สวน พ. พิมพ์อิสี

ไอเดีย

การเก็บถนอมอาหาร

และเมนูทำกินเองง่ายๆที่บ้าน

พิมมาดา

ไอเดียการเก็บถนอมอาหาร

และเมนูทำกินเองง่าย ๆที่บ้าน

Copyright By Pimmada © 2016. All Rights Reserved.

คำนำ

ในช่วงที่นานาประเทศทั่วโลก รวมถึงประเทศไทยเองที่กำลังประสบกับภาวะโรคระบาดโควิด จนส่งผลกระทบต่อความเป็นอยู่ของผู้คนมากมาย เช่น สภาวะการขาดแคลนอาหาร พืช ผัก ผลไม้ เนื้อสัตว์ต่าง ๆมีราคาแพง ส่งผลให้ต้องมีการประหยัดค่าใช้จ่ายในครัวเรือนมากขึ้น

ประเทศไทยนับว่าเป็นประเทศที่โชคดีและอุดมไปด้วยทรัพยากรและประชาชนส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกร เช่น ปลูกพืช เลี้ยงสัตว์ ทำให้มีผลผลิตจากพืชผักผลไม้และสัตว์จำนวนมาก ดังนั้นคนไทยในสมัยโบราณจึงได้มีการคิดหาวิธีในการถนอมอาหารประเภทต่าง ๆเพื่อให้ได้มีเก็บกินได้เป็นเวลานานด้วยวิธีการต่าง ๆมานานแล้ว

การถนอมอาหาร จึงเป็นวิธีการที่มีประโยชน์มากมายเพื่อให้ครัวเรือนได้มีอาหารบริโภคตลอดปี มีอาหารนอกฤดูกาลไว้รับประทาน เป็นการรักษาคุณค่าและคุณภาพของอาหารให้คงทนอยู่ได้นาน รวมถึงเป็นการประหยัดค่าใช้จ่ายในครัวเรือนได้อีกทางหนึ่ง ดังนั้น ภายในหนังสือ **ไอเดียการเก็บถนอมอาหารและเมนูทำกินเองง่าย ๆที่บ้าน** เล่มนี้ จึงได้รวบรวมความรู้ต่าง ๆ เกี่ยวกับวิธีถนอมอาหารและเมนูง่าย ๆทำกินได้เองที่บ้าน ซึ่งมีวิธีการและอธิบายรายละเอียดในการทำไว้อย่างครบถ้วน ควรค่าอย่างยิ่งที่ท่านผู้อ่านจะได้มีหนังสือเล่มนี้ไว้เพื่อเพิ่มพูนความรู้ หรือจะขยับขยายเป็นช่องทางในการทำอาชีพเสริมก็นับว่าเป็นสิ่งที่ดียิ่ง

พิมมาดา

สารบัญ

	หน้า
ภูมิปัญญาการถนอมอาหาร	9
ไอเดียการเกบถนอมอาหาร	22
แตงกวาดอง	23
มะขามดอง	24
มะนาวดอง	25
มะปรางดอง	26
มะยมดอง	27
มะม่วงดองสูตร 1	28
มะม่วงดองสูตร 2	29
หน่อไม้ดองเปรี้ยว	30
กล้วยกวน	31
ถั่วกวน	33
ถั่วลิสงเคลือบน้ำตาล	34
มะม่วงกวน	36
ทุเรียนกวน	37
เผือกกวน	38

พุทรากวน 39
ฟักทองกวน 40
กล้วยไข่เชื่อม 41
กระท้อนลอยแก้ว 42
มะยมเชื่อม 43
เผือกฉาบ 44
เผือกรังนก 45
มันฉาบ 46
มันรังนก 47
กระท้อนแช่อิ่ม 48
ตะลิงปลิงแช่อิ่ม 49
เปลือกส้มโอแช่อิ่ม 50
ฟักเขียวแช่อิ่ม 52
มะขามแช่อิ่ม 53
มะกอกน้ำแช่อิ่ม 55
มะขามป้อมแช่อิ่ม 57
มะเขือเทศแช่อิ่ม 58
มะดันแช่อิ่ม 59
เมนูทำกินเองง่าย ๆที่บ้าน 61

