

ข้าวมันไก่

และข้าวมันประยุกต์

หลากหลายเมนูจากข้าวมันไก่
พิสูจน์แล้วว่าทำได้จริง ทำขายรวย

ตัวอย่าง



อร่อยเฉพาะอย่างเป็นอาชีพ

ข้าวมันไก่ และข้าวมันประยุกต์

ISBN 978-974-05-4424-1

พิมพ์ครั้งที่ 1 เมษายน 2551 พิมพ์ครั้งที่ 2 มิถุนายน 2551 พิมพ์ครั้งที่ 3 ตุลาคม 2551

พิมพ์ครั้งที่ 4 มิถุนายน 2552 พิมพ์ครั้งที่ 5 มกราคม 2553 พิมพ์ครั้งที่ 6 เมษายน 2554

จำนวนพิมพ์ 2,000 เล่ม

ราคา 185 บาท

สงวนลิขสิทธิ์เรื่องและภาพโดย © บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

ห้ามลอกเลียนหรือนำภาพไปใช้ไม่ว่าส่วนใดส่วนหนึ่งของหนังสือ นอกจากได้รับอนุญาต

คณะผู้จัดทำ

ประธานบริษัท ทวีทอง หงษ์วิวัฒน์ กรรมการผู้จัดการ นิดดา หงษ์วิวัฒน์ รองกรรมการผู้จัดการ จิรพันธ์ ทับเนียม
ผู้จัดการทั่วไป น่าน หงษ์วิวัฒน์ ผู้จัดการฝ่ายผลิต จิรพันธ์ ทับเนียม ผู้จัดการฝ่ายการตลาด ปราณี พงษ์พันธ์ุ

บรรณาธิการสำนักพิมพ์ น่าน หงษ์วิวัฒน์ บรรณาธิการอาหาร ออบเซอ อิมสบาย
บรรณาธิการชุดหนังสือ น่าน หงษ์วิวัฒน์ บรรณาธิการ ศิริลักษณ์ รอดยั้งดี
กองบรรณาธิการ เขียวภา ขวัญดุชนฎี, พรรณนวี ชัยอินคำ, กชนุช การุณรัตน์กุล
บรรณาธิการศิลป์ สามารต สุดโต ผู้ช่วยบรรณาธิการศิลป์ พิณศักดิ์ แก้วใหญ่
ศิลปกรรม วรนาถ พันธุ์เสื่อ แต่งภาพ นุชนาถ ทวีทรัพย์, สมฤดี พันธุ์สวัสดิ์, นฤมล ทองใบ
ภาพประกอบ แสงแดดสตูดิโอ ฝ่ายเตรียมภาพ ทองพูน มาลาศรี, อรุณลักษณ์ เพื่อนพินิจ
พิสูจน์อักษร ฉลองกรูจ แซ่อึ้ง, วัลยา ทับทิมศรี
ฝ่ายการตลาด บุญเจริญ หมั่นศรี, อัศรชัย กางมันต์
ฝ่ายการเงิน ชลธิชา อ่วมด้วง, วรณีย์ หอยโชติ, มลิวรรณ เจนจบ
หัวหน้าสายส่ง ชาญชัย พยอม ฝ่ายผลิต นภากร ขำชัยภูมิ, ยุทธชัย พิมพ์สาส์, กนกวรรณ สอนสุคนธ์
แยกสี บริษัท สแกนอาร์ต จำกัด โทร. 0-2292-0279-81 พิมพ์ที่ บริษัท พิมพ์ดี จำกัด โทร. 0-2401-9401

เจ้าของและจัดจำหน่ายโดย บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด

320 ลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อิน ทาวน์) แขวงพลับพลา เขตวังทองหลาง กทม. 10310

