนยแข็งชนิดนี้ หนักประมาณ 27-35 กก. และเนื่องจากรสชาติค่อนข้างดีเป็นที่ถูกใจ จึงใช้ในการประกอบอาหารกันโดยทั่วไป ในประเทศที่ใช้ภาษาอังกฤษเป็นภาษาพูด เนยแข็ง Cheddar รับประทานกับไวน์บอร์โดซ์ หรือพอร์ทไวน์ (Port) และมักเป็นส่วนประกอบในการผลิตขนมปังกรอบโรยเกลือใช้ในการผสมสลัด ทำคานาเป้ (canapés) และแฮมเบอร์เกอร์ ฯลฯ

Cheshire เป็นเนยแข็งเก่าแก่ของอังกฤษ นับจากศตวรรษที่ 12 เนื้อแน่นแต่แตกเป็นผงได้ง่ายกว่า Cheddar รสออกเค็ม อุดมไปด้วยไขมัน ยิ่งนานรสยิ่งอร่อย

Devon Cream อุดมไปด้วยครีมและรสสตรอบเบอร์รี่ รับประทานกับผลไม้ Scone ร้อน ๆ , ปลา หรือผัก

Double Gloucester แข็ง รสออกนุ่ม ผิวเนื้อเรียบ สีเหลืองปนครีม รับประทานกับผลไม้และเบียร์

Leicester แข็ง อุดมไปด้วยรสชาติ ผิวเนื้อออกเป็นเกล็ด สีส้มจัด รับประทานพร้อมผลไม้และเบียร์

Stilton กล่าวขานกันตามประวัติศาสตร์ว่าเป็น ' The King of Cheeses ' มีรอยลายทางน้ำเงินเขียวปรากฏบนเนื้อเนย เปลือกเป็นรอย ไม่นำรับประทาน Stilton กลมกล่อมกว่า Roquefort หรือ Gorgonzola และเป็นผงป่นใส่สไลด์ จะทำให้สไลด์รสเลิศ อีกทั้งรับประทานเป็น Dessert Cheese พร้อมกับพอร์ทไวน์ ทำจากนมวัว ไขมัน 55% มีความแน่น / สีสครีม และมีเส้นสีน้ำเงินประปราย เปลือกเป็นมันธรรมชาติ จัดเป็นเนยแข็งชนิดดีที่สุดในโลกชนิดหนึ่ง บางคนกล่าวว่าเนยชนิดนี้กำเนิดจากหมู่บ้าน stilton แห่งเคมบริดจ์ (Cambridgeshire) ราวปี ค.ศ.1730 บ้างก็กล่าวว่า เนยชนิดนี้ถือกำเนิดในศตวรรษที่ 18 ที่ Bell Inn ย่าน stilton และยังคงผลิตในย่านแลงเชสเตอร์ (Leicestershire) เดอร์บี (Derbyshire) และน็อตติงแฮม (Nottinghamshire) Stilton ผลิตเป็นแท่งทรงกลม ตามฟาร์มคุณภาพดีสุดช่วงฤดูใบไม้ร่วงและฤดูใบไม้ผลิ ธรรมเนียมการรับประทานเนยแข็งชนิดนี้ ต้องรับประทานพร้อมพอร์ทไวน์ (Port) หรือไวน์เบอร์กันดี และลูกวอลนัทสด หรือองุ่น บางคนจุ่มให้โชกในพอร์ทไวน์ มาเดยรา (Madeira) หรือเชอรี (sherry) หลังจากรินไวน์ให้แทรกซึมลงไปยังส่วนตรงกลางของก้อนเนยแข็ง โดยรับประทานด้วยช้อนเล็ก ๆ ภายหลังสัปดาห์แรก หรือสัปดาห์ที่สอง ส่วนผู้รักการรับประทานเนยแข็งอื่น ๆ ไม่แนะนำวิธีดังกล่าว แต่จะใช้ผ้าเปียกชื้นพันเนยแข็งชนิดนี้ไว้ เพื่อรักษาสภาพเหมาะสมของเนยไว้

Wensleydale สีสน้ำตาลตามธรรมเนียมปฏิบัติ เนื่องจากการอัดแม่พิมพ์ ทว่าปัจจุบันสีเป็นขาวครีม แตกเป็นผงได้ ส่วนที่เป็นน้ำนมแข็ง (Curd) สภาพดีมากกว่าผิวเนื้อ ความชื้นสูง Wensleydale ชาวใช้รับประทานโดยไม่เก็บบ่มไว้นาน ประมาณ 1 เดือนหลังจากผลิต เนยชนิดนี้ผลิตใน Cheshire

#### เนยแข็งฟินแลนด์

Finlandia Swiss คุณลักษณะคล้าย Emmental ของสวิส อายุกว่า 100 วัน รสจัดจ้าน ไม่มีเปลือก

Lappi ค่อนข้างอ่อนนุ่ม ออกหวาน หินเป็นแผ่น ๆ ง่าย ใช้ในการปรุงอาหาร ผลิตจากภูมิภาค Lapland ของฟินแลนด์

Turunmaa คล้ายกับ Cream Havarti ของเดนมาร์ก รสอร่อย อุดมไปด้วยครีม มีความนุ่มและรุ่มเหมือนกับ Cream Harvati รับประทานประจำโต๊ะอาหาร และอาหารมือเช้า พร้อมกับผลไม้และขนมปัง

#### เนยแข็งฝรั่งเศส

Brie ได้รับฉายา ' The Queen of Cheeses ' หลายร้อยปีก่อน Brie เป็นเครื่องบรรณาการถวายแด่กษัตริย์ฝรั่งเศส ในฝรั่งเศสแล้ว Brie แตกต่างจากเนยแข็งทั้งหลายที่ส่งออกไปยังอเมริกา

Brie ของฝรั่งเศสที่แท้ถือว่าได้ที่เมื่อสีผิวเปลี่ยนเป็นออกสีน้ำตาล แต่ถ้าสียังขาวจัดอยู่แสดงว่ายังไม่ได้ที่ การตัด Brie ที่ยังสุกไม่ได้ที่เป็นการหยุดยั้งกระบวนการเพาะบ่มเนย ส่วน Brie ที่ส่งออกนั้นจะยังไม่ได้ที่ เนยชนิดนี้บรรจุหีบห่อในกล่องใส และเสิร์ฟรับประทานที่อุณหภูมิห้อง (Room Temperature)

Roquefort เป็นเนยทำจากนํ้านมแกะของฝรั่งเศส ผลิตจากตำบล Rouergue เนยชนิดนี้แซมด้วยสีน้ำเงิน อุดมด้วยครีม รูปทรงแข็ง กลิ่นแรง รสชาติเป็นหนึ่ง ถือเป็นเนย soft cheese เก้าแก่เป็นที่รู้จัก

Roquefort เป็นเนยชนิดแรกที่ได้รับ AOC หรือการควบคุมการขนานนามถิ่นกำเนิดแห่งชาติฝรั่งเศส (appellation d'origine) และเก็บบ่มในถ้ำธรรมชาติแห่งภูเขา Cambelou , Commune of Roquefort เป็นถิ่นเดียวที่เนยชนิดนี้เก็บบ่มจนได้ที่ โดยการเพาะสปอร์ของ Penicillium roqueforti และเก็บบ่มเนยเป็นเวลา 3 เดือน ในถ้ำที่ขึ้นจนกระทั่งเกิดแถบเครื่องหมายสีน้ำเงินบนตัวเนย ระยะเวลาที่ดีที่สุดเป็นช่วงเดือนมิถุนายนจนถึงเดือนธันวาคม เนย Roquefort เก็บรักษาโดยใช้กระดาษฟอยล์ เมื่อจะรับประทานตอนสิ้นสุดมีอาหาร ก็ตัดเป็นชิ้น ๆ จากก้อนเนย โดยรับประทานพร้อมไวน์แดงที่มีความแน่น (Full – bodied) อาทิ Châ terneuf – du – Pape รวมถึง พอร์ตไวน์ (Port) เช่น Haut – Brion นอกจากนี้ Roquefort ยังเป็นส่วนผสมในสลัด ซอสและเนยอื่น ๆ แพนเค้กตลอดจน puft pastries และซูป เนยแข็งอาร์เจนตินา

- Edam เลียนแบบ Edam ของดัตช์ ชื่อ ‘ Magnasco ‘ Edam ของอาร์เจนตินามีลักษณะเฉพาะตัวของตนเอง แข็งกว่าและแข็งกว่าของดัตช์ เหมาะกับ Cracker และไวน์แดง
- Reggianitc คล้ายคลึงกับ Pamigiano Reggiano ของอิตาลี ส่วนมากใช้ขูด(Grating)
- Sardo เนยขูดอีกชนิดหนึ่ง คล้าย Romano ของอิตาลี

#### เนยแข็งออสเตรเลีย

- Emmental คุณลักษณะคล้ายกับ Emmental ของสวิส

#### เนยแข็งแคนาดา

- Cheddar คุณลักษณะคล้ายกับ Cheddar ของอังกฤษ

#### เนยแข็งเดนมาร์ก Blue Castello

- Cream Havarti รสชาติอ่อน อุดมไปด้วยครีม และรูพรุนขนาดเล็กบนเนื้อเนย ใช้รับประทานทั้งอาหารมื้อหลักและเป็นของหวาน พร้อมหับผลไม้และไวน์ นอกจากนี้ยังทำรสและกลิ่น Cream Havarti ได้จาก Dill Jalapane Pepper หรือกระเทียมและสมุนไพรต่าง ๆ

- Fontina สีเหลืองซีด ค่อนข้างอ่อน นุ่ม รสชาติออกหวาน ชื่อได้จากภาษาอิตาลีเลียนรับ ประทานกับไวน์ประเภท Light Wine และสอดไส้กับแซนดิวิช

- Saga Blue เป็นลูกผสมระหว่าง Cheese กับ Brie อุดมไปด้วยครีม ปนลายทางน้ำเงิน เสิร์ฟพร้อมกับผลไม้และไวน์ จะได้รสชาติล้ำเลิศ หรือรับประทานกับสลัด หรือพร้อมกับ Cracker ปัจจุบันผลิตในอเมริกาและแคนาดา

Camembert อ่อนนุ่ม อุดมด้วยครีมคล้าย ชวนรับประทาน รูปทรงขนาด 8 ออนซ์ บรรจุหีบห่อในกล่องใส

Chevres ผลิตจากนมแพะในหลากหลายขนาดและรูปทรง ผิวเนื้อหลากหลาย จากนุ่มทว่า แน่นคล้าย Cream Cheese ไปจนถึงแข็งมาก รับประทานเป็น Snack หรือก่อนเริ่มเครื่องดื่ม หลังอาหาร เนยแข็งจากนมแพะเป็นส่วนประกอบของอาหารอร่อยหลายชนิด

Comte เป็น Hard Cheese ที่คล้ายคล้ายคลึงกับ Gruyere ของสวิสเซอร์แลนด์

Coulommiers คล้ายกับ Camembert ทรงกลมขนาด 12 ออนซ์ รสชาติแบบผลไม้มากกว่า Emmental คุณลักษณะเหมือนกับ Emmental ของสวิส

Mimolette เป็น Semi-Hard ทำจากนมวัว ผลิตใน Flanders และนอร์มันดี สีออกส้ม ผิวเนื้อแน่น มีรูพรุนเล็กน้อย รสออกนุ่ม

Morbier เป็น Semi-Soft ผลิตจากนมวัว เนื้อแข็งสีน้ำตาล เนื้อใน 2 ชั้น เป็นมัน ชั้นสีเหลืองขาวข้าง และชั้นสีที่เก่าไม่มีรสชาติ เป็นเนยแข็งเปียมครีมและรสชาติของหนักกับผลไม้ มีกลิ่นของหญ้าแห้งสด

Munster เป็นเนยแข็งไม้ที่ชนิดที่สุกจากด้านใน สีเหลืองแต่รสจัดจ้าน เสิร์ฟพร้อมขนมปัง Dark Bread และเบียร์ French Munster ต่างจาก Domestic Munster ซึ่งสีออกขาว รสไม่รุนแรง

Pont L' Eveque จากแคว้นนอร์มันดี รสชาติเลื่องลือแม้ว่าจะไม่จัดจ้านเหมือนกลิ่น รูปทรงแข็งแน่น สีเหลือง รับประทาน ผิวเป็นเส้นตัดเพราะเก็บบ่มบนเสื่อฟาง

Pouligny-Saint-Pierre ผลิตจากนมแกะที่ไม่ได้ผ่านการพาสเจอร์ไรซ์ จาก Berry มีความนุ่มไปจนถึงกระทั่งแข็ง ขึ้นอยู่กับอายุ อันมีผลต่อสี นับจากขาว , ขาวครีม ไปจนถึงแข็งและแห้งภายในปกคลุมด้วยสีน้ำตาลดำ รสชาติอร่อย กลิ่นนมแกะ

Reblochon จากเทือกเขาแอลป์ เป็นเนยแข็ง Semi-Soft สีเหลืองซีด เปี่ยมครีม รสลูกนัท รับประทานกับไวน์แดง

Roquefort มีชื่อเสียงขจรไกลไปทั่วโลก เนยชนิดนี้ที่แท้มาจากถ้ำใกล้ชายแดน สเปน Roquefort ทำจากนมแกะ รสชาติเป็นหนึ่ง ผสมเชื้อราสีน้ำเงินลงไป ในขณะที่ผสมนมทำเนยชนิดนี้ ทำให้เนยเจือสีน้ำเงิน

Saint-Marcellin ทำจากนมวัวแห่ง Dauphine ไร้เปลือก รูปทรงแผ่น Disc ห่อหุ้มด้วยใบลูกเกาลัด และนำไปจุ่มในน้ำไวน์ เนื้อนอกสีน้ำตาลปนน้ำเงิน เนื้อในสีน้ำตาลปนครีม รสชาติผลไม้ปั่น ลูกนัท แบบถื่นชนบท

Saint-Neetaire ทำจากนมวัว รูปทรงแผ่น Disc จาก Auvergne เปลือกสีแดงเรียบ เนื้อในสีขาวข้างไปจนถึงสีน้ำตาลปนน้ำเงิน นุ่มผิวเนื้ออ่อน เป็นเนยแข็งรสผลไม้และกลิ่นหญ้า

Saint-Paulin หรือเป็นที่รู้จักกันในนาม Port Salut เปี่ยมไปด้วยครีม แข็งพอสำหรับหั่นเป็นแผ่นบาง ๆ Port Salut ที่แท้จริงเปลือกสีส้ม กระนั้นก็ตามให้ระวังของเลียนแบบที่ใช้เปลือกพลาสติกแทน เหมาะใช้รับประทานกับผลไม้และ Light Wine

Tomme de Savoie เนื้อกึ่งแน่น ผลิตจากนมวัว ย่าน Savoie เพื่อกเขาแอลป์ ฝรั่งเศส เปลือกนอกหนาสีน้ำตาลอมเทา ส่วนเนื้อในสีน้ำตาลหรือสีแบบหญ้าฟาง รสออกเค็ม ๆ ปนสมุนไพร กลิ่นชวนให้นึกถึง Cheese Cellar

#### เนยแข็งเยอรมัน

Emmental คุณลักษณะเหมือนกับ Emmental ของสวิส

Jermi Tortes ผลิตด้วยมือจากเนย สอดไส้ด้วยแฮมลอนจากนอร์เวย์ , ลูกวอลนัท , สมุนไพรจากฝรั่งเศส ฯลฯ รสชาติดีเมื่อรับประทานกับขนมปังคุณภาพดี หรือ Crackers

Limburger เนยแข็งชนิดสูงและนุ่ม กลิ่นอันเลื่องชื่อ เหมาะกับไวน์แดงหรือเบียร์ ผิวเนื้อนุ่มจนเกือบบาง ภายในช่วงเวลา 2 เดือนของกระบวนการกับบ่มเนยชนิดนี้ต้องใช้แปรงอาบน้ำเกลือขัด เพื่อให้ซึมซาบเข้าไปในเนื้อ

Munster เช่นเดียวกับ Munster ของฝรั่งเศส

Tilsit มีความแข็งและกลิ่นแรงกว่าจากตระกูลสแกนดิเนเวีย รูปทรงมีรู ผิวเนื้อแน่นเหมาะแก่การหั่นเป็นแผ่นบาง ๆ ทำแซนด์วิช หรือรับประทานกับไวน์รสถี หรือเบียร์

#### เนยแข็งกรีซ

Feta จากกรีซที่ทำจากนมแกะ รสค่อนข้างเปรี้ยว ผิวเนื้อแตกเป็นส่วนเล็ก ๆ ได้ สีขาว มักขายบรรจุในโถแก้วแม้ว่าปัจจุบันจะมีวิธีบรรจุหีบที่ดีกว่า Feta จะต้องแช่น้ำเกลือไว้ตลอดเวลา มิฉะนั้นอาจแห้ง อีกทั้งต้องแช่ตู้เย็นไว้เช่นกัน คนอเมริกันมักคิดว่าเนยชนิดนี้ใช้ราดบนสลัดเพียงอย่างเดียว แต่ความจริงแล้ว Feta เป็นเนยที่ใช้รับประทานเช่นเนยอื่น ๆ

Kasseri สีออกเหลืองซีด รสออกนุ่ม ผิวเนื้อเป็นเส้นด้าย เนยแข็งชนิดนี้ใช้ประโยชน์ได้สารพัด ทำจากนมแกะ

Kefalotyri สีเหลืองทอง แข็ง กลิ่นรสเฉพาะตัว ย้อนให้คิดถึงเนยแข็ง Pecorino Romano ของอิตาลี ลักษณะแข็งและเค็มกว่า Kasseri นิยมใช้เป็นเนยขูดโรยลงบนอาหาร

Mizithra ทำจากหัวน้ำนมที่ผลิตเนย Feta และ Kefalotyri เนยชนิดนี้ใช้ประโยชน์ได้ทั้งชนิดสดและเก็บบ่ม คล้าย Cottage Cheese สีขาว ทำจาก Curd (ส่วนที่เป็นนมแข็ง) ชนิดเก็บบ่มรูปทรงเหมือนไขนกกกระจอกเทศ เนื้อแน่นเหมือน Ricotta Salata ของอิตาลี เนยชนิดนี้ใช้ทำเนยขูดชั้นเลิศ

#### เนยแข็งฮอลแลนด์

Edam เป็น Semi-Soft กระทั่งถึง Hard Cheese ขึ้นอยู่กับอายุ รสคล้ายคลึงกับ Gouda แต่ผิวเนื้อค่อนข้างแห้งกว่าเล็กน้อย ทำเป็นรูปทรงกลมขนาด 2 หรือ 4 ปอนด์ เคลือบขี้ผึ้งแดง , เหลืองหรือดำ ด้วยรูปทรงและขนาดดังกล่าวจึงเหมาะให้เป็นของขวัญ

Gouda อยู่ระหว่าง Semi-Soft และ Hard Cheese ขึ้นอยู่กับอายุ สีเหลืองซีด ค่อนข้างหวานแบบผลนัท ได้รับยกย่องว่าเป็นเนยแข็งชั้นยอดของโลกชนิดหนึ่ง รับประทานกับอาหารหลักและกับของหวาน รวมทั้งไวน์และผลไม้

Leyden เป็นเนยแข็งระหว่าง Semi-Soft กับ Hard cheese ผสมกับเมล็ด Caraway หรือ Cumin เพิ่มรสชาติให้นำรับประทาน

Maasdam ชื่อที่ใช้ในการตลาด เช่น Leerdammer , Westberg ฯลฯ

Smoked Gouda รมควันอย่างช้าๆบนเตาที่ใช้เชื้อเพลิงไร้เปลวไฟของต้น Hickory เนยชนิดนี้ทำเป็นรูปทรงไส้กรอก เพื่อใช้เดินทางปิกนิก ในงานปาร์ตี้ หรือรับประทานเป็นอาหารว่างในยามค่ำคืน หรือเป็นกับแกล้มเบียร์ เนยชนิดนี้เปลือกสีน้ำตาล เปี่ยมด้วยครีม เนื้อในสีเหลือง

#### เนยแข็งไอริช

Baylough เนยแข็งอุดมไปด้วยครีมจากน้ำนมวัวผสมของวัวแห่ง Fresians และ Red and White เนยชนิดนี้เป็น Hard-Pressed กว่าจะได้ที่เป็นเวลาหลายเดือน ทำให้มีรสและกลิ่นแบบไม้ไอศกรีมควัน , กระเทียมและสมุนไพร และกระเทียมสด

Coolea ได้ชื่อจากหุบเขา Colles เพื่อตั้งเป็นชื่อให้กับครอบครัว Williams ผู้ผลิตเนยแข็งจากนมดิบแบบเนย Gouda Coolea อายุ 6-8 สัปดาห์ รสออกนุ่ม อาจปรุงแต่งรสด้วยสมุนไพรและกระเทียม ส่วนชนิดที่เก็บบ่มได้ที่รสชาติติดปาก

Dunbarra เปลือกสีขาว นุ่ม แน่นกว่า Brie ผลิตด้วยมือโดย Dubliner Barra McFeely เนยใหม่ชนิดนี้พิชิตรางวัลมาแล้ว 3 รางวัล

Gubbeen รสชาติอ่อนนุ่ม สะท้อนความเอาใจใส่ของ Tom และ Gina Ferguson ผู้ทำปศุสัตว์วัวนมและผลิตเนยแข็งชนิดนี้ รสชาติสด ผิวเนื้อยืดหยุ่น เปลือกสีชมพูลูกพีช

Knockalara ผลิตจาก Waterford Farm โดย Wolfgang และ Agnes Schliebitz รสชาติผลไม้ผสมกับน้ำมันมะกอก จึงเหมาะสำหรับสลัด เนยชนิดนี้คงแช่ในน้ำมันมะกอกรสสมุนไพรรหรืออาจมิได้แช่ก็ได้

Orla บนพื้นที่ Manch Estate ใน Co Cork , Iris Debrok และ Oliver Jungwirth ทำปศุสัตว์ฟาร์มชีวภาพจากนมแกะ เพื่อนำมาทำเนยแข็งชนิด Semi-Hard (แข็งปานกลาง) ผ่านการล้างแล้ว (Rind-Washed) เนยแข็งชนิดนี้เก็บปรมเป็นเวลา 2-6 เดือน

### เนยแข็งอิตาลีเลียน

Bel Paese เนยแข็งนุ่มปานกลาง ลักษณะคล้ายคลึงกับเนย St. Paulin ของฝรั่งเศส

Fontal คล้ายคลึงกับ Fontinna Val d' Aosta และได้รับการเรียกขานว่า Fontina กระทั่งเนยแข็ง Val d' Aosta ได้รับลิขสิทธิ์ในการเรียกขานชื่อของตนเอง

Fontina Val A' Aosta มาจากแคว้น ของอิตาลี ในเทือกเขาแอลป์ ใกล้พรมแดนฝรั่งเศสและสวิส เป็นเนยนำแข็งหนึ่งในไม่กี่ชนิดสู่อเมริกา ทำจากนมไม่ผ่านการพาสเจอร์ไรซ์ สีหญาฟาง เปลือกน้ำตาล รสไม่จัดจ้าน ออกหวาน ใช้ปรุงอาหารอิตาลีเลียนชื่อ Fonduta

Gorgonzola เนยแข็งแซมหลายทางน้ำเงิน ผลิตจากนมวัว นุ่ม แน่น ผิวเนื้อแข็ง สีแดง รสนุ่มหวานลิ้นไปจนถึงจัดจ้าน ขึ้นอยู่กับอายุ เหมาะใช้รับประทานกับสลัด

Grana เป็นเนยกุ่มเดียวกับ Pimigiano Reggiano

Mascarpone ลักษณะเป็นครีมแข็ง ผลิตจากแคว้นลอมบาร์ดี (Lombardy) เพื่อรับประทานกับผลไม้สด หรือรับประทานกับน้ำตาล และยังใช้เป็นส่วนผสมทำขนม อาทิ Tiramisu

Mozzarella d: Bufala ผลิตจากส่วนผสมของนมกระบือ และนมวัวทางใต้ของอิตาลี ชาวบริสุทธ์ ปั่นด้วยมือเป็นลูกเล็ก ๆ นุ่ม และรับประทานกับมะเขือเทศหั่นเป็นแผ่น กะเพราสด , น้ำมันมะกอก และโรยด้วยเกลือ พริกไทย

Parmesan Cheese รสชาติผลไม้ ถูกปากถูกใจ เป็นที่รู้จักตั้งแต่ศตวรรษที่ 13 ที่เมือง Parma และอาจมีแหล่งกำเนิดจากแคว้น Tuscany ในศตวรรษที่ 11 และเมื่อต้นศตวรรษที่ 14 จึงเป็นส่วนผสมลงในอาหารแบบ Pasta เริ่มนำเข้ามาแพร่หลายโดย ดัชเชสแห่งพาร์มา (Duchess of Parma) ซึ่งอภิเษกสมรสกับหลานปู่ของพระเจ้าหลุยส์ที่สิบห้า

Parmesan Cheese แท้ ๆ เริ่มผลิตตั้งแต่ 15 เม.ย. จนถึง 11 เม.ย. ที่จังหวัด Parma และ Bologna กับ Mantua รูปทรงกระบอก เส้นผ่าศูนย์กลาง 33-45 ซม. สูง 18-24 ซม. และน้ำหนักประมาณ 30 กก. ใช้เวลาเก็บปรมอย่างน้อยสุด 1 ปี และอาจถึง 10 ปี ซึ่งมีความแข็งเป็นพิเศษ ชนิดดีที่สุดเรียกว่า stravecchio ใช้เวลาเก็บกว่า 3 ปี เนยแข็งชนิดนี้ซูดเป็น

เกิดเพื่อผสมลงในซूप พาสต้า ซูเฟรส (Soufflés) , กราแต็ง (gratin) และฝักยัดไส้ Parmesan จะไม่ค่อยพบบ่อยนัก บนชีสบอร์ด (Cheese board) แม้ว่าหลาย ๆ ครั้งจะใช้ตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ เพื่อเสิร์ฟกับอาหารเรียกน้ำย่อย (apéritifs)

Parmigiano Reggiano ทรงกลมแข็งหนัก 75 ปอนด์ ต้องใช้เลื่อยตัด ใช้มาแต่ดั้งเดิมเป็นเนยชุดเพื่อโรยหน้าซूप , พาสต้า , เนื้อลูกวัว , ไก่ หรือสลัด

Provolone รสออกควันไฟ กะทัดรัด ผิวเนื้อเรียบ หากเก็บได้ที่พอสามารถใช้เป็นเนยชุด แต่เป็นที่รู้จักกันเพราะใช้รับประทานกับแซนดิวิช

Ricotta ทำจากหัวน้ำนม (Whey) ที่ได้จากการผลิตเนยแข็งชนิดอื่น ๆ และนำมาปรุงใหม่ สีขาว เป็นครีม รสปานกลาง ใช้เป็นสูตรผสมในการทำลาซานย่า (Lasagna)

Ricotta Salata เมื่อเก็บบ่มตามกระบวนการจนได้ที่จะได้เนยแข็งชนิดนี้ที่แข็ง รสดี เหมาะนำมาทำเป็นเนยชุด การรับประทาน ก็คล้ายกับ ที่มีสีขาว

Romano เนยแข็งชนิดนี้แข็งมาก ทำจากนมแกะ นมแพะ หรือนมวัว รสอ่อนกว่า Parmigiano Reggiano เป็นเนยประเภทเนยชุดที่รสจับใจเมื่อเก็บจนได้ที่

Taleggio เป็นเนย Semi-Soft จากแคว้นรอบ ๆ Bergamo ผิวนอกเทาชมพู เนื้อในขาว รสแบบผลไม้ เหมาะรับประทานบนโต๊ะของหวาน หรือกับไวน์ดี ๆ

#### เนยแข็งนอร์เวย์

Gjetost (อ่านว่า เย-โทสต์) ทำจากนมแพะต้ม 100% หรืออาจผสมกับนมวัว รสหวานแบบคาราเมล สีน้ำตาลแก่ รับประทานโดยตัด Slice เป็นแผ่น ๆ เด็ก ๆ ชาวนอร์เวย์รับประทานเนยชนิดนี้แทนลูกกวาด

Jarisberg ผิวเนื้อ ความแน่น ตลอดรูปทรงมีรู แบบ Emmental ของสวิส แต่รสแบบผลไม้ และหวานมากกว่า ทรงกลมหนักประมาณ 20 ปอนด์ รับประทานเป็น Table Cheese , Dessert Cheese หรือกับแซนดิวิช หรือกับไวน์ เบียร์ หรืออะควาวิต (Aquavit)

#### เนยแข็งสเปน

Cabrales เป็น Blue Cheese จากตอนเหนือของสเปน ทำจากส่วนผสมของนมวัว นมแพะ และนมแกะ เก็บบ่มจนได้ที่ในถ้ำ อุดมด้วยครีม รสชาติหลากหลาย กลิ่นทรงพลัง

Garrotxa ทำจากนมแพะพาสเจอร์ไรส์แล้วใน catalonia รูปทรงเป็นแผ่นดิสก์ เปลือกสีเทา เนื้อในขาว รสนุ่มของผลไม้และสมุนไพร

Iberico ทำจากส่วนผสมของนมวัว นมแพะ นมแกะ มีความแข็ง เป็นมัน กลิ่นรสหอมอร่อย เหมาะใช้ปรุงอาหารและรับประทาน เข้ากันได้ดีกับไวน์แดงสเปน



Mahon ผลิตจากนมวัวใน Minorca เกาะด้านนอกสุดของหมู่เกาะ Balearic ของสเปน สุกได้ที่ภายใน 6 เดือน ถึง 2 ปี รูปทรงสี่เหลี่ยมแปดนิ้ว หนัก 5-6 ปอนด์ รสออกเค็ม กลิ่นผลไม้ หอมหวานละมุน

Manchego เนยแข็งประเภทนี้ผลิตจากนมแกะที่พาสเจอร์ไรซ์แล้วจากแคว้น La Mancha เปลือกนอกสีดำ เทา ส่วนเนื้อในออกสีขาวไปจนถึงสีเหลือง ขึ้นอยู่กับอายุเก็บบ่ม มีรูในเนื้อเนย รสออกเค็มปนรสผลไม้

Roneal เนยเปลือกแข็งจาก Navarre ทำจากนมแกะ เก็บบ่มไว้ประมาณ 3 เดือน เปลือกสีน้ำตาลเข้มไปจนถึงสีเทา เนื้อในสีน้ำตาล แต่จะเปลี่ยนเป็นสีทองอำพันเมื่อได้ที่ รสผลไม้และน้ำมันมะกอก

Tetilla ทำจากนมวัวแห่งแคว้น Galicia รูปทรงกรวยคล้ายหน้าอกสตรี เส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 5 นิ้ว เปลือกนอกสีน้ำตาลปนเขียว เนื้อในสีขาว รสชาติกลมกล่อม

Tronchon ทำจากส่วนผสมของนมวัว นมแกะ และนมแพะ รูปทรงกลมไร้เปลือกนอก พร้อมร่องบน อันเป็นผลพลอยได้จากกระบวนการผลิต เนื้อในขาวกรอบไปด้วยรูเล็ก ๆ

#### เนยแข็งสวิสเดน

Fontina ดูรายละเอียดจาก Fontina ของเดนมาร์ก

Graddost เป็นเนยมีชื่อเสียงของสวิสเดน อุดมไปด้วยครีม มีรูขนาดเล็กไปจนถึงขนาดปานกลาง รับประทานเป็น Dessert Cheese เสิร์ฟพร้อมผลไม้และไวน์

Herrgard ชื่อเสียงเป็นที่นิยมอันดับสอง รูปทรงกลมขนาดใหญ่ มีรูเพียง 2-3 รู มีคุณลักษณะคล้ายกับ Cheddar สีเหลืองอ่อน ๆ

#### เนยแข็งสวิส

Appenzell สีทองปนน้ำตาล ทำจากนมวัว ไขมัน 45% เนยแข็งชนิดอัดและผ่านการทำให้สุกที่มีรู เป็นเนยลักษณะแข็งคล้ายกับ Emmental แต่เล็กกว่า และมีรูน้อยกว่า เก็บบ่มในไวน์ขาวและเครื่องเทศที่ทำให้รสชาติเฉพาะตัว และมีความแข็ง ไม่แตกหักง่าย รสชาติกลมกล่อม มีกำเนิดผ่าน Appenzell ของสวิสเซอร์แลนด์ ลักษณะทรงกลม หนัก 6-12 กก. (13-26 ปอนด์) คุณภาพดีที่สุดในช่วงฤดูร้อนจนถึงฤดูหนาว รับประทานเมื่อสิ้นสุดมื้ออาหาร และใช้แทนเนย Gruyère ในการปรุงอาหาร Appenzell ยังมีบทบาทสำคัญในการทำขนม 'Chäshappen' ซึ่งเป็นขนมรูปทรงเป็นเส้นยาว ทำจากเนยเหลว นม แป้ง ยีสต์ และไข่ อัดผ่านเครื่องจนเป็นเส้นยาว ลงทอดในกระทะ พักให้สะเด็ดน้ำมัน แล้วจึงเสิร์ฟพร้อม ๆ พร้อมสลัด

Emmental เป็นที่กว้างกันว่าเป็น ' Swiss Cheese ' มักถูกลอกเลียนแบบโดยผู้ผลิตเนยประเทศอื่น เนื่องจากเป็นเนยที่ทำค่อนข้างยาก ขึ้นตอนมากมาย รวมไปถึงกระบวนการที่ทำให้เกิดรูบนเนื้อเนย รับประทานเป็น Table Cheese , Dessert Cheese หรือ Sandwich Cheese

Gruyere ใ้รับประทานกับฟองดูว์ (Fondue) ของสวิส ลักษณะคล้ายกับ Emmental ทว่ารูเล็กกว่า ผิวเนื้อแตกออกเมื่อเก็บไว้นานมากขึ้น เป็น Sandwich Cheese รสเลิศ

Raclette รสชาติอร่อย ผิวเนื้อแน่น เนื้อในเหลืองอ่อน ใช้ปรุงอาหารจานสวิส โดยวางลงไปในมันฝรั่งที่กำลังย่างไฟเพื่อให้ละลาย

Sap Sago เนยขนาดเล็กหนัก 2 ออนซ์ สีเขียว ห่อหุ้มด้วยกระดาษฟอยล์ เป็นเนยชุด 9grating Cheese) รสดี กลิ่นหอมเนื่องจากใส่ผงที่ทำจากใบ Clover ระหว่างการผลิต ใช้ประโยชน์ในการปรุงอาหารและตกแต่งประดับหน้าอาหาร

Tête – de Moine เป็นเนยสวิส ทำจากนมวัว (ไขมัน 40%) รสชาติรุนแรง พร้อมกลิ่นเฉพาะตัว อุดมด้วยครีมสีเหลือง และเปลี่ยนเป็นสีแดงเพลิงเมื่อสุกได้ที่ ผลิตและจำหน่ายโดยไม่หีบห่อ เป็นรูปทรงกระบอก สูงและกว้างพอ ๆ กัน (9-12 ซม. หรือ 3 ½ - 4 ¼ นิ้ว) เนยชนิดนี้ดีที่สุดมาจาก Bellelay ที่ซึ่งนานมาแล้วเป็นธรรมเนียมของหัวหน้านักบวชในศาสนา ต้องได้รับ cheese ชนิดนี้มามอบให้นักบวชทุกคน (partête – de – moine / per monk) เพื่อเป็นค่าฤชาธรรมเนียม

ปัจจุบันผลิตเป็นอุตสาหกรรมเล็ก ๆ ในครอบครัว ฤดูกาลผลิตระหว่างเดือนกันยายนถึงมีนาคม เนยชนิดนี้ เสิร์ฟเมื่อจบสิ้นมื้ออาหาร ธรรมเนียมการรับประทานต้องหั่นส่วนบนออกก่อนแล้วเก็บไว้เป็นเปลือกนอก จากนั้นจึงขูดเนื้อในออกเป็นลูก (scoop) เพื่อรับประทานทีละเล็กละน้อย มักรับประทานพร้อมกับแซนด์วิชและคานาเป้ (canapés)

Tilsit เป็นเนยแข็งจากสวิสทำจากนมวัว (ไขมัน 45%) ย่าน Saint – Gall และ Thurgovie ใช้กระบวนการกดอัด โดยไม่ผ่านการทำให้สุก (uncooked) สีเหลืองทอง มีรูเล็ก ๆ เปลือกเป็นมันสีเหลืองอมน้ำตาล ให้รสชาติแบบผลไม้ กลิ่นแรง ขนาดทรงกลมเล็ก เส้นผ่าศูนย์กลางราว 35 ซม. หนา 7-8 ซม. เนยชนิดนี้ มีถิ่นกำเนิดจากฮอลแลนด์ แล้วจึงแพร่มาสู่ Tilsit , บริดเซียตะวันออก (ปัจจุบันอยู่ในโซเวียต) กระทั่งศตวรรษที่ 19 จึงแพร่หลายสู่สวิสเซอร์แลนด์ ในเยอรมันตอนเหนือและยุโรปตอนกลาง ก็ผลิตเนยชนิดนี้ แต่รสชาติเข้มข้นกว่า และมีการใส่เมล็ด aniseed ที่มีกลิ่นหอมหวานลงไปด้วย ใช้เสิร์ฟเมื่อจะสิ้นสุดมื้ออาหาร รวมทั้งเสิร์ฟกับคานาเป้ (canapés) และอาจใช้แทนเนยแข็ง Emmental ในอาหารแบบ gratin หรือ soufflés เพื่อกลิ่นที่เข้ายวนกว่า หากเก็บนม Tilsit ไว้มากกว่า 4 เดือนก็นำมาใช้แทนเนยแข็ง Parmesan ได้เช่นกัน

### เรื่องไทย ๆ ของฝ่ายโภชนาการ :- ตำรับแห่งเชฟ (Chef's Recipe)

ก๊วกและเชฟที่มีประสบการณ์ล้วนเป็นมืออาชีพจากทั่วทุกมุมโลก รวมทั้งจากสวิสเซอร์แลนด์และญี่ปุ่น ต่างช่วยกันประดิษฐ์ประดอย ปรับแต่งรสชาติอาหารให้มีมาตรฐานสูงสุด เพื่อให้ความมั่นใจด้านคุณภาพและความหลากหลายของอาหารที่บริการบนเที่ยวบิน

ปัจจุบันผู้จัดการแผนกผลิตภัณฑ์คร่ำร้อนและเย็น (Hot & Cold Product Division) คุณสมโภชน์ สุขะโรจน์ีย์ (Sompote Sukarochanee) ผู้ได้รับรางวัลที่หนึ่งของ Meilleur Plat Chaud Viande ณ กรุงปารีส ประเทศฝรั่งเศส ขอเสนอตำรับเฉพาะที่ทำให้พิชิตรางวัล เพื่อท่านจะได้ลิ้มลองด้วยการปรุงอาหารอย่างง่าย ๆ ด้วยตัวเอง

ตำรับแห่งเชฟ (Chef's Recipe) เดินทางครั้งต่อไป ท่านอาจได้ลิ้มรสอาหารดังกล่าวนี้ที่ทำให้ท่านน้ำลายสอ

ส้มตำผลไม้

มันฝรั่งนึ่ง

กล้วยเชื่อมน้ำกะทิ

เรื่องในวโรกาสครบรอบ 72 พรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ขอเสนอเมนู :-

อู๋ปลาทับทิม (Ruby Fish)

สลัดผักรวมจากดอยคำ เสิร์ฟพร้อม River of King Dressing และ Ratanakosin

Dressing

พุดดิงดอยคำ เสิร์ฟกับ Brandy Vanilla Sauce

อาหารพิเศษอันเกี่ยวเนื่องกับสุขภาพหรือความเชื่อทางศาสนา

ส้มตำผลไม้

เครื่องผสม :-	มะม่วงดิบสับ	40 กรัม
	ฝรั่งสับ (อาจใช้ผลแพร์และพีชดิบแทนได้)	40 กรัม
	แอปเปิลสับ	40 กรัม
	องุ่นเขียวและองุ่นแดง	40 กรัม
	คื่นช่ายฝรั่งสับ	20 กรัม
	แครอทสับ	20 กรัม
เครื่องเคียง :-	ถั่วลิสงคั่ว	40 กรัม
	กุ้งป่น	20 กรัม

เครื่องปรุง :-	มะเขือเทศสีดาผ่าครึ่ง	20 กรัม
	น้ำตาลปีบ	75 กรัม
	น้ำมะนาว	25 กรัม
	น้ำปลา	20 กรัม
	พริกชี้หนูแดงบวบ	4 กรัม
	กระเทียมสับ	4 กรัม

วิธีทำ 1) ในการทำน้ำปรุงรส ผสมน้ำปลากับน้ำตาลปีบเข้าด้วยกันโดยใช้ความร้อน คนช้า ๆ และลดความร้อนลงเพื่อให้ส่วนผสมข้นและเหนียว ยกออกจากเตา รอให้เย็นลง

2) เติมน้ำมะนาว , กระเทียมสับ และพริกชี้หนูบวบลงไป รสควรเปรี้ยวนำ ตามด้วยหวานและเค็ม

3) ผสมเครื่องปรุงทั้งหมดลงในซามผสมสลับ คลุกเคล้าให้เข้ากันอย่างละมุนละไมช้า ๆ

4) โรยด้วยกุ้งแห้งป่น และถั่วลิสงคั่ว ตกแต่งโดยใช้มะเขือเทศสีดาผ่าครึ่งให้สวยงาม

### มัสมั่นเนื้อ

เครื่องผสม :-	เครื่องแกง	100 กรัม
	กะทิ 600 กรัม	
	เนื้อฟิเลตมียอง (Raw Weigh) 60 กรัม x 8 ชิ้น	
	หอมใหญ่ปอกเปลือก	120 กรัม
	ถั่วลิสงคั่วอบ	50 กรัม
	แครอทหั่นเป็นแท่ง	120 กรัม
	มันฝรั่งหั่นเป็น	120 กรัม
	น้ำมะขาม	20 กรัม
	น้ำตาลมะพร้าว	20 กรัม
	น้ำปลา	10 กรัม
	น้ำมันพืช	50 กรัม

วิธีทำ 1) นำเนื้อลงผัดในน้ำมันกระทั่งสีน้ำตาลอ่อน ๆ จากนั้นแยกน้ำมันออก ผัดเครื่องแกงลงในน้ำมันพืช โดยใช้ความร้อนปานกลาง เพื่อคงความเผ็ดและความหอมไว้

3) เติมหะทิลงผสม รอจนกระทั่งเดือด

4) จากนั้นใส่เนื้อลงไป เพื่อรอให้เดือดเช่นกัน

- 5) เติมน้ำมันฝรั่ง , หอมใหญ่, แครอท และถั่วลิสง ปล่อยให้เคียวจนความร้อนลดลง ใช้เวลาประมาณ 25-30 นาที
- 6) เติมน้ำตาลมะพร้าวเพื่อเพิ่มความหวาน รวมทั้งน้ำมันมะขาม และน้ำปลาที่เพิ่มรสชาติพิเศษ แล้วใช้ความร้อนทำให้แกงเดือดอีกครั้ง
- 7) ตกแต่งด้วยพริกแดงและพริกเขียวหั่นฝอยตามยาวก่อนเสิร์ฟ

#### กล้วยเชื่อม (สูตรสำหรับ 4 จาน)

เครื่องผสม :-	กล้วยไข่	15 ผล
	น้ำตาลทราย	600 กรัม
	น้ำ	500 กรัม
	น้ำกะทิ (ผ่านการฆ่าเชื้อด้วยความร้อน)	100 กรัม
	เกลือ	

- วิธีทำ
- 1) ผสมน้ำกับน้ำตาลลงในภาชนะโดยใช้ความร้อน คนเบา ๆ สม่่าเสมอ
  - 2) รอจนกระทั่งเดือดจึงลดอุณหภูมิลง เพื่อให้ส่วนผสมมีความเข้มข้น
  - 3) นำกล้วยที่ปอกเปลือกแล้วตัดให้เหลือขนาด 6 ซม. ใส่ลงในน้ำเชื่อม ใช้ความร้อนปานกลาง กลับกล้วยไปมาเป็นครั้งคราว โดยห้ามคน
  - 4) ทิ้งกล้วยให้ซึมซับความหวานในน้ำเชื่อม
  - 5) ผสมเกลือลงในน้ำกะทิ U.H.T. ใช้ความร้อนกระทั่งเดือด ยกลงแยกไว้
  - 6) ตักกล้วยเชื่อมลงบนจาน ราดด้วยน้ำกะทิ (ใช้น้ำกะทิ 20 กรัม ตักกล้วยเชื่อม 1 จาน)

#### ซูชิปลาทับทิม

เครื่องผสม :-	เนื้อปลาทับทิมขนาด	120 กรัม x 4 ชิ้น
	เครื่องแกงซูชิ	40 กรัม
	กะทิ	450 กรัม
	น้ำปลา	5 กรัม
	น้ำตาลมะพร้าว	15 กรัม
	น้ำมันพืช	30 กรัม
เครื่องเคียง :-	พริกชี้ฟ้าหั่นฝอยตามยาว	5 กรัม
	ใบมะกรูดหั่นฝอยตามยาว	1 กรัม

วิธีทำ 1) ใส่น้ำมันพืชลงในกระทะ ใช้ความร้อน

เติมเครื่องแกงลงผัดโดยคนให้เข้ากันสม่ำเสมอ ใช้ความร้อนปานกลาง 8-10 นาที

ค่อย ๆ เติมน้ำกะทิลงไปผสม รอกะทิเดือด

จากนั้นจึงใส่ปลาหั่นทึบลงไป กลับไปมาจนสุก

ราความร้อนลง และเติมน้ำตาลมะพร้าวกับน้ำปลา คนให้เข้ากัน

ตกแต่งด้วยพริกชี้ฟ้าหั่นฝอยตามยาว รวมทั้งใบมะกรูด ก่อนยกลงเสิร์ฟ

หมายเหตุ :- เติมเครื่องแกงมากขึ้น หากต้องการรสชาติจัดแบบอาหารไทย

สลัดผักรวมจากดอยคำ

เครื่องผสม :-	ผัก Red Coral	100 กรัม
	Iceberg	100 กรัม
	Frisee	100 กรัม
	Endive	100 กรัม
	แครอทหั่นตามยาว	25 กรัม
	พริกหยวกแดงหั่นตามยาว	25 กรัม
	พริกหยวกเขียวหั่นตามยาว	25 กรัม
	กะหล่ำปลีหั่นตามยาว	25 กรัม