ผัดกะเพรา 62
ข้าวผัดไข่ 63
คะน้าผัดปลากระป๋อง 66
ข้าวผัดแหนม 67
ไข่เจียวกรอบ 69
ไข่เจียวกุ้ง 70
เนื้อผัดน้ำมันหอย 71
ไข่พะโล้หมูสามชั้น 72
ไชโป้วผัดไข่ 74
น้ำพริกไข่เค็ม 75
น้ำพริกไข่ต้ม 76
ผัดกะหล่ำปลีใส่ไข่ 77
ผัดซีอิ๊วใส่ไข่ 78
ผัดผักกาดดองใส่ไข่ 79
ผัดข้าวโพดอ่อนพริกแกงใส่ไก่ 80
ผัดแขนงหมูกรอบ 81
ผัดผักกระเฉดไฟแดง 82
ผัดผักรวมมิตรใส่พริกแกง 83
ยำไข่เค็ม 85

ยำไข่ดาว 86
ยำไข่ต้ม 87
ยำวุ้นเส้นกุ้งสด 89
ยำรวมมิตร 90
ยำทูน่าฟู 92
ยำมาม่า 94
ยำแหนม 96
ยำผลไม้ 97
ยำกุนเชียง 99
ส้มตำไทย 101
ส้มตำปลาร้า 103
ส้มตำปูปลาร้า 105
ส้มตำไก่ทอด 107
ส้มตำมะม่วง 109
แกงเขียวหวานไก่ 111
แกงเปรอะ(แกงลาว) 113
แกงผักหวาน 115
แกงเผ็ดไก่ใส่หน่อไม้ 117
แกงเลียงกุ้งสด 119

แกงส้มหน่อไม้ดอง 121
น้ำกระเจี๊ยบ 123
น้ำขิง 124
น้ำตะไคร้ 125
น้ำทับทิม 126
น้ำใบเตยสด 127
น้ำใบบัวบก 128
น้ำมะขาม 129
น้ำมะตูม 130
น้ำมะพร้าว 131
น้ำมะยม 132
น้ำลำไย 133
น้ำสับปะรด 134

ภูมิปัญญาการถนอมอาหาร

การถนอมอาหารของคนในสมัยก่อนมีวิธีการที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อนมากนักแต่ก็ทำแล้วได้ผล สามารถเก็บรักษาอาหารเอาไว้ได้เป็นเวลานานโดยมีธรรมชาติเป็นส่วนช่วยในการถนอมรักษา อาจจะมีทั้งการเก็บในลักษณะสด และแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหารชนิดใหม่ โดยที่คุณภาพเปลี่ยนแปลงไปน้อยที่สุด และสามารถเก็บไว้รับประทานได้เป็นเวลานานมากยิ่งขึ้น

ทั้งนี้ มีวิธีการที่หลากหลายในการเก็บรักษาอาหารต่าง ๆที่เน่าเสียง่าย และมีจำนวนมากอยู่หลายวิธีการ ได้แก่

1. **การเก็บในสภาพสด** เช่น การเก็บหอมแดง กระเทียม ข้าวโพด ยาสูบ หรือผลผลิตต่าง ๆทางการเกษตรผึ่งลมเอาไว้ใต้ถุนบ้านที่ยกสูง หรือในโรงเรือนที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก หรือการเก็บรักษาฟักทอง ฟักเขียว เอาไว้รับประทานได้นานวันมากขึ้นด้วยการเก็บรักษาเอาไว้ในที่ร่มและมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก

2. **การแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์อาหารประเภทต่าง ๆ** ซึ่งสามารถแบ่งได้เป็นหลายวิธีการ ดังนี้

