

หนังสืออ่านเพิ่มเติม กลุ่มการทำงานและพื้นฐานอาชีพ

หาเงินได้ไม่ยาก จากการถนอมอาหาร





หนังสืออ่านเพิ่มเติม กลุ่มงานและพื้นฐานอาชีพ
ชุด “อาชีพที่สร้างสรรค์ขึ้นเอง” (อาชีพอิสระ)
ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕-๖

เรื่อง

หาเงินได้ไม่ยาก จากการถนอมอาหาร



กรมวิชาการ

กระทรวงศึกษาธิการ



คำนำ

“หาเงินได้ไม่ยากจากการถนอมอาหาร” เป็นหนังสืออ่านเพิ่มเติมเล่มหนึ่งในโครงการจัดทำหนังสืออ่านเพิ่มเติมและส่งเสริมการอ่าน ชุด “อาชีพที่สร้างสรรค์ขึ้นเอง” (อาชีพอิสระ) ระดับประถมศึกษา ซึ่งกรมวิชาการได้จัดทำขึ้นเพื่อใช้ประกอบการเรียนการสอนกลุ่มงานและพื้นฐานอาชีพ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๕-๖ กระทรวงศึกษาธิการได้มอบหมายให้นางประยงค์ จินดาวงศ์ และนางนงเยาว์ วิริยะนทะ เป็นผู้เขียน แต่งตั้งนางเสาวพร เมืองแก้ว เป็นผู้ตรวจขึ้นสุดท้าย และคณะกรรมการยกร่างโครงสร้างและตรวจหรือพิจารณาต้นฉบับหนังสืออ่านเพิ่มเติมและส่งเสริมการอ่าน ชุด “อาชีพที่สร้างสรรค์ขึ้นเอง” (อาชีพอิสระ) ระดับประถมศึกษา ดังรายนามท้ายเล่มเป็นผู้พิจารณาต้นฉบับในภาพรวม

เนื้อหาของหนังสือเล่มนี้ให้ความรู้เกี่ยวกับการถนอมอาหาร เช่น ความหมายของการถนอมอาหาร การถนอมอาหารวิธีต่าง ๆ เช่น การตากแห้ง การรมควัน การหมักดอง การแช่เย็น การเชื่อม การกวน เป็นต้น นอกจากนั้นยังเสนอแนะให้ผู้อ่านรู้จักนำอาหารสดทั้งประเภทพืชผัก-ผลไม้ รวมทั้งเนื้อสัตว์ ที่มีอยู่มากในฤดูกาลและมีมากในท้องถิ่น มาทดลองถนอมอาหารด้วยวิธีการต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้อาหารนั้นสามารถเก็บไว้ได้นาน และนำมารับประทานในครอบครัวได้ และหากผู้ทำการถนอมอาหารได้ทดลองทำจนเกิดความชำนาญ รู้จักพัฒนางานให้มีความก้าวหน้าและเหมาะสมกับแต่ละท้องถิ่น ตลอดจนรักษาคุณภาพของงานให้ดีแล้วก็จะสามารถประกอบเป็นอาชีพอิสระได้ ซึ่งจะช่วยให้ผู้ประกอบอาชีพมีรายได้ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งหากถนอมอาหารไว้ขายในช่วงนอกฤดูกาลจะทำให้ขายได้ราคาดี นอกจากนั้นผู้เขียนยังได้สอดแทรกให้ผู้ถนอมอาหารได้คำนึงถึงคุณภาพ ความสะอาด และความปลอดภัยสำหรับผู้บริโภคด้วย ในตอนท้ายของเล่ม ผู้เขียนได้เสนอต่อการถนอมอาหารวิธีต่าง ๆ ไว้ เพื่อให้นักเรียนหรือผู้อ่านนำไปศึกษาและเลือกฝึกถนอมอาหารแต่ละอย่างได้ตามความสนใจ

กรมวิชาการหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสืออ่านเพิ่มเติมเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการเรียนการสอนตามสมควร และขอขอบคุณทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการจัดทำไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

(นายอำรุง จันทวานิช)
อธิบดีกรมวิชาการ



สารบัญ

	หน้า
คุณยายปราณีต	๑
คุณป้าบุญศรีคนชยัน	๕
ปลาเจ้ายโสธร	๑๕
รวมญาติวันสงกรานต์	๒๑
การนอมอาหารประเภทต่าง ๆ	๓๐
การตากแห้ง	๓๐
- พริกแห้ง	๓๐
- ปลาเค็ม	๓๐
- เนื้อแห้ง	๓๑
- กุนเชียง	๓๒
- เนื้อเค็มเลิศรส	๓๓
- ปลารมควัน	๓๔
- หัวผักกาดตากแห้ง	๓๕
- กลัวยตาก	๓๖
- มะตูมตากแห้ง	๓๖
- ข้าวเกรียบฟักทอง	๓๗
การหมักดอง	๓๘
- ผักดอง	๓๘
- กระเทียมดอง	๓๙
- ผักเสี้ยนดอง	๔๐
- ต้นหอมดอง	๔๐
- ผักบั้งดอง	๔๑
- หน่อไม้ดอง	๔๑
- หัวผักกาดดองเค็ม (สูตร ๑)	๔๒
- หัวผักกาดดองเค็ม - หวาน (สูตร ๒)	๔๓
- หัวผักกาดเค็ม	๔๓
- มะนาวดอง	๔๔
- ปลาเจ้า	๔๕
- การทำข้าวหมากใส่ปลาเจ้า	๔๕
- ปลาสาม	๔๖

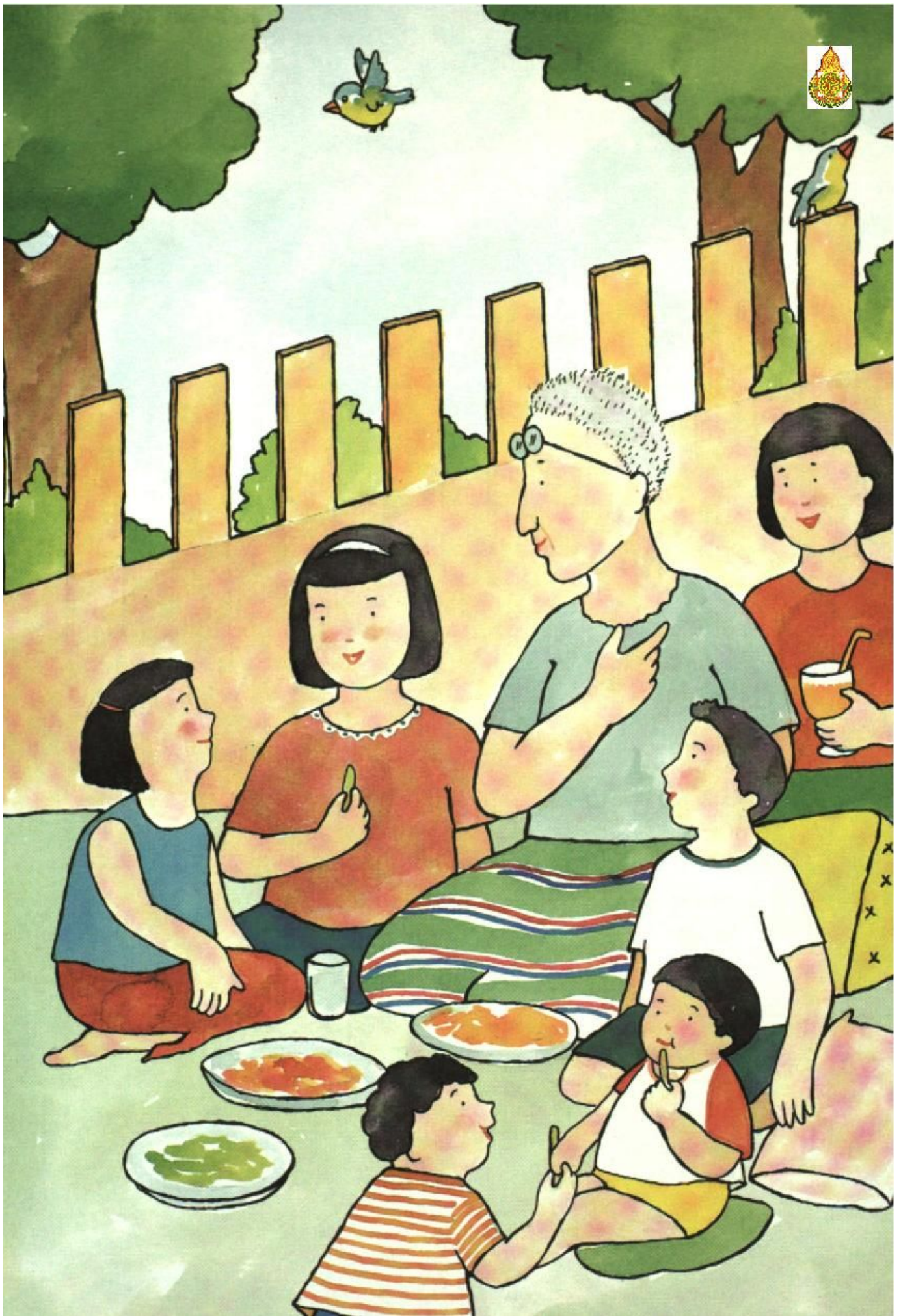


- สมอดองหรือมะขามป้อมดอง	๔๖
- กระถ่อนดอง	๔๗
- มะยมดอง	๔๘
- มะดันดอง	๔๘
- น้ำปลา	๔๙
- น้ำปลาปลาสร้อย	๕๐
- กะปิ (กุ้ง)	๕๑

การแช่อิ่ม	๕๒
- มะขามแช่อิ่ม (สูตรที่ ๑)	๕๒
- มะขามแช่อิ่ม (สูตรที่ ๒)	๕๓
- มะม่วงแช่อิ่ม	๕๔
- มะยมแช่อิ่ม	๕๕
- มะนาวแช่อิ่ม	๕๖

การกวน	๕๘
- กลัวยกวน	๕๘
- กลัวยกวน (หวาน)	๕๙
- ถั่วกวน	๖๐
- เผือกกวน	๖๑
- สับปะรดกวน	๖๑
- มะม่วงแก้วกวน	๖๒
- มะละกอกวน	๖๒
- ขนุนกวน	๖๓
- มะขามกวน (มะขามแก้ว)	๖๓
- ฟักทองกวน	๖๔
- แยมสับปะรด	๖๕

การเชื่อม	๖๖
- กลัวยี่เชื่อม	๖๖
- กระถ่อนเชื่อม	๖๗
- มะม่วงเชื่อม	๖๘
- มะละกอเชื่อม	๖๙
- สับปะรดเชื่อม	๗๐
- ฟักทองเชื่อม	๗๑





คุณยายปราณีต

“รู้อะไรรู้กระจ่างเพียงอย่างเดียว แต่ให้เชี่ยวชาญเกิดจะเกิดผล” เป็นประโยคที่คุณยายปราณีตมักจะยกมากล่าวเป็นคติเตือนใจศิษย์และลูกหลานเสมอ เมื่อศิษย์และลูกหลานมาเยี่ยม

คุณยายปราณีตเคยเป็นครูสอนวิชากลุ่มการทำงานและพื้นฐานอาชีพมาก่อน แม้ปัจจุบันจะมีอายุ ๗๐ ปีแล้ว แต่ยังแข็งแรงและมีความรู้ในเรื่องต่างๆ อย่างทันสมัย ทั้งนี้เพราะคุณยายชอบอ่านหนังสือ ไม่ว่าจะเป็นหนังสือพิมพ์รายวัน รายปักษ์ หนังสือเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา ตลอดจนการศึกษาระยะของทุกศาสนา นอกจากนั้นยังมีความจำที่ดีเยี่ยม และมีศิลปะในการเล่าเรื่องราวจากการอ่านและจากประสบการณ์ต่างๆ ให้ลูกหลานฟังอย่างน่าสนใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเหตุการณ์สมัยเรียนโรงเรียนอาชีวประจำจังหวัด คุณยายเคยฝึกการถนอมอาหารมากมายหลายชนิด ประกอบกับเป็นคนขยัน ชอบทำอาหารและถนอมอาหาร ดังนั้นจึงมีอาหาร ขนม และของขบเคี้ยวมากมายหลายชนิด เช่น มะม่วงดอง มะยมดอง กระท้อนดอง มะขามแช่อิ่ม มะม่วงกวน กล้วยตาก กล้วยกวน มะพร้าวแก้ว ฯลฯ ให้ลูกหลานได้รับประทานไปด้วยขณะที่ฟังการเล่าเรื่องราวต่างๆ จากคุณยาย ด้วยเหตุนี้จึงทำให้การเล่าเรื่องและการพูดคุยกันออกกรส คือ ได้ทั้งสาระความรู้ ความเพลิดเพลิน และอิมอร้อย



บ้านของคุณยายเป็นบ้านสวน และเนื่องจากสามีของคุณยายเคยรับราชการเป็นปลัดอำเภอ มาก่อน และเป็นผู้ที่รักงานเกษตรมาก ดังนั้นจึงได้ปลูกไม้ผลและพืชผักต่างๆ ไว้มากมาย รวมทั้ง ปลูกต้นไผ่ไว้ริมรั้วเป็นทิวแถว เมื่อถึงฤดูกาลที่มีพืชผัก-ผลไม้มาก คุณยายจะถนอมเอาไว้กินได้ตลอดปี นอกจากนั้นยังมีผู้มาขอซื้อถึงบ้านอีกด้วย เช่น มะม่วงคอง มะยมคอง หน่อไม้คอง กระเทียมคอง มะนาวคอง มะม่วงกวน กล้วยตาก กล้วยกวน ฯลฯ สำหรับประเภทเนื้อสัตว์ คุณยายจะทำเป็น เนื้อเค็ม เนื้อแห้ง หมูแผ่น ถ้ามีปลามากหรือปลาราคาถูก คุณยายก็จะทำปลาร้า ปลาเจ่า ปลาแห้ง ปลาหย่าง ซึ่งช่วยประหยัดเวลาและค่าใช้จ่ายในครอบครัวลงได้มาก โดยไม่ต้องไปซื้อของแพงนอก ฤดูกาลมารับประทาน นอกจากนั้นเมื่อลูกศิษย์ ญาติมิตร และลูกหลานมาเยี่ยมก็ได้รับประทาน อาหารที่คุณยายถนอมไว้และยังจัดเป็นของฝากได้อีกด้วย

