



*Virtual School
Chef*

การประกอบอาหารตะวันตก

Egg Benedict Guacamole on Toast



คุณกสิณ เดชเจริญ (เชฟอ๊อฟ)



อุปกรณ์การทำ Egg Benedict Guacamole on Toast

- ❖ เต้าไฟฟ้า + เต้าอบ
- ❖ เครื่องชั่งดิจิตอล + ถ้วยตวง ช้อนตวง
- ❖ ที่คีบอาหาร
- ❖ หม้อ + ท็อปพี
- ❖ ชามผสม + พายซิลิโคน
- ❖ ตะแกรงพัก
- ❖ กระทะ + ตะหลิว
- ❖ ช้อนขนาดต่างๆ
- ❖ ผ้าขาวบาง
- ❖ มีด + เขียง
- ❖ ฟิล์มถนอมอาหาร
- ❖ ตะกร้อมือ

วัตถุดิบ





อุปกรณ์การทำ Egg Benedict Guacamole on Toast



เตาไฟฟ้า



เตาอบ

อุปกรณ์





อุปกรณ์การทำ Egg Benedict Guacamole on Toast



หม้อ + ทัฟฟี

อุปกรณ์





อุปกรณ์การทำ Egg Benedict Guacamole on Toast



กระทะ + ตะหลิว

อุปกรณ์





อุปกรณ์การทำ Egg Benedict Guacamole on Toast



ชามผสม + พายซีลีโคน

อุปกรณ์





อุปกรณ์การทำ Egg Benedict Guacamole on Toast



มีด + เขียง

อุปกรณ์





อุปกรณ์การทำ Egg Benedict Guacamole on Toast



ที่คีบ

อุปกรณ์





อุปกรณ์การทำ Egg Benedict Guacamole on Toast



เครื่องชั่งดิจิตอล



ถ้วยตวง + ช้อนตวง



อุปกรณ์



อุปกรณ์การทำ Egg Benedict Guacamole on Toast



ตะกร้อมือ

อุปกรณ์



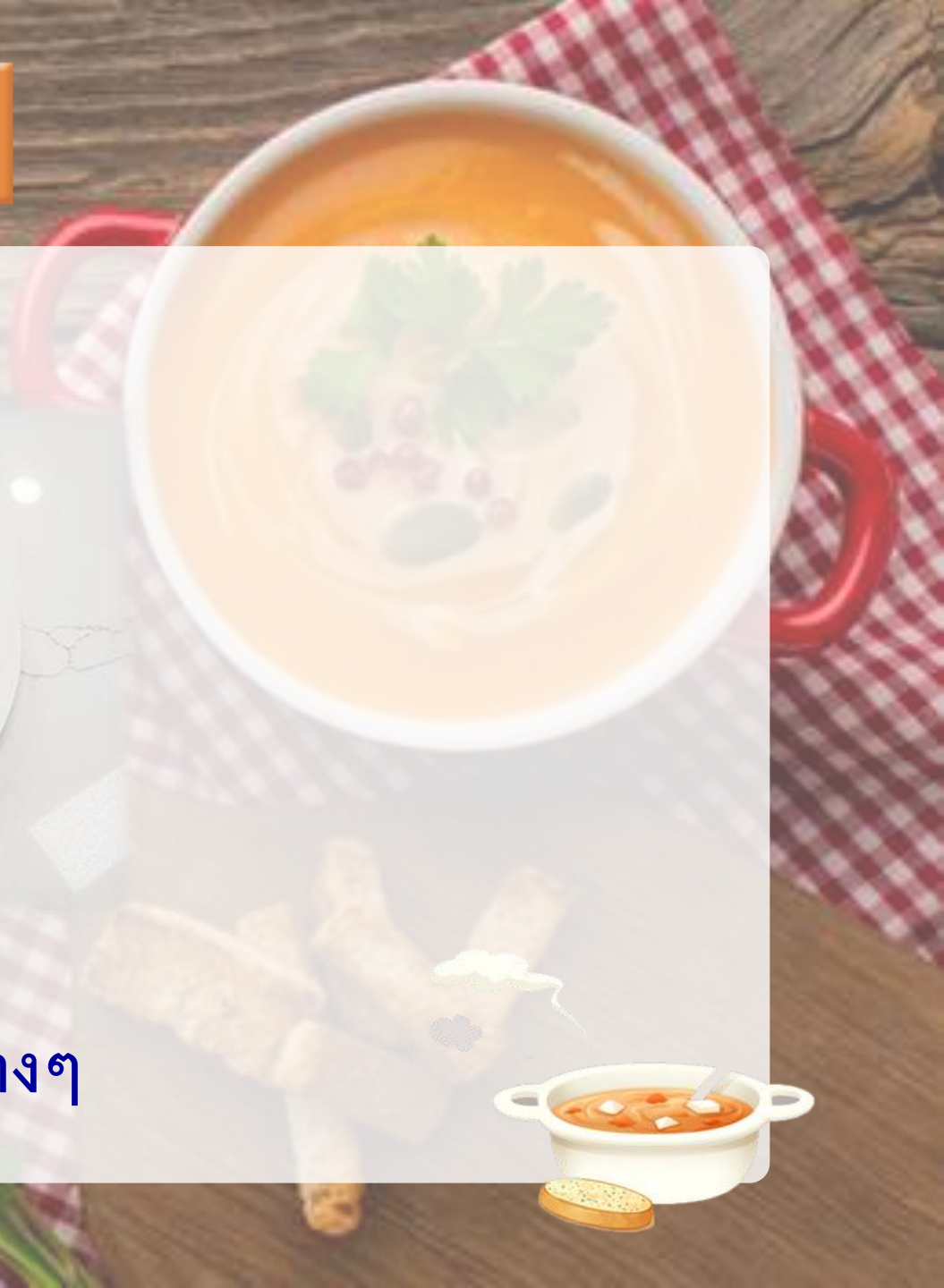


