



Title :	
Subject Heading 1	
Subject Heading 2	
Source :	หน้า 7
Date :	วันจันทร์ ที่ 13 ตุลาคม 2557

# เข้าครัวจีน (3)

**ก**่อนหน้านี้ “เข้าครัวจีน” ได้แนะนำวิธีการปรุงอาหารแบบ 烧 / 燒 (shāo เซา) หรือแบบผัดอบ 焖 / 焖 (mèn เมิน) และ 炖 / 燉 (dùn ตุ้น)

烧 / 燒 (shāo เซา) คือการปรุงอาหารแบบนำวัตถุดิบไปผัดแล้วจึงนำไปอบ โดยระยะเวลาที่ใช้ในการอบและระดับไฟนั้น

สามารถทำให้เกิดวิธีการปรุงอาหารอีกรูปแบบหนึ่งขึ้นได้ ซึ่งก็คือ 焖 / 焖 (mèn เมิน) วิธีการปรุงอาหารแบบนี้จะมีขั้นตอนคล้าย 烧 / 燒 (shāo เซา) แต่แตกต่างกันที่ระยะเวลาและระดับไฟที่ใช้ในการอบ กล่าวคือ การปรุง



อาหารแบบ 焖 / 焖 (mèn เมิน) นั้น จะต้องนำวัตถุดิบไปปรุงก่อนครั้งหนึ่งแล้วจึงใส่น้ำซุปและปิดฝาอบแต่จะอบด้วยไฟเบาและใช้เวลานาน โดยทั่วไปมักใช้เวลาในการอบมากกว่าครึ่งชั่วโมง

ตัวอย่างรายการอาหาร 油焖笋 / 油焖笋 (yóu mèn sǔn ไทว เมิน สุน) หม้อไฟอบ 黄焖鸡 / 黄焖鸡 (huáng mèn jī หวง เมิน จี) ไก่อบซีอิ๊ว

นอกจากความแตกต่างของระยะเวลาและระดับไฟแล้วนั้น ปริมาณน้ำซุปลงที่ใส่ก่อนอบก็ทำให้เกิดวิธีการปรุงอาหารอีกรูปแบบหนึ่งเช่นกัน คือ 炖 / 燉 (dùn ตุ้น) หรือการตุ๋นนั่นเอง ขั้นตอนการตุ๋นก็จะคล้ายการตุ๋นแบบบ้านเรา แต่จะมีบางวิธีที่แตกต่างออกไปบ้าง คือ นำซิงและต้นหอมใหญ่ไปผัดให้หอมก่อน แล้วใส่น้ำซุปลงไป เมื่อน้ำซุปลเดือดจึงค่อยใส่วัตถุดิบที่ต้องการตุ๋นลงไป จากนั้นเปิดไฟแรงพอให้น้ำซุปลเดือด แล้วจึงปรับไฟเบาและตุ๋นไปเรื่อยๆ จนวัตถุดิบตามต้องการ

ตัวอย่างรายการอาหาร 炖排骨 / 炖排骨 (dùn páigǔ ตุ้น ไพก) กระตักหมูตุ๋น 炖猪蹄 / 炖猪蹄 (dùn zhū tí ตุ้น จูตี) ขาหมูตุ๋น

การทำอาหารในยุคนสมัยนี้ มักอาศัยเครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ สำหรับการทำอาหารจีนนั้นก็มีเช่นเดียวกัน ชาวจีนมักนิยมใช้ 高压锅 / 高压锅 (gāo yā guō เกา ยา กัว) หม้อแรงดันสูง เพื่อย่นระยะเวลาในการตุ๋นวัตถุดิบที่เปื่อยนุ่มได้ยาก เช่น เนื้อวัว ขาหมู ให้เปื่อยนุ่มได้เร็วขึ้น หม้อแรงดันสูงนี้ถือเป็นเครื่องใช้คู่ครัวชาวจีนเลยทีเดียว

หญิงชาวจีนจะนิยมนำขาหมูมาปรุงอาหารต่างๆ โดยมีความเชื่อว่าเมื่อรับประทานขาหมูแล้วจะช่วยเรื่องความงามได้ เพราะโปรตีนในขาหมูนั้นมีประโยชน์ต่อผิวพรรณของผู้หญิง หากได้มีโอกาสไปเดินจ่ายตลาดในเมืองจีน จะพบว่าตามร้านขายเนื้อหมูจะมีขาหมูบริเวณปลายกบสีขาวนวลวางขายอยู่มากมายให้บรรดาแม่บ้านได้เลือกซื้อไปทำอาหารประเภทต่างๆ เช่น 卤猪蹄 / 卤猪蹄 (lǔ zhū tí หลู้ จูตี) ขาหมูพะโล้ 红烧猪蹄 / 红烧猪蹄 (hóng shāo zhū tí หง เซา จูตี) ขาหมูผัดอบน้ำแดง 猪蹄汤 / 猪蹄汤 (zhū tí tāng จูตี ทัง) น้ำแกงขาหมู เป็นต้น