River of King Dressing

เครื่องผสม :-	Caper	5 กรัม
	ผงมัสตาร์ด	20 กรัม
	พริกไทยป่น	2 กรัม
	มายองเนส	250 กรัม
	เกลือ	2 กรัม
	ปลาทูนากะป๋องในน้ำมันพืช (ที่สะเด็ดน้ำมันแล้ว)	150 กรัม
	น้ำมันพืชจากทูน่า	250 กรัม
	ปลาเคราทีนึ่งสับละเอียดหรือ เป็นชิ้นละเอียด	150 กรัม
	ใบโหระพาหั่นตามยาว	10 กรัม
	น้ำมะนาว	70 กรัม
	Chopped Galargal	5 กรัม

วิธีทำ 1) ผสมมายองเนส , ชูน่า , เทราท์ , Caper , ผงมัสดาร์ต และ Galangal ลงในเครื่องปั่น ปั่นจนละเอียดได้ที่  
 รินน้ำมันที่ได้ลงในผักที่ผสมเตรียมไว้ ปรงให้เข้ากัน  
 เติมพริกไทย , น้ำมันมะนาว และใบโหระพาหั่นลงไป เพื่อเพิ่มรสชาติและความอร่อย

#### Ratanakosin Dressing

<u>กลุ่ม 1</u> :-	หัวหอมสับละเอียด	50 กรัม
	หอมแดงสับละเอียด	50 กรัม
	มัสดาร์ต Dejon	75 กรัม
	พริกหยวกเขียวสับละเอียด	75 กรัม
	น้ำส้มสายชู	150 กรัม
	น้ำสะอาด	150 กรัม
	ซอสถั่วเหลือง	150 กรัม
	พริกไทยป่น	3 กรัม
	ตะไคร้สับละเอียด	10 กรัม
	ใบสะระแหน่สับละเอียด	5 กรัม

กลุ่ม 2 :- น้ำมันมะกอก หรือน้ำมันพืช 280 กรัม

วิธีทำ 1) นำเครื่องปรุงในกลุ่ม 1 ลงผสมในเครื่องปั่นจนละเอียด  
 เติมน้ำมันตามกลุ่ม 2 ลงผสมให้เข้ากัน  
 รับประทานกับสลัด

#### ขนมพุดดิ้งดอยคำ กับ บรันตีวานิลลาซอส

เครื่องผสม :-	ขนมปังกรอบ	34 กรัม
	ผงโกโก้	4 กรัม
	น้ำรสมะนาว (Lemon Essence)	16 กรัม
	แป้งสาลี	5 กรัม
	ผลไม้อบแห้งจากดอยคำ	120 กรัม
	บรันตี / คอนยัค	9 กรัม
	เหล้ารัม	9 กรัม
	เนยธรรมชาติไม่ใส่เกลือ	42 กรัม
	เกลือ	1 กรัม

น้ำตาลอ้อย	16 กรัม
น้ำส้ม	16 กรัม
ไซสโต	1 ฟอง

วิธีทำ 1) ตีเนยกับน้ำตาลให้เข้ากัน เติมน้ำไซสโตที่ตีให้เข้ากันแล้ว พร้อมทั้งนำรสมะนาวลงไป ปริมาณเล็กน้อย

ผสมเครื่องปรุงอย่างแห้งลงไป น้ำส้ม , เกลือ , ขนบั้งป่นกรอบ , ผลไม้อบแห้งใน บรันดีและเหล้ารัม รวมทั้งแป้งสาลี แล้วจึงผสมให้เข้ากันอีกครั้งหนึ่ง

เติมเครื่องผสมลงในแบบพิมพ์ที่เตรียมไว้เพื่ออบในเตาอบ ความร้อน 120-150°C ใช้ เวลาประมาณ 20 นาที

เดิร์ฟพร้อม Brandy Vanilla Sauce

**Cherry Tomato:-** มะเขือเทศเป็นพืชพื้นเมืองของอเมริกาที่คนพื้นเมืองใช้เป็นอาหารที่มีคุณค่าสูง มาแต่ดั้งเดิม ในทวีปยุโรป อิตาลีเป็นประเทศแรกที่รู้จักมะเขือเทศเมื่อประมาณต้นปี ค.ศ. 1544 ต่อมาประเทศอื่นๆในยุโรปก็รู้จักมะเขือเทศ แล้วจึงมีการปลูกอย่างกว้างขวางและแพร่หลายในสหรัฐอเมริกา ในมะเขือเทศมีสารชนิดหนึ่งที่สามารถลดการเกิดมะเร็งในลำไส้ มะเร็งต่อมลูกหมากได้ซึ่ง สารนี้มีชื่อว่า ไลโคปีน (Lycopene) เป็นสารที่มีสีอยู่ในมะเขือเทศ จัดเป็นแคโรทีนอยด์ (Carotenoid) ชนิดหนึ่ง จากการศึกษาของ Harvard School of Public Health พบว่าการกิน มะเขือเทศ 10 ครั้งต่อสัปดาห์จะช่วยลดอัตราการเกิดมะเร็งต่อมลูกหมากในเพศชายได้มากกว่า ร้อยละ 45 นอกจากนั้นยังมีสารแอนติออกซิแดนท์ (Antioxidant) คือ ไลโคปีนแล้ว ในมะเขือเทศยังมีคุณค่าของสารอาหารมากมาย เช่น เบต้า - แคโรทีน ฟอสฟอรัส คล้ายๆกับผักอื่นๆ และเป็นผักสีแดงที่มีรสชาติอร่อย เพราะมีกรดอะมิโนที่ชื่อกลูตามิก (Glutamic) สูง กรดอะมิโนชนิดนี้เป็นตัวเพิ่มรสชาติให้อาหาร เป็นกรดอะมิโนตัวเดียวกับที่อยู่ในผงชูรส หรือโมโนโซเดียมกลูตาเมต (Monosodium Glutamate) (มหัศจรรย์ผัก 108: 205 – 206)

**Chicken Vindaloo :-**

เครื่องผสม :-	เนื้อไก่นุ่มหนัก	2 ปอนด์
	เกลือ	1 ช้อนชา
	น้ำมันมะกอก	1 ช้อนโต๊ะ
	กระเทียมสับละเอียด	1 ช้อนโต๊ะ



หัวหอมขนาดเท่าลูกเบสบอลหั่นบาง ๆ

พริกหยวกขนาดใหญ่หั่นฝอยตามยาว

ชีอิ้ว 1 ช้อนโต๊ะ

มัสดาร์ต ยี่ห้อ Cajun 1 ช้อนโต๊ะ

ผง Vindaloo 1 ช้อนโต๊ะ

มะเขือเทศเคี้ยวหั่นเป็นแผ่น ขนาด 14 ½ ออนซ์ 1 กระจบอง

วิธีทำ :- เติมน้ำมันมะกอกลงบนกระทะที่ร้อนได้ที่ จากนั้นผสมกระเทียมสับลงไป พร้อมกับ ผง Vindaloo , Cajun Blend และเนื้อไก่ที่เตรียมไว้ ผัดจนกระทั่งสุก แล้วนำหัวหอม , พริกหยวก , ชีอิ้ว และมะเขือเทศเข้าผัดผสม กระทั่งหัวหอมเริ่มนุ่มจึงเติมมะเขือเทศลงไปอีก จากนั้นใช้ความร้อนต่ำต่อไปอีกประมาณ 10 นาที เพื่อยกกลางราดบนข้าวสวยที่เตรียมไว้

**Chipolata** :- ไม้กรอกสดขนาดเล็ก เส้นผ่าศูนย์กลาง 2 ซม. (2/3 นิ้ว) ทำจากเครื่องในแกะสับละเอียดปานกลางหรือหยาบ ๆ นำมาทอดหรือย่างไฟ (grilled) ชื่อ chipolata มาจาก คำอิตาเลียน ว่า 'cipolla' แปลว่า 'หัวหอม' และยังมีความหมายดั้งเดิมถึงสตูที่ทำจากหัวหอมและไม้กรอกขนาดเล็ก ๆ

**Chocolate** :- อาหารชนิดหนึ่งที่เกิดด้วยส่วนผสมหลัก คือเมล็ดโกโก้ (Cocoa) และน้ำตาล ซึ่งอาจจะผสมนม , น้ำผึ้ง, ผลไม้แห้ง ฯลฯ ลงไปได้ด้วย โรงงานชอคโกแลตแห่งแรกในฝรั่งเศสตั้งขึ้นที่เมือง Bayonne เมืองที่ซึ่งได้รับการยอมรับจากสมาคมผู้ผลิตชอคโกแลต ตั้งแต่ปี 1761 และได้ส่งออกชอคโกแลตไปยัง Spain และ Paris ในปี 1778 มีเครื่องจักรไฮโดรลิกสำหรับบดและผสมเนื้อชอคโกแลตเป็นเครื่องแรกในประเทศฝรั่งเศส และในปี 1819 Pelletier ได้สร้างโรงงานผลิตด้วยเครื่องจักรไอน้ำเป็นแห่งแรก ซึ่งขณะนั้นครอบครัวธุรกิจที่มีชื่อเสียงต่าง ๆ ได้เริ่มก่อตั้งขึ้นในยุโรป เช่น Van Houten ปี 1815 ในประเทศเนเธอร์แลนด์ โดย Mr. C.J. Van Houten เป็นผู้ค้นพบวิธีการละลายในปี 1818 (ซึ่งปัจจุบันรู้จักกันในอังกฤษว่า "Dutched" และในฝรั่งเศสว่า "Menier") หรือ Cadbury & Rowntree ในประเทศอังกฤษ Suchard, Nestlé, Lindt, และ Kohler ในประเทศสวิสเซอร์แลนด์ Docteur Peter ชาวสวิส เป็นผู้คิดค้นการผลิต ชอคโกแลตนม (Milk Chocolate) ขึ้นในปี 1818 และหลังจากปี 1850 โรงงานผลิตชอคโกแลตก็ได้เริ่มพัฒนาและกระจายการผลิตไปทั่วโลก

ชอคโกแลต ไม่เพียงแต่เป็นขนมหวานธรรมดาที่วางจำหน่ายในร้าน แต่ยังเป็นส่วนผสมที่สำคัญของขนมเค้ก Pasrty และขนมหวานแสนอร่อยอีกมากมาย

### ชอคโกแลต และโภชนาการ (Chocolate & Dietetic)

ไม่นานหลังจากที่ชอคโกแลตเริ่มเข้ามาในฝรั่งเศส ผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์ได้ลงความเห็นว่าคุณสมบัติเป็นยารักษาโรคไข้หวัด, เจ็บหน้าอกและปวดท้อง เมล็ดโกโก้ (Cocoa) ได้รับการจดทะเบียนรับรองโดย Codex ในปีค.ศ. 1758 โดยได้รับความเชื่อมาจากในช่วงศตวรรษที่ 18 – 19 นาย Debaube เกษตรกรประจำตัวพระเจ้าหลุยส์ที่ 16 และผู้อยู่ในแวดวงเกษตรกรรมคนอื่น ๆ ได้นำเสนอว่า ชอคโกแลตมีคุณสมบัติทางการแพทย์อยู่มาก เช่น ช่วยระบบขับถ่าย, แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ, แก้ไอ, ช่วยย่อยอาหาร, เพิ่มน้ำหนัก, แก้โรคชักกระตุก (ผสมกับดอกส้ม), ป้องกันการอักเสบของหนอง (ผสมกับนมและเมล็ด almond) รวมทั้งเป็นยาบำรุงพลัง โดยชอคโกแลตเพื่อสุขภาพนี้ จะมีส่วนผสมเพียง น้ำตาลและผงโกโก้ เท่านั้น ชอคโกแลตเป็นอาหารที่ให้พลังงานสูงถึง 100 กรัม = 500 แคลลอรี่ หรือเท่ากับไข่ไก่ 9 ฟอง หรือแฮม 3 แผ่น ชอคโกแลตล้วน ๆ หรือชอคโกแลตนมจะมีคุณค่าทางอาหาร ประกอบด้วย กลูโคส 55 – 62% , Lipid 30%, โปรตีน , โปรตีนเคซีน, แคลเซียม , แมกนีเซียม , วิตามิน D และธาตุเหล็กอย่างละ 6-9 % โดยขัดกับความเชื่อที่ว่าชอคโกแลตมีอันตรายต่อดัชนี

Citrus :- พืชตระกูลส้ม มะกรูด องุ่น ส้มโอ มะขาม มะนาวทั้งหลาย ทั้งเปรี้ยวและหวาน และพืชในตระกูลที่เกี่ยวข้อง มีถิ่นกำเนิดจากเอเชีย คำว่า 'citrus' เป็นคำจากฝรั่งเศสมาจากภาษาละตินว่า 'acrumen' (รสเปรี้ยวขม) แพร่หลายไปยังถิ่นต่าง ๆ ทั่วโลก โดยเฉพาะแถบเมดิเตอร์เรเนียน (อิสราเอล สเปน อิตาลี) และสหรัฐอเมริกา (ฟลอริดา แคลิฟอร์เนีย)

ผลไม้ตระกูลนี้ อุดมด้วยวิตามินซี และโปรตีนเคซีน รวมทั้งรสเปรี้ยวแหลมในหลากหลายระดับ นิยมรับประทานสดและผสมลงในเค้ก แพนเค้ก เคลือบน้ำตาลหรือดองเก็บไว้ นอกจากนี้ยังใช้กลิ่นทำเครื่องดื่มประเภท Curazao ส่วนตำรับอื่น ๆ ใช้ผสมกับเนื้อและสัตว์ปีก หมู พืชตระกูล citrus ใช้ในอุตสาหกรรมน้ำผลไม้ (ทั้งตามธรรมชาติและทำให้เข้มข้นหรือ concentrated) ส่วนผลพลอยได้จากพืชตระกูลนี้ใช้ในรูปแบบของกลิ่นและน้ำมันที่สกัดจากผิวรวมทั้งวุ้นที่ได้

Coffee :- กาแฟ เครื่องดื่มอมตะที่มีถิ่นกำเนิดในเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ ต่อมาในศตวรรษที่ 17 จึงแพร่สู่ยุโรปและทวีปอเมริกา ก่อนหน้าชาหนึ่งศตวรรษ จึงนับว่าทั้งชาและกาแฟเป็นภูมิปัญญาเอเชียโดยแท้ ถิ่นแรกของต้นกาแฟอยู่ในทวีปแอฟริกาตะวันออก โดยเฉพาะในประเทศเอธิโอเปียและซูดาน ในเขตที่ต้นกาแฟป่าขึ้นตามธรรมชาติ ชาวพื้นเมืองแอฟริกันใช้ผลกาแฟทำเป็นอาหาร กล่าวกันว่าชาวเผ่าแอฟริกา รู้จักทำเครื่องดื่มจากผลกาแฟเหมือนกัน ทว่ามิได้เป็นเครื่อง

ดื่มกาแฟอย่างปัจจุบัน เพียงเอาน้ำผสมกับผลกาแฟที่สูงอมมาก ๆ หรือเมล็ดที่แก่จัด ทำเป็นน้ำผลไม้เอาไว้ดื่มเท่านั้น ต่อเมื่อชาวอาหรับเริ่มรู้จักดื่มเมล็ดกาแฟ ในค.ศ. 1000 และวิวัฒนาการเครื่องดื่มกาแฟจึงได้เริ่มขึ้นและพัฒนาเรื่อยมา ตอนแรก ก็ดื่มเมล็ดกาแฟดิบ ๆ แต่ ต่อมาในศตวรรษที่ 14 จึงเริ่มรู้จักนำกาแฟเมล็ดมาคั่ว ก่อนจะนำไปต้มทำเครื่องดื่มกาแฟต่อไป ตำนานเกี่ยวกับการค้นพบกาแฟมักเกี่ยวข้องกับพระเจ้าและศาสนา เล่ากันว่าชายชาวคัลดี (Kaldi) ผู้หนึ่งขณะกำลังเลี้ยงแพะฝูงใหญ่บนเขาสูงในเอธิโอเปีย เขาได้สังเกตเห็นว่าแพะจะมีท่าที่คึกคักตื่นตัวหลังจากกินใบและผลของไม้พุ่มชนิดหนึ่งเข้าไป เมื่อเขาลองกินดูบ้างก็รู้สึกปลอดโปร่งสดชื่นขึ้นเหมือนกัน จึงนำผลไม้นั้นกลับมาให้พระที่วัดใกล้ ๆ ตอนแรกพระคิดว่าเป็นของผี จึงขว้างทิ้งไปในเตาไฟที่ลุกร้อนอยู่ แต่ทันใดนั้นก็กลับมีกลิ่นหอมโชยออกมาจากเตา พระจึงรีบกู้เมล็ดกาแฟที่ส่งกลิ่นหอมหวานนั้นขึ้นมา ด้วยเหตุนี้ พระจึงรู้จักทำเครื่องดื่มชนิด และถือว่ากาแฟเป็นของขวัญที่พระเจ้าประทานมาช่วยให้ตื่นอยู่เสมอในขณะสวดมนต์ภาวนา

หลังจากที่ชาวอาหรับรู้จักคั่วกาแฟในศตวรรษที่ 14 กาแฟก็แพร่หลายไปอย่างกว้างขวางทั้งในดินแดนอาหรับและดินแดนที่อาหรับปกครอง เช่น อินเดีย แอฟริกาเหนือ ตุรกี ฯลฯ และเป็นต้นแบบของร้านกาแฟในเมืองต่าง ๆ ของ ยุโรปในศตวรรษที่ 17-18 และต่อมาถึงปัจจุบัน

คุณภาพของกาแฟ(เมล็ดกาแฟเขียวหรือดิบ)ขึ้นกับถิ่นที่เพาะปลูก พันธุ์ และวิธีการเพาะปลูก ดังนั้นกาแฟยอดนิยมจึงเรียกชื่อกันตามแหล่งที่ปลูกและเมืองท่าต้นทางเป็นสำคัญ เช่น Brazil Santos กาแฟนำส่งที่ทำเรือเมืองซานโตส เขตเซาเปาโลว์ , โคลัมเบีย เมเดลลิน(Medellin), ฮาวาย โคนา (Kona), Jamaica Blue Mountain ที่รสกลมกล่อม หอมหวานและราคาแพงมากหรือกาแฟ โมชา (Mocha) กาแฟจากเมืองท่าเล็ก ๆ อยู่ริมทะเลแดง ประเทศเยเมน ซึ่งปัจจุบันใช้เป็นชื่อเรียกกาแฟที่มาจากเปอร์เซียทั้งหมด เป็นต้น แม้กาแฟจะมีหลายพันธุ์ แต่ที่นิยมนำมาทำดื่มกันมี 2 พันธุ์เท่านั้นคือ กาแฟอาราบิก้า (Coffee arabica) และกาแฟโรบัสต้า(Coffee robusta) อرابิก้าเป็นกาแฟพันธุ์เก่าแก่ คุณภาพดี ปลูกในที่สูงโดยเฉพาะตามไหล่เขาได้ดีเป็นพิเศษ มีรสอ่อนและหอม อีกทั้งมีคาเฟอีนน้อยกว่า โรบัสต้าซึ่งเป็นพันธุ์ที่แข็งแรงกว่า ทนต่ออากาศร้อนได้ดีจึงปลูกในถิ่นที่ราบ หนักไปทางรสขมและไม่หอมเท่าอีกทั้งมีคาเฟอีนมากกว่าอีกด้วย แต่ด้วยราคาที่ถูกมากกว่าอาราบิก้ามาก โรบัสต้าจึงเป็นที่ต้องการในอุตสาหกรรม ทำกาแฟผสม (Blended Coffee) จากต้นกำเนิดและประวัติความเป็นมาอันยาวนานของวัฒนธรรมการดื่มกาแฟ ทำให้กาแฟเป็นเครื่องดื่มอมตะ ถือเป็นเครื่องดื่ม Classic อีกอย่างหนึ่ง

**Cold Soba / Japanese Noodles** (โซบะเย็น) :- เส้นก๋วยเตี๋ยวโซบะเล็กกว่า Udon ทว่าหนากว่า Somen และ Ramen โซบะทำได้หลาย ๆ วิธี สูตรข้างล่างนี้เป็นสูตรหนึ่งของโซบะเย็น

**ส่วนผสม :-** โชบะ, ซุปสำหรับถ้วยเดียว เช่น Ninben Tsuyu No Moto Soup, Katsuobushi :- ปลาป่นอบแห้ง (Benito / Katsuo), ต้น Leek หรือ หอมเขียว, งาป่น (Grounded Sesame), สาหร่ายทะเล (โนริ), Wasabi / ซอสเผ็ดแบบญี่ปุ่น

**Consommé :-** น้ำ Stock จากเนื้อ สัตว์ปีก หรือปลา เสริฟได้ทั้งร้อนและเย็น สำหรับมื้อค่ำ เมื่อเริ่มมื้ออาหารและมักเสิร์ฟเป็นซุปลด เติมเครื่องตามใจชอบด้วยเนื้อหั่นบางเป็นแผ่น ผักรวม เนย ชูต หรือ Croutons (ขนมปังกรอบชิ้นเล็กๆ) ฯลฯ Consommé แท้ ๆ จะอุดมไปด้วยคุณค่าทางอาหารและมีกลิ่นหอม โดยใช้เนื้อและไก่เย็นพื้น แต่ไม่ค่อยใช้ปลาและสัตว์ที่ล่าเป็นอาหาร Consommé อาจเพิ่มเติมสีด้วยไข่แดง ครีม หรือ Arrowroot (แป้งที่ทำจากต้นไม้เท้ายาม่อม) ส่วน Consommé เย็นจะเก็บไว้ในตู้เย็นเป็นเวลา 1-2 ชั่วโมงก่อนเสิร์ฟ

**Couscous :-** เป็นอาหารพื้นเมืองของชาวแอฟริกันตอนเหนือ ทำจากข้าวสาลีแข็ง Semolina และอาจทำด้วยข้าวบาร์เลย์ ส่วนในตูนิเซียนั้นทำจากข้าวสาลีเขียว (Green Wheat) อาหารชนิดนี้ค้นพบโดยชาวฝรั่งเศส ในรัชสมัยกษัตริย์ชาร์ลส์ที่ 10 ในช่วงการครอบครองประเทศอัลจีเรีย

Couscous (ในภาษาอารบิก 'T'aam) เป็นอาหารประจำชาติของอัลจีเรีย, โมร็อกโค และตูนิเซีย ในอัลจีเรียเสิร์ฟหลัง Méchoni (อาหารบาร์บีคิว) ส่วนในโมร็อกโคเสิร์ฟหลัง Tagines ด้วยการปั้นข้าวเป็นลูกเล็ก ๆ ด้วยมือแล้วปั้นใส่ปากอย่างรวดเร็ว แม้ว่าองค์ประกอบพื้นฐานจะเหมือนกันใน 3 ประเทศดังกล่าว โดยใช้ Semolina และสต็อก (หรือ Marga) แต่สูตรจะแตกต่างกันไป ในอัลจีเรีย Couscous เสิร์ฟกับถั่ว Chickpeas ถั่ว Fara Beans ผักชนิดต่าง ๆ ตั้งแต่ Artichokes, แดง Zucchini, มันฝรั่ง, มะเขือ Eggplants, ถั่ว และเนื้อสัตว์

Mesfouf เป็น Couscous ทำจากถั่ว Fara Bean และลูกเกด รับประทานยามรุ่งอรุณในช่วงเดือนถือศีลอด (Ramadan) พร้อมกับตีมหั้วนม (Whey), นมสดใหม่ ๆ (Leben) หรือ Curdled Milk (Raib) (น้านมแข็ง) ส่วน Couscous ของทะเลทรายซาฮารา (Saharan) รับประทานโดยไม่มีผักหรือน้ำสต็อก ในตูนิเซีย Couscous ทำจากกระต่าย, นกกระทา (Partridge) หรือเนื้อแกะ หากแต่ถั่ว Chickpeas จะเป็นส่วนประกอบสำคัญ ตำรับดั้งเดิมของ Couscous ทำจากปลา (อาทิ Sea Bream หรือ Groupers) แต่ก็ยังมีชนิดที่ใช้ลูกเกด, อัลมอนด์, Pistachios, เดท (Dates) และวอลนัทแทนเนื้อ, ปลา และผัก โดยผสมกับน้านมสดโรยด้วยน้ำตาล ในโมร็อกโค Couscous เสิร์ฟกับเนื้อไก่และน้ำสต็อก 2 ชนิด : ชนิดแรกเพื่อชะโลมข้าวสาลี Semolina ให้เปียกชื้น ส่วนอีกชนิดปรุงรสด้วยพริกไทยแดงเพื่อทำให้รสจัดขึ้น

กฎ 2 ประการที่ต้องยึดถือในการทำ Couscous :

ประการแรก เมล็ดข้าวคุณภาพต้องดีและมีความแน่นพอเพียง ซึ่งขึ้นอยู่กับศิลปะในการม้วนปั้นข้าวด้วยมือ และการปรุงข้าว Semolina อย่างถูกวิธี

ประการที่สอง ผักและเครื่องเทศที่ใช้ทำน้ำสต็อกต้องเลือกอย่างพิถีพิถัน เพื่อให้เนื้อนุ่มและกลิ่นที่เฉพาะตัว

Crêpe :- แพนเค้ก หรือ savoury dish ทำจากแป้งนวดราดลงบนกระทะ ทำให้สุกทั้งสองด้าน เป็นคำมาจากละตินว่า *crispus* หมายความว่า พัน ม้วน หรือลอน (curly or wavy) ในภาษาฝรั่งเศสอาหารจานนี้โดนเรียกกันว่า *galette crêpe* การทำ crêpe ต้องเตรียมแป้งหรือแป้งข้าวสาลี พร้อมนมและน้ำ หากผสมเบียร์ลงไปด้วยแป้งจะฟูขึ้น ส่วนจำนวนไข่ที่ใส่ขึ้นอยู่กับสูตรที่ใช้ โดยแป้งที่ผสมกับส่วนผสมดังกล่าว ต้องมีความสม่ำเสมอในการเทออกลงกระทะเพื่อทอดกับเนยหรือน้ำมัน บางตำรับอาจเติมน้ำตาลลงไปด้วย เป็นประเพณีว่า แพนเค้กต้องเสิร์ฟในวันบูชาพระแม่มารี (Candlemas) และวัน Shrove Tuesday เพื่อฉลองวันเริ่มต้นชีวิตครอบครัว เพื่อให้ประสบโชคดีและความสุข เป็นธรรมเนียมในฝรั่งเศสที่ต้องจับด้ามกระทะพร้อมเศษเหรียญในมือเพื่ออธิษฐานแรงปรารถนาในขณะที่กลับแพนเค้ก ส่วนท้องถิ่นชนบทในฝรั่งเศส แพนเค้กถือเป็นสัญลักษณ์ของความภักดี โดกลีกรเป็นผู้มอบแก่เจ้าของที่ดิน แพนเค้กยังเป็นที่นิยมในเยอรมนี สหรัฐอเมริกา และออสเตรเลีย ในอเมริกานั้นใช้ราดด้วยเนยเคลือบด้วยน้ำเชื่อมจากเมเปิล หรือสอดไส้ด้วยบลูเบอร์รี่ *cranberries* และ *apple sauce*

ตามธรรมเนียมการปรุงอาหารนั้น crêpe เสิร์ฟเป็นออร์เดิร์ฟร้อน สอดไส้ค่อนข้างหนาด้วยส่วนผสมต่าง ๆ โดยมีซอส *béchamel* หรือ *velouté* ยื่นพื้น พร้อมกับเห็ด แฮม เนย *Gruyère* และอาหารทะเล ฯลฯ หรืออาจตัดออกเป็นเส้น เพื่อเพิ่มสีสันแก่ ซุป อย่างไรก็ตาม โดยปกติ crêpes มักเตรียมเป็นของหวาน อาจเสิร์ฟเปล่า ๆ โรยด้วยน้ำตาลหรือสอดไส้แยม ครีม น้ำผึ้ง ช็อกโกแลต ครีม *chestnut* ฯลฯ และอาจเสิร์ฟแบบอุ่น เสิร์ฟพร้อมเปลวไฟ (*flamed*) หรือซัอนกันเป็นชั้น ๆ เพื่อทำเป็นขนมเค้ก

Croissant :- ขนมรูปโค้งวงพระจันทร์ รสอร่อย กำเนิดที่กรุงบูดาเปสต์ (Budapest) ในปี 1686 เมื่อพวกเติร์กเข้าล้อมเมือง โดยพวกออสเตรียและเจ้าสุโงกกลางเมืองด้วยการซูดอูโมงค์ใต้ดิน คนทำขนมปัง กำลังทำงานอยู่ช่วงกลางคืนได้ยินเสียง พวกเติร์ก ซูดอูโมงค์ จึงแจ้งสัญญาณเตือนภัยเพื่อขับไล่พวกเติร์กให้ล่าถอยออกไป คนทำขนมปังจึงได้รับสิทธิ์ทำขนมปังพิเศษเป็นรูปครึ่งวงเดือน เป็นเครื่องเตือนใจให้รำลึกถึงสัญลักษณ์บนธงจักรวรรดิออตโตมัน (Ottoman)

Croissant แบ่งเป็นชนิดที่ทำด้วยเนย (butter) และอีกชนิดทำด้วยเนย margarine ใช้เสิร์ฟในมืออาหารเข้ากับน้ำชา หรือเสิร์ฟเป็นออร์เดิร์ฟร้อน สอดไส้แยม หรือเนยแข็ง พร้อมกับเห็ดหรือไก่

คำว่า 'croissant' ยังใช้กับขนม petit four ครึ่งวงกลมอันเล็ก ๆ ทำจากแป้งผสมอัลมอนต์ (paste)

**Croquette** :- ส่วนผสมหลักเป็นซอสประเภท Thick Sauce ได้แก่ White , Suprême , Velouté , เครื่องแกง , มะเขือเทศ หรือ Cheese Béchamel รูปทรง Croquette เป็นรูปคอร์ก (Cork) กลมหรือสี่เหลี่ยมผืนผ้า เคลือบด้วยขนมปังป่น นำลงทอดในน้ำมันร้อนจัดกระทั่งกรอบสีเหลืองทอง Croquette มักจักเรียงเป็นรูปทรงปิรามิดหรือมงกุฎบนภาชนะที่รองด้วยผ้าปู ส่วน Savoury Croquettes จะโรยด้วยผักชีฝรั่งทอด Croquette มักเสิร์ฟพร้อมซอสที่เกี่ยวข้องกับส่วนผสมหลัก เช่น Chicken Croquettes เสิร์ฟพร้อมกับ Périgueux ซอส หรือ Villeroy ซอส Game Croquettes เสิร์ฟพร้อมกับ ซอส Chasseur Fish Croquettes ทำจากปลาคอดเค็ม (Salt Cod) และ Croquette Potatoes เสิร์ฟกับเนื้อย่างหรือปรุงแบบ Sautéed

Sweet Croquettes มักทำจากคัสตาร์ด (Custard) หนา ตัดเป็นรูปเพชร หรือสี่เหลี่ยมผืนผ้า เคลือบด้วยขนมปังป่น ก่อนนำมาทอด

ส่วน Savoury Croquettes ทำจากเนื้อปลา , เนื้อวัว , สัตว์ปีก , แยม , เห็ด , เหนียง ลูกวัว ฯลฯ เพื่อเสิร์ฟร้อนเป็นออร์เดิร์ฟ หรือเป็นเครื่องเคียง ( เช่น Potato Croquettes)

**Dry** :- เป็นคำอธิบายรสของเครื่องดื่มที่ปริมาณน้ำตาลน้อยกว่าปริมาณแอลกอฮอล์ เนื่องจากน้ำตาลจากผลไม้หรือแป้งที่นำมาหมักส่วนใหญ่หรือทั้งหมด ถูกเปลี่ยนเป็นแอลกอฮอล์ เครื่องดื่มบางชนิด มีการเติมน้ำตาลเข้าไปภายหลังเพื่อให้ระดับความ Dry เป็นไปตามลักษณะของเครื่องดื่มนั้น ๆ

**Eggnog / Lait de Poule** :- เครื่องดื่มบำรุงทั้งร้อนและเย็น การทำนั้นให้ตีไข่แดงกับน้ำตาลหนึ่งช้อนโต๊ะ ผสมนมร้อนหนึ่งแก้ว และเพิ่มกลิ่นด้วยเหล้ารัมหรือบรั่นดี

ตำรับ Beer Eggnog (หรือ Lait de Poule á La Bière) เห็นตำรับพิเศษเยอรมันที่เรียกว่า Biersuppe ซึ่งแท้จริงแล้วเป็นมากกว่าความเป็นซูป

**Émineés** :- เป็นอาหารที่ประกอบด้วยเนื้อชิ้นเล็กชิ้นน้อย เหลือจากการปรุงอาหารประเภท่าง , ผัดแบบ Braise หรือต้ม นำมาจัดลงจานที่ปรุงอาหารในเตาอบ ประดับหน้าด้วยซอส และค้อย ๆ อุ้ให้ร้อนในเตา Émineés มักทำจากเนื้อวัว , เนื้อแกะ หรือสัตว์ที่ล่าเพื่อเกมกีฬา ประเภทวาง แต่จะไม่ค้อยใช้เนื้อหมู , เป็ด , ไก่ หรือเนื้อลูกวัว

Beef Émineés ปรุงด้วย Madeira ซอสและเห็ด Bordelaise ซอส และเนื้อกระดูกติดมัน รวมทั้ง Italian ซอส ผสมกับ Sautéed Potatoes , ผักเขียว , Purées , พาสต้า ส่วนซอสสำหรับ Mutton Émineés ได้แก่ เห็ด , มะเขือเทศ , พริก Paprika หรือ Indian ซอส รับประทานกับข้าว , ผัก และแตง Zucchini Veal หรือ Poultry Émineés มีส่วนผสมของมะเขือเทศ , Royal หรือ Suprême ซอส ส่วนประกอบอื่นเช่นเดียวกับ Beef Émineés

คำว่า ' émineé ' ยังใช้กับอาหารที่หั่นเตรียมเป็นแผ่นบางก่อนปรุงด้วย เช่น Veal Émineé ที่ใช้เนื้อขาส่วนบนของลูกวัวมาหั่นเป็นแผ่นบาง เพื่อผัดอย่างรวดเร็ว ราดด้วยน้ำสต็อก Gravy หรือ Fresh Cream และเสิร์ฟพร้อมกับเห็ดทอด

**Foie gras** :- เป็นเป็ดหรือห่านที่เลี้ยงอย่างมีระเบียบแบบแผน เพื่อต้องการนำตับของมันมาใช้ ในการรับประทานหรือปรุงอาหาร การเลี้ยงนั้นต้องใช้วิธีบังคับให้เป็ดหรือห่านนั้นกินอาหารตามที่กำหนด เป็นแบบฉบับเดียวกับที่ชาวโรมันสมัยแรก ๆ ปฏิบัติ (ชาวโรมันเลี้ยงโดยใช้ผลมะเดื่อ [figs]) เมื่อนำสัตว์มาฆ่าแล้ว ตับสัตว์จะจุ่มลงไปชำระในน้ำมันและน้ำผึ้ง เพื่อให้ก้อนตับพองโตขึ้นและเพื่อเพิ่มรสชาติ ปัจจุบันใช้การให้อาหารด้วยข้าวโพด ตับแต่ละก้อนมีน้ำหนักประมาณ 700 – 900 กรัม และอาจถึง 2 กก. สำหรับห่าน ส่วนเป็ดนั้นตับจะมีน้ำหนักประมาณ 300-400 กรัม ในฝรั่งเศสแบ่ง foie gras ออกเป็น 4 แบบ :-

Raw foie gras จำหน่ายช่วงเทศกาลวันหยุดราวปลายปี เป็นที่ต้องการสูงชิ้นเรื่อย ๆ ต้องเป็นก้อนสวย หนูน เรียบ กลม ไม่ใหญ่มาก ขั้นตอนการเตรียมเพื่อปรุงอาหารต้องใช้ความพิถีพิถัน แต่ก็คุ้มค่าสำหรับตับก้อนที่มีคุณภาพดี

Fresh foie gras สามารถซื้อเครื่องปรุงสำเร็จจากร้านได้ โดยเก็บไว้ได้ประมาณสัปดาห์ ในตู้เย็น

Semi-Cooked pasteurized foie gras บรรจุในกระป๋อง เก็บไว้ได้ 3 เดือน ในตู้เย็น หลังจากเปิดกระป๋องแล้ว โดยยังคงรักษารสชาติของ foie gras สดไว้ได้เป็นอย่างดี เนื่องจากผู้ผลิตถูกควบคุมโดยกฎเกณฑ์ที่เข้มงวด ทำให้คุณภาพมีความต่อเนื่อง ทั้งกลิ่นและรสชาติ

Presewel foie gras บรรจุในขวดหรือโถ นับเป็นการเก็บรักษาแบบประเพณีนิยม โดยการสเตอริไรส์ (sterilized) เก็บดองไว้ด้วยไขมันของตับสัตว์นั่นเอง เป็นระยะเวลาหนึ่งปี ในที่เย็นมืดและแห้ง อันจะทำให้เพิ่มคุณค่าเจกเช่นเดียวกับไวน์

Foie gras ทั้งจากห่านหรือเป็ดคือเป็นของหายาก ฉะนั้นการเสิร์ฟหรือรับประทานจึงเปลี่ยนแปลงไปตามสมัยนิยม ครั้งหนึ่งเคยเสิร์ฟเมื่อสิ้นสุดมื้ออาหาร พร้อมขนมปังทำเองจากฟาร์ม แต่ปัจจุบันอาจเสิร์ฟพร้อมต้นกระเทียม (leeks) ฟักทอง หรือหอย scallops ก็ได้

**French Bean** หรือ Green Bean ผักในตระกูล Phaseolous vulgaris ที่มีอยู่มากมายหลายพันธุ์มีสีแตกต่างกันตั้งแต่เขียวซีดหรือเหลืองจนถึงเขียวเข้ม โดยปกติถั่วฝักชนิดนี้จะใช้ปรุงอาหารหรือกินทั้งฝักบ้านเราเรียก “ถั่วแขก” ถั่วแขกมีทรงต้นอยู่ 2 แบบ อย่างหนึ่งเป็นพุ่ม อย่างหนึ่งเป็นเถา ทั้งสองอย่างให้ฝักเหมือนกันเป็นฝักที่เรามักเก็บกินตั้งแต่ฝักยังอ่อน ลวกผ่านน้ำร้อนพอให้ฝักถั่วแขกเป็นสีเขียวสวย และเสียคุณค่าทางอาหารน้อยที่สุด กินแกงลัมน้ำพริก ให้รสชาติตำรับไทย หรือนำไปเคล้ารวมกับผักสดอื่นๆ ราดด้วยน้ำสลัดได้รสชาติอย่างฝรั่งก็เป็นไปได้อร่อยแตกต่างกัน ถั่วแขกให้วิตามินซี และยังมีแคลเซียม ซึ่งดีต่อกระดูกและฟัน ที่เด่นคือ ธาตุเหล็ก ที่สำคัญต่อการสร้างเลือด ขาวดีคือ การดูดซึมเหล็กต้องการวิตามินซีเป็นผู้ช่วย วิตามินซีอยู่ในฝักสด สารอาหารต่างๆ ในฝักนั้นช่วยให้ร่างกายทำงานได้ดี ถั่วแขกในร้านอาหารฝรั่ง สะท้อนการผสมวัฒนธรรมตะวันตกเข้ากับตะวันออก รายการอาหารอย่างฝรั่งที่มีมากขึ้นในเมืองไทยเวลานั้น เลือกให้ดี กินให้เหมาะสมก็ช่วยให้ร่างกายดีได้ แต่หากกินเนื้ออย่างแฉิ่ง ขาว เนย ทุกมื้อๆ ร่างกายที่เติบโตมาในสภาพอากาศอย่างไทยอาจมีเคราะห์ เพราะโรคจากอาหาร เช่น หลอดเลือด หัวใจมีไขมันเกาะที่ผนัง การกินอาหารต่างๆ ให้กลมกลืนกัน เป็นทางออกที่ดี (มหัศจรรย์ผัก108:160-161)

**Fudge** :- คาราเมลอ่อนนุ่ม ที่ไม่เหนียวเหนืด เมื่อละลายในปาก กำเนิดในศตวรรษที่ 19 จากข้อผิดพลาดในการผลิตท็อฟฟี่ เมื่อน้ำตาลเริ่มมีการตกผลึก Fudge คงเพิ่มรสชาติโดยใส่ผลไม้ ลูกนัท ช็อกโกแลต กาแฟ ฯลฯ แล้วตัดให้เป็นสี่เหลี่ยมเมื่อเย็นลง

**Gin** :- ถิ่นกำเนิดจากฮอลแลนด์ แต่นิยมในอังกฤษโดยชาวดัชช์ที่ถูกสถาปนาให้เป็นกษัตริย์แห่งอังกฤษในปี.ศ. 1689 ทรงพระนามว่า William III ซึ่งทรงโปรดปรานเหล้าขินเป็นอย่างมาก พอ ๆ กับที่ยกย่องให้ไวน์และเหล้าบรันดีจากฝรั่งเศส เป็นเครื่องดื่มประจำพระราชวังที่ Hampton Court ซึ่ง ณ ที่นั่นเองฝ่ายจัดเลี้ยงของทางราชสำนักก็ได้กลายเป็นที่รู้จักกันทั่วไปในนามว่า “Gin



Temple” เหล้าอินโดยทั่วไปจะใช้วัตถุดิบแจกเช่น Whisky มาหมักกลั่นเป็นเหล้าและผสมกับเครื่องยา เช่น ผักชี , ยี่หระ , กระวาน ฯลฯ และโดยเฉพาะ Juniper Berry เป็นสิ่งขาดมิได้ แล้วนำไปกลั่นซ้ำเพื่อปรุงแต่งรสชาติ

**Ginger (ขิง) :-** ขิง:- ขิงเป็นพืชล้มลุก มีชื่อวิทยาศาสตร์ว่า Zingiber Officiale ขิงเป็นเหง้าหรือแง่ง (rhizome) หรือลำต้นในตัวของมันเอง ขิงจึงมิใช่ราก ส่วนที่โผล่ขึ้นมาเหนือดินเป็นเพียงลำต้นเทียม ลำต้นแท้คือ เหง้าหรือแง่งขิงนี้เองที่เราใช้มาทำอาหารหรือเป็นยา มีหลักฐานยืนยันว่าจีนมีการใช้และเพาะปลูกขิงมานานหลายพันปี แต่นักประวัติศาสตร์อาหาร บอกว่า เอเชียตะวันออกเฉียงใต้มีแหล่งน่าจะเป็นถิ่นดั้งเดิมของขิงมาก

ขิงเป็นเครื่องเทศที่มีกลิ่นหอมสดชื่น และรสเผ็ดร้อน ขิงยังแก้คลื่นยิ่งมาก รสยังเผ็ดร้อน ขิงอ่อนมีไฟเบอร์น้อย ขิงแก่ไฟเบอร์ยิ่งมาก ขิงอ่อนจึงนิยมกินสดๆ นำมาปรุงอาหาร ทำขิงดองหรือเครื่องต้ม ส่วนขิงแก่ นิยมทำขนมและของหวาน นำมาทำเป็นขิงแห้งป่นละเอียด ใช้แต่งกลิ่นอาหาร เป็นส่วนผสมเครื่องแกง เนื้อปลาและเนื้อสัตว์อื่นๆ

ประวัติศาสตร์การใช้ขิงเป็นเครื่องเทศปรุงอาหารในตะวันตก แรกทีเดียวอาหรับนำขิงแห้งไปเผยแพร่ในอาณาจักรโรมันต่อมาจึงเผยแพร่สู่ภาคพื้นยุโรป ชาวตะวันตกชื่นชอบขิงมาก ขิงเป็นที่นิยมในยุโรปตลอดสมัยกลาง อย่างไรก็ตาม นับแต่ศตวรรษที่ 16 ความนิยมต่อขิงและการใช้เครื่องเทศอื่นๆ ในอาหารมีอันต้องเสื่อมไปเรื่อยๆ จนปัจจุบันอาจกล่าวได้ว่า ขิงไม่เหลือบทบาทในวัฒนธรรมอาหารฝรั่งเลย จะมียกเว้นบ้างก็เป็นเพียงตัวแต่งรสสำหรับเครื่องต้ม และของหวานบางชนิดเท่านั้น