อุปกรณ์การทำ Egg Benedict Guacamole on Toast



ช้อนขนาดต่างๆ

อุปกรณ์





อุปกรณ์การทำ Egg Benedict Guacamole on Toast



ฟิล์มถนอมอาหาร

อุปกรณ์





อุปกรณ์การทำ Egg Benedict Guacamole on Toast



ผ้าขาวบาง

อุปกรณ์





อุปกรณ์การทำ Egg Benedict Guacamole on Toast



ตะแกรงพัก

อุปกรณ์





วัตถุดิบการทำ Egg Benedict Guacamole on Toast

Hollandaise sauce

ซอสฮอลแลนด์เดซ

- ❖ 2 tbsp shallot (หอมแดง 2 ช้อนโต๊ะ)
- ❖ 1 tsp black pepper (พริกไทยดำ 1 ช้อนชา)
- ❖ 90 ml apple cider vinegar (น้ำส้มสายชูจากแอปเปิ้ล 90 มิลลิลิตร)
- ❖ 90 ml water (น้ำเปล่า 90 มิลลิลิตร)
- ❖ 6 egg yolks (ไข่แดง 6 ฟอง)
- ❖ 540 ml melted butter (เนยละลาย 540 มิลลิลิตร)
- ❖ 15 ml lemon juice (น้ำมะนาวเลมอน 15 มิลลิลิตร)
- ❖ 1 tsp cayenne pepper (พริกป่นคาเยน 1 ช้อนชา)
- ❖ Salt (เกลือปรงรส)

วัตถุดิบ (ต่อ)



วัตถุดิบการทำ Egg Benedict Guacamole on Toast

Poached egg (ไข่ดาวน้ำ)

- ❖ 2 liters water (น้ำเปล่า 2 ลิตร)
- ❖ 1 cup vinegar (น้ำส้มสายชู 1 ถ้วย)
- ❖ 6 fresh eggs (ไข่ไก่สด 6 ฟอง)

วัตถุดิบ (ต่อ)



วัตถุดิบการทำ Egg Benedict Guacamole on Toast

Guacamole (กัวคาโมเล่)