สั่งซื้อหนังสือติดต่อฝ่ายการตลาด โทร. 0-2934-4414 ต่อ 102-110

แฟกซ์ 0-2538-1499, 0-2934-4415 e-mail : marketing@sangdad.com

ติดต่อฝ่ายบรรณาธิการสำนักพิมพ์ โทร. 0-2934-4414 ต่อ 404-405

แฟกซ์ 0-2538-7576 e-mail : sdbooks@sangdad.com



จากสำนักพิมพ์

“ข้าวมันไก่” ขึ้นชื่อว่าเป็นอาหารจานโอชะของใครหลายคน ถูกปากทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ตั้งแต่ชาวบ้านทั่วไปจนถึงเศรษฐี ข้าวมันไก่ที่อร่อยนั้น ข้าวมันต้องนุ่มนวล มีกลิ่นหอมอ่อนๆของมันไก่ และกระเทียมผสมกัน เนื้อไก่ที่ต้มในเวลาพอเหมาะจะทำให้เนื้อนุ่มแน่น กินพร้อมข้าวมันร้อนๆ และมีน้ำซุปรสกลมกล่อมเคียงข้างแล้ว จะเรียกว่าอยู่ในสวรรค์บนดินคงไม่ผิดอะไร ทว่าไม้ตายของจานอร่อยนี้คงหนีไม่พ้นน้ำจิ้ม ที่เจ้าของร้านแต่ละรายต้องคิดค้นกลเม็ดสูตรเด็ด เพื่อให้ได้น้ำจิ้มรสชาติเด็ดขาด ทั้งเค็ม เปรี้ยว หวาน และเผ็ด อย่างพอเหมาะ

หนังสือ “ข้าวมันไก่และข้าวมันประยุกต์” เล่มนี้เป็นอีกหนึ่งเล่มในหนังสือชุด “อร่อยเฉพาะอย่าง เป็นอาชีพ” ที่ทีมงานสำนักพิมพ์แสงแดด ได้ลงสำรวจพื้นที่เพื่อเสาะหาและรวบรวมสูตรจากร้านข้าวมันไก่ชื่อดังทั่วประเทศซึ่งนำมาพิสูจน์แล้วว่าทำได้จริง ทำได้อร่อย นอกเหนือจากเมนูข้าวมันไก่หลากหลายประเภทแล้ว ทีมงานยังรวบรวมสูตรเด็ดของข้าวมันนานาชนิด อาทิ ข้าวมันปลาย่าง ข้าวมันกุ้งทอด ข้าวมันหมูกรอบ ไปจนถึงเมนูยอดนิยมอย่าง ข้าวราดหน้าไก่ ห้าแยก ข้าวหมกไก่ ข้าวหมูอบ ที่สามารถลองทำกินกันเองในบ้านได้ง่ายๆ หรือจะเปิดร้านขายก็ทำได้ดีเรื่องความอร่อยได้ไม่แพ้ร้านเด็ดร้านใด

อร่อยอย่าง

สำนักพิมพ์แสงแดด

เมษายน 2551



สารบัญ

จากสำนักพิมพ์	5
เปิดตำรับข้าวมันไก่และข้าวมันประยุกต์	8

ข้าวมันไก่

ข้าวมันไก่ไหหลำ	24-25
ข้าวมันไก่ทอด	26-27
ข้าวมันไก่เบตง	28-29
ข้าวมันไก่สิงคโปร์	30-33
ข้าวมันหุงด้วยวิธีต่างๆ	34-35
น้ำจิ้มข้าวมันไก่สูตรพื้นฐาน	36-37

ข้าวมันประยุกต์

ข้าวมันปลาผัดกระเทียม	40-41
ข้าวมันปลาทอด	42-43
ข้าวมันปลาลวก	44-45
ข้าวมันไก่ผัดกระเทียม	46-47
ข้าวมันปลาหมึกผัดกระเทียม	48-49
ข้าวมันไก่อบ	50-51
ข้าวมันไก่ทอดกับซอสครีมมะนาว	52-53
ข้าวมันหมูกรอบ	54-55
ข้าวมันหมูทอด	56-57
ข้าวมันหมูต้ม	58-59
ข้าวมันกุ้งทอดกระเทียม	60-61
ข้าวมันกุ้งชุบแป้งทอด	62-63
ข้าวมันปลาอย่าง	64-65
ข้าวมันไก่อย่าง	66-67
ข้าวมันหมูอย่าง	68-69
ข้าวมันซี่โครงหมูย่างน้ำผึ้ง	70-71
ข้าวมันเปิด	72-73
ข้าวมันไก่เจ	74-75
ข้าวมันไก่เจทอด	76-77



ข้าวหน้าต่างๆและข้าวอบ

ข้าวหน้าไก่และเครื่องในไก่พะไล	80-81
ข้าวหน้าไก่ตุ๋น	82-83
ข้าวหน้าหมูอบ	84-85
ข้าวหน้าไก่ห้าแยก	86-87
ข้าวราดหน้าไก่โบราณ	88-89
ข้าวหน้าเนื้ออบไหลหล้า	90-91
ข้าวหมกไก่	92-93
ข้าวอบไก่เห็ดหอม	94-95