ขิงมีองค์ประกอบทางเคมีที่ซับซ้อน มีสารประกอบกลุ่ม gingerols และ shogoals ซึ่งทำให้เกิดรสขิงและสรรพคุณทางยา ในขิงยังมีเอนไซม์และแอนตีออกซิแดนท์ ซึ่งอาจมีบทบาทอย่างสำคัญในการป้องกันและรักษาโรค ช่วยย่อยอาหาร ขิงช่วยให้ย่อยโปรตีนดีขึ้น ช่วยให้กล้ามเนื้อกระเพาะอาหารและลำไส้แข็งแรง ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ กล้ามเนื้อบีบรัดตัวดีขึ้น จึงช่วยขับลมจากกระเพาะอาหารและลำไส้ แก้อาการท้องอืด ท้องเฟ้อ ป้องกันโรคกระเพาะ และโรคลำไส้ นอกจากนี้ช่วยย่อยอาหารขิงยังช่วยให้เจริญอาหารได้อีก เพราะช่วยกระตุ้นต่อมน้ำลายในปาก จึงเหมาะสำหรับคนเป็นโรคเบื่ออาหาร แก้กลิ้นได้และเมารถ นี้มิใช่ความรู้ใหม่แต่อย่างใดเลย กะลาสีเรือจีนใช้ขิงเพื่อป้องกันอาการเมาเรือ และโรคลึกลับปิดลักเปิดตั้งแต่สมัยก่อนคริสต์ศตวรรษที่ 5 แล้ว (ก่อนฝรั่งจะรู้จักใช้มะนาวป้องกันโรคลึกลับปิดลักเปิดเป็นพันปี) หญิงตั้งครรภ์ใช้ขิงเป็นยาแก้แพ้ท้องมานานแล้ว รักษาหวัด ขิงจึงมีประโยชน์มากในการรักษาหวัด ยิ่งเป็นมาก คออักเสบ ไอ มีเสมหะ ขิงจะช่วยขับเสมหะ และบรรเทาอาการไอได้อย่างมีประสิทธิภาพ

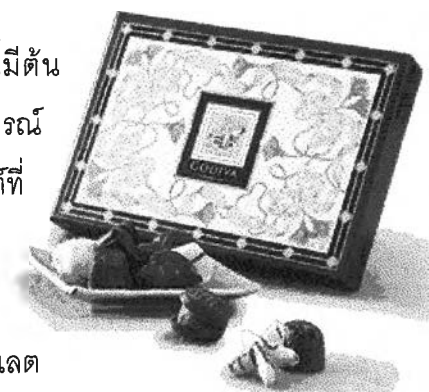
(ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์ “อาหารกับสุขภาพในแนววัฒนธรรม” : 131 – 141)

**Goat Vermont Cheddar:**- การเกษตรกรรมของเมือง Vermonts หลากหลายมากประมาณ 6,000 ฟาร์มในเมืองเวอร์มอนจะผลิตทุกอย่างจนถึงเนยแข็ง เกือบจะ 1,500,000 เอเคอร์ในเวอร์มอนจะเป็นพื้นที่ทางการเกษตร การดำรงไว้ซึ่งชีวิตในชนบทและพื้นที่ทางการเกษตรทำให้เมืองเวอร์มอนต์มีชื่อเสียง ผลผลิตที่ตามมานอกเหนือจากนมคือ เนยแข็ง ไอศกรีม เนย โยเกิร์ต ผลิตภัณฑ์จากนมอื่นๆอีกมากมาย และยังเป็น Vermont เป็นผู้ผลิตรายใหญ่ที่สุดของสหรัฐอเมริกาผู้ผลิต Maple Syrup และผลิตพืชผักผลผลิตทางการเกษตรในจำนวนมีมา เช่น มันฝรั่ง, ฝัก, ไซ้ Macintosh Apple , น้ำผึ้ง, ชูง , ต้น คริสมาสต์ ,เยื่อกระดาษ, เรือนเพาะชำ เป็นต้น

ชื่อ Vermont แผลงมาจากภาษาฝรั่งเศส “Les Monts Verts” ที่แปลว่า ภูเขาสีเขียว “The Green Mountain” ถูกค้นพบโดย Samuel de Champlain นักสำรวจชาวฝรั่งเศสรุ่นแรกๆ ที่เดินทางมาอเมริกาเหนือเป็นชาวยุโรปคนแรกที่ค้นพบภูเขาสีเขียวในฤดูร้อนปี 1609 โดยในวันที่ 17 มกราคม 1717 Vermont ได้ประกาศเป็นรัฐอิสระจนกระทั่งในปี 1791 เป็นรัฐแรกที่เข้าร่วมการจัดตั้งเป็นประเทศสหรัฐอเมริกาจากทั้งหมด 13 รัฐ ผู้ว่าการคนแรกคือ Thomas Chittenden ([www.1-1800-vermont.com](http://www.1-1800-vermont.com))

**Godiva** :- บริษัท โกดิวา ชอคโกแลตเทียร์ อีวค์ ผู้ผลิตชอคโกแลตที่ประดิษฐ์ด้วยมือที่สวยงามที่สุดในโลก มีต้นกำเนิดในบรัสเซลส์ ประเทศเบลเยียม เมื่อ 75 ปีที่แล้ว โดยโจเซฟ แดร์ปส์เจ้าของร้านที่เป็นหลักได้ก่อตั้งบริษัทชอคโกแลต และตั้งชื่อเพื่อเป็นการรำลึกถึงเลดี้ โกดิวา สตรีผู้เสียสละเพื่อสังคมชาวแขกชอนที่ยอมเปลื้องผ้าที่ม้าไปตามถนนในเมือง เพื่อช่วยเหลือประชาชนชาวโคเวนทรีที่ต้องรับภาระภาษีหนักมากจากเลียวพริตเดอะเดน โดยที่ประชาชนจะต้องไม่แอบดูเธอ ซึ่งประชาชนก็พักอยู่ในบ้านอย่างมีมารยาทเพื่อไม่ให้สตรีผู้เสียสละเพื่อสังคมผู้นี้ต้องอับอาย เลียวพริตจึงต้องรักษาคำพูดและลดภาษีตามสัญญาให้แก่ประชาชนผู้มีความกตัญญู ทุกวันนี้ในยุโรป เลดี้โกดิวาได้รับคำชมเชยในผลงานศิลปะต่าง ๆ มากมาย เช่น ม่านลวดลายดอก , ภาพเขียน , รูปแกะสลัก และวรรณคดี

ไม่น่าประหลาดใจว่าชอคโกแลตที่สวยงามที่สุดนี้มีต้นกำเนิดในเบลเยียม ประเทศที่มีประเพณีการสร้างความสมบูรณ์จากภาพวาดรูเบนส์ และสถาปัตยกรรมโกธิค จนถึงผลิตภัณฑ์ที่ทำจากลูกไม้ฝีมือประณีต คริสตัลเป็นประกายวาววับ และอาหารที่อร่อยอย่างไม่น่าเชื่อ ในการรักษาประเพณีนี้ ครอบครัวแดร์ปส์ แนะนำให้ประเทศเบลเยียมรู้จักกับโกดิวาชอคโกแลต



ในปี ค.ศ. 1926 ต่อมา โจเซฟ เปิดประตูร้านของเขาบนถนนรอยกรวดที่แกรนด์เพลซ เขาตั้งชื่อบริษัทชอคโกแลตของครอบครัวของเขาจาก 'โกต์วา' แครปส์สร้างสูตรพิเศษที่มีลักษณะเฉพาะ อุดมด้วยชอคโกแลต มีความเรียบมากเป็นพิเศษ มีช่องมองที่โดดเด่นเพื่อดูรายละเอียด เขาระบุมาตรฐานเพื่อการเลือกแบบดีไซน์ที่หล่อเปลือยนอกแข็งแรงที่สวยงามแบบยุโรป และห่อบรรจุที่สวยงาม

ตลอดเวลาหลายปีได้มีการรักษามาตรฐานเหล่านี้ เท่า ๆ กับรักษาสูตรของแครปส์อย่างจริงจัง ผลของการรักษามรดกตกทอดของแครปส์ ทำให้โกต์วาชอคโกแลตเกิดความยิ่งใหญ่มากที่สุดที่ได้รวมความดีเยี่ยมของขนม การระมัดระวังในลักษณะเดียวกันต่อคุณภาพเห็นได้อย่างชัดเจนในกิโลตินสีทองแบบยุโรปที่พิเศษสุด และห่อบรรจุที่จัดตกแต่งด้วยมือ ทำให้โกต์วามีชื่อเสียงโด่งดังในด้านความดีเยี่ยมของการออกแบบ

ตั้งแต่เริ่มแนะนำเข้าสู่สหรัฐอเมริกาในปี 1966 โกต์วายังเป็นผู้นำในประเภทขนมพิเศษ มีบูติกที่ชำนาญการเฉพาะด้านของโกต์วามากกว่า 200 แห่งในนครใหญ่ ๆ ของสหรัฐฯ รวมทั้งร้านค้าเพิ่มเติมมากกว่า 1,000 แห่ง ในสรรพสินค้าชั้นดีและร้านค้าที่ชำนาญการเฉพาะด้าน

จากนิวยอร์ก ถึงปารีส ถึงโตเกียว โกต์วานำสิ่งที่ดีที่สุดของเบลเยียมมาให้แก่โลก โกต์วาเป็นแห่งแรกที่สร้างแนวคิดชอคโกแลตที่พิเศษ โกต์วาทำเช่นนี้ได้โดยการรวมผลิตภัณฑ์พิเศษที่เหลือเชื่อ โฆษณาที่เร้าใจ หีบห่อที่งดงาม และการจำหน่ายที่เลือกสรร มาตรฐานความดีเลิศของโกต์วารวมถึงการรักษาคุณภาพสูงของผลิตภัณฑ์ โดยการกำหนดวิธีการจัดพิเศษระหว่างการเก็บในคลังสินค้าและการจัดแสดงสินค้า

**Grape (Vitis Vinifera):**- หนึ่งในบรรดาผลไม้ที่เพาะปลูกโดยน้ำมือมนุษย์ที่เก่าแก่ที่สุดโตขึ้นเพื่อขึ้นโต๊ะอาหารหรือทำไวน์ สีสรรอาจจะหลากหลายจากเขียวสดจนไล่ไปถึงสีม่วงอ่อนจนถึงม่วงเข้มและดำขึ้นอยู่กับพันธุ์ของมัน รสชาติก่อนซู้ เพราะว่ามันไม่ได้เก็บมาเมื่อสุกดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องล้างก่อนใส่ตู้เย็นจะล้างก็ต่อเมื่อนำมาเสิร์ฟ การตัดองุ่นเพื่อใช้บนโต๊ะอาหารหมายถึง การที่แขกที่รับเชิญสามารถตัดหรือปลิดพวงองุ่นมากเท่าที่เขาพอใจ โดยไม่ให้องุ่นเสียรูปหรือผิดรูปไป องุ่นใช้กินเนื้อของมันหรือกินพร้อมทั้งเนยแข็ง ใสในพริตสลัดหรือสลัดต่างๆ ใสในซอสหรือใช้ประดับประดาอาหารต่างๆที่สำคัญที่สุดและเป็นที่ยอมรับมากที่สุด คือ นำไปทำไวน์ ผลองุ่นตากแห้ง เช่น saltanas, currants หรือ raisins (ลูกเกด) คือ ส่วนผสมสำคัญในการทำอาหารแบบอบและองุ่นตากแห้งเช่น พันธุ์ มุสคาร์ด (Muscatels) ที่อยู่บนกิ่งจะเป็นส่วนเพิ่มเติมที่ดีเยี่ยมกับเนยแข็งที่รับประทานหลังอาหาร (Loukie Werle & Jill Cox:163)

**Ham / Jambon** :- ส่วนขาหมูที่ใช้วิธีการถนอมอาหารด้วยการอาบน้ำเกลือ รมควัน หรืออบแห้ง แสมที่ดีควรอวบอिम ไม่หนามาก ชั้นไขมันอยู่ใต้เปลือกหนัง ส่วนไหล่ของหมูก็ใช้วิธีการถนอมอาหาร เช่นเดียวกับแสม แต่ไม่เรียกว่าแสม กลิ่นและรสชาติไม่ดีนัก โดยใช้ปรุงอาหารประเภท Cooked Ham ตำรับอาหารฝรั่งเศสนั้น คำว่า Jambon มิได้หมายถึงเพียงแสม แต่ยังใช้เรียกเนื้อขาหมูสด อีกด้วย การอาบน้ำเกลือและรมควันหมูเพื่อผลิตแสมนั้นกำเนิดจากประเทศฝรั่งเศส โดยพวก Gauls ที่ยึดอาซีฟเลียงขุนหมู เป็นพวกแรกที่มีชื่อในการอาบน้ำเกลือ รมควัน และถนอมอาหาร ประเภทหมู หลังการอาบน้ำเกลือ ชาว Gauls จะรมควันเนื้อหมูด้วยฟืนจากไม้ที่เลือกสรรเป็นเวลา 2 วัน จากนั้นจึงชะโลมขัดถูด้วยน้ำมันและน้ำส้มสายชู เพื่อแขวนไว้ให้แห้งและเก็บถนอมไว้ ชาว Gauls รับประทานแสมเพื่อเริ่มต้นมื้ออาหาร เรียกว่าย่อยก่อน หรืออาจรับประทานเมื่อสิ้นสุดมื้ออาหาร เพื่อกระตุ้นความกระหาย

ปัจจุบันการถนอมแสมมี 2 วิธี ได้แก่ การอาบน้ำเกลือ และการรมควัน แสมอาจแช่น้ำเกลือ หรือใช้เกลือป่น หรือถูทาด้วยเมล็ดเกลือและน้ำตาล เพื่อปล่อยทิ้งไว้ 3 วัน ในทางกลับกันจะใช้วิธี ฉีดน้ำเกลือเข้าเนื้อหมู ก่อนที่จะเลาะกระดูกออก นำไปแช่น้ำเกลือ ล้าง ปิดด้วยแครง อบแห้ง แล้วจึงรมควันตั้งแต่ไฟอ่อนจนควันเริ่มแก่ การถนอมอาหารประเภทนี้แตกต่างกันไปตามประเภทของ แสม และตามวิธีการรับประทาน

- Fresh Ham เป็นอาหารรสเลิศ เมื่อนำมาปรุงให้สุกรับประทานกับข้าว เห็ด หรือสับปะรด แสมประเภท Jambon Blane ในฝรั่งเศสใช้ปรุงอาหารได้หลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการยัดไส้ , Mousse , Pâtés , แพนเค้ก อาหารประเภทไข่ Gratin , สลัด , แซนวิช และกับแกล้มค็อกเทล

- Raw Ham หรือ Dried Ham รับประทานเย็นเป็นออร์เดิร์ฟ และใช้ปรุงอาหารจานอื่น ๆ ด้วย

- Cooked Ham ใช้วิธีปฏิบัติสลับต่อกันมาด้วยการฉีดน้ำเกลือเข้าไปในเนื้อ ก่อนจะเลาะกระดูกออก นำไปแช่น้ำเกลือต่ออีก 4 วัน ปรุงรสในน้ำสต็อกแล้วห่อผ้าไว้ แสมประเภทนี้ที่คุณภาพดีผลิตเป็นอุตสาหกรรมโดยไม่ใส่สารกันบูด ส่วน Ordinary Ham ก็ผลิตออกมาเป็นอุตสาหกรรม โดยแช่น้ำเกลือที่มี Polyphosphates ผสม เพื่อให้ดูชุ่มอยู่เสมอ นำมาขายแบบตัดเป็นแผ่น (Sliced) ใส่ห่อ แสมประเภทนี้จัดเป็นผลิตภัณฑ์ชั้นสอง

- Raw Ham เป็นแสมอบแห้ง ทั้งรมควันและไม่รมควัน ใช้วิธีการเกลือลงบนเนื้อหมู โดยไม่ใช้วิธีฉีดน้ำเกลือ

- Beyonne Ham เป็นอุตสาหกรรมทั่วฝรั่งเศส การประทับตราแดงยืนยันคุณภาพเนื้อหมูที่ผ่านการขัดถูด้วยส่วนผสมของเกลือ , น้ำตาล , พริกไทย และสมุนไพรกลิ่นหอม เพื่อนำไปอบแห้งต่ออีก 130-180 วัน
- Parma Ham (Prosciutto di Parma) รสชาติอร่อย ใช้เวลาบ่มให้ได้ที่ 8-10 เดือน รับประทานด้วยการหั่นเป็นแผ่นบาง กับ Melon หรือผลมะเดื่อ
- Westphalian Ham ใช้วิธีการอบแห้งใส่เกลือ แช่น้ำเกลือ และล้างน้ำเกลือออก นำมารวมควันหนา แล้วจึงอบแห้ง ส่วน Mainz Ham แช่น้ำเกลือ ล้างน้ำเกลือออก อบบรันทึหรือไวน์ แล้วจึงรมควันเป็นเวลานาน ผลิตภัณฑ์จากเยอรมันทั้ง 2 ชนิดนับว่าเยี่ยมยอด

#### Hazelnut gateau :-

Hazelnut :- เป็นลูกนัทเปลือกแข็ง รูปไข่ เมล็ดข้างในกลม เก็บเกี่ยวในเดือนสิงหาคม และกันยายน รับประทานสด แต่มักตากแห้งก่อนนำมารับประทาน hazelnut ฝรั่งเศสมาจากเกาะคอร์ซิกา (Corsica) , Pyrénées – Orientales และตะวันตกเฉียงใต้ นอกจากนี้ยังนำเข้าจากตุรกี อิตาลี และสเปน ให้แคลอรีสูงและมีไขมันประมาณ 60% อุดมด้วยกำมะถัน ฟอสฟอรัส แคลเซียม โปตัสเซียม เราสกัดน้ำมันออกมาใช้ในปริมาณน้อย เพื่อให้รสชาติอาหารแต่จะต้องไม่ถูกความร้อน ผลนัทแห้งเปลือกต้องใสวาว ไม่หนาเกินไป ไร้ตำหนิ รุและรอยแตก นำมาอบใส่เกลือรับประทานหรือใช้ชุบดใส่อาหารแบบเดียวกับแอลมอนด์ (almonds) นอกจากนี้ยังใช้เพิ่มรสชาติแก่เนย (butter) ใช้ในการทำขนม ลูกกวาด

Hazelnut cake :- ใช้ลูกนัทประมาณ 50 กรัมป่นแล้ว นำมาอบสักเล็กน้อยในเตา ตีไข่ 5 ฟองผสมกับน้ำตาลอย่างดี 150 กรัม เป็นเวลา 5 นาที ใส่แป้ง 150 กรัมลงไปพร้อม hazelnuts ละลายเนย 90 กรัม โดยใช้ความร้อนต่ำ ผสมเข้ากับส่วนผสมแรก จากนั้นใช้ไข่ขาวจากไข่ 5 ฟอง ตีให้เข้ากันจนกระทั่งแข็งตัว เทส่วนผสมนี้ลงในภาชนะทรงกลม ลึก 20 ซม. เพื่ออบในเตาอบประมาณ 30-35 นาที นำออกมาผึ่งไว้กระทั่งเย็นลง

Butter cream :- ทำโดยใช้ ไข่แดง 4 ฟอง น้ำตาล 150 กรัม เนย 175 กรัม และ hazelnut บด 50 กรัม ละลายเนยลงผสมกับน้ำตาล vanilla sugar 1 ช้อนชา และไข่ 1 ฟอง ตีในแบ่งขนาด 50 กรัม นวดให้แบ่งแบนเพื่อตัดเป็นก้อนกลม นำไปอบประมาณ 3-4 นาที ในเตาอบที่ร้อนจัด จนได้ที่นำออกมาปล่อยให้เย็นลง

ตัดขนมเค้กออกเป็น 3 ส่วนเท่ากัน ทา butter cream ลงบนแต่ละชั้น ประกบขนมเข้าด้วยกันอีกครั้ง ใช้ butter cream ทารอบๆ ข้าง และตกแต่งด้วย baked rounds ที่เตรียมไว้

**Horseradish**:- อยู่ในตระกูล Raphanus Sativus หารับประทานได้ มันอยู่วงศ์เดียวกับมันฝรั่ง เช่นเดียวกับกับหัวไชเท้าญี่ปุ่น (Japanese Diakon) เนื้อสีขาว กรอบ และฉ่ำ ผลสีแดง สำหรับ (Red Radish) และสีขาวสำหรับ white & radish มีใบสีเขียวตรงยอดนำไปใช้ประโยชน์ได้หลายอย่าง ส่วนใบใช้กับผักสลัด และทำแซนวิชและทำเป็นซอสหลากหลายชนิด (Loukie Werle & Jill Cox:104)

**Jam / Marmalades / Confiture** :- ศิลปะการทำแยมเริ่มขึ้นก่อนทางตะวันตกกลาง ก่อนนำเข้าสู่ยุโรปโดยพวก Crusaders ผู้ค้นพบน้ำตาลอ้อยและผลไม้อื่นไม่เป็นที่เปิดเผยในสมัยนั้น แยมเป็นการปรุงรสผลไม้ในน้ำเชื่อมที่ทำจากน้ำตาล

น้ำตาลเป็นส่วนประกอบสำคัญในการทำแยม หากสัดส่วนของน้ำตาลไม่พอเพียงหรือแยมปรุงรสไม่ได้ที่พอ แยมจะเก็บไว้ไม่ได้นาน หากแยมใส่น้ำตาลมากไปก็จะเข้มข้นและตกผลึก อาจใช้น้ำผึ้งแทนน้ำตาลได้ในการทำแยมจาก Red Currant และ Raspberry

- เครื่องมือการทำแยม**
- มีดปอกเปลือกผลไม้กันสนิม
  - เครื่องตวงอัด
  - กระทะทองเหลือง
  - ทัพพี ใช้ตักส่วนที่ไม่ต้องการจากการกวนผลไม้ ทำจากทองเหลือง , อลูมิเนียม หรือ สแตนเลส
  - กระจุกใส่แยม
  - กระดาษแวกซ์ (Waxed Paper) หรือ Cellophane

การทำแยมนั้นต้องทำให้น้ำที่เป็นส่วนประกอบในผลไม้เหือดระเหยไป โดยการใช้ความร้อนจากไอน้ำเพื่อทำให้เนื้อผลไม้เข้มข้น แยมส่วนใหญ่ปรุงได้ที่เมื่อจับตัวด้านหลังช้อนทำจากไม้ (Wooden Spoon) สำหรับผลไม้ทั่วไป ความหนาแน่นประมาณ 1.25 (ที่อุณหภูมิ 102 °C หรือ 213 °F ถือว่าพอเพียง) ผลไม้ยังคงรักษากลิ่นรสหากปรุงโดยใช้ความร้อนสูงในเวลาสั้น ๆ แต่จะต้องคนบ้างเป็นครั้งคราว โดยเฉพาะเมื่อแยมเริ่มหนาจับตัวกัน

**การบรรจุ** ให้ใช้ไห (Jar) สะอาด ทำการฆ่าเชื้อด้วยความร้อนแล้ว คว่ำปากลงบนผ้าฝ้ายสะอาดเพื่อให้น้ำเหือดแห้งไปโดยไม่ต้องเช็ด

สตอร์เบอรรี่และเชอร์รี่แยมต้องทิ้งไว้ให้เย็นก่อนบรรจุลงภาชนะ เพื่อป้องกันการแอ่ด้นปากภาชนะ ตักแยมด้วยทัพพีลงภาชนะปริมาณแต่น้อย เพื่อลดพื้นที่อากาศให้มากที่สุด

ผู้ผลิตแยมบางรายนิยมทอแยมก่อนที่จะเย็นลง เพื่อป้องกันผิวแยมแข็ง ส่วนอีกหลาย ๆ ราย นิยมปล่อยให้แยมเย็นลงสนิท เพื่อให้ไอน้ำระเหยไปหมด

การทำแยมที่ดีนั้นผลไม้ต้องสภาพดี ไม่สุกเกินไป แอปเปิ้ล , พีช , แอปริคอต , สตรอเบอร์รี่ และ ราสเบอร์รี่ ควรอยู่ในสภาพห้าม ในขณะที่พลัมและเชอร์รี่ควรสุกพอดี และมีกลิ่นรสสมบูรณ์ แยม อาจแต่งกลิ่นรสด้วยวานิลลาและ Cinnamon , ส้ม , Kirsch , คาราเมล หรือผลไม้ประเภทพีช , ราสเบอร์รี่ , Red Currents , Rhubarb และสตรอเบอร์รี่ ส่วนสีนั้นอาจใช้ Blackberries หรือราสเบอร์รี่ , แดงโม , มะเขือเทศ , มะม่วง , ฝรั่ง และมะพร้าว สมัยหนึ่งไม้ดอกจำพวกดอกกุหลาบและ ดอกพิกทอง รวมทั้งเครื่องเทศ อาทิ ชิง ก็ใช้ประโยชน์ ล่าสุดนั้นยังมี Milk Jam ที่ไม่มีผลไม้ผสม ในอเมริกาได้นั้น ‘ Duice de Leche ’ (นมหวาน) นิยมรับประทานกันทั่วไป ทำขึ้นจากการคั่ว ๆ ลด ความหวานของนมรสชาติวานิลลาหรือ Cinnamon ลง

**Japanese Food (อาหารญี่ปุ่น)** :- ตามประเพณีสืบทอดชาวญี่ปุ่นรับประทานข้าวเป็นอาหาร หลักมาช้านาน พร้อมกับอาหารทะเลเป็นชุดเครื่องเคียง ผลไม้ และผักต่าง ๆ ผู้สูงอายุถือว่าข้าว เป็นธัญพืชมีค่า และยังใช้ในพิธีกรรมทางศาสนา อิทธิพลทางพุทธศาสนาทำให้การบริโภคเนื้อถือเป็นข้อห้าม จนกระทั่งสิ้นยุคสมัย Edo (1867) ตามแบบฉบับแล้วอาหารแต่ละอย่างจะมีอาหาร มากชนิดประกอบจัดเตรียมโดยใช้ศิลปะ เพื่อเสิร์ฟเป็นจานเฉพาะ หรือเสิร์ฟเป็นชุดหลากหลาย รูป ลักษณะอาหารจะสำคัญพอกับรสชาติ โดยคุณภาพจะต้องมาก่อนปริมาณเสมอ ในประเทศญี่ปุ่น อาหารหลายอย่างจะมีเฉพาะฤดูกาล รับประทานได้เฉพาะช่วงพิเศษของปี เพื่อรักษาความสดและ คุณภาพ

**ผลิตภัณฑ์จากข้าว** :- ขนมโมจิ (Mochi) เป็นของหวานพิเศษทำจากข้าวเหนียวที่นำมา ปั่นรูด และตีจนได้ที่ เหนียวและยืดหยุ่น ใช้เป็นองค์ประกอบพื้นฐานสำหรับของหวานและสอดไส้ ด้วยถั่ว ทั้งยังใช้ทำของขบเคี้ยวประเภทขนมปังกรอบจากข้าว ที่เรียกว่า Sembei นอกจากนี้ข้าว ยังนำมาทำน้ำส้มสายชูแบบญี่ปุ่น รวมทั้งเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์ ที่เรียกว่า สาเก (Sake)

**อาหารทำจากข้าว** :- ซูชิ (Sushi) เป็นอาหารยอดนิยมที่ทำจากข้าว ขนาดพอดี รับประทาน หน้าด้วยอาหารทะเลชิ้นเล็ก ทั้งดิบหรือปิ้งสุก , ผัก หรือไข่ โดยปกติข้าวจะห่อด้วยสาหร่ายทะเล สอดไส้หลากหลายชนิด ซูชิยังเป็นอาหารประเภทข้าวปิ้งสุก รับประทานหลาย ๆ ชนิด ส่วน ประกอบสำคัญ ได้แก่

- **วาซาบิ (Wasabi)** ซึ่งสีเขียวทำจาก Horseradish , ขิงดองสีชมพูที่หั่นเป็นแผ่นรับประทาน พร้อมซูชิ onigiri เป็นอาหารประจำบ้านประเภทข้าวปั้นทรงกลม ถือเป็นองค์ประกอบหลักของ อาหารกลางวันกล่อง โดยข้าวจะปิ้งสุกด้วยผักดองญี่ปุ่น สาหร่ายทะเล หรือเมล็ดงา

น้ำซอส Shoyu เป็นน้ำซอสปรุงรสสีน้ำตาลเข้มประจำครัวญี่ปุ่น ทำจากข้าวสาเล่ ถั่วเหลือง เกลือ และน้ำ เพื่อนำมาปรุงอาหาร เพิ่มรสชาติ และเพื่อใช้จิ้มอาหารประเภท Sushi หรือ Sashimi

มิโซ (Miso) ทำจากถั่วเหลือง เกลือ และอาจผสมด้วยข้าวหรือข้าวบาร์เลย์ รสเค็มเป็นที่รู้จักกันดี เพื่อใช้ทำซุชิที่รับประทานกันแทบทุกวัน นอกจากนี้ยังใช้หมักปลา, เนื้อ และผักต่าง ๆ

เต้าหู้ (Bean Curd) Tofu ทำจากถั่วเหลือง เป็นอาหารหลัก รสชาติพอเหมาะ สีขาว คล้ายเนื้อผ้า รับประทานพร้อมกับ Shoyu หรือซอส หรือเป็นเครื่องเคียงสำหรับอาหารที่ปรุงรสแล้ว อุดมไปด้วยโปรตีน ไขมันต่ำ

ปลาดิบ (Raw Fish) ซาซิมิ (Sashimi) เป็นปลาดิบหรือสัตว์ทะเลที่นำมาตัดแต่ง หั่นเป็นชิ้น ๆ ขนาดรับประทานพอคำเล็ก เสิร์ฟพร้อมวาซาบิ ผัก หรือสาหร่ายทะเล และ Shoyu ถือเป็นอาหารมีราคาที่สูงบอกถึงความสด นอกจากนี้ยังอาจใช้ปลาที่ยังมีชีวิตทั้งตัว มาหั่นเป็นชิ้นบาง ๆ เสิร์ฟทั้ง ๆ ที่ปลายังเคลื่อนไหวอยู่

#### อาหารประเภททอด :-

เทมปุระ (Tempura) เป็นที่รู้จักกันดีด้วยการนำผักและอาหารทะเลที่หั่นเป็นชิ้นเรียบร้อยมาชุบแป้ง และทอดในน้ำมัน เสิร์ฟพร้อมซอส หรือเกลือ และมะนาว

ทงกัตสึ (tonkatsu) เป็นประเภทหมูชุบแป้งทอด เสิร์ฟพร้อมกะหล่ำปลีสดหั่นฝอย และซอสที่คล้ายซอสรับประทานกับสเต็ก

#### อาหารประจำโต๊ะ

สุกียากี้ (Sukiyaki) เป็นที่รู้จักกันดี ใช้เนื้อวัวหั่นเป็นแผ่นบาง พร้อมผักต่าง ๆ นำมาปรุงรสรับประทานในหม้อบนโต๊ะ ซอสที่ใช้ปรุงรสเป็น Soy Sauce และน้ำตาล เสิร์ฟพร้อมโชติชิ

ชาบู ชาบู (Shabu – Shabu) ใช้เนื้อที่หั่นเป็นแผ่นบาง และผักต่าง ๆ ปรุงรสในน้ำต้มกระดูกหรือน้ำที่กำลังเดือด ทั้งนี้อาหารที่นำมาปรุงรสต้องมีขนาดเล็ก หรือบางพอคำ เพื่อนำมาคิบโดยตะเกียบ จุ่มในน้ำเดือดสัก 2 – 3 นาที ก่อนรับประทานพร้อมกับ Soy Sauce และซอสที่ทำจากน้ำส้มสายชู หรือ Soy Sauce ผสมเมดิคางา

ก๋วยเตี๋ยว เป็นอาหารประเภทเส้นหลายชนิด รับประทานทั้งร้อนและเย็น เป็นได้ทั้งซุชิ หรืออาหารเครื่องเคียง และรับประทานกับชาบู – ชาบู ส่วนโซบะ (Soba) เป็นเส้นก๋วยเตี๋ยวน้ำตาลบาง ทำจากแป้งข้าว Buckwheat อุด้ง (Udon) เป็นเส้นก๋วยเตี๋ยวน้ำขาว ทำจากแป้งข้าวสาเล่ รับประทานในน้ำซุชิร้อน ตาม Noodle House ที่เป็นภัตตาคารอาหารกลางวัน

#### เครื่องดื่ม :-



ซา ซาญี่ปุ่นสีเขียวย่อหรือน้ำตาล เสิร์ฟโดยไม่เติมน้ำตาล นม หรือ มะนาว มีต้นกำเนิดจากประเทศจีนในศตวรรษที่ 12 เพื่อใช้เป็นยา ทั้งยังเสิร์ฟไม่คิดเงินในภัตตาคาร และใช้ดื่มแทนน้ำในอเมริกาเหนือ นอกจากนี้ยังยกมาเสิร์ฟกันในกลุ่มคนที่พบปะสังสรรค์กันและในวงธุรกิจ

#### แอลกอฮอล์ :-

สาเก (Sake) เป็นที่รู้จักกันมากที่สุด ทำจากข้าว ข้าวมอลต์ และน้ำ สีใส รสออกหวาน นำมาอุ่นก่อนดื่ม ใช้เสิร์ฟในถ้วยเล็ก ๆ ส่วน Shochu นั้นกลั่นจากเมล็ดธัญพืช หรือมันฝรั่ง ใช้ดื่มกับน้ำร้อน หรือน้ำโซดา

Biiru เป็นเครื่องดื่มยอดนิยมในญี่ปุ่น ใช้เสิร์ฟได้ทั่วไป เบียร์ทั้งหมดผลิตเองในประเทศ และถือเป็นเรือสุภาพที่จะรับเบียร์ขึ้นชนแก้วดื่ม แม้ว่าท่านจะไม่ดื่มแอลกอฮอล์ก็ตาม

#### Khao Soy:- ข้าวสอย

วิธีทำ เส้นก๋วยเตี๋ยวกรอบ (Crispy Noodles) ที่โรยหน้านั้นทำโดยการนำเส้นก๋วยเตี๋ยวลงไปทอดในกะทะที่มีน้ำมันท่วมกระทิงเส้นก๋วยเตี๋ยวค่อยกลายเป็นสีน้ำตาลอ่อนๆ จึงนำขึ้นและเก็บไว้

จากนั้นนำลงไปต้มในหม้อกระทิงสุก ใส่เกลือและน้ำกะทิต้มให้น้ำเข้าไปในเนื้อไก่ ค่อยๆลดความร้อน ปิดฝาหม้อและตุนง่องไก่ประมาณ 1 ชั่วโมง

นำเครื่องแกงมาผัดในน้ำมันจนได้กลิ่นหอมจึงใส่ผงกะหรี่ ผัดในน้ำมันอีกประมาณ 20 นาที จากนั้นนำไปผสมกับกะทิคั้นสดเคี่ยวให้เข้ากันโดยใช้ความร้อนในอุณหภูมิต่ำ ประมาณ 30 นาที

นำเส้นก๋วยเตี๋ยวไปลวกในน้ำเดือดแล้วนำไปแช่ในน้ำเย็นประมาณ 1 นาที ก็จะได้เส้นก๋วยเตี๋ยวที่จะนำมาปรุงแต่งเป็นข้าวสอยด้วยง่องไก่ตุน เส้นก๋วยเตี๋ยวทอดกรอบ และหากต้องการรับประทานให้อร่อยยิ่งขึ้นควรรับประทานกับเครื่องเคียง เช่น หัวหอม กระหล่ำปลีดอง มะนาวหั่นเป็นชิ้น พริกผัดกับน้ำมัน ซีอิ๊วดำ (Ekarin, Intukarn & Chris: 188)

Kirsch :- บรั่นดีทำจากผลไม้ กลั่นจากผลเชอร์รี่ แต่อย่าสับสนกับเชอร์รี่บรั่นดีอย่างหวาน ที่ผลิตโดยโรงงานใหญ่ ๆ ชนิดของเชอร์รี่ที่ใช้ขึ้นอยู่กับสถานที่ของโรงกลั่น แต่ปัจจุบันโรงกลั่นใน Alsace , Franche Comté และ Blede Forest ในเยอรมนี อาจต้องซื้อเชอร์รี่เพิ่มเติมเพื่อชดเชยผลเชอร์รี่ท้องถิ่น kirsch ยังใช้ในกิจการครัว และปรุงอาหาร เช่น เหล้าชนิดอื่น ๆ เช่น ใช้ติดไฟบนแพนเค้ก (flaming) หรือใช้ร่วมกับ whipped cream เพื่อสอดไส้ทำพาสตริและเค้ก kirsch ที่มีคุณภาพดีถือเป็นยาช่วยย่อยหลังอาหารอีกด้วย

**Kiwi Fruit** :- ผลไม้เปลือกเขียวปนน้ำตาล ผลโตเท่าไข่ขนาดใหญ่ ปกคลุมด้วยขน เป็นพืชตระกูล Actimidia มีต้นกำเนิดจากประเทศจีน แต่ปัจจุบันปลูกกันมากในนิวซีแลนด์ (ที่มาของชื่อ) และในแคลิฟอร์เนีย ฝรั่งเศสตะวันตก ตลอดจนอิสราเอล เนื้อในสีเขียวอ่อน กลิ่นหอม เปี่ยมด้วยน้ำ เนื้อรสชาติออกเปรี้ยวเล็กน้อย ให้แคลอรี 53 แคลอรี ต่อ 100 กรัม อุดมไปด้วยวิตามินซี ผลไม้ประเภทนี้จัดว่าสุกเมื่อจับดูนุ่ม รับประทานโดยผ่าครึ่งเพื่อรับประทานเนื้อในเป็นของหวาน หรือปอกเปลือก หั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า หรือหั่นเป็นแผ่น ๆ เพื่อทำ ฟรุตสลัด ทาร์ต ฯลฯ และยังใช้เป็นเครื่องเคียงกับนกกะทายเป็น , ปลาแมคเคอเรลอบ หรืออาหารประเภทหมู Pork Chops ทอด นอกจากนี้ยังเป็นส่วนประกอบในการทำซอสเปรี้ยวหวาน เพื่อเสิร์ฟกับเนื้อ หรือปลาเย็น

**Lapérouse** :- ภัตตาคารปารีสียง ย่าน Quai des Grands Augustins เป็นกิจการในศตวรรษที่ 19 โดยมองซิเออร์ Lauvergniat เมื่อเริ่มแรกเปิดเป็นร้าน Tavern เล็ก ๆ อันเป็นแหล่งชุมนุมสารถี ขั้บรณมา และพ่อค้าจากตลาดขายสัตว์ปีกและสัตว์ที่ล่าเป็นอาหาร (Game) ลูกค้านั้นหลงใหลได้ปลื้มกับอาหารประเภท Oyster และสเต็กของภัตตาคารนี้ ในปีค.ศ.1850 เมื่อกิจการเริ่มบูมขึ้น Jules Lapérouse หลานชายของ Lauvergniat จึงได้เปิดห้องบนชั้นแรกเพื่อรองรับลูกค้า เนื่องจากภัตตาคารเริ่มมีชื่อเสียงจากรสอาหารอันเลิศ ในบรรดาเมนูหลากหลายจากฝีมือของ Lapérouse นั้น Duck Colette จัดเป็นอาหารจานเด็ด ตั้งชื่อเป็นเกียรติแก่นักประพันธ์นาม Colette ด้วยตัวเธอเอง อีกหนึ่งเมนูล้ำเลิศ ได้แก่ Chicken Docteur ตั้งชื่อเป็นเกียรติแก่ Dr.Pual นายแพทย์เชี่ยวชาญผู้มีชื่อเสียงในต้นศตวรรษ (ใช้ไก่แซ่ในพอร์ตไวน์ เคี้ยวใน Veal Gravy และเสิร์ฟพร้อมกับซอส Tarragon และเนื้อลูกวัวที่หั่นตามแนวยาว Strips)

**Lemonade**:- เครื่องดื่มประกอบด้วยน้ำมะนาว ใส่น้ำตาลผสมกับน้ำหรือโซดา เครื่องดื่มยอดฮิตของชาวอเมริกันในยุค 60 จนถึงปัจจุบัน เพราะทำง่ายและเด็กจะทำออกมาขายหารายได้ตามทางเดินหน้าบ้านในฤดูร้อน ซึ่งเป็นวัฒนธรรมอย่างหนึ่งของชนชาวอเมริกัน

น้ำมะนาวมีหลายรูปแบบเช่นกัน บางอย่างหมักบ่มให้มีกรด Carbonate รสซ่า หรือบางอย่างเป็นแบบไม่มีฟองส่วนผสม ได้แก่ กรด tartaric หรือcitric (กรดมะนาว) 1 ออนซ์ , น้ำตาลทราย 8 ออนซ์, น้ำมะนาวสด 20 หยด ผสมกันจะได้น้ำมะนาวสำเร็จรูป โดยน้ำมะนาวสำเร็จรูปนี้ 2 ช้อนชา ผสมลงในน้ำเปล่า 1 แก้ว ก็จะได้น้ำมะนาวที่ได้รสชาติกลมกล่อม

นำน้ำตาลทราย 12 1/2 ปอนด์ ต้มในน้ำเดือด 10 แกลลอน เป็นเวลา 20 นาที ใส่น้ำขิงกลั่นผสมให้เข้ากันนำไปเทราดผลมะนาวที่ปอกเปลือกแล้ว และเมื่อน้ำเย็นตัวลงนำไปบรรจุลงในถังไม้ขนาดใหญ่พร้อม กับใส่ยีสต์ลงไป 2 ช้อนโต๊ะ ไอซิ่ง (Isinglass) 1/2 ออนซ์ และนำผลมะนาว

มาทันสมัยโลด ปัดฝ่าถึงหมักไว้ 3 สัปดาห์จึงนำบรรจุลงขวดและเก็บไว้อีก 3 สัปดาห์จึงจะสามารถนำมาดื่มได้ ([www.livinghistoryonline.com](http://www.livinghistoryonline.com))

7 UP:- คุณลองนึกภาพเดินเข้าไปในร้านขายของชำและถามหาเครื่องดื่ม “Bib-Label Lithiated Lemon Lime Soda” คงไม่มีใครรู้จักหรือนึกได้ว่ามันคืออะไร เพราะชื่อของมันได้เปลี่ยนเป็น 7 UP ซะแล้ว Charles Leiper Grigg แห่ง Howdy Corporation ได้ผลิต 7UP หรือ Bib-Label Lithiated Lemon – Lime Soda ขึ้นเมื่อปี 1929 แต่ชื่อนั้นก็ยังไม่เป็นที่นิยมจึงเปลี่ยนเป็น 7 UP Lithiated Lemon Soda แล้วจึงเปลี่ยนกลับเป็น 7 UP ในปี 1936 ชื่อ 7 UP นั้นมาจากไหนไม่มีใครทราบ แต่จากความเชื่อใน 2 ทฤษฎี คือ

1. มีส่วนประกอบ 7 ชนิด ใน 7 UP
2. ขวดบรรจุ 7 UP แรกเริ่มดั้งเดิมนั้นบรรจุน้ำได้ 7 ออนซ์

คุณอาจสงสัยว่า 7 UP มีแร่ลิเทียมอยู่หรือไม่ (ลิเทียม คือ แร่ธาตุที่มีน้ำหนักเบา ซึ่งปัจจุบันใช้ในการบำบัดผู้ป่วยโรคจิต และทำ Battery ที่มีอายุการใช้งานได้นาน) อย่างไรก็ตามแร่ลิเทียมไม่ได้ถูกนำมาใช้เป็นส่วนผสม 7 UP เป็นเวลากว่า 50 ปีมาแล้ว แต่ช่วงเวลานี้มันเคยเป็นส่วนผสมใน Lemon Lime Soda ที่หลายๆบริษัทใช้กัน ครั้งแรกๆที่เครื่องดื่มน้ำอัดลมเหล่านี้ (Soft Drink) ถูกผลิตขึ้นนั้นมักมีส่วนผสมของแร่ธาตุรวมอยู่โดยแร่ธาตุเหล่านี้มักจะถูกค้นพบในน้ำพุธรรมชาติ ซึ่งน้ำพุที่มีลิเทียมเหล่านี้เป็นที่นิยมอย่างมากในเวลานั้น ([www.sodamuseum.com](http://www.sodamuseum.com))

**Lentil / Lentille** :- พืชตระกูลถั่วขนาดเล็ก เมล็ดแห้งกลมเล็กเรียบ อยู่ในฝัก มักปรุงรับประทานทั้งเปลือก เป็นพืชที่เพาะปลูกกันมาแต่บรรพกาล กำเนิดจากตอนกลางของเอเชีย ถือเป็นอาหารหลักของประชากรยากจนเป็นเวลาหลายร้อยปี กรุงโรมโบราณนำเข้าพืชประเภทนี้จากอียิปต์ ปัจจุบันปลูกกันหลากหลายพันธุ์ในฝรั่งเศส ชนิด Green Puy Lentil ปลูกออกงามในดินภูเขาไฟแห่ง Velay เมล็ดเขียวคล้ำ รสและกลิ่นเป็นเลิศ Green Lentil มาจาก Haute-Loire ,Indre ฯลฯ เปลือกบาง Champagne Brown Lentil จำกัดอยู่ในย่านนั้น สีแดงสด ส่วน Blonde Lentil ทรงรูปไข่เรียบ ปลูกใน Cantal Lentil ที่ปลูกกันในประเทศต่าง ๆ มักมีขนาดหนากว่าที่ปลูกกันในฝรั่งเศส

พืชตระกูลนี้อุดมไปด้วยโปรตีน , คาร์โบไฮเดรต ให้พลังงานสูง (336 แคลอรี ต่อ 100 กรัม) รวมทั้งมีฟอสฟอรัส , ธาตุเหล็ก และวิตามินบี ปรุงรับประทานแบบเดียวกับถั่ว White Haricot ทว่ามีบ้างเหมือนกันที่ปรุงอย่างรวดเร็วโดยไม่แช่น้ำก่อน เมื่อปรุงสุกแล้วใช้เป็นผักเครื่องเคียง รวมทั้งทำเป็นซूप นอกจากนี้ยังรับประทานคู่กับหมูดอง และใช้ปรุงสลัด Lentil ยังเหมาะสำหรับเด็ก , ผู้ที่ขาดเลือด , ผู้พักผ่อน หรือสตรีมีครรภ์ โดยมีข้อแม้ว่าจะต้องเป็นผู้ไม่มีปัญหาในระบบย่อยอาหาร