- ❖ 2-3 avocado ripe (อโวคาโด 2-3 ลูก)
- ❖ 2 lime (มะนาว 2 ลูก)
- ❖ 1 onion (หอมใหญ่ 1 ลูก)
- ❖ 1 tomato (มะเขือเทศ 1 ลูก)
- ❖ 1 cup cilantro (ผักชี 1 ถ้วย)
- ❖ 2 red chili (พริกชี้ฟ้าแดง 2 เม็ด)
- ❖ 1 head garlic (กระเทียม 1 หัว)
- ❖ Salt (เกลือปรงรส)
- ❖ 3-4 slices bacon (เบคอน 3-4 ชิ้น)
- ❖ 1 liter vegetable oil (น้ำมันพืช 1 ลิตร)
- ❖ 1 cup olive oil (น้ำมันมะกอก 1 ถ้วย)
- ❖ 1 whole sourdough bread (ขนมปังซาวโดว์ 1 แผ่น)
- ❖ 50 gram butter (เนย 50 กรัม)

วิธีทำ



วัตถุดิบการทำ Egg Benedict Guacamole on Toast



วัตถุดิบ



shallot (หอมแดง)





วัตถุดิบการทำ Egg Benedict Guacamole on Toast



วัตถุดิบ



black pepper (พริกไทยดำ)





วัตถุดิบการทำ Egg Benedict Guacamole on Toast



apple cider vinegar (น้ำส้มสายชูจากแอปเปิ้ล)

วัตถุดิบ





วัตถุดิบการทำ Egg Benedict Guacamole on Toast



วัตถุดิบ



water (น้ำเปล่า)





วัตถุดิบการทำ Egg Benedict Guacamole on Toast



วัตถุดิบ



egg yolks (ไข่แดง)





วัตถุดิบการทำ Egg Benedict Guacamole on Toast



วัตถุดิบ

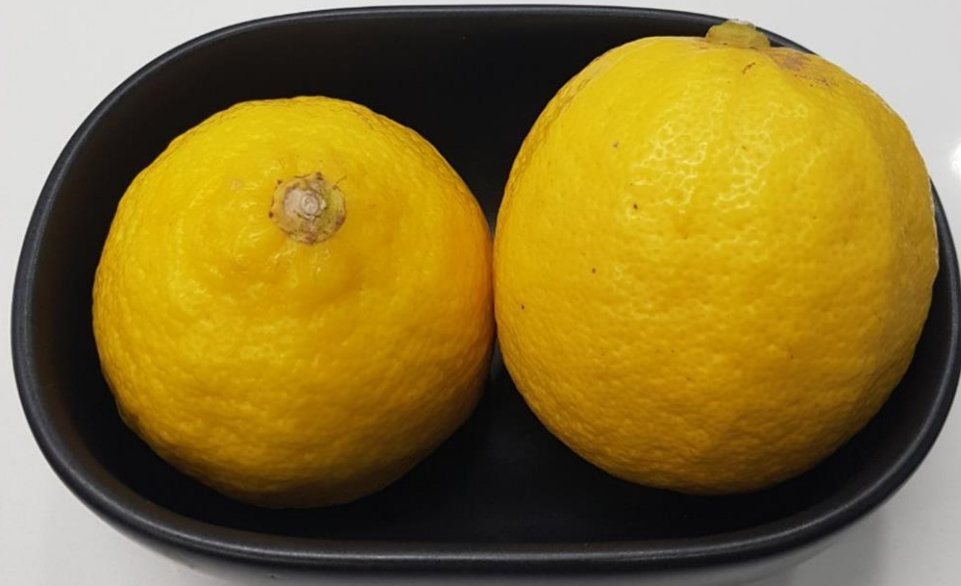


melted butter (เนยละลาย)





วัตถุดิบการทำ Egg Benedict Guacamole on Toast



วัตถุดิบ



lemon juice (น้ำมะนาวเลมอน)





วัตถุดิบการทำ Egg Benedict Guacamole on Toast



วัตถุดิบ



cayenne pepper (พริกป่นคาเยน)





วัตถุดิบการทำ Egg Benedict Guacamole on Toast



วัตถุดิบ



Salt (เกลือปรงรส)





วัตถุดิบการทำ Egg Benedict Guacamole on Toast



วัตถุดิบ



liters water (น้ำเปล่า)





วัตถุดิบการทำ Egg Benedict Guacamole on Toast



วัตถุดิบ



vinegar (น้ำส้มสายชู)