เปิดตำรับ ข้าวมันไก่ และข้าวมันประยุกต์

ข้าวมันไก่ อาหารจานด่วนยอดนิยม อันเป็นอาหารสัญชาติของไหหลำ (hainan) มาแต่กำเนิด จนคนไหหลำเองยังบอกว่า “ที่ไหนมีคนไหหลำ ที่นั่นมีข้าวมันไก่” ภาษาจีนไหหลำเรียกว่า “โกยนุ้ย” โกย คือ ไก่ และ นุ้ย คือ ข้าว หรือจะเรียกเป็นภาษาจีนกลางตั้งว่า “ไก่ฝ่าน” ก็ได้ ไก่ หมายถึง ไก่ ส่วน ฝ่าน คือ ข้าว

คนไหหลำเก่งเรื่องไก่เป็นทุนเดิมอยู่แล้ว เพราะทางฝั่งตะวันตกของเกาะมีไก่พันธุ์หนึ่งที่ขึ้นชื่อว่าอร่อยอยู่เป็นจำนวนมาก เรียกว่าไก่เหวินซาง (wenchang ji) ตำรับไหหลำขนานแท้ใช้ไก่ตอนต้ม เพราะให้ความนุ่มนวลกว่าไก่ที่ไม่ได้ตอน ยิ่งเป็นไก่เหวินซางตอน เป็นอันรู้กันว่าสุดแสนโอชารส ด้วยมีกระดูกใหญ่ เนื้อน้อย เนื้อจึงนุ่มหวานและมัน ต้มแค่พอสุกขนาดเห็นเลือดติดกระดูกแดงๆ ใครๆเป็นต้องแย่งกันกิน ทุกวันนี้ไก่เหวินซางยังคงเป็นวัตถุดิบสำคัญในวงการอุตสาหกรรมไก่ของจีน

ช่วงศตวรรษที่ 14 ยุคที่ชาวจีนชอบเสื่อผืนหมอนใบไปตั้งรกรากใหม่ในต่างแดน คนไหหลำส่วนใหญ่ล่องเรือออกจากเกาะไหหลำผ่านทะเลจีนใต้ มุ่งหน้าไปยัง หนานหยาง (Nanyang) หรือดินแดนแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยเฉพาะสิงคโปร์ มาเลเซีย อินโดนีเซีย และส่วนหนึ่งขึ้นมายังฝั่งประเทศไทย ข้าวมันไก่จึงเกิดการแพร่หลายในภูมิภาคนี้ แต่พัฒนาเปลี่ยนแปลงไปมากทั้งในเชิงกรรมวิธีการทำและรสชาติ จนข้าวมันไก่ที่ไหนๆก็ไม่เหมือนต้นตำรับเดิมที่คนจีนในเกาะไหหลำรู้จักหรือกินกันมา ความที่ข้าวมันไก่เป็นอาหารจานเดียวกินง่ายทั้งเด็กและผู้ใหญ่ กินแล้วอยู่ท้อง ทำให้กลายเป็นอาหารจานด่วนยอดนิยมได้ไม่ยากทั้งในสิงคโปร์ มาเลเซีย และไทย ทั้งเป็นที่ขึ้นชอบอย่างกว้างขวางเสียยิ่งกว่าในเกาะไหหลำ



ข้าวมันไก่ในไทย [ข้าวมันไก่ไหหลำ]

ข้าวมันไก่ในเมืองไทยได้รับความนิยมแพร่หลายจนกลายเป็นอาหารจานด่วนที่กินกันกว้างขวางตั้งแต่เมื่อไรนั้นยังไม่มีข้อมูลแน่ชัด แต่เป็นเรื่องแน่ๆว่าคนจีนไหหลำเป็นผู้เริ่มทำข้าวมันไก่ขายในยุคแรกๆ จากนั้นข้าวมันไก่ตามแบบตำรับจีนไหหลำในเมืองไทยจึงพัฒนาเพื่อให้สอดคล้องกับรสชาติและค่านิยมของคนไทย