**Lentil Pureé** :- แห้ Lentil ในน้ำเย็นประมาณ 1-2 ชม. แล้วนำมาลงหม้อต้มขนาดใหญ่ ใส่ น้ำเย็นจนท่วม ต้มจนน้ำเดือด ซ้อนเอาฟองออก ใส่เกลือ , พริกไทย , Bouquet Garni (จำพวก ต้นกระเทียม , ขึ้นฉ่าย , ผักชีฝรั่ง , ใบ เพื่อให้อิ่มและรสหอม) หอมหัวใหญ่ทุบเป็น 2 หัว และแครอทหั่นเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็ก ปิดฝาเคี่ยวไปเรื่อย (ระยะเวลาขึ้นอยู่กับความสดของ Lentil) ตักเอา Bouquet Garni และหัวหอมออก นำส่วนที่เหลือใส่เครื่องปั่นอาหารขณะยังร้อนอยู่ ใส่เนยเข้าผสม (อาจเติมน้ำสต็อกลงไปสักหน่อย , น้ำ , นมต้ม หรือครีม ก่อนผสมให้เข้ากับเนยก็ได้)

**Hot Lentil Salad** :- ปรง Lentil แบบทำ Lentil Purée อย่าให้เนื้อนุ่มมาก หั่นเนื้อหมูติดมัน ตองเกลือเป็นแผ่นยาว ให้สะเด็ดน้ำ ปรงด้วยเนยแต่น้อย ให้เนื้อเป็นสีเข้มขึ้น (Lentil ที่ปรงแล้ว 1 กก. หรือ 2 $\frac{1}{4}$  ปอนด์ ใช้เนื้อหมู 250 กรัม หรือ  $\frac{1}{2}$  ปอนด์) ให้เตรียมน้ำ Vinaigrette พร้อมทั้งเติมไวน์แดง 1 ซ้อนโต๊ะลงไป ทิ้งให้ Lentil สะเด็ดน้ำในจานที่อุ่นไว้ เติมน้ำหมู แต่งด้วย Vinaigrette โรยหน้าด้วยผักชีฝรั่งซอย ผสมสลัดเพื่อเสิร์ฟแบบร้อน

**Liqueur(ลิเคียว)** :- เหล้าหวานที่มีชื่อเสียงที่สุดมาจากฝรั่งเศส โดยมีกำเนิดจากอาณาจักรของวัดทางศาสนาในสมัยกลาง พระเจ้าเก็บรวบรวมสมุนไพรมาแช่ในไวน์ หรือเหล้า (liquor) จากนั้นจึงเติมน้ำตาล หรือน้ำผึ้งลงไป พระเจ้านำมาใช้รักษาแก้ความอ่อนเพลีย หรือรักษาความเจ็บไข้ ปัจจุบัน Chartreuse เป็นลิเคียวในฝรั่งเศสเพียงชนิดเดียวที่ยังคงผลิตโดยพระนักบวช พระนิทาย Benedictine ก็เป็นพระที่ใช้วิธีการดั้งเดิมในการทำเหล้าลิเคียว ภายหลังจากการปฏิวัติฝรั่งเศส (1789) เมืองเล็ก ๆ จะมีร้านลิเคียวเป็นของตนเองจนกระทั่งสิ้นสุดศตวรรษที่ 19 เมื่อกระแสความนิยมตะวันออกเริ่มก่อตัว ตัวแทนของความเปลี่ยนแปลงได้แก่ เหล้าลิเคียวที่ทำจากส้ม นามว่า Curaqao เป็นเหล้าทำจากส้มรสขม ผลขนาดเท่าผลนัท (nut-sized) แต่เนื่องจากเหล้าชนิดนี้ สีดำคล้ำ รสชาติรุนแรง Edouard Cointreau ผู้ผลิตเหล้าลิเคียวแห่ง Angers จึงได้ผลิต 'Triple Sec' ขึ้น ซึ่งมีความหวานน้อยกว่า ใส และไม่มีสี นอกจากนี้เขายังประคิมโฆษณาเข้าช่วยเพื่อทำให้เหล้าลิเคียวชนิดนี้ประสบความสำเร็จ Grand Marnier ก็ใช้แนวความคิดคล้ายคลึงกัน โดย Louis Alexandre Marnier ใช้น้ำรสส้มขม และคอนยัคเป็นส่วนผสม แต่ไม่ว่าจะใช้ส้ม หรือสมุนไพรชั้นตอนการผลิตก็ยังคงไม่เปลี่ยนแปลง แตกต่างกันเพียงชนิดของพืชที่ใช้ ใบ ลำต้น ราก เปลือก หรือเมล็ด ที่นำมาแช่ให้ชกในน้ำ และแอลกอฮอล์ เพื่อนำไปกลั่นในกระบวนการนี้ แอลกอฮอล์จะระเหยไปเป็นไอน้ำ ส่วนน้ำมันที่ใช้ก็จะระเหยไปจนเหลือแต่ส่วนที่เข้มข้น จากนั้นกระบวนการกลั่นขั้นที่สอง 'rectification' เพื่อทำให้แอลกอฮอล์บริสุทธิ์จึงดำเนินการต่อ การผสม และการกรองด้วยน้ำตาล แอลกอฮอล์ และน้ำ เป็นการผลิตเหล้าลิเคียว ส่วนวิธีการอื่นนั้นแอลกอฮอล์จะนำมาผสมกับผลไม้แช่ขิม หรือเปลือกผลนัท Grand Marnier มีส่วนผสมคอนยัค ส่วน Zzarra ซึ่งเป็นลิเคียว

สมุนไพรของชาว Basque จะมี Armaguac ผสม ลิเคียวต่างชนิดก็จะมีสูตรผสม หรือกระบวนการของตนเองสืบทอดกันมาชั่วอายุคน แม้ว่าเหล้าลิเคียวหลายต่อหลายชนิดเป็นที่นิยมเพื่อผสมเป็นเครื่องดื่ม หรือใช้ผสมเป็นค็อกเทล แต่คุณค่าแท้จริงนั้น ใช้ดื่มเพื่อช่วยย่อยอาหารเป็นประการสำคัญ

เหล้าลิเคียวมีชื่อของฝรั่งเศส

**Benedictine** ลิเคียวสมุนไพรสูตรดั้งเดิมจากอาณาจักรของวัด

**Cointrean** เหล้าลิเคียวทำจากผลส้ม รสขมไร้สี นาม Triple Sec

**Grand Marnier** ลิเคียวทำจากส้มผสมกับคอนยัค

**Zzarra** ลิเคียวสมุนไพรจากชาว Basque ชนิดสีเหลือง และเขียว

**La Grande Chartreuse** ลิเคียวชนิดเดียวที่ยังผลิตโดยพระ ตามตำรับดั้งเดิม มีทั้งสีเหลือง และสีเขียว

**Marie Brizard** ลิเคียวทำจากเมล็ด Aniseed

เหล้าลิเคียวมีชื่อของประเทศอื่น ๆ

**Scottish Drambuie** Malt Whisky + herbs + spices & honey รู้จักกันในนามว่า

"The drink that satisfies"

- **Denmark Peter Hearing** - Cherry flavor and Cherry red color



**Lyonnais** :- ลีองส์ (Lyon) มีชื่อเสียงเป็นศูนย์กลางด้านการบริโภคของฝรั่งเศส นับจากอาหารการกิน ไปจนกระทั่งผลิตผลท้องถิ่น ประเภทหัวหอม ผลไม้ พืชผัก ทั้งยังนำเข้าผลผลิตจากแคว้นใกล้เคียง อาทิเนื้อจาก Charolais ผักและผลไม้จาก Rhône valley สัตว์ปีกจาก Bresse และปลาน้ำจืดรวมทั้งสัตว์ที่ล่าเป็นอาหาร จาก Dombes

Lyon เป็นแหล่งชุมนุมของช่างฝีมือ พ่อค้า นายทุนเงินกู้ และผู้ประกอบการอุตสาหกรรม ผู้ผลิตมาชุมนุมพบปะกัน บนโต๊ะ ที่แจ๊กลั่นแอลกอฮอล์ และความฟุ่มเฟือย เป็นที่ทราบกันว่ารสอาหารจากที่นี่โด่งดังไปไกลถึงปารีส ก่อนที่ภัตตาคารแห่งแรกจะเปิดขึ้นเสียอีก ซึ่งถือเป็นช่วงเวลา Mères Lyonnaises (มารดาแห่งลีองส์) ก่อนที่บรรดา chefs ดัง ๆ ทั้งหลายจะแปรเปลี่ยน Lyon , Roanne และเมืองใหญ่ ๆ ของแคว้นเป็นศูนย์กลางการครัวอย่างแท้จริง นอกจากนี้แล้ว Lyon ยังเป็นแหล่งประเพณีด้านการครัวหลัก ๆ ที่มีรสเอร็ดอร่อย อดังการมีชื่อเสียงขจร

ไกล โดยมีแหล่งสมาคมด้านการบริโภคของ Lyon อาทิ the Club Birlat – Savarin , the Société des Amis de Guignol เป็นผู้จัดกิจกรรมสนับสนุนความเป็น Lyonnais

ครัวสไตล์ Lyonnais ต้องมีหัวหอมเป็นส่วนประกอบหลัก รวมทั้ง Omelettes และอาหารจากไข่จานอื่น ๆ ส่วนซूपแบบฉบับ Lyonnais เป็นซूपใสจากกระดูกสัตว์ ซूपหัวหอม ซุปผักทองกับครีม และซूपไข่แดง นอกจากนี้ ยังเป็นอาหารประเภทปลาน้ำจืด และสัตว์ประเภทมีเปลือก เช่น หอยต่าง ๆ กุ้ง กุ้ง

ศิลปะการประกอบอาหารชั้นยอด จะต้องปรุงแต่งด้วยเนื้อและไก่ สัตว์ปีกจาก Lyonnais เช่น foulet Célestine , potage à la jambe de bois หรือ poularde demi – deuil ส่วนประเภทผักที่ขึ้นชื่อ ได้แก่ เนื้อใน articholee กับ foie gras , galette lyonnais (ทำจาก มันฝรั่ง และหัวหอม) , dandelion salad กับเบคอนหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า (diced) และ ถั่ว green beans ผัดแบบ sautéed

เนยแข็งจากย่านใกล้เคียงที่บริโภคกันใน Lyon ได้แก่ Bleu de Bresse , Rigotte , Reblochon หากแต่ Mont d'Or และ Cewelle de Canut เช่นเนยแข็งสไตล์ Lyonnais ที่เดียว

ส่วนของหวาน เค้กต่าง ๆ สะท้อนภาพของผลิตผลได้เป็นอย่างดี ดังเช่น ผลสตอเบอร์รี่ นำมาทำของหวานหรือเป็นส่วนประกอบในขนม , almond และ kirsch ทาร์ต à la lyonnaise , ขนมทำจากผักทอง ลูกเกดลัดเชื่อมอาบน้ำตาล (marrons glacés)

**Macaire** :- มันฝรั่งก้อนแบนใช้ในการประดับประดาอาหารชนิดปิ้งย่าง หรืออาหารประเภทเนื้อที่ ผัดอย่างรวดเร็วโดยใช้น้ำมันน้อย (sautéed) อาหารจานนี้ให้ชื่อเป็นเกียรติแก่ Robert Macaire ผู้ เป็นเสมือนฮีโร่ในละครแบบสุขนิยม สมัยศตวรรษที่ 19 เรื่อง “L'Auberge des Adrets” Macaire เป็นที่รู้จักกันโดย Frédérique Lemaître และนักสลักหินนามว่า Daumier

**Madeira** :- เป็น fortified ไวน์ จากเกาะมาเดยรา (Madeira) ของโปรตุเกส ใช้กระบวนการ ผลิตอันเป็นที่รู้จักกันว่า 'estufa' โดยทำให้ไวน์ในถังร้อนขึ้นทีละน้อย ๆ จากนั้นจึงปล่อยให้เย็น ลง Madeira ทั้งหมด ตั้งชื่อตามองุ่นที่ใช้ในการผลิต เช่น Sercial Verdelho Bual และ Malmsey มีลักษณะเฉพาะตัวที่เรียกคืนความนิยมกลับมาอีกครั้ง Madeira อาจบรรจุอยู่ในขวด เป็นเวลานาน ๆ นับปี เช่น Madeira ของปีศตวรรษที่ 18 อันเป็นปี exceptional vintage Dry Madeiras ใช้ดื่มก่อนอาหาร หรือดื่มพร้อมซूपใส (clear soup) ส่วนไวน์หวานดื่มได้ทุกเวลา หรือดื่มพร้อมของหวาน ผลไม้ และลูกไม้ต่าง ๆ

ปี ค.ศ. 1420 กัปตันชาวโปรตุเกส นาม Zarco ล่องเรือมาขึ้นฝั่งที่เกาะแห่งนี้ ซึ่งอยู่ห่าง 400 ไมล์ (600 กม.) จากชายฝั่งของมอริออคโค มาเดียร่า เป็นแดนภูเขาที่เชื่อมต่อกับแอตแลนติก มีความยาวในระดับต่ำราว 21/2 ไมล์ และพุ่งขึ้นสูง 12,000 ฟุต (4,000 เมตร) เหนือระดับน้ำทะเล กัปตัน Zarco หักร้างถางพงเพื่อปลูก อ้อย และองุ่น Malvasia ซึ่งเป็นองุ่นรสหวานยิ่ง ที่นำมาจาก เกาะ Crete ต่อมาภายหลังจึงได้ชื่อว่า Malmsey

หลังการค้นพบทวีปอเมริกา มาเดียร่ากลายเป็นเมืองท่าทางทะเลที่ดีที่สุดบนเส้นทาง มหาสมุทรแอตแลนติก และเป็นเมืองท่าแห่งเดียวที่เรืออังกฤษได้รับอนุญาตให้แวะจอดได้ ภายหลังจึงค้นพบว่าไวน์มาเดียร่ามีการพัฒนาคุณลักษณะขึ้นเมื่อได้รับความร้อนในย่านศูนย์สูตร พ่อค้าชาวอังกฤษจึงเริ่มทำการค้าไวน์ นับจากปี 1750 เป็นต้นมา จึงบรรทุกไวน์ใส่ถังมาขังหมูเกาะอิน ดิสตตะวันตก และเดินทางกลับ เมื่อไม่นานมานี้กลุ่มพ่อค้าไวน์ 8 บริษัท ที่สืบช่วงมาจากปี 1750 ใช้วิธีเลียนแบบการเพิ่มคุณลักษณะของไวน์ตามธรรมชาติของเขตร้อน โดยการเก็บไวน์ในถังที่เรียกว่า estutas ไว้ที่อุณหภูมิ 120 องศาฟาเรนไฮต์ (45 องศาเซลเซียส) เป็นเวลาอย่างน้อย 3-5 เดือน จากนั้นไวน์จึงเก็บบ่มในถังที่ได้รับแสงแดดเป็นประจำ

มาเดียร่าเพาะปลูกองุ่นได้ 2,100 เฮกตาร์ และผลิตไวน์ได้ประมาณ 2,600,000 แกลลอน (100 ล้านลิตร) ต่อปี เป็นที่น่าเสียดายว่าเพียงสิบส่วนของเขตเพาะปลูกองุ่นสามารถปลูกองุ่นขาว ขึ้นดีได้ 4 ชนิด ได้แก่ Sercial, Verdelho, Bual และ Malvasia เพื่อนำมาทำไวน์ชั้นเยี่ยมยุทธ องุ่น ที่นำมาทำไวน์มาเดียร่าต้องปลูกบนไร่เตี้ย ๆ ซึ่งทำให้ผู้ปลูกองุ่นใช้ประโยชน์จากพื้นที่ด้านล่างได้ ฉะนั้นการเก็บเกี่ยวจึงต้องใช้วิธีก้มลงเก็บ หรือวิธีคุกเข่าลง องุ่น Negra – Mole เป็นสายพันธุ์องุ่น ที่ขยายพันธุ์รวดเร็ว ผู้ผลิตไวน์จึงนำมาผลิตไวน์มาเดียร่าราคาถูก ซึ่งมีส่วนแบ่งการตลาดราว 40% ของผลิตรวม

มาเดียร่าชั้นเยี่ยมยุทธ

Boal หรือ Bual :- รสหวานปานกลาง เป็นองุ่นพันธุ์หายากที่มีใบเล็กปกไปด้วยขน ให้กลิ่นไวน์ที่ หอมหวานชวนสนใจ ทำให้ระลึกถึงผลแอปริคอตแห้ง ลูกเกด นัท คาราเมล

Malvasia หรือ Malmsey :- มาเดียร่ารสหวาน ไม่พบเห็นบ่อยเท่า Verdelho เป็นมาเดียร่ายอด นิยมที่ดื่มกับขนมหวาน ในประเทศแองโกล-แซ็กซอนทั้งหลาย

Sercial :- มาเดียร่าที่หวานน้อยสุด พัฒนาคุณลักษณะ และกลิ่นภายหลังประมาณ 10 ปี ค่อนข้างหายาก

Terrantez :- เป็นตำนานองุ่นที่เกือบสูญหายไปจากปฐพี ให้ผลผลิตไวน์ที่ค่อนข้างหายากสัก หน่อย มีความสด และความมีชีวิตชีวาอย่างไม่น่าเชื่อ

Verdelho :- มาเดียร่ารสค่อนข้างฝาด สุกเร็ว ให้ผลผลิตไวน์ที่น่าอภิรมย์ เป็นรสชาติของไอโอดีน และกลิ่นควัน

**Maple . Évable** :- ในอเมริกาเหนือน้ำตาลเมเปิลที่ได้จากลำต้นมีสีออกส้ม ๆ เก็บได้ในฤดูใบไม้ผลินำมาทำน้ำตาลน้ำเชื่อมสีทองใส กลิ่นหอม เป็นที่รู้จักกันดีในอเมริกาและแคนาดา ใช้ทำให้ที่วบนแฮมและอาหารประเภทเนื้ออย่าง รับประทานกับแพนเค้ก และพุดดิ้ง นอกจากนี้ยังใช้เคลือบแครอท และใช้เคลือบคาราเมลมันฝรั่ง ทาร์ตที่ทำจากน้ำตาลเมเปิลเป็นที่นิยมเช่นกัน น้ำตาลเมเปิลใช้ประโยชน์เพื่อให้รสในโรงงานทำขนม และโรงงานลูกกวาด อีกทั้งยังนำน้ำตาลจากลำต้น (Maple Sap) มาทำเครื่องดื่มประเภทไซเดอร์ (Cider) เช่นในรัฐหลุยเซียน่าซึ่งเมื่อกลั่นจะได้กลิ่นแบบน้ำส้มสายชู

**Mardi-Gras** :- ถ้าชื่อของเทศกาลคาร์นิวัล (Carnival) ไม่ได้กระตุ้นความคึกคักของคุณเกี่ยวกับงานเทศกาลประจำปีแต่เก่าก่อน ก็เป็นไปได้ว่าคุณอาจเคยได้ยินเทศกาลประจำปีแต่เก่าก่อน ก็เป็นไปได้ว่าคุณอาจเคยได้ยินเทศกาลรื่นเริงของชาวฝรั่งเศสที่คล้ายๆกันเช่น Mardi - Gras หรือบางทีคุณอาจจะคุ้นเคยมากขึ้นกับเทศกาล "Sharvetide" ของชาวอังกฤษ แต่ไม่ว่าคุณจะเรียกเทศกาลเหล่านั้นว่าอย่างไร ในวันที่ 12 กุมภาพันธ์ ของปีนี้ (2002) ประเพณีการรื่นเริงแบบดั้งเดิมยังคงดำเนินต่อไปด้วยความสนุกสนานอย่างสุดเหวี่ยงอลังการและจะเป็นงานที่มีชื่อเสียงมากที่สุดงานหนึ่ง คาร์นิวัล เป็นชื่อที่เก่าแก่มากสำหรับงานเทศกาลที่สามารถหยุดยั้งวันเวลาอาจจะเป็นหลายวันหรือหลายอาทิตย์เพื่อถดถอยการถือบวช ระหว่างเทศกาลคาร์นิวัล (ในทางประวัติศาสตร์) ชาวคริสเตียนจะละทิ้งอาหารต่างๆที่ตนเองมีอยู่ในบ้านและชอบดื่มกิน เช่น เนื้อ ไข่ ของมันๆ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์และการประพฤติปฏิบัติที่ตนเองชอบก่อนเทศกาลถือบวชอย่างเป็นทางการจะเริ่มขึ้น หลายปีผ่านไปความหมายของเทศกาลคาร์นิวัลได้ขยายออกไปจากขอบเขตของศาสนาและเขตเมืองแต่มันกลายเป็นเทศกาลรื่นเริงของชาวโลกไปเสียแล้ว

ในสหรัฐอเมริกาเทศกาลรื่นเริงที่มีชื่อเสียงที่สุดนี้จะมีอยู่ในเมืองนิวออร์ลีน รัฐLouisiana ถนนหนทางในนิวออร์ลีนกลายเป็นที่สำหรับคลื่นมหาชนในชุดแฟนซีหรรษาที่หลังไหลมาสนุกสนานกันอย่างเต็มที่แม้แต่ผู้คนและเสียงดนตรีในทุกๆตารางนิ้วบนถนนของเทศกาลคาร์นิวัล แต่จะไม่มีที่สักกะเบียดนิ้วในเทศกาล Mardi-Gras ไม่มีงานเลี้ยงใดดีไปกว่าเทศกาลนี้ทุกคนจากทั่วโลกแย่งชิงกันมาจับจองหรือมีส่วนในเทศกาลอันเหลือเชื่อนี้ ถ้าคุณไม่สามารถมายังนิวออร์ลีน สำหรับงาน Mardi - Gras ในปีนี้ก็สามารถจะวางแผนงานปาร์ตี้ของตัวเองได้ทั้งหมดที่คุณต้องการคือ สูตรเด็ดของไก่ย่างแบบ Mardi - Gras เพลงเต๋นรำและแขกผู้มาร่วมงานที่มีนิสัยแปลกประหลาด



**Martin Yan** :- ผู้ซึ่งมีความโด่งดังเป็นที่รู้จักกันในฐานะพ่อครัวในรายการโทรทัศน์, นักเขียน และ ครู ได้สนับสนุนให้คนอเมริกันนับล้านคนหันมาสนใจในความน่าตื่นเต้นของการทำอาหารจีน รายการแรกของเขาที่ถูกวิจารณ์นั้นคือรายการแรกที่ทำการอธิบายและจำแนกแยกแยะการทำอาหารจีนโดยวิธีการทำให้ผู้ชมรายการคุ้นเคยกับการส่วนผสมและการปรุงที่ครั้งหนึ่งถูกคิดว่ายากหรือถูกปิดบังในการทำด้วยตนเองที่บ้าน หนังสือเล่มก่อนๆของเขา ตัวอย่างเช่น Martin Yan's Asia Martin Yan Culinary Journey Through China และ Martin Yan's Feast ได้ถูกจำหน่ายรวมกันไปมากกว่าห้าแสนฉบับ และยังคงจะนำการทำอาหารจีนที่ดีที่สุดมาสู่ครัวอเมริกา

Martin Yan's Invitation to Chinese Cooking เป็นทางเลือกของพ่อครัวมือใหม่ผู้ซึ่งสนใจการทำอาหารจีนเองแต่ยังไม่คุ้นเคยในการทำเองที่บ้าน หนังสือเล่มนี้จะให้ความรู้และสูตรในการทำอาหารจีนอย่างง่ายแต่มีรสชาติที่ดีเขาได้ทำให้หนังสือดูน่าสนุกและง่ายโดยการผสมผสานเนื้อหาไปกับเรื่องเล่าเล็กๆน้อยๆและสาระ, ภาพและคำอธิบายของเครื่องปรุงต่างๆและ คำอธิบายแบบเป็นขั้นเป็นตอนในการเตรียมอาหาร

ตำราอาหารจีนของ Yan นั้นสามารถนำไปปรับให้เข้ากับอาหารแบบรักษาสุขภาพได้อย่างสมบูรณ์แบบ ด้วยสูตรการมีไขมันน้อย ไม่มีเนื้อดิบ และการเน้นหนักเรื่องส่วนผสมที่สดใหม่ ตำราของ Yan นั้นได้เปรียบในเรื่องส่วนผสมที่หาได้ง่ายตามท้องตลาด คุณเองก็สามารถที่ทำอาหารชั้นเยี่ยมที่จะถูกปากของคุณและทำให้แขกของคุณพอใจได้

Martin Yan เกิดที่ประเทศจีน และมีความหลงใหลในการทำอาหารจีนอย่างมาก เป็นเวลามากกว่า 20 ปีที่การแสดงของเขาได้รับความนิยมและเป็นที่พอใจ นอกจากนั้นเขายังเป็นครูผู้อุทิศตนที่ California Culinary Academy, Johnson and Wales University และเป็นผู้รับสอนในการสัมมนาในที่ต่างด้วย และการมีหนังสือที่ได้ตีพิมพ์มากกว่า 16 เล่ม เขาจึงเป็นพ่อครัวผู้ที่ได้รับความเชื่อถือมากที่สุดในโลก

**Mayonnaise** :- : ซอสเย็นที่มีส่วนผสมของไข่แดง และน้ำมัน ผสมกันจนเป็นเนื้อเดียวกัน ปรุงรสด้วยน้ำส้มสายชู เกลือ พริกไทย และมัสตาร์ด ตามตำนานกล่าวว่า Duke of Richelien ผู้ครอง Port Mahon ซึ่งอยู่บนเกาะแห่ง Minorca เมื่อ 28 มิ.ย.1756 ตัวท่าน Duke เองหรือ Chef อาจเป็นผู้คิดสูตรซอสนี้ขึ้น และให้ชื่อว่า mahonnaise ส่วนอีกกระแสหนึ่งเชื่อว่าซอสนี้แรกเริ่มเป็นสิ่งพิเศษจากเมือง Bayonne รู้จักกันในนามซอส bayonnaise ภายหลังชื่อเปลี่ยนแปลงมาเป็น mayonnaise อย่างไรก็ตาม มิสเตอร์ Carême ให้ความเห็นว่าคำนี้มาจากคำกริยา

ฝรั่งเศส manier (หมายถึง คนให้เข้ากัน) และเรียกว่า magnonaise หรือ magnionnais ส่วน Prosper Montagné ให้ข้อเสนอแนะว่า เป็นคำมาจาก moyennaise ซึ่งเกี่ยวข้องกับคำฝรั่งเศสเก่า moyeu หมายถึง 'ไข่แดง'

การทำ mayonnaise ให้ได้ดีนั้น ส่วนผสมต่าง ๆ ต้องอยู่ในอุณหภูมิเดียวกัน บ้างแนะนำว่า ไข่แดงจะต้องคงอยู่กับมัสตาร์ดสักส่วนหนึ่งก่อนจะเติมน้ำมันลงไป หาก mayonnaise ขึ้นแข็ง ให้เติมไข่แดงกับมัสตาร์ด พร้อมทั้งเหยาะน้ำส้มสายชูหรือน้ำ mayonnaise จะต้องเก็บอยู่ในที่เย็นแต่ต้องไม่ใช่การแช่ตู้เย็น

Mayonnaise ใช้เสิร์ฟกับอาหารจากครัวเย็น ประเภทออร์ดิฟ ปลา เนื้อ ฯลฯ หรือช่วยเสริมรสชาติแก่ Russian salad

**Medallion . Médailon** :- เป็นการปรุงแต่งอาหารโดยตัดให้เป็นรูปทรงกลมเล็กหรือทรงกลมรูปไข่ เป็นคำความหมายเดียวกับเนื้อทอร์เนโด (Tournedos) ที่ตัดให้เป็นชิ้นเล็ก อย่างไรก็ตามยังมีความหมายรวมถึงเนื้อสัตว์ปีก , ปลา , หอย และตับห่านบด (Foie Grass) Medallion ที่ทำจากเนื้อลูกวัว หรือประเภทเบ็ดไก่ นำมาปรุงแบบ Sautéed หรือผัด รับประทานได้ทั้งร้อนและเย็น

Médailon Composés ทำจากส่วนผสมหลากหลาย (ประเภท Croquette) จัดทำรูปให้เป็นทรงกลม น้ำหนักประมาณ 70 กรัม (3 ออนซ์) เคลือบด้วยขนมปังป่น นำมาผัดแบบ Sautéed ในเนย

**Mee Ga- thi**:- หมี่กะทิ

**วิธีทำ** นำกะทิคั้นสดตั้งไฟในกะทะที่มีความร้อนระดับปานกลาง ใส่ต้นหอม เนื้อหมูบดหรือเนื้อกุ้งบด เพิ่มรสชาติให้เข้มข้นด้วยซอสถั่วเหลือง น้ำมะขาม น้ำตาลและพริกป่น หลังจากนั้นจึงใส่เต้าหู้ก้อนจุ่มเนื้อและน้ำกะทิเข้ากันเป็นเนื้อเดียว จากนั้นก็นำกะทิที่เคี่ยวเสร็จแล้วนี้ไว้ครึ่งหนึ่งสำหรับราดหน้าหมี่

นำน้ำกะทิที่เหลือครึ่งหนึ่งมาผัดรวมให้เข้ากันกับเส้นหมี่ เมื่อพร้อมเสิร์ฟเราจะราดหน้าหมี่ด้วยกะทิที่ปรุงเสร็จ จัดแต่งให้นำรับประทานยิ่งขึ้นด้วยพริกแดงสด และใบกุยช่าย

**ข้อเสนอแนะ** จะรับประทานให้อร่อยยิ่งขึ้นด้วยการเพิ่มไข่เจียวที่หั่นเป็นเส้น หัวปลี ถั่วงอก ผักชีและมะนาว 1 ชิกก็จะทำให้รสชาติกลมกล่อมยิ่งขึ้น (Ekarin, Intukarn & Chris: 191)

**Merinaue** :- เป็นขนมทำจากไข่ขาวที่ใช้เครื่องตีจนเหนียวกับน้ำตาล นักประวัติศาสตร์ด้านอาหารเชื่อว่า meringue ค้นพบโดยฝีมือของ Gasparini นักทำขนมชาวสวิส อาศัยอยู่ในเมือง Meiringen (ปัจจุบันอยู่ในเยอรมันตะวันออก) ส่วนคนอื่น ๆ เห็นว่าคำ ๆ นี้มาจากภาษาโปแลนด์

ว่า 'marzynka' โดย chef ของพระเจ้า Stanislas ที่ 1 นามว่า Leszczyński เป็นผู้คิดค้นสูตร จากนั้น กษัตริย์พระองค์นี้จึงแนะนำสูตรไปยังพระธิดา นามว่า Marie พระธิดาจึงแนะนำต่อไปยังประเทศฝรั่งเศส พระนางมารี อังตัวเน็ต (Marie Antoinette) พอพระทัยกับ meringue เป็นอันมาก ถึงกับทรงทำขนมชนิดนี้ด้วยพระองค์เอง ที่ Trainon กระทั่งต้นศตวรรษที่ 19 meringue ที่ปรุงรสในเตาอบ จึงปรับรูปร่างโดยใช้ข้อ ส่วน Carême เป็นคนแรกที่ใช้ถุงทำขนมชนิดนี้ (piping bag) ลากเป็นเส้นวงกลม meringue แบ่งเป็น 3 ชนิด 1. Meringue ordinaire 2. Meringue italienne 3. Meringue cuife or sur le feu

**Miena Pla:**- เมียงปลา เครื่องปรุงประกอบด้วย ปลาแซลมอน 8 ชีด ผักกาดขาว 1 ต้น ใบขึ้นฉ่าย 2 ต้น ใบสะระแหน่ 3 ช่อ พริกชี้หนูเด็ดก้าน 1 ช้อนโต๊ะ กระเทียมปอกเปลือก 1 ช้อนโต๊ะ น้ำมันงา 2 ช้อนโต๊ะ งาคั่ว 1 ช้อนชา ถั่วลิสงคั่วป่น 2 ช้อนโต๊ะ

**วิธีทำ** นำเนื้อปลาหั่นเป็นชิ้นๆ ต้มให้สุกในน้ำเดือด นำมาวางบนจาน สำหรับจิ้มน้ำจิ้ม รับประทานกับผักกาดขาว ใบขึ้นฉ่าย ใบสะระแหน่

**วิธีทำน้ำจิ้ม** พริกชี้หนู 20 เม็ด กระเทียมปอกเปลือก 1 ช้อนโต๊ะ โขลกให้ละเอียด ผสมกับน้ำตาล น้ำมันงา น้ำปลา งาคั่ว ถั่วลิสงคั่วป่น คนให้เข้ากัน (วัลยา ภูภิญญา: 41)

**Mini bouchée (petit four)** :- ทำจากขนมเค้กที่ฟู ตกแต่งรูปทรงและเติมความหวานด้วยคัสตาร์ด พาสตริครีมหรือแยม แล้วจึงประกบเข้ากัน เคลือบน้ำตาลเป็นสี ๆ ดังเช่นการทำสอดไส้ แยม raspberry ก็เคลือบน้ำตาลสีชมพู หรือเคลือบน้ำตาลรสคัสตาร์ดก็ผสม kirsch กับน้ำตาลเคลือบเขียวและเมล็ด pistachios ส่วนรสวานิลาก็เคลือบน้ำตาลสีขาว

**Mocha , Moka** :- กาแฟพันธุ์อาราบิก้า ปลูกตามแนวชายแดนแถบทะเลแดง ได้ชื่อตามเมืองท่าของเยเมน อันเป็นเมืองท่าส่งออกกาแฟประเภทนี้มานาน กาแฟพันธุ์นี้ให้กลิ่นและรสแรงออกไปทางขม ใช้ดื่มในถ้วยเล็กด้วยรสชาติรุนแรงแต่หวาน ใช้แต่งรสและกลิ่นขนมเค้ก , คุกกี้ , ขนมปังกรอบ , ไอศกรีม และลูกกวาด คำ Mocha หรือ Moka ยังใช้อธิบายเรียกขนมเค้กกลิ่นรสกาแฟที่ทำเป็นชิ้น ๆ จากกาแฟ หรือ ช็อกโกแลต Butter Cream ขนมประเภทนี้กำเนิดขึ้นสันนิษฐานว่าเมื่อการดื่มกาแฟเป็นที่รู้จักกันในกรุงปารีส

**Morel หรือ Morille** :- เป็นเห็ดรสชาติอร่อย ทว่าหายาก จะพบได้เฉพาะช่วงฤดูใบไม้ผลิ ลักษณะรูปร่างแบบเดียวกับเห็ดโคน เป็นทรงรูปโลก ประกอบด้วยตารางแบบรวมผึ่ง จึงต้องนำ

มาทำความสะอาดเพื่อขจัดเศษดินทราย หรือแมลง ที่อาจติดอยู่ภายใน ด้วยการจุ่มแกว่งในน้ำหลาย ๆ ครั้ง แล้วนำขึ้นตากแห้ง หรือไม่กี่ทำความสะอาดส่วนหัวเห็ด ด้วยแปรงอย่างดี เพื่อรักษากลิ่นอันหอมยวนใจ เห็ด Morel น้ำตาลเข้มจนถึงน้ำตาลดำสนิท เป็นชนิดมีคุณภาพสูงและราคาดี ส่วนชนิดที่สีจางลงมาจนเป็นสีบลอนด์ รสชาติจะลดความอร่อยลงไปด้วย โดยเฉพาะชนิดที่ลำต้นสูงยาว หัวเห็ดรูปโคน ถือเป็นชนิดต่ำสุด

เห็ด Morel ต้องนำมาปรุงให้สุก โดยผัดกับเนย , หรือซอส Madeira นอกจากนั้นยังนำมาปรุงแบบ AU GRATIN โดยมีส่วนประกอบของขนมปังป่นและเนยขูด ใช้ปรุงกับ omelettes , ไข่ , เนื้อลูกวัว , ซุป หรือซอสต่าง ๆ

**Mornay** :- เป็นซอสขาวทำจากนม , ครีมเป็นส่วนประกอบหลัก อุดมไปด้วยไข่แดง เพิ่มเติมรสชาติโดยเนยขูด Gruyère ซอสชนิดนี้ใช้เคลือบอาหารเพื่อทำให้ผิวใสเหมือนแก้ว(Glazed) ขณะย่างไฟหรืออบในเตาอบ ซึ่งรวมถึงอาหารประเภทไข่ที่ตอกเปลือกทิ้งแล้วปรุงไข่ในน้ำเดือด (Poach) , ปลา , หอย , ผัก , แพนเค้กสอดไส้ ฯลฯ ซอสชนิดนี้ทำขึ้นเพื่อรำลึกถึง Joseph Voiron , Chef ของภัตตาคาร Durand ตอนปลายศตวรรษที่ 19 ผู้บุกเบิกการปรุงให้แกก๊ก Mornay บุตรชายคนโตของเขา

**Mousse** :- ทำจากส่วนผสมที่นำมาปั่นหรือตีให้เข้ากัน แล้วจึงนำมาฉนวนเพื่อเป็นส่วนประกอบในอาหารทั้งประเภทคาวและหวาน Mousse มักจัดเตรียมในแม่พิมพ์เพื่อเสิร์ฟแบบเย็น เป็นประเภทออร์เดิร์ฟหรือเรียกน้ำย่อย โดยมีส่วนประกอบหลักเป็นปลา , หอย , เป็ด , ไข่ , ตับห่านบด , แฮม และผักต่าง ๆ ฯลฯ ส่วน Mousse ประเภทหวานใช้ผลไม้เป็นส่วนประกอบหลัก และให้รสชาติชี็อกโกแลตหรือกาแฟ

**Mrs. Fields** :- ร้านคุกกี้และขนมอบที่ปัจจุบันมีสาขากว่า 650 ร้านภายในประเทศ และอีกกว่า 65 ร้าน ใน 11 ประเทศ เริ่มเปิดร้านแรกในปาโลอัลโต รัฐแคลิฟอร์เนีย ในปี 1977 โดยเด็บบี ฟิลล์ คุณแม่ยังสาวที่ไม่มีประสบการณ์ทางธุรกิจมาก่อน การเริ่มต้นที่รู้จักประมาณตนทำให้ มิสซิสฟิลล์ เจลิมฉลองร้านค้าของตนทั่วโลก และทำให้บริษัทของเธอเป็นร้านขายคุกกี้และขนมอบที่มีสาขามากมายหลายแห่ง ความมุ่งมั่นของ มิสซิสฟิลล์ คือ พยายามทำให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่ไม่เหมือนผลิตภัณฑ์อื่น ๆ โดยทำให้ถูกใจผู้ซื้อจนสินค้าไม่พอจำหน่าย



มิสซิส ฟิลส์ เริ่มอนุญาตให้ทำแพนโซส ในปี 1990 ในขณะที่โอกาสของแพนโซสทำได้ยากที่สุด โอกาสที่จะทำแพนโซสใหม่ ที่มีการเคลื่อนไหวอย่างจริงจัง ต้องมีสิ่งสนับสนุนก็คือ ชื่อเสียงที่เป็นที่ยอมรับและเห็นชอบจากผู้บริโภคทั่วโลก

**Muesli** :- ส่วนผสมของ Cereals ผลไม้แห้งและผลไม้สด เสรีฟพร้อมนม (และน้ำตาลในบางครั้ง) นักโภชนาการชาวสวิส นาม Bircher = Brenner เป็นผู้ริเริ่มเมื่อต้นศตวรรษนี้ (มาจากคำว่า Muëсли ของภาษาเยอรมัน หมายความว่า การผสม) เพื่อเป็นอาหารเช้าที่มีคุณค่าด้านโภชนาการในสวิสเซอร์แลนด์, เยอรมนี และสหราชอาณาจักร ส่วนผสมของ cereals และผลไม้อบแห้งเหล่านี้ใช้เครื่องหมายการค้าหลากหลาย สุดท้ายจะเลือกชื่อบริโภคนิตใด ส่วนผสมมาตรฐานได้แก่ ข้าวโอ๊ต จมูกข้าว (wheat germ) อัลมอนด์อบแห้ง ลูกเกดและเกล็ดแอปเปิ้ล เพื่อเสรีฟกับนมสด โดยอาจรับประทานกับกล้วยหั่นบาง ๆ เกล็ดแครอท ลูก walnuts และ hazelnuts นมข้นหรือโยเกิร์ต น้ำสม หรือน้ำองุ่น น้ำผึ้งและสารสกัดจากข้าวมอลท์

**Nestle SA** บริษัทระดับโลกที่ใหญ่ที่สุดในบรรดา บริษัทรวมทุนข้ามชาติ ตามการสำรวจขององค์การสหประชาชาติ มีสำนักงานใหญ่ที่ประเทศสวิสเซอร์แลนด์และเป็นบริษัทผลิตอาหารที่ใหญ่ที่สุดในโลกด้วย ผลิตภัณฑ์ที่เป็นที่รู้จักกันดี(Well Known Brand) เช่น Nestcafe, Perrier, Carnation, Toll House และ Stouffer's ฯลฯ โดยที่ผลิตภัณฑ์ Nestcafe ทำรายได้มากกว่าครึ่งหนึ่งให้กับบริษัทในช่วงเวลาที่ผ่านมา ปัจจุบันบริษัทได้ขยายให้มีสินค้าหรือผลิตภัณฑ์ที่แตกต่างออกไปจากเดิม โดยส่วนใหญ่ดูความต้องการของตลาด แต่อย่างไรก็ตาม 95% ของผลผลิตก็ยังมุ่งไปที่อาหาร ในหลาย ๆ ปีที่ผ่านมา Nestle ลงทุนไปในภูมิภาคต่างๆ โดยใช้วัตถุประสงค์ที่มีอยู่ในพื้นที่ พัฒนาและวิจัยไปในตลาดของอาหารทั่วโลก เช่น ประเทศในละตินอเมริกา, จีนและยุโรป ตะวันออก ทำให้ค่าการตลาดเติบโตขึ้น 30% ต่อปี และเพิ่มขึ้น 3 เท่าในปี 1992 และในปี 1996 ทำรายได้ถึง 45.48 พันล้านเหรียญดอลลาร์สหรัฐเลยทีเดียว

**Noodle Cup** :- ก๋วยเตี๋ยวและบะหมี่เป็นอาหารที่มีอยู่กับวัฒนธรรมของคนตะวันออกมาแต่ไหนแต่ไร และอาหารพวกเส้นต่าง ๆ นั้น ทั้งจีนและิตาเลียนก็ชอบกินกันมาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ คนิตาเลียนชอบ สปาเกตตี ราวิโอลี ซึ่งก็คงจะเป็นเพราะมารีโคโปโลเจ้าเอววิธี่ทำไปจากจีน เส้นบะหมี่หรือก๋วยเตี๋ยวจะใหญ่จะเล็กสุดแต่ว่าจะเอาไปทำอะไรกิน ของญี่ปุ่นนั้นมีหลายอย่าง เช่น ราเมน, ไชบะ และ อุด้ง

ความคิดเรื่องบะหมี่ไฮเทคนี้เริ่มต้นที่นาย โมโมฟูกุ อันโด ประธานกรรมการบริษัทผลิตภัณฑ์อาหารนิชชิน ซึ่งปัจจุบันนี้เป็นบริษัทที่ผลิตบะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ราว ๆ พ.ศ. 2500 นายอันโดอยู่ที่โอซาก้า เขายังรำลึกได้ถึงแถวของคนที่ยืนคิวยาวเหยียดคอยรับอาหารบิ๊นส่วนภายหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 ซึ่งญี่ปุ่นเป็นฝ่ายแพ้ เมื่อแจกแบ่ง ข้าว เหลือ และน้ำตาลแล้ว ผู้รับยังต้องไปหาเตา หากกระทะ หานม้อเพื่อต้มแกงอีก นายอันโดเห็นว่าความต้องการอาหารของมนุษย์จะไม่มีวันลดลงในอนาคต เขาเห็นว่าถ้าทำเป็นบะหมี่น้ำกึ่งสำเร็จรูปก็จะทำเก็บไว้ได้ จะจำหน่ายแจกก็ไม่ยาก คนได้ไปแล้วก็เพียงชงกับน้ำร้อนก็กินได้ แต่บะหมี่กึ่งสำเร็จรูปก็อร่อยพอ คนที่กินแล้ววันนี้พรุ่งนี้ก็ยิ่งอยากจะกินอีก คุณค่าทางอาหารจะต้องสม่ำเสมอแม้จะเก็บนานไปบ้าง บางบ้านอาจจะซื้อไปเก็บไว้ เวลาจำเป็นก็เอาออกมากินกันง่ายๆ ทุกเวลา ราคาจะต้องถูกและสะอาดปลอดภัย

นายอันโดว่ากว่าจะอธิบายให้เพื่อนร่วมงานเข้าใจความคิดก็เหนื่อยพอๆ ที่ยากไปกว่านั้นก็คือ จะใช้เทคโนโลยีอะไรที่จะทำให้เส้นบะหมี่แห้งโดยไม่หักร่วนเป็นผง ความสำเร็จไปอยู่ตรงที่เอาเส้นบะหมี่ไปทอดเสียก่อนอย่างเดียวกับเทมปุระที่ต้องทอดในน้ำมันทั้งนี้เพื่อไล่น้ำที่อยู่ในเส้นบะหมี่ออกมาให้มากที่สุดและเร็วที่สุดเมื่อเอาเส้นบะหมี่ขึ้นจากกระทะทอด เมื่อน้ำมันระเหยหรือตกหมดก็จะเกิดรูขนาดเล็กหลายๆในเส้นบะหมี่ ฉะนั้นเมื่อน้ำร้อนเทลงไปจึงสามารถดูดน้ำเข้าไปทำให้เส้นบะหมี่นุ่มเหนียวได้อีก หลักการมีอยู่อย่างนั้น แต่วิธีจะทำอย่างไรก็ไม่ใช่ว่าจะง่าย ความมานะของอันโดทำให้เขาผลิตจนสำเร็จและออกทดลองตลาดครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. 2514 ตอนแรกทั้งเส้น ทั้งซุ๊ป และส่วนผสมเพื่อการปรุงแต่งจะอยู่ในถ้วยสโตรีโฟม ซึ่งช่วยรักษาความร้อนได้ดี ไม่รั่วน้ำผู้ซื้อเพียงฉีกฝาออกแล้วเทน้ำร้อนลงไป คอยอีก 3 นาที ก็ได้กินบะหมี่น้ำอย่างอร่อยคนญี่ปุ่นยอมรับและการโฆษณาทางโทรทัศน์ก็ช่วยได้มากทุกวันนี้มีบริษัทต่างๆ ถึง 150 บริษัท ผลิตบะหมี่ไฮเทคยี่ห้อต่างๆ รสชาติต่างๆ อยู่ใน 31 ประเทศรวมทั้งเมืองไทย เชื่อว่าเมื่อ พ.ศ. 2519 มีบะหมี่ไฮเทคขายอยู่ทั่วโลกและผู้คนได้กินไปแล้ว 13,000 ล้านชาม(พิชัย วาสนาสง: 222-224)