2.1 การทำให้แห้ง

2.1.1 การตากแดด

คนในสมัยก่อนมักเป็นคนช่างสังเกต เมื่อมีผลผลิตทางการเกษตรจำนวนมาก จึงใช้วิธีการเลียนแบบธรรมชาติเพื่อจะถนอมเก็บรักษาผลผลิตเอาไว้เพื่อรับประทานได้นาน ๆ เช่น การผึ่งลม และตากแดดให้แห้ง เพื่อจะได้ผลิตภัณฑ์ที่สามารถเก็บไว้ได้นาน เช่น ปลาแห้ง ผักตากแห้ง กล้วยตาก เครื่องเทศ เป็นต้น ส่วนเนื้อสัตว์ เช่น เนื้อ

วัว หรือเนื้อหมูก็มีการทำให้แห้งด้วยวิธีการเช่นเดียวกัน ด้วยการแล่เป็นชิ้น แล้วนำมาคลุกเกลือ เพื่อป้องกันการเน่าเสีย แล้ววางลงบนตะแกรง หรือกระด้ง เพื่อตากแดดให้แห้ง นำมาเก็บ โดยการผึ่งไว้ในตู้กับข้าว หรือที่ ๆห่างไกลแมลงไต่ตอมโดยไม่ต้องปิดมิดชิด เพราะจะทำให้เนื้อสัตว์มีกลิ่นเหม็น หากเป็นในสมัยปัจจุบัน เมื่อตากแห้งเสร็จแล้ว สามารถนำเก็บไว้ในตู้เย็นก็สามารถยืดระยะเวลาในการเก็บรักษาได้เช่นกัน

2.1.2 การต้มหรือนึ่งแล้วตากแห้ง

การต้มหรือนึ่งแล้วตากแห้ง เป็นการไล่ฟองอากาศจากเนื้อเยื่อของวัตถุดิบ และยับยั้งการเปลี่ยนแปลงทางเคมี เพื่อป้องกันการเน่าเสีย เช่น การทำกุ้งแห้ง ทำโดยต้มกุ้งสดในน้ำเกลือเจือจาง แล้วนำมาตากบนตะแกรง ตากแดดให้แห้ง เมื่อเปลือกกุ้งกรอบให้เอาเปลือกออก นำมาเกลี่ยบนตะแกรงหรือเสื่อ เพื่อตากแดดอีกครั้งหนึ่งจนแห้งดีแล้วเก็บใส่ในภาชนะที่ปิดสนิท สามารถเก็บไว้รับประทานได้เป็นเวลานาน

2.1.3 การกวน

การกวนเป็นการลดปริมาณน้ำที่อยู่ในเนื้ออาหารโดยใช้ความร้อนต่ำ เช่น การทำทุเรียนกวน มะม่วงกวน สับปะรดกวน เป็นต้น ผลไม้ส่วนใหญ่ที่นำมากวน มักจะเป็นผลไม้สุกที่มีมากจนรับประทานไม่ทัน โดยนำเนื้อผลไม้ชนิดนั้นมายีให้เป็นชิ้นเล็ก ๆแล้วใส่กระทะตั้งไฟอ่อน ๆถึงปานกลาง และกวนผลไม้เพื่อให้น้ำระเหยออกจนกระทั่งเนื้อผลไม้นั้นมีความข้นเหนียว เมื่อได้ที่แล้วนำเข้าเก็บในขวดโหลที่ทำการต้มฆ่าเชื้อแล้วปิดฝา เพื่อเก็บเอาไว้รับประทานได้นาน ๆ

สำหรับการกวนผลไม้ที่มีรสไม่หวานมักจะนิยมเติมน้ำตาล เพื่อเพิ่มความหวานให้ผลไม้นั้น เช่น พุทรา สับปะรด ลูกหม่อน ดังนั้น การกวนผลไม้โดยส่วนใหญ่จะต้องมีการเติมน้ำตาลลงไปด้วย เพื่อเพิ่มความหวาน และอาจเติมเกลือเล็กน้อย เพื่อเพิ่มรสชาติให้มีความกลมกล่อมมากยิ่งขึ้น

