อาหารฝรั่งแปลก ๆ บางอย่าง

โดย

ร.ท. อภัย อิศรภักดี

พิมพ์เป็นอนุสรณ์ในงานฌาปนกิจศพ

คุณหญิงเครือวัลย์ อิศรภักดี

ณ เมรุวัดมกุฏกษัตริยาราม

วันพุธ ที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๑๒

คุณหญิงเครือวัลย์ อิศรภักดี

ชาตะ ๒๔ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๔๓๙

มรณะ ๑๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๑๑

ประวัติ

คุณหญิงเครือวัลย์ อิศรภักดี เกิดเมื่อปีมะแม วันอาทิตย์ เดือนอ้าย ตรงกับวันที่ ๒๔ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๔๓๘ พระนคร เป็นบุตรีของ หลวงอภัยโภคารักษ์ (ชื่น จุลละเกศ) และนางลำพู อภัยโภคารักษ์ (ลำพู พิศาลบุตร์) มีพี่น้องรวมทั้งหมด ๑๐ คน ที่ยังมีชีวิตอยู่ปัจจุบันนี้ ๖ คน คือ

๑) นายมงคล จุลละเกศ

๒) น.ส. ถนอม จุลละเกศ

๓) นายประสบ จุลละเกศ

๔) นายประเสริฐ จุลละเกศ

๕) น.ส. ประสงค์ จุลละเกศ

๖) นายประสิทธิ์ จุลละเกศ

เมื่อ พ.ศ. ๒๔๖๘ ได้สมรสกับ พระยาอิศรภักดีธรรมวิเทศ ซึ่งเป็นบุตรพระยาพรหมาภิภาล (แขก) และ คุณหญิงเปลี่ยน มีธิดา ๒ คน คือ

๑) นางอดิศัย นันทาภิวัธน์ (สมรสกับ นายบุญศรี นันทาภิวัธน์)

๒) นางอดา สุนทรารชุน (สมรสกับ นายสุเทพ สุนทรารชุน)

ในระยะตอนปลายอายุ เกี่ยวกับเป็นโรคหืด ทำให้สุขภาพไม่ค่อยแข็งแรงป่วยกระเสาะกระแสะอยู่เสมอ แต่ไม่หนักถึงกับต้องเข้ารับการ

รักษาที่โรงพยาบาล ครั้นต่อมาเมื่อวันที่ ๑๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๑๑ เกิดมีอาการปวดท้องอย่างมาก ลูก ๆ จึงได้รีบนำส่งโรงพยาบาลตำรวจ เมื่อได้ดูผลเอ็กซเรย์หน้าท้องในวันรุ่งขึ้น นายแพทย์ร่วมพิจารณาเห็นว่า จำเป็นต้องทำการผ่าตัดด่วน เมื่อผ่าตัดจึงพบว่าลำไส้อุดตันเนื่องจากพังผืดรัด อันเป็นผลจากการที่เคยทำการผ่าตัดเกี่ยวกับลำไส้เมื่อ ๑๓ ปีก่อน และเป็นฝีที่ในอุ้งเชิงกราน ซึ่งอักเสบเป็นหนองจนกระทั่งแตก หลังจากผ่าตัดเสร็จเรียบร้อยแล้ว ประมาณ ๘ ชั่วโมง ก็ถึงแก่กรรมด้วยอาการสงบ เมื่อเวลา ๒๔ น. เศษ ของวันที่ ๑๓ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๑๑ รวมอายุได้ ๗๒ ปี ๑๑ เดือน ๑๙ วัน

คำไว้อาลัย

คุณอาเครือวัลย์ (เครือจิน) เลี้ยงพวกเรามาอย่างดียิ่ง ท่านอบรมสั่งสอนให้พวกเรามีมานะ อดทน ให้เราหมั่นเรียนเพื่อช่วยตัวเองให้ได้ คุณอาสอนไม่ให้เราประมาท ไม่ให้ทะนงตน ไม่ให้ถือดีในสมบัติภายนอกกายในชาติวรรณะ คุณอาไม่ชอบให้เราดูถูกคน แต่ชอบที่จะให้พวกเราช่วยผู้อื่นด้วยความเต็มใจจริง ๆ เท่านั้น ท่านสอนเราเสมอว่า "การทำอย่างเสียไม่ได้สู้ไม่ทำเสียดีกว่า" ซึ่งพวกเราทุกคนถือเป็นคติประจำตัวอย่างเคร่งครัด ผู้ซึ่งคุ้นเคยกับคุณอาทุกคนยอมรับในความกรุณาปรานีของคุณอา ท่านช่วยเหลือผู้อื่นด้วยใจจริง ด้วยความปรานีและยิ้มแย้มแสมอท่านเป็นคนที่ยึดธรรมไม่ลำเอียงเลย ไม่ถือชาติถือเรา ลูกตัวลูกเลี้ยงท่านรักทุกคน สำหรับกระผมเองยังภูมิใจเสมอว่า บางครั้งท่านรักและเอ็นดูกระผมมากกว่าลูกในไส้ของท่านเองเสียด้วยซ้ำ คุณอาสอนกระผมให้สามารถช่วยตัวเอง ไม่ให้ดูถูก ไม่ให้มองข้ามสิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ หัดให้มีความสังเกตสังกา ท่านสอนว่า "เวลาใช้คนทำอะไรเราต้องทำเองได้ด้วย" กระผมจะไม่ลืมพระคุณของท่านเลย

คุณอามีการศึกษาดีมาก เป็นเด่นในสมัยของท่าน ท่านเชี่ยวชาญในด้านแม่บ้านการเรือน เรียกว่า "เก่งจริง ๆ" ทำอาหารคาวหวานเก่งทั้งไทย จีน แขก ฝรั่ง มีความชำนาญในการถนอมอาหารสมัยใหม่ ฝีมือสลักผลไม้ของท่านเป็นยอด ผู้ที่เคยชิมฝักคองที่ท่านบรรจงสลักอย่าง

ประณีตงดงาม มีสีสันและรสชาติเป็นที่หนึ่ง ย่อมจะบอกท่านทั้งหลายได้ว่า ท่านเก่งจริง ๆ

คุณอาเป็นอาจารย์เกษตรคนแรกของกระผม ท่านเลี้ยงไก่ Leghorn ใช้อาหารผสมสมัยใหม่ มีไข่ฟองงามให้เราเจียวรับประทาน ท่านปลูกมะเขือเทศพันธุ์ฝรั่งใส่ปุ๋ยได้ผลโต ๆ ปลูกรักเร่ และบานชื่น บานมิรู้โรยฝรั่ง ดอกไฮแลนด์เจีย กลีบซ้อนหลายสี ดอกโต ๆ สำหรับปักแจกันตั้งโต๊ะรับประทานข้าวของคุณป้าเป็นประจำ คุณป้าเป็นนักเรียนอังกฤษชอบอาหารฝรั่ง คุณอาก็มีครัวสมัยใหม่ มีเตาอบ มีกะทะสำหรับทอดเนื้อของฝรั่งใช้ คุณป้าชอบรับประทานสะเต๊กทอดดิบ ๆ สุก ๆ อย่างเวลาหั่นมีเลือดแดง ๆ คุณอาก็ทำได้ ตามปกติคุณป้าพิถีพิถันในเรื่องอาหารมาก แต่เท่าที่ผมจำได้คุณป้าจะให้พวกเราชิมฝีมือของคุณอาเสมอ พร้อมกันนั้นคุณป้าจะเรียกชื่ออาหารเหล่านั้นเป็นภาษาอังกฤษ เรียกชื่อผักและส่วนผสมเป็นภาษาอังกฤษ นี่เป็นการเริ่มต้นที่ผมได้ศึกษาการเกษตร การทำครัวและภาษาอังกฤษ จนในที่สุดผมมีอาชีพในทางเกษตรกรรมและการครัวเลี้ยงชีวิตและครอบครัวมีรายได้พอกินพอใช้ไม่เดือดร้อน โดยอาศัยพระคุณของคุณอาแท้ ๆ

เมื่อคุณอาต้องจากไปอย่างไม่มีวันกลับมาให้พวกเราได้มีโอกาสทดแทนพระคุณท่านได้อีกแล้ว และเพื่อเป็นอนุสรณ์ของคุณอา กระผมจึง

เขียนเรื่องที่คุณอาชอบที่สุด คือ "เรื่องอาหารฝรั่งแปลก ๆ บางอย่างให้น้องพิมพ์แจกในงานประชุมเพลิงคุณอา ซึ่งผู้ที่ได้อ่านนอกจากจะเป็นประโยชน์บ้างเล็ก ๆ น้อย ๆ แล้ว ขอได้โปรดช่วยกันขอให้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่าง ๆ ในไตรโลก จงอภิบาลดวงวิญญาณคุณอาเครือจินของกระผมด้วย

(ร้อยโทอภัย อิศรภักดี)

ภรณี โภชนา

๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๒

"เรื่อง อาหารฝรั่งแปลก ๆ บางอย่าง"

คำนำ สมัยนี้อาหารฝรั่งไม่ใช่ของแปลกสำหรับพวกเรา จนทำให้เรามองข้ามไม่สนใจว่าอย่างนั้นเรียกอะไร อย่างนี้เป็นอาหารชาติใด อาจเป็นเพราะบ้านเรามีอาหารเหลือเฟือ ไม่มีหน้าหนาวอย่างแต่ก่อน มีแต่หน้าร้อนและหน้าฝนเท่านั้น อีกประการหนึ่ง เราไม่มีการถือเคร่งกันอย่างแต่ก่อนแล้ว เราสามารถทำไข่ดาวหมูแฮมรับประทานเป็นอาหารกลางวันแม้อาหารเย็นก็ไม่ผิดระเบียบแบบแผนอะไร ในประเทศอังกฤษซึ่งเป็นเจ้าตำรับ "มารยาทในการกินโต๊ะ" ไข่ดาวหมูแฮมสั่งมารับประทานได้ตลอดวันไม่ถือเป็นของผิดธรรมเนียม ในเมืองอเมริกา "ฮ็อตดอก" และแฮมเบิรกเก้อ และโคคาโคล่าเป็นอาหารประจำชาติไปแล้ว และเป็นได้ทั้งอาหารเช้า กลางวัน, เย็น ทั้งเด็กผู้ใหญ่นิยมกันเป็นหนักหนา แม้บ้านเราก็กำลังเริ่มนิยมอาหารแบบอเมริกันมากยิ่งขึ้น อาจแลเห็นได้ทั่ว ๆ ไป

อย่างไรก็ตามหนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นโดยมุ่งจะช่วยผู้ซึ่งสนใจในการทำอาหารฝรั่งเป็นงานอดิเรก แต่ขัดสนในเรื่องภาษา อยู่บ้านเราจะถามใครก็ไม่กล้า ด้วยเกรงใจอย่างหนึ่ง อายเขาอย่างหนึ่ง บางครั้งจะถามก็กลัวเขาไม่บอก คนรู้คนทำเป็นก็ไม่กล้าบอก เดี๋ยวบอกแล้วไปทำแข่ง เมื่อต่างฝ่ายต่างอยู่ในฐานะลำบาก สิ่งเดียวที่จะช่วยได้ก็คือตัวเรา แม้กระนั้นก็ตามการเรียกชื่อต่าง ๆ ก็ยังยากสำหรับพวกเราอยู่มาก เกี่ยวกับศัพท์แสง

ต่างๆ มีผู้ที่เคยได้รับความลำบากขณะอยู่ต่างประเทศหลายบ้าน รวมทั้งผู้ที่กำลังจะไปนอก ปรารถอยากให้ข้าพเจ้าตั้งโรงเรียนสอนทำอาหาร หรือคู่มือสำหรับผู้ที่จะไปจ่ายกับข้าวในต่างประเทศ ข้าพเจ้าเองได้ใช้เวลาซึ่งข้าพเจ้ามีน้อยเต็มที่ในขณะที่ได้ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยแห่งประเทศฟิลิปปินส์เล็กๆ ซึ่งสถาบันการศึกษาในบ้านไทยเรายังไม่รับรองวิทยฐานะเท่าใดนัก ประกอบกับได้มีโอกาสได้ปฏิบัติหน้าที่ราชการในแผนกอาหาร และในคราวที่ได้มีโอกาสไปส่งบุตรีคนเดียวของข้าพเจ้าไปหาที่เล่าเรียนที่ประเทศอังกฤษ ฝรั่งเศส และอเมริกา ก็ได้ใช้เวลาที่เหลือทั้งหมดดูและลองชิมอาหารแปลกๆ หลายอย่าง และได้ถือโอกาสที่ได้เห็นได้ลองรับประทานด้วยตัวเองมาลองประกอบขึ้นจำหน่ายในบ้านเราด้วยตัวเอง จนเรียกได้ว่า "ฝรั่งกินไทยกินก็ว่าดี" จึงได้พยายามบันทึกเอาไว้และเพิ่งได้มีโอกาสจัดพิมพ์เป็นครั้งแรกในโอกาสงานประชุมเพลิง คุณอาเครือจัน ซึ่งข้าพเจ้ารักไม่น้อยกว่าแม่บังเกิดเกล้าของข้าพเจ้าเลย และมีข้อบกพร่องอย่างใดโปรดส่งคำติชมและโปรดให้อภัยต่อความรู้อันน้อยนิดของข้าพเจ้าด้วย