**Okra:- กระเจี๊ยบ** กระเจี๊ยบเขียว หรือกระเจี๊ยบมอญเป็นพืชยืนต้นอายุราว 2 ปี บางต้นสูงขึ้นไปถึง 2 เมตร ดอกสีเหลืองใหญ่ขนาดฝ่ามือตรงกลางดอกมีสีม่วง ใบเป็นแฉกๆ ใบของกระเจี๊ยบมีขน ผลกระเจี๊ยบสีเขียวมีลักษณะเป็นทรงกลมยาว ปลายฝักแหลมหน้าตัดเป็นรูป 5 เหลี่ยม เมื่อดอกออกดอกออกฝัก กระเจี๊ยบทำหน้าที่เป็นไม้ประดับบ้านที่เป็นอาหารได้ กระเจี๊ยบยังอ่อนอยู่ เพราะจะอร่อย ไม่เป็นเสี้ยน คนญี่ปุ่นนิยมกินมาก โดยเอามาอย่างแล้วจิ้มกับซอส สารสกัดจากกระเจี๊ยบมีสรรพคุณในการขับพยาธิตัวจิ๋ว ซึ่งมีอยู่ในเนื้อสัตว์ นอกจากนั้นยังมีสรรพคุณในการรักษาความดันโลหิตให้เป็นปกติ ช่วยบำรุงสมอง และยังมีวิตามินและเกลือแร่ประกอบอีกหลายชนิด

ลักษณะเด่นของกระเจี๊ยบคือจะมีลักษณะเป็นเมือกที่ช่วยให้ลื่นลื่น ช่วยรักษาโรคกระเพาะ เพราะเมือกนี้จะช่วยลดคลื่นเคลือบและบรรเทาการระคายเคืองของเนื้อเยื่อที่อักเสบ กระเจี๊ยบมอญจึงเป็นผักที่ช่วยบรรเทาอาการปวดท้องในคนที่เป็นเยื่อกระเพาะหรือลำไส้อักเสบ และกระเจี๊ยบยังเป็นผักที่ช่วยเป็นยาระบายที่ดีอีกด้วย (มหัศจรรย์ผัก 108:231-232)

**Palm Hearts** :- หน่อในของต้นปาล์ม โดยเฉพาะ West Indian Cabbage Palm อาจเรียกว่า 'Coconut Cabbage', 'Glag-Glug Cabbage' หรือ 'Ti-Coco Cabbage' ส่วนอ่อนนุ่มสุดใช้รับประทานดิบ โดยหั่นเป็นแผ่นบางลงในสลัด ส่วนที่แข็งกว่าใช้ปรุงอาหาร สำหรับอาหารประเภท Gratins หรือทำสอด้ได้ไข่ Omelettes รสชาติของปาล์มคล้ายกับ Artichoke หาซื้อได้ในรูปแบบบรรจุกระป๋องเช่นเดียวกัน

**Paris-Brest** :- ขนมเค้กรูปวงแหวนขนาดใหญ่ เนื้อครีมรส Praline โรยหน้าด้วยเมล็ดอัลมอนด์ป่น กำเนิดในปีค.ศ. 1891 โดยช่างทำขนมที่มีร้านอยู่ย่านชานกรุงปารีส บนเส้นทางแข่งจักรยานระหว่างปารีสและเบรสต์ (Brest) เขาเกิดความคิดทำขนมรูปวงแหวนขนาดใหญ่เพื่อรำลึกถึงวงล้อของจักรยาน ส่วนขนม Paris-Nice ก็เป็นอีกแนวทางหนึ่ง ซึ่งไม่โรยหน้าเมล็ดอัลมอนด์ แต่ใช้เนื้อครีม Saint-Honoré

**Pastry** :- ทำจากแป้ง น้ำมัน เกลือ ใช้หลากหลายชื่อในฝรั่งเศส เช่น pâte brisée, pâte Sablée และ pâte sucrée Pâte sablée มักเก็บไว้ทำขนมชนิดดี รวมทั้งขนมปังกรอบ (biscuits, cookies) หรือทำเป็นฐานเพื่อทำสอด้ได้ หรือประดับประดาในภายหลัง Puff pastry อุดมไปด้วยไขมันมากกว่าชนิดอื่น ใช้เวลานานในการทำ แต่สามารถเตรียมไว้ได้ เพื่อใช้อบและทำขนมประเภทต่าง ๆ (pâtisserie)

**Patatouille** :- สตูว์ผักแบบฉบับของ Provençal กำเนิดจากเมืองนีซ (Nice) ซึ่งปัจจุบันพบได้ทั่วไปตลอดย่านตะวันออกเฉียงใต้ของฝรั่งเศส ทั้งยังมีชื่อเสียงขจรไกลไปต่างประเทศ คำนี้มาจากคำฝรั่งเศส 'Touiller' (ผสมหรือคน)

Vatatouille จากเมืองนีซ (Vatatouille Niçoise) ทำจากหัวหอมใหญ่, แดง Zucchini มะเขือ aubergines (Eggplants), พริกหยวกหวาน (Sweet Peppers) และมะเขือเทศ เคี้ยวในน้ำมันมะกอกและสมุนไพร อาหารประเภทนี้เข้ากันได้ดีกับอาหารประเภทย่าง, ผัดไก่ (Sautéed Chicken) หรือเนื้อหั่นเป็นชิ้นเล็ก ตลอดจนอาหารประเภทปลา, ไข่ Omelettes และไข่คน

(Scrambled Eggs) ตามตำรับต้องแยกปรุงผักต่างชนิดก่อน แล้วจึงนำมาปรุงรสรวมกันเพื่อให้ได้ครีมเนื้อเดียวกัน

**Peach** (Prunus Persica):- ผลไม้กลิ่นหอมเปลือกลักษณะคล้ายกำมะหยี่เนื้อสีส้มเหมาะสำหรับทำ  
ฟรุ๊ตสลัดใส่ในทาร์ต มีหลายพันธุ์เช่น

- Flat Director ชนิดหนึ่งของผลไม้ฝรั่งเศสเนื้อสีขาวหรือเหลืองและหวานรสชาติคล้ายแอลมอนต์
- Spring Belle:- เนื้อสีส้มและมีกลิ่นรุนแรงมาก
- Royal Gem:- เนื้อสีส้มเป็นพืชที่เห็นทั้งใบตารโตะอาหาร (Loukie Werle & Jill Cox:152)

**Pear:-** (Pyrus Communis) ผลไม้รสจืด เป็นสมาชิกในวงศ์กุหลาบ จะถูกเก็บเมื่อโตเต็มที่และภายหลังการสุกที่เกิดขึ้นจากภายในออกมา เลือกผลไม้ที่เก็บจากต้นไม่มีรอยข้ำที่ผิว สุกที่อุณหภูมิธรรมดาและในห้องเย็นกินได้ทั้งลูก กับเนยแข็งใส่ในฟรุ๊ตสลัดนำไปอบหรือต้มปรุงในพุดดิ้ง ทำเป็นชิ้นเล็กเพื่อใส่ในทาร์ตผลไม้ พาย(pie) และขนมเค้ก หรืออบให้ละเอียดเพื่อทำเชอร์เบต (sherbet) มีหลายชนิดที่เป็นที่รู้จักกันดี ได้แก่

- Beurre Bosc Pear สีเขียวออกน้ำตาลเข้มมีรูปทรงประณีต ฉ่ำ และกลิ่นหอมมาก เหมาะที่จะใช้นำไปประกอบอาหาร เช่น นึ่งหรือต้ม หรืออบกับอาหารคาวต่างๆ

- Nashi Pear หนึ่งในหลายชนิดของ Asian Pear กรอบ ฉ่ำ รูปร่างคล้ายแอปเปิ้ล แครสชาติเหมือนแพร์ฉ่ำเป็นขึ้นบ้าง เสริฟกับเนยแข็ง ใส่ในฟรุ๊ตสลัดหรือสลัดต่างๆ เลือกผลหนักๆ และไม่มีรอยข้ำเก็บได้ดีในห้องที่มีอุณหภูมิปกติได้หลายอาทิตย์หลังจากนั้นให้เก็บในตู้เย็น

- Carella Pear กรอบและมีกลิ่นผลไม้เมืองร้อน ลูกเล็กและมีเนยแข็งแต่มีเนื้อเยื่อกินได้ทั้งที่ยังแข็งหรือที่นิ่มแล้วเหมาะกับเนยแข็งหรือใส่สลัด

- Peckham's Triumph Pear:- รสชาติหวานนุ่มนวล เนื้อขาวและชุ่มฉ่ำ เปลือกสีเขียวแต่เมื่อสุกจะกลายเป็นเหลืองอ่อนๆ นอกจากนี้ยังมีพันธุ์ William's, Comice, Red Anjou, Conference, Blanquilla, Rocha ผลออกสีเหลืองมีมากในบ้านเราเป็นพันธุ์จากโปรตุเกส Limonera, Guyot, Forelle (Loukie Werle & Jill Cox:139-141)

**Pecan Nut (Noix de Pacane) :-** ผลไม้ลำต้นสูงพบได้ทางตะวันออกเฉียงเหนือของอเมริกา เปลือกสีน้ำตาลเรียบ กระเพาะออกง่าย เป็นที่เก็บเมล็ดในสีน้ำตาล รูปร่างและรสชาติเหมือนกับลูกวอลนัท (Walnut) Pecan Pie เป็นที่รู้จักและนิยมรับประทาน



**Pérignon (Dom Pierre) :-** เป็นพระฝรั่งเศสในภวเบเนดิก (Benedictine) เกิดเมื่อปีค.ศ. 1638 ที่ Sainte-Menehould มรณภาพที่ Épernay ปีค.ศ. 1715) มีชื่อเสียงเกี่ยวเนื่องกับแชมเปญคุณภาพดี ในขณะที่เป็นผู้ดูแลไวน์เซลล์าร์ที่ Abbey of Hautuillers ใกล้กับ Épernay ท่านค้นพบวิธีการนำไวน์หลากหลายพันธุ์และชนิดมาผสมให้กลมกลืนกัน เรียกว่า 'Cuvée' อีกทั้งยังนำวิธีการหมักขวดด้วยจุกคอorkกลับมาใช้อีกเพื่อคงสภาพฟองอากาศในขวดไว้ อันเป็นเหตุให้ไวน์ในเขต Champagne Region เป็นที่รู้จัก รวมถึงการเติมน้ำตาลลงในไวน์ อันเป็นผลให้ลูกค้าเริ่มกล่าวถึง Pérignon ไวน์กันอย่างเจาะจง กระนั้นก็ยังกล่าวอ้างกันผิด ๆ ว่าท่านเป็นผู้ค้นพบแชมเปญ (กระทั่งปีค.ศ.1660 ที่ไวน์แดงของแคว้นแชมเปญเป็นที่ยอมรับ) อย่างไรก็ตาม ผลงานของท่านในการพัฒนาระบบการผลิตแชมเปญก็มีอาจกล่าวอ้างให้เกินความจริง เป็นที่น่าเสียดายว่าบันทึกแห่ง Hautuillers สูญหายไประหว่างการปฏิวัติฝรั่งเศส ชื่อของ Dom Pérignon จึงยังคงผูกพันกับการผสมน้ำไวน์ (Cuvée) โดยมีชื่อของ Môtet et chadon ผู้เป็นเจ้าของ Abbey ในปัจจุบัน

**Pilaf หรือ Pilau :-** เป็นวิธีการเตรียมข้าวที่มีต้นกำเนิดจากทางตะวันออก คำนี้ได้จากภาษาตุรกี และยังเกี่ยวข้องกับคำ 'Pilaou' หมายถึงข้าวต้ม (Boiled Rice) ของเปอร์เซีย ตามตำรับปฐมมูล ข้าวจะคลุกในน้ำมันหรือเนย กับหัวหอมใหญ่จนเป็นสีน้ำตาล แล้วจึงปรุงรสในน้ำสต็อก เพื่อเติมหญ้าฝรั่น (Saffron) เช่นในการทำข้าวผัดปาเอลญา (Paella) ข้าว Pilaf ยังมีความหลากหลาย โดยอาจปรุงแต่งด้วยอาหารทะเล , กุ้งฝอย , กุ้งหัวโต กุ้ง Lobster ตับทานบด , ตับไก่ปรุงรส , เหนียงแพะ (Sweetbread) , ไข่ และปลาหมักซอส เนื้อบด หรือเนื้อไก่หั่นเป็นแผ่นบาง ข้าวประเภทนี้มักใส่แม่พิมพ์เป็นรูปทรงกลม ส่วนเครื่องเคียงพร้อมซอสจะอยู่ตรงกลาง

**Pistachio / Pistache :-** เมล็ดได้จากต้นพืชตาซิโอ มีถิ่นกำเนิดทางตะวันออกใกล้ นำเข้าสู่กรุงโรมโดย Vitellius ในสมัยของ Tiberius ปัจจุบันปลูกกันแพร่หลายในประเทศแถบเมดิเตอร์เรเนียนและทางใต้ของอเมริกา เมล็ด Pistachio ขนาดเท่ากับเมล็ดผลมะกอก ส่วนในสีเขียวห่อหุ้มโดยเนื้อผิวสีแดงจัด เปลือกในเนื้อน้ำตาลแดงอ่อน ผิวเรียบ เป็นที่เก็บเมล็ด ใช้ในการตกแต่งขนมประเภทแพสตรี้ , เค้ก และลูกกวาด นอกจากนี้ยังนำมาอบใส่เกลือรับประทานแก้ลมกับค็อกเทลอุดมไปด้วยไขมันและคาร์โบไฮเดรต จึงให้แคลอรีสูงถึง 630 แคลอรี ต่อ 100 กรัม

ในแถบเมดิเตอร์เรเนียนและตำรับการปรุงอาหารแบบตะวันออก Pistachio ยังใช้ทำซอสสำหรับอาหารประเภทสัตว์ปีก สอดไส้ หรือประเภทหั่นเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย ส่วนประเทศอินเดียนั้น Pistachio นำมาปั่นทำ Purée เพื่อเพิ่มรสชาติแก่วุ้นและผัก อีกทั้งยังเข้ากันได้ดีกับอาหารประเภทเนื้อลูกวัว , หมู และสัตว์ปีก สีเขียวของ Pistachio (โดยมักทำเลียนแบบธรรมชาติ) ใช้

ผสมในครีมเพื่อสอดไส้เค้ก ทั้งยังใช้รับประทานกับไอศกรีมและของหวาน ตลอดจนขนมหวานที่ผสมน้ำตาลกับผลไม้ (Nougat)

**Pizza** :- เป็นอาหารมีชื่อต้นกำเนิดจากเมืองเนเปิลส์ของอิตาลี ลักษณะเป็นแผ่นบาง โรยหน้าด้วยส่วนผสมของมะเขือเทศ (Purée) , Cheese Parmesan หรือ Mozzarella เพิ่มรสชาติด้วยสมุนไพรและกระเทียม จากนั้นจึงนำเข้าเตาอบ Pizza แบ่งได้หลายรูปแบบ อาทิเช่น ประเภทโรยหน้าด้วยผัก (แก่นของต้น Artichoke) , ถั่ว , มะกอก , เห็ด , พริกไทย , Capers ฯลฯ) ได้กรอกรมควั่นหั่นเป็นแผ่น ๆ , แยม , เนื้อปลาแอนโชวี , อาหารทะเล หรือหอยต่าง ๆ รับประทานเป็นของว่าง หรืออาหารทานเล่น

คำว่า ' Pizza ' มาจากคำกริยา มีความหมายว่า ' ให้รสชาติ ' อันเป็นที่มาของคำว่า ' a la pizzola ' หมายถึง ส่วนผสมของซอสมะเขือเทศ , พริกไทย , สมุนไพร และกระเทียม ซึ่งใช้สำหรับทำพาสต้า (Pasta) , Pork Chops หรืออาหารประเภทปิ้งย่าง

Neapolitan Pizza เป็นที่รู้จักกันทั่วโลกตามชาวอิตาลีเียนที่อพยพไปตั้งถิ่นฐานเปิดร้านขายพิซซ่าตามเมืองใหญ่ ๆ ในยุโรปและอเมริกาเหนือ โดยมักเป็นภัตตาคารเล็ก ๆ ที่ขายพาสต้าแบบอิตาลีเียน , พิซซ่า และอาหารประเภทอื่น ๆ

ในการครัวสไตล์ฝรั่งเศสชั้น Classic พิซซ่ามีรูปทรงเป็น Tartlet ทรงกลมเล็ก ๆ โรยหน้าด้วยส่วนผสมผสมของมะเขือเทศ , มะกอก และเนื้อปลาแอนโชวี พิซซ่าขนาดเล็ก (Miniature) ยังใช้รับประทานเป็นเครื่องแกล้มกับค็อกเทลด้วย

**Port Wine** (พอร์ตไวน์) :- ชาวโปรตุเกส มักไม่ค่อยดื่มพอร์ตไวน์ จะดื่มเฉพาะโอกาสพิเศษ เช่น คริสต์มาส และงานฉลองต่าง ๆ ทั้งนี้เป็นเพราะเหตุผลแรกเริ่มของการผลิตไวน์ประเภทนี้ เพื่อการส่งออกมากกว่าเพื่อดื่มภายในประเทศ

ในตอนกลางศตวรรษที่ 17 อังกฤษออกคุ้มครองสถานะได้เปรียบทางการค้ากับโปรตุเกส ขณะเดียวกันทัศนคติต่อการดื่มไวน์จากบอร์โกก็ มีความหลากหลาย บางครั้งก็มีการห้ามดื่ม ขณะที่หลาย ๆ โอกาสถือเป็นข้อห้ามทางการเมือง ถึงกระนั้นก็ยังเป็นที่ชื่นชอบกันสูงสุด ผู้คนจึงพากันหันมาดื่มไวน์แดงจากโปรตุเกสแทน ซึ่งขณะนั้นคุณภาพยังคงค่อนข้างธรรมดา ๆ จนกระทั่ง มาร์ควิส เดอ ปอมบัล (marquis de Pombal) เริ่มจัดลำดับเขตเพาะปลูกองุ่นในปี 1756 อันเป็นการตั้งข้อกำหนดเป็นทางการแก่ไวน์ชนิดนี้ก็ตาม ถือเป็นการเริ่มการแบ่งจัดคุณภาพที่ยังใช้กันอยู่ถึงปัจจุบัน การทำให้ไวน์เข้มข้นขึ้นด้วยการเติมบรันดีเพื่อทำให้คุณลักษณะดีขึ้น ก็ถือกำเนิดขึ้นมาในช่วงนี้ อย่างไรก็ตามเกือบร้อยปีต่อมาพอร์ตไวน์ชนิดหวานที่เราคุ้นเคยกันในปัจจุบัน จึงเริ่ม

เป็นที่รู้จัก พอร์ตไวน์ ก็เหมือนไวน์ชนิดอื่น ที่มีเอกลักษณ์ด้านคุณภาพ ความสด และสูงถึงขีดสุด ของฤดูเก็บเกี่ยว เขตเพาะปลูกองุ่นอยู่ที่ความสูง 700 หลา (700 เมตร) บนไหล่เขาชันที่ทอดตัวไป ตามฝั่งแม่น้ำ Douro และย่านใกล้เคียง โรงองุ่นมีความยาวประมาณ 62 ไมล์ (100 กม.) ทางตะวันออกของเมืองท่าแห่ง Oporto และสิ้นสุดลงใกล้พรมแดนสเปน

ในฤดูร้อนจะใช้วิธีป้องกันความร้อนจากแสงแดดที่ร้อนจัดมิให้เป็นอันตรายต่อไร่องุ่น ส่วน ช่วงกลางคืนที่เย็นจะปล่อยให้คลายความอบอุ่นออกมาเพื่อทำให้องุ่นสุกตามเวลา องุ่นที่ปลูกมีหลากหลายพันธุ์ พันธุ์หลัก ๆ 5 พันธุ์ ได้แก่ Touriga Nacional, Touriga Francesca, Tinta Roriz, Tinta Barroca และ Tinto Cao การเก็บเกี่ยวองุ่นมักเริ่มประมาณหลายเดือนกันยายน อันเป็นช่วงเวลาที่ องุ่นมีปริมาณแอลกอฮอล์ 12-14 เปอร์เซ็นต์ ต่อน้ำหนักรวม (volume)

การผลิตพอร์ตไวน์ แบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่ การคั้นน้ำออกจากองุ่น การปฏิกริยาของยีสต์ และการเพิ่มความเข้มข้นด้วยการเติมบรันดี ขั้นตอนสำคัญสุดเป็นการทำปฏิกริยาของยีสต์ (fermentation) กระบวนการนี้จะเกิดขึ้นใน Lagar โดยใช้เวลาประมาณ 45 ชั่วโมง ที่ไวน์จะดูดซับ กลิ่น และแทนนิน จากเปลือกองุ่น Lagar เป็นบ่อหินกว้าง เปิด ที่ทำให้เปลือกองุ่น และน้ำองุ่น ผสมผสานกันใกล้ชิด lagares ใช้วิธีเหยียบด้วยเท้าเปล่า ซึ่งถือเป็นเครื่องมือที่ดีที่สุดเพื่อให้ได้น้ำ องุ่น ในปีที่ผลผลิตองุ่นดี (best vintages) lagares ยังเนที่เก็บบ่มเพื่อให้ได้ body แทนนิน และ คุณลักษณะอื่น ๆ ของไวน์ด้วย หลังจากวันครึ่งถึงสองวัน ไวน์ที่ fermented แล้ว จะนำมาผสมกับ บรันดี (77% ต่อน้ำหนัก) ทำให้ระดับแอลกอฮอล์อยู่ที่ 20% ต่อน้ำหนัก แล้วจึงหยุดการ fermentation เพื่อให้พอร์ตไวน์คงระดับความหวานไว้

นับจากเดือนมกราคม ไวน์จะถูกลำเลียงตามแม่น้ำสู่ Vial Nora de Gaia อันเป็นเมืองอยู่ ตรงข้ามกับ Oporto ถือเป็นเสมือนบ้านแท้ ๆ ของพอร์ตไวน์ ที่นี้จะเป็นที่เก็บบ่มไวน์ใน Cellar เพื่อ จัดจำหน่ายต่อไป

**Pralines** :- ของหวานชนิดหนึ่งที่มีส่วนประกอบที่สำคัญคือ Almond เคลือบด้วยน้ำตาลคาราเมล ด้วยกรรมวิธีที่พิเศษจากโรงงานที่ผลิตและจากการเติมกลูโคสเข้าไป ทำให้ได้น้ำตาลที่ใสดั่งแก้ว คริสตัลห่อหุ้มตัวถั่วแอลมอนเอาไว้หลายต่อหลายชั้น จนในการเคลือบครั้งสุดท้ายก็จะเกิดสีและ กลิ่นหอมหวานเฉพาะออกมา ซึ่งโดยปกติจะเป็นสีชมพู สีเบจ ส่วน pralines สีน้ำตาลนั้นจะแต่ง กลิ่นด้วยชอคโกแลตหรือกาแฟ

ขนม Pralines นี้เป็นสิ่งที่พิเศษของเมือง Montargis มากตั้งแต่ที่ผู้คิดค้นคือ Lassagne ผู้ที่เป็น Chef มือหนึ่งของ the Comte du Plesis – Praslin ในราชสำนักของพระ

เจ้าหลุยส์ที่ 13 และพระเจ้าหลุยส์ที่ 14 เมื่อถึงวันเกษียณในปี 1630 เขาเลือกเมือง Montargis เพื่อจัดตั้ง Maison de la Praline สำหรับขนมที่เขาค้นคิดขึ้นและยังคงอยู่มาจนทุกวันนี้

**Pretzel / Breitel** :- ขนมปังกรอบจากแคว้นอัลซาส (Alsace) เพื่อเสิร์ฟกับเบียร์ ตามธรรมเนียมนิยมมักทำเป็นรูปเงื่อนหลวม ๆ โรยเกลือหยาบและเมล็ด cumin เพื่ออบแห้งในเตาอบ ต้นกำเนิดเก่าแก่ของ pastry ชนิดนี้เกี่ยวข้องกับการบูชาพระอาทิตย์ รูปแบบเดิมของขนมจึงทำเป็นวงแหวนล้อมรอบกากบาท ทว่าแตกหักง่าย จึงเปลี่ยนแปลงมาเป็นรูปแบบที่เห็นในปัจจุบัน pretzel ทุกขนาดทำเป็นขนมปังกรอบทานเล่นเรียกน้ำย่อย

**Provençala (à la)** :- อธิบายตำรับการเตรียมน้ำจิ้มเครื่องปรุงที่ได้แรงเสริมสนับสนุนจากตำรับของ Provence ที่ใช้ส่วนผสมหลัก ๆ ได้แก่ น้ำมันมะกอก , มะเขือเทศ และกระเทียม ตำรับ Provençal ที่เป็นเครื่องเคียงอาหารประเภทเนื้อ หรือสัตว์ปีก ประกอบด้วยมะเขือเทศปอกเปลือกปรุงโดยใช้ความร้อนนาน และเม็ดดอกใหญ่ รวมทั้งเม็ด , หัวหอมใหญ่ และหัวหอมแดง ผัดอย่างรวดเร็วในน้ำมันเนย (Duxelles) ผสมกับกระเทียมหรือกระเทียมทุบ เพิ่มรสชาติด้วยมะเขือเทศ , มะกอก สดได้ด้วยฟองดูว์มะเขือเทศ , ถั่ว French Beans ผสมเนย และ Chateau Potatoes ซอส Provençal (ทำจากมะเขือเทศ , หัวหอม , กระเทียม และไวน์ขาว) ใช้สำหรับแกงหน้าผัก , ไข่ , สัตว์ปีก และอาหารประเภทปลา

**Pudding** :- เป็นอาหารหลาย ๆ ชนิด ทั้งคาว หวาน เสิร์ฟร้อนหรือเย็น จัดเตรียมในหลากหลายรูปแบบ Suet puddings แบบอังกฤษ สดได้ทั้งคาวและหวาน (เช่น แอปเปิ้ล สเต็กและไตสัตว์) นำมาใส่ในขนมปังก้อนใหญ่ (dough) เพื่อนำไปนึ่งหรือต้มในแม่พิมพ์ ส่วนขนมพุดดิ้งที่กำเนิดจากอังกฤษอื่น ๆ ใช้เสิร์ฟเป็นของหวาน โดยนำมาอบหรือต้มในแม่พิมพ์ คำว่า “พุดดิ้ง” ในสมัยหมายถึง อาหารที่นำไปต้ม (boiled dishes) มีต้นกำเนิดเดียวกับ ‘boudin’ ของฝรั่งเศส (เป็นพุดดิ้งดำ ใส่ไส้กรอกเนื้อแดง) อย่างไรก็ตาม ขนมพุดดิ้งหวานที่เรารู้จักปัจจุบันมิได้มีรูปแบบเช่นนี้จนกระทั่งยุคศตวรรษที่ 17

ขนมพุดดิ้งบนเกาะอังกฤษถือเป็นประเพณีของชนชาติ ที่มีความหลากหลายรูปแบบ อาทิ แอปเปิ้ล หรือแพร์พุดดิ้ง พุดดิ้งสาคุและข้าว พุดดิ้งขนมปัง ฯลฯ Soufflé pudding อุดมไปด้วยน้ำตาล เนย ไข่แดง ไข่ขาวที่ปั่นได้ที่ แต่งรสด้วยวานิลลา ช็อกโกแลต หรือส้ม ฯลฯ

**Quiche** :- รูปทรงกระทง กลม ไม่มีฝาครอบปิด ใช้ส่วนผสมของไข่ ครีม และเบคอนชิ้นเล็ก ๆ เสิร์ฟพร้อม ๆ เป็นอาหารจานแรก (first course) หรือเรียกน้ำย่อย มีแหล่งกำเนิดจากแคว้น ลอร์เรนส์ (Lorraine) ชื่อมาจากคำในภาษาเยอรมัน küchen มีความหมายถึง “ขนมเค้ก” ต่อมาจึงกลายเป็นอาหารชั้นคลาสสิกของครัวฝรั่งเศส และแพร่หลายมายังประเทศต่าง ๆ ในบางพื้นที่ของแคว้นลอร์เรนส์ ขนมรูปทรงกระทงกลม (pastry tart) ชนิดใดที่มีส่วนผสมของ ไข่ ครีม และหัวหอม ครีมชีสหรือฟักทอง รวมเรียกว่า Quiche ส่วนที่อื่น ๆ นั้น Quiche อาจทำจากชีส (cheese) แฮม , เบคอน , หัวหอม , เห็ด , อาหารทะเล และส่วนผสมอย่างอื่น ๆ หลายชนิด

**Ragout / Ragout** :- สตูทำจากเนื้อ สัตว์ปีก สัตว์ที่ล่าเพื่อการกีฬา ปลา หรือผัก หั่นเป็นชิ้น ๆ นำมาปรุงรสในน้ำซอส ให้เกรียมหรือไม่ต้องก็ได้ ปรุงรสด้วยสมุนไพรและเครื่องปรุง คำฝรั่งเศส ragout กำเนิดในปี 1642 เพื่อเรียกสิ่งๆที่เรียกน้ำย่อย หรือเรียกร่องความสนใจ อาหารชนิดนี้เป็นที่นิยมมาเป็นเวลานานหลายร้อยปี กระทั่งถึงยุคกลาง (Middle Ages) ที่เป็นไปได้ว่าจะอุดมไปด้วยเครื่องเทศ

ปัจจุบันแบ่ง ragout เป็น 2 แบบตามพื้นฐาน - แบบ brown และ white สำหรับแบบแรกปรุงจากเนื้อแกะ ใช้น้ำมันจันเกรียม ใส่น้ำมันลงไปเพื่อปรุงรสต่อไปอีกเล็กน้อย เติมน้ำสต็อกหรือน้ำเนื้อ หากไม่ใส่น้ำมันลงไป ส่วนแบบหลัง (เช่นแบบ fricassée) ปรุงเนื้อจนจับเป็นก้อนโดยไม่เปลี่ยนสี โรยแป้งลงไปและน้ำสต็อก หากใช้ปลาทำ ragout เนื้อปลาต้องแน่นพอที่จะทนความร้อนในการปรุง ส่วนเนื้อนั้นต้องเลือกจากคอ หลังซี่โครง ออก หรือข้อ จึงจะเหมาะมาทำ stew หรือเคี่ยวแบบ braise ส่วนผักใช้ทำ ragout เช่น celery หรือผักรวมและเห็ด มักจะทำให้เกรียมแล้วจึงปรุงโดยใช้น้ำจากผักเหล่านั้น พร้อมกับสมุนไพรและมะเขือเทศที่ปอกเปลือกหรือสับหยาบ ๆ

Ragout ยังเป็นชื่อของการทำสอด้ไส้อาหารจากน้ำสต็อกเนื้อ หรือผักสำหรับทาร์ต (tarts) , กระทงทอง (vols – au – vent) หรือตกแต่งอาหารประเภทปลาและสัตว์ปีก หรือกระทงไข่คน รวมทั้ง omelets Ragout ประเภทนี้ทำจาก Crayfish , ไตไก่ , แอสปารากัส เห็ดทรัฟเฟิล เหนียงวัว (calves' sweet breads) หอยทากหรืออาหารทะเล

**Ramekin / Ramequin** :- ลักษณะเป็นกระทง ทรงกลมเล็ก เส้นผ่าศูนย์กลาง 8-10 ซม. (3-4 นิ้ว) ในภาชนะทนทานความร้อน เพื่อใช้ในการปรุงและเสิร์ฟของว่างทานเล่น ๆ จากครัวร้อน (hot entrées) อาทิ ของว่างทำจากเนย อาหารทะเล หรือปลา รวมทั้งคัสตาร์ด ในสมัยก่อน ramekin เป็นขนมปังปังแผ่น ๆ ทาหน้าเนื้อสัตว์ เนย หัวหอม หรือกลีบกระเทียม โรยด้วยครีม

และเค้าถ่านจากปล่องควันไฟ คำว่า ramekin มาจากคำว่า ramken ซึ่งมีรากมาจากภาษาเยอรมัน Rahm (หมายถึง ครีม) ฉะนั้นความหมายจึงบ่งบอกถึง "อาหารจานหลักที่มีครีมผสม" ต่อมาจึงมีความหมายถึงทาร์ต สอดไส้ cream cheese หรือขนมแบบ choux pastry ของว่างสไตล์ฝรั่งเศส ในความหมายของ ramekin ได้แก่ ramegain douaisien (ขนมปังก้อนอบสอดไส้ส่วนผสมของ ไตส์ตว์ (kidney) สับละเอียดรวมกับขนมปังปิ้งที่จุ่มให้โชกในน้ำมัน ไข่ และสมุนไพร) และ ramequin du pays de Gex (ส่วนผสมของ blue cheese และ Gruyère cheese รวมกับน้ำ stock ไวน์แดง เนย กระเทียม และมัสดาร์ต เสิร์ฟแบบ ฟองดู (fondue) พร้อมขนมปังหั่นเป็นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ

**Ratatouille** :- เป็นผักต้มชนิดหนึ่ง ที่มีถิ่นกำเนิดจากเมือง Nice ซึ่งปัจจุบันพบได้ทั่วไปในมณฑล proveçale ทางแถบตะวันออกเฉียงใต้ของประเทศฝรั่งเศส และเป็นที่นิยมไปทั่วโลกอีกด้วย คำว่า "Touiller" มีรากศัพท์จากภาษาฝรั่งเศส แปลว่า ผสม (mix) หรือ คน(stir) ในช่วงแรกถูกจัดอยู่ในอาหารจำพวกสลัดที่ไม่ค่อยมีรสชาติอร่อยเท่าใดนัก แต่เพราะ Ratatouille ของเมืองนีซ นั้น ทำจาก หัวหอม แดงกว่า มะเขือยาว พริกหวาน มะเขือเทศ โดยนำผักต่าง ๆ เหล่านี้มาตุ๋นกับ น้ำมัน มะกอกและสมุนไพร จากนั้นจึงปรุงรสเพิ่มเติมด้วย เนื้อไก่ย่างหรือทอด, เนื้อวัวหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ, ปลาหนึ่ง, ไข่เจียว หรือไข่คน (Scramble eggs) และเพื่อความสะอาดบริสุทธิ์ ผักต่างชนิดเหล่านี้ ควรจะแยกกันเตรียม ก่อนที่จะนำมารวมและปรุงรส เพื่อให้ได้เนื้อของอาหารและรสชาติที่เข้ากันเป็นครีม นุ่มเนียน

**Ravioli** :- อาหารอิตาเลียน ประกอบด้วยแผ่นพาสต้าสี่เหลี่ยม สอดไส้เนื้อหรือผัก นำมาปรุงรสในน้ำเดือด โดยมักรับประทานกับซอสมะเขือเทศ และเนยขูด (Grated Cheese) ส่วน Ravioli ขนาดเล็กหรือขนาดจิ๋วอาจใช้ปรุงแต่งอาหารประเภทซूप การทำสอดไส้มักมีส่วนประกอบของเนื้อลูกวัวหรือเนื้อวัวสับละเอียด ตับไก่ เหงียงลูกวัว หรือประเภทผัก โดยเฉพาะผักโขม (Spinach)

กล่าวกันว่า Ravioli กำเนิดดั้งเดิมจาก Liguria เพื่อใช้ประโยชน์สูงสุดจากอาหารที่เหลืออยู่ ฉะนั้นคำดั้งเดิมว่า 'Raviole' (หมายถึง สิ่งละอันพันละน้อย ชิ้นเล็ก ๆ ในภาษาถิ่นของ Genoese) ซึ่งต่อมากลายเป็นคำว่า 'Ravioli' อย่างไรก็ตามไม่ว่าจะเป็นสิ่งเหลือใช้หรือไม่ Ravioli ที่ดีนั้นต้องประกอบด้วยเบคอน , แครอท , Celery , ไก่ย่างหั่นเป็นแผ่นบาง , เนื้อลูกวัว และเนย Mortadella หรือ Parmesan

Ravioli จึงเป็นอาหารอิตาเลียนประเภทพาสต้าที่มีชื่อเสียง นอกจากนี้ยังอาจหาซื้อมารับประทานกับซอสได้ (ประเภทบรรจุกระป๋องหรือแช่แข็ง)



**Red Bull (กระทิงแดง) :-** ย้ายไปตั้งต้นปี 1982 Dietrich Mateschitz

ปัจจุบันเป็นหุ้นส่วนจัดการของ Red Bull GmbH มักเดินทางมาทำธุรกิจยังเอเชีย ที่นั่นเขาได้พบกับเครื่องดื่มบำรุงกำลังยอดฮิต 2 – 3 ประเภท ความคิดริเริ่มทำผลิตภัณฑ์ให้ประสบความสำเร็จจึงบังเกิดขึ้น เขาจึงซื้อกลับไปยังออสเตรเลียเป็นตัวอย่างพร้อมกับความคิดกล้า ๆ ด้วยวิสัยทัศน์ที่ชัดเจน กอปรกับวิธีการทางวิทยาศาสตร์ เขาจึงพัฒนาเครื่องดื่มที่ยังไม่เป็นที่รู้จักขึ้นให้เป็นที่รู้จักกันในยุโรป และนั่นเอง เครื่องดื่มกระทิงแดงจึงถือกำเนิดขึ้น

ในปี 1987 Dietrich Mateschitz นำกระทิงแดงออกสู่ตลาดออสเตรเลีย จากนั้นเขาจึงนำกระทิงแดงออกสู่ประเทศต่าง ๆ ในยุโรปเกือบครบทุกประเทศ

**Reine (á la) :-** เป็นคำกล่าวถึงอาหารฝรั่งเศส รสเด็ด เป็นที่ถูกปาก โดยมีส่วนประกอบหลักเป็นไก่, เหนียงลูกวัว (Calves' Sweetbreads), เห็ด และ Truffles พร้อมด้วย Supreme Sauce คำว่า Reine เป็นชื่อเรียกสัตว์ปีกระดับชั้นระหว่าง Poulet de Grain และ Poularde (ไก่งวงเพื่อฆ่าเป็นอาหาร) นอกจากนี้ á La Reine ยังอธิบายความถึงขนมปังก้อนที่มีนมเป็นส่วนผสมน้อย (Light Milk-Bread Roll)

**Rémoulade** ซอสเย็น ทำโดยผสมมัสตาร์ด gherkins (ผักจำพวกแตงกวา) capers และเครื่องเทศสับละเอียดลงใน mayonnaise บางครั้งอาจเหยาะน้ำปลาแอนโชวี (anchovy essence) และไข่ต้มสับลงไปด้วย (hard-boiled) ชื่อ rémoulade อาจมาจากคำว่า rémola หมายถึง 'ลูก radish ดำ' (black radish) แม้ว่าตามความเป็นจริงจะไม่มี radish เป็นส่วนผสมเลยก็ตาม ซอสชนิดนี้เป็นเครื่องเคียงกับเนื้อเย็น ปลา และหอย หรืออาจเป็น mayonnaise รสมัสตาร์ด ที่รสจัดด้วยกระเทียม และพริกไทย เพื่อเสิร์ฟกับรากคื่นช่าย (ceterly root) และสลัดหลากหลายชนิด

**Rhubarb / Rhubarbe :-** พืช มีกำเนิดทางตอนเหนือเอเชีย ลำต้นใช้ทำสอได้พาย (pie) หรือทำแยม หรือทำขนม ชาวอังกฤษเป็นผู้นำมาใช้ประโยชน์ในครัว กระทั่งศตวรรษที่ 18 จึงนำมาทำยาและเป็นไม้ประดับ พืชชนิดนี้ปลูกในช่วงเดือน พ.ค. – ก.ค. แต่สามารถหาพบได้ช่วงเดือนมกราคม กระทั่งเดือนเมษายน rhubarb ช่วงแรก ๆ รสอร่อย นุ่ม สีส้มพุดใส มีปริมาณแคลอรี 16 แคลอรีต่อ 100 กรัม พืชชนิดนี้รสเปรี้ยวมาก ฉะนั้นจึงจำเป็นต้องทำให้หวานไว้ อุดมไปด้วย

ฟอสฟอรัส ไปต์สเซียม แมกนีเซียม เหล็ก และวิตามิน โบของ rhubarb มีกรด oxalic จำนวนมาก จึงไม่ควรรับประทาน rhubarb มีหลายชนิด จากลำต้นสีเขียวไปจนกระทั่งลำต้นขาวจาง ลำต้นแข็งแรง หนาและกรอบ แยมที่ทำจาก rhubarb หรือแชนีม มักทำให้มีรสมะนาวหรือรสขิง อาหารเรียกน้ำย่อยสไตลิตาเลียนชื่อ 'Rabarbaro' ทำจาก ต้น rhubarb นี้เอง

**Rosti หรือ roesdi** :- กำเนิดจาก กรุงเบิร์น (Berne) สวิตเซอร์แลนด์ โดยทำจากมันฝรั่งขูด ผสมกับหัวหอมสับ นำมาทอดให้เหลืองทั้งสองด้าน เป็นเวลาประมาณ 5 นาที ในน้ำมันพืช และอาจเพิ่มรสชาติด้วยแผ่นเบคอน มะเขือเทศ และเมล็ด caraway

**Rum** :- เป็นเหล้าหมักกลั่นจากน้ำอ้อย , กากน้ำตาล และน้ำเชื่อมของผลไม้ ถิ่น

กำเนิดแถวหมู่เกาะอินเดียตะวันตก ที่จาไมก้า เมื่อกลับออกมาแล้วไม่มีสี จึง

ต้องเพิ่มสีด้วยการผสมคาราเมล (Burnt Sugar) หรือสีที่มาจากถังไม้ในระหว่าง

ขั้นตอนการป่มเป็นรัมแดง, รัมขาว, รัมไฮดำ (เหล้าไทยประเภทแม่โขง ก็จัดอยู่ใน

ประเภทรัม ทำจากกากที่เหลือของผลิตภัณฑ์น้ำตาล นำมาปรุงรสด้วยเครื่องยาไทยต่าง ๆ ไม่มี

การป่ม กลิ่นเสิร์ฟบรรจุขวดได้เลย)



**Salad** :- ผักสลัด ผักต่างๆ เป็นอาหารสำคัญของเราทุกคน เราต้องการหลายอย่างจากผัก พื้นฐานที่สุดคือ วิตามินและแร่ธาตุ จนเดี๋ยวนี้เราพบว่าเราต้องการสารต้านมะเร็งจากผักด้วย รวมไปถึงสารอาหารที่ช่วยปรับความดันเลือด ช่วยให้หลอดเลือดสะอาด ช่วยให้สมองทำงานได้เต็มที่ ช่วยให้สายตาดี ผักสดของโลกตะวันตก และของไทยเรานั้น แม้แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาการนำมากินแล้วก็มีข้อเหมือนกันอยู่มาก เพราะเราต้องการผักหลากหลาย เพื่อสารอาหารหลากหลาย การกินผักให้ตรงตามอุดมคติจึงเป็นอย่างนี้ ผักสดที่มีขายอยู่ที่ร้าน เช่น ยอดตำลึง ผักกาดหอม หัวหอมใหญ่หันเป็นแว่น แดงกวา ยอดมะกอก ผักกาดขาว ผักโขม แคนตาลูป แดงโมอ่อน ละครแห่น โหระพา ข้าวโพด มะเขือเทศ แครอท ยอดผักทอง ผักเหล่านี้เมื่อกินสดก็คือที่มาของวิตามินซี เมื่อนำไปผัดน้ำมัน ร่างกายได้รับวิตามินเอจากเบต้า-แคโรทีน ทั้งวิตามินซีและเบต้า - แคโรทีนช่วยป้องกันมะเร็ง ช่วยให้หลอดเลือดหัวใจโล่งสะอาด ไม่ตีบตัน หลีกพ้นจากโรคหัวใจ วิตามินซีช่วยในการดูดซึมธาตุเหล็กที่จำเป็นต่อการสร้างเลือด เบต้า - แคโรทีน ที่ต้านการเกิดมะเร็งเมื่อเปลี่ยนเป็นวิตามินเอแล้ว บำรุงสายตา ทำให้ไม่เป็นโรคตาบอดกลางคืน คุณค่าของอาหารผักรวบรวมเป็นเรื่องราวต่างๆ ผักต่างๆเหล่านี้ผูกพันกับชีวิตคน หลายชนิดมีตำนาน หลาย



ชนิดนอกจากเป็นอาหารยังรักษาอาการเจ็บป่วย ผักสดให้ความสดชื่น หลายชนิดให้รสหวานน้อยๆ หลายชนิดเผ็ดนิดๆ บ้างแก้มรสเปรี้ยว ผักสีเขียวเข้มและสีส้ม มีเบต้า – แคโรทีน ฟริกมีแคปไซซิน สารให้รสเผ็ดที่ป้องกันมะเร็งได้ กะหล่ำปลีช่วยรักษาโรคกระเพาะหอยมีสารที่ช่วยป้องกันไขมันจับผนังเส้นเลือด วิตามินซีช่วยให้เหงือกดี ช่วยให้ผิวพรรณดี วิตามินบี1 ในผักหลายชนิดเป็นอาหารสมอง และป้องกันโรคเหน็บชา

