



เนื้อไก่เป็นอาหารที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัยตลอดจน คนที่เพิ่งฟื้นไข้ และคนที่ต้องการรักษาน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน เนื้อไก่นอกจากจะอร่อย นุ่ม เนื้อไก่เป็นอาหารที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัยตลอดจน คนที่เพิ่งฟื้นไข้ และคนที่ต้องการรักษาน้ำหนักตัวไม่ให้อ้วน เนื้อไก่นอกจากจะอร่อย นุ่ม ย่อยง่าย และยังปรุงอาหารได้หลายอย่าง เช่น ย่าง อบ ทอด นึ่ง ต้ม ผัด แกง ฯลฯ นอกจากนี้มาประกอบอาหารโดยตรงแล้ว ยังสามารถนำเนื้อไก่ไปทำเป็นผลิตภัณฑ์ เช่น ไส้กรอกไก่ ลูกชิ้นไก่ กุนเชียงไก่ แยมไก่ เป็นต้น

คุณสมบัติพิเศษอีกอย่างหนึ่งของเนื้อไก่ คือ ดูดซับเครื่องปรุงรสต่างๆ เข้าไปชุ่มอยู่ในเนื้อได้ดี เมื่อกินแล้วจึงได้รสชาติที่อร่อย ที่สำคัญ เนื้อไก่ราคาไม่แพง หาซื้อได้ง่าย แต่อย่างไรก็ตาม การกินเนื้อไก่ควรต้องทำให้สุกก่อน เพราะหากไม่สุกอาจเสี่ยงต่อการติดเชื้อต่างๆ ที่ติดมากับเนื้อไก่

เนื้อไก่จากส่วนต่างๆ ให้พลังงานและไขมันค่อนข้างต่ำ ยกเว้น ไก่แกง ไขมันในไก่ส่วนใหญ่จะอยู่ที่หนัง ถ้าไม่ต้องการ เพียงแต่ลอกหนังออกก็จะทำให้ไขมันลดลง ส่วนโปรตีนมีค่อนข้างสูง ซึ่งเป็นโปรตีนคุณภาพดี เหมาะกับการนำไปสร้างการเจริญเติบโตและซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอของร่างกาย ส่วนเกลือแร่ต่างๆ ในเนื้อไก่ ประกอบด้วย ฟอสฟอรัส แคลเซียม เหล็ก ฯลฯ ล้วนเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

การเลือกซื้อไก่ เลือกให้เหมาะสมกับอาหารที่จะทำว่าใช้ทั้งตัวหรือเฉพาะส่วน ถ้าซื้อไก่ทั้งตัว ควรเลือกที่มีน้ำหนัก สด ผิวหนังไม่ซีด ผิวใส ไม่เหี่ยวย่น ไม่ช้ำ ไม่มีแผลตามตัว ออกแน่น กระดูกไม่หัก ลูกตาใส ไม่มีกลิ่น รอยเชือดที่คอไม่ช้ำ ไม่มีเมือก ควรเลือกไก่ที่ยังอ่อนเนื้อ จะนุ่ม มีรสชาติดีกว่าไก่แก่ โดยสังเกตจากเดือยจะสั้น หอนจะอ่อนนุ่ม เกี้ยง ปลายกระดูกอ่อน ผิวบาง รูขุมขนเล็ก ไม่มีขนอ่อนไหลมาก

การเก็บรักษาไก่สด จะต้องห่อให้มิดชิด ไม่ให้เนื้อไหลออกมาได้ เก็บในตู้เย็นที่อุณหภูมิ 3 องศาเซลเซียส หรือต่ำกว่า และจะต้องใช้ภายใน 1 หรือ 2 วัน ถ้าต้องการเก็บให้นานขึ้น เก็บในตู้แช่แข็งหรือช่องแช่แข็งในตู้เย็นที่อุณหภูมิลบ 18 องศาเซลเซียส

ฉบับนี้ M&C แม่และเด็ก นำเสนอเมนูที่ทำจากไก่ ได้แก่ ไก่ผัดเม็ดมะม่วง ออกไก่ทอดได้ ปีกไก่คลุกงา และสตูน่องไก่

Q&A

อาจารย์มีสูตรทำเต้าฮวยฟรุตสลัดใหม่คะ อยากทำเป็นของขวัญใส่ตู้เย็นไว้ให้ลูก ขอคำแนะนำด้วยคะ

“ส่วนผสมของเต้าฮวยฟรุตสลัดมีผงวุ้น 1 ซ้อนโต๊ะ น้ำเปล่า 2 ถ้วย นมสดรสจืด 4 ถ้วย น้ำตาลทราย 1/2 ถ้วย แล้วก็ผลไม้ฟรุตสลัดตามชอบคะ โดยเริ่มจากตั้งไฟ ใส่น้ำในหม้อ ใส่มงวนคนให้เข้ากัน เปลี่ยนเป็นไฟอ่อนๆ จนวุ้นละลายและใส ...จากนั้นใส่นมสด น้ำตาลทราย ตามอัตราส่วน คนให้เข้ากันตลอดเวลา อย่านำให้เดือดประมาณ 20 นาทีจนได้ที่ ตักใส่ภาชนะรอให้แข็งตัว

