

## เคล็ดลับ “ต้มไข่” สไตล์โรงแรมห้าดาว ไข่แดงเยิ้มสวย เปลือกแกะง่าย ไม่ติดเนื้อ



ไข่ต้มถือเป็นเมนูง่าย ๆ ที่หลายคนชื่นชอบ แต่การจะต้มไข่ให้ได้ไข่แดงเยิ้มสวยกำลังดี ไข่ขาวเนียนนุ่ม และที่สำคัญคือเปลือกไม่ติดเนื้อตอนปอกไม่ใช่เรื่องง่ายเสมอไป หลายครั้งที่ไข่แตกตอนต้มบ้าง ปอกแล้วเปลือกติดเนื้อไขบ้าง แต่ไม่ต้องกังวลอีกต่อไป เพราะ Sanook จะพาคุณไปเจาะลึกเคล็ดลับการต้มไข่แบบมืออาชีพ สไตล์โรงแรมห้าดาวที่รับรองว่าคุณจะทำตามได้อย่างแน่นอน

1. การเตรียมไข่: หัวใจสำคัญของการต้มไข่ให้สมบูรณ์แบบก่อนจะเริ่มขั้นตอนการต้ม สิ่งสำคัญที่เชฟมืออาชีพให้ความสำคัญเป็นอันดับแรกคือการเตรียมไข่ให้พร้อม ซึ่งจะช่วยป้องกันปัญหาต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการต้มได้

- เลือกไข่คุณภาพดี: ควรเลือกไข่ที่ใหม่และมีเปลือกสะอาด ไม่มีรอยร้าว เพื่อป้องกันสิ่งสกปรกเข้าสู่ภายใน

- พักไข่ให้ได้อุณหภูมิห้อง: หากคุณเก็บไข่ในตู้เย็น ควรนำออกมาพักที่อุณหภูมิห้องอย่างน้อย 10-15 นาที เพื่อลดความแตกต่างของอุณหภูมิระหว่างไข่กับน้ำที่จะนำไปต้ม ซึ่งจะช่วยป้องกันไม่ให้เปลือกไข่แตกจากความร้อนที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

- ทำความสะอาดไข่: ก่อนนำไปต้ม ให้ล้างเปลือกไข่ให้สะอาดด้วยน้ำสะอาดและเช็ดในผ้าสะอาดแห้งหรือกระดาษทิชชูเล็กน้อยประมาณ 5 นาที เพื่อช่วยให้สิ่งสกปรกบนเปลือกหลุดออกได้ง่าย และมีส่วนช่วยให้เปลือกไข่ร่อนง่ายขึ้นอีกด้วย

2. วิธีการต้มและนึ่ง: เทคนิคจากเชฟโรงแรม

เทคนิคสำคัญที่ทำให้ไข่ต้มของโรงแรมห้าดาวแตกต่างจากไข่ต้มทั่วไป คือการนึ่งแทนการต้มในน้ำโดยตรง ซึ่งช่วยให้ไข่สุกอย่างสม่ำเสมอและไม่แตกจากแรงกระแทกของน้ำเดือด

- เตรียมอุปกรณ์และน้ำ: ใส่ น้ำลงในหม้อเล็กน้อย (ประมาณ 1 ลิตร) พร้อมเกลือเล็กน้อย จากนั้นวางตะแกรงสำหรับนึ่งลงในหม้อ

- วางไข่บนตะแกรง: วางไข่ที่เตรียมไว้ลงบนตะแกรงนึ่ง การนึ่งไข่แทนการต้มโดยตรงจะช่วยให้ไข่สุกอย่างสม่ำเสมอ และเมื่อไข่เดือด น้ำจะทำการไล่ไอน้ำออกไปอย่างช้าๆ และสม่ำเสมอ