ลูกศิษย์ ญาติมิตรและลูกหลานผู้มาเยี่ยมคุณยาย ต่างติดใจรสชาติอาหารคาวหวานนานา ชนิดที่คุณยายถนอมไว้ จึงมาขอให้คุณยายช่วยฝึกสอน ซึ่งคุณยายก็ยินดีฝึกสอนให้ด้วยความเต็มใจ ทั้งยังสนับสนุนให้ทุกคนริเริ่มทดลองถนอมอาหารที่มีมากตามฤดูกาล และมีมากในท้องถิ่นไว้ รับประทานในครอบครัว และทำเป็นอาชีพอิสระ ซึ่งจะทำให้มีรายได้ดี ทั้งนี้เพราะปัจจัยสี่ของ มนุษย์อย่างหนึ่งก็คือ อาหาร โดยเฉพาะอาหารนอกฤดูกาลจะขายได้ราคาแพง และหากทำดี มี คุณภาพ ทำจริงจึงเพียงอย่างเดียวก็จะพอเลี้ยงครอบครัวได้ คุณยายมักจะจบคำสอนทุกครั้งด้วยคำว่า “รู้อะไรรู้กระจ่างเพียงอย่างเดียว แต่ให้เชี่ยวชาญเกิดจะเกิดผล” ทำให้ญาติมิตรและลูกหลานทุกคน จำขึ้นใจ เก็บไปคิดและทดลองปฏิบัติตามคำสอนของคุณยาย









คุณป้าบุญศรีคนขยัน

คุณป้าบุญศรีเป็นผู้มีฐานะดีคนหนึ่งของอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม คนทั่วไปในอำเภอรู้จักคุณป้าดีว่าเป็นผู้มีความขยันหมั่นเพียร ซื่อสัตย์ ประหยัด และอดทน ปัจจุบันคุณป้ามีบ้านสองชั้นหลังใหญ่ปลูกอยู่ในบริเวณที่ดินสองไร่ นอกจากนั้นยังเป็นเจ้าของตลาดสด ทำให้มีรายได้แต่ละวันเป็นจำนวนมาก แต่คุณป้าไม่เคยลืมหัก ยังปฏิบัติตนเหมือนเดิม และชอบทำบุญสุนทานอยู่เสมอ

ในวัยเด็ก คุณป้าบุญศรีมีชีวิตที่ยากลำบาก ทั้งนี้เพราะพ่อแม่ของคุณป้ามีฐานะยากจนมาก พ่อและแม่ของคุณป้าได้มาขออาศัยปลูกกระท่อหลังเล็ก ๆ อยู่ที่ท้ายสวนของคุณยายปราณีต คุณยายเป็นคนใจดีมีเมตตา ชอบช่วยเหลือผู้อื่น จึงได้อนุญาตให้อยู่อาศัยและได้ช่วยเหลือในด้านวัสดุต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการปลูกสร้าง รวมทั้งได้แบ่งปันอาหาร เครื่องนุ่งห่ม ให้เสมอ นอกจากนั้นยังหางานให้ทำโดยให้ดูแลสวน ทั้งนี้เพื่อให้มีรายได้ช่วยเหลือครอบครัวของตนได้ตลอดจนแบ่งเขตที่ดินให้ทำกินเป็นสัดส่วนเพื่อปลูกพืชผัก-ผลไม้ขาย จะได้มีรายได้เพิ่มเติมช่วยเหลือครอบครัวได้อีกทางหนึ่ง







เมื่อเด็กหญิงบุญศรีอายุ ๘ ขวบ ได้เข้าเรียนในโรงเรียนประถมศึกษาใกล้บ้าน ซึ่งขณะนั้น คุณยายปรานีเป็นครูโรงเรียนดังกล่าว คุณยายมีความสงสารเด็กหญิงบุญศรี จึงได้รับการดูแล เด็กหญิงบุญศรีในการเดินทางไปโรงเรียนทั้งขาไป-ขากลับ รวมทั้งช่วยเหลือเรื่องเสื้อผ้า เครื่องเขียน แบบเรียน และอาหารกลางวัน คุณยายเอาใจใส่อบรมสั่งสอนบุญศรีทั้งด้านความรู้และความประพฤติ ส่วนบุญศรีก็รักคุณยายมาก คอยรับใช้อยู่เสมอ จากความใกล้ชิดสนิทสนมทำให้บุญศรีซึมซับ อุปนิสัยใจคอของคุณยาย ทั้งความเมตตากรุณาต่อผู้ยากไร้ ความขยันหมั่นเพียร ซื่อสัตย์และอดทน





ทุกวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ คุณยายจะถนอมอาหารทั้งประเภทพืชผักและผลไม้ที่มีอยู่มากตามฤดูกาล โดยมีเด็กหญิงบุญศรีช่วยเป็นลูกมือ ในขณะที่ทำ คุณยายจะสอนบุญศรีไปด้วย และเนื่องจากบุญศรีเป็นเด็กขยันและฉลาด ดังนั้นจึงสามารถจดจำวิธีถนอมอาหารแต่ละชนิดได้เป็นอย่างดี นอกจากจะสอนแล้ว คุณยายยังให้บุญศรีฝึกทำด้วย ด้วยเหตุนี้จึงทำให้บุญศรีมีความชำนาญมากขึ้น





บุญศรีตื่นเช้าทุกวัน ประมาณ ๕ นาฬิกาเศษบุญศรีจะมารับอาหารผักผลไม้ที่คุณยาย ปรานีตถนอมไว้ไปขายที่ตลาดสดทุกวัน คุณยายจะสอนวิธีการค้าขายรวมทั้งการคิดต้นทุน-กำไร และราคาขายให้แก่บุญศรี ตลอดจนการประหยัดเก็บออมเงินไว้ใช้ในคราวจำเป็น เมื่อขายได้เงินมาก คุณยายจะแบ่งเงินให้บุญศรีทุกครั้ง ซึ่งทำให้บุญศรีดีใจและภูมิใจมากเมื่อมีเงินเป็นของตนเอง และ มีกำลังใจที่จะทำงานมากยิ่งขึ้น



บุญศรีเรียนจบชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔ เมื่อมีอายุย่างเข้า ๑๒ ปี ในช่วงเวลานั้น พ่อแม่ ของบุญศรีได้เสียชีวิตพร้อมกันด้วยอุบัติเหตุ ทำให้บุญศรีมีความเศร้าโศกเสียใจมาก นอกจาก นั้นยังมีความวิตกกังวลมากด้วย เนื่องจากบุญศรีมีน้องชายที่จะต้องดูแลอีกสองคน และน้อง ทั้งสองอยู่ในวัยที่กำลังเล่าเรียนหนังสือ โดยน้องคนโตของบุญศรีเรียนอยู่ชั้น ป.๒ ส่วนคนเล็ก เรียนอยู่ชั้น ป.๑

คุณยายปรานีซึ่งเป็นผู้มีน้ำใจเปี่ยมด้วยความเมตตากรุณา จึงได้ให้บุญศรีและน้องชาย ย้ายไปอยู่ในบ้านด้วย โดยจัดห้องให้อยู่เป็นสัดส่วน ทั้งนี้เพราะเห็นว่าหากปล่อยให้เด็ก ๆ อยู่กัน ตามลำพัง อาจเกิดอันตรายได้ เด็ก ๆ ดีใจมากที่ได้ย้ายมาอยู่บ้านคุณยายปรานีซึ่งเป็นครู ของพวกตน

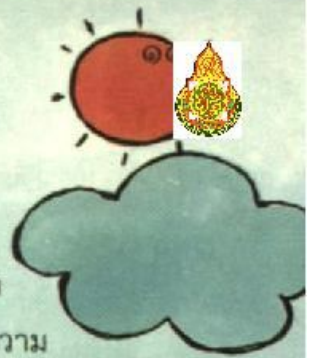


เย็นวันหนึ่ง คุณยายเรียกบุญศรีมาคุยด้วยที่แคร่ไม้ไผ่ใต้ต้นพิกุลหน้าบ้าน

“หนูบุญศรี หนูและน้องมาอยู่กับครุมีอะไรี้อัดใจบ้างไหม หนูอยากให้คุณช่วยอะไรอีกบ้าง บอกครูได้เลย ไม่ต้องเกรงใจนะจ๊ะ”

“ไม่มีอะไรี้อัดใจค่ะ หนูกราบขอบพระคุณคุณครูที่กรุณาช่วยครอบครัวของหนูมาโดยตลอด ยิ่งคุณครูเมตตาต่อครอบครัวของหนูมากเท่าไร หนูยิ่งเกรงใจมากขึ้นเท่านั้น ตลอดชีวิตของหนูคงทดแทนพระคุณคุณครูได้ไม่หมดค่ะ”





“หนูไม่ต้องคิดมาก คนเราเมื่อถึงคราวตกทุกข์ได้ยากก็ต้องช่วยเหลือเกื้อกูลกันตามกำลังความสามารถ ครูช่วยครอบครัวหนู ครูก็ได้รับสิ่งตอบแทนแล้วคือความสุขใจและความสบายใจ แต่หากหนูอยากตอบแทนครู สิ่งที่คุณต้องการคืออยากให้อนุและน้องๆ ประพฤติตนเป็นคนดี รักใคร่ปรองดองกัน ชยันพากเพียรทั้งการเรียนและการประกอบอาชีพ สร้างฐานะมั่นคงให้ได้ในอนาคต”

“ค่ะคุณครู สิ่งที่คุณครูต้องการและพ่ารุ่นสอน หนูจะทำให้ได้แม้จะยากลำบากอย่างไรก็ไม่ทอดทิ้ง หนูจะมุ่งมั่นทำให้สำเร็จ หนูตั้งใจไว้แล้วว่า จะหาเงินส่งให้น้องเรียนสูงๆ และมีงานที่ดีทำในอนาคต หนูจะสร้างฐานะให้มั่นคงให้ได้ เพื่อตัวเองและน้องๆ และเพื่อช่วยเหลือผู้ยากไร้เหมือนที่คุณครูทำมา”

“ดีจ้ะ หนูตั้งใจจะทำอะไร บอกครูได้ไหมจ๊ะ”

“ได้ค่ะ คุณครูฝึกสอนหนูถนอมอาหารมาหลายอย่างทั้งการตากแห้ง การรมควัน การหมักดอง การแช่อิ่ม การเชื่อม การกวน ตลอดจนการซื้อขาย การคิดต้นทุน กำไร ราคาขาย เท่าที่หนูรับใช้คุณครูมา หนูเห็นว่าการดองผัก-ผลไม้ ทำง่าย ขายได้ราคาดี มีกำไรพอสมควร เช่น หนามะม่วง มะม่วงแก้วจะมีราคาถูก หากเราซื้อจำนวนมาก จะเฉลี่ยราคาถูกลงละ ๑ บาท พอดองไว้ขายนอกฤดูกาล จะขายได้ผลละ ๕-๘ บาท กิโลกรัมละ ๒๕-๓๐ บาท มะขามสดก็เหมือนกัน มีต้นมะขามเปรี้ยวมากมายตามท้องนา เด็กๆ เก็บมาขายตะกร้าละ ๑๐-๑๕ บาท แต่เมื่อดองขายนอกฤดูกาลราคาขาย ๒-๓ กิโลกรัม ๕ บาท และผักซึ่งมีมากตามฤดูกาลก็สามารถดองเปรี้ยว เค็ม หวาน ไร้ขายได้ ถ้าเราทำดีมีคุณภาพ มีชื่อเสียง ทำเพียงอย่างเดียวก็ยึดเป็นอาชีพได้และรวยได้ หนูคิดว่าเราจะดองผัก-ผลไม้ขาย คุณครูมีความเห็นอย่างไรคะ”

“ครูเห็นด้วยจ้ะ ครูชอบชมเชยในความคิดริเริ่มของหนู หนูเริ่มทำได้เลยนะจ๊ะ ครูจะให้การสนับสนุนทั้งเรื่องเงินทุนและอุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ ครูคิดว่าหนูควรเริ่มทำจากน้อยไปหามาก จากเล็กไปหาใหญ่ พัฒนางานให้ดียิ่งๆ ขึ้น ให้คนติดใจในรสชาติฝีมือ เป็นการสร้างชื่อเสียงของเราต่อไปทั้งเงินและลูกค้าจะมาเอง ครูขออวยพรให้หนูโชคดีและประสบผลสำเร็จนะจ๊ะ”

“หนูกราบขอบพระคุณคุณครูค่ะ หนูจะเริ่มทำพรุ่งนี้เลยนะคะ”





ในวันรุ่งขึ้น บุญศรีก็ได้ลงมือดองผัก-ผลไม้ และได้จัดผัก-ผลไม้ที่ดองไว้ให้น้องชายทั้งสองคนไปช่วยกันขายที่ตลาดสดทุกเช้า รวมทั้งขายให้แก่ครูและเพื่อนนักเรียนที่โรงเรียนตอนพักกลางวัน ส่วนตอนเย็นหลังจากโรงเรียนเลิกแล้วก็เดินขายตามบ้าน เมื่อได้เงินมาบุญศรีจะแบ่งให้น้องเป็นค่าขาย ๑๕% ของเงินที่ขายได้แต่ละวัน น้องทั้งสองคนได้แบ่งเงินกันคนละครึ่งเก็บเป็นเงินส่วนตัวทุกวัน ทำให้มีกำลังใจและเพิ่มความขยันมากขึ้น เพราะคิดว่าหากขายได้มากก็จะได้ส่วนแบ่งมาก ในช่วงแรกของการขาย สามารถขายได้วันละประมาณ ๓๐๐ บาท น้องของบุญศรีก็จะได้ส่วนแบ่งเป็นค่าขายคนละ ๒๒.๕๐ บาท ต่อมาเมื่อลูกค้ามากขึ้น เพราะต่างตั้งใจในรสชาติและมีมือการดองผัก-ผลไม้ของบุญศรี จึงทำให้สามารถขายได้จำนวนมากขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อเป็นเช่นนี้ บุญศรีและน้อง ๆ ต่างก็มีกำลังใจพัฒนางานให้ดียิ่งขึ้นต่อไป