วัตถุดิบการทำ Egg Benedict Guacamole on Toast



วัตถุดิบ



fresh eggs (ไข่ไก่สด)





วัตถุดิบการทำ Egg Benedict Guacamole on Toast



วัตถุดิบ



avocado ripe (อโวคาโต้)





วัตถุดิบการทำ Egg Benedict Guacamole on Toast



วัตถุดิบ



lime (มะนาว)





วัตถุดิบการทำ Egg Benedict Guacamole on Toast



วัตถุดิบ



onion (หอมใหญ่)





วัตถุดิบการทำ Egg Benedict Guacamole on Toast



วัตถุดิบ



tomato (มะเขือเทศ)





วัตถุดิบการทำ Egg Benedict Guacamole on Toast



วัตถุดิบ



cilantro (ผักชี)





วัตถุดิบการทำ Egg Benedict Guacamole on Toast



วัตถุดิบ



red chili (พริกชี้ฟ้าแดง)





วัตถุดิบการทำ Egg Benedict Guacamole on Toast



วัตถุดิบ



head garlic (กระเทียม)





วัตถุดิบการทำ Egg Benedict Guacamole on Toast



วัตถุดิบ



Salt (เกลือปรงรส)





วัตถุดิบการทำ Egg Benedict Guacamole on Toast



วัตถุดิบ



slices bacon (เบคอน)





วัตถุดิบการทำ Egg Benedict Guacamole on Toast



วัตถุดิบ



vegetable oil (น้ำมันพืช)





วัตถุดิบการทำ Egg Benedict Guacamole on Toast



วัตถุดิบ



olive oil (น้ำมันมะกอก)





วัตถุดิบการทำ Egg Benedict Guacamole on Toast



วัตถุดิบ



sourdough bread (ขนมปังชาวโด)





วัตถุดิบการทำ Egg Benedict Guacamole on Toast



วัตถุดิบ



gram butter (เนย)



