

ฟิชแอนด์ชิปส์ (Fish And Chips)



ฟิชแอนด์ชิปส์

ฟิชแอนด์ชิปส์ถือเป็นหนึ่งในอาหารที่ได้รับความนิยมมากที่สุดจากสหราชอาณาจักร ซึ่งโด่งดังขึ้นชอบการทำอาหารทั่วโลก เนื้อปลาชุบแป้งทอดกรอบสีทองกรอบคู่กับมันฝรั่งทอดปรุงรสอย่างเข้มข้นช่วยให้อิ่มแค้นแก่ของอาหารทานง่าย นอกเหนือจากรสชาติแล้ว เมนูนี้ยังมีความสำคัญทางประวัติศาสตร์และวัฒนธรรมในสหราชอาณาจักร ซึ่งมักจะเป็นอาหารประจำบ้านเรือนและกลุ่มคนจำนวนมาก แม้ว่าอาหารจานนี้จะมีความหลากหลายตามกาลเวลา แต่การเตรียมอาหารแบบคลาสสิกยังคงไม่เปลี่ยนแปลง ซึ่งสะท้อนถึงความน่าดึงดูดเหนือกาลเวลาของอาหารหลักของอังกฤษจานนี้ การจับคู่องค์ประกอบทอดกับถั้วบดและมะนาวฝานรสเปรี้ยวช่วยรักษาสมดุลของรสชาติ รับรองว่าทุกคำจะเป็นประสบการณ์ที่น่าลิ้มลอง

วัตถุดิบฟิชแอนด์ชิปส์

มันฝรั่งขนาดเท่ากันไม่เปลือกเปลือก 800 กรัม (28.2 ออนซ์)

น้ำมันมะกอก 2 ช้อนโต๊ะ

ถั้วลินเตาแช่แข็ง 300 กรัม (10.5 ออนซ์)

น้ำมันมะกอก 1 ช้อนโต๊ะ

น้ำมะนาว 2 ช้อนชา

ปลาแฮตตีออค เฮค หรือเนื้อปลาค็อดไร้หนัง 650 กรัม (23 ออนซ์) (โดยประมาณ) หั่นเป็น 4 ชิ้นขนาดเท่ากัน

แป้งเอนกประสงค์ 50 กรัม (1.75 ออนซ์) บวกกับ 1 ช้อนโต๊ะ

แป้งข้าวโพด 50 กรัม (1.75 ออนซ์)

ไข่ขาว 1 ฟอง

น้ำโซดาเย็นใส่น้ำแข็ง 125 มล. (1 ถ้วย)

มะนาว 1 ลูก หั่นเป็นชิ้น

น้ำมันดอกทานตะวัน 600 มล. (2 1/2 ถ้วย) สำหรับทอด

วิธีทำฟิชแอนด์ชิปส์

เริ่มต้นด้วยการเตรียมมันฝรั่ง ล้างให้สะอาด แล้วหั่นเป็นชิ้นขนาด 1.25 ซม. ตามด้วยการตัดชิ้นเหล่านี้ให้มีขนาดคล้ายชิป ต้มมันฝรั่งทอดเหล่านี้เป็นเวลาสั้นๆ ประมาณสีนาที หลังจากสะเด็ดน้ำแล้ว ให้ปูผ้าไว้ ซับให้แห้งแล้วปล่อยให้เย็น

เตรียมเตาอบไว้ล่วงหน้าที่อุณหภูมิ 220°C/430°F ใช้ถาดกันติดแบบตั้งและอุ่นก่อนซึ่งมีน้ำมันมะกอกเล็กน้อย วางมันฝรั่งทอดที่เย็นแล้วลงในถาดที่สม่ำเสมอ ได้รับความกรอบสีทองที่ต้องการโดยการอบประมาณ 20 นาที โดยพลิกมันฝรั่งเป็นครั้งคราวเพื่อปรุงให้สุก

เปลี่ยนไฟก๊สไปที่ถั่ว ต้มพวกมันเป็นเวลาสั้นๆ ประมาณ 4 นาที หลังจากสะเด็ดน้ำแล้ว ให้เทลงในชาม ค่อยๆ บดและปรุงรสโดยใช้น้ำมันมะนาว น้ำมันมะกอก และพริกไทยป่นเพื่อเพิ่มรสชาติ

สำหรับไฮไลต์คือตัวปลา ให้เริ่มด้วยการตบเนื้อปลาให้แห้ง โรยแป้งเล็กน้อยเพื่อให้เคลือบสม่ำเสมอ น้ำมันดอกทานตะวันสำหรับทอดควรอุ่นในกระทะหรือกระทะลึกที่อุณหภูมิ 200°C/400°F จุ่มเนื้อปลาลงในแป้งที่เตรียมไว้เป็นพิเศษเพื่อให้เคลือบสม่ำเสมอ ทอดเป็นคู่ สังเกตอุณหภูมิน้ำมันและพลิกตรงกลาง มุ่งหวังที่จะได้กรอบสีทอง สะเด็ดน้ำมันส่วนเกินโดยใช้กระดาษชำระหลังทอด

สุดท้ายเมื่อนำเสิร์ฟจาน ให้เริ่มด้วยถั่วแล้วอุ่นอีกครั้ง ดำเนินการต่อด้วยการเพิ่มฟิชแอนด์ชิปส์ เพิ่มความกรุบกรวดด้วยซินนามอน เสิร์ฟในขณะที่ยังร้อนและเพลิดเพลิน

ประวัติฟิชแอนด์ชิปส์

ฟิชแอนด์ชิปส์ อาหารจานเด่นของอาหารอังกฤษ มีประวัติศาสตร์อันยาวนานตั้งแต่ศตวรรษที่ 19 เดิมทีเมนูนี้เริ่มต้นจากอาหารสองจานที่แตกต่างกัน ได้แก่ ปลาทอดที่ได้รับการแนะนำโดยผู้ลี้ภัยชาวยิวจากโปรตุเกสและสเปน และมันฝรั่งทอด (มันฝรั่งทอด) ที่มีต้นกำเนิดในเบลเยียมหรือฝรั่งเศส ในช่วงทศวรรษที่ 1860 ทั้งคู่ได้ปรากฏตัวร่วมกัน โดยมีร้านฟิชแอนด์ชิปแห่งแรกเปิดในลอนดอน อาหารจานนี้ได้รับความนิยมอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะในหมู่ชนชั้นแรงงาน เนื่องจากมีราคาไม่แพงและมีน้ำใจ ในช่วงสงครามโลกครั้งที่ 2 ฟิชแอนด์ชิปส์เป็นอาหารไม่กี่ชนิดที่ไม่ได้รับการปันส่วนในสหราชอาณาจักร ความสำคัญทางวัฒนธรรมเติบโตขึ้นจนกลายเป็นสัญลักษณ์เดียวกับประเพณีการทำอาหารของอังกฤษ เมื่อเวลาผ่านไป อาหารดังกล่าวไม่เพียงแต่ยังคงเป็นอาหารยอดนิยมในสหราชอาณาจักรเท่านั้น แต่ยังได้รับความนิยมจากทั่วโลก โดยรวบรวมแก่นแท้ของอาหารเพื่อความสะดวกสบายของอังกฤษ

ประโยชน์ฟิชแอนด์ชิปส์

มันฝรั่ง

มันฝรั่งอุดมไปด้วยวิตามิน แร่ธาตุ และสารต้านอนุมูลอิสระ ช่วยเพิ่มสุขภาพกระดูกและหัวใจ พวกมันให้พลังงานที่จำเป็นเนื่องจากมีคาร์โบไฮเดรตและยังรู้กันว่าช่วยปรับปรุงการย่อยอาหาร

น้ำมันมะกอก

อุดมไปด้วยกรดไขมันไม่อิ่มตัวเชิงเดี่ยวและสารต้านอนุมูลอิสระ น้ำมันมะกอกสามารถช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลที่ไม่ดี ซึ่งอาจลดความเสี่ยงของโรคหัวใจได้ นอกจากนี้ยังมีคุณสมบัติด้านการอักเสบ

ถั่วลันเตา

อุดมไปด้วยเส้นใยและโปรตีน ถั่วสามารถช่วยในการย่อยอาหารและให้พลังงาน ยังเต็มไปด้วยวิตามินและสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งสามารถรองรับการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันและลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรัง

ปลา (แฮตตีค เฮค คัต)

แหล่งพลังงานของกรดไขมันโอเมก้า 3 การบริโภคปลาช่วยเพิ่มสุขภาพสมองและหัวใจได้ นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งโปรตีนที่ดีเยี่ยมและอุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็น

แป้งและแป้งข้าวโพด

ให้คาร์โบไฮเดรตที่จำเป็นสำหรับพลังงาน นอกจากนี้ยังเป็นแหล่งแร่ธาตุที่จำเป็นเช่นแคลเซียมและธาตุเหล็ก ซึ่งมีความสำคัญต่อสุขภาพกระดูกและการสร้างเลือดตามลำดับ

ไข่ขาว

แหล่งโปรตีนบริสุทธิ์ ไข่ขาวสามารถช่วยสร้างและซ่อมแซมกล้ามเนื้อได้ นอกจากนี้ยังมีวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็นซึ่งเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพโดยรวม

มะนาว

มะนาวมีวิตามินซีสูงซึ่งช่วยเพิ่มระบบภูมิคุ้มกันและเสริมสุขภาพผิว พวกเขายังมีประโยชน์ต่อสุขภาพของหัวใจเนื่องจากมีไฟเบอร์และสารต้านอนุมูลอิสระ

น้ำมันดอกทานตะวัน

นอกจากจะเป็นแหล่งพลังงานแล้ว ยังอุดมไปด้วยวิตามินอีและกรดไขมันโอเมก้า 6 ซึ่งสามารถปรับปรุงสุขภาพผิวและลดการอักเสบตามลำดับ

เคล็ดลับฟิชแอนด์ชิปส์

สำหรับมันฝรั่ง

การใช้มันฝรั่งที่ไม่ปอกเปลือกไม่เพียงแต่รักษาสารอาหารที่จำเป็นเท่านั้น แต่ยังช่วยให้มันฝรั่งทอดมีรสชาติแบบชนบทอีกด้วย ตรวจสอบให้แน่ใจว่าพวกมันถูกตัดสม่ำเสมอเพื่อการปรุงอาหารที่สม่ำเสมอ ปล่อยให้เย็นเสมอหลังต้ม เพราะจะทำให้มันฝรั่งทอดกรอบยิ่งขึ้นเมื่ออบ

สำหรับน้ำมันมะกอก

เลือกใช้น้ำมันมะกอกบริสุทธิ์เมื่อเป็นไปได้ ผ่านกระบวนการน้อยกว่า โดยคงสารอาหารได้มากขึ้นและมีรสชาติเข้มข้น เมื่อปรุงรส ทุกอย่างขึ้นอยู่กับความสมดุล อย่าเอาชนะอาหารจานนี้ แต่ปล่อยให้รสชาติตามธรรมชาติของมันส่องผ่านออกมา

สำหรับถั่วลันเตาแช่แข็ง

การใช้ถั่วแช่แข็งทำให้มั่นใจในคุณภาพและความสดใหม่ที่สม่ำเสมอ เมื่ออบอย่าหักโหมจนเกินไป เนื้อสัมผัสที่หนาเล็กน้อยให้ความแตกต่างที่น่าพึงพอใจกับมื้ออาหาร

สำหรับปลาแฮตตีค ปลาแฮค หรือปลาค็อด

ปลาเหล่านี้นิยมเพราะมีเนื้อสีขาวเป็นนอย สิ่งสำคัญคือต้องซับให้แห้งก่อนเคลือบเพื่อให้แน่ใจว่าแป้งจะติดกันดี เมื่อทอด ให้แน่ใจว่าน้ำมันอยู่ในอุณหภูมิที่เหมาะสมเพื่อให้ได้สีทองกรอบที่สมบูรณ์แบบโดยไม่ทำให้ปลาไหม้เยิ้ม

สำหรับแป้งที่เลี้ยงเองและแป้งข้าวโพด

ส่วนผสมนี้ช่วยให้แป้งที่บางเบาแต่กรอบ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าไม่มีก้อนเหลืออยู่เมื่อผสม ร่อนแป้งเสมอเพื่อให้แป้งเนียนขึ้น

สำหรับไข่ขาวและน้ำตาล

ส่วนผสมเหล่านี้ช่วยให้แป้งมีความบางเบา ตรวจสอบให้แน่ใจว่าน้ำเย็นจัด และตีไข่ขาวจนเป็นฟองเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด

สำหรับมะนาว

ความเอิร์ดอโรยและน้ำมะนาวช่วยให้รู้สึกเปรี้ยวสดชื่น ซึ่งช่วยลดความเข้มข้นของอาหารจานนี้ เลือกมะนาวสดเสมอเพื่อให้ได้รสชาติที่แท้จริง

สำหรับน้ำมันดอกทานตะวัน

เหมาะสำหรับการทอดเนื่องจากมีจุดเกิดควันสูง ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้รับความร้อนถึงอุณหภูมิที่เหมาะสมก่อนที่จะทอด และหลีกเลี่ยงไม่ให้กระทะแน่นเกินไปเพื่อรักษาอุณหภูมินี้

ข้อมูลโภชนาการ

ฟิชแอนด์ชิปส์

หน่วยบริโภค 1 หน่วย

Serving Per Container

Source:

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

พลังงานทั้งหมด 900 kCal

% แนะนำต่อวัน*

ไขมันทั้งหมด 45 ก.

ไขมันอิ่มตัว 8 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 90 มก.

โซเดียม 700 มก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 90 ก.

ใยอาหาร 8 ก.

น้ำตาล 4 ก.

โปรตีน 40 ก.

*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

OUR PARTNERS

