

“ **การถนอมอาหาร** คือ การเก็บรักษาอาหารให้ยาวนานขึ้น โดยคงสภาพรสชาติ กลิ่น สี และคุณค่าทางโภชนาการ ไม่ทำให้อาหารนั้นเกิดการเสื่อมเสีย ”

ประโยชน์และความสำคัญของการถนอมอาหาร มีหลากหลาย เช่น

» ช่วยบรรเทาความขาดแคลนอาหาร และช่วยกระจายอาหารให้เพียงพอต่อความต้องการของประชากรได้

» ช่วยให้**มีอาหารบริโภคนอกฤดูกาล** สามารถนำผลิตภัณฑ์ที่เก็บไว้มาบริโภคได้

» ใช้**อาหารเหลือ**ให้เกิดประโยชน์ ช่วยยืดอายุการเก็บอาหารไว้ให้นาน ช่วย**เพิ่มมูลค่าผลผลิตทางการเกษตร** และลดปัญหาผลผลิตล้นตลาด

» ช่วยให้**เกิดความสะอาด**ในการขนส่ง โดยที่อาหารไม่เน่าเสีย สามารถพกพาไปที่ห่างไกลได้

10 วิธีการถนอมอาหารที่ให้ผลลัพธ์ดีเยี่ยม

การถนอมอาหาร นอกจากจะช่วยป้องกันการปนเปื้อนจากเชื้อแบคทีเรียที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคแล้ว ยังช่วยยืดอายุอาหารได้ดีอีกด้วย สำหรับวิธี **การถนอมอาหาร** ที่นำมาฝากกันมี 10 วิธีดังนี้

- 1.การถนอม
- 2.การรมควัน
- 3.น้ำตาล
- 4.การอบแห้ง
- 5.การแช่แข็ง
- 6.น้ำด่าง
- 7.การบรรจุกระป๋องและการบรรจุขวด
- 8.การบรรจุด้วยสุญญากาศ
- 9.การหมักดองในภาชนะฝาปิด
- 10.การหมักด้วยเกลือ



เมนูจากการถนอมอาหาร เก็บไว้กินได้นาน

1. ไข่เค็ม

ส่วนผสม ไข่เค็ม

- ไข่เป็ดดิบ 10 ฟอง
- ภาชนะสำหรับดองไข่ (เลือกภาชนะที่ไม่ทำปฏิกิริยากับเกลือ เช่น โหลแก้ว แก้วพลาสติก กะละมัง หรือเครื่องเคลือบดินเผา)
- เกลือ 1 ถ้วย
- น้ำสำหรับต้มน้ำเกลือ 4 ถ้วย (หรือ 1 ลิตร)

วิธีทำไข่เค็ม

1. ล้างไข่เป็ดให้สะอาด สะเด็ดน้ำจนแห้งสนิท ใส่ลงในโหลแก้ว เติมน้ำ
2. ทำน้ำเกลือสำหรับดองไข่ โดยใส่เกลือกับน้ำลงในหม้อ นำขึ้นตั้งไฟจนเดือด และคนให้เกลือละลายจนหมด ยกออกจากเตา พักทิ้งไว้จนเย็น



3. เทน้ำเกลือที่เย็นแล้วลงในโหลไข่จนท่วมไข่ จากนั้นใช้ถุงพลาสติกใส่น้ำวางทับลงไปให้ไข่เปิดจมอยู่ใต้น้ำ ตลอดเวลา ปิดฝาให้สนิท เก็บไว้ในที่ร่ม นานประมาณ 2-3 อาทิตย์ สำหรับทำไข่ดาว เก็บไว้ทานประมาณ 2 อาทิตย์ และสำหรับทำไข่ต้ม เก็บไว้ทานประมาณ 3 อาทิตย์

2. หมูแดดเดียว

ส่วนผสม หมูแดดเดียว

- เนื้อหมูส่วนสะโพก หั่นเป็นเส้น 500 กรัม
- ซอสปรุงรส 2 ช้อนโต๊ะ
- ซีอิ๊วขาว 1 ช้อนโต๊ะ
- พริกไทยเม็ด 10 กรัม
- กระเทียม 15 กรัม



หมายเหตุ : สูตรนี้รสชาติจะออกเค็ม ถ้าใครไม่กินเค็มลดปริมาณซอสปรุงรส 1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำหมูแดดเดียว

1. โขลกกระเทียมกับพริกไทยให้ละเอียด ใส่ลงไปหมักกับหมู เติมซอสปรุงรส และซีอิ๊วขาว คลุกเคล้าให้เข้ากัน หมักไว้ 30 นาที นำตอกมา ร้อยให้เป็นพวงแล้วนำไปตากแดด 2 ชั่วโมง
2. ตั้งน้ำมันให้ร้อนนำหมูลงทอด เมื่อหมูสุกแล้วตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน กินคู่กับข้าวเหนียวจิ้มกับน้ำจิ้มแจ่ว

3. ไข่แดงเค็ม

ส่วนผสม ไข่แดงเค็ม

- ไข่เป็ด เบอร์ L
- เกลือ 1/2-1 ช้อนชา
- เหล้า หรือไวน์ 1/2



ช้อนชา (ใช้เหล้าชนิดไหนก็ได้ที่มีในบ้าน หรือตามสะดวก)

วิธีทำไข่แดงเค็ม

1. ตอกไข่แล้วแยกไข่แดงกับไข่ขาว ใช้เฉพาะไข่แดง เทไข่แดงกลับใส่ในเปลือก โรยเกลือทั้งด้านบนและด้านล่าง เทเหล้าตามลงไป ปิดฝาหรือผ้าขาวบาง พักไว้ 6-8 ชั่วโมง หรือพักทิ้งไว้ข้ามคืน หากอากาศร้อนจัดก็สามารถนำเข้าตู้เย็นได้ ครบเวลาไข่แดงก็เซตตัวแล้วก็เออล้างน้ำ ล้างเอาอย่างเย็น ๆ ออก
2. เรียงบนถาด เติริยมเข้าเตาอบ ใช้ไฟบน-ล่าง 150 องศาเซลเซียส ประมาณ 5-7 นาที อบเสร็จแล้วก็เก็บไว้ทำขนมเปี๊ยะต่อ

4. กากหมู

ส่วนผสม กากหมู

- เนื้อหมูสามชั้นติดมัน (เน้นแบบติดมันเยอะๆ)
- เกลือ
- พริกไทย



วิธีทำกากหมูทอดกรอบ

1. นำเนื้อหมูมาหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ พอดีคำ คลุกเนื้อหมูสามชั้นด้วยเกลือให้ทั่ว จากนั้นนำไปล้างน้ำให้สะอาดเพื่อล้างเมือกสีขาวบนเนื้อหมูออก นำเนื้อหมูมาคลุกเคล้ากับเกลืออีกครั้ง และพริกไทย (ใส่เกลือเพียงชนิดเดียว) นวดเกลือให้เข้ากับเนื้อหมูหมักไว้ 15-20 นาที
2. นำเนื้อหมูสามชั้นไปเจียวในกระทะ ใช้ไฟต่ำ (ประมาณ 300-800 องศาเซลเซียส) เจียวเพื่อเอาน้ำมันหมูออกมา ใช้เวลาเจียวประมาณ 1-2 ชั่วโมง ขึ้นอยู่กับปริมาณเนื้อหมูสามชั้นที่นำมาใช้ เจียวจนเนื้อมันหมูหดตัวและได้ปริมาณน้ำมันประมาณเกือบ ๆ ท่วมเนื้อหมูสามชั้น เป็นอันใช้ได้ จากนั้นตักหมูแยกออกจากน้ำมันไปพักไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง เพื่อเตรียมทอดครั้งที่สอง
3. การเตรียมทอดครั้งที่สองนี้ นำน้ำมันที่เจียวไว้ตั้งเตาใช้ไฟแรงจนน้ำมันร้อนจัด นำหมูสามชั้นไปทอดจนได้เนื้อหมูสีเหลืองสวย จากนั้นจึงค่อยปรับใช้ไฟกลาง ทอดจนเนื้อหมูเหลืองกรอบแล้วยกมาพักไว้โดนอากาศภายนอกปกติ ประมาณ 10 นาที จะได้หมูสามชั้นที่กรอบมาก ๆ แยกเนื้อหมูสามชั้นออกจากน้ำมัน พักไว้ประมาณ 1 ชั่วโมง
4. ทอดครั้งที่สอง ใช้น้ำมันเดิมที่เจียว ตั้งเตาเปิดไฟแรง พอน้ำมันร้อนจัดเออลงทอดได้



โครงการส่งเสริมและพัฒนา

ทักษะฝีมือด้านอาชีพ

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

“การถนอมอาหาร”



งานสวัสดิการและสังคม

สำนักปลัด

องค์การบริหารส่วนตำบลไผ่จำศีล

โทรศัพท์ 035-632789