

# สเต็ก

จากวิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี

**สเต็ก** (อังกฤษ: steak) คือชิ้นส่วนขนาดใหญ่ของเนื้อโดยเฉพาะเนื้อวัว ในปัจจุบันเนื้อแดงอื่นๆ และปลา นิยมตัดมาทำสเต็ก เนื้อสเต็กจะตัดตั้งฉากกับเอ็นของเนื้อเพื่อคงความนุ่มของเนื้อไว้ สเต็กสามารถกินได้ในลักษณะย่าง ทอด หรือ ต้ม ราคาของสเต็กจะค่อนข้างสูงเปรียบเทียบกับเนื้อส่วนอื่น ซึ่งการกินสเต็กยังคงแสดงถึงความร่ำรวยในบางวัฒนธรรม

ร้านอาหารที่ขายเฉพาะสเต็กจะเรียกว่าสเต็กเฮาส์ โดยการเสิร์ฟอาหารสเต็ก นิยมเสิร์ฟพร้อมกับเครื่องเคียงที่เป็นผักพร้อมทั้งมันฝรั่ง และบนโต๊ะอาหาร มีดสเต็ก จะมีความคมมากกว่ามีดทั่วไปสำหรับใช้บนโต๊ะอาหาร และจะมีการเสิร์ฟไวน์ควบคู่กันไป

== ระดับความสุก ==
**ความสุก** คือปริมาณช่วงเวลาในการเตรียมสเต็ก ซึ่งขึ้นอยู่กับความชอบของแต่ละบุคคล ความสุกจะใช้กับสเต็กเนื้อวัวเพื่ออย่างเดียว เนื่องจากเนื้อชนิดอื่นเช่นเนื้อหมู จำเป็นต้องทำให้สุกเพื่อฆ่าเชื้อที่ทำอันตรายต่อมนุษย์ที่อยู่ภายในเนื้อ

- แรร์ (rare) เนื้อด้านนอกสีน้ำตาลอมเทา เนื้อส่วนกลางยังคงเป็นสีแดงและสีชมพู
- มีเดียมแรร์ (medium rare) เนื้อด้านนอกสีน้ำตาลอมเทา เนื้อส่วนกลางเป็นสีแดงอมเทา ส่วนมากถ้าไม่ได้สั่งอะไรพิเศษ ทางสเต็กจะจัดเตรียมในลักษณะนี้
- มีเดียม (medium) เนื้อด้านในสุดเป็นสีชมพู โดยเนื้อส่วนอื่นจะเป็นสีน้ำตาลอมเทา
- มีเดียมเวลล์ (medium well) เนื้อทั้งหมดจะเป็นสีน้ำตาลอมเทา โดยจะเห็นเพียงสีชมพูริ้วๆ ความฉ่ำของเนื้อจะเริ่มลดลงที่ระดับนี้
- เวลล์ดัน (well done) เนื้อทั้งหมดจะเป็นสีน้ำตาลอมเทา ความฉ่ำและความนุ่มของเนื้อจะลดลง แต่เนื้อจะสุกทุกส่วน
- โอเวอร์คुक (Overcook) เนื้อทั้งหมดจะไหม้เกรียมเป็นสีดำ เนื้อจะแห้งแข็งและกระด้าง มีรสขมบ้าง

## ชนิดของสเต็ก

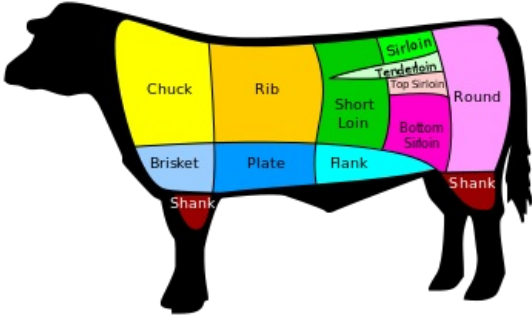
- ฟิแลม็อง (filet mignon) หรือ เทนเดอร์ลอยน์ (tenderloin) เนื้อที่ตัดจากส่วนกลางของวัว
- ที-โบน (T-bone) เนื้อที่ตัดมาจากส่วนกลางพร้อมกับกระดูกรูปตัวที
- เซอร์ลอยน์ (sirloin) เนื้อที่ตัดมาจากส่วนสะโพก
- ริบอาย (rib eye) เนื้อซี่โครง
- แฟลงก์ (flank) เนื้อบริเวณส่วนใต้

## แหล่งข้อมูลอื่น

- ภาพอธิบายเนื้อวัวส่วนต่างๆ (http://www.ansi.okstate.edu/resource-room/meats/cutsofbeef/)
- คำแนะนำเกี่ยวกับความสุขของเนื้อ (http://www.hormel.com/templates/knowledge/knowledge.asp?catitemid=20&id=390)



เซอร์ลอยน์สเต็ก เสิร์ฟพร้อมกับเครื่องเคียง ผักสด และมันฝรั่งทอด



ภาพแสดงชิ้นส่วนของสเต็ก ที่ตัดมาจากส่วนของวัว

ดึงข้อมูลจาก "https://th.wikipedia.org/w/index.php?title=สเต็ก&oldid=8627736"

หน้านี้แก้ไขล่าสุดเมื่อวันที่ 13 ธันวาคม 2562 เวลา 01:03 น.

อนุญาตให้เผยแพร่ภายใต้สัญญาอนุญาตครีเอทีฟคอมมอนส์ แบบแสดงที่มา-อนุญาตแบบเดียวกัน และอาจมีเงื่อนไขเพิ่มเติม ดูรายละเอียดที่ ข้อกำหนดการใช้งาน Wikipedia® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของมูลนิธิวิกิมีเดีย องค์กรไม่แสวงผลกำไร

ติดต่อเรา