

# ค็อบบ์สลัด (Cobb Salad)



## ค็อบบ์สลัด

ค็อบบ์สลัด ถือเป็นเครื่องพิสูจน์ถึงความคิดสร้างสรรค์และนวัตกรรมของอาหารอเมริกัน โดยมีต้นกำเนิดมาจากร้านอาหาร Brown Derby ในฮอลลีวูด กล่าวกันว่าสลัดนี้สร้างสรรค์โดยเจ้าของร้านอาหาร โรเบิร์ต คอบบ์ ซึ่งรวบรวมอาหารที่เหลือจากในครัวมาจนตึกคึกคักหนึ่ง ผลลัพธ์ที่ได้คือผลงานชิ้นเอกด้านการทำอาหารที่ผสมผสานเนื้อสัมผัสและรสชาติที่หลากหลายเข้าด้วยกันอย่างมีเอกลักษณ์และน่าพึงพอใจ ค็อบบ์สลัดเป็นมากกว่าอาหารจานเดียว มันเป็นประสบการณ์ การเฉลิมฉลองของวัตถุดิบสดใหม่และรสชาติที่จัดจ้าน ด้วยการนำเสนอที่มีสีสันและรสชาติที่น่ารับประทาน ทำให้สามารถครองใจผู้ชื่นชอบอาหารทั่วโลกได้ เทคนิคการเรียงชั้นอันเป็นเอกลักษณ์ของสลัดทำให้มั่นใจได้ว่าแต่ละคำที่ทานเข้าไปจะประสานกันอย่างลงตัวของรสชาติ ในขณะที่น้ำสลัดฝรั่งเศสแบบโฮมเมดจะเพิ่มความอร่อยที่ช่วยยกระดับอาหารจานนี้ขึ้นไปอีกชั้น ค็อบบ์สลัด ยืนหยัดผ่านการทดสอบของกาลเวลา โดยมีการพัฒนาในขณะที่ยังคงรักษาเสน่ห์แบบคลาสสิก และยังคงเป็นตัวเลือกยอดนิยมสำหรับผู้ที่กำลังมองหาอาหารที่แสนอร่อยแต่สุดชั้น

### วัตถุดิบค็อบบ์สลัด

ผักกาดแก้ว 1/2 หัว

วอเตอร์เครส 1/2 ต้น

ชีโครี 1 พวงเล็ก ๆ (ม้วนงอ)

ผักกาดโรเมน 1/2 หัว

มะเขือเทศขนาดกลาง 2 ลูก ปอกเปลือก

ไก่ย่างต้ม2อก

เบคอนกรอบ 6 เส้น
อะโวคาโด 1 ลูก
ไข่สุก 2 ฟอง
ไชฟว์ (Chive) สับ 2 ช้อนโต๊ะ
ชีสรีกฟอร์ ชูดละเอียด 1/2 ถ้วย
น้ำสลัดฝรั่งเศสแบบโบราณดาร์บีสีน้ำตาล 1 ถ้วย
น้ำ 1 ถ้วย
น้ำส้มสายชูไวน์แดง 1 ถ้วย
น้ำตาล 1 ช้อนชา
น้ำมะนาว 1/2 ลูก
เกลือ 2 1/2 ช้อนโต๊ะ
พริกไทยดำป่น 1 ช้อนโต๊ะ
ซอสวุสเตอร์ 1 ช้อนโต๊ะ
มัสตาร์ดอังกฤษ 1 ช้อนชา
กระเทียม 1 กานพลูสับ
น้ำมันมะกอก 1 ถ้วย
น้ำมันสลัด 2 ถ้วย

## วิธีทำค็อบบ์สลัด

สำหรับน้ำสลัด ผสมน้ำ น้ำส้มสายชู น้ำตาล น้ำมะนาว เกลือ พริกไทย ซอสวุสเตอร์ มัสตาร์ด และกระเทียมในเครื่องผสมจนเนียน ขณะที่คุณปั่นต่อ ให้ค่อยๆ เทน้ำมันมะกอกและน้ำมันสลัดลงไปเพื่อให้มีความคงตัวเป็นอิมัลชัน เก็บในภาชนะแก้วแช่เย็น

