

แยมผลไม้

พิชัยพิสัย

แยมผลไม้



Copyright By Pimmada © 2016. All Rights Reserved.

คำนำ

ประเทศไทย เป็นประเทศที่อุดมไปด้วยผลไม้เขตร้อน และมีจำนวนมากที่ผลผลิตเน่าเสียง่ายและเร็ว เช่น สับปะรด กัลลวย ส้ม หรือผลไม้ที่มีลักษณะและได้ง่ายมาก

การทำแยมผลไม้ นับว่าเป็นอีกหนึ่งวิธีถนอมอาหารเพื่อให้คงความอร่อย และสามารถเก็บไว้รับประทานได้นานวันมากขึ้น รวมถึงเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายในครัวเรือนได้อีกทางหนึ่ง

ภายในหนังสือ **แยมผลไม้** เล่มนี้ ได้รวบรวมความรู้ต่าง ๆ เกี่ยวกับวิธีถนอมอาหารจากการนำผลไม้ที่มีอยู่จำนวนมากหรือมีความสุกงอมจนรับประทานไม่ทัน ซึ่งมีวิธีการและอธิบายรายละเอียดในการทำไว้อย่างครบถ้วน ควรค่าอย่างยิ่งที่ท่านผู้อ่านจะได้มีหนังสือเล่มนี้ไว้เพื่อเพิ่มพูนความรู้ หรือจะขยายเป็นช่องทางในการทำอาชีพเสริมก็นับว่าเป็นสิ่งที่ดียิ่ง

พิมมาดา

สารบัญ

	หน้า
การทำแยมผลไม้	7
วัตถุดิบในการทำแยมผลไม้	9
สูตรการทำแยมทั่วไป	12
แยมลูกหม่อน	15
แยมกระเจี๊ยบ	17
แยมสตอเบอรี่สูตร 1	18
แยมสตอเบอรี่สูตร 2	20
แยมส้ม	22
แยมสับปะรดสูตร 1	24
แยมสับปะรดสูตร 2	25
แยมมะม่วง	27
แยมมะเขือเทศ	28
แยมกล้วยหอม	29
แยมกีวี	31

สารบัญ

	หน้า
แย้มแก้วมังกร	32
แย้มเงาะ	33
แย้มเชอรี่	34
แย้มบลูเบอรี่	36
แย้มมิกซ์เบอรี่	37
แย้มพุทรา	39
แย้มมะนาว	40
แย้มมะละกอสูตร 1	42
แย้มมะละกอสูตร 2	43
แย้มมังคุด	45
แย้มลิ้นจี่	46
แย้มลูกเกด	47
แย้มลูกตาล	48
แย้มแอปเปิ้ลคอต	49

สารบัญ

	หน้า
แยมลูกพรุน	51
แยมลำไย	53
แยมเสาวรสสูตร 1	54
แยมเสาวรสสูตร 2	55
แยมองุ่น	56
แยมแอปเปิลเขียว	57
แยมแอปเปิลแดง	58

การทำแยมผลไม้



การทำแยมผลไม้ เป็นวิธีในการถนอมอาหารประเภทผลไม้ โดยใช้น้ำตาล อาจเติมน้ำผลไม้ เปลือกส้มเชื่อม สับปะรดหรือใช้ผลไม้หลายชนิด เพื่อช่วยปรับรสชาติให้มีความอร่อยมากยิ่งขึ้น เพราะส่วนผสมของแยมมักจะมีลักษณะของเจล ซึ่งเกิดจากเพคตินที่มีอยู่ตามธรรมชาติในผลไม้ อยู่ด้วย

การทำแยมผลไม้จากผลไม้ที่ใช้ทำแยมที่มีจำนวนส่วนผสมของ
pektin อยู่ในปริมาณน้อย จึงควรมีการเติมpektinเพิ่มเข้าไปอีก
เล็กน้อย เพื่อช่วยให้แยมนั้นมีความเข้มข้นมากขึ้น

ในประเทศไทยมีความอุดมสมบูรณ์ มีผลไม้อยู่มากมาย
หลากหลายชนิด ทั้งที่มีรสอร่อย กลิ่นหอม และมีสีอันสวยงาม อยู่
จำนวนมาก สามารถนำมาทำเป็นแยมได้ เช่น กระจับปี่ มะม่วง
สับปะรด มะเขือเทศ เป็นต้น



วัตถุดิบในการทำแยมผลไม้



1. **ผลไม้และผักบางชนิด** ที่สามารถนำมาทำแยมได้ ทั้งนี้ ควรเลือกดูว่าผลไม้ นั้น มีความสด ไม่เละ ไม่ขำ ไม่เน่าเสีย ไม่เป็นโรค หรือมีรา และมีตำหนิน้อย เพราะส่วนที่จะนำมาทำจะเป็นเนื้อผลไม้ และน้ำผลไม้ อาจจะเป็นผลไม้สดผลไม้ที่แช่แข็ง แช่เย็น หรือเนื้อผลไม้

ที่บรรจุกระป๋องก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความต้องการและความเหมาะสมในการแปรรูปผักและผลไม้ชิ้นเป็นหลัก

นอกจากนี้ ผลไม้สดที่ใช้อาจเป็นผลไม้สุกหรือดิบ หรือผสมกันระหว่างสุกกับดิบก็ได้ เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่มีกลิ่น รสชาติ และสีตามที่ต้องการ หากเป็นผลไม้สดควรล้างและกำจัดฝุ่นละออง เศษผง ยาฆ่าแมลงหรือสารตกค้างที่เจือปนมาให้หมดไปก่อนที่จะนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์แยมผลไม้

2. **น้ำตาล** เป็นสารให้ความหวานและเนื้อแก่ผลิตภัณฑ์ และช่วยให้เพคตินตกตะกอนกลายเป็นเจล ปริมาณน้ำตาลที่ใช้จึงขึ้นอยู่กับปริมาณของเพคติน และความเป็นกรดต่างของเนื้อหรือน้ำผลไม้ชนิดนั้น ๆ

3. **กรด** มีความสำคัญต่อรสชาติของผลิตภัณฑ์และช่วยให้เจลคงสภาพและอยู่ตัวมากขึ้น

สำหรับความเป็นกรดเป็นด่าง(pH) ของแยมจะมีค่าอยู่ระหว่าง pH 3.0-3.5 ส่วน pH ที่เหมาะสมที่สุดทั้งของแยมคือ pH 3.2 โดยกรดที่ใช้ในการทำแยมส่วนใหญ่จะมีอยู่แล้วตามธรรมชาติ เช่น

- กรดมาลิก มีใน แอปเปิล
- กรดซิตริก มีใน ส้ม
- มะนาวกรดทาร์ทาริก มีใน องุ่น และมะขาม

4. เพคติน เป็นสารที่สกัดจากผลไม้ มีคุณสมบัติเป็นสารที่ช่วยให้แข็ง เช่น ส้มโอ เปลือกส้ม และละลายน้ำได้ เพคตินจะเกิดเป็นร่างแหในขณะที่ยัดน้ำตาลกับผลไม้ ทำให้เกิดเจลขึ้น ปัจจุบัน มีสารที่ไ้แทนเพคตินได้หลายชนิด เช่น เจลาติน เจลลี่ เป็นต้น