แล้วก็แต่งหน้าด้วยผลไม้ฟรุตสลัด นำเข้าเก็บในตู้เย็นได้เลยคะ”

อยากได้สูตรทำทับทิมกรอบคะ ทำยากไหมคะ ซื้อแถวบ้านไม่ค่อยอร่อย อยากลองทำเองคะ

“ทำไม่ยากคะ เตรียมส่วนผสม ได้แก่ หัวหั่นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าประมาณถ้วยครึ่ง แป้งมัน 3 ถ้วย น้ำ 2 ถ้วย สีแดงสำหรับผสมอาหาร 3 หยด น้ำตาลทราย 3 ถ้วย น้ำลอยดอกมะลิ 3/4 ถ้วย หัวกะทิถ้วยครึ่ง มะพร้าวกะทิหั่นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าหรือมะพร้าวอ่อน

...วิธีทำเริ่มจากผสมน้ำตาลกับน้ำลอยดอกมะลิ ตั้งไฟพอเดือด ยกลงพักให้เย็น หยดสีลงในน้ำ นำหัวลงแช่จนติดสี ตักหัวขึ้นให้สะเด็ดน้ำ จากนั้นเคล้าหัวกับแป้งมันให้ทั่ว ต้มน้ำให้เดือด ใ้ไฟกลาง นำหัวลงลวก พอหัวลอยตักขึ้น แช่น้ำเย็นจัด เวลาลวกแป้งไม่ควรใช้ไฟแรง จะทำให้แป้งหลุด หัวไม่เหนียว ใ้มะพร้าวอ่อนแทนมะพร้าวกะทิได้ สีที่ใช้ควรเป็นสีผสมอาหาร

…เวลารับประทานตักหัวใส่ถ้วย ใ้หน้าเชื่อม มะพร้าวกะทิ ราดด้วยหัวกะทิ ตักน้ำแข็งทุบใส”

อาหารที่มีพริกธาตุสังกะสีเยอะๆ อย่างพวกตับ กินมากๆ ไม่ได้ จริงหรือคะ แล้วอย่างเด็กเล็กๆ ให้กินได้ไหมคะ

“คนปกติที่กินอาหารที่มีเนื้อสัตว์มักไม่ขาดสังกะสี ยกเว้นกลุ่มเสี่ยงบางกลุ่ม เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ป่วยที่ให้อาหารทางหลอดเลือดเป็นเวลานาน หญิงมีครรภ์ที่กินอาหารมังสวิรัตอย่างเคร่งครัด อาจขาดสังกะสีซึ่งมีผลต่อการเติบโตของทารกในครรภ์ เด็กที่เกิดมาจะตัวเล็กมีน้ำหนักน้อย ในระยะที่ร่างกายเติบโตอย่างรวดเร็ว หากได้รับสังกะสีจากอาหารไม่เพียงพอจะทำให้เติบโตช้า การเปลี่ยนแปลงทางเพศเป็นไปอย่างช้ากว่าปกติ โดยเฉพาะในเพศชาย ผู้สูงอายุที่กินอาหารน้อยอาจจะได้รับสังกะสีไม่เพียงพอ

... การขาดสังกะสีทำให้การรับสกลินอาหารผิดไปจากเดิม กินอะไรรสชาติก็ไม่ถูกใจ จึงทำให้กินอาหารได้น้อยลงไปอีก การแก้ไขโดยให้กินสังกะสีเสริม ควรเลือกสูตรที่มีส่วนผสมของสังกะสี ทองแดง และซีลีเนียมอยู่ด้วย เพื่อช่วยเสริมประสิทธิภาพ ควรเสริมสังกะสีไม่เกินวันละ 15 มิลลิกรัม”

ไก่ผัดเม็ดมะม่วง





เนื้อไก่หั่นลูกเต๋า 300 กรัม
เม็ดมะม่วงหิมพานต์ทอด 1/2 ถ้วย
พริกแห้งตัดเป็นท่อน ๆ ทอด 1/2 ถ้วย
โคนต้นหอมตัดเป็นท่อน 1/4 ถ้วย
แป้งสาลี 1/4 ถ้วย
น้ำมันสำหรับทอด 2 ถ้วย
แห้วต้มสุกหั่น 1/2 ถ้วย