ล้างผักกาดแก้ว วอเตอร์เครส ชิโครี และผักกาดโรเมนด้วยน้ำเย็น แล้วใช้ที่ปั่นสลัดหรือซับให้แห้งด้วยผ้าเช็ดครัว สับให้ละเอียดแล้วตั้งเป็นฐานสลัดในชามใบใหญ่

ปอกเปลือกมะเขือเทศแล้วหั่นเป็นลูกเต๋า เกลี่ยให้เป็นแถวเรียบร้อยบนฐานสีเขียวในชาม

หั่นอกไก่ต้มเป็นก้อนเล็ก ๆ แล้วกระจายให้ทั่วสลัด

ทอดเบคอนจนกรอบ บีให้ละเอียด แล้วเกลี่ยให้ทั่วสลัดเพื่อให้ได้รสเค็ม

หั่นอะโวคาโดสุกเป็นลูกเต๋าแล้ววางชั้นเล็กๆ รอบขอบชาม เพื่อให้ได้เนื้อครีมและมีสีเขียวสดใส

สับไข่ต้มและไชฟว์ (Chive) ชูดชีสรีกฟอร์ แล้วโรยทั้งสามอย่างบนสลัดเพื่อเพิ่มความลึก

เขย่าน้ำสลัดแช่เย็นให้เข้ากัน วัตถ้วยและราดสลัด ค่อยๆ โยจนส่วนประกอบทุกชั้นเคลือบอย่างดี จากนั้นจึงเสิร์ฟทันที

# ประวัติค็อบบ์สลัด

ค็อบบ์สลัด อาหารอเมริกันอันเป็นเอกลักษณ์มีต้นกำเนิดจากร้านอาหาร Brown Derby อันโด่งดังในฮอลลีวูด เล่าขานกันว่าเย็นวันหนึ่ง Robert Cobb เจ้าของร้านได้ประดิษฐ์สลัดนี้โดยใช้ของเหลือ นวัตกรรมของเขาส่งผลให้เกิดผลงานชิ้นเอกด้านการทำอาหารที่ไม่เพียงแต่กระตุ้นต่อมรับรสเท่านั้น แต่ยังนำเสนอรูปลักษณ์ที่สวยงามอีกด้วย เมื่อเวลาผ่านไป ชื่อเสียงของ ค็อบบ์สลัด ก็เติบโตขึ้น โดยมีความหมายเหมือนกันกับการผสมผสานของวัตถุดิบสดใหม่และรสชาติที่แตกต่าง การนำเสนอซึ่งมีการจัดเรียงส่วนผสมอย่างพิถีพิถันเป็นชั้นๆ ช่วยเพิ่มความเพลิดเพลินใจ ทำให้เป็นทั้งรูปลักษณ์และอรรถรสในการรับประทาน ด้วยประวัติศาสตร์อันยาวนานและรสชาติที่โดดเด่น สลัดค็อบบ์จึงเป็นมากกว่าอาหาร มันคือประสบการณ์ ซึ่งเป็นศูนย์รวมของนวัตกรรมและประเพณีการทำอาหาร

## ประโยชน์ค็อบบ์สลัด

ผักกาดแก้วมีแคลอรีต่ำแต่อุดมไปด้วยน้ำ ซึ่งช่วยเพิ่มความชุ่มชื้น

วอเตอร์เครสอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งช่วยต่อต้านอนุมูลอิสระที่เป็นอันตรายในร่างกาย

ชิโครีมีอินนูลิน ซึ่งเป็นพรีไบโอติกที่ส่งเสริมสุขภาพของลำไส้

ผักกาดโรเมนอุดมไปด้วยวิตามิน A และ K ซึ่งส่งเสริมการมองเห็นที่ดีและการแข็งตัวของเลือดตามลำดับ

มะเขือเทศเป็นแหล่งไลโคปีนชั้นดี ซึ่งเป็นสารต้านอนุมูลอิสระที่ทราบกันดีว่ามีประโยชน์ต่อหัวใจและมีคุณสมบัติในการต่อสู้กับมะเร็ง

อกไก่เป็นเนื้อไม่ติดมัน ให้โปรตีนคุณภาพสูงไม่มีไขมันมาก

เบคอนถึงแม้จะมีไขมันสูง แต่ก็มีวิตามินบีและแร่ธาตุจำนวนมาก

อะโวคาโดเต็มไปด้วยไขมันและเส้นใยไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยว ส่งเสริมสุขภาพของหัวใจและช่วยในการย่อยอาหาร

