

# อาหารค่ำวันขอบคุณพระเจ้า (Thanksgiving Dinner)



## อาหารค่ำวันขอบคุณพระเจ้า

อาหารค่ำวันขอบคุณพระเจ้ามีความหมายเหมือนกันกับประเพณีวันหยุดของชาวอเมริกัน มีอาหารซึ่งมีรากฐานมาจากประวัติศาสตร์อย่างลึกซึ้ง ตั้งตระหง่านเป็นสัญลักษณ์ของความมกัตัญญ โดยรำลึกถึงมื้ออาหารดั้งเดิมที่ผู้แสวงบุญและชนเผ่าแวมพานอค ร่วมกันในปี 1621 ศูนย์กลางของการเฉลิมฉลองคือไก่งวงที่ย่างจนได้สีทองสมบุรณ์แบบล้อมรอบด้วยเครื่องเคียงมากมาย แตกต่างกันไปตามภูมิภาคและครอบครัว แม้ว่าบางคนอาจเสิร์ฟซอสแครนเบอร์รี่ใส่ต่างๆ และมันฝรั่งบด แต่บางคนก็อาจมีอาหารพิเศษประจำครอบครัวเป็นของตัวเอง ไม่ใช่แค่เรื่องอาหารเท่านั้น มันเกี่ยวกับครอบครัว การมารวมตัวกัน และแบ่งปันช่วงเวลาแห่งความขอบคุณ บรรยากาศ โต๊ะที่เต็มไปด้วยอาหารและการสนทนาอันอบอุ่นมีส่วนร่วมทำให้มื้อนี้เป็นพิธีกรรมประจำปีอันเป็นที่รัก

### วัตถุดิบอาหารค่ำวันขอบคุณพระเจ้า

ไก่งวง คอ และเครื่องในไว้ 1 ตัว น้ำหนักประมาณ 10 ถึง 12 ปอนด์ (4.5 ถึง 5 กก.)

เกลือโคเชอร์และพริกไทยดำบดสด

น้ำมันพืช 1 ช้อนโต๊ะ (15 มล.)
หัวหอมใหญ่ 1 หัว สับโดยประมาณ
แครอทขนาดใหญ่ 1 หัว ปอกเปลือกและสับประมาณ
คื่นฉ่าย 2 ต้น สับโดยประมาณ
น้ำสต็อกไก่โซเดียมต่ำแบบโฮมเมดหรือซื้อจากร้านค้า 1 ½ ควอร์ต (ประมาณ 1.5 ลิตร)
ใบกระวาน 2 ใบ
ซีอิ๊ว 1 ช้อนชา (5 มล.)
เนย 3 ช้อนโต๊ะ (45g)
แป้ง 1/4 ถ้วย (1 ½ ออนซ์)

## วิธีทำอาหารค่ำวันขอบคุณพระเจ้า

ขั้นแรก วางชั้นวางเตาอบในส่วนที่สามด้านล่าง และวางหินสำหรับอบไว้ด้านบน เปิดเตาอบที่ 260°C ทำความสะอาดไก่ทรงวงให้สะอาด ซับให้แห้ง และปรุงรสด้วยเกลือและพริกไทยในปริมาณที่พอเหมาะ ถ้าไก่ทรงวงผ่านการดองมาก่อน ให้ข้ามการปรุงรสไปได้เลย วางไก่ทรงวงโดยคว่ำลงบนชั้นวางที่วางอยู่บนถาดที่มีขอบและมีกระดาษฟอยล์ วางถาดนี้ไว้บนถาดอบและปรับอุณหภูมิเตาอบเป็น 150°C ตั้งเป่าให้ย่างเป็นสีน้ำตาลทองเป็นเวลา 3-4 ชั่วโมง ติดตามความคืบหน้าของการเกิดสีน้ำตาลหลังจากผ่านไป 2 ชั่วโมง และปรับอุณหภูมิให้เหมาะสม

ตรวจสอบให้แน่ใจว่าไก่ทรงวงสุกเต็มที่โดยใช้เทอร์โมมิเตอร์ 66°C ที่เต้านม และ 74°C ที่ขา ปล่อยให้มันพักหลังปรุงเป็นเวลา 30 นาทีก่อนที่จะแกะสลัก

ขณะเดียวกันก็เตรียมสต็อก สับคอไก่ทรงวงเป็นชิ้นขนาด 1 นิ้วแล้วผัดกับผักในน้ำมัน เติมน้ำสต็อก ใบกระวาน และซีอิ๊ว; ต้มและเคี่ยวเป็นเวลาหนึ่งชั่วโมง กรองน้ำสต็อกและปรับระดับเสียงหากจำเป็น