การหุงข้าวมัน ตั้งเดิมคนไหหลำจะหุงข้าวมันด้วยเตาถ่าน โดยเสียบกระเทียมให้เหลืองหอม ใส่ข้าวลงผัดให้เม็ดข้าวรัดตัวและมีกลิ่นหอม ใส่น้ำต้มไก่ คนจนข้าวเริ่มเป็นตากบและน้ำแห้ง ปิดฝา คีบถ่านวางบนฝาหม้อ ความร้อนจากถ่านทำให้ข้าวสุกกระอุและมีกลิ่นหอม การหุงด้วยเตาถ่านต้องอาศัยความชำนาญ กะน้ำเป็น รู้จังหวะการใส่น้ำ รู้ระดับความแรงของไฟ มิฉะนั้นข้าวก็จะไหม้ติดกันหม้อ หรือจะเกินไป ปัจจุบันคนที่ทำข้าวมันไก่ขายหันมาหุงด้วยหม้อหุงข้าวแก๊ส และหุงด้วยเตาแก๊สแบบไม่เข็มน้ำกันมาก เพราะสะดวกและง่ายกว่า ข้าวมันที่ดีต้องไม่เลอะ ไม่มันมาก หรือแห้งจนเกินไป ข้าวหอมมะลิกลางปีและข้าวหอมมะลิเก่าเหมาะสำหรับนำมาหุง เพราะเมล็ดข้าวนุ่ม เม็ดสวย และไม่แฉะมาก

ไก่ ที่นิยมใช้ทำข้าวมันไก่ก็คือไก่ตอน เพราะตัวอ้วนใหญ่ เนื้อจะมีความนุ่มฉ่ำเป็นพิเศษ รองลงมาก็คือไก่เนื้อ ไก่บ้าน และไก่พันธุ์ผสมระหว่างไก่เนื้อและไก่บ้าน ที่สำคัญคือไก่ต้องสด ส่งมาจากโรง

เชือดใหม่ ๆ โดยไม่ผ่านการแช่แข็ง บางเจ้าถึงกับสั่งไก่เป็นจากฟาร์มมาซังไว้แล้วเชือดเอง เมื่อเชือดแล้วต้องถอนขน ล้างทำความสะอาด ซะอาดทั้งตัวไก่และเครื่องในไก่ พับขาเข้าในท้อง พับปีกเข้าข้างลำตัว แล้วร้อยเชือกบริเวณปีกทั้งสองข้างสำหรับเป็นที่ยกไก่ออกจากหม้อ การต้มจะใส่เกลือลงไปเล็กน้อยพอให้เนื้อไก่มีรสชาติ หรือจะไม่ใส่อะไรเลยก็ได้ เพราะเนื้อไก่มีรสหวานในตัวอยู่แล้ว

น้ำจิ้มข้าวมันไก่ น้ำจิ้มข้าวมันไก่ในบ้านเรา มีเต้าเจี้ยวบดและซีอิ๊วดำหวานเป็นส่วนผสมสำคัญ เพิ่มความเผ็ดด้วยพริกขี้หนูบด กระเทียม และขิงแก่สับลงไป ปรงรสด้วยน้ำตาล เกลือ และน้ำส้มพริกดอง ส่วนรสชาติจะอ่อนหรือจัดไปกว่านี้ก็ประยุกต์ตามลิ้นคนกิน บางคราวจะเสิร์ฟพริกบดและขิงสับหยาบแยกออกมาเพิ่มให้อีกต่างหาก

น้ำซุปรักษาชีพ ได้จากน้ำต้มไก่กับซีโครงไก่และเศษกระดูกไก่เข้าด้วยกันเป็นซุปรส ปรงด้วยเกลือหรือซีอิ๊วขาวพอให้มีรสเค็ม ใส่ผักเขียวลงไปเคี่ยวจนนิ่ม น้ำซุปรสเค็มกลมกล่อม หวานจากกระดูกไก่และผักต้กใส่ถ้วย โรยหน้าด้วยผักชี เสิร์ฟกับข้าวมันไก่ ซดคล่องคอ