ไข่ปรุงสุกอุดมไปด้วยโปรตีนและมีกรดอะมิโนที่จำเป็น ทำให้เป็นแหล่งโปรตีนที่สมบูรณ์

ไชพฟ์ (Chive) มีสารอัลลิซินซึ่งช่วยลดคอเลสเตอรอลและความดันโลหิตได้

ชีสรีกฟอร์เป็นแหล่งแคลเซียมและโปรตีน ซึ่งมีความสำคัญต่อสุขภาพกระดูกและการทำงานของกล้ามเนื้อ

น้ำสลัดฝรั่งเศสสมัยเก่าที่มีน้ำมันมะกอกเป็นส่วนประกอบหลัก ให้ไขมันที่มีประโยชน์ต่อหัวใจและสารต้านอนุมูลอิสระ

## เคล็ดลับค็อบบ์สลัด

ผักกาดหอมภูเขา น้ำแข็งมีเนื้อสัมผัสที่กรอบ รับรองว่าสดโดยตรวจสอบหวัที่แน่นและแน่น ล้างให้สะอาดเพื่อกำจัดยาฆ่าแมลงหรือเศษดิน

วอเตอร์เครส เพิ่มอันเดอร์โทนพริกไทย เลือกใบไม้สีเขียวสดใสและเก็บไว้ในผ้ากระดาษชุบน้ำหมาดๆ ในถุงพลาสติกเพื่อความสดใหม่

ชิโครี (เอนไคพีมีววงอ) ให้ความขมเล็กน้อย มองหาหวัที่แน่นและหลีกเลี่ยงหวัที่มีขอบเปลี่ยนสี

ผักกาดโรเมนที่มีความกรอบควรเป็นสีเขียวสดใส นำใบที่ร่วงโรยออกก่อนใช้

มะเขือเทศให้ความชุ่มฉ่ำและความหวาน เลือกใช้ผลสุกที่มีเนื้อแน่นและเก็บไว้ที่อุณหภูมิห้องเพื่อให้ได้รสชาติที่ดีที่สุด

อกไก่เป็นแหล่งโปรตีน ต้มจนสุกเพื่อรักษาความนุ่ม ลองหมักไว้ก่อนเพื่อเพิ่มรสชาติ

เบคอนเสนอความกรุบกรอบรสเค็ม ทอดจนกรอบ แต่อย่าให้สุกเกินไปเพื่อป้องกันความขม

อะโวคาโดเพิ่มความครีม เลือกอะโวคาโดสุกที่เนื้อนุ่มเล็กน้อยแล้วเก็บไว้ในตู้เย็น

ไข่ปรุงสุกให้ความสมบูรณ์ เพื่อป้องกันไม่ให้ไข่แดงเป็นวงแหวนสีเขียว ให้ทำให้ไข่แดงเย็นลงอย่างรวดเร็ว  
หลังต้ม

ไชฟว์ (Chive) สับจะให้รสชาติหัวหอมอ่อนๆ มันบอบบาง ดังนั้นควรใส่มันไว้ทีหลังเพื่อป้องกันการเหี่ยวเฉา

ชีสรีกฟอร์ให้รสเปรี้ยว เก็บในภาชนะสุญญากาศและแช่ในตู้เย็นเพื่อรักษากลิ่นหอมฉุน

น้ำสลัดฝรั่งเศสสมัยเก่าผสมผสานความเปรี้ยวและความเอร็ดอร่อย ลิ้มรสและปรับเครื่องปรุงรสตามความชอบ  
ของคุณเสมอก่อนเสิร์ฟ

## ข้อมูลโภชนาการ

### ค็อบบ์สลัด

หน่วยบริโภค 1 หน่วย

Serving Per Container

### Source:

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 500 kCal**

% แนะนำต่อวัน\*

ไขมันทั้งหมด 35 ก.

ไขมันอิ่มตัว 9 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 150 มก.

โซเดียม 900 มก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 15 ก.

ใยอาหาร 7 ก.

น้ำตาล 5 ก.

โปรตีน 30 ก.

\*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ  
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

OUR PARTNERS



BENJI STORY