กองทัพผัก ต้องทำงานร่วมกันในการปกป้องร่างกายให้พ้นจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ การกินผักอย่างฉลาดผัก ผสมผักต่างๆเข้าด้วยกันเป็นการกินที่มีประสิทธิภาพ ที่ช่วยให้ร่างกายมีกองทัพทุกเหล่าอยู่พร้อม การรบกับโรคร้ายที่เกิดจากพิษรอบตัวเรา ไม่ว่าจะแสงแดด สารพิษจากควันรถ ฝุ่น สารก่ออาการแพ้ นั้น ต้องเป็นงานของทัพผัก ผักไทย ผักจีน ผักฝรั่ง ต่างก็เป็นอาหารอุดมคุณค่าทั้งสิ้น (มหัศจรรย์ผัก 108: 197 –198)

**Saffron หรือ Safran** :- เป็นพืชเครื่องเทศ มีต้นกำเนิดจากทางตะวันออก นำเข้าสู่สเปนโดยชาวอาหรับ และนำมาเพาะปลูกในแถบเมดิเตอร์เรเนียน มีกลิ่นจุนรสชาติดิบ เป็นผงสีเหลืองส้ม ต้น saffron ดีที่สุดมาจาก วาเลนเซียของสเปน และอาจพบได้อีกในอิตาลี กรีซ อิหร่าน และอเมริกาใต้ เกสรของ saffron ราว 70,000 ถึง 80,000 เกสร ให้ผลผลิตผง saffron 500 กรัม ฉะนั้นจึงมีราคาแพง และอาจใช้พืชตระกูลเดียวกันทดแทน

ในสมัยกลาง saffron มีบทบาทในการปรุงอาหาร และวงการยา กระทั่งถึงยุคฟื้นฟูศิลปวิทยาการ (Renaissance) จึงใช้ในวงการทำขนม และการให้สีปรุงอาหาร และเริ่มเลื่อมความสำคัญในศตวรรษที่ 19

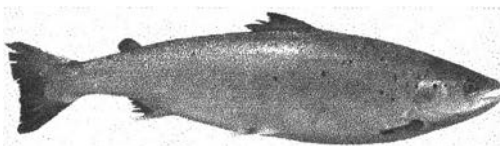
ปัจจุบัน saffron ใช้ประโยชน์ในการปรุงอาหาร อาทิ ข้าวผัดปาเอญา (paella) แกงเผ็ดสูตรในการปรุงอาหารจากหอย (mussels) เนื้อขาว รวมทั้งยังใช้ในการทำขนม เช่น เพิ่มรสชาติแก่ข้าวที่ปรุงในน้ำมัน ขนมพุดดิ้ง หรือเพสตรี (pastry) บางชนิด saffron เหมาะที่จะใช้ผสมในอาหารเหลวที่ใช้ความร้อน แต่ไม่ใช่ผสมอาหารที่ต้องใช้ผัดอย่างรวดเร็วในน้ำมันหรือไขมัน

**Salade de coquilles Saint – Jacques** :- ทำความสะอาดผักกาดหอม ซอ watercress และต้นกระเทียมฝรั่ง (leeks) 2 ต้น แล้วหั่นผักกาดหอมกับ leeks ลงปรุงรสในน้ำมัน 1 ช้อนโต๊ะพร้อมเกลือ ฟริกไทย กระทั่งน้ำมันงวดลง หั่นเนื้อ Scallop 12 ตัวลงไป ปิดฝาในขณะหนึ่ง เมื่อได้ที่ ยกขึ้นวางบนผักที่เตรียมไว้ เหยาะน้ำมันมะกอกและน้ำมันงาลงไป

**Salmon** :- อาศัยอยู่ในน้ำจืด ช่วง 2 ปีแรก แล้วจึงอพยพลงสู่ทะเลตามระยะเวลา เพื่อเติบโตเจริญพันธุ์ แซลมอนขนาดเล็กความยาว 50-60 ซม. (20-24 นิ้ว) อยู่ในทะเลเป็นเวลา 1 ปี จึงว่ายทวนน้ำอพยพช่วงเดือน มิ.ย. – ก.ค. แซลมอนหน้าหนาวขนาดใหญ่ ขนาด 90 ซม. ถึง 1 เมตร (ประมาณ 3 ฟุต) อยู่ในทะเลเป็นเวลา 3 ปี จึงว่ายทวนขึ้นสู่น้ำจืดจากเดือนต.ค.-มี.ค. แซลมอนอายุต่ำกว่า 3 ปีเหมาะแก่การบริโภคที่สุด เนื้อสีชมพู นำมาปรุงอาหารรมควันหรือรับประทานดิบ ๆ ได้ ปลาแซลมอนเป็นปลายอดนิยมชนิดหนึ่งในสมัยกลาง สามารถนำมาปรุงอาหารในน้ำ Stock ผัดแบบ braising โดยใช้ไขมันน้อย แต่ใช้เวลานานในการปรุง ทำ pâtés หรือซูป แม้กระทั่งโรยเกลือ

ปัจจุบันแซลมอนนำเข้าสู่ฝรั่งเศส อังกฤษ จากย่านแปซิฟิก (แคนาดา) และทะเลเหนือ (สกอตแลนด์ เดนมาร์ก และนอร์เวย์) แซลมอนสีบสายพันธุ์ตามฟยอร์ด (Fjords) ในนอร์เวย์และแถบชายฝั่งสกอตแลนด์ ผู้คนส่วนใหญ่ไม่สามารถบอกความแตกต่างของแซลมอนเลี้ยงกับแซลมอนตามธรรมชาติได้ อย่างไรก็ตามก็ตีผลผลิตที่เพิ่มขึ้นของ “ราชาแห่งปลา” นี้สร้างความพึงพอใจแก่พลโลกทั้งหลายเพิ่มมากขึ้น แซลมอนนำมาบริโภคได้ทั้งตัว หรือตัดเป็น Steak หรือหั่นบาง ๆ ส่วนกลางตัวถือว่าดีที่สุดเป็นที่รู้จักในภาษาฝรั่งเศสว่า ‘mitan’ แซลมอนสดปรุงให้สุกแล้วเสิร์ฟพร้อมซอสร้อน ส่วนแซลมอนเย็นใช้ซอสเย็น อาทิ มายองเนส ตาร์ตาร์

ปลาแซลมอนรมควันจากสกอตแลนด์ เนื้อนุ่ม สีชมพูอมส้ม ส่วนจากเดนมาร์ก สีทองอมน้ำตาลอ่อน ก็รสอร่อย สำหรับแซลมอนรมควันจากนอร์เวย์มีสีชมพู รสชาติอร่อยกว่าจากแคนาดา ราคาค่อนข้างต่ำกว่า เนื้อสีแดงสนิท



**Sandwich** :- ขนมปัง 2 แผ่นประกบกันสอดไส้ด้วยเนื้อปรุงรส , ผัก หรือเนยแข็ง ตัดออกเป็นแผ่นบางหรือชิ้นเล็ก ๆ แซนดิวิชทำจากขนมปังแผ่นที่อาจมีหรือไม่มีหน้าขนมปังก็ได้ และอาจตัดเป็นรูปสามเหลี่ยม หรือสี่เหลี่ยมผืนผ้า หลังจากสอดไส้แล้ว ส่วนการทำไส้แซนดิวิชใช้ส่วนผสม Gherkin , สมุนไพร และลูกมะกอกดำ ฯลฯ ส่วนประกอบของ Canapé ก็เหมาะสมสำหรับการทำแซนดิวิช

แซนดิวิชได้ชื่อตาม John Montagu เอิร์ล (Earl) ที่สี่ แห่ง Sandwich ผู้เป็นนักพนันด้วย และมักสั่งให้ทำขนมปัง 2 แผ่นประกบกันสอดไส้เนื้อเย็นมารับประทาน เพื่อที่จะได้ไม่ต้องลุกจากโต๊ะการพนัน ส่วนอีกนัยหนึ่งกล่าวว่านายจ้างในชนบทห่างไกลในฝรั่งเศสให้อาหารแก่แรงงานในฟาร์มด้วยขนมปัง 2 แผ่นสอดไส้เนื้อ อันถือเป็นธรรมเนียมปฏิบัติมานาน ส่วนทางตะวันตก

เฉียงใต้ของฝรั่งเศส ถือเป็นธรรมเนียมการจัดขนมปัง 2 แผ่นสอดไส้เนื้อปรุงรส (จำพวกเนื้อหมูหรือเนื้อลูกวัว) โรยหน้าด้วยน้ำเนื้ที่สอดไส้นั้นให้แก่ผู้เดินทางไกล Pan-Bagnat of Nice ถือเป็นแซนด์วิชชนิดหนึ่งที่สอดไส้และมีน้ำมันมะกอกเป็นส่วนประกอบหลัก หารับประทานได้ในประเทศแถบเมดิเตอร์เรเนียน

รูปแบบอื่นอันหลากหลายของแซนด์วิชยังพบได้ในอังกฤษและอเมริกา นับแต่ขนาดใหญ่มากที่มีสอดไส้หลายชั้น หลายชนิด ไปจนกระทั่งขนาดเล็กที่ตระเตรียมอย่างดี สอดไส้รสเลิศ เพื่อเสิร์ฟตอนมื้อกลางวันและในค็อกเทลปาร์ตี้

**Sausage / Saucisse / Saucisson** :- ใช้เนื้อสัตว์ผสมละเอียด ทำเป็นรูปท่อนม้วนกลม มาจากคำภาษาละติน salsicia / salsus แปลว่า 'ใส่เกลือ' ในคำฝรั่งเศส saucisse มีขนาดเล็ก สด แต่บางอย่างรมควันเล็กน้อย มักนำมาปรุงก่อนรับประทาน saucisson ขนาดใหญ่กว่ารมควันแห้ง หรือ ดองใส่ขวด เสิร์ฟเป็นชิ้น ๆ แบบ slice

Saucisses มีเนื้อหมู และไขมัน เป็นส่วนประกอบ แต่คงผสมเนื้อลูกวัว เนื้อวัว เนื้อลูกแกะ หรือเนื้อสัตว์ปีกลงไปด้วย ปรุงรสด้วยเครื่องเทศหลากหลาย และคงใส่เครื่องในหมูหรือแกะลงไปด้วย

Fresh sausage สำหรับย่าง ทอดทั้งน้ำมันน้อย น้ำมันมาก ทำจากเนื้อหมูสด สับหยาบ ๆ สูตรของฝรั่งเศสนั้น Bordeaux sausage ย่างไฟกับไวน์ขาวและหอย oysters sausage ประเภทอื่นที่ใกล้เคียงกัน จะใช้สูตรผสมของเนื้อ เนื้อลูกแกะ และหมู ใส่สี พริกไทยแดงหวานเพิ่มรสชาติโดยพริกไทย เป็นต้น

Frankfurter เป็น ไส้กรอกรมควัน มีชื่อของเยอรมัน ก่อนรับประทานต้องนำไปต้มแบบ porching ให้น้ำเดือดน้อย ๆ ชั่ว ๆ เสียก่อน ทำจากเนื้อหมูค่อนข้างดี Gendernes เป็นชื่อไส้กรอกรมควันหนาจากสวิสเซอร์แลนด์และออสเตรีย รับประทานโดยไม่ต้องปรุงรส และยังใช้ได้ในอาหารประเภทสตู

ไส้กรอกทำจากเนื้อหมู และเครื่องในสุกพอดี แห่ง รู้จักกันในนาม saucissons มีขายในฝรั่งเศส ภายใต้ชื่อ saucisses

ไส้กรอกหลากหลายชนิด ที่มีความอร่อย พบได้ที่เยอรมนี ทำจากทั้งเนื้อและหมู ในหลากหลายชื่อ และสูตรผสม

ไส้กรอกที่แห้ง เนื้อแน่น เมื่อสัมผัส มีกลิ่นเป็นเอกลักษณ์คือเป็นไส้กรอกที่ดี ใช้สูตรผสมที่ถูกต้องและไม่ควรมีอะไรห่อหุ้ม จำพวกพลาสติก cellophane แปะหรือซี๊เก่า ไส้กรอกประเภทนี้

ควรแขวนเก็บไว้ในที่เย็น (cool) หรือไม่ก็เก็บรักษาในตู้เย็นหากอากาศร้อน ไม้กรอกจะใช้หั่นเป็นแผ่นบาง ๆ เพื่อเสิร์ฟเป็นออร์เดิร์ฟ หรือใช้เป็นสออดได้ทำแซนด์วิช คานาเป้

Saucisson cuit อาทิ saucisson de Paris , saucisson de Lyon , saucissons de foie เป็นไม้กรอกใช้ในการทำครั้ว ปิ้งอาหาร หรืออาจใช้เสิร์ฟเป็นออร์เดิร์ฟเย็นได้

Scallop Coquille Saint – Jacques :- เป็นสัตว์จำพวกหอย ที่มีฝาสองข้างประกบกัน พบได้



ตามพื้นทรายท้องทะเลที่มีวัชพืชปกคลุมตามชายฝั่ง เค็ลชั่นที่โดยเปิดและปิดฝาเป็นระยะ ๆ หอยชนิดนี้เคยพบเป็นจำนวนมากตามชายฝั่งกาลิเซีย (Galicia) ของสเปน ถือเป็นสัญลักษณ์ของนักแสวงบุญในสมัยกลาง (medieval pilgrims) เมื่อเดินทางไกลมาถึง Santiago de Compostella (สถานที่สักการะ St. James)

Scallop มีเปลือกคล้ายรูปพัด ความยาวเปลือกหอย 10-15 ซม. (4-6 นิ้ว) บรรจุเนื้อประมาณ 90 กรัม ล้วนมีสีส้มหรือแดงจาง ส่วนเนื้อในขาวและมีรสอร่อย การเปิดฝาหอยต้องบีบจับให้ทั่ว วางบนแผ่นเหล็กร้อน หรือใสในเตาอบ ใช้ความร้อนต่ำประมาณ 2-3 นาที จึงเปิดฝาโดยใช้มีด เนื้อในต้องผ่านการล้างน้ำประมาณ 15 นาที ก่อนนำมาปรุงอาหารเพื่อเสิร์ฟพร้อมทั้งเปลือก ในสไตล์ l'américaine กับแฮมเปญและผงกะหรี่ , engratin เคี้ยวพร้อมกับซอสหลายชนิด หรือใช้ไม้เสียบย่าง นอกจากนี้ยังรับประทานแบบเย็นพร้อมสลัดก็ได้ เป็นที่นิยมในฝรั่งเศสพบได้ตามฤดูกาลระหว่างเดือนกันยายนถึงพฤษภาคม แคนาดาและอเมริกาเป็นผู้ส่งออกรายใหญ่

Coquille St. Jacques in Shell :- อาหารที่ประกอบด้วย หอย Scallop ที่มีเปลือกคล้ายรูปพัด ความยาวเปลือกหอย 10-15 ซม. (4-6 นิ้ว) บรรจุเนื้อประมาณ 90 กรัม ล้วนมีสีส้มหรือแดงจาง ส่วนเนื้อในขาวและมีรสอร่อย ในสไตล์ l'américaine กับแฮมเปญและผงกะหรี่ , engratin เคี้ยวพร้อมกับซอสหลายชนิด หรือใช้ไม้เสียบย่าง นอกจากนี้ยังรับประทานแบบเย็นพร้อมสลัดก็ได้ เป็นที่นิยมในฝรั่งเศสพบได้ตามฤดูกาลระหว่างเดือนกันยายนถึงพฤษภาคม หอยScallopนี้มีตำนานปรากฏอยู่ว่าเป็นสัญลักษณ์ของนักแสวงบุญในสมัยกลาง (Medieval Pilgrims) ของสเปน มีเปลือกคล้ายรูปพัด ทำให้นึกถึงการสักการะบูชา St.James ที่ผู้แสวงบุญจะต้องเดินทางไกลมาถึง Santiago de Compostella ที่ที่สุสานของนักบุญ St. James(Saint Jacques) ประดิษฐานอยู่ สถานที่ถูกค้นพบราวปี ค.ศ. 830 ที่เชื่อว่าเป็นของSt.James สาวกคนสำคัญของพระเยซู หลังจากพระเยซูสิ้นพระชนม์ St.James ได้กลับมายัง สเปนเพื่อเผยแพร่ศาสนา ต่อมาเมื่อเขากลับไปยัง Judaea ที่ซึ่งเขาถูกทรมาณจนตายอย่างทารุณ เพราะยึดมั่นในความเชื่อที่มีต่อพระเป็นเจ้าของเขา

สาธุศิษย์ 2 คนคือ Theodore และ Athanase ได้นำศพกลับมาฝังสเปนและสร้างสุสานขึ้นการค้นพบสุสานเป็นช่วงเวลาที่เราเรียกว่าในประเศสเปน เมื่อชาวคริสเตียนได้ต่อสู้กับชาวมุสลิม ความขัดแย้งกลายมาเป็นสงครามครูเสด(Crusades)ในต่อมาอีกหลายศตวรรษ และทำให้ชาวคริสเตียนทุกผู้ทุกเหล่าตั้งแต่ชนชั้นสูงสุดจนถึงต่ำสุดต่างมีจุดมุ่งหมายเดียวกันที่จะพิชิตคาบสมุทรแห่งนี้กลับคืนมา มีตำนานคำบอกเล่าเกี่ยวกับ St.James เกิดขึ้นมากมายในช่วงเวลานั้น ในเวลาที่เหล่าทหารผู้ท้อแท้สิ้นหวังในการรบและมองหาแสงสว่างเพื่อช่วยนำทาง ร่างของSt. James ในชุดเกราะสีเงินจะปรากฏตัวขึ้นในสนามรบเพื่อต่อสู้กับพวกมัวร์(Moore) ในศตวรรษที่12 แทนบูชาของSt.James ที่ Santiago del Compostella ได้รับการยกย่องจากศาสนจักรที่กรุงโรม และกลายเป็นดินแดนอันศักดิ์สิทธิ์ของนักแสวงบุญ ซึ่งได้แก่พวกที่สำนึกในบาปต้องการที่จะไถ่บาป (พวกฆาตกร พวกผิดศีลธรรม เช่น ประพฤติผิดในกาม) ผู้ป่วยและพวกบาดเจ็บจากสงครามที่ไร้ที่พึ่ง คนพวกนี้ได้มุ่งตรงมา ณ ที่นี้ เพื่อมาสักการบูชาหลุมฝังศพของ St.Jamesด้วยเชื่อว่าจะทำให้คลายทุกข์ หายจากโรคภัยและเป็นการไถ่บาป โดยนักแสวงบุญเหล่านี้จะนำเปลือกหอยที่หาได้จากชายฝั่งทะเลแถบนี้มาประดับไว้ที่หมวกเพื่อให้เป็นสัญลักษณ์ และธรรมเนียมนี้ก็ยังปฏิบัติกันมาจนตราบนานเท่าทุกวันนี้( Prue Leith :239)

### Scotch Whisky :-

คำว่า Whisky มีรากศัพท์มาจากคำว่า Uisge Beatha (ยูธ บีธธา) เป็นภาษา Gaelic ที่ชาว Celt ในสก๊อตแลนด์ภาคเหนือใช้พูดกัน (ชาวพื้นเมืองที่พำนักอาศัยอยู่บนเกาะอังกฤษก่อนพวกแองโกลแซกซอนค้นดินไปตั้ง) ความหมายของ ยูธ บีธธา มีความละเมียดละไมยิ่งนัก คือแปลว่า “ น้ำอมฤตแห่งชีวิต “ กำเนิดของสก๊อตวิสกี้มาจากพระในชนบทของอังกฤษแต่เก่าก่อนนับเป็นร้อย ๆ ปีมาแล้ว และแพร่หลายอยู่แต่ในชนบทเท่านั้น ชาวเมืองและชาววังส่วนใหญ่ยังมกมายอยู่แต่เหล้าไวน์ สก๊อตวิสกี้เริ่มเป็นที่รู้จักมักคุ้นในราว ๆ ปี ค.ศ. 1506 โดยกษัตริย์เจมส์ที่ 4 ของอังกฤษได้ทรงมีโอกาสลิ้มลองสก๊อตวิสกี้และทรงติดพระทัยในรสชาติของมัน จนถึงกับโปรดปรานยิ่งกว่าเหล้าไวน์ที่เคยเสวยเป็นประจำเสียอีก

กล่าวกันว่า ชาวอังกฤษเป็นพวกที่ชอบลอกเลียนแบบความประพฤติของเจ้านายที่อยู่ในรั้วในวัง เมื่อกษัตริย์เจมส์ที่ 4 ทรงเสวยแล้วติดพระทัยเป็นปฐม ความติดใจนั้นก็แพร่ระบาออกไปสู่ประชาชน และนั่นคือจุดเริ่มต้นที่ทำให้เหล้าเถื่อนของพระทั้งหลายรุ่งเรืองกลายเป็นอุตสาหกรรมสุราขนาดใหญ่ในปัจจุบัน

การทำสก๊อตวิสกี้

สก๊อตวิสกี้แท้ที่เป็นเหล่าหลักจริง ๆ มีเพียง 2 ประเภท คือ มอลท์วิสกี้ (Malt Whisky) และ เกรนวิสกี้ (Grain Whisky)

มอลท์วิสกี้ (Malt Whisky) เป็นวิสกี้สก๊อตที่หมักกลั่นจากวัตถุดิบประเภทข้าวบาร์เลย์ที่ถูกละเป็นมอลท์ล้วน ๆ และถูกปรุงแต่งด้วยหัวเชื้อคอนเซนเตรต (Concentrate)

เกรนวิสกี้ (Grain Whisky) เป็นสก๊อตวิสกี้ที่หมักกลั่นจากวัตถุดิบประเภทข้าวบาร์เลย์ที่เพาะเป็นมอลท์ส่วนหนึ่ง นำไปผสมกับธัญพืชอื่น ๆ สัดส่วนของวัตถุดิบที่ใช้ในสก๊อตแลนด์เท่าที่พอประมาณคร่าว ๆ มีดังนี้ : มอลท์ของข้าวบาร์เลย์ 25% ข้าวโพด 72% ข้าวโอ๊ต 3% แต่ในไอร์แลนด์มีสัดส่วนดังนี้ : ข้าวมอลท์ 24% ข้าวไรย์ 36% ข้าวโพด 36% อัตราส่วนนี้ไม่เป็นหลักตายตัวแล้วแต่ผู้ผลิตสก๊อตวิสกี้จะหันเหทิศทางการผลิตเหล้าไปทางไหน

ขั้นตอนในการผลิตสก๊อตวิสกี้มีดังนี้

การเพาะมอลท์ (Maltting) คือขั้นตอนการนำข้าวบาร์เลย์ไปเพาะให้งอกรากเป็นมอลท์

การบด การคลุก (Mashing) เป็นขั้นต่อจากขั้นตอนที่ 1 โดยนำข้าวมอลท์ที่เพาะได้ไปทำการบดคลุก เพื่อผสมกับสัดส่วนวัตถุดิบอื่น ๆ ให้เข้ากัน

การหมัก (Fermentation) แบ่งออกเป็น 2 วิธีการ คือ 1)วิธีใช้กรดบังคับการแปรธาตุ แล้วใช้เชื้อช่วย 2)แบบใช้มอลท์ โดยอาศัยน้ำย่อยบังคับการแปรธาตุ แล้วใช้เชื้อโมลด์ช่วย การหมักนี้เชื้อที่นำไปหมักจะเปลี่ยนแป้งเป็นน้ำตาล และจากน้ำตาลเป็นแอลกอฮอล์

การกลั่น (Distillation) มี 2 แบบ คือการกลั่นครั้งเดียวต่อเนื่องออกมาเป็นสุราดีกรีสูง (Continuous Still) และการกลั่นแบบสองครั้ง หรือแบบกลั่นทับ (Pot Still) การกลั่นเกรนวิสกี้จะใช้แบบต่อเนื่องหรือแบบกลั่นทับก็ได้ แต่การกลั่นวิสกี้มอลท์ต้องใช้แบบกลั่นทับ หรือกลั่นแบบสองครั้ง (Pot Still) เพื่อรักษากลิ่นรสของข้าวมอลท์ไว้

การเก็บบ่ม (Ageing) หลังจากการกลั่นแล้วก็ต้องทำน้ำเหล้าให้เหลือ 45-65 ดีกรี เพื่อนำไปเก็บบ่มในถังไม้โอ๊ก ซึ่งเนื้อไม้ในถังได้ถูกย่างไฟเป็นที่เรียบร้อยแล้ว การบ่มในถังไม้โอ๊กจะทำให้น้ำเหล้ามีรสหอมและกลิ่นควันไฟจาง ๆ

การปรุงแต่ง (Blending) เป็นขั้นตอนที่สำคัญที่สุดตอนหนึ่งของการผลิตเหล้า การปรุงเหล้าถือว่าเป็นศิลปะที่ล้ำลึก นักปรุงแต่งจะเฟ้นเหล้าที่เก็บบ่มได้คุณภาพมาผสมกันตามสัดส่วนเข้ากับหัวเชื้อต่าง ๆ ผู้ปรุงแต่งทุกคนล้วนมีความชำนาญในการคัดเลือกสุรามอลท์ สุราเกรนที่จะนำมาผสมเคล้า โดยไม่เคยมีใครยอมเปิดเผยสัดส่วนของการผสมให้ใครได้รู้

การบรรจุ (Bottled) เป็นขั้นตอนสุดท้ายก่อนที่จะนำเหล้าออกจำหน่าย ซึ่งต้องอาศัยความสะอาด น้ำเหล้าที่บรรจุขวดแล้วจะไม่มีโอกาสเปลี่ยนแปลงคุณภาพเป็นอื่นอีก น้ำเหล้าจะแปรเปลี่ยนคุณภาพได้ต้องอยู่ในระหว่างขั้นตอนที่ 1 ถึงขั้นตอนที่ 6

เหล่าทั้งสองประเภทของสก๊อต มอลท์วิสกีได้ชื่อว่าเป็นเหล่าที่ดีเลิศเหนือชั้นกว่าเกรนวิสกี เพราะมีความละเอียดละไมกลมกล่อมกว่า สำหรับนักดื่มในเมืองไทยที่ไม่สันทัดเรื่องวิสกี ถ้าจะแยกแยะก็สังเกตได้ง่าย ๆ คือ มอลท์วิสกีเป็นจำพวกตราดำ เกรนวิสกีเป็นจำพวกตราขาว

มอลท์วิสกีแท้ของสก๊อตเป็นเหล่าที่แพงกว่าวิสกีอื่นใด เพราะกรรมวิธีในการทำวิสกีที่ดำรับสก๊อตแท้ต้องลงทุนสูง โดยเฉพาะการเก็บบ่มน้ำเหล่าไว้นาน ๆ ในปี ค.ศ. 1970 จำนวนสก๊อตวิสกีที่เก็บสำรองไว้ในถังไม้โอ๊กโดยไม่มีกรจำหน่ายเด็ดขาดถึง 761,300,000 แกลลอนส์

สก๊อตวิสกีเมื่อหมักกลั่นแล้ว ก่อนจะบรรจุขวดขายต้องเก็บบ่ม 3 ปีขึ้นไป แต่การทำวิสกีในประเทศอื่น ๆ หลายแห่ง ได้มีกฎหมายของประเทศนั้น ๆ บังคับให้เก็บบ่มสุราที่จะทำวิสกีไว้ในถังไม้โอ๊กตั้งแต่ 3 ปีถึง 5 ปี ซึ่งเป็นการกำหนดอายุของน้ำเหล่าที่เก็บบ่มให้เหมาะสมไม่อ่อนหรือแก่เกินไป แต่จำเพาะมอลท์วิสกี ตำรายืนยันว่าควรเก็บบ่มตั้งแต่ 7 ปีขึ้นไป และไม่มีกำหนดอายุความแก่ ยิ่งเก็บบ่มนานเท่าใด ก็ยิ่งดีแก่รสเหล่าเท่านั้น

เมื่อปรุงแต่งรสวิสกีและบรรจุไว้ในขวดแล้ว ออกซิเจนในอากาศไม่สามารถเปลี่ยนแปลงทางเคมีแก่วิสกีได้เลย แต่ไม่เหมือนกับเหล่าจำพวกไวน์ แต่ถ้าเก็บไว้ในอุณหภูมิที่นาน ๆ จนถึงจุดเยือกแข็ง เมื่อนำวิสกีกลับมาสู่อุณหภูมิปกติ รสชาติของวิสกีอาจแปรเปลี่ยนไปบ้าง แต่ก็เชื่อกันว่าการได้ดื่มวิสกีที่ค่อนข้างเย็นจะดีรสดีดีกว่าการดื่มวิสกีที่มีอุณหภูมิสูง บางประเทศนักดื่มจึงนิยมดื่มวิสกีโดยมีน้ำแข็งผสม สำหรับแก้วดื่มนั้นก็มิได้เฉพาะเจาะจงว่าจะต้องเป็นแก้วลักษณะพิเศษเหมือนเหล้าชนิดอื่น ๆ

สก๊อตวิสกีทั่วไปจะมีดีกรี 70 ปูฟ (Proof) ของอังกฤษ การวัดดีกรีเหล้าในโลกนี้มีด้วยกันสามระบบ คือ ระบบอเมริกัน ระบบยุโรป และระบบอังกฤษ ซึ่งสามารถเทียบตารางให้เห็นดังนี้

ระบบปูฟอเมริกัน	ระบบดีกรียุโรป	ระบบปูฟอังกฤษ
100	50	87.7
86	43	75
80	40	70

ประเภทสก๊อตวิสกี มีอยู่ 3 ประเภท คือ

ประเภทเบลนด์วิสกี หรือวิสกีประเภทพรีเมียมเบลนด์ส โดยใช้แอลกอฮอล์ชนิดเกรนและชนิดมอลท์ ที่เก็บบ่มกว่า 5 ปีทำการปรุงแต่งบรรจุขวด สก๊อตวิสกีประเภทนี้มีเกรดระดับเดียวกับจอห์นนี่ วอลเกอร์ ประเภทฉลากแดง ไวน์เลเบิลและแบล็คแอนด์ไวท์

ประเภทเดอลุกซ์สก๊อตเบลนด์ส หรือซูพีเรียเบลนด์ส วิสกี้ยี่ห้อสเปย์ไซด์ได้ผลิตวิสกีประเภทนี้โดยใช้แอลกอฮอล์เกรนและแอลกอฮอล์มอลท์เก่าเก็บกว่า 15 ปีมาปรุงแต่ง ซึ่งเกรดเหล่านี้ประเภทนี้เทียบได้กับ ไฮท์แลนด์ควีน 15 ปี



3. ประเภทเพียวมอลท์ กล่าวได้ว่าสเปย์ไซด์เพียวมอลท์เป็นสก๊อตวิสกีสุดยอดเยี่ยมยี่ห้อหนึ่ง เพราะนอกจากจะใช้แอลกอฮอล์ชนิดมอลท์ล้วน ๆ ที่เก็บบ่มมากกว่า 21 ปีทำการปรุงแต่งบรรจุขวดเหล่า แม่น้ำสเปย์ไซด์ยังอยู่ในเขตการผลิตวิสกีที่ถูกรเรียกว่า " เขตไฮท์แลนด์ " และเขตนี้เองที่ผลิตแอลกอฮอล์ชนิดมอลท์ได้เยี่ยมยอดที่สุดในโลก

**Sea bream** :- ปลาทะเลที่มีเกล็ดสีทองหรือสีเงิน ชาวกรีกและโรมันสมัยโบราณชอบรับประทานพร้อมซอสปรุงรส เคียงข้างด้วยผลไม้ ปลาชนิดนี้แบ่งเป็น 3 ตระกูลหลัก

Sea bream หัวทอง (gilthead) นิยมจับในทะเลเมดิเตอร์เรเนียน และอ่าวบิสเคย์ เกล็ดเป็นสีเงิน รอบดวงตาเป็นรูปพระจันทร์เสี้ยว ทองอร่าม เกล็ดที่เป็นประกายบ่งบอกถึงความสด และเนื้อแน่นขาวชั้นเลิศ

Sea bream ชมพูจากแอตแลนติก สีทอง ครีบน้ำเงิน มีจุดดำที่ใกล้เหงือก เนื้อแน่นน้อยกว่า แข็งกว่า ทวารสีเช่นกัน

Sea bream เทา เนื้อค่อนข้างหยาบ ราคาถูก เนื่องจากรูปร่างไม่ค่อยสวย และหาได้ง่าย

Sea bream สด ขายทั้งตัวโดยเอาไส้ออก เกล็ดปลาชนิดนี้มากมายและเหนียว จึงควรให้เป็นหน้าที่ของผู้ขาย อุดมไปด้วยแมกนีเซียม มักปรุงรสแบบยัดไส้ เนื่องจากก้างเลาะออกได้ง่าย สามารถนำมาย่างบนตะแกรง (grill) หรือหมักเพื่อย่าง รวมทั้งนึ่งพร้อมสาหร่าย ประเทศแถบเมดิเตอร์เรเนียน ใช้เสียบไม้ย่าง พร้อมถั่วเขียว หรือถั่วแขก และเบคอน เป็นปลาที่เหมาะสมใช้ทำปลาดิบ (sashimi) รับประทาน แต่ทั้งนี้ เนื้อต้องสดจริง ๆ จึงจะอร่อย

**Sea Weed** (สาหร่ายทะเล) :- อุดมไปด้วยแร่ธาตุจากหลากหลายตระกูลของสาหร่ายทะเลในรูปแบบต่าง ๆ กัน



โนริ (Nori) แห้งเป็นแผ่นบาง ใช้ทำ Sushi และข้าวปั้น หรือใช้เป็นส่วนประกอบสำหรับข้าวญี่ปุ่น

วากาเมะ (Wakame) ใช้ปรุงอาหารประเภทซूप หรือสลัด Sunomono ปัจจุบัน Wakame จำหน่ายแบบแห้ง ซึ่งต้องแช่น้ำก่อนนำมาปรุงอาหาร

กอมบุ (Kombu) ใช้ในซूपสต็อก

### Semolina Gnocchi Assorted Mushroom

**Semolina** :- เป็นอาหารได้จากการบดธัญพืชอย่างหยาบให้กลับมาเป็นเมล็ดอีกครั้ง semolina ขาวบดจากข้าว ส่วน semolina เหลืองบดจากข้าวสาลี แต่งสีด้วยหญ้า Saffron เมล็ดธัญพืชจะต้องนำมาทำให้เปียกชื้นแล้วจึงบด อบให้แห้ง จากนั้นจึงร่อนด้วยตะแกรง อาหารชนิดนี้อุดมไปด้วยคาร์โบไฮเดรต และช่วยบำรุงกำลัง ใช้ทำพาสต้า (pasta) และใช้ทำซूप เป็นเครื่องเคียงประดับตกแต่ง รวมทั้งอาหารอีกหลายหลากประเภท เช่น gnocchi พุดดิ้ง , คัสตาร์ด Soufflés ฯลฯ

Semolina คุณภาพดีทำจากแก่นข้าวสาลีบด (wheat kernel) ส่วนคุณภาพธรรมดา ทำจากส่วนนอกของเมล็ด semolina ค่อนข้างดี ใช้ทำพาสต้า ส่วนคุณภาพปานกลาง และชนิดหยาบ ใช้ทำซूपและของหวาน ชนิดดีมากยิ่งขึ้นยังใช้ทำอาหารเด็กอีกด้วย

**Gnocchi** :- ก้อนเล็ก ๆ ทำจากแป้ง , semolina , มันฝรั่ง หรือครีมพัฟ (cream puff) นำมาต้มในน้ำเดือดน้อย ๆ จากนั้นจึงปรุงรสแบบ au gratin (โรยด้วยขนมปังป่น เนยขูด แล้วทำให้เกรียม) ในเตาอบเสิร์ฟเป็นอาหารร้อนจานแรก (hot entrée) กำเนิดจากอิตาลี (คำมีความหมายว่า "ก้อน") แต่ก็พบได้ในอาหารตำรับออสเตรีย-ฮังการี

Gnocchi à la vomaine ทำจาก semolina ไข่แดง และเนยแข็ง สูตรที่ประกอบเป็นอาหารแบบ gnocchi เกี่ยวกับกับผักที่ปรุงแล้ว เช่น พักทอง ผักโขม ผักใบเขียว และ beetroot ให้สีโดย ใช้สีจากเนย (Emmental , Parmesan , Ricotta) หรือข้าวโพด ข้าวสาลี และอาจรวมถึงการใช้ต้นไก่อ สมุนไพร พริกหยวกฝรั่ง (paprikai aregano และ parsley)

**Shark's fins soup** :- ครีบหรือกระโดงปลา dogfish (ปลาฉลามเล็ก) ตากแห้งแล้วนำมาขาย ลักษณะเป็นเส้นเล็ก ๆ สีออกเหลืองปนขาว มีราคาสูง ค่อนข้างหายาก รับประทานเป็นยาชูกำลัง และนำมาปรุงเป็นซूप เสิร์ฟตามภัตตาคารจีน Shark's fins ดีที่สุดมาจากฟิลิปปินส์และจีน

วิธีการทำหูลงาม:- นำหูลงามแห้งที่ได้ขนาดวางลงในชามอ่างที่มีขนาดใหญ่พอให้วางหูลงามราบได้ตั้งแต่โคนหูลงามปลาย แล้วจึงเอาน้ำเย็นเทลงในอ่างจนท่วมหูลงามเอาทิ้งไว้ 24 ชั่วโมงจึงเทน้ำออกทิ้ง เหลือแต่หูลงามที่เริ่มคลายความแข็ง

ขั้นต่อไปจึงเอาหูลงามใส่ลงในหม้อขนาดใหญ่ ให้หูลงามได้อย่างที่ใส่ชามอ่างในตอนแรก เอาน้ำใหม่ที่ใส่สะอาดเติมลงไปจนท่วมหูลงามหรือประมาณ 4 นิ้ว แล้วจึงตั้งไฟให้น้ำเดือด ปิดฝาแล้วลดไฟลงให้อ่อน รุมไฟไว้ราว 1 ชั่วโมงครึ่งแล้วดับไฟทิ้งไว้ในหม้ออีก 24 ชั่วโมง

นำหูลงามออกจากหม้อต้มอย่างระมัดระวังมาก เพราะตอนนี้หูลงามอ่อนตัวแล้ว เส้นที่เรียงอยู่อาจหลุดหรือหุที่เป็นแผ่นอยู่อาจหักได้ เมื่อเอาออกมาวางในชามอ่างแล้วก็เอาน้ำอุ่นค่อยชะล้างเอาเปลือกนอกออก ขณะเดียวกันก็เก็บของที่เป็นเศษเป็นผง ส่วนใดที่ยังเป็นสีเข้มเหนียวก็ลอกออกจนเกลี้ยง ประคองให้หูลงามรักษารูปไว้ให้ดีที่สุด

จากนั้นเอาหูลงามถ่ายลงในหม้อ เติมน้ำลวก 4 ควอด (ถ้วยตวง) เอาต้นหอมทั้งต้นมัดเป็นกำ กำละ 5 ต้น ใส่ลงไป 6 กำกับขิงแก่อีก 1 แวนขนาดพองาม รุมไฟต่อไปอีก 1 ชั่วโมงจนหูลงามอ่อนตัวลงอีก พอพ้นชั่วโมงก็ปล่อยให้ค่อยๆ เย็นแล้วจึงเทน้ำออก ต่อจากนั้นก็ทำกรรมวิธีของขั้นตอนนี้โดยเริ่มตั้งแต่ใส่น้ำ ใส่ต้นหอม ใส่ขิง รุมไฟ 1 ชั่วโมง ทำซ้ำๆ งาม 2-3 ครั้ง ทุกครั้งเปลี่ยนเอาขิงใหม่ ต้นหอมใหม่ ใส่ลงต้ม ของเก่าแต่ละครั้งของการต้มเอาทิ้งไปเลย

เมื่อสำเร็จถึงขั้นนี้ หูลงามจะยังไม่มียรสชาติอะไร นอกจากเป็นเส้นใสเรียงเส้นกันเป็นแผ่นพออิมตัวด้วยน้ำต้ม ขั้นนี้แหละจึงเอาหูลงามที่ได้ประคองวางลงบนผ้ากรองซ้อน 2 ชั้น ขนาดใหญ่พอให้หูลงามได้มิด แล้วจึงนำเอาหูลงามใส่ลงในหม้อต้ม วางไว้ก้นหม้อแล้วจึงเอากระดูกไก่และขาหมูสดวางทับลงไป เติมน้ำจนท่วมและรุมไฟอ่อนๆราว 2 ชั่วโมง ซึ่งตอนนี้หูลงามแผ่นจะอ่อนตัวและอิมด้วยไอชะจากกระดูกไก่และขาหมู ปล่อยให้เย็นลงเท่าอุณหภูมิของห้อง แล้วจึงเอากระดูกไก่และขาหมูออกทิ้งไป น้ำก็ให้เททิ้งไปด้วย สำหรับตัวหูลงามนั้นถือว่าเสร็จไปขั้นหนึ่งแล้วพร้อมจะขึ้นชั้นสองเพื่อปรุงเป็นซุปร้อนได้

ตอนปรุงรสจะเริ่มด้วยการเอาไก่สดทั้งตัวมาเลาะกระดูก ปีก ขาและอก เพื่อให้เอาไก่ทั้งตัววางได้แบนเรียบ ต่อจากนั้นจึงเอาหมูแฮมดิบ เอาไก่วางในก้นหม้อใหญ่ แล้งเอาแฮมขึ้นพองาม 2-3 ชิ้นรวมน้ำหนักราว 1 ปอนด์ ใส่ทับลงไปบนไก่ แล้วเอาน้ำเย็นเทลงไปจนท่วม จุดไฟต้มจนเดือดแล้วราไฟให้อ่อนตัวลงราว 1 นาที เทน้ำทิ้งไปเพราะจะเค็มจัด เอาไก่และแฮมผ่านน้ำเย็นที่ไหลจากก๊อก

แล้วจึงเอาไก่ปลงในก้นหม้อ เอาด้านหนังไก่อยู่ล่าง หม้อที่ใช้ควรเป็นหม้อตุ๋นขนาดใหญ่ แล้วเอาแฮมทับลงบนไก่ เติมน้ำจนท่วมประมาณ 5 ถ้วยตวงหรือมากกว่าเล็กน้อย เอาหม้อตุ๋นวาง

บนหม้อต้มที่มีไอร้อนจากน้ำต้มเดือด ตุ่นน้ำซุบต่อไปราว 4-6 ชั่วโมง เอาแฮมออก แล้วตุ่นเฉพาะไก่อ่ต่อไปอีกพักใหญ่จนเนื้อไก่อ่นุ่ม

เมื่อได้ที่แล้วก็เอาหม้อตุ่นออกจากไอน้ำ ปล่อยให้ค่อยๆ เย็นลงเล็กน้อย กรองน้ำแกงหรือซุบที่ได้จนใสไม่มีเศษเลือดเศษกระดูกหรือเศษมันจากแฮมจากไก่อ่

สำหรับไก่อ่ตอนนี้กระดูกจะร่อนออกจากเนื้อ จึงให้ดึงเอากระดูกที่อ่อนใหญ่ๆ ออก เช่นกระดูกขา กระดูกปีก ตอนนี้อย่างเอาเนื้อไก่อ่และแฮมที่ตุ่นตอนต้นมาจัดลงในหม้อซุบที่จะใช้เสิร์ฟ เอาน้ำซุบที่กรองแล้วใส่ลงไปจนท่วม แล้วเอาวางในรังถึง (Steamer) ปิดฝาแล้วตุ่นต่ออีกราว 30 นาที จนออกจะร่อนจัด

สุดท้ายก็เอาหูลูตามออกเสียดจากผ้ากรองที่ห่อไว้ วางลงบนจานใหญ่ แล้วเอาน้ำซุบราดจนท่วม รุมไฟอีกราว 15 นาที แล้วจึงเอาหูลูตามออกจากน้ำซุบ ซึ่งให้เททิ้งไปได้ เพราะยังจะมีกลิ่นคาวปลา แล้วจึงเอาหูลูตามวางลงบนไก่อ่และแฮม เตรียมเอาไปเสิร์ฟให้กินกับน้ำซุบใสที่ต้มไว้ด้วยไก่อ่และแฮม ที่เป็นหูนขนาดฝ่ามือ 3 หูกก็กินได้ราว 10-12 คน

**Sherry** (เชอร์รี่) :- มาจาก Andalusia แห่งจังหวัด Cadiz อันเป็นพื้นที่ผลิตไวน์ ตามชายฝั่งแอตแลนติก และขยายขึ้นประมาณ 90 ตร.ไมล์ (23,000 เฮกตาร์) ศูนย์กลางอยู่ระหว่างเมือง Jerez de la Frontera (เป็นที่มาของชื่อไวน์), Puerto de Santa Maria บน Guadalete และ Sanlucar de Barrameda บนปากแม่น้ำ Guadalquivir พื้นที่ปลูกองุ่นทอดยาวขวางหุบเขาอันมีชื่อด้านดิน lime soil ที่เรียกว่า albarizas สะท้อนให้เห็นแสงแดดจ้าแห่งทางใต้ ที่นี้มากกว่า 90% ของพื้นที่ปลูกองุ่น ใช้เพาะปลูกองุ่น Palomino ส่วนอีก 2 พันธุ์ ได้แก่ Pedro Ximenez และ Moscatel ใช้ทำให้เกิดความหวาน

ประเพณีการทำไวน์ในพื้นที่อาจย้อนยุคไปถึงสมัยฟินิเซียน (Phoenicians) และพัฒนาไปไกลสมัยโรมัน นับจากศตวรรษที่ 8 เป็นต้นมา พื้นที่ดังกล่าวปกครองโดยพวกมัวร์ (Moors) ผู้นำเอาความลับในการกลั่นไวน์จากตะวันออกมาเผยแพร่ ผู้ผลิตไวน์แห่ง Andalusia ค้นพบภายหลังว่าไวน์สามารถเก็บรักษาไว้ได้โดยเติมแอลกอฮอล์ และนั่นเป็นการถือกำเนิดของ Sherry