อาหารอร่อย ๆ ตามเมืองต่าง ๆ
พร้อมทั้งวิธีทำ

พวกเราได้รับความลำบากมานานแล้วเรื่องเวลาไปต่างประเทศ ไม่รู้ว่าจะสั่งอะไรมารับประทานดี บัดนี้รู้สึกว่าสะดวกขึ้นมากแล้ว เพราะเขามีร้านอาหารชนิดช่วยตัวเองแบบสวนสามพราน เรียกว่า SELF SERVICE เซ็ลฟ์เสอวิส เขามีอาหารปรุงแต่งแล้วตั้งไว้ เราชอบอย่างไหนก็ยกใส่ถาดมานั่งกิน มีคนคอยอยู่ปากทางเก็บสตางค์ก่อน บางแห่งยังสะดวกใช้หยอดสตางค์ช่องอาหาร จะเปิดหยิบออกมานั่งรับประทาน ยืนรับประทานตามสะดวก แม้กระนั้นก็ยังยากเมื่อไปประเทศที่เขาไม่ใช้ภาษาอังกฤษ รายชื่ออาหารแปลก ๆ เวลาสั่งมาพวกเรามักร้องอ๋อหรืออ๋อไปตาม ๆ กัน ฉะนั้นให้รู้ว่าที่เมืองนั้นเมืองนี้เขานิยมกินอะไรกัน หากเขาบอกวิธีทำแล้วกลับมาลองรับประทานเองบ้างจะได้ประโยชน์อย่างยิ่งดังต่อไปนี้

เมืองอังกฤษ

(๑) <u>ฟิชแอนชิป</u> FISH AND CHIP คือปลาต่าง ๆ ชุบแป้งทอด มีปลาตาเดียว ปลากระเบน ปลาเทร้า ไข่ปลา รับประทานกับเกลือและน้ำส้มกับมันฝรั่งทอด

ปลากระเบนกระดูกอ่อน ปลาอื่นแล่เอาแต่เนื้อ, แป้งที่ใช้ใช้แป้งสาลีทำขนมธรรมดา ๆ ละลายกับน้ำเย็นคนให้เข้ากัน เหยาะเกลือเล็กน้อย เอาปลาชุบบาง ๆ ทอดจนเหลือง มันทอดหั่นเป็นชิ้น ๆ เท่านิ้วมือ ล้างน้ำให้

หมดเมือก ลงทอดน้ำมันมาก ๆ พอเหลืองเท่านั้น แต่งจานด้วยมะนาวแว่น ๆ แถมแตงกวาดองหรือหอมดอง ใช้น้ำมันพืชทอดไม่ใช้เนยเลย

(๒) สะเต๊กคิดหนีพาย STEAK and KIDNEY PIE สะเต๊กเอนคิดหนีพาย ความจริงง่ายมากดังนี้

<u>แป้งพายร่วน ๆ</u> แป้งสาลีธรรมดาร่อนหลายหน ๒ ถ้วย เกลือ ½ ช้อนชา มาจะรีน ½ ถ้วย เคล้าเข้าด้วยกันจนเข้ากันดี ปิปมะนาว ๑ ซีก เติมน้ำประมาณ ½ ถ้วย เคล้าจนเป็นก้อนกลมไม่ติดมือ ดึงเป็นแผ่นบาง ๆ กรุถ้วยทนไฟ ชามตื้นเคลือบเหล็ก หรืออลูมิเนียมก็ได้ ตักเนื้อและไตวัวที่เคี่ยวได้ที่แล้วอย่าให้ล้น แล้วเอาแป้งอีกแผ่นหนึ่งปิดข้างบน บีบแป้งให้ติดกันจะจับก็ได้แล้วเอาเข้าเตาอบจนหน้าเหลืองใช้ได้ <u>ไส้พาย</u>

<u>เนื้อ</u> เนื้อสดมากน้อยตามต้องการตัดเป็นชิ้นเล็ก ๆ เคล้ากับแป้งสาลีให้ทั่ว ทิ้งไว้สักครู่เอาหัวหอมใหญ่ ๒-๓ หัวหั่นบาง ๆ ผัดกับน้ำมันทำกับข้าวหรือมาจะรีนก็ได้จนเหลือง เอาเนื้อคลุกแป้งลงผัดรวมต่อไปจนแป้งสุก เติมน้ำพอสมควร ผักชีฝรั่งสับ เกลือ พริกไทย เคี่ยวไปจนเนื้อเปื่อยแล้ว (๙๐ นาที) จึงเติมไตวัว (คิดหนี) หั่นเป็นชิ้นขนาดหัวแม่มือ เคี่ยวต่อไปอีก ๔-๕ นาที ยกลงแล้วใช้เป็นไส้พายต่อไป (ถ้าเคี่ยวไตพร้อมกับเนื้อคิดหนีจะหดจนแข็งมากรับประทานไม่อร่อย ไส้พายนี้ครบเครื่องต้องใส่<u>เห็ด</u>ด้วย

วิธีรับประทาน มักรับประทานร้อน ๆ มีน้ำเกรวี่ราดให้และ ๆ เครื่องเคียงมักเป็นสลัดผักสดและมันทอด

เมืองฝรั่งเศส

(๑) หอยนางรมสด ๆ แกะล้างให้สะอาดแล้วใส่ลงในฝาเดิมของมันเอง บีบมะนาว เกลือ ใช้ส้อมจิ้มรับประทาน นิยมกันมาก สั่งมารับประทานเป็นชุด ๆ ละ ๖ ตัว ๑๒ ตัว กับเหล้าองุ่น

(๒) หอยทาก ESCARGOT เอสคาโก้ หอยทากชนิดนี้ตัวขนาดหอยโข่งตัวย่อม เปลือกกลมป้อม ๆ ลาะเหลืองน้ำตาล เขาทำฟาร์มเลี้ยงตามไร่องุ่นมันกินใบองุ่นเป็นอาหาร เอามาลวกน้ำแกะตัวหอยมาเคี่ยวกับเหล้าองุ่น ผักชีฝรั่ง หัวแครอต เกลือ พริกไทย กานพลู จนเปื่อยดีเอาไปคลุกเนยผสมกับกระเทียมสับ, ใบผักชีฝรั่งสับ, เกลือ, พริกไทย, เหล้าองุ่น แล้วผัดใส่กลับลงไปในเปลือกเดิมแล้วเอาไปอบจนกระเทียมเหลืองใช้คีมสำหรับคีบโดยเฉพาะจับตัวหอย ใช้ส้อมเล็ก ๆ รับประทานกับขนมปังฝรั่งเศส นิยมเรียกรับประทานเป็นชุด ๆ ชุดละ ๖ ตัวและ ๑๒ ตัว กับเหล้าองุ่นเมืองไทย หอยชนิดนี้ มีมากทั่วทั้งตะไคร้ ของนอกใส่กระป๋องมีเปลือกมาขายพร้อม

(๓) บูยาเบส Bouillabaisse บูยาเบสเป็นอาหารทะเลว่ากันว่าที่เมืองนีสและมาเซ อร่อยที่สุดในโลกเป็นอาหารทะเลประเภทสดใส่เครื่องเทศที่สำคัญคือผงแกงกะหรี่และหญ้าฝรั่นโรยเนยแข็ง ใครไปเมืองฝรั่งเศสไม่รับประทานบูยาเบสเขาว่าเป็น

อาหารทะเล ได้แก่หอย ปู ปลา กุ้ง หลาย ๆ อย่างปนกันหรืออย่างไหนอย่างเดียวก็ได้ บางแห่งนึ่งจนสุกใส่จานมาต่างหากแล้วเอาซ๊อสมาต่างหาก ตักราดอาหารทะเลแล้วโรยเนยแข็งรับประทาน ใช้อาหารทะเลสดๆ หั่นเป็นชิ้น ๆ เคี่ยวไปกับซ๊อส ซ๊อสบ้างใสบ้างข้นตามชอบ

ซ๊อสบูย่าเบส หอมสับ มะเขือเทศสับ กระเทียมสับ ลงหม้อผัดกับน้ำมัน ทำกับข้าวจนสุก เติมแป้งสาลีลงไปผัดจนแป้งสุกใส (อย่างใสไม่ต้องเติมแป้ง) เติมน้ำทีละน้อย เคี่ยวไปจนข้นเข้ากันดี เติมผงกะหรี่ (มากน้อยตามชอบ) เกลือ พริกไทย ซ๊อสมะเขือเทศอย่างข้น ใบกระวาน กานพลูและหญ้าฝรั่นเล็กน้อย เคี่ยวไปอีกจนเครื่องเทศเข้ากันดี ชิมดูเติมอาจิโนะ-โมะโตะและเหล้าองุ่นมากน้อยตามชอบ คนให้เข้ากันอีกทียกลงใช้ได้

วิธีรับประทาน มักรับประทานมูมมามใช้มือปอกกุ้ง แกะปู ดูดหัวปลา รับประทานกับขนมปังฝรั่งเศส จิ้มซ๊อสอย่างเปิดเผย มักมีผ้าเช็ดมือใหญ่ปิดหน้าอก มีน้ำใส่ถ้วยไว้ล้างมือด้วย นิยมรับประทานกับเหล้าองุ่น

เมืองอเมริกา

อเมริกันรับประทานอาหารง่าย ๆ ตามสะดวก

(๑) ฮ๊อตดอก (HOT-DOG) คือแซนวิชไส้กรอกนึ่งหรือย่างใช้ขนมปังสำหรับฮ๊อตดอกโดยเฉพาะเป็นตุ้นยาวพอดีกับไส้กรอก ผ่าครึ่งทาเนยบ้างปิ้งบ้าง เอาไส้กรอกยัดลงไป ทามัสตาด เกลือพริกไทย ผักดองหวาน ๆ และซ๊อสมะเขือเทศจนเยิ้ม ห่อกระดาษ ยืนนั่งรับประทานกันทั่วไป

พร้อมกับกาแฟดำและน้ำอัดลมนานาชนิด นับว่าเป็นอาหารประจำชาติอเมริกาได้อย่างหนึ่ง มีขายทุกหนทุกแห่งตลอดวัน

(๒) แฮมเบิร์กเก้อ (Hamburger) เป็นอาหารประจำชาติอเมริกันอีกอย่างหนึ่ง

วิธีทำเนื้อแฮมเบิร์กเก้อ อเมริกันใช้เนื้อวัวสับผสมกับไข่วัวแล้วตีเข้าด้วยกันจนเหนียว เข้าเครื่องอัดเป็นแผ่นบาง ๆ ขนาดวงกลม ๓-๕ นิ้ว วางบนกระดาษแก้วซ้อนไว้เป็นตั้ง ๆ เตรียมไว้ทอดขาย

วิธีทอด ทอดวางบนกระทะเหล็กหนา ๆ ใช้ไฟฟ้าหรือแก๊ส ปรับความร้อนอัตโนมัติ เวลาทอดใช้น้ำมันน้อยที่สุด เมื่อหน้าแรกสุกดีโรยหัวหอมหั่นบาง ๆ เล็กน้อยแล้วกลับหน้าทอดต่อไปจนสุก เอาไปวางบนขนมปังกลม ๆ สำหรับแฮมเบิร์กเก้อโดยเฉพาะ แล้วรับประทานราดน้ำซ๊อสมะเขือเทศ เกลือพริกไทย บางครั้งป้ายมัสตาดด้วย

(๓) คลับสะเต๊ก (Club Steak) เป็นเนื้อทอดบนกระทะเหล็กหนา ๆ เรียกว่าคลับสะเต๊ก เพราะหั่นเนื้อชิ้นหนาเกือบหนึ่งนิ้ว หนักชิ้นละประมาณ ๑ ปอนด์ (๔๕๐ กรัม) บางแห่งเรียก POUND STEAK เพาน์สะเต๊ก นุ่มมาก รับประทานกับมันทอดและถั่วลันเตา ที่ขึ้นชื่อคือ T-BONE STEAK

ทีโบนสะเต๊ก คือเนื้อรูปตัว T ตัดเนื้อติดกระดูกตรงสันหลังตอนหางให้ติดทั้งสันนอกสันใน กระดูกเป็นรูปตัว T ชิ้นหนึ่งๆหนักประมาณ ๑/๒ กิโล

นิยมปิ้งเต่าถ่านรับประทานเป็นอาหารจานเนื้อที่แพงที่สุดของอเมริกา เนื้อของเขานุ่มดี กินได้ทั้งหมดไม่เหนียวเลย แต่ชิ้นใหญ่เหลือเกิน ไทยเรา ๒ คนต่อชิ้นกำลังเหมาะ

เมืองเยอรมัน

คนเยอรมันรับประทานอาหารเข้มข้นเค็มจัด เพราะต้องการล้างคอด้วยเบียร์มาก ๆ

(๑) ไส้กรอกเยอรมันเรียก "หวุส" หรือ เหวิส ที่มีชื่อที่สุดคือไส้กรอกเลือด "BRATWURTSHEN" อ่านว่า "บรัตวูสเซ่น" กินกับกะหล่ำปลีดองเรียก "ซาเว่อเคร้า"

