

วิธีการประกอบอาหารโดยใช้น้ำมันพร้อมกับความร้อนแห้ง (Dry – heat method using fat)

ขวัญฤทัย สุนทรธรรมรัต

ในปัจจุบันนี้การประกอบอาหารนั้นมีหลากหลายรูปแบบ หลากหลายวิธีการด้วยกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับความนิยมของผู้บริโภค แต่คงต้องยอมรับกันว่าอาหารประเภททอดนั้น เป็นที่นิยมของผู้บริโภคในลำดับต้นๆ เนื่องจากวิธีการประกอบอาหารด้วยวิธีการทอดนั้นจะทำให้อาหารมีกลิ่นหอมชวนน่ารับประทาน เหตุผลสำคัญนั้นคือ การที่มีน้ำมันเป็นสื่อกลางในการทำให้อาหารสุก มีกลิ่นหอม และยังมีเนื้อสัมผัสที่กรอบ ทำให้ผู้ที่รับประทานได้สัมผัสถึงความกรอบ และความชอบในการบริโภคอาหาร ช่วยเพิ่มรสชาติในการรับประทานมากยิ่งขึ้น ซึ่งในการประกอบอาหารด้วยวิธีการทอดนั้นมีอยู่หลากหลายวิธีด้วยกัน แต่ในที่นี้จะกล่าวถึงวิธีหลักๆอยู่ 3 ประเภท ที่ผู้ประกอบอาหารส่วนใหญ่ใช้ประกอบอาหาร และเป็นที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย ซึ่งหลักการทอดนั้นมีทฤษฎีหรือวิธีการที่เกี่ยวข้องนั้นคือ วิธีการประกอบอาหารโดยใช้น้ำมันพร้อมกับความร้อนแห้ง (Dry – heat method using fat) ซึ่งจะขอกล่าวในบทความนี้

การใช้น้ำมันพร้อมกับความร้อนแห้ง (Dry – heat method using fat) คือ การทำอาหารให้สุกโดยใช้น้ำมันรวมกับการใช้ความร้อนแห้ง ได้แก่ การทอด (frying) การประกอบอาหาร โดยวิธีนี้แบ่งเป็น 3 ประเภทด้วยกันคือ การทอดด้วยน้ำมันปริมาณน้อย (saute) การทอดด้วยน้ำมันปริมาณปานกลาง (pan fry) การทอดด้วยน้ำมันปริมาณมาก (deep-fry) และการทอดภายใต้ความดัน (pressure frying)

การทอดด้วยน้ำมันปริมาณน้อย (saute) อาหารนั้นจะหั่นเป็นชิ้นเล็ก ก่อนจะนำอาหารลงทอด ต้องตั้งกระทะให้ร้อนก่อน แล้วทอดอาหารให้เกรียมโดยเร็ว หรือทอดให้อาหารเริ่มนิ่มจากน้ำในตัวอาหารเอง ไม่ควรใส่อาหารให้มากเกินไป เนื่องจากจะทำให้อาหารสุกไม่ทั่วถึง ทำให้ได้คุณลักษณะที่ไม่ดีตามต้องการ เนื้อสัตว์หรืออาหารที่จะนำมาทอดด้วยวิธีนี้สามารถคลุกแป้งก่อนเล็กน้อย เพื่อที่แป้งจะช่วยเคลือบผิวของอาหาร ทำให้ลดความชื้นของอาหาร ช่วยให้การทอดง่ายมากขึ้น และยังช่วยให้อาหารมีเนื้อสัมผัสที่กรอบมากขึ้น *การทอดด้วยน้ำมันปริมาณปานกลาง (pan fry)* อาหารจะหั่นเป็นชิ้นใหญ่ขึ้น ใช้น้ำมันและระยะเวลาในการทอดมากกว่าวิธีแรก ในขณะที่ทอดจะใช้ไฟต่ำกว่าการทอดด้วยวิธีแรก ปริมาณของน้ำมันยังขึ้นกับอาหารที่ทอดด้วย เช่น การทอดไข่จะใช้น้ำมันน้อยกว่าการทอดไก่หรือเนื้อสัตว์อื่น เป็นต้น *การทอดด้วยน้ำมันปริมาณมาก (deep-fry)* การทอดด้วยวิธีนี้น้ำมันต้องร้อน และ

น้ำมันต้องท่วมอาหาร อุณหภูมิ ของน้ำมันที่ทอดจะอยู่ระหว่าง 175-190 องศาเซลเซียส ควรใช้น้ำมันที่มีจุดเกิดควันสูง น้ำมันที่ใช้ทอดแบบน้ำมันท่วม ควรเป็นน้ำมันที่ทนความร้อนสูง และสลายตัวช้า มีจุดเกิดควัน (smoking point) ต่ำ เป็นน้ำมันที่มีปริมาณกรดไขมันไม่อิ่มตัว (saturated fatty acid) ต่ำ เช่น น้ำมันปาล์ม เป็นต้น การทอดภายใต้ความดัน (pressure frying) การทอดด้วยวิธีนี้หมายถึงการทอดด้วยน้ำมันปริมาณมากในหม้อทอดพิเศษที่มีฝาปิดเพื่อเก็บไอน้ำที่เกิดจากอาหารในขณะที่ทอด และไอน้ำนี้จะทำให้เกิดความดันภายในหม้อทอด อุณหภูมิของน้ำมันที่ทอดประมาณ 175 องศาเซลเซียส การทอดภายใต้ความดันจะทำให้อุณหภูมิสูง และทอดอาหารให้สุกเร็ว ใช้ระยะเวลาสั้นกว่าการทอดโดยวิธีอื่น การทอดด้วยวิธีนี้ต้องกำหนดเวลาทอดที่แน่นอน เพราะขณะที่ทอดไม่สามารถมองเห็นอาหารได้ อาหารที่ทอดที่สภาวะสุญญากาศมีข้อดีในแง่ของการสูญเสียวิตามินน้อยกว่าการทอดด้วยวิธีปกติ เนื่องจากการใช้ระยะเวลาที่สั้น แต่ก็อาจมีข้อเสียในแง่ของราคาเครื่องมือ และอุปกรณ์ที่ค่อนข้างสูงกว่าอุปกรณ์การทอดด้วยวิธีอื่น อีกทั้งอาจมีความยุ่งยากในการทำความสะดวก และการดูแลรักษาเครื่องมืออุปกรณ์อีกด้วย