จากวันนั้นถึงวันนี้ จากเด็กหญิงบุญศรีเป็นนางสาวบุญศรี...คุณพี่บุญศรี...คุณน้าบุญศรี... จนกระทั่งถึงคุณป้าบุญศรี ก็ยังยึดอาชีพดองผัก-ผลไม้มาขายนิตยาศัย จากการนำสินค้าไปนั่งขายในตลาดสด ขายที่โรงเรียน และเดินขายตามบ้าน เปลี่ยนมาเป็นอุตสาหกรรมในครอบครัว และขยายกิจการเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เป็นผู้ขายส่งผัก-ผลไม้ดองมาขายนิตยาศัย แต่ละวันจะมีพ่อค้าแม่ค้าทั้งในจังหวัดและต่างจังหวัดซึ่งเป็นพ่อค้าแม่ค้าขายปลีกมาซื้อถึงบ้าน และด้วยอาชีพการดองผัก-ผลไม้มาขายนิตยาศัยที่คุณป้าบุญศรีทำอย่างต่อเนื่องประกอบกับมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มุ่งมั่น ขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ และอดทน จึงทำให้คุณป้าบุญศรีมีฐานะดี มีเงินทอง สามารถส่งน้องเรียนจบปริญญาทุกคน มีเงินซื้อที่ดินและสร้างบ้านได้

คุณป้าบุญศรีไม่เคยลืมพระคุณของคุณครูปราณีหรือคุณยายปราณีซึ่งเป็นผู้ให้ชีวิตใหม่ แก่ตนและน้อง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งคำสอนของคุณยายที่ว่า "รู้อะไรรู้กระจำงเพียงอย่างเดียว แต่ให้เชี่ยวชาญเกิดจะเกิดผล" ได้พิสูจน์ให้ทุกคนเห็นแล้วว่าเป็นจริงทุกประการ คุณป้าบุญศรีได้ศึกษาค้นคว้า ทดลอง และพัฒนาการดองผัก-ผลไม้มาขายนิตยาศัย โดยทำเพียงอย่างเดียวจนมีชื่อเสียงเมื่อเป็นที่รู้จักของคนทั่วไป ลูกค้าและเงินทองก็มาถึงบ้านเอง คำสอนของคุณยายที่จำขึ้นใจอีกอย่างหนึ่งก็คือ "ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มุ่งมั่น ขยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ และอดทน จะนำไปสู่ความสำเร็จในชีวิต" คุณป้าบุญศรีและน้อง ๆ ประสบผลสำเร็จในชีวิตก็เพราะยึดมั่นและปฏิบัติตามคำสอนของคุณยายปราณี...คุณครูผู้มีจิตเมตตาอารีของเขา





ปลาเจ้ายโสธร

สมพรเป็นหลานชายคนหนึ่งของคุณยายปราณีต ปัจจุบันรับราชการอยู่ที่จังหวัดยโสธร สมพรแต่งงานกับสาวชวยโสธร ซึ่งรับราชการเป็นครู มีบุตร ๓ คน เป็นชาย ๒ คน และหญิง ๑ คน วันที่ ๒๘ สิงหาคม ของทุกปีซึ่งเป็นวันเกิดของคุณยายปราณีต สมพรจะนำภรรยาและบุตรไปเยี่ยมและร่วมทำบุญตักบาตร อวยพรวันเกิดให้คุณยาย

วันเกิดของคุณยายปราณีตปีนี้ สมพรพร้อมครอบครัวมาที่บ้านคุณยายทันเวลาตักบาตร ตอนเช้าพอดี หลังจากตักบาตรเสร็จแล้ว ลูกหลานช่วยกันเก็บภาชนะและโต๊ะวางของ เดินตามคุณยายขึ้นบ้าน คุณยายเดินไปนั่งพักที่เก้าอี้รับแขกหน้าบ้าน ส่วนลูกหลานเมื่อเก็บของเสร็จแล้วก็คลานเข้าไปกราบอวยพรวันเกิดแก่คุณยายพร้อมมอบของขวัญ คุณยายได้กล่าวขอบใจและให้พรทุกคน

เสร็จจากการอวยพรวันเกิดคุณยาย สมพรเรียกลูกหลานไปช่วยกันยกถังน้ำแข็งแช่ปลาตะเพียนสดจากยโสธร จำนวน ๓ ถังใหญ่ลงจากรถยนต์ขึ้นไปบนบ้าน

“โอ้โฮ! ที่ยโสธรมีปลาตะเพียนมากหรือ ถึงได้เอามาเยอะอย่างนี้”
คุณยายถามขึ้น





“มีมากครับ ผมเลี้ยงไว้ ๑๐ บ่อ แรก ๆ ก็ขายดี กิโลกรัมละ ๒๕-๓๐ บาท แต่ระยะหลัง ๆ นี้แยครับ คนเลี้ยงกันมากจนปลาล้นตลาด ขายกิโลกรัมละ ๑๐-๑๒ บาท แต่ก็ยังขายไม่ค่อยได้อีก ไม่คุ้มค่าอาหารปลาและค่าจ้างคนงานดูแล ผมหนักใจมากครับ เพราะเสียเงินจ้างขุดบ่อไปไม่น้อย วันนี้ผมเอาปลามาฝากคุณยาย เพื่อจะเอาไปแจกญาติพี่น้อง หรือจะทำอะไรก็แล้วแต่คุณยายครับ”

“ขอบใจจะ ขอให้หลานมีความสุขความเจริญนะ เออ...สมพร เรื่องปลาสดที่มีอยู่มากและล้นตลาดนะ มันมีทางแก้ปัญหาได้นะ”

“จะแก้ปัญหาอย่างไรล่ะครับคุณยาย”

“ก็ใช้วิธีการถนอมอาหารสิ โดยแปรรูปปลาสดให้เป็นปลาแห้ง ปลาอย่าง ปลาร้า ปลาสาม ปลาเจ้า ทำได้สารพัดอย่าง เก็บไว้ได้นาน และขายได้ราคาดีกว่าขายปลาสด ยิ่งขายนอกฤดูกาลยิ่งขายได้ราคา ถ้าทำดีมีคุณภาพ ทำเพียงอย่างเดียวก็อาจรวยได้ สนใจไหม”

“สนใจครับคุณยาย แหมผมไม่น่าลืมนะครับ ผมมาเยี่ยมคุณยายที่ไรก็ได้รับประทานอาหารที่คุณยายถนอมเอาไว้ ยิ่งเป็นอาหารปลาที่คุณยายถนอมไว้หลายอย่าง ทุกอย่างล้วนแต่อร่อยทั้งนั้น คุณยายคิดว่าผมควรจะถนอมอาหารอะไรดีครับ”

“ก็ลองคิดดูเองสิ ปลาที่ขายถนอมไว้ทุกอย่างหลานก็ได้รับประทานไปแล้วทั้งนั้น คิดว่าจะต้องมีสักอย่างที่หลานชอบเป็นพิเศษ ยายขอแนะนำอีกเรื่องหนึ่งก็คือ หลานควรดูว่าอาหารประเภทไหนที่ตลาดยโสธรยังไม่มีขายหรือมีขายน้อยก็ให้ทำอาหารประเภทนั้น”

“คุณยายครับ ผมคิดได้แล้วครับ อาหารปลาที่คุณยายถนอมไว้ ซึ่งทุกคนในบ้านของผมชอบเป็นพิเศษก็คือปลาสาม ปลาเป็นตัว ๆ มีรสเค็ม-เปรี้ยวด้วย นำมาทอด นึ่งหลน รับประทานกับข้าวเหนียวหรือข้าวสวยอร่อยดี ที่สำคัญ ตลาดยโสธรยังไม่มีค่อยมีขาย นาน ๆ ที่แม่ค้าจะรับมาขาย และขายแพงด้วย กิโลละ ๖๐-๗๐ บาท แต่ก็ไม่ค่อยจะอร่อยเหมือนที่คุณยายทำ เรื่องปลาสามนี้ผมว่าน่าสนใจ แต่เนื่องจากผมทราบวิธีทำแล้ว ผมจึงอยากทำปลาอย่างอื่น อย่างเช่นปลาเจ้า คุณยายช่วยสอนผมด้วยนะครับ”

“ทำปลาเจ้าก็ดีจะ ยายจะสอนให้ ไม่ยากหรอก ที่ยายทำไว้ก็ง่าย ๆ คือส่วนผสมมี ปลาตะเพียน ๓ กิโลกรัม เกลือป่น ๑ กิโลกรัม ข้าวเหนียว ๑ ลิตร แบ่งข้าวหมก ๑ ลูก วิธีทำก็ขูดเกล็ดปลา ตัดครีบออก ผ่าท้องเอาไส้ออก ล้างให้สะอาด พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ ใช้มีดคม ๆ กรีดปลาตามขวาง ๔-๕ ครั้ง เพื่อเกลือจะได้เข้าไปในเนื้อปลา นำปลาผสมเกลือป่น หมักไว้ ๒ คืน เอาปลาขึ้นล้างน้ำ ผึ่งแดดพอร่ม ๆ พักไว้ก่อน นำข้าวหมกที่ได้ที่แล้วเคล้ากับปลาที่พักไว้ให้เข้ากันดี ใส่ขวดโหลหรือโหลที่มีฝาปิด หมักไว้ ๑๕ วัน เป็นอันใช้ได้ สูตรนี้ทำให้เปรี้ยวเร็ว เหมาะที่จะทำจำนวนมากและทำขาย รสอร่อยดี”



“แล้วข้าวหมากใส่ปลาเจ้าทำอย่างไรละครับ”

“ก็ทำง่าย ๆ ส่วนผสมมีข้าวเหนียว ๑ ลิตร แป้งข้าวหมาก $\frac{๑}{๒}$ ลูก วิธีทำนำข้าวเหนียวหนึ่งให้สุก ยกลง พอล้างน้ำให้หมดเมือกข้าวเหนียว โดยใช้ไม้พายคนให้เมล็ดข้าวแตกจากกัน แล้วผึ่งไว้ให้สะเด็ดน้ำ นำแป้งข้าวหมากบดให้ละเอียด โรยในข้าวเหนียวที่สะเด็ดน้ำ เคล้าให้เข้ากันด้วยไม้พาย นำใส่หม้อเคลือบปิดฝาไว้ประมาณ ๒ คืน ข้าวหมากจะได้ที่ นำไปเคล้ากับปลาทำปลาเจ้าได้”

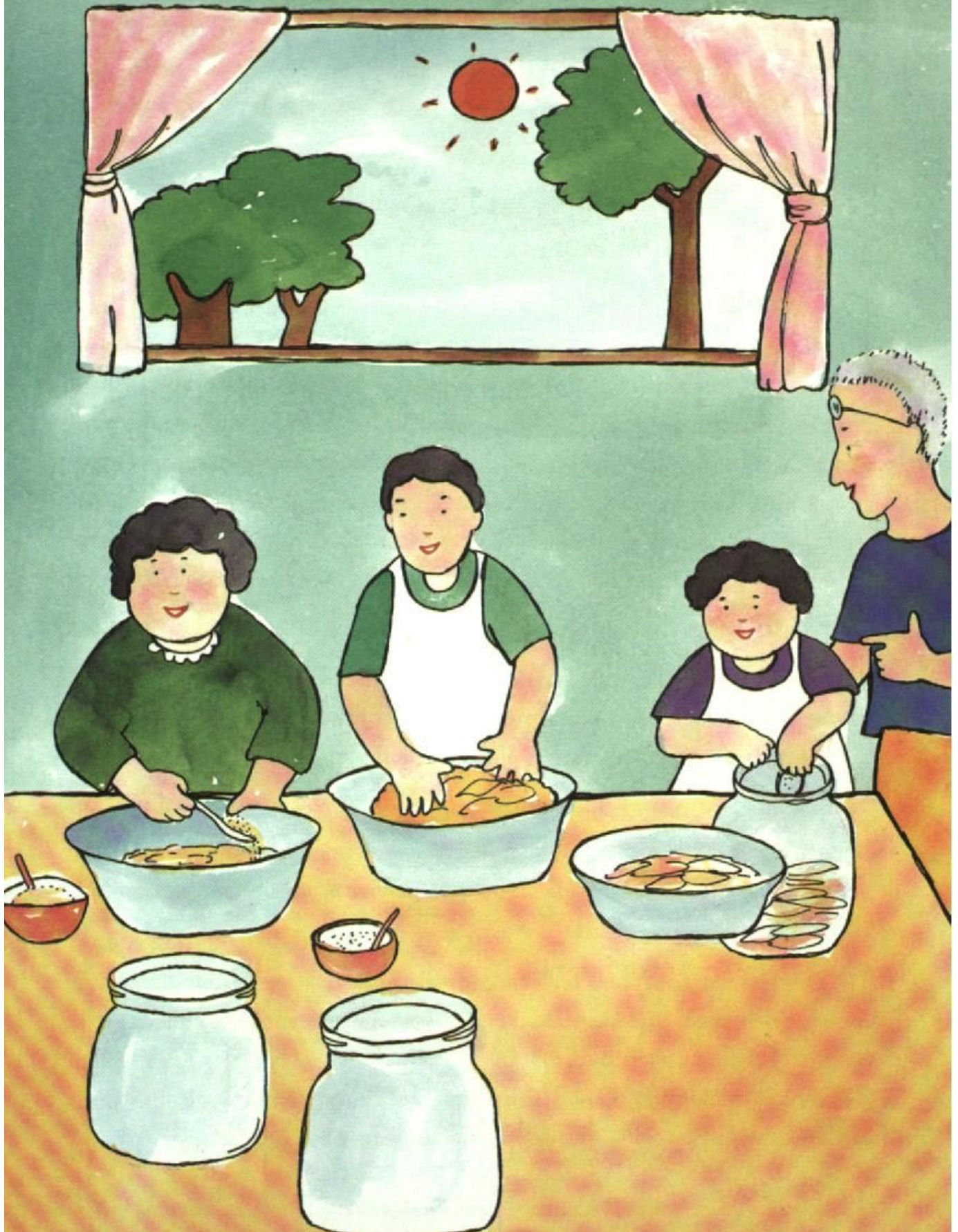
“ฟังคุณยายอธิบายแล้ว วิธีการทำปลาเจ้านี้ไม่ยากเลยนะครับ”