(๒) ซุบเต่า อังกฤษเรียก TURTLE SOUP เท้อเทิลซูป เยอรมันเรียก "ชิโลรัตเต้นซุป" ถือว่าเป็นยอดซุป เป็นซุปใส มีรสหอม เพราะใส่เหล้ามะเดียร่า (MADIARA)

วิธีทำง่าย ๆ (ก) ต้มเต่าทะเล หรือตะพาบน้ำจนเปื่อย เลาะกระดูกออกสับเนื้อเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็กเก็บไว้ใส่ในซุปต่อไป น้ำที่ต้มเต่าเก็บเอาไว้ผสมกับซุปใส เพราะน้ำต้มเต่าคาวจัดมากแทบกินไม่ได้

(ข) ทำซุปใส โดยเอาเนื้อวัวมาทอดจนเกรียมเติมน้ำพอสมควร ใส่หัวหอม หัวแครอต เกลือ พริกไทย ใบกระวาน กานพลู เสี้จ มาจาแรม และใบซาโวรี่ (SAVORY) เคี่ยว ๒–๓ ชั่วโมง จนเนื้อจืดกรอง แล้วทำให้ใสโดยแช่ในตู้เย็นค้างคืน รุ่งเช้าช้อนไขมันออกให้หมด เอาใส่หม้อ

ต้มให้เดือด ตีไข่ขาวกับเปลือกไข่ให้เข้ากันเติมลงไป คนจนไข่ขาวสุก กรองด้วยผ้าขาวบาง (ใช้เป็นซุปใสได้อีกอย่างหนึ่ง)

(ค) เอาน้ำเต่าหนึ่งส่วนผสมกับน้ำซุปใส ๕ ส่วน เติมเนื้อเต่าต้มสุกแล้วนั้นลงไป ตั้งไฟให้เดือด ชิมดูเติมเกลือพริกไทยให้พอเหมาะก่อนรับประทานเหยาะเหล้ามาเดียร่าเล็กน้อยใช้ได้ (ซุปใสรับประทานเย็น ๆ ได้เรียกซุปเย็น เวลาเสิร์ฟมักใช้แครอตหั่นฝอยเท่าก้านไม้ขีดไฟด้วย)

เมืองสวิส

(๑) ฟองดู หวาน นิยมมากเพราะสวิสเซอแลนด์มีนมเนยมาก เนยแข็งมีชื่อเสียง คนสวิสชอบกินนมเนยมาก SWEET FONDUE คือขนมปังจุ่มกับเนยแข็งต้มกับเหล้าร้อน ๆ ที่ถูกต้องต้องใช้หม้อดินพิเศษมีมือจับทำด้วยทองแดงตั้งบนขาตั้ง แล้วต้มให้ร้อนด้วยตะเกียงเล็ก ๆ ใช้กอชอดจุด ขนมปังหั่นเป็นก้อนสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ พอคำ ใช้ส้อม ๒ ขาต้ามยาว ๆ เสียบขนมปังแล้วจุ่มเนยแข็งรับประทาน

(๒) ฟองดู-เดิ้ม มักเรียกให้เพี้ยนไปจากฟองดูหวานว่า ฟองดูบูกินย่อง (ปีบจมูกนิดหน่อย) แปลว่าเนื้อทอดกินกับซอสเหล้าแดง ๆ หรือเนื้อทอดใส่เหล้าบอกนดี FONDUE BOURGUIGNON

วิธีทำง่าย ๆ (ก) ใช้เนื้ออย่างดีที่สุดเช่นเนื้อสันในวัวแล่พังผืดออกตัดเป็นก้อนสี่เหลี่ยมเท่าหัวแม่มือ คลุกด้วยเหล้าไวน์ เกลือ พริกไทย

เล็กน้อย คลุกด้วยน้ำมันสลัดให้ท่วม หมักทิ้งไว้ ๒-๓ ชั่วโมง แล้วเสียบกับส้อมของมันโดยเฉพาะเอาไว้บ้าง ไม่เสียบบ้าง

(ข) น้ำจิ้มหลาย ๆ อย่าง เช่น น้ำแมยอนเนส ซ๊อสมัสตาด ซ๊อสบูกินย่อง

(ค) ทำสลัดผักสดเตรียมไว้

(ง) ใส่น้ำมันสลัดในหม้อทอดฟองดู เริ่มติดไฟตะเกียงกอฮอล์ได้

<u>วิธีกินฟองดูเด็ม</u> จัดโต๊ะเอาเนื้อทั้งที่เสียบแล้วและยังไม่ได้เสียบเรียงใส่จานไว้เป็นระเบียบ จัดสลัดให้สวยงาม ซ๊อสหลากชนิดตั้งไว้รอบ ๆ หม้อทอดฟองดู

เวลารับประทานต่างคนต่างเอาเนื้อเสียบไม้ หรือส้อมลงจุ่มในน้ำมันที่ร้อนได้ที่สัก ๒-๓ นาที หรือสุกดิบตามชอบ จิ้มซ๊อสต่าง ๆ ตามชอบรับประทานกับสลัด ใช้ส้อมจิ้มเนื้อดิบลงทอดต่อไปเป็นลำดับ นับว่าเป็นการรับประทานอาหารเนื้ออย่างมีระเบียบน่าอร่อยอย่างยิ่งชนิดหนึ่ง

เลี้ยงฟองดูมักเลี้ยงเหล้าไวน์ไปด้วยเสมอ

<u>เมืองอิตาลี</u>

อาหารอิตาลีที่ขึ้นชื่อก็อาหารจำพวกแป้ง เรียกว่า "ปาสต้า" Pasta ได้แก่มักโรนี สปาเกตตี้ และบีส้า ล้วนแต่ใช้น้ำมันสลัด หัวหอม มะเขือเทศ

และพริกป่น เนยแข็งมาก ๆ ทั้งนั้น แปลว่าอาหารเพิ่มความอร่อยทั้งสิ้น อาหารอิตาเลียนมักตั้งชื่อตามเมืองต่าง ๆ เช่น เมืองโบโลนย่า BOLOGNESE มักโรนี โบโลเนส เป็นต้น

(ก) มักโรนีผัดอย่างภรณี

วิธีทำ ต้มเส้นมักโรนีในน้ำมาก ๆ เติมเกลือเล็กน้อย ลองจับดูพอเห็นว่าเปื่อยดี รีบยกลงไปกรองแล้ว เอาน้ำเย็นราดมาก ๆ ไม่ให้มันติดกันแล้วเอาเนยคลุกเก็บรอไว้

วิธีทำซ๊อส เจียวหัวหอมสับกับหมูเบคอนจนเหลือง เติมกะเทียมสับและมะเขือเทศสับผัดต่อไปจนมะเขือเทศสุกดีใช้ไฟอ่อน ๆ เติมซ๊อสมะเขือเทศอย่างข้นลงไปผัดต่อไปอีกพอสมควร คนมาก ๆ เติมผงชูรส พริกป่นฝรั่งเล็กน้อย ชิมดู รสกลมกล่อม เอาเส้นมักโรนีหรือสปาเก็ตตี้ลงผัดตักใส่ชามโรยเนยแข็งมาก ๆ มีหมูแฮมสับเป็นชิ้นเล็ก ๆ โรยหน้าด้วยยิ่งดี บางคนชอบหวานเติมน้ำตาลเล็กน้อยก็ได้ตามปกติหัวหอมและซ๊อสมะเขือเทศก็หวานอยู่แล้ว จึงไม่แนะให้ใส่น้ำตาลเวลาปรุงซ๊อสสำหรับมักโรนีเลย

(ข) สปาเก็ตตี้ มีทบอล (SPAGHETTI MEAT BALL)

วิธีทำเส้นสปาเก็ตตี้ นวดแป้งสาลีกับไข่ไก่เติมเกลือเล็กน้อย นวดให้เข้ากันตามปกติไม่ควรเติมน้ำเลย ถ้าไข่เหนียวไข่เติมน้ำทีละน้อย นวดจนเหนียวไม่ติดมือ โดยใช้นวลแป้งโรยบนไม้คลึงแป้งแล้วคลึงให้

เป็นแผ่นบาง ๆ ยาว ๆ เฉพาะผู้ที่ไม่ใช้เครื่องนวด เครื่องตัด ใช้ไม้กลิ้งแป้งหรือขวดเหล้าก็ได้ เมื่อได้หนาบางตามต้องการตัดเป็นเส้นเล็กขนาดตอก เอาลงต้มในน้ำเดือดมาก ๆ ๗–๘ นาที ก็สุก เอาไปกรองราดด้วยน้ำเย็นมากเส้นจะได้ไม่ติดกัน ใส่ตู้เย็นไว้ใช้ได้นาน ๆ

วิธีทำซ๊อสสปาเก็ตตี้ ผัดหัวหอมสับ กระเทียมสับ และหมูเบคอนสับด้วยน้ำมันพืชจนเหลืองแล้วจึงเติมมะเขือเทศสับผัดต่อไปจนมะเขือสุก เติมซ๊อสมะเขือเทศอย่างข้นลงไปผัดต่อไป คนมาก ๆ แล้วเติมน้ำพอสมควรเคี่ยวจนข้นพอดี เติมเครื่องเทศ พริกไทย เกลือ ผงชูรส ผงออริกาโน พริกปาปริก้า และพริกชิลี่เพาเดอร์ คนให้เข้ากันดี รสกลมกล่อม ยกลงจากเตาเก็บไว้ใช้ต่อไป หากจะเก็บนานควรใช้ซ๊อสข้นและเค็มจะได้ไม่บูด เวลาใช้เติมน้ำเอาได้

วิธีทำเนื้อก้อน (Meat Ball) ผสมเนื้อบด–ขนมปังป่น หัวหอมสับละเอียด ผักชีฝรั่งหรือใบขึ้นฉ่าย สับละเอียด พริกไทย เกลือ เติมน้ำเล็กน้อยหรือไข่ก็ได้ ขยำให้เหนียว พอปั้นเป็นก้อน ๆ ได้ ปั้นเป็นก้อนเล็ก ๆ ขนาดพอคำ เคล้ากับแป้งสาลี ทิ้งไว้จนแป้งเกาะเนื้อแน่นดีแล้วสลัดแป้งที่เกินออก เอาลงทอดกับน้ำมันจนสุกตักขึ้นเก็บไว้ในตู้เย็นนาน ๆ ไม่เสีย

วิธีเสริฟ "Spaghette meat ball" เอาเมีทบอลหรือเนื้อก้อนที่ทอดสุกแล้วลงต้มในซ๊อสสปาเก็ตตี้ที่ทำแล้วใช้ไฟอ่อนจนนุ่มเตรียมเส้นสปาเก็ตตี้

อุ่นให้ร้อนเสียก่อน ตักใส่จานก้นลึกตักเนื้อก้อนมากน้อยตามใจชอบวางบนเส้นสปาเก็ตตีเรียงให้งดงาม ตักน้ำซ๊อสราดให้ทั่ว โรยเนยแข็งขูดให้ทั่วเหยาะผงออริกาโน่เล็กน้อยใช้ส้อมม้วนเส้นใส่ปากรับประทานจะได้ไม่เลอะเทอะ

อาหารบางอย่างที่ห้องครัวภรณีโภชนา ทำจำหน่ายเป็นประจำอยู่ทุกวัน

มีเพื่อนฝูงมากมายมาขอจดรายชื่ออาหารที่ห้องอาหารภรณี และขอตำรับเพื่อไปประกอบรับประทานเอง ข้าพเจ้ายินดีอนุเคราะห์จัดให้ตามประสงค์ทุกราย บางครั้งได้ทำให้ดูด้วยตนเอง มิได้ปิดบังเลย กลับถือว่าเป็นการให้เกียรติต่อข้าพเจ้าเป็นอย่างยิ่ง เนื่องด้วยเวลาและเนื้อที่จำกัด จึงขอถือโอกาสเสนอวิธีทำอาหารบางอย่าง ที่ห้องอาหารภรณีทำจำหน่ายอยู่เป็นประจำทุกวัน และขอเรียนว่า อาหารที่ปรากฏในตอนต้นของหนังสือเล่มนี้ ท่านสามารถไปชิมได้ที่ห้องอาหารภรณีโภชนาระหว่างซอย ๒๑-๒๓ ถนนสุขุมวิท

(๑) แพนเค้กอย่างภรณี (PAN CAKE)

ใช้แป้งสาลี ๒ ถ้วย ร่วมกับผงฟู ๔-๕ ช้อนชา, เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา น้ำตาลทรายขาว ๓-๔ ช้อนโต๊ะ, ไข่ ๒-๓ ฟอง เนย หรือมาจะรีน ๑ ช้อนโต๊ะ คนกับนมสดประมาณ ๑ ถ้วย ใช้เครื่องตีไข่เร็วดี แต่คนด้วยช้อนก็ได้ เติมนมทีละน้อย ให้ข้นพอดี หยอดในกะทะมีน้ำมันพืชเล็กน้อย ไฟอ่อน หยอดแป้งตรงกลางกะทะ มันจะแผ่ขยายออกไปเอง และจะหยุดไหลเมื่อริม ๆ เริ่มสุก เมื่อสังเกตเห็นตรงกลางเริ่มมีฟองลมปุดขึ้นมามากพอสมควร แสดงว่าด้านล่างสุกแล้ว กลับได้แล้ว หากน้ำมัน