วิธีการประกอบอาหารโดยใช้น้ำมันพร้อมกับความร้อนแห้ง โดยที่กล่าวมาข้างต้นนั้น เป็นวิธีการทอดหลักๆ ที่ใช้โดยทั่วไปในการประกอบอาหารในปัจจุบัน เช่น การทอดด้วยน้ำมันปริมาณน้อย (saute) การทอดด้วยน้ำมันปริมาณปานกลาง (pan fry) การทอดด้วยน้ำมันปริมาณมาก (deep-fry) ซึ่งการประกอบอาหารด้วยวิธีการทอดนั้นมีข้อดี คือ ทำให้อาหารสุกภายในเวลาที่รวดเร็วมากกว่าวิธีการประกอบอาหารด้วยวิธีการอื่น การประกอบอาหารด้วยการทอดนั้นจะทำให้อาหารมีสี สันที่น่าน่ารับประทานมีน้ำตาลสวย การมีเนื้อสัมผัสของอาหารที่กรอบ ซึ่งเนื้อสัมผัสของอาหารย่อมแตกต่างกันตามปริมาณของน้ำมันที่ใช้สำหรับทอด และในด้านกลิ่นของอาหาร อาหารที่ได้จากกรรมวิธีการทอดจะช่วยกระตุ้นความอยากอาหาร หรือกระตุ้นการเจริญอาหาร ทำให้ผู้บริโภคส่วนมากนิยมรับประทานอาหารที่ประกอบจากการทอด การทอดอาหารที่ได้กล่าวมาข้างต้นอาจจะมีวิธีการทอดบางชนิดที่มักจะไม่พบได้ในการประกอบอาหารโดยทั่วไป คือ การทอดภายใต้ความดัน (pressure frying) เหตุผลเนื่องมาจากการทอดด้วยวิธีนี้มีข้อจำกัดมากกว่าการทอดโดยวิธีอื่น แต่อย่างไรก็ตาม การทอดด้วยวิธีต่างๆ ย่อมมีทั้งข้อดีและข้อเสียแตกต่างกันไป ขึ้นอยู่กับจุดประสงค์ในการประกอบอาหารว่าต้องการอาหารชนิดใด ประเภทใด มีเนื้อสัมผัสแบบใด ในการประกอบอาหารจึงควรเลือกใช้วิธีที่เหมาะสมกับอาหารในแต่ละชนิด หากแต่ผู้ประกอบอาหารที่ขาดความรู้ และขาดทักษะในการประกอบอาหาร จะทำให้อาหารชนิดนั้น ขาดคุณลักษณะที่ดีได้ ดังนั้น การประกอบอาหารด้วยวิธีใดก็ตามจำเป็นต้องมีการศึกษาขั้นตอนและวิธีการให้เข้าใจก่อนที่จะประกอบอาหาร จึงจะทำให้อาหารที่ได้มีคุณลักษณะที่ดีชวนให้น่ารับประทานมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการประกอบอาหารด้วยวิธีการทอด นั้น มีอยู่หลากหลายวิธีที่ได้กล่าวไปข้างต้นแล้ว นอกจากนี้ยังมีส่วนประกอบที่สำคัญในการทอดคือ น้ำมัน

น้ำมันในแต่ละประเภทมีส่วนสำคัญที่ทำให้อาหารแต่ละชนิดมีรสชาติ และเนื้อสัมผัสที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้นในการทอดอาหารจึงควรศึกษาประเภทของน้ำมันที่เหมาะสมในแต่ละชนิดของอาหาร เพื่อให้ได้อาหารที่ชวนรับประทานและถูกหลักโภชนาการ

เอกสารอ้างอิง

อบเชย วงศ์ทอง และชนิษฐา พูนผลกุล. (2559). **หลักการประกอบอาหาร**. (พิมพ์ครั้งที่ 13). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

อุบล ดีสวัสดิ์. (2549). **อาหารจานเดียว**. กรุงเทพฯ : วี.พรีนธ์.

Culinary Agents. (2020). **Culinary Basics: Dry Heat Cooking Methods**. ค้นเมื่อวันที่ 15 สิงหาคม 2564. จาก <https://culinaryagents.com/resources/cooking-methods-dry-heat-cooking-methods>

Danilo Alfaro. (2019). **Dry Heat Cooking Methods**. ค้นเมื่อวันที่ 15 สิงหาคม 2564. จาก <https://www.thespruceeats.com/dry-heat-cooking-methods-t2-995494>

UnlockFood.ca. (2018). **Cooking Foods with Dry Heat**. ค้นเมื่อวันที่ 15 สิงหาคม 2564. จาก <https://www.unlockfood.ca/en/Articles/Cooking-Food-Preparation/Food-Dictionary-Cooking-Foods-with-Dry-Heat-Methods.aspx>