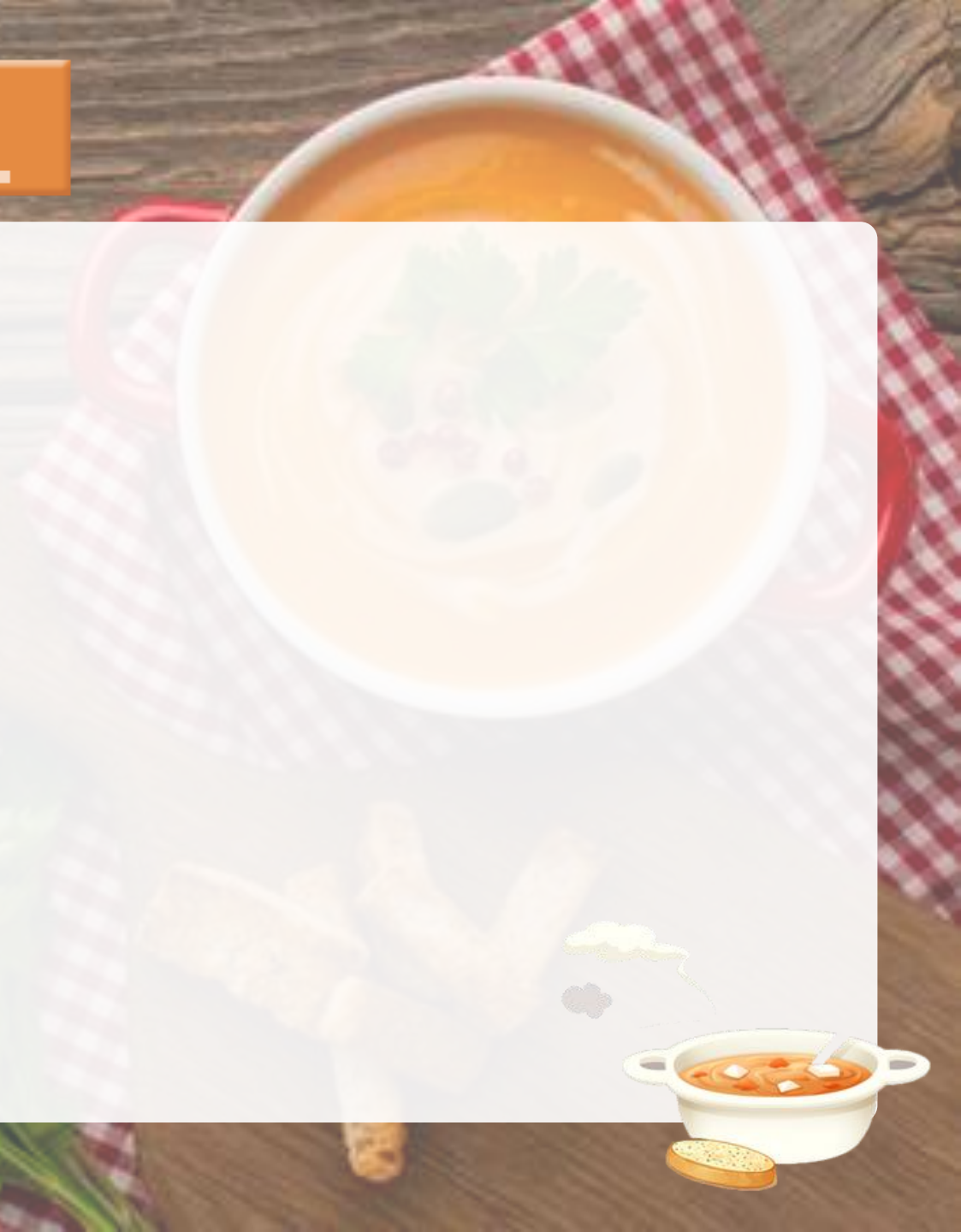


วิธีการทำ Egg Benedict Guacamole on Toast

ขั้นตอนการเตรียมวัตถุดิบ :

1. นำอะโวคาโดผ่าครึ่ง แล้วคว้านเอาส่วนเนื้อออกมาพักไว้
2. นำหอมใหญ่มาหั่นเป็นลูกเต๋าเล็ก
3. นำมะเขือเทศมาหั่นเต๋าเล็ก
4. พริกชี้ฟ้าแดงใหญ่ ผ่าเอาไส้ออก แล้วหั่นเต๋าเล็กพักไว้
5. นำกระเทียมมาปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ
6. ผักชีซอยละเอียด พักไว้
7. แยกไข่แดงออกจากไข่ขาว
8. ตีเนยจืดให้ละลาย

วิธีทำ





วิธีการทำ Egg Benedict Guacamole on Toast

วิธีทำ Hollandaise sauce (ซอสฮอลแลนเดซ) :

1. ตีไข่แดงกับน้ำส้มสายชูหมัก และน้ำเปล่าในชามผสม จนเริ่มขึ้นเนียน จากนั้นยกไปตีต่อบนหม้อน้ำร้อน ระวังอย่าให้ร้อนเกิน
2. ตีไปประมาณ 8-10 นาที จากนั้นให้ค่อยๆ เทเนยละลายลงมาตีทีละน้อย ตีจนเนยกับไข่เข้ากันดี เนียนเป็นครีม
3. เเทน้ำมะนาว และปรุงรสด้วย เกลือ พริกไทยดำ พริกป่น

วิธีทำ Poached egg (ไข่ดาวน้ำ) :

1. ตั้งหม้อต้มน้ำให้เดือด ตอกไข่ใส่ถ้วยก่อนเทลงในหม้อ คนน้ำในหม้อให้หมุนเหมือนน้ำวน จากนั้นค่อยๆ เทไข่ไปตรงกลาง
2. เเทน้ำส้มสายชูลงไปในหม้อ ต้มไข่ไปเรื่อยๆ ในน้ำอุ่นจนครบ 3-5 นาที พร้อมคอยระวังไม่ให้น้ำเดือดจนเกินไป

วิธีทำ Guacamole (กัวคาโมเล) :

1. นำส่วนผสมทั้งหมดมาคลุกเคล้าด้วยกัน แล้วปรุงรสด้วยน้ำมะนาว เกลือ
2. อบเบค่อนในเตาอบจนกรอบ