วิธีทำ



-คลุกไก่กับแป้งสาลีให้ทั่ว

-ทอดในน้ำมันร้อนไฟกลางให้เหลือง ตักขึ้นพักไว้

ส่วนผสม

แป้งมัน 1 ช้อนชา

น้ำส้มสายชู 2 ช้อนโต๊ะ

น้ำมันหอย 2 ช้อนชา

ซอสพริก 1 ช้อนโต๊ะ

ซอสมะเขือเทศ 2 ช้อนโต๊ะ

ซอสปรุงรส 2 ช้อนชา

น้ำตาลทราย 2 ช้อนโต๊ะ

ซีอิ้วขาว 1 ช้อนโต๊ะ

น้ำมันงา 2 ช้อนชา

น้ำมันพืชที่ใช้ทอดพริกแห้ง 1 ช้อนโต๊ะ

เกลือ 1/4 ช้อนชา

วิธีทำ

-นำส่วนผสมทั้งหมด คนให้เข้ากัน ยกเว้น น้ำมันทอดพริก ตั้งไฟเคี่ยวพอเหนียว ใส่น้ำมันทอดพริก ยกลง

-นำมาคลุกกับไก่ เม็ดมะม่วงหิมพานต์ หัว พริกแห้งทอด {mospagebreak}

อกไก่สอดไส้



ส่วนผสม



อกไก่ 2 ชิ้น
 เนยแข็ง 60 กรัม
 แฮมรมควัน 2 ชิ้น
 ไข่ไก่ 1 ฟอง
 เกลิตินนมผง 1 ฝ ถ้วย
 น้ำมันพืชสำหรับทอด 2 ถ้วย
 แป้งสาลี 2 ช้อนโต๊ะ
 เกลือป่น, พริกไทย เล็กน้อย

วิธีทำ



1. อกไก่เอาหนังออกและแล่เป็น 2 ส่วน อย่าให้ขาดจากกัน ทูบให้บาง
2. วางแฮมตรงกลางอกไก่
3. เนยแข็งตัดเป็นแผ่นบางวางบนแฮม พับครึ่งอกไก่ให้สนิท
4. โรยเกลือ,พริกไทย แล้วนำไปชุบแป้งสาลี
5. ตีไข่พอเข้ากัน นำไก่ลงชุบ และชุบเกลิตินนมผง
6. ทอดในน้ำมันร้อนไฟปานกลางให้สุก ตักขึ้นพักให้สะเด็ดน้ำมัน เสิร์ฟขณะร้อน (mospagebreak)

สตูนองไก่





น่องไก่ 5 น่อง
เกลือป่น 2 ช้อนชา
พริกไทยป่น 1/2 ช้อนชา
แป้งสาลี 1/2 ถ้วย
น้ำมันพืช 1 ถ้วย
หอมหัวใหญ่หั่น 1 หัว
ซอสมะเขือเทศ 1/2 ถ้วย
ซอสพริก 1 ช้อนโต๊ะ
มะเขือเทศผลเล็ก 10 ลูก
แครอทหั่นเป็นแว่น 1 หัว
มันฝรั่ง 2 หัวเล็ก
ถั่วแขกหั่นยาว 1 นิ้ว 10 ผัก
ซอสถั่วเหลือง 1 1/2 ช้อนโต๊ะ
ใบกระวาน 3 ใบ
น้ำ 1 1/2 ถ้วย

วิธีทำ



-นำมันใส่กระทะ ตั้งไฟให้ร้อน

-ทาเกลือ พริกไทยให้ทั่วหนังไก่ คลุกไก่กับแป้งสาลีให้ทั่ว นำลงทอดพอเหลือง ตักขึ้น

-ผัดหอมใหญ่ให้หอม ใส่เน้า ใบกระวาน ใส่ไก่ที่ทอดแล้ว เติมซอสมะเขือเทศ ซอสพริก ซอสถั่วเหลือง มันฝรั่ง แครอท ถั่วแขก เคี้ยวจนไก่สุก ผักนุ่ม ปิ้งรสด้วยเกลือ พริกไทยป่น ตามต้องการ ยกลง (mospagebreak)

ปีกไก่คลุกงา



ส่วนผสม



โคนปีกไก่ 10 อัน
อกไก่ 100 กรัม
แป้งข้าวโพด 2 ช้อนชา

เกลือ 1/2 ช้อนชา
รากผักชีโขลกละเอียด 2 ช้อนชา
พริกไทยป่น 1/2 ช้อนชา
ไข่ไก่ 2 ฟอง
เกล็ดขนมปัง 1 ถ้วย
งาขาว 2 ช้อนโต๊ะ
น้ำมันสำหรับทอด 2 ถ้วย

วิธีทำ



- สับอกไก่ให้ละเอียด ใส่เกลือ รากผักชี พริกไทยป่น แป้งข้าวโพด ให้เข้ากัน หมักไว้ 15 นาที
- เลาะโคนปีกให้เนื้อออกจากกระดูก แต่ไม่ให้ขาดจากกัน
- นำส่วนผสมข้อ 1 พอกกับโคนปีกไก่ ดึงเนื้อไก่หุ้มให้มิด
- ผสมเกล็ดขนมปังกับงาขาวให้เข้ากัน ตีไข่พอเข้ากัน
- นำไปชุบไข่ และคลุกเกล็ดขนมปังให้ทั่ว ทอดในน้ำมันร้อนไฟกลาง พอสุกตักขึ้นรับประทานกับซอสมะเขือเทศ หรือน้ำจิ้มไก่

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พจนีย์ บุญญา
คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร