

## หลากหลายวิธีเก็บถนอมอาหาร.....ให้ใหม่สด

นำเสนอเมื่อ : 10 ต.ค. 2552

ขนมจีนเป็นผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการนำข้าวเจ้ามาต้มและทับน้ำ จากนั้นก็นำมาบดหรือหมักก่อนก็ได้ แล้วโรยเป็นเส้นในน้ำเดือด เส้นที่สุกแล้วจะลอยขึ้นมา ตักใส่ในน้ำเย็นน้ำร้อนหรือเย็นเป็นรูปทรงตามต้องการ ขนมจีนเป็นที่นิยมกันมากในวงหมู่บ้าน เพราะรับประทานง่ายและอร่อยส่วนมากจะรับประทานคู่กับน้ำพริก น้ำยา ถั่วงอกเขียวหวาน ฯลฯ ในกรณีที่มีประทานไม่หมด ต้องนำเส้นขนมจีนมาตากแดดให้แห้งแล้วนำไปประกอบอาหาร เช่น ทอดไฟกรอบเพื่อรับประทานแทนเส้นที่กรอบในถ้วยราดพริก หรือจะไม่แพ้น



ปลาเป็นอาหารที่มีโปรตีน ย่อยง่าย และให้คุณค่าทางอาหารสูง ไขมันน้อยเมื่อเทียบกับสัตว์ประเภทอื่น บรรดาอาหารเพื่อสุขภาพจะปรากฏเมนูปลาเป็นลำดับต้น ๆ ไม่ว่าจะเป็นต้ม ผัดแกง ทอด ที่สำคัญ กินปลาเป็นประจำจะช่วยให้รูปร่างผอมได้ดี ปลาที่นิยมจากตลาด หากต้องเก็บในตู้เย็นร่วมกับอาหารชนิดอื่น อาจทำให้กลิ่นคาวของเนื้อปลาไปติดกับอาหารชนิดอื่นได้ ไบโอฟอสเฟตลงไปทั่วตัวปลาก่อนนำไปเก็บในตู้เย็น จะช่วยสกัดกลิ่นคาวของปลาลดลงได้



ผักหัวที่อยู่ใต้ดิน เช่น หัวหอม กระเทียม มันฝรั่งหัวผักกาด สามารถทำอาหารได้หลายประเภท เช่น มันฝรั่งกับหัวผักกาด นิยมทำซूपใส เป็นอาหารวางรับประทานแล้วคล่องคอ สำหรับหัวหอมและกระเทียมถือเป็นสมุนไพรบำรุงแสงดีอาหารให้สารโปรตีน เช่น ทำอาหารจานผัดต่าง ๆ ก็จะใช้หัวหอมหรือแครอทกระเทียมใส่ด้วยเพื่อเพิ่มความอร่อยผักประเภทนี้ แม้ควรวางในที่เย็นหรือแช่ตู้เย็นไว้เป็นจำนวนมากเพื่อใช้ได้นาน ๆ ควรเก็บไว้ในตะกร้าหรือกล่อง แล้ววางไว้ในบริเวณที่อากาศถ่ายเทสะดวกและไม่อับชื้น จะช่วยยืดอายุผักให้ยาวนาน ไม่น่าเสียดาย



ผักบางชนิด เช่น รากบัว มันฝรั่ง หากล้างเด็ดจะพบว่า ส่วนที่ทึบเสร็จก่อนมักมีสีดำ ดูไม่น่ารับประทานมีวิธีปฏิบัติง่าย ๆ ดังนี้

1. เตรียมชามใส่น้ำสะอาดให้เต็ม ตั้งทิ้งไว้ก่อน
2. ปอกเปลือกมันฝรั่งและรากบัว แล้วล้างเป็นชิ้น แร่ลงในชามที่มีน้ำที่ทึบ เพื่อปิดกั้นรอยทึบไม่ให้ทำปฏิกิริยากับอากาศ
3. นำขึ้นจากน้ำแล้วปรุงอาหารทันที ผักที่ทึบก็จะไม่เปลี่ยนสีได้อย่างใด