“ไม่ยากหรอก แต่หากเราจะทำขายเป็นอาชีพ ต้องทดลองทำหลาย ๆ ครั้ง หลาย ๆ สูตร ให้รสชาติถูกปากลูกค้าส่วนใหญ่ และทดลองดูว่าแต่ละสูตรต้องใช้เวลากี่วันจึงจะรับประทานได้ และสามารถเก็บไว้ได้นานเท่าไร ถ้าสูตรไหนดีที่สุดก็ใช้สูตรนั้น และพัฒนาให้ดีขึ้น ๆ ต่อไป สำหรับภาชนะบรรจุต้องมีฝาปิดมิดชิด อาจใช้ขวดโหล ภาชนะเคลือบ ไห โอ่ง หรือแล้วแต่ความเหมาะสมกับจำนวนปลาที่เราทำ ข้อสำคัญคือเรื่องความปลอดภัยของการประกอบอาหารและภาชนะบรรจุ รวมทั้งต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้บริโภคด้วย และถ้าทำเป็นการค้าจะต้องทำขายอย่างต่อเนื่องทุกวัน และควรเขียนป้ายวันที่ทำและวันที่สามารถจะรับประทานได้ปิดไว้ที่ฝาภาชนะบรรจุที่ทำแต่ละครั้งด้วย เพื่อป้องกันลืมนและเพื่อสะดวกต่อการนำออกจำหน่าย เพราะเราจะได้ปลาเจ้าที่มีรสชาติอร่อยพอดี”

“ขอบคุณคุณยายมากครับที่กรุณาให้แสงสว่างแก่ผม ทำให้มองเห็นช่องทางในการประกอบอาชีพอิสระจากการถนอมอาหาร ผมไม่หนักใจแล้วครับแม้ว่าปลาตะเพียนสดจะล้นตลาด คุณยายครับ บังเอิญผมเอาปลาสดมามาก อยากจะฝึกทำปลาเจ้าในวันนี้เลยจะได้ไหมครับ” สมพรถามคุณยาย

“ได้จ้ะ ยายจะสอนให้สักสองสามสูตร บรรจุขวดโหลเอากลับไปด้วย ถ้าชอบรสชาติสูตรใดก็ไปทดลองทำให้เกิดความชำนาญ พัฒนางานให้ก้าวหน้า และรักษาคุณภาพให้ดี ถ้าจะฝึกทำกันวันนี้ก็ไปเตรียมอุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ไว้ได้เลย รับประทานอาหารเช้าเสร็จแล้ว ค่อยฝึกทำกันนะจ๊ะ”

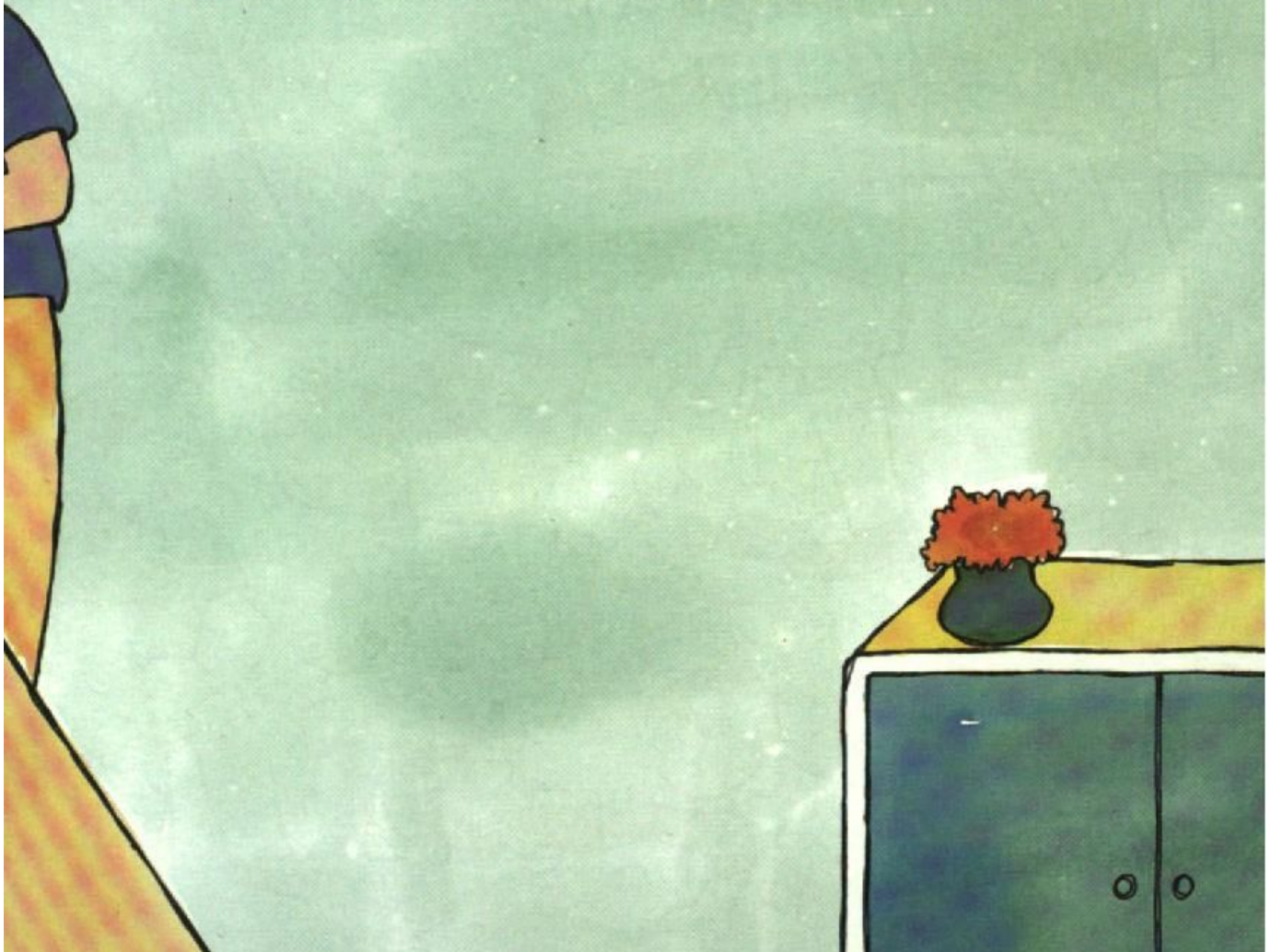
สองปีผ่านไป บ้านของสมพร หลายชายของคุณยายปรานีต์ กลายเป็นบ้านขายส่งปลาเจ้า เลิศรสของจังหวัดยโสธร มีชื่อเสียงกระฉ่อนไปทั่วทุกจังหวัดในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ สมพรขายส่งปลาเจ้าวันละไม่น้อยกว่า ๑๐๐ กิโลกรัม ราคา กิโลกรัมละ ๔๐-๕๐ บาท แม้ค้าขายปลีกในจังหวัดนำไปขาย กิโลกรัมละ ๖๐-๘๐ บาท ส่วนต่างจังหวัดสามารถขายได้ในราคา กิโลกรัมละ ๑๐๐-๑๒๐ บาท เพราะผู้ซื้อตั้งใจในรสชาติและมั่นใจในคุณภาพของปลาเจ้ายโสธร

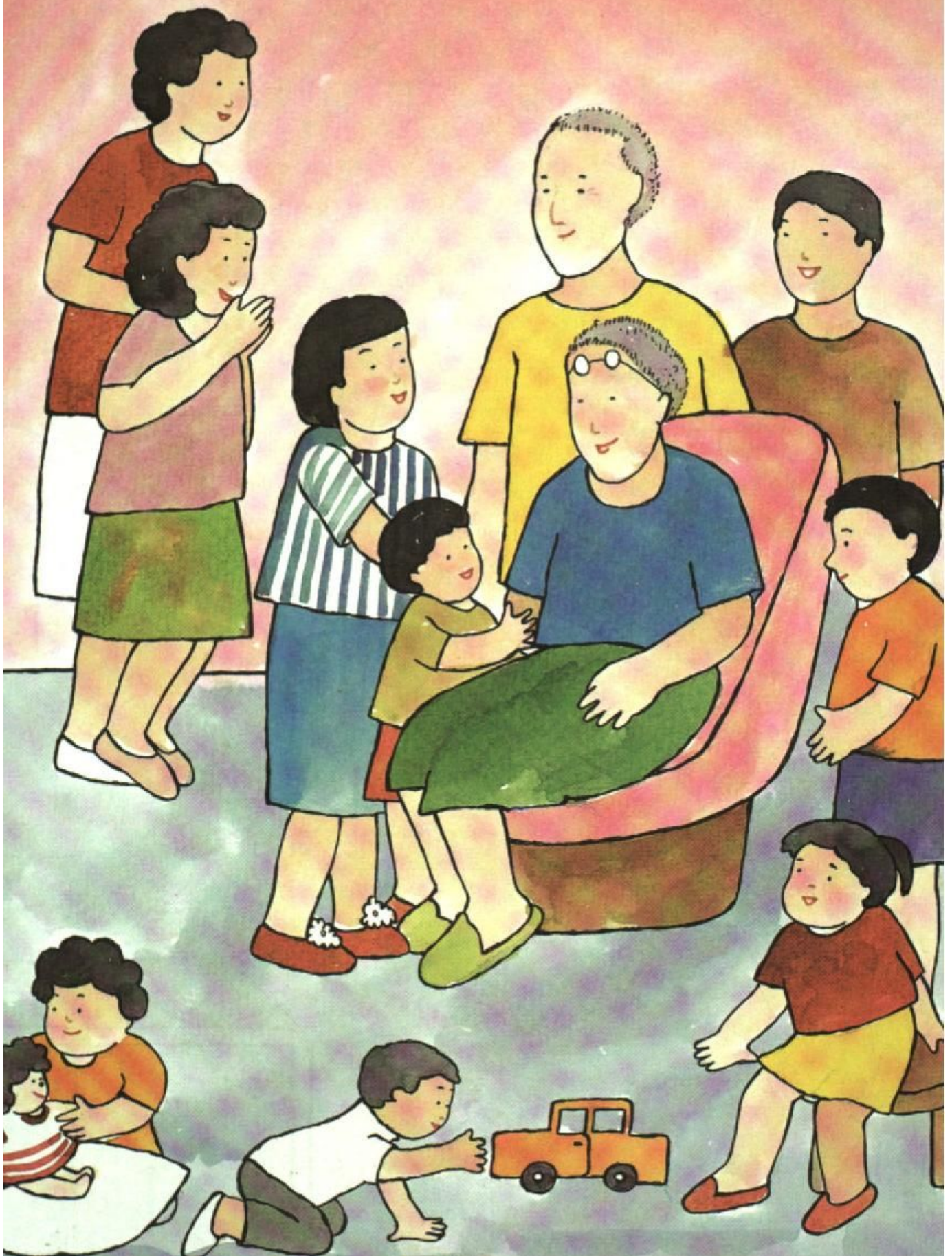




อาชีพการถนอมอาหารทำปลาเจ้าแก้วหน้าจนสมพรและภรรยาต้องลาออกจากราชการมาประกอบธุรกิจส่วนตัว โดยสมพรควบคุมกิจการเลี้ยงปลา ส่วนภรรยาควบคุมกิจการทำปลาเจ้า และดูแลการขายส่งปลาเจ้าแก่ลูกค้าที่มาซื้อที่บ้าน สมพรขยายกิจการให้บริการลูกค้าที่อยู่ต่างจังหวัด โดยจัดปลาเจ้าตามใบสั่ง ส่งให้แก่ลูกค้าถึงต่างจังหวัด และหากลูกค้าสั่งปลาตะเพียนสดก็นำไปด้วย โดยจัดตารางวันส่งแต่ละจังหวัด สัปดาห์ละ ๑ ครั้ง ในวันจันทร์ พุธ ศุกร์ และอาทิตย์ ส่วนวันอังคาร พฤหัสบดี และเสาร์ ดูแลการเลี้ยงปลา จากการบริการลูกค้าถึงบ้าน และด้วยคุณภาพที่ดีของปลาเจ้า จึงทำให้ยอดขายเพิ่มสูงขึ้นมาก เมื่อหักค่าใช้จ่ายต่าง ๆ รวมทั้งค่าจ้างคนงานแล้ว แต่ละเดือนจะมีกำไรไม่ต่ำกว่าหนึ่งแสนบาท ซึ่งสมพรเห็นว่าคุ้มค่ากับการที่ตนและภรรยาลาออกจากราชการทั้งสองคนมาประกอบอาชีพอิสระโดยการถนอมอาหาร จนสามารถสร้างฐานะได้ร่ำรวย

ครอบครัวของสมพรประจักษ์แล้วว่าอาชีพการถนอมอาหารยังเปิดกว้างสำหรับคนทุกเพศ ทุกวัย และทุกภาคทั่วประเทศ หากรู้จักคิดริเริ่ม ทดลอง มองหาอาหารสดที่มีมากในท้องถิ่น นำมาถนอม ดัดแปลง แปรรูปให้เหมาะสมกับแต่ละท้องถิ่น โดยทำให้ดีมีคุณภาพก็จะเป็นช่องทางทำมาหากินได้ตลอดกาล เพราะอาหารเป็นปัจจัยสี่อย่างหนึ่ง ซึ่งจำเป็นต่อชีวิตมนุษย์อย่างที่คุณยายเคยสอนไว้ ทุกคนในครอบครัวของสมพรต่างรำลึกในพระคุณของคุณยายปราณีตเสมอ







รวมญาติวันสงกรานต์

ในระหว่างวันที่ ๑๒-๑๔ เมษายน ของทุกปีอันเป็นช่วงเทศกาลสงกรานต์ ลูกหลานของ คุณยายปราณิต ซึ่งแยกย้ายกันไปรับราชการและไปทำมาหากินอยู่ในภาคต่าง ๆ จะพากันครอบครัว กลับมาเยี่ยมบ้าน รดน้ำดำหัว ขอพรจากคุณยายในวันสงกรานต์โดยถือเป็นวันรวมญาติปีละหนึ่งครั้ง

บ้านของคุณยายกว้างขวาง สมาชิก ๔-๕ ครอบครัวสามารถพักรวมกันได้อย่างสบาย คุณยาย เป็นคนชอบทำอาหารและถนอมอาหารนานาชนิดไว้จำนวนมาก ดังนั้นในเรื่องอาหารการกิน บ้าน ของคุณยายจึงมีอย่างพร้อมเพรียง แม้แต่อาหารนอกฤดูกาลก็มีให้รับประทาน ลูกหลานทุกคนต่างก็ ตัดใจในฝีมือการทำอาหารของคุณยาย

บ่ายวันหนึ่ง ขณะที่หลานชายหญิงวัยไล่เลี่ยกันจาก ๔ ครอบครัว ซึ่งกำลังเรียนอยู่ใน ระดับประถมศึกษา นั่งคุยกันอยู่ที่แคร่ไม้ไผ่ใต้ต้นพิกุลหน้าบ้าน มีป้ากับสาวซึ่งมาจากภาคใต้ ตึก เตย ตั่ว จากภาคเหนือ แด้วกับตุ๋นจากภาคตะวันออกเฉียงเหนือและอ้อกับอุ้นจากภาคกลาง ทุกคน กำลังคุยกันอย่างสนุกสนาน เพราะนานทีปีหนญาติพี่น้องจะได้พบกัน





คุณยายถือถาดเดินตรงไปหาหลาน เมื่อหลาน ๆ มองเห็น ปู่ร้องถามคุณยาย “คุณยายครับ จะถือถาดไปไหนครับ ทำไมจึงไม่เรียกใช้พวกผมล่ะครับ” พุดพลางวิ่งไปรับถาดจากคุณยาย

“ยายจะเอาของกินมาให้หลาน ๆ นะสิ”

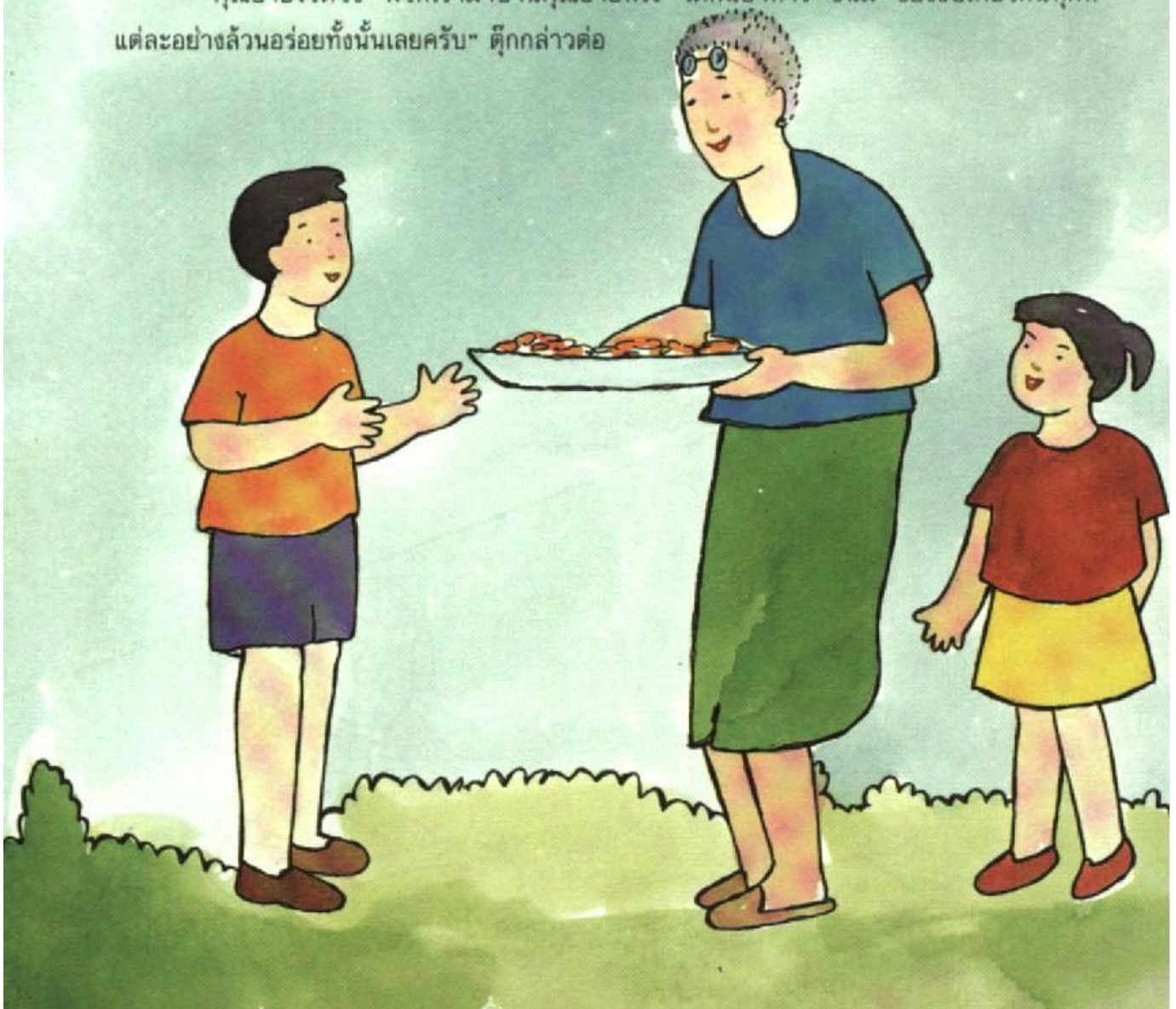
หลานทุกคนวิ่งไปหาคุณยาย และชวนคุณยายมานั่งที่แคร่

ปู่วางถาดลงบนแคร่ ในถาดมีจานใส่มะม่วงกวน มะขามแช่อิ่ม กระท้อนแช่อิ่ม และกล้วยตากวางเรียงในถาด

“โอ้โฮ! ของกินมากมายเลยนะคะคุณยาย” สาวพุดกับคุณยาย

“จริงด้วย” หลานคนอื่น ๆ กล่าวเสริม

“คุณยายใจดีจัง พวกเรามาบ้านคุณยายทีไร ได้กินอาหาร ชนม ของขบเคี้ยวกันทุกที แต่อย่างล้วนอร่อยทั้งนั้นเลยครับ” ตึกกล่าวต่อ





“ยายเห็นหลานคุยกันสนุก จึงเอาของขบเคี้ยวมาให้ชิมดู ยายดีใจที่หลานทุกคนชอบอาหาร
ขนม ของขบเคี้ยว ที่ยายเตรียมไว้ให้”

“คุณยายครับ ทำไมบ้านคุณยายจึงมีอาหาร ขนม และของขบเคี้ยวหลาย ๆ อย่าง แม้ว่า
บางอย่างไม่มีขายในตลาด แต่บ้านคุณยายมี ใครอยากรับประทานอะไรก็มีให้รับประทานทั้งนั้น”
เด๋ยพูด

“อ้อ ยายใช้วิธีถนอมอาหารยังไงล่ะ จึงมีอาหารหลาย ๆ อย่าง รวมทั้งอาหารนอกฤดูกาล
ไว้รับประทาน”

“ถนอมอาหาร คือ อะไรครับคุณยาย” ตัวถามขึ้น

“การถนอมอาหาร ก็คือ วิธีการทำลายจุลินทรีย์ที่เติบโตในอาหาร และการเก็บรักษา
อาหารที่มีมากในฤดูกาลหรือมีมากเกินไปจนเกินความต้องการ ไว้บริโภคให้ได้นานกว่าปกติ โดยอาหารนั้น
ยังคงสภาพดี ไม่บูดเสีย”

“การถนอมอาหารให้เก็บได้นานโดยไม่บูดเสีย มีวิธีทำอย่างไรบ้างครับคุณยาย” ตัวถามขึ้น
บ้างด้วยความสนใจ

“ทำได้หลายวิธีจะ มีการทำให้แห้งหรือเรียกง่าย ๆ ว่าการตากแห้ง การย่าง การรมควัน
การหมักดอง การใช้น้ำตาล เช่น การแช่อิ่ม การเชื่อม การกวน ซึ่งทำต่อ ๆ กันมาตั้งแต่สมัยโบราณ
แต่ปัจจุบันเครื่องมือเครื่องใช้ทันสมัย ก็มีการอบ การแช่แข็ง การหมักโดยใช้ยีสต์ ใช้เชื้อรา
ใช้สารเคมีบางอย่าง และมีวิธีการอื่น ๆ อีกหลายชนิด”

“คุณยายคะ พอดีคุณครูของหนูมอบงานให้หนูและเพื่อน ๆ ค้นคว้าเรื่องการตากแห้งคะ
หนูทราบว่ายายเก่งและเคยเป็นครูสอนเรื่องนี้มาก่อน อยากจะขอความกรุณาคุณยายช่วย
อธิบายหน่อยคะ” สาวพูดกับคุณยาย

“อ้อ ได้สิ ยายยังจำได้ดี ถึงแม้จะเรียนมาหลายปี แต่ยายก็อ่านหนังสือเพิ่มเติมอยู่เสมอ
การทำให้แห้งมีทั้งการตากแห้งและการอบ เหตุผลเพื่อการขจัดน้ำออกจากผักและผลไม้ด้วยการนำ
ไปตากแดด หรืออบทำให้ผักและผลไม้มีปริมาณน้ำน้อย สามารถเก็บไว้ได้นานโดยไม่เน่าเสีย เช่น
กล้วยตาก และผลไม้ชนิดอื่น ๆ ตากแห้ง ผักและปลาตากแห้ง เป็นต้น

“คุณยายช่วยอธิบายวิธีทำให้อาหารแห้งให้ฟังหน่อยได้ไหมคะ” สาวถามต่อ

“ผักและผลไม้ที่จะนำมาทำให้แห้ง ไม่ว่าจะเป็นวิธีตากหรืออบก็ตาม จะต้องเลือกที่มี
คุณภาพดี คือ สด ใหม่ และต้องตัดส่วนที่แข็งและไม่ต้องการทิ้ง ล้างให้สะอาด หั่นตาม
ต้องการ บางชนิดจะต้องลวกในน้ำเดือดก่อน ผักที่มีใบอ่อน ลวกประมาณ ๑-๓ นาที
ใบแข็งประมาณ ๕ นาที”

“ทำไมต้องลวกล่ะคะคุณยาย”



“สาว นี่แสดงว่าหนูสนใจจริง ๆ นะ เหตุที่จะต้องลวกก่อนก็เพื่อป้องกันการเปลี่ยนสีของผัก และผลไม้ และเป็นการฆ่าเชื้อจุลินทรีย์บางชนิด แต่ถ้าต้องการให้น้ำสลายออกไป ควรเคล้ากับเกลือหมักไว้ประมาณ ๕-๖ ชั่วโมง บีบน้ำออกแล้วจับแขวน หรือเรียงในตะแกรงโปร่ง ตากให้แห้ง ระหว่างตาก หมั่นกลับวันละ ๒ ครั้ง ระยะเวลาการตากขึ้นอยู่กับชนิดของผักและผลไม้แต่ละชนิด อ้อ! อย่าลืมการเก็บบรรจุจะต้องเก็บในถุงพลาสติกที่สะอาด และเก็บในที่แห้งด้วยนะ”

“หนูขอบพระคุณคุณยายมากค่ะ หนูจะทดลองทำตามที่คุณยายสอน และทำรายงานส่งครูค่ะ”

“คุณยายครับ พวกเราพอเข้าใจการถนอมอาหารด้วยวิธีตากแห้งแล้วละครับ แต่ตอนนี้ผมสนใจวิธีรมควันอีกครั้ง เพราะว่าวันก่อนผมกับคุณพ่อไปซื้อปลาอย่างมาทำต้มยำกินกัน อร่อยมากครับ ผมจึงอยากทำเป็นครับ” ตัวพูดกับคุณยาย

“การรมควันเป็นการถนอมอาหารที่ต่างไปจากการตากแห้งธรรมดา คือนอกจากจะเป็นการทำให้อาหารแห้งแล้ว ควันไฟยังช่วยรักษาอาหารให้เก็บได้นานยิ่งขึ้น เพราะควันช่วยทำลายจุลินทรีย์ ไม่ให้อาหารเน่าเสีย ทั้งยังให้สี กลิ่น รส ต่างออกไปอีก สำหรับเชื้อเพลิงที่ใช้สุมให้เกิดควันอาจใช้ได้หลายชนิด ที่นิยมใช้มากและได้ผลดีคือ กาบมะพร้าว ชี้เลื่อย ช้างข้าวโพด และขาน้อย

วิธีทำก็คือสุมไฟด้วยไม้หรือวัสดุที่ให้ควันดังกล่าว แล้วแขวนอาหารไว้เหนือกองเพลิง ถ้าต้องการรมควันอาหารทีละมากๆ อาจจะทำแคร่ขนาดใหญ่แบบการตากแห้ง นำอาหารวางบนแคร่ สุมไฟอ่อนๆ ใต้แคร่ อาหารจะแห้งเร็วขึ้น เพราะได้ทั้งแดดและควัน ส่วนมากจะนิยมรมควันอาหารประเภทปลาที่ไม่ต้องการควันมากนัก เช่น ปลากด ปลาช่อนย่าง ที่ส่งไปขายทางภาคเหนือ และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ แต่ว่าสมัยนี้มีตู้รมควันที่ทันสมัย สะอาด และถูกอนามัยมาก ซึ่งส่วนใหญ่จะใช้ในโรงงานอุตสาหกรรม”

“คุณยายครับ โตขึ้น ผมอยากจะเรียนเรื่องการถนอมอาหาร และจะตั้งโรงงาน ส่งอาหารไปต่างประเทศด้วยครับ” ตัวบอกคุณยาย

“แหม พ่อตัวคิดการณ์ไกลจริง ๆ แต่ยายว่าก่อนที่หนูคิดจะตั้งโรงงาน หนูจะต้องเรียนให้สูง ๆ ก่อนนะ แล้วอีกอย่างหนึ่งตอนนี้วิชาวิทยาศาสตร์การอาหารของบ้านเราก็มุ่งถึงระดับปริญญาโท ปริญญาเอก แล้วนะ”

“คุณยายครับ ผมสนใจเรื่องการหมักดองครับ ไม่ทราบว่าการหมักดองนี้จะใช้กับอาหารประเภทใดบ้างครับ” อันถามขึ้นบ้าง

“อาหารที่ใช้หมักดองมีทั้งเนื้อสัตว์ กุ้ง หอย ปู ปลา ผัก-ผลไม้ การดองมีทั้งดองเปรี้ยว และดองเค็มโดยใช้สารปรุงแต่งต่าง ๆ เช่น น้ำส้ม เกลือ น้ำซาวข้าว น้ำมะพร้าว ซึ่งหาได้ง่าย ไม่สิ้นเปลือง และยังเก็บอาหารได้แรมปี โดยเฉพาะอย่างยิ่งอาหารกระป๋อง เช่น ผักดองกระป๋องชนิดต่าง ๆ

เดี๋ยวนี้มีการหมักดองโดยใช้จุลินทรีย์ที่เหมาะสม เพาะลงในอาหารให้เจริญ และป้องกันการเจริญของจุลินทรีย์ที่ไม่ต้องการ เช่น การใช้ราในการทำเต้าเจี้ยวจากถั่วเหลือง แต่ถ้าเราจะหมักดองโดยใช้จุลินทรีย์หรือสารเคมีบางอย่าง จะต้องศึกษาจากผู้เชี่ยวชาญโดยเฉพาะเสียก่อน เพื่อไม่ให้เกิดอันตราย”

“แล้วการแช่แข็งล่ะครับคุณยาย ทำอย่างไรครับ” ตัวถามอีก

“การแช่แข็งก็คือการถนอมอาหารด้วยวิธีการใช้น้ำตาล เป็นการแช่ผลไม้ในสารละลายน้ำตาลอย่างเข้มข้นจนผลไม้จมน้ำ คือมีน้ำตาลในผลไม้เต็มที่ การแช่แข็งใช้กับผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวมากๆ เช่น มะยม มะขาม มะม่วง มะดัน สับปะรด กระท้อน ฯลฯ การเก็บต้องปิดฝาให้มิดชิด ไม่ให้อากาศและความชื้นเข้าไปได้”

“คุณยายบอกว่ามีการเชื่อมด้วย การเชื่อมทำอย่างไรคะ” สาวถามบ้าง

“การเชื่อมก็เป็นการถนอมอาหารด้วยวิธีการใช้น้ำตาล คือ เพิ่มปริมาณน้ำตาลในอาหารให้สูงขึ้น โดยใช้ความร้อนทำให้อาหารสุก และน้ำตาลซึมผ่านเข้าไปในเนื้ออาหาร ทำให้เก็บไว้ได้หลายวัน ผัก-ผลไม้ที่นิยมเชื่อม เช่น ฟักทอง มันเทศ เผือก มะเขือเทศ มันสำปะหลัง ส่วนผลไม้ เช่น สาลี่ มะยม พุทรา มะตูม จาวตาล กล้วย เปลือกส้มโอ ฯลฯ คิดว่าหลานคงเคยรับประทานแล้ว”





“คุณยายครับ การกวนล่ะครับทำอย่างไร”

“การกวนเป็นการถนอมอาหารโดยใช้น้ำตาลเป็นสารถนอม โดยการนำผลไม้ชนิดต่าง ๆ มาสับหรือบดให้ละเอียด ผสมกับน้ำตาลตามส่วน กวนจนปริมาณน้ำลดน้อยลงและผสมเป็นเนื้อเดียวกัน อาหารประเภทกวนจะเป็นอาหารที่เก็บได้นาน สำหรับผลไม้ที่นิยมกวน เช่น สับปะรด ทุเรียน พุทรา มะม่วง มะยม มะขาม กล้วย ซึ่งส่วนใหญ่หลานก็คงเคยรับประทานมาแล้ว ในเมืองไทยของเรา อาหารประเภทกวนสามารถทำรายได้ให้แก่ผู้ผลิตจนมีฐานะร่ำรวย”

“คุณยายครับ ผมเห็นคุณแม่เก็บอาหารสดไว้กินนาน ๆ แต่วิธีการทำนั้นแตกต่างจากที่คุณยายทำครับ คือ คุณแม่ผมจะเอาเนื้อหมู ปลา ไก่ กุ้ง ผัก-ผลไม้สดเก็บไว้ในตู้เย็น ซึ่งก็ทำให้เก็บไว้ได้นานเหมือนกันครับ” ปู้งุดกับคุณยาย

“อ้อ นั่นก็เป็นวิธีเก็บและถนอมอาหารอีกวิธีหนึ่ง คือ การแช่แข็งหรือการแช่เย็นหรือที่เรียกว่า การใช้อุณหภูมิต่ำเพื่อชะลอการเจริญเติบโตของจุลินทรีย์ อาหารจึงเก็บได้นานขึ้น โดยคุณภาพจะเกือบเหมือนของสด แต่ไม่ควรเก็บไว้นานเกินไป เพราะจะทำให้คุณค่าอาหารเสื่อมโดยเฉพาะอย่างยิ่งผักและผลไม้สด การแช่แข็งช่วยให้สามารถส่งอาหารสดจากถิ่นที่มีมากไปสู่ถิ่นที่ไม่มีได้ ยกตัวอย่างให้เห็นง่าย ๆ เช่น ปลาหมึกสด ปลาทะเลสด กุ้ง หอย ปู มีในถิ่นที่มีทะเลทางภาคใต้และภาคกลางบางจังหวัด ซึ่งสามารถส่งไปขายทั่วประเทศได้ เพราะใช้วิธีการแช่แข็งหรือการใช้อุณหภูมิต่ำนี้แหละ”

“ที่ปู พี่สาวครับ ที่อยู่ภาคใต้มีอาหารทะเลมาก ปีน้าพี่เอาอาหารทะเลสด ๆ แช่แข็งมาด้วยนะครับ พวกเราจะได้รับประทานอาหารทะเลสด ๆ กัน ให้อร่อยไปเลย” อันพูดขึ้น

“ได้จ้ะ พี่กับปูจะขอให้คุณพ่อคุณแม่นำอาหารทะเลสดแช่แข็งมาด้วย สงกรานต์ปีหน้าได้รับประทานแน่จ้ะ”

“เราคุยกันมาตั้งนาน แต่พี่แฉ่กับพี่ต๋นนั่งเฉยเลย ไม่สนใจเรื่องการถนอมอาหารของคุณยายหรือคะ” อ้อถามขึ้น

“ใครบอกเล่า แฉ่กับต๋นเขาอยู่ไกลยาย เขามาฝึกถนอมอาหารกับยายบ่อย ๆ เขาทำขายด้วยนะ เก็บเงินได้คนละหลายพันบาทแล้วรู้ไหมจ๊ะ”

“จริงหรือคะพี่แฉ่ พี่ต๋น ถนอมอาหารอะไรขายคะ”

“ทำมะขามสามรสครับ พี่แฉ่เป็นหัวเรือใหญ่ พี่เป็นผู้ช่วย ถ้าสนใจถามพี่แฉ่ดูนะครับ”

ต๋นตอบ



“มะขามสามรสทำอะไรคะ แล้วทำไมจึงเลือกทำมะขามสามรสขายคะพี่แตัว” อ้อถาม

“มะขามสามรสก็คือมะขามคลุกนํ้าแหละจ้ะ เป็นมะขามเปรี้ยวสุกที่คลุกเกลือป่น น้ำตาลทราย วิธีทำก็แกะเปลือกมะขาม แล้วนํ้ามาเชื่อมเพื่อให้มะขามสะอาดปลอดภัย นํ้าเครื่องปรุงดังกล่าวมาคลุกให้เข้ากันดี ปรุงรสตามชอบ ผึ่งไว้หน่อยแล้วบรรจุถุงพลาสติก ผนึกปากถุง นํ้าไปขายได้ง่ายดี

ที่พี่เลือกทำมะขามสามรสก็เพราะว่าต้นมะขามเปรี้ยวตามท้องนามีมาก เมื่อมะขามแก่จัดและหล่นมาก ไม่รู้ว่าจะทำอะไรดี จึงมาปรึกษาคุณยาย คุณยายจึงฝึกให้ทำหลายอย่าง เช่น ทำมะขามแก้ว มะขามกวน รสชาติของมะขามคลุกสามรสจะมีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน ถ้าเราต้องการ ๔ รสก็เติมพริกป่นลงไปให้มีรสเผ็ดเล็กน้อย การทำมะขามคลุกเป็นอาชีพที่ลงทุนน้อย ทำง่าย ขายดี ใคร ๆ ก็ชอบรับประทาน รวมทั้งเพื่อน ๆ และคุณครูที่โรงเรียน”

“พี่แตัวคะ ถ้ามะขามเปรี้ยวแก่จัดมีจำนวนมาก ๆ และเราทำมะขามคลุกไม่ทัน จะเก็บอย่างไรคะ มะขามจึงจะไม่เน่าเสียหรือขึ้นรา” อ้อถาม

“อ้อ วิธีเก็บนะหรือ การเก็บมะขามแก่ให้ได้นาน ก็โดยการนํ้าทั้งฝัก ไม่ต้องแกะเปลือกและเม็ดออก แล้วนำไปตากแดดให้แห้ง บรรจุถุงพลาสติก รัดปากถุง หรือจะเก็บในภาชนะที่มีฝาปิดมิดชิด ถ้าจะทำขาย ก็ให้แกะเปลือกออก นํ้าไปนํ้ามาเชื่อมตากให้แห้ง บรรจุในโหล จะทำให้เก็บไว้ได้นานโดยไม่บูดเน่า”

“พี่แตัวครับ มะขามสามรสที่พี่กับพี่ตูนทำขาย พี่คิดราคาขายยังงัย และขายที่ไหนบ้างครับ” อ้นถามด้วยความสนใจ

“การคิดราคาขาย คุณยายสอนให้เราทั้งสองคนคิดง่าย ๆ อย่างนี้

- คํามะขามเปียกแกะเปลือกแล้ว ๑ กิโลกรัม	=	๒๐	บาท
- คํานํ้าตาลทราย $\frac{๑}{๒}$ กิโลกรัม	=	๗	บาท
- คํากเกลือป่น (๑ ถุงเล็ก)	=	๑	บาท
- คําดูงพลาสติกใบเล็ก (๒ ซีด ๖๐ ใบ)	=	๖	บาท
- คํารถ	=	๒๐	บาท
รวมต้นทุน	=	๕๔	บาท

จากส่วนผลสมข้างบนจะได้มะขามคลุกหนัก ๑.๕๐๐ กรัม ($๑\frac{๑}{๒}$ กิโลกรัม)



- หากคิดกำไรร้อยละ ๖๐

จะได้กำไรทั้งสิ้น $= \frac{๕๔ \times ๖๐}{๑๐๐} = ๓๒.๔๐$ บาท (ต่อมะขามคลุก
หนัก ๑.๕๐๐ กรัม ($๑\frac{๑}{๒}$ กิโลกรัม))

∴ รวมต้นทุน + กำไร = $๕๔.๐๐ + ๓๒.๔๐$ บาท
= ๘๖.๔๐ บาท

- ราคาขายส่งต่อ ๑ ถุงใหญ่ = ๘๖.๔๐ บาท ($๑\frac{๑}{๒}$ กิโลกรัม)

- ราคาขายส่งถุงเล็ก ถุงละ ๑.๕๐ บาท

- ทั้งหมดบรรจุได้ ๖๐ ถุง ๖๐×๑.๕๐ บาท = ๙๐ บาท

(จะได้ค่าแรงบรรจุถุงเพิ่ม ๔.๐๐ บาท)

ส่วนการขายนั้น ตอนแรกพี่กับตุ้มส่งไปขายที่สหกรณ์ของโรงเรียน ตอนหลังพอทำมากขึ้น พี่ก็ไปติดต่อแม่ค้าในตลาด แล้วขายส่งให้เขา คิดราคาถุงเล็ก ๑๐๐ ถุง เท่ากับ ๑๕๐ บาท หรือพูดง่ายๆ ว่าถุงละ ๑.๕๐ บาท ส่วนถุงใหญ่ถุงละ ๘๖ บาท เมื่อเราทำดี มีคุณภาพ รสชาติอร่อย แม่ค้าก็จะรับซื้อจากเรา แล้วนำไปขายปลีก โดยอาจจะขายในราคาถุงละ ๒ บาท เขาก็จะได้กำไรถุงละ ๕๐ สตางค์"

"เงินที่ขายได้ พี่แฉะกับพี่ตุ้มแบ่งกันยังไงคะ" อ้อถาม

"ระยะแรกที่แบ่งเงินที่ขายได้แต่ละครั้งออกเป็น ๕ ส่วน เก็บไว้เป็นทุน ๓ ส่วน พี่กับตุ้มอีกคนละ ๑ ส่วน พอมีเงินทุนมากขึ้นก็แบ่งเป็น ๔ ส่วน เก็บไว้เป็นทุน ๒ ส่วน พี่กับตุ้มอีกคนละ ๑ ส่วน ตอนนั้นเงินทุนมีมากพอสมควร พี่เลยแบ่งเป็น ๓ ส่วน เก็บเป็นเงินทุน ๑ ส่วน พี่กับตุ้มอีกคนละ ๑ ส่วน ตอนนั้นพี่กับตุ้มเปิดบัญชีฝากเงินธนาคารไว้ ได้เงินมาก็นำไปฝาก ยิ่งได้เงินมากก็ยิ่งมีกำลังใจหายเหนื่อย และภูมิใจที่หาเงินเองได้ ตอนนั้นพี่กับตุ้มไม่ต้องขอเงินคุณพ่อคุณแม่ใช้แล้ว"

"แฉะกับตุ้มทำของขายอย่างนี้ การเรียนไม่เสียหรือ แล้วเอาเวลาไหนไปทำการบ้าน และอ่านหนังสือล่ะ" ปู้งถาม

"ไม่เสียครับ คุณพ่อคุณแม่สอนให้รู้จักแบ่งเวลา พอเลิกเรียนแต่ละวันก็ช่วยทำงานบ้านเล็กน้อยๆ ประมาณครึ่งชั่วโมง แล้วเริ่มทำของไว้ขาย ใช้เวลาประมาณชั่วโมงครึ่ง หลังจากนั้นก็อาบน้ำ รับประทานอาหาร เก็บล้างถ้วยชาม เสร็จแล้วก็ทำการบ้าน อ่านหนังสือ แต่วันที่จะใช้เวลาในการทำของขายก็คือวันเสาร์ อาทิตย์ และวันหยุดอื่นๆ ครับ"

"คุณยายคะ หนูอยากถนอมอาหารขาย และมีเงินฝากธนาคารเหมือนแฉะกับตุ้ม คุณยายกรุณาสอนหนูถนอมอาหารวิธีต่างๆ ได้ไหมคะ ผึกทำเลยนะคะ" สาวพูดกับคุณยาย



“ได้จ๊ะ แล้วหลานคนอื่น ๆ ละ สนใจจะฝึกไหม”

“ฝึกค่ะ ฝึกครับ” หลานทุกคนตอบรับเป็นเสียงเดียวกัน

“ดีแล้ว พรุ่งนี้เราค่อยมาฝึกพร้อมกัน ยายจะสอนการตากแห้ง การรมควัน การหมักดอง การเชื่อม การกวน ทำวิธีละหนึ่งอย่าง พอเข้าใจแล้วค่อยไปฝึกทำกันต่อกับที่บ้านเมื่อกลับไปแล้ว”

“คุณยายครับ ผมกับสาวอยู่ภาคใต้ ตึก เตย ตัวอยู่ภาคเหนือ อ้อกับอันอยู่ภาคกลาง แต่ละภาคจะทำอะไรขายดีล่ะครับ”

“เรื่องนี้ยากกำหนดให้ไม่ได้ หลานต้องไปคิดเอง และพิจารณาว่าอาหารประเภทใดมีมากในท้องถิ่นของเรา และควรถนอมอาหารนั้น ๆ โดยวิธีใดจึงจะเหมาะสม ยายมีเอกสาร ถนอมอาหารไปส่งงานอาชีพ อยู่เล่มหนึ่ง ซึ่งยายรวบรวมเรื่องการถนอมอาหารไว้เกือบร้อยอย่าง ยายจะถ่ายสำเนาให้สัก ๔ เล่ม มอบให้ครอบครัวละ ๑ เล่ม หลานจะได้ศึกษาและฝึกถนอมอาหารแต่ละอย่างให้เกิดความชำนาญ และเพื่อประกอบการตัดสินใจของหลานว่าจะทำอะไรขาย จึงจะเหมาะสมกับแต่ละท้องถิ่น แต่อย่าลืมว่าการถนอมอาหารจะต้องคำนึงถึงคุณภาพ ความสะอาด และความปลอดภัยสำหรับผู้บริโภคด้วย”

“ขอบคุณคุณยายที่กรุณาให้ความรู้เรื่องการถนอมอาหารแก่พวกเรา พวกเราจะพยายามทำให้สำเร็จค่ะ” หลาน ๆ ทุกคนขอบคุณคุณยาย

“ดีจ๊ะ และเมื่อหลานกลับไป ตัดสินใจทำอะไร อย่างไร เขียนจดหมายมาเล่าให้ยายฟังบ้างนะจ๊ะ เอาละวันนี้ยายมีเวลาคุยด้วยเพียงเท่านี้ก่อนนะ เดี่ยวยายจะไปเตรียมของสำหรับให้หลานฝึกกันในวันพรุ่งนี้ เอ้อ ตึกไปกับยายหน่อย ยายจะให้นำเอกสารชุดถนอมอาหารไปส่งงานอาชีพไปให้ร้านในตลาดถ่ายเอกสารสำหรับมาแจกพวกเราร่วมกันก่อน เผื่อสงสัยเรื่องใดจะได้ถามยาย เพราะมะรินนี่ก็จะกลับกันแล้ว”

เด็ก ๆ ทุกคนต่างก็ดีใจ เพราะจะได้มีโอกาสเรียนถนอมอาหารกับคุณยาย อันจะเป็นช่องทางในการประกอบอาชีพอิสระต่อไปในอนาคต ซึ่งนับเป็นประโยชน์ต่อตัวเอง และครอบครัวด้วย

เอกสารที่คุณยายนำไปให้ร้านถ่ายเอกสาร และนำมาแจกให้หลาน ๆ อ่านนั้น เป็นตำราการถนอมอาหารด้วยวิธีการต่าง ๆ เด็ก ๆ เปิดอ่านและศึกษากันด้วยความสนใจ



การถนอมอาหารประเภทต่าง ๆ

การตากแห้ง

พริกแห้ง

เครื่องปรุง

พริกชี้ฟ้าแก่จัดตามจำนวนที่ต้องการ

วิธีทำ

๑. ต้มน้ำให้เดือด นำพริกชี้ฟ้าลงลวก หรือจะใส่ล้งถึงนึ่งก็ได้
๒. นำพริกที่ลวกหรือนึ่งแล้วใส่ตะแกรงผึ่งแดดประมาณ ๕ วัน จะได้พริกแห้ง เก็บไว้รับประทานได้นาน

สิ่งที่น่ารู้

วิธีเสนอข้างต้นจะเก็บพริกไว้ได้นานประมาณ ๖-๑๒ เดือน ถ้าใช้วิธีผึ่งแดดให้แห้งโดยไม่ต้องลวกหรือนึ่งก่อน จะเก็บไว้ได้นานกว่า ๑ ปี แต่ต้องใช้เวลาในการผึ่งแดดให้แห้งมากกว่า สำหรับพริกชี้หนูไม่จำเป็นต้องต้มหรือนึ่ง ผึ่งแดดก็แห้ง



ปลาเค็ม

เครื่องปรุง

ปลาสด

๑ กิโลกรัม

เกลือป่น

$\frac{๑}{๓}$ กิโลกรัม



วิธีทำ

๑. ถ้าปลามีเกล็ด ขอดเกล็ดให้หมด ควักไส้ออก ล้างให้สะอาด
๒. เกล็ดเกลือให้ทั่ว ถ้าเป็นปลาขนาดใหญ่ ใส่เกลือลงในท้องด้วย
๓. บรรจุใส่ภาชนะ หมักทิ้งไว้ (หมักนานเท่าไรขึ้นอยู่กับขนาดของปลาและความเค็มที่ต้องการ)
๔. นำปลาออกผึ่งแดด ประมาณ ๓-๑๕ วัน ตามขนาดของปลา



เนื้อแห้ง

เครื่องปรุง

เนื้อวัว (เนื้อสัน)	๑	กิโลกรัม
เกลือ	$\frac{๑}{๒}$	ช้อนแกง
น้ำตาล	$\frac{๑}{๒}$	ช้อนแกง
ซีอิ้วหวาน	๑	ช้อนชา
พริกไทย	๑	ช้อนชา



วิธีทำ

ซอยเนื้อให้แบนๆ หรือให้เป็นเส้นยาวๆ เกลือ-พริกไทย-น้ำตาล ซีอิ้วหวาน-ผงชูรส เคล้าเนื้อให้เข้ากันกับเครื่องปรุงที่กล่าวมาแล้วประมาณ ๓ นาที เสร็จแล้วนำไปผึ่งแดด (ตากแดด) ประมาณ ๘-๑๐ ชม. (เนื้อแดดเดียว) หรืออาจจะตากสัก ๒ วันก็ได้ เสร็จแล้วก็เก็บไว้รับประทาน

วิธีเก็บไว้รับประทานนานๆ

ให้นำเนื้อที่แห้งได้ที่แล้วเก็บไว้ในที่ที่อากาศถ่ายเทได้สะดวก (แขวนเอาไว้) ไม่ควรเก็บไว้ในตู้เย็นหรือใส่ถุงพลาสติกไว้ เพราะจะทำให้เนื้อขึ้นราได้

วิธีปรุง

นำน้ำมันหมูใส่ในกระทะพอประมาณ เมื่อน้ำมันหมูร้อนแล้ว คัดเนื้อที่แห้งใส่ลงไป ในกระทะประมาณ ๒-๓ นาที ดักขึ้นมารับประทานได้





กุนเชียง

เครื่องปรุง

เนื้อหมูแดงปนมัน	๑ กิโลกรัม
เกลือป่น	๒ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	$\frac{๓}{๔}$ ถ้วย
ไส้หมู	๑ $\frac{๑}{๒}$ เมตร

(ถ้าชอบกลิ่นเหล้าให้เติมแม็ซง ๑ ช้อนตวง รสชาติจะแปลกดี)

วิธีทำ

๑. ล้างหมูให้สะอาด
๒. บดหรือสับพอหยาบ ๆ
๓. เคล้ากับเกลือและน้ำตาล
๔. บรรจุลงไส้โดยใช้กรวย สอดลงในไส้แล้วใส่หมูผสมลงในกรวย อัดด้วยไม้ ที่มีขนาดใกล้เคียงกับรูกรวย ถ้าไม่มีไม้ ใช้หัวแม่มือกดลง
๕. มัดเป็นท่อน ๆ ยาวประมาณ ๓-๕ นิ้ว เก็บไว้ในที่เย็น ๑ คืน
๖. เอาออกผึ่งแดด ๓-๔ แดด ก็ใช้ได้

สิ่งที่น่ารู้

๑. ถ้ามีตู้เย็น เมื่อกรอกแล้วควรเก็บไว้ ๑ คืน ก่อนออกผึ่งแดด จะทำให้เนื้อไม่ร่วน และรสชาติขึ้น
๒. ถ้าจะเก็บไว้นาน ๆ ควรผึ่งให้แห้งหรือเก็บไว้ในที่เย็นและแห้ง อย่าให้อับชื้น

การทำไส้

ไส้หมูซื้อได้ตามร้านขายหมู นำมารีดด้วยสันมีดหรือช้อน กลับด้านในออก เยื่อภายในจะค่อย ๆ หลุดออกจนบางตามต้องการ นำไปล้างและเคล้าเกลือ แล้วล้างให้สะอาด ถ้าต้องเก็บไว้หลายวัน ไส้เกลือทั้งด้านในและด้านนอกให้เค็มจัด เก็บไว้ใช้ได้นาน ๆ



เนื้อเค็มเลิศรส

เครื่องปรุง

เนื้อสันนอก	๑ กิโลกรัม
น้ำปลา	๕ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	๒ ช้อนโต๊ะ
พริกไทยเล็กน้อย	

วิธีทำ

๑. ผสมน้ำปลา น้ำตาล พริกไทยเข้าด้วยกันแล้วพักไว้
๒. แล่เนื้อบางๆ อย่าให้ขาดจากกัน
๓. นำเนื้อลงคลุกกับน้ำปลาที่ผสมแล้วตามข้อ ๑. แล้วหมักไว้ประมาณ $\frac{๑}{๒}$ ชั่วโมง
๔. นำไปเรียงใส่ตะแกรงลวดที่เตรียมไว้ ตากให้แห้งสนิท

สิ่งที่น่ารู้

๑. เนื้อต้องใช้เนื้อสัน
๒. มีดต้องคมและแห้ง
๓. ถ้าแดดจัด ตาก ๑ วันก็พอ ถ้าแดดไม่จัดต้องตากถึง ๒ แดด
๔. วิธีเก็บ ห้ามใส่ถุงพลาสติก ควรวางใส่ถาดหรือถาดกระดาษ ถ้าใส่ถุงพลาสติก เนื้อจะขึ้นรา
๕. ตะแกรงที่ตาก ใช้ตะแกรงตาข่ายไม่ถี่มากนัก โดยตีเป็นกรอบทั้ง ๔ ด้าน ทำสีก ๒ อันสำหรับตาก เรียงเนื้อตาก เวลากลับ ให้กลับทั้งตะแกรง ไม่ต้องแกะเนื้อออก





ปลารมควัน

เครื่องปรุง

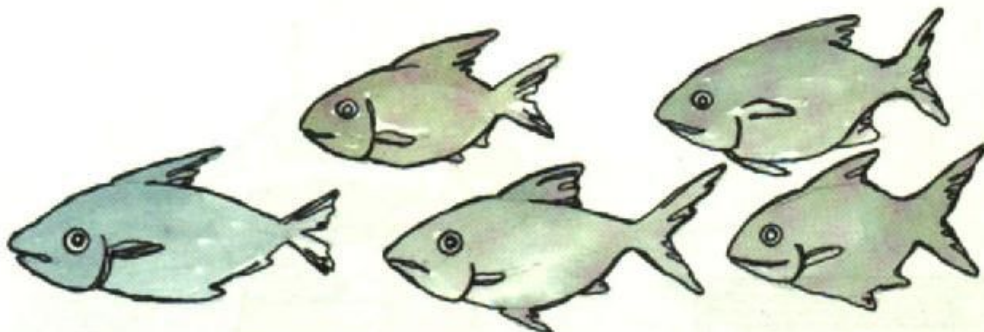
ปลาสด ๆ	๑	กิโลกรัม
น้ำ	๕	ถ้วยตวง
เกลือ	$\frac{๑}{๔}$ - $\frac{๑}{๒}$	ถ้วยตวง