วิธีทำน้ำซุปรักษาชีพทำโดยต้มน้ำต้มไก่ 18 ถ้วย ในหม้อด้วยไฟกลางให้เดือด ใส่โครงไก่สด 1 ตัว หมั่นช้อนฟองทิ้งจนน้ำซุปรส ใส่กระดูกไก่ต้มที่เลาะเนื้อ 1 ตัว รากผักชีทุบ 4 ราก พริกไทยเม็ดทุบ 1/2 ช้อนชา และกระเทียมไทยทุบ 15 กลีบ ปรงรสด้วยเกลือสมุทร 1 ช้อนโต๊ะ+1 ช้อนชา ซีอิ๊วขาว 1/4 ถ้วย ใส่ผักเขียวหั่นชิ้นหนา 1 นิ้ว 400 กรัม เคี่ยวด้วยไฟอ่อนนาน 30 นาที หรือจนน้ำซุปรสหวาน



ข้าวมันไก่เบตง [จ.ยะลา]

ข้าวมันไก่เบตง (จ.ยะลา) เด่นที่ใช้ไก่พื้นเมืองที่มีลักษณะเนื้อพิเศษเฉพาะตัว เรียกว่า ไก่เบตง ซึ่งมีกำลังขาแข็งแรง เนื้อจึงแน่น เต่งเป็นพิเศษ ไม่เหนียว ไม่มันมาก และหวานอร่อย ส่วนหนึ่งจะมีมันเท่ากับเนื้อ แต่ปัญหาเศรษฐกิจและการเมืองของภาคใต้ อาจทำให้หาข้าวมันไก่ที่ทำจากไก่เบตงแท้ๆได้ยากขึ้น ร้านข้าวมันไก่เปลี่ยนมาใช้ไก่ที่มีลักษณะเนื้อใกล้เคียงกับไก่เบตงแทน เช่น ไก่ผสมระหว่างไก่บ้านและไก่เนื้อ อีกทั้งแถบนี้ไม่นิยมความมันมากนัก ทั้งข้าวมันและไก่จึงแห้งกว่าข้าวมันไก่ทั่วไป น้ำจิ้มสูตรเบตงจะเน้นสีอิฐขาว สีอิฐดำหวานเป็นพิเศษ สีจิ้มค่อนข้างดำ และมีรสเผ็ดจัดกับเค็มเป็นเอกลักษณ์ตามสไตล์การกินของคนภาคใต้





ข้าวมันไก่สิงคโปร์และมาเลเซีย

ในสิงคโปร์เรียกข้าวมันไก่ว่า “Hainanese Chicken Rice” จุดเด่นอยู่ที่เรื่องความสด ส่วนมากเลือกใช้ไก่กระทงแทนไก่ตอน เพราะไก่มีอายุน้อย ไขมันยังมีไม่มาก เมื่อต้มไก่เสร็จนำไปแช่ด้วยน้ำเย็นที่ใส่น้ำแข็งไว้เพื่อให้เนื้อไก่เกิดการรัดตัวทันที เนื้อจึงแน่นสด หวานนุ่มไม่ต้องเคี้ยวมากเท่าเนื้อไก่ตอน เนื้อไก่มีสีขาวสวย ความเย็นยังทำให้หนังไก่มีลักษณะหยุ่นๆคล้ายเยลลี่ ช่วยลดความมันของหนังลงไปได้มากแต่ยังให้รสชาติที่ดี ทั้งยังมีเครื่องเทศเป็นส่วนประกอบในกรรมวิธีการปรุงด้วย คือ ข้าวมันหุงใส่ซิงกับกระเทียมที่นำมาเจียวเข้าด้วยกัน ส่วนน้ำต้มไก่ใส่ซิง กระเทียม ตะไคร้ และใบเตย เพื่อเพิ่มรสชาติและความหอม จุดเด่นอีกประการคือ ไก่ของเขาจะมีความหอมและมันเค็มจากการราดด้วยน้ำมันงาที่ผสมกับซีอิ๊วจีน

ว่าด้วยเรื่องไก่

ไก่ตอน คือไก่ตัวผู้ที่ถูกผ่าเอาอัณฑะซึ่งเป็นแหล่งผลิตฮอร์โมนเทสโทสเทอโรนออก เมื่อขาดฮอร์โมนที่ช่วยเผาผลาญอาหารจึงทำให้ไก่สะสมไขมันง่ายขึ้น เขาจะกรีดเอาอัณฑะของไก่ออกแล้วเลี้ยงต่อให้ครบจำนวนเดือน หรือเมื่อน้ำหนักอ้วนพีได้ที่ ไขมันแทรกตัวอยู่ตามส่วนต่างๆ เช่น น่องหรือท้อง ไก่ตอนจึงอ้วนมันและมีเนื้อแน่นฉ่ำนุ่มเป็นพิเศษ ปัจจุบันใช้วิธีตอนแบบฝังยาแทน เพราะทำง่ายกว่า ยาที่ใช้เป็นฮอร์โมนสังเคราะห์ เช่น Diethylstilbestrol แต่ทั้งนี้ต้องเลี้ยงจนกว่าฤทธิ์ยาจะหมดไปเพื่อความปลอดภัยของผู้บริโภค ที่สำคัญจะไม่กินส่วนหัวและคอเพราะเป็นบริเวณที่ฝังยาเอาไว้