ใบผักที่ใส่ลงไปแช่ในน้ำ ล้วนต้องใช้มือเด็ด ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ใบช้ำได้ง่าย เมื่อเหลือทิ้งไว้ค้างคืนก็จะเน่าเสีย ไร้รสชาติ  
ที่จะช่วยถนอมผักไม่ให้ช้ำและเก็บไว้ใช้ต่อหลายวันก็คือให้โรกรวไรโรกรัดกานโมของผักชนิดนั้น ๆ แทนการเด็ดด้วยมือ



เมื่อเราไปจ่ายตลาดมักซื้อมะม่วงมาหลาย ๆ ผลเพื่อเก็บไว้รับประทานได้หลายวันปัญหาที่พบคือ มะม่วงเน่าเสียเร็ว สาเหตุเป็นเพราะขบวนการมะม่วงที่ไหลติดต่อกับผิว ทุบโดนเนื้อเยื่อ แก้ไขได้โดยใส่กระดาษพลาสติกคลุมมะม่วงให้แห้ง ใส่กระดาษที่รองด้วยผ้า และตั้งเรียงให้ผิวของมะม่วงไม่ทับซ้อนกัน จากนั้นนำมาวางปิดบนลูกมะม่วงอีกครั้ง ปล่อยให้ผิว มะม่วงจะทยอยสุกเหลือง ตู้นำมารับประทาน



เมื่ออย่างเขานำมัน ก็พอล้มให้หักถึงขนาดที่มองไปทางไหนก็ดูตลกขึ้นชุ่ม ฉ่ำ และอบอวลด้วยกลิ่นดิน ผลผลิตตามธรรมชาติหลายอย่างก็เริ่มผลิออกมา โดยเฉพาะเห็ด ซึ่งถือเป็นสัญลักษณ์ของฝนแรกแห่งฤดูกาล เป็นความมหัศจรรย์แห่งธรรมชาติที่เต็มไปด้วยกลิ่นอายหลายชนิด ทั้งเห็ดโคน เห็ดฟาง เห็ดหูหนู เห็ดระฆังสีทอง นำไปปรุงอาหารได้หลากหลายและอร่อยได้จบ หมดจากนี้ยังนำมาทำของหวานอย่าง ชูชิก็เด็ด โชครวมที่เด็ดได้เกี่ยวกับ การประกอบอาหารที่ใช้เห็ดนั้นแล้วใช้น้ำมัน เนื่องจากเห็ดมีน้ำมันเป็นส่วนประกอบค่อนข้างมาก ขณะเดียวกันควรหลีกเลี่ยงการใช้ไฟแรง และต้องปรุงให้เสร็จในเวลารวดเร็วเพราะหากใช้เวลานานเกินไป จะทำให้เห็ดหดตัว เหี่ยว และกระด้าง ไม่นำมารับประทาน



เคล็ดลับคือ ให้นำน้ำส้มสายชูเพียงเล็กน้อยผสมกับน้ำสะอาด  
หากไม่มีโพไซฟุ่มจะแทนที่จากนั้นนำตัวปลีที่ผาหรือหินแล้วแช่ทิ้งไว้ว่าจะใช้จึงนำขึ้นมา เพียงเท่านี้ หัวปลีก็จะขาวสวย  
น่ารักประทานยิ่งนัก



สายบัวที่เรานำมารับประทานเป็นกันของบัวสายญี่ปุ่นและเส้นใยสูง เหมาะเป็นอาหารลดน้ำหนักได้ดี  
คุณอาจนำสายบัวมาลวกเปลือก เช่นเป็นผักจิ้มหน้าพริก ผัดกับกุ้งก็ไหวหวานกรอบ  
หรือจะต้มกะทิกับปลาสดก็ยิ่งดี หลังจากซื้อสายบัวมาแล้ว ควรลอกเยื่อบัวออก  
ล้างทำความสะอาดก่อนนำมาคั้นหรือแกง หากปิ้งหรือทอดแล้วพบว่าสายบัวมีสีออกดำ  
จึงไม่รับประทานก็เพราะว่า เมื่อได้รับความร้อน อยางจากจุดเยื่อจะทำปฏิกิริยา  
กับโปรตีนได้โดยการหม่นแล้ว นำสายบัวที่ทำความสะอาดแล้วมาลวกสักพัก นำขึ้นแช่น้ำเย็น  
แล้วจึงผัดหรือแกงตามปกติ สายบัวจะมีสีซีขาว ขว่นให้อาหารรับประทานยิ่งขึ้น