- เติมน้ำช่วย: ใส่เกลือและน้ำส้มสายชูเล็กน้อยลงในภาชนะเล็ก ๆ วางไว้ตรงกลางตะแกรงนึ่ง ความร้อนจากไอน้ำจะทำให้ไข่สุกและเกลือส่งผลต่อเปลือกไข่ให้เป็นแคลเซียมคาร์บอเนต ช่วยให้เปลือกนุ่มและแกะง่ายขึ้น

- จับเวลาอย่างแม่นยำ: นี่คือการต้มที่สำคัญที่สุดในการกำหนดความสุกของไข่ตามที่คุณต้องการ

- ไข่ลวก (ไข่แดงเหลว): ใช้เวลานึ่งประมาณ 6 นาที ไข่ต้มยางมะตูม (ไข่แดงกึ่งสุกทั้งเหลว): ใช้เวลานึ่งประมาณ 7-8 นาที

ไข่ต้มสุก (ไข่แดงสุกเต็มที่): ใช้เวลานึ่งประมาณ 11-12 นาที

หลังจากน้ำเริ่มเดือดให้หรี่ไฟลงเป็นไฟกลางและเริ่มจับเวลา เมื่อครบกำหนดแล้ว ให้ปิดไฟและนำไข่ออกจากหม้อทันที

3. ขั้นตอนหลังต้ม: ทำให้เปลือกไม่ติดเนื้อ

เพื่อให้ได้ไข่ที่สุกในระดับที่ต้องการแล้ว ขั้นตอนสุดท้ายที่สำคัญไม่แพ้กันคือการทำให้ “ช็อก” ไข่ด้วยน้ำเย็น

- แช่น้ำเย็นทันที: หลังจากนำไข่ออกจากหม้อแล้ว ให้นำไปแช่ในชามน้ำเย็นจัด (อาจใส่น้ำแข็งลงไปด้วย) ทันที

- เหตุผลทางวิทยาศาสตร์: การแช่ไข่ในน้ำเย็นทันทีจะช่วยหยุดกระบวนการสุกของไข่ และทำให้โปรตีนในไข่ขาวหดตัวออกจากเยื่อหุ้มเปลือก ส่งผลให้เปลือกไข่ร่อนออกง่ายอย่างน่าเหลือเชื่อ

- เทคนิคการปอก: เมื่อไข่เย็นแล้ว ให้ใช้หลังช้อนเคาะเปลือกเบา ๆ ให้ทั่วทั้งไข่ จากนั้นจึงค่อย ๆ ปอกเปลือกออก จะพบว่าเปลือกไข่หลุดออกมาเป็นแผ่นได้อย่างง่ายดาย

4. ประโยชน์ของไข่ต้มและอุปกรณ์ช่วยต้ม

ไข่ต้มไม่ได้มีดีแค่ความอร่อยและทำง่าย แต่ยังเป็นแหล่งโปรตีนชั้นเยี่ยมที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย นอกจากนี้ยังมีอุปกรณ์เสริมมากมายที่จะช่วยให้การต้มไข่ของคุณง่ายขึ้นไปอีก

- คุณสมบัติของไข่ต้ม: ไข่ต้มเป็นอาหารที่ให้พลังงานและโปรตีนสูง ช่วยให้อิ่มนาน เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก นอกจากนี้ยังมีวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญ เช่น วิตามินดี, วิตามินบี 12, โคลีน และโอเมก้า 3 ที่ช่วยบำรุงสมองและสายตาอีกด้วย

- อุปกรณ์เสริมสำหรับคนรักไข่ต้ม: หากคุณเป็นคนที่ชอบทานไข่ต้มแต่ไม่มีเวลามานั่งเฝ้าหม้อ ปัจจุบันมีอุปกรณ์ที่น่าสนใจมากมาย เช่น เครื่องต้มไข่ไฟฟ้า ที่สามารถตั้งระดับความสุกได้ตามต้องการ หรือ เครื่องวัดความสุกไข่ ที่จะเปลี่ยนสีเพื่อบอกระดับความสุกของไข่ ซึ่งจะช่วยให้คุณได้ไข่ต้มที่สมบูรณ์แบบในทุก ๆ ครั้ง