หั่นเครื่องในและตับเป็นลูกเต๋า ผัดเครื่องในกับเนย ผัดแป้ง และใส่น้ำสต็อกลงไป ปรุงจนน้ำเกรวี่ลดลงเหลือ 3 ถ้วยแล้วปรุงรสตามชอบ

แกะสลักไก่ทรงวงและเสิร์ฟพร้อมน้ำเกรวี่เข้มข้น

## ประวัติอาหารค่ำวันขอบคุณพระเจ้า

อาหารค่ำวันขอบคุณพระเจ้าถือเป็นสถานที่อันทรงเกียรติในประวัติศาสตร์อเมริกา สัญลักษณ์ของการเฉลิมฉลองร่วมกันระหว่างผู้แสวงบุญและชนเผ่าแวมพานอค ในปี 1621 ที่อาณานิคมพลีมัท เป็นอนุสรณ์ช่วงเวลาแห่งความสามัคคีและความกตัญญู ตลอดหลายศตวรรษที่ผ่านมา การเฉลิมฉลองนี้ได้พัฒนาไปโดยผสมผสานอิทธิพลทางวัฒนธรรมและประเพณีการทำอาหารต่างๆ เข้าด้วยกัน แต่ไก่ทรงวงก็ยังคงเป็นศูนย์กลางของมัน วันนี้ อาหารค่ำนี้ไม่ได้เป็นเพียงภาพสะท้อนของพรมประวัติศาสตร์อันยาวนานของอเมริกา แต่ยังเป็นประเพณีประจำปีที่น่าครอบครัวมารวมตัวกันด้วยความขอบคุณและสนุกสนาน โดยมีไก่ทรงวงย่างอันโอชะเป็นผลงานชิ้นเอก เล่าเรื่องราวเกี่ยวกับมรดกและความ

## ประโยชน์อาหารค่ำวันขอบคุณพระเจ้า

ตูดก็เป็นแหล่งโปรตีนที่อุดมสมบูรณ์ ซึ่งมีความสำคัญต่อการเจริญเติบโตและการซ่อมแซมกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ยังเต็มไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่จำเป็น โดยเฉพาะวิตามินบี ซึ่งสนับสนุนการเผาผลาญพลังงานและสุขภาพของระบบประสาท

เกลือและพริกไทยในขณะที่เครื่องปรุงรสชั้นพื้นฐานก็ช่วยเพิ่มรสชาติได้ โดยเฉพาะพริกไทยมีไพเพอรีนซึ่งมีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระและอาจช่วยในการย่อยอาหาร

น้ำมันพืชส่วนใหญ่เป็นไขมันไม่อิ่มตัว ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพของหัวใจเมื่อบริโภคในปริมาณที่พอเหมาะซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของอาหารที่สมดุล

หัวหอมอุดมไปด้วยสารต้านอนุมูลอิสระและวิตามินซี ช่วยสนับสนุนการทำงานของระบบภูมิคุ้มกันและสุขภาพผิว นอกจากนี้ยังมีเคอราตินซึ่งอาจมีฤทธิ์ต้านการอักเสบ

แครอทเป็นแหล่งเบต้าแคโรทีนที่ยอดเยี่ยม ซึ่งร่างกายจะเปลี่ยนเป็นวิตามินเอ ซึ่งจำเป็นต่อการมองเห็น การเจริญเติบโต และการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน

คื่นฉ่ายมีแคลอรีต่ำ แต่อุดมไปด้วยวิตามินเค ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการแข็งตัวของเลือดและสุขภาพกระดูก

น้ำสต็อกไก่ โดยเฉพาะสูตรทำเองสามารถให้แร่ธาตุที่จำเป็น เช่น แคลเซียมและฟอสฟอรัส และคอลลาเจนซึ่งส่งเสริมสุขภาพข้อต่อ

ใบกระวานมีสารประกอบที่มีคุณสมบัติต้านอนุมูลอิสระและต้านการอักเสบ ซึ่งอาจช่วยป้องกันโรคเรื้อรังได้

ชีอิ้วแม้ว่าจะมีโซเดียมสูง แต่ก็มีสารต้านอนุมูลอิสระและสามารถให้สารอาหารรองที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวเมื่อใช้เท่าที่จำเป็น