มากไป ขนมจะอุ้มน้ำมันมากไม่อร่อย ควรเติมน้ำมันใส่กะทะอีกหาก ปรากฏว่าขนมฟูน้อยไป คือ ขนมจะด้าน ใช้ตะหลิวกดดู รู้สึกหยุ่นเหมือนฟองน้ำ และไม่มีแป้งทะลักยอกมาก็ใช้ได้ สำหรับให้หอมบ้างนิยมใส่ลูกจันทน์ป่นเวลาผสมแป้ง มักนิยมใช้น้ำแวนนิลา จึงต้องเลือกใช้ตามชอบใจ (เคล็ดมีอยู่ว่าลองผสมให้ข้นมาก ๆ ไว้ก่อน หากต้องการให้เหลวก็ให้เติมนมอีกทีละน้อย วิธีที่ดีที่สุด คือ ลองทอดดู แล้วชิมดูให้ได้ดังใจเท่านั้น) รับประทานกับเนยและน้ำผึ้ง

(๒) <u>ขนมกล้วยแขกฝรั่ง</u> <u>BANANA-FRITTER</u> ใช้ส่วนผสมของแพนเค้กโดยใช้กล้วยหอมงอม ๆ ๕—๖ ลูก หั่นคนกับแป้งแห้ง ๆ ไม่เติมนมเติมน้ำ นอกจากว่ากล้วยจะดิบมากจึงเติมน้ำเติมนมให้พอตักหยอดทอดน้ำมันท่วม ๆ หมั่นกลับช้า ๆ จะได้พองกลมสวย ๆ กลิ่นจะใช้ลูกจันทน์หรือแวนนิลาก็ได้

รับประทานราดน้ำผึ้งโดยน้ำตาลหรือเอาไอสครีมกรีนแวนนิลาโรยเรียกว่า แบ้นน่า ฟริตเท่อ อาลาโม้ด (BANANA FRITTER A LA MODE)

(๓) <u>พายสับปะรด</u> <u>PINE-APPLE PIE</u> <u>ไพนแอ็ปเปิ้ลพาย</u> ใช้แป้งพายร่วน ๆ ธรรมดาอย่างพายไก่หรือพายเนื้อรองก้นอบ พายด้วยแป้งบาง ๆ ตักสับปะรดกวนใส่ปิดด้วยแป้งบาง ๆ ตัดขอบ เม้มจีบให้แน่นเจาะรูให้ไอออก อบพอหน้าเหลืองรับประทานได้

วิธีทำไส้พายสับปะรด สับปะรดเป็นชิ้นเล็ก ๆ มากน้อยตามต้องการ เอาน้ำตาลทรายขาวโรยให้ทั่วทิ้งไว้ ๓๐ นาที แล้วตั้งไฟเคี่ยวจนสับปะรดเปื่อยไฟอ่อน ๆ เติมเกลือเล็กน้อย บีบมะนาวสักครึ่งลูก เติมแป้งสาลีละลายน้ำอย่าให้ใสนักทีละน้อย คนเร็ว ๆ จนแป้งสุกยกลงเติมไข่แดง ๑—๒ ฟอง ตีให้แตกแล้ว คนเร็ว ๆ จนเข้ากันดี ตักเนยหรือมาจะรีนสัก ๑ ช้อนโต๊ะใส่แล้ว คนเร็วสัก ๑—๒ นาที ทิ้งไว้สักครู่ ตักใส่ถาดรองแป้งไว้เรียบร้อยแล้วเกลี่ยให้เสมอ เอาแป้งอีกแผ่นหนึ่งปิดหน้าติดขอบเม้มให้สนิทจีบขอบสวยงาม เจาะรูให้เอออก เข้าเตาอบ ๓๐๐° ประมาณ ๔๐ นาทีก็สุก รับประทานราดครีมหรือไอสครีมแวนนิลาอร่อยมากเรียกว่า Pine apple Pie a la Mode ไพนแอ๊ปเปิ้ลพาย อาลาโม้ด

(๔) ข้าวหน้าไก่ฝรั่งอย่างภรณี ชิกเค่นอาลาคิง CHICKEN A LA KING คือไก่ต้มกับเห็ดใส่แป้งนมเนย ใส่เหล้า ใส่ผักโรยเนยแข็งราดบนข้าวผัดกับนมเนย

วิธีทำข้าวมันอย่างฝรั่ง (ก) ครีม-ไรส CREAMED RICE ใช้ข้าวสุกใส่กะทะผัดกับน้ำนมให้นุ่ม แล้วยกลงตักเนยหรือมาจะรีนเล็กน้อยใส่ลงไป คนให้ทั่วใส่ชามเตรียมไว้ราดหน้าต่อไป

(ข) หั่นเนื้อไก่ชิ้นพองามต้มจนสุกใส่น้ำพอท่วมเนื้อไก่ ขณะที่กำลังต้มไก่สับเห็ดสดหรือเห็ดกระป๋อง และพริกยักษ์ เป็นชิ้นเล็ก แล้วเอาไปผัดกับน้ำมันเนยจนสุก เติมแป้งสาลี ๑—๒ ช้อนโต๊ะลงไปผัดต่อ

จนแป้งสุก ยกลง เอาไก่ที่ต้มสุกแล้วพร้อมทั้งน้ำต้มไก่ลงไปคนกับผัก คนเร็ว ๆ ไม่ให้แป้งเป็นลูก เติมนมสดเล็กน้อยคนให้เข้ากันดีมีลักษณะเป็นครีม ยกขึ้นตั้งไฟอีกสักครู่ คนมาก ๆ เติมเกลือ พริกไทย เหยาะเหล้าเชอรี่ไวน์สัก ๑ ช้อนโต๊ะ ชิมดูรสกลมกล่อม ยกลง ตอกไข่ไก่ ๑—๒ ฟอง เอาแต่ไข่แดงเติมลงไป คนเร็ว ๆ แล้วตักราดบนข้าวที่เตรียมไว้ ชุดเนยแข็งโรยหน้าแต่งด้วยผักชีฝรั่ง ๒—๓ กิ่งพองาม

๕. <u>เนื้อสะเต๊ะอย่างภรณี- SATAY</u> หั่นเนื้อดี ๆ ไม่มีพังผืดบาง ๆ ยาว ๆ ตามยาวของกล้ามเนื้อจำนวนตามต้องการ คลุกกับหัวหอมเล็กและตะไคร้ตำเล็กน้อย เติมเครื่องปรุงอื่น ๆ คือ ขมิ้นผง, เกลือ, พริกไทย, น้ำตาล, ซีอิ๊วขาว, ลูกผักชี, ยี่หร่า, อบเชยญวน, ผงชูรส และ เหล้าพอสมควร ปิ้งชิมดู เติมรสอีกตามชอบใจ หมักเอาไว้ ๒—๓ ชั่วโมง เสียบไม้ปิ้งเตาถ่านพรมด้วยน้ำกะทิ ให้สุก จิ้มน้ำจิ้มและอาจาด

<u>น้ำจิ้มสะเต๊ะ Peanut Sauce</u> (พีนัทซอส) ใช้เครื่องแกงแดงธรรมดา (พริก หอม กะเทียม ตะไคร้) ละลายกับน้ำกะทิ ต้มจนเดือด เติมหอมเจียว, อบเชย, น้ำปลา น้ำตาล และถั่วลิสงป่น ชิมดู ยกลง เก็บไว้ใช้จิ้มกับเนื้อสะเต๊ะและขนมปังปิ้งต่อไป

<u>อาจาด</u> AJAD อาจัด หั่นผักต่าง ๆ ให้เป็นฝอยขนาดก้านไม้ขีดไฟ คือ แตงกวา, หอมเล็ก, หัวแครอต, มะเขือเทศ, ขิงอ่อน (พริกชี้ฟ้าเล็กน้อย)

กลุกด้วยเกลือ น้ำส้ม น้ำตาล ทิ้งไว้สัก ๓—๔ นาที บีบน้ำออกเสียบ้าง ใส่จานเสิร์ฟกับเนื้อสะเต๊ะ

๖. หอยเมืองใหม่ สะเต๊หลอบ อาลานิ้วเบิร์ก SCALLOP A LA NEWBERG คือหอยเชลล์ต้มกับนมเนย ใส่แป้ง ใส่ไข่แดงดิบ ๆ ใส่เหล้าเชอรี่ พริกไทย เกลือ ผักชีฝรั่ง และผักขึ้นฉ่ายฝรั่งสับ มี ขนมปังทอดกรอบและเนยแข็งขูดโรยหน้า

วิธีทำ เอาแป้งสาลี ๑—๒ ช้อนโต๊ะผัดกับเนยจนแป้งสุกใส แล้วเอาหอยเชลล์ดิบ ๆ ลงไปผัด ๑—๒ นาที เติมนมสดลงไปทีละน้อย ผัดต่อไปคนเร็วจนแป้งข้นเป็นครีม เติมเหล้าเชอรี่ ๑ ช้อนโต๊ะ ผักชีฝรั่งและต้นขึ้นฉ่ายสับ เกลือ, พริกไทย คนให้ทั่ว ยกลง ตอกไข่แดง ๑–๒ ฟอง คนให้เข้ากัน ตักใส่ชามก้นลึก ๆ โรยด้วยเนยแข็งขูดและขนมปังทอดกรอบ แต่งปากชามด้วยผักชีฝรั่ง ๑–๒ กิ่งพองาม รับประทานกับขนมปังปิ้งร้อน (จะใช้ราดบนขนมปังปิ้งก็ได้)

๗. สะเต๊กเนื้อสันบีฟเทนเดอลอยสะเต๊กBEEF TENDERLOIN STEAK ฝรั่งเรียกเนื้อชนโต ๆ ทอดน้ำมันน้อย ๆ ปิ้ง ย่าง ดิบ ๆ สุก ๆ สะเต๊กทั้งนั้น เนื่องจากบ้านเราเนื้ออ่อนมักเหนียว จึงใช้เนื้อดีที่สุดทำสะเต๊ก คือเนื้อสันใน

วิธีเตรียมเนื้อสำหรับทอด เนื้อสันเลือกเอาแต่เนื้ออ่อน ๆ สีไม่คล้ำนัก แล่พังผืดออกให้หมด เวลาดึงเส้นพังผืดบางทีขาดให้ใช้ปลายมีดแหลมสะกิดออก เนื้อสันแพงมากหายาก จึงต้องตัดสินใจให้ดีว่า จะตัด

ชิ้นแค่ไหน อย่าให้มีเศษ เพราะตัดแล้วต่อไม่ได้ เวลาตัด ๆ ขวางเส้น ใช้สันมือทุบเบา ๆ แผ่ออกไปอย่าให้ขาด โรยเกลือป่นพริกไทยเล็กน้อย คลุกให้ทั่ว ชะโลมด้วยเหล้าองุ่นขยำเล็กน้อย บีบน้ำมะนาวนิดหน่อยลงไป แล้วชะโลมด้วยน้ำมันสลัดให้ทั่ว แล้วรวบเนื้อเข้าให้เป็นก้อนอย่างเดิม หมักไว้ ๒-๓ ชั่วโมง แล้วเอาไปทอด จะได้เนื้อนุ่มและอร่อยมาก

<u>วิธีทอดเนื้อ</u> ใช้กะทะเหล็กธรรมดาก็ได้ตั้งไฟใส่น้ำมันแต่น้อย ตั้งให้ร้อนจัดสังเกตดูได้คือ จนมีควันขึ้นโฉ่ค่อยวางเนื้อลงไป ใช้ตะหลิวกดเนื้อเบา ๆ อีกใจหนึ่ง กลับแล้วเอาตะหลิวกดไว้นานเท่า ๆ กัน ตักใส่จานเอาเนยทาเล็กน้อย เสริฟกับมันทอดถั่วต้มกับเนยแต่งขอบจานด้วยผักดองและมะเขือเทศ ใช้มีดคมหั่น ถ้ามีเลือดแดง ๆ เรียกว่า ดิบหน่อยแร RARE, ถ้าเนื้อออมเลือดเรื่อ ๆ กำลังดี มีเดียม MEDIUM ถ้าสุกจริง ๆ ต้องทอดนานหน่อย เรียก WELL-DONE เวลดัน

๘. <u>เนื้อทอดดิบ ๆ สุก ๆ พิเลมนย่อง</u> <u>FILET MIGNON</u> คือ สะเต็กห่อหมูเบคอนทอดข้างในมักดิบ ๆ

<u>วิธีเตรียมเนื้อ</u> ใช้เนื้อสันในอย่างข้อ ๗ ทำให้เป็นก้อนกลม ๆ ใช้หมูเบคอนชิ้นบาง ๆ พันให้รอบ กลัดด้วยไม้จิ้มฟันให้ติดกับเนื้อ ๒-๓ อันแล้วเอาไปทอดในกะทะมีน้ำมันร้อนจัดให้น้ำมันท่วม กลับ ๒-๓ หน ตักใส่จานเสริฟอย่างเดียวกับสะเต็กธรรมดา แต่มีดต้องคมมาก