ตามตัวปลามักมีเมือกติดค้างอยู่มาก ขอให้การล้างปลาสำบากและเสียเวลา มีวิธีปฏิบัติง่าย ๆ ดังนี้

1. เตรียมชามเปล่าใส่เบงมันลงไปพอสมควร เติมน้ำเล็กน้อย
2. นำปลาที่มีเมือกอยู่ ๆ ลงไปตุ๋ก ใช้นิ้วจับปลาดูซากกับเบงมันไปมาให้ทั่วซั้งตัว
3. นำปลาขึ้นมาล้างให้สะอาด เมื่อปลาล้างดีก็ให้หอยไปพร้อมนำไปปรุงอาหารได้ทันที



แดงไม่ ผลไม้เนื้อสีแดง เหมาะที่จะรับประทานในช่วงหน้าร้อนเป็นอย่างยิ่ง เพราะมีน้ำมากและหวานฉ่ำ ช่วยแก้กระหายได้ดี จะรับประทานเป็นผลไม้หรือเครื่องดื่มก็ได้ตามชอบ แต่ยังมีเมนูที่นำผลไม้มาปรุงและรับประทานได้อย่างอื่นก็คือ ปลาแห้งแดงไม่ ปลาโจกง่าย เพียงนำปลาสดมาปรุงไปบนเตาถ่านสักพักก็สุกแล้วเฉพาะเนื้อปลารก ไข่ปลาและเนื้อปลาแล้วนำไปผัดในกระทะที่ใส่น้ำมันและหอม (ขุย) ปรุงรสด้วยน้ำปลาและขมิ้น ยุกกระเทียม โข่นพริกขี้หนูและพริกขี้หนูแห้งเล็กน้อย ตักใส่จาน โรยหน้าด้วยหอมเจียวฝักขี้เหล็ก ส่วนผงไม่ (ขุย) ปรุงรสด้วยน้ำปลาและขมิ้น โข่นพริกขี้หนูและพริกขี้หนูแห้งเล็กน้อย เวลารับประทานให้จิ้มใสจาน โรยหน้าด้วยปลารกแห้งพร้อมเสิร์ฟ หากคุณซื้อแดงไม่มาจากรวบรวมหลายลูกเพื่อเก็บไว้รับประทาน จะนำไปแช่ในตู้เย็นก็ไม่มีปัญหา เพื่อรักษาความสดเอาไว้ ให้ผ่านลงในน้ำสะอาด วิธีนี้ยังช่วยรักษาไข่ของแดงไม่ให้ลมอีกด้วย

ผลมะพร้าว เมื่อนำมาทำเพื่อใช้ประกอบอาหาร หากใช้ไม่หมดและต้องการเก็บไว้ให้อยู่ได้นาน มีวิธีปฏิบัติง่าย ๆ ดังนี้

1. โสภณเป็น ๆ ซอยแช่ในน้ำสะอาด และล้างจนซุยก็กิน
2. นำไปต้มระจาวที่ใส่น้ำหมกขมิ้นน้ำขมิ้นก็ได้ โขยน้ำขมิ้นมะพร้าว
3. นำขึ้นจากน้ำ เก็บในภาชนะปิดฝาให้สนิท โสภณเป็นไว้คราวต่อไป



ถั่วประเภทต่าง ๆ เช่น ถั่วฝักยาว ถั่วหวานถั่วดินเตา เมื่อนำมาหัดแล้วปล่อยทิ้งไว้ให้เป็นจะเริ่มมีสีดำ ทำให้ดูไม่น่ารับประทานมีวิธีปฏิบัติง่าย ๆ ดังนี้

1. ต้มน้ำสะอาดให้เดือด
2. นำถั่วที่จะหัดลงรวมในน้ำร้อนสัก 2-3 นาที
3. ตักถั่วลงแช่ในน้ำเย็นจัดทันที จะไม่ทำให้ถั่วเปลี่ยนสี

เมื่อนำไปหัดจะโตตัวก็เขียวสดไม่ดำและเหนียว





สะตอ ผักที่มีกลิ่นเหม็นเขียว ปลูกมากทางภาคใต้ของไทยและถือเป็นอาหารเอกลักษณ์ประจำภาค เพราะในหลายสถานที่ทั่วทุกจังหวัดมีผู้กระตือรือร้นตลอดทั้งปี สามารถทำอาหารได้หลายเมนู เช่น แกงกะทิสะตอ ผัดเผ็ดสะตอ โดยเฉพาะผัดสะตอกุ้ง เป็นเมนูขึ้นชื่อที่รู้จักกันไปทั่ว แม้สะตอจะมีกลิ่นแรง แต่หากปรุงสุกด้วยวิธีที่ถูกต้อง ๑ ก็ยังเหม็นของสะตอที่หากทำไม่ถูกวิธี กลิ่นก็จะหมดไป วิธีง่าย ๆ คือ โขลกสะตอที่แกะเปลือกออกแล้วลงในน้ำร้อน จากนั้นล้างน้ำสะอาดประมาณ 1-2 ครั้ง กลิ่นก็จะน้อยลง เพียงเท่านี้ อาหารที่มีสะตอเป็นส่วนผสมก็จะชวนลิ้มลองยิ่งขึ้น



ส้มโอเป็นผลไม้ชนิดหนึ่งที่มีวิตามินซีมากเปลือกหนา ทำให้เก็บไว้ได้นานกว่าผลไม้ชนิดอื่นเปลือกส้มโอที่สุกจะมีน้ำมันหอมระเหยออกมาด้วย จึงนิยมนำไปตากแห้งสำหรับใส่ถุงใส่ใส่ถุง ส้มโอเป็นผลไม้ที่มีรสดี รสคอดีหวานชื่นใจ มีประโยชน์ต่อร่างกาย นอกจากนั้นเปลือกส้มโอยังมีชื่อเสียงเป็นสมุนไพรที่ได้ร้อย เป็นสินค้าพื้นเมืองขึ้นชื่ออีกอย่างหนึ่งของนครศรีธรรมราชจังหวัดนครปฐม หลายนคนก็ไปจ่ายตลาดอาจสงสัยว่ามีเทคนิคในการเลือกส้มโออย่างไร จะทราบได้อย่างไรว่าส้มโอลูกไหนแก่ลูกไหนอ่อน วิธีง่าย ๆ โหลงหยิบขึ้นมาดูหากลูกไหนแก่ กะจะหล่นเข้าไป แต่ถ้าวอกกะจะรานเรียบเสมอกัน



ถั่วงอก พืชผักที่คนไทยรู้จักบริโภคกันมานาน เพราะมีคุณค่าทางโภชนาการสูง โดยเฉพาะโปรตีน วิตามินและเกลือแร่ นอกจากนี้ยังมีย่อยง่าย จึงดีต่อสุขภาพแถมควรระวังสารฟอสฟอรัสที่อาจปนเปื้อนมาด้วยคุณผู้รักไปนิยมนำถั่วงอกมาปรุงอาหาร โดยเฉพาะเมนูสุขภาพหรืออาหารคนเบาหวาน เช่น แกงจืดเต้าหู้ใส่ถั่วงอก ผัดถั่วงอก แมกัระหรืออาหารไทยชื่อดังของโลกอย่างผัดไทยก็ใส่ถั่วงอกเป็นส่วนผสมเช่นเดียวกับนอกจากนี้ยังเป็นผักเคียงรับประทานคู่กับอาหารจานหลักอื่นๆ ได้อีกหลายอย่าง แต่ถั่วงอกสด เมื่อซื้อมาหลายวันมักจะเหี่ยวและช้ำง่าย วิธีที่จะช่วยยืดอายุของถั่วงอกให้เก็บไว้ได้หลายวันโดยไม่เน่าหรือไม่ดำก็คือ นำถั่วงอกใส่ในภาชนะที่เตรียมไว้ เติมน้ำให้ท่วม แล้วแช่ในตู้เย็น



มะนาวช่วยเพิ่มรสชาติให้กับอาหารไทยมานาน เป็นที่รู้กันว่าเมื่อถึงฤดูร้อน มะนาวจะมีราคาแพงและมีน้ำน้อย ดังนั้นหลายคนจึงคิดหาวิธีเก็บมะนาวไว้ใช้ในยามขาดแคลน วิธีหนึ่งที่ยอมปฏิบัติก็มีขึ้นตามง่าย ๆ ดังนี้

1. ล้างมะนาวให้สะอาด
2. โสมมะนาวลงในขวดโหลที่เตรียมไว้
3. เติมน้ำสรงไปจนพอดีฝาขวด ปิดฝาโหลแน่นสนิท
- 4.

หมั่นเปลี่ยนน้ำวันเว้นวันเพื่อไม่มระนาวคงความสดอยู่ได้นานหรือใช้วิธีหมกในกองทรายที่ขึ้น แต่ไม่กับและมะนาวจะไม่แห้ง และช่วยยืดอายุกับมะนาวไว้ใช้ได้นานหลายสัปดาห์



พริกมีถิ่นกำเนิดในอเมริกาเขตร้อน และแพร่หลายไปทั่วโลกในภาคนาฬิกาปลูกกันทุกภาค ช่วยเพิ่มรสชาติอันเผ็ดร้อนให้กับอาหาร  
ดังนั้นในทุกครัวเรือนจึงมีพริกติดบ้านไว้เสมอ เพื่อรักษาความสดของพริก มีวิธีปฏิบัติง่าย ๆ ดังนี้

1. ตัดขั้วพริกออกทั้งหมด, ล้างน้ำสะอาด ผึ่งให้แห้ง
2. นำกระดาษหรือฟองน้ำห่อพริก เก็บไว้ในตู้เย็น จะช่วยรักษาความสดของพริกได้ยาวนานกว่าสิบวันโดยไม่เน่าเสีย

และหากเก็บไว้ในตู้เย็นก็จะมีอายุนานขึ้นไปอีก แต่ต้องระวังไม่ให้พริกโดนน้ำโดยเด็ดขาด

3. นำพริกออกมาใช้เท่าที่ต้องการ ที่เหลือเก็บไว้ดังเดิม



เผ็ดเป็นอาหารจานธรรมชาติที่ให้คุณค่าทางโภชนาการสูงและย่อยง่ายกว่าพืชชนิดอื่นจึงมี  
ผู้นิยมรับประทานที่เห็นแก่ต่อชีวิตหรืออาหารสุขภาพ เช่น ซุปโซดา เผ็ดหาง เผ็ดหอมสดคัดหอมางรม แกลงเสียง  
และเมนูอื่นอีกมากมายแต่สิ่งที่ปลูกที่โรงงานมักปลูกเป็นเผ็ดดำ ทั้งนี้เพราะเผ็ดดำปลูกง่ายก็งอกง่ายงอกในอากาศ  
หากนำไปปรุงอาหารจะทำให้ไม่ชวนรับประทาน แกล้งขาย โดยการแช่เผ็ดที่ปลูกแล้วในน้ำสอมน้ำมะนาวเพียงเท่านี้  
เผ็ดก็จะกลับแล้วชาวละอาดมารับประทานไม่อร่อยเลย



ดอกแคเป็นผักพื้นบ้านที่ปลูกง่าย ให้อาหารแก่แมลงวันทอง  
ในบรรดาพืชผักทั้งหลายดอกแคเห็นจะเป็นดอกไม้ที่นำมาประกอบอาหารควาได้ง่ายที่สุด  
นอกจากนำไปลวกจิ้มรับประทานแล้วยังมีเมนูอาหารได้หลายประเภท เช่นแกงแค แกงส้ม แกงเลียง  
ดอกแคสดใส่หรือจุ่มแป้งทอด แต่บ่อยครั้งที่รับประทานแล้วจะมีรสออกขม  
และนำไปต้มน้ำดื่มเพื่อขับพยาธิในช่องท้องก่อน เพราะยีสต์ในท้องทำให้ดอกแคขม  
จากนั้นจึงนำไปประกอบอาหาร



มะเขือเป็นผักที่มีหลากหลายพันธุ์ ขึ้นอยู่กับถิ่นที่มีรูปร่าง ขนาด และสีแตกต่างกันออกไป หลังจากกิน  
ไปจะในน้ำผสมกับเกลือทันทีแล้วทิ้งไว้ประมาณ 4-5 นาที เพื่อให้บางจากมะเขือหลุดออก ทำให้มะเขือไม่ดำ  
เมื่อนำไปประกอบอาหารก็ชวนรับประทานยิ่งขึ้น (วิธีนี้สามารถใช้กับมะเขือชนิดอื่น ๆ ได้เช่นกัน)



หน่อไม้ต้องที่บรรจุใหม่เป็นเวลานานมักมีกลิ่นเปรี้ยวฉ่ำน้ำหลายครั้งก็ยังไม่หายไป มีวิธีปฏิบัติง่าย ๆ ดังนี้

1. ตมน้ำให้เดือด ใส่ น้ำตาลปึก 1 ช้อนโต๊ะ เกลือป่น 1 ช้อนชา
2. นำหน่อไม้ของลงต้ม ปล่อยให้เย็น
3. เทน้ำร้อนทิ้ง ปล่อยให้หน่อไม้ต้องเย็น กลิ่นที่หลงเหลืออยู่ก็จะหายไป แคมหน่อไม้ยังมีรสหวานพร้อมสำหรับนำไปทำอาหารต่อไป



ผักใบเขียวมีคุณค่าทางอาหารสูง โดยเฉพาะแร่ธาตุพวกแคลเซียม ที่ช่วยสร้างกระดูกและฟันให้แข็งแรงรวมทั้งมีกากใยอาหารมาก ช่วยในการขับถ่ายได้ดีขึ้นซึ่งมีผลดีต่อสุขภาพโดยรวม โดยเฉพาะสุขภาพต่าง ๆ หรือผัก ความหวานอร่อยของผักทำให้เจริญอาหาร นอกจากนี้ ผักใบเขียวที่นำมาลวกนำร้อนเพื่อรับประทานเป็นคู่เคียงเคียงกับน้ำพริกพื้นรสชาติ ก็อร่อยเข้ากันได้ดีทีเดียว วิธีต้มผักใบเขียวเพื่อรับประทาน เพียงต้มให้สุก เติมน้ำเกลือเล็กน้อย เมื่อผักเดือดก็จึงใส่เกลือไปและยกขึ้นเร็ว ๆ เช่นนี้ผักใบเขียวสักก จะได้น้ำที่ขุ่นจึงใช้ช้อนตักน้ำรับประทาน ส่วนน้ำที่เหลือจากการต้ม ผักนำไปปรุงเป็นน้ำพริกรับประทานได้เช่นเดียวกัน



ฉบับแปลเป็นภาษาไทยที่ทรูสทูนด์เซ็นโจะรับประทานเป็นเงินหรือค่าเครื่องที่เข่นั่งได้โปรดนั้นเป็น ๑  
ที่ช่วยกับกระหายอุตุของใคร่ ส่วนแปลอีกฉบับที่แปลที่สามารรถนำมาใช้มีอีกผู้เดียวในเอเชีย  
หรือผู้แปลอีกฉบับจะนำไปใช้ในเขตเครื่องทองเหลืองหรือเครื่องเงินที่ใจกล้าขึ้น  
จากนั้นนำมาชดทานีก็จะได้อะไรเงินและเครื่องทองเหลืองที่สดใสนั่นว้าว ดูราวกับของใหม่เลยทีเดียว



ขอบคุณที่มา [www.karbstyle.com/books/ideas\\_006.html](http://www.karbstyle.com/books/ideas_006.html)