เนยที่อุดมไปด้วยไขมันยังมีวิตามิน A, E และ K2 เมื่อบริโภคในปริมาณที่พอเหมาะ ก็สามารถเป็นส่วนหนึ่งของอาหารที่สมดุลได้

แป้งซึ่งโดยหลักแล้วเป็นแหล่งคาร์โบไฮเดรตที่ให้พลังงานแก่ร่างกาย เมื่อนำมาผสมกับส่วนผสมอื่นๆ ยังช่วยในเรื่องเนื้อสัมผัสและโครงสร้างของอาหารอีกด้วย

## เคล็ดลับอาหารค่ำวันขอบคุณพระเจ้า

สำหรับไก่วงเนื้อนุ่มๆ ให้นำไปแช่น้ำเกลือแบบแห้งล่วงหน้าหนึ่งวัน สิ่งนี้จะช่วยเพิ่มรสชาติและรับประกันความชุ่มชื้น โปรดจำไว้ว่าไก่วงที่หมักไว้อย่างดีนั้นจะต้องปรุงรสน้อยกว่าก่อนนำไปย่าง

เมื่อปรุงรส การใช้พริกไทยดำบดสดและเกลือโคเชอร์สามารถยกระดับรสชาติได้ โดยให้ผิวกรอบและเนื้อชุ่มฉ่ำมากขึ้น

น้ำมันพืชมีจุดเกิดควันสูง เหมาะสำหรับการผัดโดยใช้ไฟปานกลางถึงสูง ช่วยให้สุกได้ทั่วถึงโดยไม่ทำให้ส่วนผสมไหม้

หัวหอมมีรสหวานและมีกลิ่นหอม เพื่อให้ได้รสชาติเต็มที่ ต้องแน่ใจว่าสับเท่าๆ กัน และใช้เวลาผัดอย่างเพียงพอ

แครอทเพิ่มความหวานตามธรรมชาติ การปอกและสับอย่างสม่ำเสมอช่วยให้มั่นใจได้ถึงรสชาติที่ทั่วถึงในระหว่างกระบวนการปรุงอาหาร

คื่นฉ่ายให้รสชาติพริกไทยที่สดชื่นเล็กน้อย โดยการสับให้สม่ำเสมอ พวกมันจะผสมผสานกับส่วนผสมอื่นๆ ได้อย่างราบรื่น

การใช้ น้ำสต็อกไก่แบบโฮมเมดสามารถสร้างความแตกต่างด้านรสชาติได้อย่างมาก หากเลือกซื้อจากร้านค้า ให้เลือกใช้แบบโซเดียมต่ำเพื่อควบคุมความเค็มได้ดีขึ้น

ใบกระวานสื่อถึงความเข้มข้นและความเอิร์ธโทนอันละเอียดอ่อน ตรวจสอบให้แน่ใจว่าพวกมันสดเพื่อให้ได้รสชาติสูงสุด และอย่าลืมเอามันออกหลังปรุงอาหาร

ซีอิ๊วช่วยเพิ่มความลึกและรสอูมามิ การใช้ในปริมาณที่พอเหมาะสามารถยกระดับอาหารทั้งจานโดยไม่ต้องมีรสชาติอื่น ๆ มากเกินไป

เนยให้ความเข้มข้นของเนื้อครีม เมื่อผัด ให้ระวังความร้อนเพื่อไม่ให้ไหม้ เพราะอาจส่งผลต่อรสชาติสุดท้ายได้

แป้งทำหน้าที่เป็นสารเพิ่มความข้น การคนอย่างต่อเนื่องขณะปรุงอาหารทำให้ได้น้ำเกรวี่ที่เนียนเรียบไว้ก่อนเนื้อ

## ข้อมูลโภชนาการ

อาหารค่ำวันขอบคุณพระเจ้า  
หน่วยบริโภค 1 หน่วย  
Serving Per Container  
**Source:**

จำนวนต่อหนึ่งหน่วยบริโภค

**พลังงานทั้งหมด 450 kCal**

% แนะนำต่อวัน\*

ไขมันทั้งหมด 17 ก.

ไขมันอิ่มตัว 6 ก.

ไขมันทรานส์ 0 ก.

โคเลสเตอรอล 120 มก.

โซเดียม 1100 มก.

คาร์โบไฮเดรตทั้งหมด 10 ก.

ใยอาหาร 2 ก.

น้ำตาล 3 ก.

โปรตีน 60 ก.

\*ข้อมูลสารอาหารและรายละเอียดเป็นค่าประมาณการ  
โปรดใช้ข้อมูลในการวางแผนการบริโภคเท่านั้น.

OUR PARTNERS