๙. เนื้อสเปน ชิช-เค-บับ SHISH-KEBAB ชิชแปลว่าไม้เสียบเนื้อ เค-บับ = เนื้อ (แกะ) ชิชคาบับ หรือเคบับ ก็คือเนื้อเสียบไม้ปิ้ง ความจริงเคบับแปลว่าเนื้อแกะ แต่บ้านเราหายาก และพวกเราไม่กินว่าเหม็นสาบ จึงใช้เนื้อแทน

วิธีทำ ใช้เนื้อหมูอย่างสะเต๊ก ตัดเป็นก้อนสี่เหลี่ยมพอคำ หั่นหัวหอม, พริกหวาน, มะเขือม่วง (มะเขือเทศแทนได้ ถ้ามีเห็ดกระป๋องด้วยยิ่งดี) เป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเท่ากับเนื้อ แล้วใช้ไม้ไผ่หลาวกลมปลายแหลมหรือเหล็กเสียบเนื้อโดยเฉพาะ เสียบเนื้อก่อนคั่นด้วยหอม, พริก เห็ด มะเขือเทศ ตามลำดับแล้วเอาไปปิ้งไฟอ่อน ๆ หมั่นกลับ พอผักสุกเนื้อก็สุกพอดี นิยมใส่จานไม้ราดด้วยน้ำบา-บี-คิว (BAR-B-Q SAUCE) ตามธรรมดาเสริฟเฉย ๆ อย่างสะเต๊ก มีผักดองแต่งขอบจานเท่านั้น

๑๐. ซุปหอยแครง (CLAM SOUP) แคล้มซุป

ซุปหอยใช้หอยแครง, หอยลาย, หอยแมลงภู่ ได้ทั้งนั้น สุดแล้วแต่อย่างไหนจะสะดวกกว่ากัน คนชอบหอยแมลงภู่มากเพราะไม่ค่อยคาวจัดและไม่มีกลิ่นโคลน หอยแครงแกะยากและมีดินและโคลนมาก ล้างไม่ค่อยหมด หอยตลับขาวที่หัวหิน และหอยแครงตัวใหญ่ แม้หอยเสือก็ทำซุปได้อร่อย แต่มักมีทรายและกรวด

วิธีทำ เตรียมซ้อสขาวไว้ให้พร้อม ซ้อสขาวทำได้ง่ายคือ ผัดแป้งสาลีกับน้ำมันเนยจนแป้งสุก เติมน้ำต้มไก่ คนเร็วไม่ให้แป้งเป็นลูก เติม

เกลือเล็กน้อยแล้วเก็บไว้ใช้ ต้มหอยในน้ำเดือด พอหอยสุกเติมซ้อสขาวพอสมควร เติมนมสด เกลือ พริกไทย ผักชีฝรั่ง และต้นขึ้นฉ่ายสับ ยกลงชิมดูรสกลมกล่อม ตักใส่ชามซุปโรยขนมปังกรอบเสริฟร้อน ๆ

๑๑. ซุปหอมขึ้น ครีมอันเนียนซุป (CREAM ONION SOUP)

หั่นหัวหอมใหญ่เป็นแว่นบาง ๆ ลงผัดกับน้ำมันเนย พอสุกใสอย่าให้เหลือง รีบยกลงเติมซ้อสขาวอย่างบอกไว้ในข้อ ๑๐. ๒–๓ ช้อน คนให้เข้ากันดี เติมน้ำต้มไก่, นมสด, ผักชีฝรั่ง, เกลือ, พริกไทย ตักใส่โถซุป ใช้ขนมปังปิ้งทาเนยเผ่นเล็ก ๆ โรยเนยแข็งลอยหน้า

๑๒. วิธีทำขนมปังและซาลาเปาง่าย ๆ (HOTROLL STEAMBREAD)

ก. ขนมปังโรล ROLL ทำง่ายมาก

(๑) หมักยีส (YEAST) ๒–๓ ช้อนโต๊ะละลายกับน้ำนมสดอุ่น ๆ เติมน้ำตาลทราย ๒–๓ ช้อนโต๊ะ เพื่อให้ยีสกินแล้วเพิ่มจำนวนมากขึ้นโดยเร็ว น้ำตาลและนมเป็นอาหารที่ดีของตัวยีส ตัวยีสนี้ตายยากเขาทำมาขายเราโดยเลี้ยงตัวยีสกับอาหารจำพวกแป้ง เขาจะปล่อยให้มันกินอาหารอย่างจำกัด มันจะกินจนหมดแล้วตัวมันเองจะผ่อตัวไม่ตาย เขาตากให้แห้งสนิทเท่าใดมันก็ยังไม่ตาย พอเรามาให้อาหารนมและน้ำตาล มันก็เริ่มมีกำลังเติบโตขึ้นมาอีก คุณสมบัติอันนี้เองเมื่อเรามาผสมกับแป้งสาลีมันก็จะกินส่วนหนึ่งของแป้งแล้วถ่ายลมออกมาทำให้ขนมปังฟู ฉะนั้น พอเราหมักทิ้งไว้สัก ๓๐ นาที ขนมปังจะขึ้นฟู เมื่อขึ้นเต็มที่จะเริ่มลดเพราะ

อาหารคงจะหมด เราจึงกะว่าเมื่อแป้งขึ้น ๒ เท่าเราเริ่มขยำแป้งใหม่ ตัวยีสไม่มีทางอื่นนอกจากจะพยายามกินแป้งต่อไปอีก เราถือโอกาสนี้คือเมื่อแป้งขึ้นครั้งที่สอง เรารีบปั้นเป็นก้อนตามต้องการ และสังเกตได้ง่าย ๆ ว่าแป้งจะฟูช้ากว่าตอนแรก เรารีบเอาเข้าเตาอบ อบไปจนสุกตัวยีสก็ตายหมด ขนมปังสุกแล้วไม่ขึ้นฟูอีกต่อไป

(๒) วิธีหมักขนมปัง ร่อนแป้งมาก ๆ ลองใช้แป้งสัก ๑ กิโลกรัมก่อน ใส่ชามอ่างอลูมิเนียมโต ๆ เติมน้ำตาลทราย ๒ ช้อนโต๊ะ เกลือป่น ๑ ช้อนชา ผสมให้เข้ากัน แหวกแป้งให้เป็นหลุมตรงกลาง เทยีสลงไปขยำช้า ๆ ให้เข้ากันดี ขยำไปมาสักครู่แป้งจะติดนิ้วติดมือ ใช้น้ำมันพืชเทลงไป ๒—๓ ช้อนโต๊ะ ขยำต่อไปจนแป้งรวมเป็นก้อนกลม ถ้าขยำได้ที่แล้วแป้งจะไม่ติดมือเลย เมื่อขยำได้ที่แล้วเอาแป้งมานวดบนกระดานนวลด้วยแป้งสาลีมาก ๆ วิธีนวดที่ถูกคือใช้ม้วนขอบ ๆ เข้ามาหาตอนกลาง ใช้หัวแม่มือกดลงไปเร็ว ๆ แล้วใช้มือดันออกไปใหม่เหมือนลูกประคบ นวดไปใช้นวลตบบ่อย ๆ จนรู้สึกว่าแป้งชักจะมีสปริงหยุ่น ๆ เอากลับไปใส่ชามอ่างคลุมด้วยผ้าขาวบางทิ้งไว้ให้ขึ้นเป็นสองเท่า แล้วเอามานวดใหม่จะสังเกตว่าตอนนี้แป้งจะเบาขึ้นมากแล้ว และนวดง่ายเข้า นวดได้ที่จะสังเกตได้ว่าแป้งจะมีสปริงพุ ๆ เอาใส่อ่างทิ้งไว้จนขึ้นเป็น ๒ เท่าอีกครั้งหนึ่ง เอามานวดเบา ๆ บนแผ่นกระดานโรยนวลมาก ใช้ไม้คลึงแป้งแผ่แป้งให้แบนใช้มีดตัดเป็นชิ้น ๆ ใหญ่เล็กตามต้องการ ปั้นเป็นก้อนกลม

วางบนถาดทาน้ำมันให้ห่าง ๆ กัน ทิ้งไว้ให้ขึ้นเต็มที่ แล้วทาด้วยน้ำหรือน้ำมันให้ทั่ว เอาเข้าอบไฟ ๓๐๐-๓๕๐°, ๑๕-๒๐ นาทีก็สุก รีบเอามาวางบนตะแกรงลวดคลุมด้วยผ้าไว้ให้ระอุ คือเย็นช้าจะได้นุ่มอยู่นาน ๆ

(ส่วนผสมในการทำขนมปังมีอยู่ตามห่อแป้งที่วางขายแล้ว อย่างไรก็ตามหากท่านได้ทดลองทำ ๒-๓ ครั้งก็คงจะได้ส่วนผสมของท่านเองไม่ยาก ที่ปรากฏข้างบนเพียงแนะแนวเท่านั้น-ผู้เขียน)

ข. ซาลาเปา สะตีมเบร็ด (STEAMED-BREAD)

วิธีทำแป้งซาลาเปา ง่ายมากใช้แป้งทำขนมปังอย่างดีลองสัก ½ กิโล ร่อนกับน้ำตาลทรายละเอียด ๑๐๐ กรัม ผงฟู ๓-๔ ช้อนชา ใส่ในชามอ่างโต ๆ ทำบ่อตรงกลาง เทน้ำมันหมูเจียวใหม่ ๆ ๒-๓ ช้อนโต๊ะ น้ำส้มสายชูธรรมดา ๑-๒ ช้อนชาและน้ำอุ่น ๆ ๑½ ช้อนโต๊ะลงไปพร้อม ๆ กันแล้วคลุกด้วยนิ้วมือให้เข้ากันดีจนกระทั่งเป็นก้อนเนื้อแป้งหยาบ ๆ เอาไปนวดบนแผ่นกระดานไม้โรยแป้งมาก ๆ จะได้ไม่ติดมือ จนกระทั่งผิวของก้อนแป้งเรียบขึ้นเป็นก้อนเดียวโรยแป้งให้ทั่วแล้วเอาไปหมักในอ่างอะลูมิเนียมคลุมด้วยผ้าขาวบาง ทิ้งไว้ ๕-๑๐ นาทีจนขึ้นเล็กน้อย รีบเอามาคลึงเป็นท่อนกลม ๆ ยาว ๆ (อย่างแป้งทำข้าวเกรียบกุ้ง) ขนาดเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ ๒ นิ้วฟุต แล้วตัดด้วยมีดเป็นแว่น ๆ คลึงให้แบนหนาสักครึ่งองคุลี วางบนผ่ามือกดให้บุ๋มตรงกลาง เอาไส้วางแล้วห่อแป้งจีบเม้มให้ติด

กันเป็นลูกกลม ๆ วางบนแผ่นกระดาษสี่เหลี่ยมทีละก้อน แล้วเอาไปนึ่งในลังถึง ๑๐-๑๕ นาทีก็สุก

ไส้ซาลาเปา ทำได้หลายอย่าง ง่ายที่สุดคือใช้หมูสับผสมกับกระเทียมพริกไทย กุ้งสด กุ้งแห้ง รากผักชี ซีอิ๊วขาว ผสมกับแป้งสาลีเล็กน้อย จะใส่ถั่วลันเตา ไข่ต้ม หรือกุนเชียงก็ได้ บ้างก็ใช้มันแกวด้วยก็ดี

น้ำชากาแฟเครื่องดื่มบางอย่าง

นมสด	Fresh Milk (Pasturized)	เฟรชมิลค์(พาสเท่อไร่ซมิลค์) นมสดที่รีดสดๆ อย่างนมแขกบ้านเราไม่มีจำหน่ายแล้ว เขาเอานมมาแยกเนื้อนม—และไขมันออกจากกันเสียก่อน เพราะนมแต่ละตัวมีไขมันไม่เหมือนกัน น้อยบ้างมากบ้าง แล้วเขาตวงแต่ละอย่าง แล้วเอาผสมกันใหม่ให้ได้มาตรฐานไปฆ่าเชื้อโรคให้หมดโดยกรรมวิธีจากร้อนจัดมาเย็นจัด เชื้อโรคทนไม่ได้ตายหมด
นมสดมาผสมใหม่	Homoginized Milk	โฮโม๊ะจิไนสมิลค์ นมแห้ง นมผงมาเติมน้ำดีให้เข้ากันใหม่
นมสดผง	Milk Powder	มิลค์เพ้าเด้อ เดี๋ยวนี้เขาทำนมผงขายมาก สำหรับใส่น้ำชา กาแฟ ละลายทันทีไม่เป็นลูกๆ