วิธีทำ

๑. ถ้าปลามีเกล็ด ขอดเกล็ดให้หมด
๒. ซ้ำแหละจากหลังไปถึงด้านท้อง ผ่าออกเป็นแผ่น ควักไส้ออกให้หมด
๓. ล้างให้สะอาด
๔. แช่น้ำเกลือราว ๒๐-๓๐ นาที
๕. แขนปลาให้สะเด็ดน้ำ
๖. ผึ่งแดดพอร่มมาด ๆ
๗. นำเข้ารมควัน ๒-๓ ชั่วโมง
๘. ทอดพอเหลือง ๆ

สิ่งที่น่ารู้

๑. ปลาที่จะใช้รมควันจะใช้ปลาอะไรก็ได้
๒. ถ้าจะเก็บไว้หลายวัน ควรเก็บในตู้แข็ง อาจจะเก็บไว้ได้หลายเดือน



หัวผักกาดตากแห้ง

เครื่องปรุง

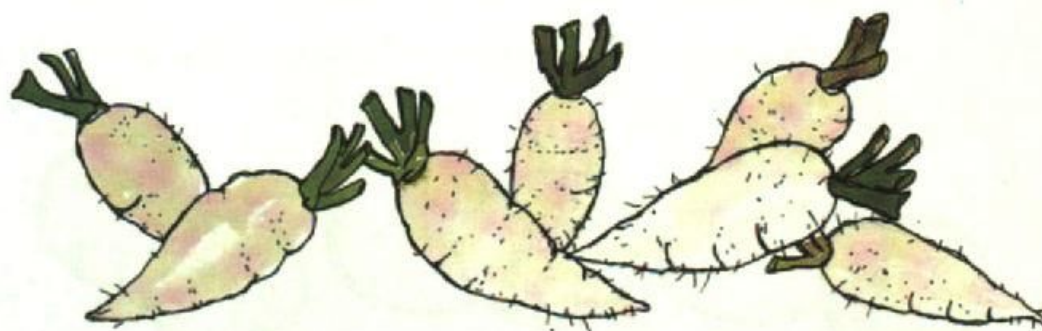
หัวผักกาดขาว	๑	กิโลกรัม
เกลือป่น	๕๐-๗๐	กรัม
น้ำตาลทรายแดง	๑๐๐	กรัม

วิธีทำ

๑. ปอกและล้างผักกาดให้สะอาด ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
๒. หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาด $\frac{๑}{๒}$ นิ้ว
๓. ใส่อ่างเคล้ากับเกลือและน้ำตาลพอเข้าเนื้อ
๔. บรรจุลงไหหรือขวดโหล อัดให้แน่น
๕. หมักทิ้งไว้ ๒-๓ คืน
๖. เอาออกผึ่งแดด ๒-๓ วัน
๗. พอแห้ง บรรจุขวดโหลหรือไหเก็บไว้รับประทานได้นานๆ

สิ่งที่น่ารู้

๑. ถ้าต้องการให้กรอบ ก่อนเคล้าเครื่องปรุง แช่น้ำปูนใสราวครึ่งชั่วโมง แล้วล้างด้วยน้ำสะอาด
๒. ผักกาดดองนี้หั่นเป็นชิ้นเล็กๆ ยำเปรี้ยวเค็ม หวานอร่อย หรือจะบริโภคโดยไม่ปรุงแต่งใดๆ ก็ได้
๓. น้ำที่ได้จากการหมัก บรรจุขวดตากแดดไว้ ๕-๗ วัน ใช้เป็นน้ำปลาได้ แต่ถ้าทิ้งไว้นาน รสและกลิ่นจะดีขึ้นตามลำดับ





กล้วยตาก

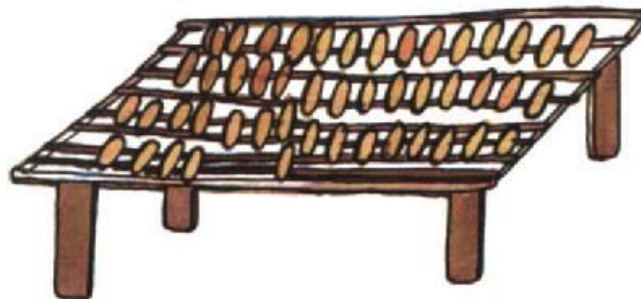
เครื่องปรุง

กล้วยน้ำว้าสุกงอม

๑ หัว

วิธีทำ

๑. ปอกกล้วยชุบน้ำเกลือ เสร็จใส่ตะแกรง ผึ่งแดดไว้ประมาณ ๒ วัน
๒. นำกล้วยที่ตากพอหมาดมาคลึง โดยเรียงกล้วยลงบนแผ่นกระดานที่สะอาด ใช้ไม้คลึงแป้นคลึงให้นิ่ม แล้วกดให้แบน นำไปผึ่งแดดอีกประมาณ ๓ วัน
๓. เมื่อแห้งดี บรรจุในภาชนะ เก็บไว้รับประทานนานๆ



มะตูมตากแห้ง

เครื่องปรุง

มะตูมอ่อนตามจำนวนที่ต้องการ

วิธีทำ

๑. หั่นมะตูมให้เป็นแว่นๆ หนาประมาณ $\frac{๑}{๒}$ เซนติเมตร ใส่กระด้ง
๒. นำมะตูมไปผึ่งแดดประมาณ ๗ วัน มะตูมจะแห้งและเหลืองดี
๓. เก็บมะตูมใส่โหลที่มีฝาปิดสนิทหรือใส่กล่องพลาสติก
๔. เวลาจะรับประทาน ให้นำมะตูมแห้งมาบึ่งไฟอ่อนๆ ทั้งสองข้างพอเหลือง มีกลิ่นหอม เอาใส่แก้ว ใช้น้ำเดือดชงเป็นเครื่องดื่ม



ข้าวเกรียบฟักทอง

เครื่องปรุง

ฟักทองแก่จัด	๕ กิโลกรัม
แป้งมัน	๑ กิโลกรัม
พริกไทย	๑ ช้อนโต๊ะ
กระเทียมปอกเปลือกโขลกละเอียด	๑ ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	๑ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. หั่นฟักทองชิ้นโตพอสมควร ใส่ล้างถึง นึ่งสุกยกลง
๒. ใช้ช้อนขูดเนื้อฟักทองออกจากเปลือก แล้วบดให้ละเอียดเป็นเนื้อเดียวกัน
๓. ใส่แป้งมันลงไปเคล้าให้เข้ากันดี แป้งมัน ๑ กิโลกรัม ต่อฟักทอง ๒ ถ้วย
๔. ใส่พริกไทย กระเทียม เกลือป่น ลงไปพร้อมๆ กัน นวดให้เข้ากัน แล้วนำมาปั้นเป็นแท่งยาวประมาณ ๑ คืบ ถ้าต้องการข้าวเกรียบชิ้นใหญ่ ก็ปั้นแท่งใหญ่ แล้วขโลมน้ำมันให้ทั่ว
๕. เอาใบตองทาน้ำมัน วางในลังถึง แล้ววางฟักทองที่ปั้นไว้บนใบตอง อย่าวางให้ติดกัน เพราะเวลานึ่งสุกจะฟู
๖. นึ่งประมาณครึ่งชั่วโมงยกลง ทิ้งไว้ให้เย็น (ใช้เวลา ๑ คืน) เมื่อแข็งดีแล้ว จึงนำมาหั่นเป็นชิ้นๆ เวลาหั่น หั่นเฉียงก็ได้ หั่นตรงก็ได้
๗. ฟักทองที่หั่นแล้ว นำไปผึ่งแดดจนแห้งแข็ง เวลาจะรับประทานก็นำมาทอด





การหมักดอง

ผักดอง

เครื่องปรุง

ผัก	๑ กิโลกรัม
เกลือป่น	๒๐๐ กรัม
น้ำมะพร้าวแก่	๓-๔ ถ้วยตวง

วิธีทำ

๑. ล้างผักให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นประมาณ ๑"x๒" ผึ่งแดดพอสอดๆ
๒. เคล้ากับเกลือป่น ให้เกลือเข้าเนื้อผักพอสมควร
๓. บรรจุลงขวดโหล กดให้แน่น
๔. รินน้ำมะพร้าวที่กรองสะอาดแล้วลงบนผักจนท่วมเนื้อผักเล็กน้อย
๕. เก็บไว้ราว ๓-๗ วัน เริ่มใช้ได้

สิ่งที่น่ารู้

๑. ผักที่จะใช้ต้องควรเป็นผักเนื้อแน่นพอสมควร เช่น ผักกาดเขียว กะหล่ำปลี ผักกวางตุ้ง หน่อไม้ ลูกตำลึง ดอกกะหล่ำ คะน้า ลูกสะตอ ถั่วฝักต่างๆ
๒. พวกผักเนื้ออ่อนใช้ดองได้ เช่น ถั่วงอก ผักเสี้ยน หัวหอมเล็ก สำหรับผักพวกนี้เคล้าเกลือพอทั่วก็บรรจุลงภาชนะได้เลย ใช้น้ำซาวข้าวแทนน้ำมะพร้าวก็ได้





กระเทียมดอง

เครื่องปรุง

หัวกระเทียมสด	๒ กิโลกรัม
น้ำส้ม	๓ ช้อนโต๊ะ
เกลือป่น	๓ ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	๓ ถ้วยตวง



วิธีทำ

๑. กระเทียมลอกเปลือกนอกออก ตัดหัวจุกทิ้ง ล้างน้ำให้สะอาดแล้วนำกระเทียมแช่กับน้ำเกลือไว้ ๑ คืน
๒. น้ำตาลทราย น้ำส้ม เกลือป่น ทั้งหมดผสมตั้งไฟเคี่ยวให้เดือดยกลงทิ้งไว้ให้เย็น
๓. ขวด ลวกน้ำร้อนและผึ่งแดดจนแห้งสนิท เอากระเทียมเรียงลงในขวด
๔. เทน้ำส่วนผสมที่เย็นแล้วลงให้ท่วมกระเทียม ปิดฝาให้แน่น ดองไว้ ๒ สัปดาห์รับประทานได้

สิ่งที่น่ารู้

ถ้าใช้กระเทียมแห้งมีวิธีดังนี้

๑. นำกระเทียมแช่น้ำทิ้งเปลือก ๑ คืน ปอกเปลือก
๒. ต้มน้ำเกลือเค็มพอควร ทิ้งไว้ให้เย็น
๓. นำกระเทียมลงแช่น้ำเกลือ ๑ คืน
๔. นำกระเทียมขึ้นใส่กระชอนให้สะเด็ดน้ำ แช่น้ำปูนใส ๖ ชั่วโมง เทกลับลงกระชอนล้างในน้ำสุกที่ทิ้งไว้ให้เย็น เทใส่กระชอนให้น้ำสะเด็ดจริงๆ ซับด้วยผ้าขาวบาง
๕. ต้มน้ำส้ม เกลือป่น น้ำตาล กรองให้สะอาด ทิ้งไว้ให้เย็น
๖. ขวด ลวกน้ำร้อน และผึ่งแดดให้แห้งสนิท
๗. จัดกระเทียมใส่ขวด แล้วเทน้ำส่วนผสมที่เย็นแล้ว ลงให้ท่วมกระเทียม ปิดฝาให้แน่น ทิ้งไว้ ๒ สัปดาห์หรือกระเทียมจมน้ำ ใช้รับประทานได้



ผักเสี้ยนดอง

เครื่องปรุง

ผักเสี้ยน	$\frac{๑}{๒}$	กิโลกรัม
น้ำตาลปึก	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำสุก	๑	ถ้วย
เกลือ	๑	ถ้วยตวง
น้ำมะพร้าวแก่	๑	ถ้วย

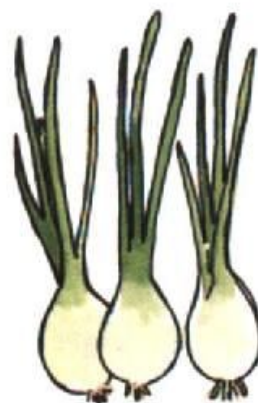
วิธีทำ

๑. ผักเสี้ยนตัดรากออกแล้วล้างให้สะอาด ใส่ตะแกรงผึ่งแดด ๑ วัน เพื่อให้ผักยุบตัว เอาใส่ภาชนะที่มีน้ำผสมน้ำเกลือเล็กน้อย ทิ้งไว้ ๑ คืน แล้วเอามาล้างน้ำเปล่า ใส่ตะแกรงผึ่งแดดพอร่มๆ ส่วนภาชนะ เทน้ำเกลือทิ้ง ล้างให้สะอาด
๒. นำผักที่ผึ่งแดดพอร่มๆ เรียงใส่ภาชนะที่ล้างสะอาดนั้น
๓. ผสมเกลือ น้ำตาลปึก น้ำมะพร้าว และน้ำสุก เทใส่ลงในภาชนะที่ใส่ผักเสี้ยน ปิดฝาให้แน่น น้าออกผึ่งแดดสัก ๒-๓ วัน รับประทานได้

ต้นหอมดอง

เครื่องปรุง

ต้นหอม	$\frac{๑}{๒}$	กิโลกรัม
เกลือป่น	๒	ช้อนชา
น้ำตาลปึก	๒	ช้อนชา
น้ำขาวข้าว	๑	ถ้วยตวง



วิธีทำ

๑. นำต้นหอมสดๆ ผึ่งแดดให้ผักสลด ตัดรากลอกใบนอกๆ ออก ล้างให้สะอาด
๒. ผสมน้ำตาลปึก เกลือป่นและน้ำขาวข้าวเข้าด้วยกัน เทให้ท่วมต้นหอมในภาชนะ ปิดฝาให้สนิท เก็บไว้ ๒-๓ วัน จะมีรสเปรี้ยว รับประทานได้



ผักบุ้งดอง

เครื่องปรุง

ยอดผักบุ้ง	$\frac{๑}{๒}$	กิโลกรัม
น้ำตาลปึก	๑	ช้อนโต๊ะ
ข้าวสุก	๑	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	$\frac{๑}{๒}$	ถ้วย
น้ำส้ม	๑	ช้อนโต๊ะ
น้ำสะอาด	๑	ถ้วยตวง



วิธีทำ

๑. ผักบุ้งล้างน้ำให้สะอาด ผ่าออกเป็น ