

# ไก่ทอด (Fried Chicken)



## ไก่ทอด

เสน่ห์ของไก่ทอดอยู่ที่การผสมผสานกันอย่างลงตัวระหว่างเนื้อสัมผัสและรสชาติที่ผ่านกระบวนการปรุงอย่างพิถีพิถัน ไก่ที่มักจะหั่นเป็นชิ้นๆ หมักหรือแช่ในบัตเตอร์มิลค์ เพื่อให้เนื้อนุ่มและเพิ่มความเปรี้ยวเล็กน้อยให้กับเนื้อ ต่อจากนั้น นำไปเคลือบด้วยส่วนผสมแป้งปรุงรส เพื่อเป็นรากฐานสำหรับความกรอบอันเป็นเอกลักษณ์ จากนั้นนำไปทอดจนได้ภายนอกกรอบและเนื้อในที่ชุ่มฉ่ำ ซึ่งเป็นความแตกต่างที่สำคัญของอาหารจานนี้ เครื่องเทศที่ใช้ในการเคลือบแป้งอาจแตกต่างกันไป ทำให้ได้รสชาติที่หลากหลาย ตั้งแต่แบบดั้งเดิมและแบบสบายใจจนถึงรสชาติเข้มข้นและสร้างสรรค์ ไก่ทอดได้ก้าวข้ามรากฐานของภาคใต้ กลายเป็นปรากฏการณ์ระดับโลกและแสดงให้เห็นถึงเสน่ห์สากลของไก่ทอดชิ้นหนึ่ง

### วัตถุดิบไก่ทอด

ไก่ 1 ตัว (4 ปอนด์/1.8 กก.)

บัตเตอร์มิลค์ 1 ถ้วย (240 มล.)

แป้งอเนกประสงค์สำหรับเคลือบ 2 ถ้วย (240 กรัม)

ปาปริก้า 1 ช้อนชา

เกลือและพริกไทยเพื่อเพิ่มรส

น้ำมันพืช 2 ควอร์ต (1.9 ลิตร) สำหรับทอด

## วิธีทำไก่ทอด

เริ่มต้นด้วยการผ่าไก่เป็นชิ้นที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการทอด หากคุณไม่แน่ใจเกี่ยวกับวิธีการหั่นไก่อย่างถูกต้อง ส่วนเคล็ดลับการทำอาหารของเรามีคำแนะนำที่ครอบคลุมเพื่อช่วยเหลือคุณ

รวมแป้งอเนกประสงค์ ปาปริก้า เกลือ และพริกไทยลงในถุงพลาสติกผืนขนาดใหญ่ ส่วนผสมนี้จะทำหน้าที่เป็นชั้นนอกที่มีรสชาติของไก่

ใส่แบตเตอรี่มิลค์ลงในชามกว้าง การแช่เนื้อไก่ในชั้นตอนนี้ก่อนเคลือบจะช่วยให้แป้งผสมกันทั่วถึง ส่งผลให้เกิดความกรอบขั้นสุดยอด

แช่ชิ้นไก่ในแบตเตอรี่มิลค์ที่ละเอียดหรือเป็นกลุ่มเล็กๆ โดยต้องแน่ใจว่าปิดไว้ทั้งชิ้น ย้ายใส่ถุงแป้งที่ผสมไว้ ปิดผืนให้แน่น แล้วเขย่าแรงๆ วิธีนี้ช่วยให้แป้งแต่ละชิ้นเคลือบสม่ำเสมอและทั่วถึง

จัดเรียงชิ้นไก่บนถาดอบ ไปด้วยกระดาษรองอบหรือผ้าเช็ดครัวที่สะอาด ปล่อยให้พักจนกว่าการเคลือบจะเปลี่ยนเป็นเนื้อครีมที่เหนียวข้น นี่เป็นขั้นตอนสำคัญในการทำให้ไก่ทอดมีกรอบนอกนุ่มใน

เติมน้ำมันพืชลงในกระทะเหล็กหล่อขนาดใหญ่ ประมาณหนึ่งในสามถึงครึ่งหนึ่ง ตั้งน้ำมันให้ร้อนจนมีอุณหภูมิสูงมาก ซึ่งเป็นขั้นตอนเบื้องต้นในการทำให้เปลือกไก่กรอบ

ค่อยๆ วางชิ้นไก่ลงในน้ำมันที่ร้อนจัด ระวังอย่าให้กระทะแน่นเกินไป เริ่มต้นด้วยการย่างไก่ทั้งสองด้าน จากนั้นลดไฟ ปิดกระทะ และเคี่ยวประมาณ 30 นาที

จากนั้นให้ทอดผากรอบออก เพิ่มความร้อนเพื่อให้มีอุณหภูมิน้ำมันสูงอีกครั้ง และทอดต่อไปจนกระทั่งไก่ได้สีทองกรอบ

สุดท้ายให้ย้ายไก่ทอดไปวางบนจานที่ปูด้วยกระดาษชำระเพื่อดูดซับน้ำมันที่เหลืออยู่ หากทอดเป็นชุด ให้เก็บไก่ที่ปรุงสุกไว้ในเตาอบอุ่นๆ จนกว่าไก่ทุกชิ้นจะทอดจนสุกสมบูรณ์

## ประวัติไก่ทอด

ประเพณีการทอดไก่ทอดมีรากฐานมาจากภาคใต้ของอเมริกา ซึ่งพ่อครัวที่เชี่ยวชาญได้พัฒนาอาหารจานนี้โดยใช้วัตถุดิบที่มีอยู่และเทคนิคการทำอาหารแบบแอฟริกัน รัฐทางตอนใต้ยากจนกว่าและไม่สามารถทิ้งอาหารได้ ดังนั้นไก่ที่มีอายุมากกว่าซึ่งไม่วางไข่จึงถูกนำมาใช้เป็นเนื้อ นกที่มีอายุมากกว่าเหล่านี้มีความแข็งแรงกว่า โดยต้องใช้เวลาปรุงของเหลวเป็นเวลานานจึงจะนุ่ม จึงเป็นการฝึกการทอด เมื่อเวลาผ่านไป ไก่ทอดพัฒนาจากอาหารวันอาทิตย์หรือในโอกาสพิเศษมาเป็นอาหารหลักยอดนิยม ความนิยมนี้ได้รับแรงหนุนจากการเชื่อมโยงกับการต้อนรับแบบภาคใต้และการพบปะสังสรรค์ในครอบครัว เปลือกสีทองกรอบและรสชาติภายในที่ชุ่มฉ่ำกลายเป็นสัญลักษณ์ของอาหารทานง่ายและความน่าดึงดูดใจได้ก้าวข้ามขอบเขตของภูมิภาคและเชื้อชาติ เมื่อได้รับความนิยม ไก่ทอดจึงกลายเป็นสัญลักษณ์ของอาหารภาคใต้ แม้ว่าอาหารจานนี้จะมีอยู่หลากหลายในวัฒนธรรมต่างๆ ทั่วโลกก็ตาม ปัจจุบันยังคงเป็นอาหารจานโปรดด้วยความเรียบง่าย รสชาติ และความสามารถในการรวมผู้คนเข้าด้วยกัน

## ประโยชน์ไก่ทอด

ไก่เป็นแหล่งโปรตีนไร้ไขมันชั้นดี ซึ่งจำเป็นต่อการเจริญเติบโตและการซ่อมแซมกล้ามเนื้อ อีกทั้งยังให้วิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญอีกด้วย

แบตเตอรี่มิลค์อุดมไปด้วยโปรไบโอติก ช่วยในการย่อยอาหาร นอกจากนี้ยังเพิ่มรสชาติเปรี้ยวช่วยเพิ่มรสชาติโดยรวมของจาน

แป้งอเนกประสงค์ให้เนื้อสัมผัสกรอบอันเป็นเอกลักษณ์ของไก่ทอด ทำให้อาหารจานนี้ไม่อาจต้านทานได้

ปาปริก้าไม่เพียงแต่เพิ่มรสชาติควันทันนั้น แต่ยังมีสารต้านอนุมูลอิสระซึ่งเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพโดยรวม

เกลือช่วยเพิ่มรสชาติของไก่ ในขณะที่พริกไทยช่วยเพิ่มความร้อนเล็กน้อย ซึ่งช่วยยกระดับรสชาติของอาหาร

น้ำมันพืชมีจุดเกิดควันสูง เหมาะแก่การทอด นอกจากนี้ยังช่วยทำให้ไก่มีเปลือกสีทองกรอบอีกด้วย

## เคล็ดลับไก่ทอด

การเลือกไก่ที่เหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญ ควรเลือกนกที่เลี้ยงแบบปล่อยอิสระหรือแบบอินทรีย์ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้แบ่งสัดส่วนอย่างเหมาะสมเพื่อการทำอาหารอย่างทั่วถึง

แบตเตอรี่มีลค์ทำหน้าที่เป็นตัวทำให้นุ่ม โดยให้รสชาติที่ละเอียดอ่อน ตรวจสอบให้แน่ใจว่าไก่ได้รับการเคลือบอย่างทั่วถึงเพื่อให้ได้รสชาติสูงสุด

ส่วนผสมของแป้งทำให้เกิดเปลือกกรอบ ปิ้งรอสอย่างไม้อื่นเพื่อให้มันใจว่ารสชาติจะสม่ำเสมอในทุกคำที่รับประทาน

ปาปริก้าเพิ่มมิติควันทดลองกับปริมาณเพื่อให้เหมาะกับรสนิยมของคุณและเพิ่มรสชาติของอาหาร

เครื่องปรุงรสเป็นสิ่งสำคัญ เกลือและพริกไทยอาจดูเรียบง่ายแต่ก็จำเป็นในการดึงเอารสชาติตามธรรมชาติของไก่ออกมา

น้ำมันพืชเป็นสิ่งที่ต้องการเนื่องจากมีจุดเกิดควันสูง จึงทำให้น้ำมันมีความกรอบโดยไม่ไหม้ ติดตามอุณหภูมิอย่างใกล้ชิด

## ข้อมูลโภชนาการ

### ไก่ทอด

หน่วยบริโภค 1 หน่วย

Serving Per Container

### Source:

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 500 kCal**

% แนะนำต่อวัน\*

ไขมันทั้งหมด 28 ก.

ไขมันอิ่มตัว 7 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 125 มก.

โซเดียม 700 มก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 20 ก.

ใยอาหาร 1 ก.

น้ำตาล 2 ก.

โปรตีน 30 ก.

\*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ  
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

---

OUR PARTNERS