ชื่อเสียงของ Sherry แพร่หลายไปทั่วสมัยกลาง (Middle Ages) ในปี 1587 Sir Francis Drake เข้าตีจังหวัด Cadiz ยึดได้ไวน์ 300 บาร์เรล และนำกลับอังกฤษอันเป็นที่มาของคำว่า 'sack' และเรียกชื่อว่า Sheery ในภายหลัง พร้อมกับพ่วงเอาชื่อเรียกตามเมืองถิ่นกำเนิด Jerez de la Frontera (ในฝรั่งเศสเรียกชื่อไวน์ว่า Xeres) ถึงแม้ว่าจะมีประวัติยาวนาน แต่ Sherry, Jerez หรือ Xeres เพิ่งจะเผยโฉมพิเศษเมื่อไม่กี่สิบปีที่ผ่านมา ความลับสำคัญได้แก่ Flor ซึ่งเป็นยีสต์ชนิดพิเศษก่อให้เกิดชั้นคล้ายล้าสีขึ้นบนน้ำไวน์ และช่วยปกป้องมิให้เกิดการ oxidation หาก flor

ยีสต์ไม่อยู่ในสภาพเหมาะสมก็จะตาย แต่หากอยู่ในน้ำไวน์ที่ fermented สมบูรณ์ และนำมา fortified ให้อยู่ระหว่าง 15-16 เปอร์เซ็นต์ ต่อ volume ความชื้นพอเพียง อุณหภูมิอากาศปานกลาง ก็จะทำให้เจริญเติบโตได้ดี ข้อดีของยีสต์ชนิดนี้ จึงนำมาพิจารณาในการสร้าง bodegas หรือ ไวน์ เซลลาร์ (wine cellars) ดังบรรจุ Sherry จะเก็บใน cellar พื้นเพดานสูง อากาศถ่ายเทได้ดี ทำให้เกิดสภาพความเย็นในช่วงฤดูร้อน และนำลมเย็นที่พัดพาความชื้นจากมหาสมุทรแอตแลนติกที่ชื่อ Poniente พัดผ่านเข้า หากยัง bodegas อยู่ใกล้นี้เท่าใด ก็ยิ่งทำให้ยีสต์เบ่งบาน แบ่งแยกกลิ่นไปสู่ไวน์ที่ยังมีกลิ่นรสกลาง ๆ ไม่ว่าไวน์ที่ทำ Sherry จะเป็นประเภทใด ก็จะสามารถพัฒนาคุณลักษณะขึ้นได้จาก bodegas ไวน์ใหม่ที่บีบคั้นน้ำจากองุ่น Palomino จะทำการ fermented จนถ้วนทั่ว และเริ่มพัฒนาคุณลักษณะตามกระบวนการข้างต้น ไวน์ใหม่ที่รสฝาดจะนำมา fortified ให้ได้ 15.5% ต่อ volume และรินสู่ถังไม้โอ๊ค Master Cellarman หรือ Capataz จะทิ้งไวน์ไว้หนึ่งปี เพื่อตรวจสอบทุกถังบาร์เรล โดยจะตรวจสอบ flor ยีสต์ ชิม และตัดสินใจในการพัฒนาคุณลักษณะของไวน์แต่ละถังบาร์เรลด้วยการทำเครื่องหมายขอติดกากบาทไว้บนถังไม้ ไวน์ดีที่สุดจาก flor ยีสต์ที่ดีที่สุดจะถูกกำหนดให้เป็น Fino ส่วนไวน์ที่มีชั้นของ flor ยีสต์ค่อนข้างหนา จะถือว่าใช้ไม่ได้ ขณะที่ไวน์ที่ไม่มี flor ยีสต์ จะเก็บไว้ให้พัฒนาคุณลักษณะเป็นเวลาหลาย ๆ ปี และเปลี่ยนมาเป็น Oloroso เพื่อให้เข้มข้น (fortified) ถึง 18% ต่อ volume อันหมายถึงว่ายีสต์ชนิดใดก็ตามจะตายลงไป

Amontillados ทำจาก Finos ที่เก็บบ่ม และ flor ยีสต์ตายไปแล้วเป็นเวลาหลายปี ส่วนการทำเชอร์รี่หวานจะผสม Amontillado หรือ Oloroso ลงไปกับไวน์หวานอย่างพิเศษ ผู้ผลิต Sherry ไม่เคยสนใจในวิเนทจไวน์ พวกเขาใส่ใจต่อคุณภาพของถัง และ Solera system ที่เกี่ยวข้องกับถังไม้โอ๊คขนาด 140 แกลลอน (500 ลิตร) ที่มีจำนวนปีต่าง ๆ กัน เรียงรายเป็นแถวแนวหลายแถว การบรรจุขวดจะเริ่มจากถังอายุมากที่สุดที่วางเรียงอยู่บนพื้น (the solera – ในภาษาสเปนเรียก suelo) น้ำไวน์ที่หดหายไปช่วงบรรจุขวดจะทดแทนด้วยไวน์จากแถวที่มีอายุน้อยลงมา หรือเรียกว่า 'criadera' ระบบนี้จึงหมายถึงการเติมไวน์ที่พร่องไปด้วยไวน์ที่เก็บบ่มมีอายุน้อยกว่าแต่ละแถว โดยวิธีนี้ไวน์ที่เก่ากว่าจะส่งผ่านคุณลักษณะไปยังไวน์ที่อ่อนกว่า ซึ่งทำให้ Solera system ไม่สูญเสียลักษณะเฉพาะไป Fino จะปรากฏอยู่ตราบเท่าที่ยังปรากฏ Sherry ในอดีตนั้น fino จะเก็บไว้ในถังบาร์เรลกระทั่งเปลี่ยนเป็นสีเหลืองอำพัน และเกือบจะเปลี่ยนเป็น Amontillado ต่อมาเทคนิควิธีการทำไวน์สมัยใหม่ทำให้ Finos อ่อนขึ้น สดขึ้น และมีลักษณะเป็นยีสต์ชนิดพิเศษ ที่ทำให้เกิดรสชาติของอัลมอนด์สด นับเป็นชนิดของ Sherry เป็นที่นิยมใน Andalusia และกรุงแมดริด

#### Brandy de Jerez :-

บรันดีหลากหลายชนิดผลิตได้ใน Jerez นับจากต้นศตวรรษที่ 16 นับเป็นสิ่งสำคัญในการผลิต Sherry ทว่าภายหลังตลาดใหม่ก็เริ่มเปิดตัว พ่อค้าชาวต่างชาติ กระหายที่จะทำธุรกิจ จึงคิดทำ

เหล้าลิเคียว และเหล้า Spirits เพื่อทำ fortified ไวน์ ต่อมาพวก Jerezanos ให้ชื่อตามลูกค้ารายใหญ่ว่า 'Holanda' มีเรื่องกล่าวว่า วันหนึ่ง Pedro Domecq Loustau เห็นว่าเขาเหล้าบรันดีใหม่ ๆ อยู่ 500 บาร์เรล ทุกคนใน bodega of Jerez จึงเทลงในถังบาร์เรลที่เคยใช้สำหรับ Sherry กระทั่ง 5 ปีผ่านไป cellar master นึกขึ้นได้จึงทำการชิมรสทดสอบ และให้ Pedro Domecq ได้ลองชิม เป็นเรื่องประหลาดที่ Holanda ได้เปลี่ยนมาเป็นบรันดีรสกลมกล่อม Domecq ตระหนักถึงความ เป็นจริง จึงทำบรันดีชนิดแรกออกมาในปี 1874 เรียกชื่อว่า 'Fundador' ระยะเวลาบรันดีกลั่นจาก องุ่นที่ทำ Sherry ปัจจุบัน bodegas ได้รับ fortified wine ที่ยังอ่อนปีจากองุ่นที่บีบคั้นน้ำจาก La Mancha บรันดีที่ดีที่สุดยังเป็นที่ยุ้จักกันในนาม 'Holanda' ทำจากหมักกลั่นดั้งเดิมที่ทำจาก ทองแดง มีกลิ่นรสหอม Brandy de Jerez เป็น fortified ไวน์ชนิดที่สามารถรองจากคอนยัค และ อาร์มายัค ที่ได้รับการประกันคุณภาพ และตีตรา Denominacion expecifica ในปี 1989 กรณีของ คอนยัค และอาร์มายัคนั้น ดินของพื้นที่ปลูกไวน์มีอิทธิพลต่อคุณลักษณะของไวน์ แต่ Brandy de Jerez กลับเห็นตรงกันข้ามที่บรันดีเริ่มพัฒนาคุณลักษณะเมื่อ fortified ไวน์รินสู่ถังบาร์เรลใน bodegas ของท้องถิ่นทำ Sherry การเก็บบ่มพิเศษทำให้เกิดสี กลิ่น และรสชาติ ความชื้นขอบจะมี ต่อถังบาร์เรลที่ใช้เก็บบ่ม Oloroso ที่ให้กลิ่นเป็นเอกลักษณ์นอกจากนั้น เนื้อไม้ที่ถังบาร์เรล ขนาด 140 แกลลอน (500 ลิตร) ยังดูดซับ Sherry 4 แกลลอน (17 ลิตร) บรันดีจะต้องมี แอลกอฮอล์ ต่อ volume ระหว่าง 36 และ 45 เปอร์เซ็นต์

### ชนิดของ Sherry

#### Almacenista Sherry

ค่อนข้างหายาก จากผู้ผลิตรายย่อย

#### Amontillado

อายุพอเหมาะ สีเหลืองอำพันของ Finos ที่ได้จากการ oxidation

#### Cream Sherry

Oloroso ซึ่งเติมไวน์หวาน ทำจากองุ่น Pedro Ximinez หรือ Moscatel full-bodied

#### Fino

รสฝาดมาก เป็น Sherry สีซีด บ่มโดยใช้ flor ยีสต์ รสชาติที่ช่วง 6 เดือนแรกหลังบรรจุขวด เสิร์ฟค่อนข้างเย็น เพื่อเรียกน้ำย่อย และรับประทานกับ tapas หรืออาหารประเภทปลา

#### Manzanilla

Fino รสอ่อน สีอ่อน จาก Sanlucar de Barrameda ที่มีส่วนผสมของไอโอดีน

#### Manzanilla Pasade

เป็นประเภท Amontillado รสเลิศ ที่หายากจาก Sanlucar

Oloroso

ไวน์ที่หมักบ่มเป็นเวลานานด้วยวิธี oxidation ทำให้ complex และ full-bodied ให้รสของผลไม้แห้ง และผลนัท

Palo Cortado

เป็น Sherry ที่หายาก รสฝาด delicate และ complex เก็บบ่มโดยไม่ใช้ flor ยีสต์ อยู่ระหว่าง Amontillado และ Oloroso

Pedro Ximinez

มักจะไม่นับอย่างโดดเดี่ยว แต่เป็นไวน์รับประทานกับขนมที่หวานมาก ๆ และมักนำมาผสม (blend) กับ Oloroso

Shoofly Pie :- ค.ศ. 1742 ในช่วงปีที่ผู้อพยพชุดแรกจากประเทศอังกฤษมาตั้งรกรากในเมืองฟิลาเดลเฟีย รัฐเพนซิลวาเนีย ชาวโปรเตสแตนต์ที่ใช้ชีวิตเรียบง่าย นิกาย Mennonites ใกล้กับเมืองของชาวเยอรมัน กับนิกาย Anabaptist ทั้ง 2 นิกายมีการเชื่อมโยงกันและกลายเป็นกลุ่มชนที่รู้จักกันในนาม "Pennsylvania Dutch" ตลาดการเกษตรในแลงคาสเตอร์(Lancaster) ถูกก่อตั้งในลักษณะห้ามถ่ายโอน โดยอำนาจของราชสำนักของพระเจ้าจอร์จที่ 2 (George II) ในปี 1742 Rudyard Kipling ได้รับแรงบันดาลใจในการเขียนถึงเรื่องราวชีวิตของกลุ่มชนกลุ่มนี้ "ความสุขสงบที่เทียบกับสวรรค์อาจมีได้ ถ้าพวกเขาทำการเกษตรที่นั่น" ในข้อเขียนของเขาไม่ได้ชี้ชัดว่าชาวเยอรมันในเมืองเป็นผู้คิดค้นพายผลไม้ขึ้นมาหรือไม่ แต่มีความเห็นที่ตรงกันว่า Shoofly Pie ในรูปแบบดั้งเดิมที่เนื้อเค้กทำจากเปลือกขนมปังอบ จะต้องมาจากเตาอบของชาว Pennsylvania Dutch เท่านั้น ความหวานของพายชนิดนี้มาจากไส้ซึ่งเป็นกากน้ำตาลอ้อย(Molasses) เมื่ออบเสร็จจะทำให้เย็นลง โดยนำไปวางไว้บนขอบหน้าต่าง และกลายเป็นที่รู้จักเมื่อเสียง (Shoo) ของการไล่แมลงวัน (Fly) ที่มาตอมพาย กลายมาเป็นชื่อของมัน Shoofly pie (เสียงไล่แมลงวัน)

Snow Peas :- ถั่วลันเตาฝักแบนๆ มีชื่อภาษาอังกฤษหลายชื่อ รวมทั้ง sugar pea และ snow pea ถั่วลันเตามีแร่ธาตุอย่างแคลเซียมและฟอสฟอรัสมาก มีกากใยอาหาร (fiber) กลไกการทำงานของกากใยอาหารในร่างกาย คือ การเพิ่มน้ำหนักตัวกากใยอาหารเองด้วยน้ำ และดูดซับตัวเอง เมื่อมีน้ำหนัก ร่างกายก็ส่งออกกากใยอาหารที่มีน้ำหนักนี้ออกไป ทำให้ร่างกายขับถ่ายสบาย และกากใยอาหารเมื่ออยู่ในระบบทางเดินอาหารก็ดูดเอาสารพิษต่างๆเข้ามา ไม่ปล่อยให้พวกตัวร้ายไปทำอันตรายเนื้อเยื่อต่างๆในร่างกาย กากใยอาหารจึงช่วยป้องกันการเกิดโรคมะเร็งได้ กินถั่วลันเตา ได้โปรตีนพืชด้วย ไม่ใช่วิตามิน เกลือแร่ หรือกากใยอาหารเท่านั้น ฝักตระกูลถั่ว อย่างเช่น ถั่วลันเตานี้

ยังให้โปรตีนจากผักที่สูงกว่าบรรดาผักอื่นๆ ไป ถั่วลันเตาสีเขียวเข้ม มีเบต้า-แคโรทีน ที่ต้านมะเร็ง และโรคหัวใจขาดเลือดได้ ถั่วลันเตาเป็นตัวอย่างที่ดีของแหล่งเบต้า-แคโรทีนราคาถูกที่ดี (มหัศจรรย์ผัก 108:- 172-173)

**Sole** :- ปลาทะเลตัวแบน ทรงรูปไข่ ตาอยู่ข้างขวา สีเทาหรือน้ำตาล ส่วนข้างไม่มีตาน้ำสีขาวครีม ขนาดในเชิงพาณิชย์ต่ำสุด 21 ซม.(8 นิ้ว) แต่บางตัวยาวถึง 60 ซม.(2 ฟุต) น้ำหนักอยู่ระหว่าง 180-200 กรัม (7 ออนซ์) จนถึง 800 กรัม (1<sup>3</sup>/<sub>4</sub> ปอนด์)

ปลาชนิดนี้เป็นที่นิยมในตำรับอาหารครัวของโรมันโบราณ ซึ่งเรียกชื่อว่า ' Solea Jovi ' (Jupiter's Sandal – รองเท้าของเทพจูปีเตอร์) สมัยก่อนเก็บไว้รับประทานด้วยการหมักเกลือ ทอด ใช้ทำ Paté หรือซूप สตูว์หรือเนื้อย่าง ในรัชสมัยกษัตริย์หลุยส์ที่ 14 ถือเป็นปลาใช้บริโภคประจำราชสำนัก โดยเนื้อใช้ปรุงอาหารหลากหลายอย่าง ชนิดหนึ่งนั้นคิดค้นสูตรโดย Marquise de Pompadour ส่วน Chefs ที่มีชื่อเสียงแห่งศตวรรษที่ 19 โดยเฉพาะ Dugléré และ Marquery ก็ใช้ทักษะการปรุงอาหารปลาประเภทนี้

- Dover Sole เป็นที่รู้จักกันดีมากที่สุด รูปทรงสวย สีน้ำตาลหรือเทา จับได้บริเวณช่องแคบอังกฤษ , แอตแลนติก , ทะเลบอลติก และทะเลเหนือ ส่งเป็นสินค้าออกจากฮอลแลนด์ , เบลเยียม , เดนมาร์ก และอังกฤษ ส่วน Sole จากฝรั่งเศสจับได้ในแถบที่เรียกว่า Sole de Ligne เนื้อแน่น รสอร่อย

- Partridge Sole หรือ Sand Sole มีหลายทางดำ ตัวเล็กกว่า รสชาติด้อยกว่า Dover Sole จับได้บริเวณช่องแคบอังกฤษ และแอตแลนติก

- Séteau ลำตัวเล็กยาว ขนาด 7.5-10 ซม. (3-4 นิ้ว) จับได้แถบชายฝั่ง Vandeé และ Charentes มีชื่อเรียกว่า Langue d' Avocat (' Lawyer's tongue ') ในถิ่นบอร์โดซ์

- Dakar Sole (หรือ Moroccan Sole) ลำตัวยาวเกล็ดใหญ่ จับได้คราวละมาก ๆ แต่คุณภาพเนื้อไม่ดี

Sole คุณภาพดีจับได้ในแถบน้ำลึก อุณหภูมิต่ำ เมื่อซื้อมาบริโภคมักควักไส้พุงออก พร้อมทั้งลอกหนังหรือหั่นเป็นเนื้อฟิลเลต์ ความสดดูได้จากด้านข้างของปลา เหงือก และหนังต้องเหนียว เนื้อปลาจะมีก้างอยู่บ้าง กระดองหางยาวแหลมต้องตัดออกด้วยมีดอย่างระมัดระวัง กระดุกและก้างเลาะออกได้ง่าย เป็นปลาประเภทไขมันต่ำ เพียง 1% เท่านั้น เนื้อขาวแน่น รสดี และย่อยง่าย

การปรุงรับประทาน ใช้วิธีทอดแบบ deep-Frying สำหรับประเภทตัวเล็ก ๆ pan-frying หรือปิ้งย่าง สำหรับขนาดกลาง หรือประเภทฟิเลต์ (220-250 กรัม) ส่วนตัวใหญ่ใช้วิธี poach ในน้ำสต็อก หากนำมาอัดไส้จะใช้ผัดแบบ braise หรืออบในเตาอบ

**Sprouts:-** ถั่วงอก ถั่วงอกที่เรากินนั้น เป็นผลงานของเมล็ดถั่ว การสะสมอาหารของเมล็ดพืชนั้น ทำเพื่อคอยวันที่เมล็ดงอกเป็นต้นพืช ช่วงเวลาของการงอกนี้จึงเป็นช่วงที่เมล็ดนำสารอาหารออกมาสร้างต้นพืช ก่อนจะให้พืชหากินด้วยราก ใบ ลำต้นต่อไป แต่สารอาหารต่างๆ ในถั่วงอกนั้นไม่ใช่จุดพิเศษ การกินถั่วงอกเป็นหนึ่งในออลเทอร์นาทิฟ (alternative) แห่งวงการกิน ที่ยิ่งไปกว่าถั่วงอกคือเมล็ดพืชหลายชนิดกำลังได้รับการเก็บเกี่ยวมาประกอบอาหารในช่วงเวลาของการเติบโตนี้ และไม่ใช่เพราะสารอาหารทรงคุณค่า แต่เป็นเพราะเมื่อกินเข้าไปก็จะทำให้เราอิม เมื่ออิมเราก็กินอาหารอื่นน้อยลง ซึ่งรวมถึงอาหารที่ร้ายต่อร่างกายด้วย เช่น อาหารที่มีโปรตีนและไขมันจากสัตว์มากเกินไป (มหัศจรรย์ผัก 108:- 163-164)

**Starbucks :-** ปี 2514 ร้านกาแฟสตาร์บัคส์เปิดร้านแห่งแรกในไปค์เพลซมาร์เกต ตลาดเกษตรกร



กลาง แจ๊งในซีแอตเติล ต่อมาในปี 2525 ไฮเวิร์ด ซูลซ์ ร่วมกับสตาร์บัคส์เป็นผู้อำนวยการกิจการร้านค้ำปลีก และการตลาดของร้านค้ำปลีก โดยเริ่มจำหน่ายกาแฟในร้านชั้นดี และเอสเปรสโซบาร์ในเมืองซีแอตเติล เมื่อซูลซ์เดินทางไปอิตาลีในเมืองมิลานที่เขามีความประทับใจในความเป็นที่นิยมของเอสเปรสโซบาร์ที่มีมากกว่า 1,500 แห่ง เขาเห็นความเป็นไปได้ที่จะพัฒนาวัฒนธรรมคอฟฟี่บาร์ในลักษณะที่คล้ายในเมืองซีแอตเติล เขากลับมาทดลองครั้งแรกและได้รับความสำเร็จอย่างท่วมท้น ในปี 2530 เปลี่ยนชื่อเป็น สตาร์บัคส์ คอร์ปอเรชั่น และเริ่มเปิดสาขาตามเมืองต่าง ๆ เมื่อเปิดสาขาได้ 425 แห่งในปี 2537 ปีต่อมา สตาร์บัคส์เริ่มขายคอมแพ็คติสค์ และเริ่มสร้างสัมพันธกับยูไนเต็ดแอร์ไลน์

สตาร์บัคส์ซื้อและอบกาแฟเมล็ดเต็มคุณภาพสูง และขายกาแฟนั้นพร้อมกับกาแฟสดที่ต้มกลั่นอย่างดี เครื่องดื่มกาแฟเอสเปรสโซ แบบอิตาลี ขนมแพสตรีชนิดต่าง ๆ ขนมและอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับกาแฟ โดยทั้งผ่านร้านค้ำปลีก กลุ่มจำหน่ายที่มีความชำนาญเฉพาะด้าน ธุรกิจตอบรับโดยตรง ซุปเปอร์มาร์เก็ต และระบบออนไลน์ที่ [www.starbucks.com](http://www.starbucks.com) รวมทั้งตั้งปัจจุบันของสตาร์บัคส์ มากกว่า 1,886 แห่ง



**Sushi** :- เป็นที่นิยมทั้งคนญี่ปุ่นและชาวต่างประเทศ ในสมัยเอโด (Edo Period) ซูชิเป็นอาหารประเภทปลาหมักดองในน้ำส้มสายชู แต่ปัจจุบันนี้ นิยามของซูชิ หมายถึง อาหารที่มีข้าวเป็นส่วนประกอบ และทำด้วย Sushi Vinegar ซูชิมีหลายประเภท ดังเช่น :-

- Nigiri : ข้าวปั้นหน้าไข่ปลา
- Temaki : ข้าวปั้นรูปโคน ปั้นด้วยมือ
- Norimaki : ข้าวปั้นอาหารทะเล ห่อด้วยสาหร่ายทะเล (Nori)
- Futomaki : มีขนาดใหญ่กว่า Norimaki
- Gunkan : ทำเป็นรูปถ้วยด้วยข้าวปั้นและสาหร่ายโนริ ใส่ไข่ปลา ปลาหมึก หรืออาหารทะเลอื่น ๆ
- Chirashi : ข้าวปั้นหน้าอาหารทะเล
- Inari : Aburaage (เต้าหู้ทอด) สอดไส้ข้าวปั้นซูชิ

**Suzette** :- เป็นแพนเค้กอย่างหวาน ผสมรสชาติของมะขามและเคลือบด้วยซอสรสมะขาม ตามตำรับของ Escoffier ต้องใช้น้ำมะขามและกุราเซา (Curazao) ให้รสชาติแก่แพนเค้ก รวมทั้งเนยที่ละลายและน้ำตาล Henri Charpen fier ซึ่งทำงานในโรงครัวของร็อกกี้เฟลเลอร์ (Rockefeller) ในอเมริกาแอบอ้างอย่างผิด ๆ ว่าเป็นผู้ค้นพบสูตร crêpes Suzette ในปี 1896 ที่ Café de Paris ในมอนเต คาร์โล (Monte Carlo) เพื่อถวายแด่ Prince of Wales และพระสหาย ซึ่งมีชื่อแรกว่า Suzette แต่ในความเป็นจริง ช่วงเวลาดังกล่าว Charpentier ยังไม่โตพอที่จะเป็นหัวหน้าบริกร ที่จะถวายบริการแก่เจ้าฟ้าชาย Prince of Wales ได้แต่อย่างใด ย้อนกลับมาถึงสหรัฐอเมริกา เขาเป็นผู้ริเริ่มแพ้น้้นการจุดไฟใน Crêpe Suzette ส่วน Léon Deudet จาก Paris Vécu (ค.ศ.1929) กล่าวถึง แพนเค้ก ที่ชื่อว่า Suzelte ว่าในราวปี 1898 มีชื่อเสียงมากที่ Marie's Restaurant เนื่องจาก ทำจากแยมและเพิ่มรสชาติด้วยบรันดี

**Sweet and Sour** :- เป็นรสชาติของความขัดแย้ง ในอาหารชนิดหนึ่งที่มีทั้งรสเปรี้ยวและหวาน น้ำผึ้งกับน้ำส้มสายชูเป็นสูตรผสมพื้นฐาน เพื่อให้รสชาติแก่อาหาร ในสมัยโรมันจวบจนถึงสมัยกลาง (medieval) อาหารประเภทเนื้อปลา นำมาหมักด้วยซอส (marinated) หรือต้มในไวน์หรือเบียร์ จะใส่ผลไม้อบแห้งในซอส หรืออาจใส่เมล็ดของผลไม้จำพวกเบอร์รี่ ซึ่งจะเห็นได้ชัดเจน ในอาหารแบบรัสเซีย สแกนดิเนเวียน เยอรมัน และยิว ผลไม้ดองในน้ำส้มสายชู จำกวพ พลัมเชอร์รี่ แครนเบอร์รี่ เป็นตัวอย่างของการผสมผสานรสชาติแบบเปรี้ยวหวาน นอกจากนี้ยังประกอบด้วยเครื่องปรุงประเภทมะม่วงกวน (chutneys) หรือมีสตาร์ดหวาน ซึ่งเป็นกำเนิดจาก

ต่างประเทศ (จากอินเดียและหมู่เกาะอินดิส ตะวันตก) นำมาดัดแปลงใช้ในยุโรป ด้วยอิทธิพลของชาติอังกฤษ อย่างไรก็ตาม สำหรับประเทศจีนแล้วรสเปรี้ยวหวานมีความหมายที่นุ่มนวลชวนให้ฝันถึงเนื้อหมู และเนื้อเป็ด

**Tapas** :- ในประเทศสเปนถือเป็นออร์ดิฟเดิมหลากหลายชนิด หรือเป็นเครื่องแกล้มกับเครื่องดื่มค็อกเทล (cocktail) เพื่อเสิร์ฟกับ Málaga shevry หรือ Manzanilla ธรรมเนียมการรับประทาน tapas เป็นเครื่องแกล้มในขณะดื่ม apéritifs (เครื่องดื่มก่อนอาหาร) โดยเฉพาะยามเย็นนั้น เป็นที่แพร่หลายในบาร์และภัตตาคาร คำว่า Tapas มาจากคำ 'tapa' หมายถึง ฝาปิด เนื่องจากแต่ดั้งเดิมนั้นใช้แผ่นขนมปังปิดแก้วไวน์เพื่อป้องกันแมลงวันรบกวน

บางครั้ง Tapas ก็ใช้รับประทานแทนอาหารมื้อค่ำ เหตุเพราะความหลากหลายที่อุดมคุณค่าทางอาหาร อันประกอบไปด้วย แฮม ประดับประดาด้วยพริกไทยแดงหวาน ถั่ว white haricot กับ เครื่องปรุงรส (vinaigrette) ไข่เจียวอย่างหนาสอดได้ตัดเป็นรูปสี่เหลี่ยม อาหารทะเลราดซอส ไตสัตว์ผัดแบบ Sautéed (ในน้ำมันน้อยโดยเร็ว) กุ้งฝอยทอด มะกอกดำสุกแช่น้ำเกลือ ดอกกะหล่ำกับเครื่องปรุงรส (vinaigrette) ปลาไหลตัวเล็ก ๆ ทอดกับพริกไทยแดง , squid en su tinta หรือปลาหมึกในน้ำหมึก หอยทกในซอสรสเผ็ด ตีนหมูในมะเขือเทศ อาหารชนิด tapas ดังกล่าวนั้นเสิร์ฟในภาชนะดินเผาขนาดเล็ก ใช้มือหยิบรับประทาน หรือใช้ Cocktail sticks จิ้ม

**Tasmania** :- รัฐที่เล็กที่สุดของออสเตรเลีย และเป็นรัฐเดียวที่มีลักษณะเป็นเกาะ มีพื้นที่ 68 ล้านเฮกตาร์ มีช่องแคบเบสซึ่งมีความกว้าง 200 ไมล์ทะเลกั้นกลางระหว่างแผ่นดินใหญ่ ประชากรในรัฐมีจำนวน 475,000 คน (2.6% ของประชากรทั้งหมด 18,054,000 คน) ด้วยจำนวนประชากรที่เบาบาง ทัศนียภาพชายฝั่งที่งดงาม และภูเขาที่สวยงาม ประกอบกับอากาศแบบสบาย ๆ เป็นสาเหตุให้ทัสมาเนียกลายเป็นจุดดึงดูดที่สำคัญของออสเตรเลีย

คนกลุ่มแรกที่ครอบครองทัสมาเนีย คือคนยุโรป ซึ่งเข้ามาตั้งถิ่นฐานในปี 1803 ชาวยุโรปคนแรกที่เข้ามาสัมผัสทัสมาเนีย คือ นักสำรวจชาวดัตช์ นามว่า เอเบล จานซ์ ทัสแมน (Abel Jansz Tasman) ที่เข้ามาในปี 1642 เขาได้ตั้งชื่อรัฐนี้ว่า 'แวน ดีเมนส์ แลนด์' (Van Diemens Land)

ประวัติศาสตร์ที่พวกเขาโปรสร้างไว้ในทัสมาเนียยุคแรก ๆ ก็คือ การตั้งถิ่นฐานของเหล่านักโทษ ซึ่งเข้ามาหลังจากที่อังกฤษครอบครองออสเตรเลียเป็นอาณานิคมแล้ว เมืองและสถาปัตยกรรมชั้นเยี่ยมจำนวนมากในทัสมาเนียล้วนเป็นฝีมือของคนงานนักโทษเหล่านี้

ทางด้านเศรษฐกิจ ทัสมาเนียมีความโดดเด่นในเรื่องสินค้า , การทำป่าไม้ รวมทั้งการท่องเที่ยว

ประชากรของทัสมาเนีย แบ่งเป็น 3 เขต คือ ทางตอนใต้รอบเมืองโฮบาร์ต (จำนวน 228,268 คน) , ทางตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งมีศูนย์กลางที่เมืองเลาน์เซสตัน (จำนวน 133,434 คน) และทางตะวันตกเฉียงเหนือ บริเวณเมืองดิวอนพอร์ตและบูมิก (จำนวน 11,320 คน)

Tea (เรื่องของชา) :- ชา (โอะจะ) เป็นเครื่องดื่มสุดยอดนิยมในประเทศญี่ปุ่น แบ่งออกได้หลากหลายชนิด

Gyokuro , Sencha , Bancha :- เป็นชาเขียวทั่วไป ทำจากใบชาแห้ง คุณภาพลดหลั่นกันลงมา

Houjicha :- ชาเขียวทำจากใบชาอบแห้ง สีออกน้ำตาล

Matcha :- ใช้ในพิธีชงชา (Tea Ceremony) รสออกขม ทำจากใบชาที่ทำให้เป็นผง

ชาจีน :- ชาอูหลง , ชากลิ่นมะลิ ฯลฯ

Kocha :- ชาแบบอังกฤษ

ชาเขียวดื่มกันทั่วไป โดยเสิร์ฟในถ้วยที่ไม่มีหูจับ และไม่ดื่มโดยเติมน้ำตาลหรือครีม ซึ่งต่างจากชาอังกฤษ วิธีการดื่มชาเขียวที่ถูกต้องให้ถือถ้วยชาไว้ในมือหนึ่ง ส่วนอีกมือหนึ่งใช้รองก้นถ้วยไว้

ชาหลาย ๆ ชนิดขายได้ทั้งร้อนและเย็น โดยใช้เครื่องขายอัตโนมัติ (Vending Machines) ที่มีอยู่ดาษดื่นทั่วประเทศ

#### ประวัติของชาและพัฒนาการ

ชาที่ดื่มปัจจุบันนับว่าไม่เปลี่ยนแปลงจาสัมัยจักรพรรดิ Shen – Nung ที่ค้นพบเมื่อ 2737 ปีก่อนคริสตกาล ตามตำนานกล่าวว่า ขณะจักรพรรดิกำลังทรงต้มน้ำอยู่นั้น บังเกิดลมพัดนำใบชา มาตกในกาต้มน้ำ จักรพรรดิทรงอยากรู้อยากเห็นจึงทรงทดลองดื่มดู พระองค์ทรงพอพระทัยในกลิ่นและรส และนับจากนั้นมารสชาติของชาจึงแพร่หลายสู่ญี่ปุ่นและประเทศทางตะวันออกไกล ชาเดินทางไปทั่วเอเชีย ทั้งยังดึงดูดความสนใจของนักสำรวจจากยุโรป

บริษัท อีสต์ อินเดีย เทรดดิ้ง (East India Trading) นำชาเข้าสู่ประเทศอังกฤษในราวต้นปี 1600 ในครั้งแรก ๆ ชาถูกเก็บภาษีสูง ราคาแพง และไม่เพียงพอต่อการบริโภค ยกเว้นขุนนางชั้นสูงที่มีโอกาสได้ลิ้มรสและกลิ่นอันหอมหวานชวนใจ แต่เมื่อการค้าเริ่มขยายตัว ราคาจึงถูกลง ทำให้ชนทุกชั้นมีโอกาสได้ดื่มชา

นักล่าอาณานิคมยุคต้น ๆ ชาวดัตช์และชาวอังกฤษนำชาไปแพร่หลายยังโลกใหม่ โดยเซอร์โทมัส เจ ลิปตัน (Sir Thomas J. Lipton) หม่อมราชวงศ์ เป็นผู้ทำชื่อเสียงให้แพร่หลายในอเมริกา เมื่อปี 1890 ลิปตันเป็นผู้ริเริ่มทำธุรกิจใบชาจนประสบความสำเร็จไปทั่วอังกฤษ โดยยึดหลักการขายใบชาที่สดที่สุด คุณภาพดีที่สุดในให้รสชาติที่กระฉับกระเฉง ว่องไว เมื่อได้ลิ้มรส

ลิปตันลงทุนซื้อไร่ใบชาในซีลอน (ปัจจุบันคือศรีลังกา) เพื่อให้มั่นใจในสินค้าที่ได้มาตรฐานสูงกว่าราคาต่ำ เพื่อนำส่งไปยังอเมริกาทางเรือ ทั้งยังเป็นผู้จัดหีบห่อชาลงกระป๋องเล็ก ๆ เพื่อรักษาความสดและกลิ่น เพื่อให้ผู้บริโภคได้รับปริมาณชาที่ถูกต้องเป็นเจ้าแรกด้วย อันเป็นที่มาของชื่อ ' Sir Tea ' ของเขา ปัจจุบันชื่อของลิปตันยังคงมีความหมายเดียวกับคำว่าชา โดยใช้หลักการเดิมของเซอร์ โทมัส ที่ว่า “ คุณภาพสูง แต่ราคายุติธรรม ” นั่นเป็นเหตุผลว่าทำไมความขึ้นชอบของเซอร์ โทมัส จึงปรากฏอยู่บนกล่องชาของเขาจนกระทั่งทุกวันนี้

เมื่อเริ่มเปลี่ยนศตวรรษ ชาจึงเป็นเครื่องดื่มของชนทั้งหลาย ทั้งสองฟากมหาสมุทรแอตแลนติก อย่างไรก็ตาม ในปี 1904 เกิดพัฒนาการ 2 ประการอันนำไปสู่การขยายมนต์เสน่ห์ของชาให้มากขึ้น ในนิวยอร์ก พ่อค้าชาและกาแฟ นาม Thomas Sullivan ริเริ่มการนำชาที่หลงเหลืออยู่กระจายมารวมใส่ถุงใหม่ที่ดีเย็บด้วยมือ โดยวิธีการที่สะดวกและต้นทุนต่ำ เพื่อนำเสนอตัวอย่างชาแก่ลูกค้าของเขา เขารู้สึกแปลกใจที่ลูกค้ากลับนำถุงชาไปต้มชาดื่ม แทนที่จะนำใบชาออกจากถุงนั้น อันเป็นต้นกำเนิดของชาบรรจุในถุง ต่อมาในปี 1952 บริษัท โทมัส เจ ลิปตัน จึงพัฒนาการค้นพบครั้งนี้ด้วยการนำถุงชาแบบ Flo – Thru ออกสู่ตลาด ซึ่งเป็นการสนับสนุนผลิตภัณฑ์ชาถุงให้เป็นที่รู้จักมากขึ้น

ต่อมาในปีนั้นเอง ที่งาน World's Fair ในเซนต์หลุยส์ Richard Biechynden พ่อค้าชาอินเดีย เกิดข้อกังขาในการขายชาร้อนแก่ฝูงชนลูกค้าในช่วงหน้าร้อน เขาจึงแก้ไขโดยเทชาลงบนน้ำแข็ง ทำให้ได้เครื่องดื่มเย็นสีออกทองแดง และความรักที่มีต่อชาเย็นใส่น้ำแข็งก็ยังคงดำเนินต่อไป ปัจจุบันชาวอเมริกันดื่มชา 136 ล้านถ้วยต่อวัน และ 80 % เป็นชาใส่น้ำแข็ง

**Tempura** :- ผักและอาหารทะเลชุบแป้งทอด นำเข้ามาแพร่หลายในญี่ปุ่นโดยชาวโปรตุเกส ปัจจุบันนิยมรับประทานทั้งชาวญี่ปุ่นและชาวต่างประเทศ

**สูตรผสม** :- แป้งทอดเทพุระ, ซอสปรุงรส, กุ้งดิบตัวโตพอประมาณ, อาหารทะเลที่พอหาได้, ผักดิบ อาทิ พริกทอง , แครอท , มันฝรั่ง , มะเขือม่วง (Egg Plant) และอื่น ๆ

**การเตรียม** :- 1) ตัดหัวกุ้ง เลาะเปลือกออก

หันผักให้มีความหนาขนาด 1 ซม.

เห็ดใช้ได้หมดโดยไม่ต้องหั่น หากแต่ต้องหั่นส่วนผสมอย่างอื่น อาทิ หัวหอมเขียว , แครอท เป็นชิ้นเล็ก ๆ เพื่อผสมกับกุ้ง

ผสมแป้งทอดเทมปุระในน้ำตามขนาดที่ระบุบนซอง

นำผักและส่วนผสมอย่างอื่นที่เตรียมลงในแป้งทอดเทมปุระที่ผสมน้ำจนได้ที่แล้ว

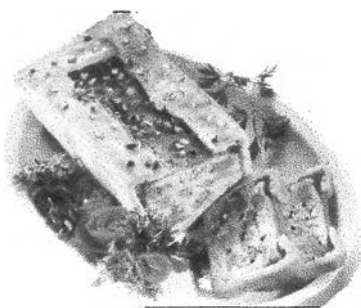
นำลงทอดในน้ำมันที่อุณหภูมิ 180°C และควรระวังไม่ให้น้ำกับน้ำมันทำปฏิกิริยากัน เพราะอาจมีผลต่อผู้ปรุงอาหาร

เมื่อทอดจนเหลืองได้ที่ ยกลง เพื่อให้สะเด็ดน้ำมัน

การรับประทาน :-

เตรียมชุดเทมปุระที่ทอดแล้วลงบนจาน พร้อมทั้งจัดเตรียมน้ำซอสปรุงรส

สำหรับ Tendon (Tempura Donburi) ให้จิ้มชุดเทมปุระที่ทอดแล้วลงในซอส จากนั้นยกขึ้นเพื่อวางลงบนข้าวสวยในชามที่เตรียมไว้



**Terrine** :- โดยปกติทำจากเนื้อหลากหลายชนิด แต่ก็สามารถใช้ปลา อาหารทะเล และผักต่างชนิดได้เช่นกัน เสิร์ฟแบบครัวเย็น พร้อมเครื่องเคียง อาทิ หอมแดง ผลเชอร์รี่ หรือผลองุ่น Terrine ที่ทำจากปลาหรือผักจะเสิร์ฟพร้อมซอส และรับประทานขณะยังอุ่นอยู่ ผสมกับเครื่องปรุงที่เคลือบเยลลี่หรือครีม mousse

Terrine ทำจากเนื้อ จะมีปริมาณของเนื้อหมู เนื้อลูกวัว ผสมกับเนื้ออื่นเป็นที่มาของชื่อ terrine นั้น ๆ เช่น ไก่ , ตับไก่ , ตับห่านบด หรือสัตว์ป่าที่ล่าเป็นอาหาร ฯลฯ สูตรในการทำมีความหลากหลายตามสัดส่วนและวิธีการ รวมทั้งขั้นตอนการเพิ่มรสชาติให้อาหาร ก็ถือเป็นส่วนสำคัญ เช่น การหมักสูตรผสมลงในแอลกอฮอล์พันด้วยเบคอน ปกคลุมด้วยเยลลี่ terrine เป็นอาหารในช่วงฤดูใบไม้ร่วง (autumn) ซึ่งเป็นช่วงเวลากการเข้าป่าล่าสัตว์ อาหารจาน terrine จะประดับประดาด้วย เห็ด ลูกวอลนัท อัลมอนด์ และสมุนไพรต่าง ๆ

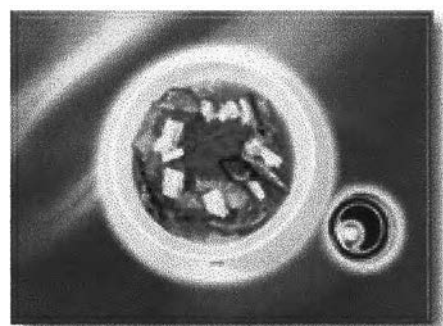
การทำอาหารประเภท terrine อาจเป็นไปได้ทั้งการใช้เครื่องปั้นดินเผา เคลือบเงา มีฝาปิด หรือใช้เครื่องเคลือบดินเผา (porcelain) ภาชนะแก้วที่ทนความร้อนในเตาอบ อาหารที่ปรุงโดยใช้ภาชนะเช่นนี้ หรือ เสิร์ฟโดยภาชนะเหล่านี้เป็นที่รู้จักกันว่า terrine

Terrine ที่ปรุงสำเร็จในเตาอบ จัดเป็นอาหารจานชนบทเหมาะแก่การหั่นเป็นแผ่น ๆ แต่ terrine ชนิดอื่น ๆ ที่ทำจาก ตับไก่ แฮม เห็ด truffles ตับห่าน กวาง และกระท่ายป่า จะใช้ความสลับซับซ้อนต่าง ๆ กันไป

ประดา chefs ร่วมสมัยมักทำ terrines จากปลา กุ้งมังกรน้ำจืด นอกจากนี้แล้ว terrines ยังทำเป็นของหวานได้เช่นกัน โดยทำจากเยลลี่ของผลไม้เสิร์ฟพร้อมซอสจากผลไม้ นั้น ๆ

### The History of Thai Food :- ความเป็นมาของ

อาหารไทยอาหารไทยจัดเป็นอาหารนานาชาติที่เป็นที่รู้จักกันดี ไม่ว่าจะป็นรสชาติอาหารที่เผ็ดร้อนจัดจ้าน หรือความกลมกล่อมนุ่มนวลในรสชาติของอาหารแต่ละจาน อาหารไทยหรือครัวไทยจึงมีความเป็นเอกลักษณ์โดยการผสมผสานและรับอิทธิ



พลการปรุงอาหารมาจากทั้งวัฒนธรรมตะวันตกออกอันเก่าแก่และวัฒนธรรมตะวันตก ซึ่งสีสันหรือลักษณะของอาหารไทยนั้นมักจะขึ้นอยู่กั ใครเป็นผู้ปรุงอาหาร อาหารนี้ปรุงไว้สำหรับใคร เพื่อในโอกาสใด และปรุงที่ไหนเพื่อให้เข้ากับบริบทในหลายๆโอกาส

โดยแหล่งกำเนิดแล้ว อาหารไทยสะท้อนให้เห็นถึงลักษณะวิถีการดำเนินชีวิตที่อยู่ใกล้ น้ำ ไม่ว่าจะป็นสัตว์น้ำ พืชน้ำและสมุนไพรในน้ำที่นำมาใช้เป็นเครื่องปรุงอาหาร ในขณะที่เนื้อสัตว์ใหญ่ไม่เป็นที่นิยมนำมาประกอบเป็นอาหารในระยะแรกดังเช่นปัจจุบัน ทั้งนี้สาเหตุมาจากการนับถือศาสนาพุทธที่คนไทยเชื่อว่าควรหลีกเลี่ยงการนำเนื้อสัตว์มาเป็นอาหาร ประกอบกับสภาพทางภูมิศาสตร์ และภูมิอากาศที่ไม่เอื้ออำนวยต่อการเลี้ยงสัตว์ดังเช่นประเทศอังกฤษ ตัวอย่างเช่น เนื้อวัวมักจะไม่วอดนมสมบูรณ์ดังเช่นเนื้อปลาหรืออาหารทะเล การแลเนื้อเพื่อนำมาปรุงอาหารนั้นมักจะสอดแทรกหรือคลุกเคล้าด้วยสมุนไพรและเครื่องเทศที่จะมีผลต่อรสชาติในการปรุงอาหาร ซึ่งวัฒนธรรมการปรุงอาหารของไทยหลักๆ แล้วมักจะใช้วิธีการตุ๋น การอบหรือย่าง ขณะเดียวกันก็ได้รับวิธีการทอดในน้ำมันมาจากวัฒนธรรมจีน และตั้งแต่ศตวรรษที่ 17 เป็นต้นมา อาหารไทยก็ได้รับอิทธิพลมาจากโปรตุเกส ดัชต์ ฝรั่งเศสและญี่ปุ่น โดยพริกชนิดต่างๆเริ่มเข้ามามีบทบาทต่ออาหารไทยในช่วงปลายปี ค.ศ. 1600 โดยมีชนนารีชาวโปรตุเกสที่มีโอกาสลี้ภัยและตั้งใจในรสชาติของ มันขณะเผยแพร่ศาสนาอยู่ในแถบอเมริกาใต้