โดยสรุปแล้ว การต้มไข่ให้ได้ผลลัพธ์ที่สมบูรณ์แบบเหมือนเชฟโรงแรมห้าดาวนั้น ไม่ได้ซับซ้อนอย่างที่คิด เพียงแค่ใส่ใจในรายละเอียดเล็กน้อย ตั้งแต่การเตรียมไข่ การเลือกใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสม ไปจนถึงการแช่ไข่ในน้ำเย็นจัดหลังต้ม เพียงเท่านี้คุณก็สามารถสร้างสรรคเมนูไข่ต้มที่อร่อยลงตัวและหน้าตาสวยงามได้ด้วยตัวเองแล้ว

คนฉลาดทำเคราะห์ให้เป็นโอกาส  
แต่คนประมาททำโอกาสให้เป็นเคราะห์  
สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต)



ที่มา: ขอขอบคุณ: <https://www.sanook.com/>



แบบ พ.๒

หนังสือสำคัญแสดงการจดทะเบียน  
ตามพระราชบัญญัติจดทะเบียน พุทธศักราช ๒๕๕๐

เลขทะเบียน **สส๖๒/๒๕๖๒**

หนังสือสำคัญนี้ออกให้ไว้เพื่อแสดงว่า **สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เลขประจำตัวประชาชน **๓ ๑๐๐๕ ๐๑๐๕๘ ๗๔ ๙** เชื้อชาติ **ไทย** สัญชาติ **ไทย** อายุ **๓๗** ปี อาชีพ **นักธุรกิจ**

ถิ่นที่อยู่บ้านเลขที่ **๗๔๓/๓๗** หมู่ที่ **-** ซอย **-** ซอยสิทธิ์ ๒ ถนน **เลียบฯฝั่งเหนือ**

แขวง / ตำบล **หนองแขม** เขต / อำเภอ **หนองแขม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

เป็น **เจ้าของ** หนังสือพิมพ์ชื่อ **249 สื่อออนไลน์**

มีวัตถุประสงค์ **เพื่อลงประกาศข่าวงานราชการและประกาศโฆษณาด้านธุรกิจและกฎหมาย รวมถึงเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารด้านธุรกิจและกฎหมาย และข้อมูลข่าวสารทั่วไปทุกจังหวัด**

ภาษาที่หนังสือพิมพ์จะออก **ภาษาไทย**

ชนิดของหนังสือพิมพ์ที่ออก **เป็นแผ่น**

ระยะเวลาที่ออกหนังสือพิมพ์ **รายวัน**

ชื่อสำนักงานของหนังสือพิมพ์ **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อสำนักงานของผู้โฆษณา **-**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

ชื่อโรงพิมพ์ที่พิมพ์ **บริษัท ๒๔๙ สื่อออนไลน์ จำกัด**

ตั้งอยู่ ณ ที่ **-** เลขที่ **๑๐/๑๒๘๗** หมู่ที่ **-** ซอย **นวมินทร์ ๙๓** ถนน **-**

แขวง / ตำบล **นวมินทร์** เขต / อำเภอ **บึงกุ่ม** จังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

หนังสือพิมพ์ฉบับนี้

**สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เป็นผู้พิมพ์

**สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เป็นผู้โฆษณา

**สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เป็นบรรณาธิการ

**สิบตรีศิวะพล จาริรัตน์ชัยกุล**

เป็นเจ้าของกิจการหนังสือพิมพ์

ออกให้ตั้งแต่ วันที่ **๗** เดือน **กุมภาพันธ์** พุทธศักราช **๒๕๖๒**

(ลงชื่อ)

**นางสาวกนกกร ศักดาเดช**

(นางสาวกนกกร ศักดาเดช)

ผู้อำนวยการสำนักหอสมุดแห่งชาติ

พนักงานเจ้าหน้าที่จดทะเบียนการพิมพ์สำหรับจังหวัด **กรุงเทพมหานคร**