ในการกวนผลไม้บางชนิด อาจจะต้องมีการพลิกแพลงสร้างสรรค์เพื่อให้ผลไม้ที่กวนนั้นมีความอร่อยมากยิ่งขึ้น เช่น การเติม

กะทิลงในกล้วยกวน ฟักทอง ถั่ว เผือก มันเทศ ทั้งนี้ พืช ผัก ผลไม้ที่มีเปลือกแข็งก็สามารถนำมากวนได้เช่นเดียวกัน

2.2 การรมควัน

การรมควัน เป็นวิธีการเก็บรักษาปลาในรูปของปลาย่างแห้ง กบย่างแห้ง เนื้อสัตว์ทะเลบางชนิด โดยต้องทำความสะอาดปลา กบ หรือสัตว์ที่ต้องการรมควันให้สะอาด แล้ววางปลาบนตะแกรงไม้ไผ่เหนือกองไฟ ที่มีควัน โยใช้เชื้อเพลิงที่ทำให้เกิดควัน เช่น กาบมะพร้าว ขี้เลื่อย หรือชานอ้อย โดยทำให้เกิดการเผาไหม้อย่างช้าๆ และมีควัน

ออกมารมเนื้อสัตว์ที่ต้องการรมควัน หมั่นกลับด้านของเนื้อสัตว์บ่อยๆ สำหรับปลาที่นิยมนำมาทำเป็นปลารมควัน ได้แก่ ปลาช่อน ปลากด ปลาเนื้ออ่อน ฯลฯ โดยเมื่อรมควันเสร็จเรียบร้อยแล้วจะสามารถเก็บรักษาได้นาน 2-3 เดือน

3. การแช่อิ่ม

การแช่อิ่มเป็นวิธีถนอมผลไม้และผักบางชนิด เป็นวิธีการในการถนอมอาหารโดยการค่อยๆเพิ่มน้ำตาลลงไปผสมในเนื้อของผักผลไม้หรืออาหารที่ต้องการจนอิ่มตัวด้วยน้ำตาล ทำให้จุลินทรีย์ไม่

สามารถเจริญเติบโตได้ในอาหารได้อีกทำให้ผักหรือผลไม้นั้น มีรสหวานขึ้น เช่น มะม่วง ฟัก เปลือกส้ม มะละกอ มะดัน มะยม พุทรา

4. การทอดหรือการคั่ว

การทอด

เป็นการนำพืช ผัก ผลไม้มาปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นบาง ๆ ตามความชอบ แล้วนำลงทอดในน้ำมันร้อน ๆ พักไว้บนตะแกรงให้สะเด็ดน้ำมัน ก็สามารถรับประทานได้แล้ว หากต้องการเพิ่มรสชาติหวานให้กับผักผลไม้ที่นำมาทอด สามารถทำการฉาบด้วยการทำน้ำเชื่อมใน

กระทะให้มีความข้นมาก ๆ แล้วนำผักหรือผลไม้ที่สะเด็ดน้ำมันแล้ว ลงไปคลุกเคล้าให้เข้ากัน ทิ้งไว้ให้น้ำตาลแห้ง เก็บไว้ในภาชนะที่ปิดมิดชิด จะสามารถเก็บไว้ได้นานวันมากขึ้น เช่น กล้วยฉาบ เผือกฉาบ ถั่วลิสงฉาบน้ำตาลหรือกาแฟ เป็นต้น

การคั่ว

การคั่ว เป็นการนำพืช ผัก ผลไม้มาทำให้สุก โดยการคนกลับไปกลับมาในกระทะที่ตั้งไฟให้ร้อน เช่น ถั่วลิสง มะก่อ เกาลัด เป็นต้น หากเมล็ดพืชบางชนิดมีเปลือกแข็งหนาก็สามารถใช้ทรายใส่ลงไปในการคั่วนั้นเพื่อให้เมล็ดสุกทั่วกัน แล้วจึงแยกทรายออกเมื่อเมล็ดพืชนั้นสุกดีแล้ว