นมข้นจืด	Evaperated Milk	อีแว้บโพเรตเท็ดมิลค์ นมสดชนิดนิ่นกว่านมสดธรรมดาหลายเท่า เติมน้ำชา กาแฟ นิดเดียวก็พอ
นมข้นหวาน	Sweetened Condensed Milk	สวีทเท่นดอนเด้นสมิลค์ อย่างตราผะลิ ใส่น้ำชา กาแฟไม่ต้องเติมน้ำตาล เก็บไว้ได้นานไม่เสีย เมืองนอกไม่นิยม หาซื้อยาก
ครีม	Cream	ครีม ออกเสียงยาว กระดกลิ้น "ร" ชัดๆ บ้านเรา "คีม" ฟังเข้าใจกันแต่ไปเรียก คีม หรือ ไอติม เมืองนอกแย่หน่อย
โกโก้ร้อน	Hot Chocolate	ฮ็อตช็อกแลท
โอวัลทีนร้อน	Hot Ovaltine	ฮ็อตโอวัลทีน
โกโก้เย็น	Chocolate Milk	ช็อกแลทมิลค์ เดี๋ยวนี้บ้านเราก็มีขายแยะ นมสีโกโก้เย็นใส่กล่องแช่เย็นขาย
ไอสครีม	Icecream	ไอ้สครีม กระดกลิ้นตัว "ร" มากๆ
	Vanilla	ยานคาง ครีมหน่อย ไอติมพวกเราเองเข้าใจ รสต่าง มีต่างๆ เรียกชื่อ
	Chocolate	
	Strawberry	ผลไม้หรือตามกลิ่น เช่น แว้นนิล่า

		ช๊อกแลทสะตร้อเบะรี่ เป็นต้น แบ น้ำน่าสะพริ๊ต หรือ ซั๊นเด๊ย พอเข้าใจ
มิลค์เช๊ก	Milk-Shake	มิลค์เช๊ก
เบียร์	Beer	เบียร์ มีหลายชนิด บอกชื่อเช่า เบียร์
	Lager	สดเขาเรียกตร้าฟเบียร์ เบียร์ขวด เขา
	Draught Beer	เรียก ล้ากเก้อเบียร์
	Black Beer	เบียร์ดำ แบล็คเบียร์ STOUT สะเท้า
	Guinness	หรือ กินนีส
น้ำเย็น	Cold Water	โคล์ ว้อเท่อ เรื่องน้ำกินที่เมืองนอก
	Artesian Water	เป็นปัญหาใหญ่ เมืองอังกฤษใช้น้ำ
	Mineral Water	ก๊อกอย่างบ้านเรา ผู้ที่กลัวเอามาก มักซื้อน้ำขวด เช่น น้ำบาดาล (อาทิ-เซียน ว้อเท่อ) น้ำแร่ (มินเน่รัล ว้อเท่อ) หรือ น้ำจากบ่อเมืองวิชชี ฝรั่งเศส บ้านเราเริ่มนิยมน้ำ โพเนรี่ส กันแล้วเหมือนกัน เราจะเรียกหา ไอ้สโคลว้อเท่อ หรือ ไอ้สว้อเท่อ ก็ได้
น้ำผลไม้คั้น ต่าง ๆ	Fruit Juice	ฟรุ๊ต จู๊ยส น้ำผลไม้เรียกได้ตามชื่อ
	Orange, Lime	ของผลไม้ ส้ม=อ้อเร่นจ์. มะนาว=

	Lemon, Apple	ไลม์, มะนาวฝรั่ง=เละม่อน แอ๊ปเพิ้ล
	Pine, Apple.	สับปะรด=ไพน์แอ๊ปเพิ้ล, ส้มเกลี้ยง=
	Grape, Grape-Fruit, Tomato etc.	เกร๊ปฟรุ๊ต องุ่น=เกร๊ป, มะเขือเทศ =โท่ม่าโท่ หรือ โท่เม้โท่ จุ๊ยส เป็นต้น
น้ำอัดลมต่าง ๆ	Soft Drink	ซอฟ ดร๊งค เรียกชื่ออย่างบ้านเรา เปปซี่ โคคาโคล่า ฯลฯ
โซดา	Sada Water	โซด้า ว๊อเท่อ
กาแฟดำร้อน	Black Coffee	แบล๊ก ค๊อฟฟี่ หมายถึงกาแฟโอยั๊วะ เพราะเมืองนอก กาแฟดำเย็นโอเลี้ยง ไม่ค่อยมีคนกิน
กาแฟร้อนใส่นม	Coffee White	ค๊อฟฟี่ไว๊ท์ ตามปกติเขามีน้ำตาล นม ไว้ที่โต๊ะเสมอ
กาแฟเอกสเปรสโซ่	Espresso Coffee	เอ่สเพรสโซ่ ค๊อฟฟี่ กาแฟร้อนใช้ สติ๊มต้น แก่มากกินถ้วยเล็ก ๆ

เนื้อสัตว์ต่าง ๆ ที่น่ารู้

สันในหมู	Pork Tender Loin	พ๊อร์ก เท้นเด้อ ลอย
ขาหมู	Pork Leg	เพ๊อร์คเล็บ มีขายเหมือนบ้านเรา
เนื้อหมู	Lean Pork	ลีน พ๊อร์ค
มันแข็ง	Fat Back	แฟ๊ท แบ๊ก
สันนอกหมู	Pork Loin	พ๊อร์ค ลอยน์
	Loin-Roast	ลอยน์ โรสต โดยมากเขาเอาเชือกมัดเป็นแท่งกลมตัดขายตามต้องการ ติดมันบ้าง
ลิ้นหมู	Pork Tongue	พ๊อร์คทัง
หมูบะช่อ	Pork Sausage Meat	พ๊อร์ค ซ๊อสเส็จ มีท ที่อังกฤษบดวางไว้ขาย ที่อเมริกาโดยมากใส่ไส้ขาย
ซี่โครงหมูอ่อน	Pork Spare-Ribs	พ๊อร์ค สะแพ้ หริบ ถ้าต้องการให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ อย่างบ้านเราจะทำไบ้หรือบอกว่า CHOP THEM, Please "ชอบ-เด็ม-พลีส" ก็ได้

ซี่โครงติดเนื้อสำหรับทอด	Pork-Chops	พ๊อร์ค ช๊อบ
ตับหมู	Pork Liver	พ๊อร์ค ลิ๊เว่อร์
เซ่งจี๊หมู	Prok Kidney	พ๊อร์ค คิ๊ดนี๊
หมูแฮมดิบ	Smoked Ham	สะโม๊กแฮม
แฮมสุก	Cooked Ham	คุกแฮม
หมูแบคอน	Smoked Bacon	สะโม๊กเบ๊ค่อน
ไส้กรอกหมู	Pork Sausage	พ๊อร์ค ซ๊อสเสจ
กะเพาะหมู	Pork Stomach	พ๊อร์ค สะท๊อ หมั๊ก ไส้หมูไม่มีขายเลย เลือดหมูเขาไปทำเป็นไส้กรอกหมด
เนื้อวัว	Beef	บี๊ฟ
เนื้อสะโพก	Rump Steak	รั๊ม สเต๊ก (สะเต๊กก็เรียก แต่ต้องยานคางเล็กน้อย
เนื้อสันนอก	Sur Loin Steak	เนื้อเมืองนอกไม่ค่อยหนี๊ยว เอามาทอดได้ไม่เหนี๊ยว จึงเรียกสะเต๊กทั้งนั้น
เนื้อสันใน	Beef Tender Loin	บี๊ฟ เท้นเด้อ ล๋อย ตามร้านหายาก มาก เพราะส่งโรงแรมหมด มีก็แพงเหลือเกิน

ตับวัว	Beef Liver	บีฟ ลิเว้อ
ไตวัว	Beef Kidney	บีฟ คิดหนี
เนื้อบด	Ground-Beef	กราว บีฟ อเมริกันเรียก แฮมบัก-
	Hamburger-Beef	เกอบีฟสะทูวิ่ง บีฟ
เครื่องในวัว	Tripe	ไทรป (ทร้าย (ป)) เครื่องในวัวมีขาย ต้มเปื่อย ขาวสะอาด เป็นเยลลี่ มีแต่ ขอบกระดั้ง สามสิบจีบ และผ้าขรวไส้ไม่มี

สัตว์น้ำ หอย ปู ปลา กุ้ง

หอยแมลงภู่	Mussel	มัสเซ่ล หอยแมลงภู่ทั้งเปลือกหายาก มีขายเขาแกะแล้วแช่น้ำส้มไว้ให้สด อยู่เสมอ เขาว่าของเขาสะอาดมาก บีบมะนาวกินดิบ ๆ ก็ได้
หอยลาย	Cockle	คอกเคิ่ล เช่นเดียวกับหอยแมลงภู่ มีแต่เนื้อหอยแกะแล้วแช่น้ำส้มขาย
หอยแครง	Clam	แคลม เช่นเดียวกับหอยแมลงภู่ เขาแกะเนื้อขาย
หอยนางรม	Oyster	อ๊อย-สะเท่อ ที่เมืองนอกมีหลายอย่าง ที่วางขายไว้ตามตลาด เขาทำเปลือกสะอาดมาก เอามีดแงะเปิดฝาได้ง่าย บางแห่งแงะฝาทิ้งเหลือเนื้อหอยติดไว้กับฝาอีกข้างหนึ่ง คนซื้อเอาไปบีบมะนาว หรือ จิ้มน้ำส้มกินสด ๆ
กุ้งชีแฮ้	Prawn	พรอน หรือ ชรัม เรียกได้ทั้งสองอย่าง
	Shrimp	ไม่ผิด มักเป็นกุ้งอิตาลี เรียกว่า
	Scampi	สะแคมปี นิยมเอามาชุบแป้งทอดขาย

กุ้งก้ามกาม	Clay Fish	เคลย์ฟิช เป็นกุ้งน้ำจืดอย่างบ้านเรา แต่ก้ามสั้น ๆ โตเหมือนกุ้งก้ามปู เนื้อใสเหมือนกุ้งราชบุรี
กุ้งมังกร	Lobster	ล้อบสเท่อ กุ้งมังกรตัวใหญ่ บางอย่าง หนวดยาวมาก หางแพน ไม่มีก้ามก็มี มีก้ามก็มี กุ้งสงขลาสีม่วง ๆ ตัวเป็นตะปุ่มตะป่ำ
หอยชล	Scallop	สะแก้หลอบ ชุบขนมปังทอด ทำชุบ
ปู	Crab	แครับ ปูทุกอย่างเรียกแครับทั้งนั้น
	Chinese Crab	ปูทะเลอย่างบ้านเราเรียก ไซนีสแครับ
	BIue-crab	ที่อังกฤษ อเมริกา ปูชนิดที่นิยมมา
	King Crab	ต้มกินเรียก บลูแครับ ญี่ปุ่นตัวใหญ่ มากขนาดเท่าปุ้งกี๋ เรียกคิงแครับ
ปลาไหล	Eel	อีล ปลาไหลมีขายทั่วไป เมืองนอกก็มีมาก ญี่ปุ่นย่างรับประทาน ยุโรปชอบมารมควันกัน
ปลากะพง	Red Snapper	แร็ดสะแน็บเบ้อ ปลากะพงแดง
	White Snapper	เรียก ไว้ทสะแน็บเบ้อ ปลากะพงขาว

ปลาจาระเม็ด	Pompano, Butter Fish	พ้อมพาโน่ ปอมปาโน่ ก็ได้ บัตเท่อพิชก็เรียก
ปลาเค้า ปลาสวาย ปลาเทโพ	Cat. Fish	ฝรั่งเรียกปลาที่แกไม่รู้จักว่าแคตฟิช ไม่รู้จัก ไม่กิน เอาไปให้แมวกินหมด
ปลาอินทรี	Mackerel	แม็คเคอะเร่ล
ปลาตะเพียน	Carp	"ขาป" ปลาจำพวกปลาตะเพียนมีเกล็ดนุ่ม เมืองนอกมีหลายอย่างเป็นปลาน้ำจืด
ปลาซาละมอน	Salmon	แซ้ลม่อน ปลาชนิดหนึ่งของฝรั่งเนื้อสีส้ม ขายสดๆ หรือทำแห้ง มาแรขาย กินดิบๆ ได้
ปลาทูน่า	Tuna	ทู้ว่น่า เหมือนปลาโอ แต่เนื้อเวลาสุกแล้วไม่ยุ่ย กินเหนียวเหมือนเนื้อไก่
ปลากะเบน	Skate	สะเค้ท (ตัวเล็กๆ)
ปลาซาดีน	Sardine	ซ้าดีน รูปร่างคล้ายปลากแล มีขายสด แต่โดยมากมักเป็นปลากระป๋อง
ปลาค๊อด	Cods Cod-Roes	ค๊อด ฝรั่งชอบกิน เพราะเนื้อแน่น นิยมกินไข่ มาชุบแป้งทอด เรียก "ค๊อดโร"