ไก่กรรมดา หมายถึงไก่เนื้อ ไก่บ้าน และไก่พันธุ์ผสมระหว่างไก่เนื้อและไก่บ้าน ไก่แต่ละประเภทให้เนื้อลักษณะแตกต่างกันไปขึ้นอยู่กับสายพันธุ์ ที่นิยมมากที่สุดคือ ไก่บ้านตะนาวศรี เนื่องจากได้รับการรับรองจากกองทุนสนับสนุนการวิจัย (สกว.) ว่าเลี้ยงด้วยอาหารสมุนไพร ซึ่งเนื้ออร่อยและนุ่มพอเทียบเท่ากับไก่ตอน อายุการเลี้ยงที่เหมาะสมคือ 5 เดือน น้ำหนักประมาณ 3-3.5 กิโลกรัม เนื้อไก่จะเหนียวนุ่มพอดี หนังไก่มีสีเหลืองสวย หากไก่ที่มีน้ำหนักน้อยกว่า 3 กิโลกรัม เนื้อไก่จะแฉะ ไม่เหนียว ถ้าน้ำหนักมากกว่า 3.8 กิโลกรัม เนื้อไก่จะเหนียวเกินไป

การต้มไก่ หากต้มครั้งละหลายๆ ตัวต้องรองกันหม้อด้วยตะแกรงอะลูมิเนียมเพื่อกันไม่ให้ไก่ไหม้ เวลาต้มต้องใช้ไฟพอดี ถ้าใช้ไฟแรงเกินไปเนื้อไก่จะแตก ระยะเวลาไม่ตายตัวขึ้นอยู่กับขนาดของไก่ ระหว่างต้มต้องคอยเอาไก่ขึ้นประมาณ 3-4 รอบ โดยใช้ไม้ยาวคล้องเชือกที่ร้อยไก่ไว้ แล้วยกขึ้นให้น้ำข้างในตัวไก่ที่มีความเย็นน้อยกว่าน้ำภายนอกไหลออกมา เมื่อจุ่มไก่กลับลงหม้อ น้ำภายนอกจะเข้าไปแทนที่ ไก่จะสุกทั่วถึงเนื้อด้านใน หากต้มจนชำนาญให้ใช้มือบีบที่น่องซึ่งเป็นส่วนที่สุกยากที่สุด หากเนื้อแข็งและแน่นแสดงว่าสุกแล้ว เมื่อไก่สุกจะต้องพักไว้ในหม้อสักพักกันไม่ให้เนื้อไก่แตก พอยกออกมาแล้วล้างน้ำเย็น บางครั้งเอาน้ำมันไก่ทาเคลือบด้านนอกให้ผิวดูมันสวยน่ากิน ไม่ควรดับไก่ทันทีเมื่อนำไก่ขึ้นจากหม้อร้อนๆ เพราะเนื้อไก่ยังไม่เข้าที่ สับแล้วจะเลอะ ต้องพักไว้ประมาณ 15 นาทีหรือจนเนื้อไก่เย็น





การสับไก่ ชั้นแรกให้สับคอทิ้ง สับครึ่งตัว แยกเนื้อไก่ออกเป็น 4 ส่วน คือ สะโพก น่อง ปีก และอก ใช้มีดบังตอเลาะเอากระดูกออก สับเป็นชิ้น บางร้านจะใช้มีดบังตอตบเนื้อไก่เพื่อให้เนื้อแบนบางเพิ่มปริมาณ ซึ่งเป็นวิธีที่ไม่ถูกต้องเพราะเท่ากับเป็นการตบเอาน้ำหวานที่แทรกอยู่ในเนื้อไก่ออกไป ต้องสับไก่เป็นชิ้นพอดีคำและให้ขาดในทีเดียว ลงน้ำหนักมืออย่างสม่ำเสมอ ไม่งั้นชิ้นเนื้อไก่จะยุ่ยจนเสียความสวยงาม

การจัดเสิร์ฟ นิยมเสิร์ฟเป็นจานเดียว หรือบางที่สับเนื้อไก่เสิร์ฟแยกกับข้าวมัน ไก่ตอน 1 ตัว น้ำหนักประมาณ 3 กิโลกรัมขึ้นไป สามารถเสิร์ฟกับข้าวมันเป็นจานเดียวได้ประมาณ 15 จาน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปริมาณที่จัดเสิร์ฟ คนส่วนใหญ่นิยมเนื้อไก่ส่วนสะโพกมากกว่าส่วนอื่น เพราะเป็นส่วนที่ไก่ได้ออกกำลัง จะมีเอ็น เคี้ยวแล้วอร่อย นุ่ม มัน ส่วนเนื้ออกจะออกแห้ง เหมาะสำหรับคนไม่ชอบความมัน ถ้าใครชอบกินหนังก็ต้องเลือกส่วนปีก การเสิร์ฟอาจหั่นเครื่องในไก่และเลือดไก่ใส่ลงไปด้วย เครื่องในไก่ต้องล้างให้สะอาดด้วยเกลือหรือน้ำส้มสายชูเพื่อดับคาว โดยเฉพาะไส้ไก่ต้องล้างเป็นพิเศษ แล้วนำมาต้มแยกต่างหากกับหม้อต้มไก่ ส่วนเลือดไก่ที่อร่อยต้องรองกันสดๆจากไก่ที่ยังเป็นๆ พอเลือดจับก้อนดี นำมาต้มกับน้ำต้มไก่จนเลือดแข็งและสุก





ข้าวมันไก่ทอด



ข้าวมันปลาย่าง



ข้าวมันปลาผัดกระเทียม



ข้าวมันหมูย่าง

ข้าวมันประยุกต์

ข้าวมันนอกจากจะกินกับไก่ต้มแล้ว ยังสามารถดัดแปลงกินคู่กับเนื้อสัตว์อื่นๆให้หลากหลายได้มากขึ้นด้วย เพียงหุงข้าวมัน 1 หม้อ จัดเสิร์ฟกับปลาทอด ไก่ทอด ปลาลวก ไก่ผัดกระเทียม พริกไทย หมูย่าง ปลาย่าง หรือหมูอบ เป็นต้น ก็จะได้ข้าวมันประยุกต์แนวใหม่ที่มีรสชาติอร่อยแปลกใหม่ ไม่ซ้ำซากจำเจ

การประยุกต์สูตรข้าวมันสามารถแบ่งตามประเภทการปรุงได้ดังนี้ *ประเภททอด* เช่น ข้าวมันไก่ทอด ปลาทอด หมูทอด กุ้งทอด หมูกรอบ *ประเภทผัดกระเทียม* เช่น ข้าวมันปลาผัดกระเทียม ไก่ผัดกระเทียม ปลาหมึกผัดกระเทียม กุ้งทอดกระเทียม *ประเภทหนึ่งหรือลวก* เช่น ข้าวมันปลาลวก ข้าวมันหมูต้ม *ประเภทอบ* เช่น ข้าวมันไก่อบ ข้าวมันหมูอบ *ประเภทย่าง* เช่น ข้าวมันปลาย่าง ไก่ย่าง หมูย่าง *ซีโรคงหมูย่าง* เป็นต้น โดยเฉพาะประเภทย่างควรดัดแปลงสูตรข้าวมันสักนิด โดยหุงข้าวหอมมะลิใหม่ผสมข้าวเหนียวเพื่อให้ข้าวมียาง เม็ดข้าวจะนุ่ม เกาะตัวกัน ไม่จ่วน ข้าวมันที่ได้จะมีลักษณะคล้ายกับข้าวญี่ปุ่น



ทำอย่างไร

ISBN 978-974-05-4424-1



9 789740 544241

185.-

บริษัท สำนักพิมพ์แสงแดด จำกัด
320 ซอยลาดพร้าว 94 (ทาวน์ อิน ทาวน์)
แขวงวังทองหลาง เขตวังทองหลาง กทม. 10310
โทร. 0-2934-4413 ต่อ 101-107 แฟกซ์ 0-2538-1499, 0-2934-4415
e-mail : marketing@sangdad.com www.sangdad.com