คนไทยจัดเป็นนักดัดแปลงวิธีการปรุงอาหารของต่างชาติตลอดจนการปรับเปลี่ยนเครื่องปรุงส่วนประกอบต่างๆที่ถือได้ว่ายอดเยี่ยม ดังจะเห็นได้ว่าอาหารไทยจะใช้น้ำมันมะพร้าวแทนเนย

ที่ทำจากนมวัว และน้ำมะพร้าวคั้นกะทิสดแทนผลิตภัณฑ์จากนมในการปรุงแต่งอาหารสไตล์อินเดีย ความฉุนจัดของเครื่องเทศก็จะลดลงไปโดยการเพิ่มสมุนไพรสดเช่น เปลือกมะนาว (Lemon Grass and Galangal) ดังนั้นเครื่องแกงไทยจึงมีรสชาติที่เผ็ดและฉุนจัดน้อยกว่ามาก โดยการเติมสมุนไพรสดลงไปเครื่องแกงนั้นๆ เป็นที่รู้กันดีว่าเครื่องแกงไทยจะเผ็ดร้อนอยู่สักพักหนึ่งแล้วจะหายไปในขณะที่เครื่องแกงของชาติอื่นๆจะเผ็ดจัด ฉุนจัดอยู่นานกว่าจะหาย อาหารไทยจะถูกจัดเสิร์ฟไปพร้อมๆกันเพื่อให้อาหารมื้อค่านั้นๆได้มีความหลากหลายในรสชาติ

อาหารไทยที่เหมาะสมควรประกอบด้วย แกงจืด แกงกะทิหรือแกงเผ็ดพร้อมเครื่องเคียง ปลาและผัก โดยผัดเผ็ดอาจแทนแกงเผ็ด แกงจืดสามารถมีรสชาติเผ็ดได้แต่แกงเผ็ดควรจะมีแกงจืดด้วยอาหารที่ไม่เผ็ด สรุปว่าควรจะมี ความกลมกล่อมในรสชาติของอาหารแต่ละจานในแต่ละมื้อ

**Thermidor** :- ชื่ออาหารทำจากกุ้ง Lobster ถือกำเนิดในเดือนมกราคม ปี 1894 ที่ภัตตาคาร Maire's อันมีชื่อ แห่งถนน แซงต์ - เดนิส์ (Saint - Denis) ใจกลางกรุงปารีส ในเย็นวันนั้นเป็นวันแรกของการแสดงละคร เรื่อง Thermidor จากฝีมือการเขียนของ Victorien Sardou

ส่วนอีกนัยหนึ่งนั้นเป็นการกล่าวถึง Léopold Mourier แห่ง Café de Paris โดย Chef และผู้ช่วยของเขา นามว่า Tony Girod เป็นผู้บัญญัติสูตรที่ใช้มากระทั่งปัจจุบัน อันประกอบด้วย:- เนื้อกุ้ง Lobster หั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า ผสมกับซอส Bercy ปรุงรสด้วยมัสตาร์ด เสิร์ฟบนฝาสองข้างของหอยเชลล์ โดยอาจโรยด้วยเกล็ดเนย หรือปรุงแบบ au gratin (มีส่วนผสมของขนมปังป่น , เกล็ดเนย กูร์แยร์ (Gryyère) หรือ Parmesan) หรือมิฉะนั้น ก็ราดด้วยซอส Mornay อบแบบ grill ในเตาอบ บางทีก็ใส่เห็ดดอกเล็ก ๆ หรือเห็ด truffles

นาม Thermidor ยังใช้เรียกชื่ออาหารปลาตาเดียว (sole) นึ่งในน้ำ stock ปลา และไวน์ขาวผสมกับผักชีฝรั่ง (parsley) ราดด้วยซอสเข้มข้นที่ผสมเนย ปรุงรสด้วยมัสตาร์ด

**Tortellini** :- พาสต้าสไตล์อิตาลี ทำจากแป้งที่ม้วนให้เป็นวงแหวนบาง ๆ ในหลากหลายขนาดรูปทรง โดยใช้ชื่อว่า tortelli , tortelletti (ถูกกล่าวถึงในตำราอาหารสมัยศตวรรษที่13), tortellini , tortelloni และ tortiglioni คำเหล่านี้มาจากคำว่า 'torta' (ขนมรูปกระทง) ตามขนาด เล็กบ้างใหญ่บ้าง

พาสต้าชนิดนี้อาจทำจากไข่และเจือสีด้วยมะเขือเทศหรือผักโขม พร้อมทั้งยัดไส้ไก่ หรือแฮม ที่สับละเอียดรวมกับมะนาวฝรั่ง ลูกจันทร์เทศ (nutmeg) ไข่แดง หรือ Parmesan cheese Tortellini เป็นอาหารพิเศษสุดของชาวโบโลญญา (Bologna) ในช่วงมื้อเย็นของเทศกาลคริสต์มาส เสิร์ฟพร้อมไก่งวง แฮมและไส้กรอก

Tortellini และ tortelloni จะปรุงให้สุก ในซุปลี (consommé) หรือน้ำเดือดพร้อมทั้ง เสิร์ฟกับเนยที่อ่อนนุ่ม หรือกับซอสมะเขือเทศหรือครีมจากเห็ด รวมทั้ง Parmesan cheese กำเนิดของตำนานเล่าขานของพาสต้า สอดไส้ชนิดนี้ กล่าวว่า ชายหนุ่มฝึกทำขนม ทำพาสต้า ชนิดนี้เป็นรูปวงสะดือ เพื่อรำลึกถึงแม่นางในดวงใจที่คิดถึงนั่นเอง

**Tortilla** :- ตั้งชื่อโดยกษัตริย์นักรบแห่งสเปน ใช้เรียกไข่เจียวที่มีส่วนผสมของมันฝรั่ง หัวหอม ไข่ไก่ พริกไทย เกลือ และน้ำมันมะกอก คำว่า tortille de patata เป็นคำดั้งเดิม ที่เปลี่ยนมาเป็นชื่อ tortilla española ในฐานะอาหารประจำชาติ เครื่องปรุงในการทำ ได้แก่ guacamole (avocado กับพริกไทยแดง) หัวหอมสับ พริกไทยแดง มะเขือเทศเขียว เนยขูด (grated cheese) ออกไก่จิกเป็นเส้น ฯลฯ อาหารจานหลักที่เตรียมพร้อม tortillas ได้แก่ tacos (แซนวิชอันมีชื่อ) , enchiladas (tortilla ม้วนสอดไส้ ไส้กรอกทอด หรือไก่ย่างเป็นชิ้น ๆ เคลือบด้วยซอส ปรุงให้สุกในเตาอบ) , tostadas (tortilla กรอบขนาดเล็กกราดด้วยถั่ว kidney beans ที่ผัดอย่างรวดเร็ว โดยใช้น้ำมันน้อย นอกจากนี้ยังอาจประดับประดาด้วยเนื้อสับ ใช้เสิร์ฟเป็นออร์ดิฟร็อง ๆ)

Tortilla ยังเป็นส่วนหนึ่งของอาหารเช้าแบบเม็กซิกัน อันประกอบด้วย hnevos vancheros : ไข่ทอดที่จัดวางบน tortilla พร้อมทั้งตกแต่งด้วยมะเขือเทศกับพริกไทยแดงกับ avocado ส่วนมื้อกลางวันใช้โรยชุบด้วย tortilla ชิ้นเล็ก ๆ ส่วนในเวเนซุเอล่า แพนเค้กชนิดนี้ เรียกว่า arepas มีความหนากว่า tortilla แต่ตรงกลางแผ่นสุกน้อย โดยอาจใส่เนย ไข่ เครื่องเทศ หรือเมล็ดข้าวโพดทอดลงไปด้วย

**Truffles (ทรัฟเฟิล)** :- มีราคาแพง และ Brillat – Savarin บรมครูด้าน ศิลปะ และศาสตร์ด้านอาหารของฝรั่งเศส ถือว่า trufftes เป็นอาหารชั้น เลิศ ทั้งยังขนานนามว่าเป็นเพชรดำประดับครัว ด้วยราคาราว 500



ดอลลาร์ ต่อปอนด์ แม้ว่า truffles จะน้ำหนักเบา แต่รสและกลิ่นมีน้ำหนักหนักที่รุนแรงกว่า เพียง ส่วนเล็กน้อยราว 1 ออนซ์ ก็เพียงพอจะให้รสชาติของ foie gras เลิศล้ำ ทรัฟเฟิลดำแห่ง Perigord นับว่าหายาก และมีคุณค่าสูง นำมาใช้ปรุงอาหารสดให้รสชาติที่ทรงพลัง ส่วนทรัฟเฟิลขาว Piedmont จากอิตาลี ใช้เสริมคุณค่าความพอใจแก่อาหารเมื่อนำมาปรุงสด ทรัฟเฟิลเจริญเติบโต อยู่ใต้ดิน และมักเป็นสิ่งลึกลับต่อมนุษย์ โดยความเป็นจริงทรัฟเฟิลก็ต้องการองค์ประกอบที่พอ เพียง อาทิ อากาศสไตล์เมดิเตอร์เรเนียน น้ำหล่อเลี้ยงที่พอเพียงในฤดูร้อน โดยมาจากพายุฝนก็ถือเป็นองค์ประกอบพื้นฐาน นอกจากนั้นความสัมพันธ์กับต้นไม้ก็ถือเป็นพัฒนาการที่สำคัญ แต่มัก



เป็นต้นไผ่ที่ทรัฟเฟิลขึ้นชอบ โดยเหตุที่อยู่ในตระกูล Ascomycetes fungi ทรัฟเฟิลจะสร้างสปอร์ (spores) จาก filament (ลักษณะเส้นหลอดไฟ) แล้วพันอยู่กับรากของต้นพืชที่อาศัยเกาะอยู่ ในช่วง 8-12 ปี เพื่อให้กำเนิด truffle โดยปรากฏโฉมในเดือนเมษายน สีซีด ขนาดเหมือนหัวเข็มหมุด กระทั่งฤดูร้อน จึงเปลี่ยนเป็นสีแดง นับจากกลางเดือนพฤศจิกายน จึงให้กลิ่นที่เป็นเอกลักษณ์ ราวสิ้นเดือนธันวาคม จึงสุกได้ที่ พร้อมกลิ่นและเนื้อสีดำมีรอยหยักขีดปนอยู่ ฤดูกาลทรัฟเฟิลจะยาวไปจนถึงเดือนมีนาคม แต่ก่อนนี้ใช้สุกรทำหน้าที่ออกหาเห็ดชนิดนี้ ทว่าปัจจุบันสุนัขทำหน้าที่แทน เนื่องจากฝึกได้ง่าย และควบคุมได้ดีกว่า เมื่อสุนัขพบตำแหน่งที่สงสัยเจ้าของก็จะขุดลงไปดินจนพบก้อนดำหนึ่แห่งพื้นโลกซึ่งอาจเล็กเท่าผลเชอร์รี่ ขนาดกลางเหมือนวอลนัท หรือใหญ่เท่าลูกแอปเปิ้ล ก็เป็นได้ทั้งสิ้น



### Perigord – บ้านของทรัฟเฟิลดำ

ดินแดน Perigord อันเป็นแถบป่าที่บนาราว 60 ไมล์ (100 กม.) ทางตะวันออกของปอร์โดซ์ กลับกลายมามีส่วนเกี่ยวข้องกับเห็ดทรัฟเฟิลดำ ในราวปี 1870 ไร่เพาะปลูกองุ่นทำลายลง ต้นไผ่จึงปลูกเข้าแทนที่อันเป็นการเปิดโอกาสให้แก่โลกของสปอร์เห็ดทรัฟเฟิลอีกครั้ง หนึ่ง ชาวนาแถบนั้นเริ่มตระหนักในโชคลาภของตนเอง และเริ่มขยายผลโชคลาภ โดยเพิ่มเนื้อที่การปลูกต้นไผ่ เป็น 1,890,290 ตารางไมล์ (75,000 เฮกตาร์) ใน Perigord และตะวันออกเฉียงใต้ของฝรั่งเศส อันเป็นแหล่งที่มาของเห็ดทรัฟเฟิลในปัจจุบัน ทำให้ยุคทองของเห็ดทรัฟเฟิลดำเริ่มขึ้น ชื่อเสียงจึงเริ่มขจรไกลรวดเร็ว เป็นที่รู้จัก

ความอุดมสมบูรณ์ของเห็ดทรัฟเฟิลมิได้เกิดขึ้นโดยเหตุบังเอิญ เห็ดชนิดนี้ไม่ชอบแข่งขันกับพืชชนิดอื่น ต้องการเพียงแสงแดด และการจัดการป่าที่ดี สงคราม และการเปลี่ยนแปลงทางสังคมนำไปสู่การถดถอยกลับคืนสู่สภาพป่าร้าง โดยเหตุนี้ผลผลิตรายปีในฝรั่งเศสจึงลดจากพันตันสู่สามสิบตัน ในจำนวนนั้น สองตันมาจากย่าน Perigord เป็นที่คาดหวังว่าผลลัพธ์ที่ดีขึ้นจะบังเกิดจากป่าไผ่เสื่อมโทรม

### ข้อมูลเกี่ยวกับ ทรัฟเฟิล

Tuber Melanosporum เป็นทรัฟเฟิลแท้แห่ง Perigord สีดำ มีรอยหยักสีอ่อน

Tuber Brumale ปรากฏโฉมเวลาไล่เลี่ยกับชนิดแรก ลักษณะคล้าย ๆ กัน ทว่าหายาก มีรอยหยักกว้างกว่า แต่น้อยกว่า รสและกลิ่นอ่อนกว่าชนิดแรก

Tuber Aestivum เก็บเกี่ยวในฤดูร้อน ภายนอกคล้ายทรัฟเฟิลดำ แต่ภายในซีดกว่า รสชาติไม่เด่น

Tuber Marnatum เป็น truffle แห่ง Piedmont ให้กลิ่นรสเมื่อยังสด ถิ่นกำเนิดนอกฝรั่งเศส ทรัฟเฟิลสดควรเก็บไว้ไม่เกิน 2 สัปดาห์ ในภาชนะปิด และเป็นที่ยืน กลิ่นยังคงหอมนาน หากใช้แปรงขัดให้ทั่ว นำมาปรุงโดยใช้ไฟเพียงเล็กน้อยนาน 3 ชั่วโมง และเติมเกลือสักเล็กน้อย

### Omelette aux truffesไข่เจียวเห็ดทรัฟเฟิล (รับประทาน 1 คน)

เครื่องปรุง เห็ดทรัฟเฟิล 1 ดอก

ไข่ 2 ฟอง

เกลือ, พริกไทยดำ

วิธีทำ ตัดทรัฟเฟิลออกเป็นแผ่นบาง โดยเก็บ 2 แผ่นที่ดีที่สุดไว้ แล้วหั่นที่เหลือเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าเล็ก ๆ ตีไข่ให้เข้ากัน โรยเกลือ และพริกไทย ผสมทรัฟเฟิลหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าลงไป ละลายเนยเพียงเล็กน้อยลงในกระทะ

เมื่อส่วนผสมเริ่มจับเป็นตัว ใช้ส้อมเขี่ยเนื้อไข่จากก้นกระทะรวมทั้งขอบกระทะ

ทอดไข่ให้เหลืองก่อนม้วนเป็นตัว ตักขึ้นวางบนจาน ใช้เห็ดทรัฟเฟิล 2 แผ่นที่เก็บไว้วางบนหน้า นำออกเสิร์ฟ

เคล็ดลับ วางเห็ดทรัฟเฟิลลงในโถพร้อมไข่สด เก็บในที่เย็น และมีด หลังจาก 3 วัน ไข่สดจะดูดกลิ่นกลิ่นจากเห็ดโดยผ่านทางเปลือกไข่ เพื่อนำมาใช้ทำไข่เจียวรสเห็ดทรัฟเฟิล ส่วนตัวดอกเห็นก็นำไปปรุงอาหารประเภทอื่น

### Truffles sous la cendreทรัฟเฟิลใต้กองขี้เถ้า (รับประทาน 4 ท่าน)

Auguste George Escoffier (1846-1935) สรรสร้างศิลปะผลงานการครัวในปี 1930 เขาได้ตีพิมพ์ 'Le Guide Culinaire' แปลเป็นภาษาต่าง ๆ หลายภาษา

เครื่องปรุง เห็ดทรัฟเฟิล ขนาดกลาง 4 ดอก

เกลือ

แฮมเปญ 1 แกว

เนื้อหมูติดมันหั่นบาง ๆ 4 ชิ้น

- วิธีทำ 1) ทำความสะอาดทาร์ฟเฟิลให้ทั่ว ปรงรสด้วยเกลือ แล้วราดแชมเปญลงบนทาร์ฟเฟิล ห่อด้วยเนื้อหมูติดมัน ใช้กระดาษกั้นน้ำมัน 2 ชั้นห่อรอบเห็ดทาร์ฟเฟิล และทำให้เป็ยกชั้นภายนอก
- 2) วางเห็ดทาร์ฟเฟิลลงบนกองไฟ โดยใช้ชี้เต้ากลบ ถัดจากนั้นจึงใช้เศษชี้เต้า ทิ้งไว้ประมาณ 45 นาที จึงนำออกวางบนกระดาษกั้นเป็อน เสิร์ฟพร้อมเนยสดจากฟาร์ม

Vanilla Essence:- ถูสกัดจากฝักของต้นวานิลลา ผสมกับแอลกอฮอล์และถูกใช้หลากหลายในการทำขนมหวาน ครีม ไอศกรีม ลูกกวาด ขนมเค้ก, บิสกิต(ขนมปังกรอบ)และพุดดิ้ง (Loukie Werle & Jill Cox: 31)

Vol-au-Vent:- ขนม puff pastry เนื้อนุ่มฟู ที่มีลักษณะกลมมีเส้นผ่าศูนย์กลางยาว 15-20 cm.(6-8 นิ้ว) โดยตัวpastry จะเป็นเปลือกขนมปัง Vol-au-Vent จะผสมลงในแป้ง pastry หลังจากที่ยอบเสร็จ โดยจะถูกนำไปเสิร์ฟเป็นอาหารจานร้อนในมือ First Course หรือเป็นออบเตฟ (Hor d'oeuvre) Mr. Carême เป็นผู้คิดค้นที่จะทำเนื้อแป้ง pastry แบบเดิมที่มีเปลือกขนมปังค่อนข้างแข็งให้มีรสชาติละเอียดนุ่ม ดังเช่นเนื้อขนมปังอันเบาบางที่จะปลิวไปตามสายลมที่พัดผ่านมายามเมื่อนำออกจากเตาอบ ดัง Chef ผู้หนึ่งเคยกล่าวไว้ว่า " อาหาร First Course ที่เป็นpastryเป็นอาหารที่สามารถดึงดูดความสนใจของผู้บริโภคและเป็นอาหารที่ดีมากจริง ๆ " ผู้บริโภคส่วนใหญ่ชอบที่จะรับประทาน pastry ที่เนื้อนุ่มบางเบา ใสของ Vol-au-Vent จะมีส่วนผสมหลักคือ ซอสที่มีหลายชนิดด้วยกัน เช่น á la financière, á la reineและยังมี อาหารทะเล, เห็ดในน้ำซอสปรุงรส อย่างไรก็ตามทั้ง pastry ล้วน ๆ หรือ pastry แบบมีไส้จะต้องอบให้ร้อนมาก และไส้ต่าง ๆ จะต้องใส่เกือบจะนาทีสุดท้ายของการอบ หากแต่ไม่ถึงกับต้องใส่ให้ชุ่มโชกจนเกินไป Vol-au-Vent จะถูกนำเสิร์ฟในทันที แม้ว่าอาจจะต้องนำไปอบเพียงระยะเวลาสั้น ๆ อีกครั้งหลังจากใส่ไส้แล้ว Vol-au-Vent ขนมคลาสสิก ได้รับการพัฒนาเรื่อยมา ซึ่งปัจจุบันได้รับความนิยมโดยทำเป็นอาหารคำเล็ก ๆ ทานในงานเลี้ยงแบบ Cocktail หรืองานเลี้ยงต่าง ๆ

Vodka :- เหล้าводก้า Vodka ได้ชื่อว่าเป็นเวทย์มนตร์สีขาว (White Magic) vodka แปลว่า น้ำ ชื่อของมันเพี้ยนมาจากภาษารัสเซีย "Voda" หรือภาษา Polish "Woda" ถูกพัฒนาและคิดค้นขึ้นในช่วงศตวรรษที่ 14 เพื่อใช้เป็นยารักษาโรค แรกเริ่มเดิมทีกลั่นมาจากน้ำองุ่น แต่ต่อมาเปลี่ยนเป็นข้าวไรย์ และบางทีก็ใช้มันฝรั่ง แต่ในปัจจุบันวอดก้าที่ดีจะทำมาจากวัตถุดิบคือข้าวสาลี ไม่มีสีหรือกลิ่น ผ่านการกรองหลาย ๆ ครั้ง และทำให้บริสุทธิ์ด้วยการกรองผ่าน Filter ที่เป็น ถ่านที่เกิดจากพืช (Vegetable Charcoal) และ แร่ Asbestos ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของการทำเหล้าชนิดนี้

เหล้าวอดก้ามีหลายชนิด แต่ที่นิยมใช้เสิร์ฟบนเครื่องบินจะเป็นชนิด Stolichnaya ซึ่งแปลว่า “ของเมืองหลวง” (of the capital city) ซึ่งมีดีกรีของแอลกอฮอล์ 40%ยุโรปและมีน้ำตาลอยู่เล็กน้อย (European Culinary Volume p. )

### Washoku Shokado (Obento Box Meal)



Shokado Box Meal หรือ อาหารญี่ปุ่นที่ทำใส่กล่องประกอบด้วยอาหาร Course ต่าง ๆ จัดเตรียมในเนื้อที่เป็นช่อง ๆ ในกล่องไม้ธรรมชาติ ๆ หรือในกล่องที่อาบแลคเกอร์อย่างดี สีดำคล้ำ อาหารกล่องประเภทนี้รับประทานได้ทั้งมือกลางวัน มือเย็น หรือในงานปาร์ตี้ ลักษณะกล่องเป็นสี่เหลี่ยมจัตุรัส อาบแลคเกอร์ มีฝาปิด ช่องภายในกล่องแบ่งเป็น 4 ช่อง เรามักให้ความสนใจต่ออาหารที่บรรจุในกล่อง แบ่งเป็นสี่สรรมาหลาย ตามฝีมือและความคิดในการประดิษฐ์ประดอย นอกจากนี้แล้วยังสามารถบรรจุถ้วยเล็ก ๆ ลักษณะเป็นกระถางใส่ซอส หรือเพื่อตกแต่งให้เกิดความสวยงาม และอาจให้เข้าคู่กับอาหารที่หนึ่งหรือต้มมาเรียบร้อยแล้ว

ชื่อ Shokado มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับพระในพุทธศาสนา นามว่า นากานูมา โชโจ (Nakanuma Shojo) ท่านเป็นผู้ดัดแปลงกล่องใส่เมล็ดพันธุ์พืชของชาวนา เพื่อประโยชน์ใช้สอยในการเก็บอุปกรณียาสูบ และวัสดุการเขียนภาพ อีกทั้งท่านยังเป็นผู้มีฝีมือในการเขียนภาพและการประดิษฐ์อักษร และได้รับการยกย่องว่าฝีมือเป็นเลิศระดับหนึ่งในสามของกลางศตวรรษที่ 17 ต่อมาท่านดำรงชีวิตเพื่อประดิษฐ์งานศิลปะ ในกระท่อมมุงจากอย่างสันโดษ โดยใช้ชื่อในการทำงานศิลปะของตนเองว่า โชกาโดะ โชโจ (Shokado Shojo) การใช้อุปกรณการทำงานจากกล่องเก็บอุปกรณียาสูบที่แบ่งเป็นช่อง ๆ ดังกล่าวข้างต้นถือเป็นเอกลักษณ์ของท่าน นากานูมา โชโจ เมื่อถึงยุคศตวรรษที่ 20 ความคิดในการประดิษฐ์ประดอยอาหารเพื่อนำเสนอแก่สาธารณชนในรูปลักษณะที่ได้จากคตินิยมของท่าน นากานูมา โชโจ จึงได้เกิดขึ้น เป็นการจัดอาหารใส่กล่อง โดยใช้ชื่อว่า โชกาโดะ (Shokado)

การจัดอาหารกล่อง Shokado เป็นเรื่องไม่มีข้อจำกัดและไม่มีการกำหนดตายตัวว่า อาหารชนิดใดจะต้องจัดอยู่ในช่องไหนในกล่อง อย่างไรก็ดี อาหารที่จัดส่วนใหญ่ มีความหลากหลายเป็นแบบฉบับของอาหารญี่ปุ่น นับจาก อาหารเรียกน้ำย่อย (appetizer) , ปลาดิบ , ซุป (เสิร์ฟแยก) , อาหารย่างหรือปิ้ง , อาหารที่เคี่ยวจนเปื่อยหรือตุ๋น , และข้าวญี่ปุ่น หรืออีกรูปลักษณะอื่นของ Shokado อาจเริ่มจากอาหารเรียกน้ำย่อยในช่องล่างขวา , ปลาดิบช่องล่างซ้าย อาหารย่างอยู่ในช่องบนซ้าย และอาหารประเภทเคี่ยวจนเปื่อย (Simmered) ในช่องบนขวา พร้อมกับข้าวญี่ปุ่นร้อน ๆ และซุป

สำหรับกล่องที่ใส่อาหาร Shokado นั้นยังแบ่งเป็นหลาย ๆ แบบ นับจากกล่องไม้ธรรมดา ๆ ไม่มีสีสรรอะไร ไปจนถึงกล่องแลคเกอร์สีดำคล้ำ ที่ตกแต่งจนสวยงาม

นอกจากนี้แล้วยังอาจเห็นภาชนะใส่อาหารสไตล์ตะวันตกผสมผสานกับอาหารญี่ปุ่น Shokado ชนิดนี้ได้เช่นกัน ดังเช่น ถาดเงินที่ใช้เป็นภาชนะสำหรับอาหารอิตาเลียน 4 อย่าง ซึ่งเป็นการจัดที่สะท้อนให้เห็นรูปลักษณะแบบ Shokado สำหรับออร์เดิร์ฟนั้นใช้ภาชนะสะอาดตา จำนวน 5 ภาชนะ จัดวางเรียงบนจานแปลค่อนข้างใหญ่ ในขณะที่อาหารเรียกน้ำย่อย (Appetizer) ที่ไม่มี dressing อาจเสิร์ฟบนจานที่มีขนาดเดียวกับอาหารจานอื่น ๆ ในวาระโอกาสต่าง ๆ อาหาร Shokado ในลักษณะที่ไม่ค่อยเป็นทางการ อาจใช้ถาดไม้เป็นภาชนะ สิ่งสำคัญที่พึงระลึกถึงเสมอ เป็นรูปแบบงานศิลปะที่ผสมผสานลงในการจัดปรุงอาหารและตกแต่งให้สวยงาม สมกับเป็นงานที่ประดิษฐ์ประดอยในเชิงสร้างสรรค์ เพื่อจัดรูปแบบองค์ประกอบและสร้างความรู้สึกอิมเมจแก่ผู้บริโภคเป็นสำคัญ

**Watercress** :- ตั้งเดิมขึ้นเองในเนปาล บนเขาหิมาลัย ที่ความสูง 2,000 เมตร แต่ที่ไม่มีใครกิน ในนิวซีแลนด์ กับอเมริกาเหนือ นั้น วอเตอร์เครสเป็นวัชพืชน้ำ แต่ปัจจุบันการกินวอเตอร์เครสเป็นการบอกถึงความมีระดับคณะเกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยอิลลินอยส์ เผยแพร่ข้อมูลทางการเกษตรผ่านทางอินเทอร์เน็ตลงข้อมูลว่าวอเตอร์เครสเป็นผักที่ใครสั่งมากินแล้ว ดูเป็นคนมีเงิน เป็นคนสำคัญขึ้นมาทีเดียว สั่งเป็นซู๊ป สลัด หรือแซนวิชก็คงความเป็นคนพิเศษอยู่ดี ทำไมต้องกินวอเตอร์เครสหนึ่งคือ แปลกดี สอง คือเป็นผักต้นเล็ก น่ากิน สาม วอเตอร์เครสไม่มีโคเลสเตอรอลเลยที่ดีมากคือ ในฐานะข้อมูลผักสดของเวกแมนบนทางด่วนข้อมูลนั้น วอเตอร์เครสขนาดพอดีกินใน 1 มื้อคือ ราว 10 ยอดนั้น ให้วิตามินเอ 1 ใน 4 ของที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันทีเดียว (ร่างกายต้องการ 800 ไมโครกรัม เทียบหน่วยเรตินัล) ถ้าต้องการวิตามินเอจากวอเตอร์เครส ให้ปรุงด้วยน้ำมัน อาจเป็นการผัดไฟแรงอย่างรวดเร็ว หรือเป็นซู๊ปก็ปรุงเสร็จปุ๊บก็กินทันที ร่างกายก็จะได้มีภูมิคุ้มกันที่ดีลดความเสี่ยงจากการเป็นมะเร็ง และดวงตาดี เพราะวิตามินเอจากเครสปู้น้ำมัน ส่วนวิตามินซี ร้อยละ 15 ของที่ร่างกายต้องการใน 1 วัน (1 วันเราต้องการ 60 มิลลิกรัม) (มหัศจรรย์ผัก 108: 227 – 228)

**Wine** :-

กรรมวิธีการผลิต

1.การเก็บเกี่ยวองุ่น (Harvesting) เริ่มประมาณ ก.ย.-ธ.ค. เดือน ต.ค.เป็นเดือนที่ดีที่สุด เริ่มจากเที่ยงวันถึง บ่าย 3 โมงเย็น (เพราะถ้าเก็บเร็วความชื้นของน้ำค้างก็ยังมีอยู่ แต่ถ้าเก็บช้าความชื้นของน้ำค้างก็จะกลับมาอีกครั้ง : ผู้ทำวิจัย) ไวน์ดีราคาแพงจะเลือกเก็บด้วยมือ

2. Vine fiction คือการเปลี่ยนองุ่นให้เป็นไวน์ มีขั้นตอนดังนี้

Destining & Crushing คือการเด็ดกิ่งก้านออกจากผลองุ่น และกดให้ลูกองุ่นแตกเพื่อปล่อยน้ำและเนื้อออกมา ปัจจุบันนิยมใช้เครื่องจักร เพราะคั้นได้ที่ละมาก ๆ น้ำองุ่นที่ยังไม่ Ferment เรียกว่า MUST

Fermentation เพื่อเปลี่ยนน้ำตาลใน must ให้เป็นแอลกอฮอล์ ปัจจุบันใช้ยีสต์ที่เลี้ยงไว้ทำให้ fermentation เป็นไปตามต้องการ ใช้เวลาประมาณ 2-14 วัน MUST กับเปลือกองุ่นและก้านที่หมักอยู่ด้วยกันจะเกิดการละลาย (Maceration) ได้สารแทนนิน (Tannin) ทำให้ไวน์มีรสฝาด ไวน์ขาวจากองุ่นแดงจะต้องคัดเปลือกออกจาก MUST ก่อนการ Fermentation Pressed เศษหรือกากองุ่นและ Yeast cells จะถูกปล่อยออกจากถัง (Vacking) ไปอีกถังหนึ่ง เพื่อให้ไวน์ใส ส่วนที่ไหลออกจากตัวเองเรียกว่า Vin de goutie (first pressed) ส่วนที่คั้นน้ำออกมาครั้งที่สอง เรียก Vin de press (Second pressed) การทำ racking ช่วยทำให้ไวน์ใส และกำจัด CO<sub>2</sub> ที่หลงเหลือ



Storing , Aging & Blending ในถังไม้โอ๊ก หรือสแตนเลส ใช้เวลา 3 เดือนถึง 2 ปี โดยทำ racking สม่ำเสมอ ปีละ 3-4 ครั้ง ปัจจุบันนิยมนำเหล้าองุ่นต่างพันธุ์มาผสมกัน (Blending) Final Filtration & Bottling นำสารที่จะตกตะกอนในไวน์ เช่น gelatin หรือไข่ขาวผสมเข้าไปและนำมา impurities สิ่งปะปนต่าง ๆ สู้กันถึง ไวน์อาจถูก centrifuge หรือ กรอง (filtration) ก่อนบรรจุขวด

4.ไวน์ แบ่งเป็น 3 ชนิด

Table Wine (Still Wine) นิยมดื่มควบคู่กับอาหารชนิดต่าง ๆ เช่น ไวน์แดง ไวน์ขาว โรเซ่ไวน์ Sparkling Wine มีก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ประกอบอยู่ จัดเป็นไวน์คุณภาพดีมาก โดยคัดองุ่นคุณภาพดีเป็นวัตถุดิบในการผลิต ได้แก่ แชมเปญ หรือ Sparkling Wine ยี่ห้ออื่น

Fortified Wine นำเหล้าประเภทบรั่นดีผสมลงไป ดื่มก่อนอาหาร ที่เรียกว่า Appetizer Wine ดื่มหลังอาหารเรียกว่า Dessert Wine เช่น Port หรือ Sherry

**Yakitori** :- ไก่เสียบไม้ย่างแบบญี่ปุ่น โดยใช้ทุกส่วนของไก่ อาทิ น่อง , หนัง , ดับ , เครื่องใน ฯลฯ ตำรับประทานนี้เป็นตำรับที่มีชื่อ ตระเตรียมเพื่อปรุงโดยใช้น่องไก่และต้น Leek

**ส่วนผสม :-** น่องไก่ไม่มีกระดูกและหนัง, ต้น Leek ญี่ปุ่น (Negi) , Leek หรือหัวหอมเขียว, Soya Sauce, มิรินซอส\* หรือ สาเก\*, น้ำตาล ,น้ำผึ้ง หรือ น้ำเชื่อมจากเมเปิล ,ไม่เสียบไก่  
\* ส่วนผสมดังกล่าวหาซื้อได้ตามร้านผลิตภัณฑ์จากประเทศญี่ปุ่น ทั้งในยุโรปและอเมริกา

**Yogurt / Yoghurt / Yaourt :-** ผลิตภัณฑ์นมที่ผ่านการหมัก (fermented) ลักษณะคล้ายคัสตาร์ด (custard) รสค่อนข้างเปรี้ยว เป็นการทำปฏิกิริยาของเชื้อแบคทีเรีย 2 ชนิด ได้แก่ Streptococcus thermophilus และ Thermobacterium bulgaricum ค้นพบโดย Metchnikoff นักชีววิทยาชาวรัสเซีย และเป็นผู้ช่วยของหลุยส์ ปาสเตอร์ (Pasteur) โยเกิร์ตเป็นที่รู้จักกันมานานหลายร้อยปีในคาบสมุทรบอลข่าน ตุรกี และเอเชีย ทั้งยังปรากฏตัวช่วงสั้น ๆ ในสมัยพระเจ้า Francis I แห่งฝรั่งเศส นับว่า แพทย์ชาวอียิปต์ ใช้รักษาพระอาการโรคเกี่ยวกับลำไส้ของกษัตริย์พระองค์นี้ ภายหลังจากสงครามโลกครั้งที่ 1 ชาวกรีกและชาวจอร์เจียนอพยพโยเกิร์ตเลอร์ไปในภัตตาคาร

โยเกิร์ตกำเนิดจากประเทศตุรกี แม้ว่า พจนานุกรมฝรั่งเศสจะบัญญัติศัพท์ว่า “Yaourt” ซึ่งเป็นคำจากภาษาบัลแกเรียว่า ‘jaurt’ ผลิตภัณฑ์โยเกิร์ต เป็นประเพณีนิยมในอินเดีย อาหรับ เอเชียกลาง และประเทศที่เคยเป็นจักรวรรดิออตโตมัน (Ottoman Empire) ถิ่นที่ผู้คนใส่ใจในสุขภาพและการมีอายุยืน โยเกิร์ตดั้งเดิมแบบชาวตุรกีแตกต่างจากที่เราคุ้นเคย โดยทำจากนมวัว นมแกะ หรือนมกระบือ นำมาต้มกระทั่งเหลือหนึ่งในสาม แล้วจึงเทใส่ขวดหนึ่ง หรือภาชนะเคลือบ สีแดงอมน้ำตาล เพื่อหมักตามธรรมชาติ

ปัจจุบันการผลิตโยเกิร์ตมีหลากหลายชนิด และรสชาติ ถือเป็นอุตสาหกรรมขณะเดียวกันก็สามารถทำโยเกิร์ตรับประทานที่บ้านได้ โดยใช้เครื่องผลิตไฟฟ้าและภาชนะกับเทอร์โมมิเตอร์

ในยุโรปนั้น โยเกิร์ตมักรับประทานเป็นของหวาน หรือเป็นอาหารเช้า โยเกิร์ตธรรมดารสหวานด้วยน้ำตาล น้ำผึ้ง แยม หรือผลไม้สด และแห้ง โยเกิร์ตอาจเตรียมเป็นเครื่องดื่มดับกระหาย หรือเป็นของหวานเย็นและใส่น้ำแข็งก็ได้ นอกจากนี้ยังใช้เป็นซอสเพื่อทดแทนครีม ส่วนในเอเชียและตะวันออก นอกเหนือจากใช้เป็นเครื่องดื่มเย็นแล้วยังใช้ตีเข้ากับน้ำปริมาณน้อย ๆ เพื่อปรุงอาหารเนื้อและผัก รวมทั้งเพื่อตกแต่งสลัดผักสด ใช้ในซุปรหรือซอสสำหรับ kebabs ก็ได้

**Yum Makua Yao:-** ยามะเขือยาว ส่วนผสมคือ

มะเขือยาว	3 ลูก	หอมหัวเล็กซอย	2 ช้อนโต๊ะ
ชีอิ้วขาว	1 ช้อนโต๊ะ	เกลือ	1 ช้อนชา
หมูสับ	100 กรัม	น้ำปลา	1 ช้อนโต๊ะ

กุ้งแห้งตำละเอียด	1 ช้อนโต๊ะ	กระเทียมเจียว	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	3 ช้อนโต๊ะ		

#### วิธีทำ

1. ใช้ส้อมจิ้มมะเขือให้ทั่ว ใส่ในถาดพลาสติก เข้าเตาไมโครเวฟ ตั้งกำลังไฟหมายเลข 9 ประมาณ 3 นาที นำออกแช่น้ำทันที แล้วจึงแกะเปลือกออกหั่นเป็นท่อนสั้นๆ
2. เคล้าหมูสับกับซีอิ้วเข้าด้วยกัน เข้าเตาไมโครเวฟ ตั้งกำลังไฟหมายเลข 7 ประมาณ 3 นาที พอหมูสุกนำออกจากเตายีให้กระจาย
3. ผสมเครื่องปรุงที่เหลือทั้งหมดเข้าด้วยกันในอ่างคนเบาๆ พร้อมกับหมู (ยกเว้นกระเทียมเจียว) ตักใส่จานเสิร์ฟ ileyกระเทียมเจียว (Microwave Cook Book:33)



### ตัวอย่างของคำถามที่เป็นภาษาอังกฤษ

It has been nearly century, since the year 1903 BC, when the first aircraft named 'Flyer' was built by the Wright brothers. Since then, aviation technologies have been developed by human to control the sky totally. In the first period of aviation development, most aircraft were built for the benefit of military purposes, weaponry, and transportation. After the World War II period, it has been the beginning of merchandise and airmails transportation to cope with aviation development in safety and comfort. Eventually, air transportation for passengers' service were initiated.

At the beginning, air transportation travelling was not popular among people due to aircraft's limited space and flying time. Therefore, the particular design of in-flight services were not emphasized until a large amount of benefits in aviation business could be expected, which resulted in the development of wide body aircraft and longer range flying capacity. Besides, the importance of in-flight services, apart from cabin luxury, has been increasingly playing the major roles.

The Developing Skillful Service Book of Personnel Development and Training Department, Thai Airways International (public) Company 1995:12 is quoted as saying that, Serving is, " To satisfy passengers by responding their needs in full capacity. Stress could be caused as service is controlled by the time frame, therefore, emotion in services must be taken into consideration. Providing services in regard of differences in culture, geography and backgrounds must also be considered to adapt to passengers' needs with service minded and good service attitude".

The above mentioned may indicate the importance of service in air transportation travelling. The exhaustion caused by long travelling could be substituted allocating comfortable seats or rest in luxurious cabin, providing with impressive music or films. Furthermore, food & beverages are also the important strategies of airlines to satisfy their passengers. Nowadays, the competition among leading airlines for passenger's utmost satisfaction and next visits are major approaches.

In consideration to Economics Theory, supply is higher than demand, which results in high competition. Beyond the service, passengers are aware to select excellent quality that responses full satisfaction and ensure safe and quick destination

arriving. Food & Beverages, in airline business, are observed as playing importance role in fascinating the customers.

Many airlines, competing in in-flight services try to focus on luxury, comfort and gourmet meal to impress their customers. Apparently, Air New Zealand and Qantas have initiated chefs on board program, to give useful information in meal service. As on board Thai Airways International, M.L.Sirichalerm Svasti or Khun Muck-Dang, adds to the colorful Royal First Class meal service in similar ways as a matter affect, the competition to win passengers' favor is among strategies and techniques of airlines to dominate over the others. The sense of belonging to preferable class, the taste to select the best choices, the feeling of pride to become the first class passengers of respective airlines, are important airlines' strategies. The need to select service with reason and expectation in connection with emotion such as value, brand name, logo, image or prestige explains the feeling of the expecting customers. Engel, Blackwell and Minard referred to " Social Class" as social division, which comprises people of similar values, interests and behavior. By the way, Social status of each respective society may express specific character as wealthy, powerful, or proud of being acknowledged by the other in society. Each social class possesses different symbols of status and needs in purchasing merchandise for personal use and for expressing social status, for example, the use of airline service for convenience and rapidity and for being acknowledged as well.

Thus, food & beverages, regards as variations in building social status in service, must belong the prestige, Class and prominent brand name in order that the customers feel they are unique, different from the other, which lead to different services in distinguished classes of leading airlines. Food & beverages, varying in value of importance and prices, which are selected carefully, indicate the state of service competition among airlines. The value of food & beverages created in service field is designed to comply with Baudrillard's idea in present " The Logic of Consumption", and idea of Political – Economics, as well as Post – Modern Society, which are the main frame of research.

#### Point of research

1. The way that food & beverages, as medium, are selected for passengers' services and how they are treated in service for the benefit of sign value.
2. How the selected airlines communicate to bring the in-flight food & beverages to the status of competition with other airlines.

#### Purpose of research

1. To realize the procedure in selecting airline's food & beverages, and the way to service for the benefit of sign value.
2. To realize the competition way to create service status, and also the signs value creation in food & beverages service among world's leading airlines.

#### What does the " Sign Value" mean?

The term of "Sign Value" is considered to be as follow :-

##### 1. Luxury / Brand name

- What is the procedure in selecting food & beverages under the conception of Luxury?

- Why are Chefs of the Ritz Carlton Millennia Singapore selected to set up United Airline's menu plans?

- If some of the food & beverages are selected by the worldwide Brand name, How do you know that their qualities will be approved?

- By the concept " High quality means purchase more", Is it correct or not?

- Why is the caviar not served in any routes of U.A., Despite its Luxury?

- Does the airline focus on all classes of service that the Signs value may create service status?

##### 2. Classicality / Modernness / Postmodern

- Some of in-flight food & beverages are classic and also some are of modernness or ultramodern (postmodern), Do you think what kind of your drink and meal service that may declare to the term of Classicality /modernness or postmodern?

- What is the purpose of meal naming such as "City of brotherly love" which means Philly cheese steak Sandwich or "Shoe Fly Pot Pie" in menu planning? Is it the legend or does it has its origin?

### 3. Social Consumption / Cultural Consumption

- Are the menus planning depended on the consumption of passenger on each route or Airline's cultural consumption?

- Are the menu planning designed to represent to inbound or outbound local products / cultural products or not? If being represented, How would it be?

- Why are most of American brand names such as Starbucks ,McDonald' etc selected in menu planning? Or it is assumed to be American Culture.

- Why American products such as Cheese are not served on outbound flight from U.S.A. Whereas Australian products are served on Australian route.

Why are there many Oriental and Asian dishes in the menu planning?

### Presentation

#### 1. In –Flight presentation

- How food & beverages are presented as the" Signs value" in competitive way?

#### 2. Mass media Presentation

- What kind of mass media will be used to present the Signs value? (For example: Internet, Magazine etc.)

- As internet is playing major role, how it is produced to present the Signs value!

- To whom the mass media will be presented?



## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

นาย เอกชัย เศรษฐสุลักษณ์ เกิดวันที่ 18 กันยายน 2502 ที่เขตพระนคร จังหวัด กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีนิติศาสตร์บัณฑิต คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง ในปีการศึกษา 2527 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรนิติศาสตรมหาบัณฑิตที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2540 ปัจจุบันเป็นผู้จัดการประจำเที่ยวบิน (In-flight Manager) ฝ่ายปฏิบัติการบิน บริษัทการบินไทยจำกัด(มหาชน)