ปลาเทร้าท์	Trout	เทร้าท์ ออกเสียง "ท์" ด้วย เป็นปลาที่ฝรั่งนิยมมาก มีหลายอย่างด้วยกัน ไม่ค่อยมีก้าง มีเนื้อมาก นิยมทอดกับน้ำมันสลัด บีบมะนาวและเกลือเท่านั้น เนื้อหวานเหมือนปลาจวจ
ปลาลิ้นหมา	Plaice	เพลส์ หรือ โซล์ เป็นปลาตาเดียว
ปลาตาเดียว	Sole	มีหลายชนิด เมืองอังกฤษนิยมมาก แร่เอาแต่เนื้อชุบแป้งทอดกินกับมันทอด
ปลาหมึก	Squids	สะขวิด มีหลายอย่าง
เปาะอื้อ	Abalone	"อาบาโลน" เป็นหอยชนิดหนึ่งคล้ายหอยสังข์ ที่เอามากินเป็นตอนปากและคอ นิยมรับทานกันทั่วโลก สดๆ เหนียวมาก สดๆ ไม่มีขาย มีมากที่อ่าวเมืองแม็กสิโก
ลูกชิ้นปลา	Fish Cake Fish Sausage	พิชเก็ค หรือ พิชซ้อสเสจ เมืองนอกเขาทำเป็นแผ่นคล้ายเต้าหู้นึ่งสุกแล้ว ญี่ปุ่นนิยมทำเป็นแท่ง ๆ หรือใส่ไส้ขาย เหมือนไส้กรอก

ชื่อของสด ของแห้ง เครื่องเทศบางอย่าง ที่น่าสนใจ

พริกสด	Chili Pepper	ชิลี เพ็ปเพ่อร์ (ฮ็อตเพ็ปเพ่อร ก็ใช้)
พริกแห้งป่น	Caynne Pepper	ขะอีน เพ็ปเพ่อร์ เพาเดอร์
พริกหวาน	Bell Pepper	เบ็ล เพ็ปเพ่อร์
กะปิ	Shrimp-paste	ชรีม เพสท์, ฟิชเพสท์ (ของฟิลิปินส์
	Fish-Paste	ขายที่อเมริกา เรียก บากะอง)
	Bagaong	
หอมเล็ก	Shallot Pearl	
(หัวหอมไทย)	Onion	แช-ล็อท, เพิ็ล อั้นเนี่ยน
หอมใหญ่	Onion	อั้นเนี่ยน เบอมูดา อั้นเนี่ยน
(หัวหอมฝรั่ง)	(Bermuda Onion)	
กะเทียม	Garlic	ก้าหลิก
ข่า	Kha	เมืองนอกไม่เห็นมีขาย คนไปนอก นิยมพกเอาไปด้วย
ตะไคร้	Lemon Grass	เล้ะม่อน กราส (อเมริกันอ่านแกรส)
น้ำมันตะไคร้	Lemon Grass Oil	เล้ะม่อน กราส ออยล์ อยู่เมืองนอก ลองทำดู ใช้ ๑-๒ หยด เวลาทำ แกงต้มยำ

ใบมะกรูด	Kafir Lime	แคฟเฟ่อรไลย์ม์ เมืองนอกไม่มี (ฟิลิปินส์เรียก "คาบูเยา" หั่นฝอย ตากแห้งพกไป
	Bergamot	เบ้อกาหมด
ขมิ้นผง	Turmeric	ทู๋เม้ะหริก-เพ้าเดอร์
ยี่หร่า	Cumin Powder (Cummin)	คู้ะมิ้น เพ้าเด้อร์
ขิง	Ginger Root	จิ้นเจ้อ รู๊ท
ขิงดอง	Pickled Ginger	พิกเคิ้ล จิ้นเจ้อ
ขิงแช่อิ่ม	Glaced-Ginger Grystal Ginger	เกลส-จิ้น-เจ้อ คริสแท่ไล่ส จิ้นเจ้อ
ใบโหระพา	Basil Leaf	เบ้ซิ่ลลีฟ เมืองนอกไม่มี ตากแห้งพกไปได้
ใบกะเพรา ใบแมงลัก	Sweet Brail Leaf	สะวีท เบ้ซิ่ล ลีฟ เมืองนอกไม่มี ตากแห้งพกไปได้ ฝรั่งไม่มี ควรตากแห้งพกไปได้
อบเชยผง	Cinnamon	ซิ้น นา ม่อน
ใบกระวาน	Bay Leaf	เบย์ลีฟ
ลูกผักชี	Corriander Powder	คอเรียนเดอร์ เพ้าเด้อร์

หญ้าฝรั่น	Safron	แซ้ฟ ฟร่อน
มะนาว	Lime	ไลมม์
มะนาวฝรั่ง	Lemon	เล้ะม่อน
ผักชีไทย	Corriander Leaf	คอเรียนเดอร์ ลีฟ
ต้นหอม	Spring Onion	สะปริ่ง อั้นเนี่ยน
กานพลู	Clove	โคล้ฟ
ลูกจันทน์ป่น	Nutmeg	นั้ทเม็ก
ดอกจันทน์	Mace	เมซ
โป๊ยกั๊ก	Star-Anise	สตาร์ แอนิส
กะชาย		เมืองนอกไม่มี
ลูกกะวาน	Cardamom	ค้าดาม่อม
เต้าเจี้ยว	Pickled Soya Beans	พิคเคิล ซ้อยย่ะ บีนส์
เต้าหู้ยี้	Soya Bean-Cake	ซ้อยย่ะ บีน เค้ก
ฟองเต้าหู้ยี้	Soya Bean-Paper	ซ้อยย่ะ บีน เพ้เพ่อ
ส้มมะขาม	Tammarin	แท้มม่ะริน

น้ำปลา	Fish Sauce	ฟิช ซ๊อส เมืองอังกฤษเรียก อามอย
	Amoy Sauce	ซ๊อส ที่อเมริกา ขายน้ำปลาทำจาก
	Patis Malabon	ประเทศฟิลิปินส์ เรียก ปาติส มาลาบอน
น้ำซีอิ๊ว	Soy Sauce	ซอยซ๊อส
ซ๊อสดำ	Worcestershire Sauce	วูสสเท่อ (เซ่อ) ซ๊อส หรืออเมริกา เรียกสะเท๊กซ๊อส
(อย่างตรากระต่าย)	Steak sauce	
ผงแกงกะหรี่	Curry Powder	เคอะรี่ เพ้าเดอร์
ไท้มม์	Thyme	ฝรั่งใช้สำหรับปรุงอาหาร ใส่ซุป ใส่ไส้กรอก
เสี๊จด	Sage	กลิ่นเหมือนใบหูเสือ ใช้แทนหรือผสมกัน
ม้าเจ่อแร่ม	Majarum	ม้าเจ่อแร่ม ฝรั่งใส่ในไส้กรอกกับตับบด ซุปใส
พ้าพริกก้า	Paprika	พริกอ่อนแห้งป่นสีแดง ใส่อาหารเม็กซิกัน อาหารอิตาเลียนให้แดง
ชิลี่ เพ้าเด้อร	Chili Powder	ชิลี่ เพ้าเด้อร นี้เหมือนกับพริกแห้งบางช้าง คั่วป่น แต่เผ็ดอ่อน ๆ กลิ่นหอมน้อย ๆ พริกป่นของเราใช้ได้

		แต่ต้องใช้แต่น้อยทั้งปาปริกก้าและซิลี่เพ้าเด้อร์ใช้ปรุงอาหารเม็กซิกันและอิตาเลียนขาดไม่ได้เลย
ออริกาโน่	Oregano	ออริกาโน่ ขาดไม่ได้เลยเมื่อจะทำสะปาเก็ตตี้ หรือปิสส่าแบบอิแท้เลียน
อ๊อลส์สะไพ้ส	Allspice	ออลส์สะไพ้สนี้ใช้ทำน้ำซ้อสต่าง ๆ มีเครื่องเทศต่าง ๆ รวมกันอยู่
มัสตาด	Mustard	ออกเสียงครึ่งตาดครึ่งเต็ด คือ เมล็ดถั่นผักคะน้าบดฝรั่งอยากกินเผ็ดๆ กินมัสตาดแทนพริก
น้ำส้มสายชู	Vinegar	วินิก้า น้ำส้มฝรั่งทำจากผลไม้ต่าง ๆ
	(White-vinegar)	น้ำส้มสายชูหายากมีแต่ไว้ทวินิก้า สีขาว สีแดง สีเหลือง เป็นน้ำส้มเปรี้ยวทั้งนั้น
ซ้อสมะเขือเทศตั้งเต๊ะ	Tomato-Catchup	โทม้าโท่ แค็ชฉับ
ซ้อสมะเขือเทศทำกับข้าว	Tomato-Puree	โทม้าโท่ พิวรี่
ซ้อสพริก	Chilli Sauce	ชิหลี ซ้อส

ดินประสิว	Potassium Nitrate Salt-Peter	โพแท้สเซี่ยม ไน้เทรท ซ้อล-พ่เท่อ
ผงทำให้เนื้อเปื่อย	Meat-Tenderizer	มฑ เทนเด้อไร้เซ่อ
แป้งชูรส	Sodium Glutamate (A-Ji-No-Mo-To)	โซ้เดียม กลู้ท่าเมท เรียก อยิโน่ะ-โมะ-โต๊ะ ทั่วโลกรู้จัก
น้ำแวนิลา	Vanilla-Extract	แวน นิ ล่า เอ๊กส-แทร้ก
น้ำปูนใส	Lime-water Slacdked-lime water	ไลมม์ ว้อเท่อ ละลายปูนขาวทิ้งไว้ จนนอนก้น ใช้ใส่ผักดองให้กรอบ ใส่เส้นบะหมี่
ขันทศกร	Saccharine	แซ้กค่ะรีน ใช้แทนน้ำตาล คนเป็นเบาหวาน เป็นน้ำเป็นผง เป็นเม็ด มีขายทั่วไปแล้ว
สารส้ม	Alum	แอล้ม ใช้ใส่ในน้ำส้มดองผักให้ใส นิยมใช้ในน้ำกระด้าง
น้ำตาลทรายแดง	Brown Sugar	บราว ซู้ก้า
น้ำตาลทำหน้าขนม	Icing Sugar	ไอ๊ ซิ่ง ซู้ก้า

ผักสด ถั่วแห้ง ถั่วสด ใช้ทำกับข้าวที่ปลูกในบ้านเราได้หรือใช้แทนอย่างของเราได้

ผักกาดหอม	Lettuce	เล็ททิวส, เล็ททูส, เล็ททิส, เล็ทเทอส อย่างใดอย่างหนึ่ง จนฝรั่งเข้าใจจนได้ (พังฉ่าย)
ผักสลัดธรรมดา	Head Lettuce	เฮดเล็ททิส ที่อเมริกาเรียก ไอ้ส เบิร์ก
ผักสลัดหัวเหมือน(iceburg Lettuce)		เล็ททิส
กะหล่ำปลี	Cabbage	แค็บเบช
กะหล่ำปม	Kohl-Rabi	โคร้าบี ต้มกินเหมือนผักเขียว กลิ่นคะน้ากับกะหล่ำปลีรวมกัน แกงส้มได้
ผักคะน้า	Leaf-Cabbage (Green Cabbage)	ลีฟแค็บเบช หรือ กรีนแค็บเบช ที่เมืองอังกฤษมีขายเรียกมัสตาดลีฟ ที่อเมริกามีคะน้าอย่างบ้านเราและเขาเรียกสะปริงกรีน
	Mustard Leaf	
	Spring Green	
ดอกคะน้า	Broccoli	บร็อกโคลี่ แบบเดียวกับยอดคะน้า ดอกคะน้าบ้านเราของเขาขายแต่ดอกติดใบเล็กน้อย ผัดกับเนื้อ กินอร่อย

ตั้งโอ๋	Head Spinach	เฮ้ด สปิ้น นี๊ช
ขึ้นฉ่าย	Chinese Celery	ไช้นีส เซ้เลอรี่ หรือ ฮ้าทออฟเซ้เลอรี่
ขึ้นฉ่ายฝรั่ง	Heart of Celery	ขึ้นฉ่ายเหมือนกับของเรา มีแต่ใบ ของเขามีแต่ก้าน กลิ่นหอมไม่เหม็นเขียวเลย ใช้ทำข้าวต้มปลาได้ดี ผัดก็ได้เหมือนกัน
หัวกะหล่ำปลีเขียว ๆ	Brussels Sprouth	บรัสเซ็ล สเพร้า ลักษณะคล้ายกะหล่ำปลีแคระ ขนาดเท่าเมี่ยงลาวคำโต สีเขียวคล้ายคะน้า กินเหมือนคะน้า ผัดแทนคะน้าได้ แกงส้มได้
ดอกกะหล่ำ	Cauliflower	คอร์ เฟล้าเว่อ
มะเขือ	Egg Plant	เอ้กแพล้น-เอ้กพล้าน ของเขามีแต่ลูกสีม่วงใหญ่ กินเหมือนกัน
สะระแหน่	Mint	มิ๊นท์
ผิวส้ม	Lemon Peel	เละม่อนพีล ทำขนม ใส่เหล้า
ผิวมะนาว	Lime Peel	ไลม์ พีล
สาคู	Sago	แซ้กโก้
มะขาม	Tammarin	แท้มม่ะริน (เมืองนอกไม่มี ตามร้านแขกในลอนดอนใส่ขวดเป็น "ชัตนี")

มะพร้าวอ่อน	Young Coconut	ยัง-โค้โค่หนั้ท
น้ำกะทิ	Coconut-Cream	โค้โค่หนั้ท ครีม เวลานี้ที่เมืองนอกมีน้ำกะทิอัดกระป๋องขายแล้ว มะพร้าวทั้งลูกก็มี
มะพร้าวแห้ง	Descicated Coconut	เดสสีเค้ทเท็ด โค้โค่หนั้ท ฝรั่งใช้ทำขนม เราเอาน้ำอุ่น ๆ แช่สัก ๑๕ นาทีแล้วคั้นกะทิได้
เห็ดหอม	Chinese Mushroom	ไช้นีส มัชรู่ม ความจริงเป็นของญี่ปุ่น
เห็ดหูหนู	Jelly Mushroom	เจ้ลลี่ มัชรู่ม
เห็ดกระป๋อง หรือเห็ดฝรั่ง	Button Mush--room	บั้ททั้น มัชรู่ม
เห็ด	Mushroom	มัชรู่ม เห็ดของเขาดอกใหญ่ ๆ ปิ้งกินอร่อย
ยอดตาล	Palm Heart Palm Top	ผาล์ม ฮาร์ต หรือ ผาล์มท้อบ เราต้มแกงกิน ฝรั่งหั่นฝอยกินเป็นสลัดเรียกสลัดเศรษฐี มีเลียนแน์รแซ้หลัดเพราะจะกินหน่อยเดียวต้องโค่นต้นมะพร้าวหรือต้นปาล์ม ทั้งต้น ไม่ให้คำใช้ล้างด้วยส้มมะขามหรือมะนาว

หน่อไม้	Bamboo Shoots	แบ้มบูชุ้ท (เมืองนอกมีขายเป็นกระป๋อง)
ถั่วงอก	Bean-Sprouts	บีน สเพร้าท ร้านจีนเมืองนอกมีขายสดตามร้านฝรั่ง มีเป็นกระป๋อง
มะระ	Bitter Cucumber (Ampalaya)	บิทเท่อ คูคั้มเบ้อ ฟิลิปปินส์นิยมมาก เรียก อั้มปะลาย่า
มะละกอ	Popo, Papaya (Green Papaya)	โพ้โพ่ หรือ พาพ้าย่า ดิบๆ เรียกกรีน พาพ้าย่า ทำส้มตำกิน
ถั่วลิสง	Peanut	พีหนั้ท
เกาลัด	Chestnut	เชสหนั้ท
มะม่วงหิมพานต์		แคช ชู่ หนั้ท
ผักกระสัง	Water-Cress	"วอ้อเท่อเครส" ทำสลัด ต้มบะช่อ ได้
ผักโขมฝรั่ง	Spinach	สะพีนนิช (ผักพวยเล้ง) ฝรั่งนิยมรับประทานต้ม ทอด นึ่ง บดผัดกับเนย ชุบแป้งทอด ทำซุบ ว่ามกาลังเหมือนผักตาลง
ผักชีฝรั่ง	Parsley	พ้าสลี่ พ้าสเล่ ใบหนากว่าผักชีเรา ใบหงิกๆ สีเขียวจัด ใช้ในการปรุงอาหาร ขาดไม่ได้ นิยมสับโรยหน้าอาหารและตบแต่งจานอาหาร จัดโต๊ะ

		ฝรั่ง ขาดไม่ได้ สดทนทาน ไม่เหี่ยวง่าย
ผักกาดขาวปลี	Chinese Cabbage	ใช้นึ่งแค็บเบจ หรือ เซ็เลรี่แค็บเบจ
(แปะฉ่ายลุ้ย)	Celery Cabbage	
ฟักทอง	Pumpkin	พัมคิน
น้ำเต้า	Gourds, Vegetable	กอรด (กอด) หรือ เวเจ้ทเทเบิล
	Marrow	แม้โร่
มันเทศ	Sweet Potato	สะวีท โพเท้โท่
ถั่วแขก	French Beans	เฟร้นช บีนส์
ถั่วลันเตา	Sweet Peas	สะวีท พี (ฝรั่งกินแต่เม็ด) ทั้งฝักไม่มีขาย
กระเจี๊ยบมอญ	Ladies Fingers	เล้ดีส ฟิงเง่อส หรือ โอ้กร้า ต้มจืด
	Okra	น้ำพริก แกงส้ม
มะเขือเทศ	Tomatoes	โทม้าโท่ หรือ โทเม้โท่
ผักบุ้ง	Water Spinach	วอ้อเท่อ สปิ้นนิช อยู่เมืองนอกไม่มีใช้ผักโขมสะบิ้นนิชแทนได้
ผักบัวฝรั่ง	Artichoke	อา-ทิชก ต้มกินแต่เม็ดอ่อน ๆ
หน่อไม้ฝรั่ง	Asparagus	แอสบ้าระกัส สด ๆ เอามาต้ม จิ้มน้ำพริกแทนหน่อไม้ได้ เมืองเราปลูกได้แต่เขียวมาก รับประทานได้แต่ตอนปลายนิดเดียว

หัวแครอต	Carrot	
หัวผักกาดเหลือง		แครอต
ผักขาวปลี	Chicory	ชิกโคร่ี ที่เมืองนอกห่อแน่นกว่าและขาวกว่าบ้านเรา
ข้าวโพดหวาน	Sweet Corn	สะวีทคอร์น
แตงร้าน	Cucumber	คู้คัมเบ้อ เมืองนอาลูกยาวๆ ผอมๆ อ่อนกรอบ ไม่ค่อยมีเม็ด ผิวเขียวแก่
แตงกวา	Ghergin	เกอ-กิน เมืองนอกหากินยาก เขาดองหมด นิยมกินแตงร้าน
ต้นกะเทียม	Leeks	ลีกส ต้นกะเทียมจริงๆ แต่ต้นใหญ่มาก ผัดกับปูทะเลได้ดีเหมือนต้นกะเทียมบ้านเรา
หัวบีท	Beet Roots	บีทรู๊ท เรียก บีทเฉยๆ ก็ได้ บีทอีกอย่างหนึ่งสีขาวเหมือนมันแกว ใช้ทำน้ำตาล ทำกับข้าวได้
หัวเท้อหนิบ	Turnips	เท้อหนิบ, พ้าสะหนิบ คล้ายมันแกว และหัวผักกาดขาว
หัวพ้าสะหนิบ	Parsnips	คนละครั่ง ไม่เผ็ด

ชื่ออาหารแบ่งที่ต้องใช้บางอย่าง

ข้าว	Rice	ไร้ส ออกเสียง "ร" ชัดๆ มีตัวสือ ออกไรฟันมากๆ
เส้นหมี่	Rice Vermicili	ไร้ส เว้ม มิ ซี่ เหนกจำได้
เส้นบะหมี่	"Mei" Egg Noodle	"มี่" หรือ เอ็ก นู้เดิล (ออกเสียงเดือ ดีกว่า เด้น) ของจีน, ญี่ปุ่น หรือ อิตาเลียน ห่อหรือใส่กล่อง มาลวกน้ำให้อ่อนเสียก่อน
มักโรนี	Maccaroni	แม็คค้าโรนี มีหลายขนาด รูปต่างๆ เป็นตัวหนังสือ, รูปหอย, ดอกเม็ เป็นเม็ดอย่างข้าวสาลี เวลาต้มใช้น้ำมากๆ พอสุกรีบยกลงเอาน้ำเย็นราดมากๆ ไม่เปื่อยและไม่ติดกัน
สะปาเก็ตตี	Spaghetti	สพาเก็ตตี
เส้นก๋วยเตี๋ยวใหญ่ ใหญ่	Rice Noodle	ไร้สนู้เดิล มีขายแห้งๆ เอามาแช่น้ำธรรมดา เพราะสุกแล้วตากแห้ง
ก๋วยเตี๋ยวเส้นเล็ก	Rice Sticks	ไร้ส นู้เดิล ทำจากเมืองจีนหรือญี่ปุ่น ของญี่ปุ่นมักเป็นเส้นกลมๆ อย่าง "อูด้ง" ของญี่ปุ่นกระด้างกว่า
ขนมปัง	Bread	"เบร็ด" ขนมปังทุกอย่างเรียก เบร็ด

		แต่ขนมปังมีหลายร้อยอย่าง
ขนมปังฝรั่งเศส	French Bread	เฟรนช-เบรด ขนมปังฝรั่งเศสมัก ทำเป็นท่อนยาวๆ ข้างในเหนียวๆ ขอบกรอบมาก
ขนมปังเขาควาย	Crescent	"ครัวซอง" ขนมปังปั้นเป็นรูปเขาควาย กรอบๆ
ข้าวโพดคั่ว	Popped Corn	พ็อบคอร์น
ข้าวโอ๊ต	Rolled Oat (Oat Meal)	โรล โอ๊ต หรือ โอ๊ตมีล
ข้าวเหนียว	Glutineous Rice	กลู ที่ หนัส โรัส ข้าวเหนียวเมืองนอกไม่มี ข้าวญี่ปุ่นหุงเละๆ คล้ายข้าวเหนียว
ข้าวกล้องซ้อมมือ	Wild Rice	วายล โรัส ฝรั่งนิยมว่ามีวิตามินดี
ข้าวญี่ปุ่น	Japanese Rice	แจ๊ป แพน นีส โรัส
ข้าวอเมริกัน	Long Grain	ลอง เกรน อะมะริคัน (แคน) โรส
ธันดี	American Rice "Uncle Sam Rice"	มีขายทั่วโลก เป็นข้าวดีมาก ขาวสะอาด เมล็ดไม่หักเลย ไม่มีหลงกบ เมล็ดยาวมาก หุงไม่ขึ้นหม้อแต่หุงง่าย ไม่ค่อยเละ มีชื่อหลายอย่าง อังเคิลแซมโรัส-มีชื่อเสียงมาก ปลูกที่อเมริกา

วุ้น	Gelatine	เจล่าทิน
งา	Sasame Seeds	ซ้ำเซม สีด
น้ำมันงา	Sasame Oil	ซ้ำเซมิ ออยล์
น้ำมันมะกอก	Olive Oil	ออลีฟ ออยล์
แป้งท้าวยายม่อม	Arrow Root Flour	แอโร่ รู้ท ฟลาว์
แป้งท้าขนม	Flour	ฟลาว์
แป้งท้าขนมปัง	Bread Flour	เบรด-ฟลาว์
แป้งมันซักผ้า	Stareh	สะท้าช
แป้งข้าวโพด	Corn Flour	คอรนฟลาว์
น้ำตาลทราย	Sugar	ชูเกอะ หรือ ชูกา
น้ำเชื่อม	Syrup	ไซ้หรับ หรือ ซิหรับ
น้ำผึ้ง	Honey	ฮันนี่
น้ำมันหมู	Pork Lard	พอร์กลาด
น้ำมันพืช	Cooking Oil	คุ๊กกิ้ง-ออยล์
น้ำมันสลัด	Salad Oil	แซ้หลัด ออยล์
เนย	Butter	บัต-เท้อ
เนยเทียม	Margarine	ม้าจะรีน
เนยแข็ง	Cheese	ชีส อ้านยาว ๆ มีเสียงสือ ออกไรพั้นตอนท้าย

โซดาทำกับข้าว	Soda Bicarbonate	โซด้า ไบค้าโบเนต
โซดาไฟ	Caustic Soda	ค๊อสติคโซ๊ด้า
น้ำมันหอย	Oyster Sauce	อ๊อย-สเท่อ ซ๊อส
แป้งเชื้อทำขนมปัง	Baking Powder	เบคกิ้ง เพ้าเด้อร์
ยีสทำขนมปัง	Compressed Yeast	ค๊อมเพรส-ยีส หรือ เบร๊ด-ยีส Bread-Yeast
แยมทาขนมปัง	Jam	แจม (ถ้าเรียก "แยม" ฝรั่งแปลว่ามันเทศ)
หัวผักกาดขาวแห้งป่น	Horse Radish	ฮอส แร๊ดิช (ฝรั่งเศสเรียกหัวใช้เท้าว่า "ราด๊")
น้ำสลัดข้น	Mayonnaise Dressing	แมยอนเนส เดรสซิ่ง ทำด้วยไข่แดงตีกับน้ำมันสลัด น้ำส้ม เกลือ จนข้น บางคนชอบหวานเติมน้ำตาลก็ได้
น้ำสลัดน้ำใส (ฝรั่งเศส)	French Salad Dressing	เฟรนช แซ๊หลัด เดรสซิ่ง ผสมน้ำซ๊อส วูสสะต๊อ กับน้ำส้ม น้ำตาล กะเทียม พริกป่นอย่างไม่เผ็ด (พับพริกก้า) ผงมัสต้าด กับน้ำมันสลัดคนหรือเขย่าให้เข้ากัน บางคนบีบมะนาวนิดหน่อย

น้ำส้มสายชูธรรมดา	Vinega and Oil	วินีก้า แอนด์ ออยล์ เดรสซิ่ง
น้ำส้มกับน้ำมันสลัด	Dressing	
เหล้าไวน์	Cooking Wine	คุ๊กกิ้ง ไวน์
ทำกับข้าว		
ขนมปังป่น	Bread Crumb	เบรด-ครัมส์
เนยแข็งป่น	Grated Cheese	เกรตเทด ชีส

พิมพ์ที่โรงพิมพ์ศุภมาพระจุนทร์ นายถาวร สถิรกุล ผู้พิมพ์และผู้โฆษณา

๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๔๙๒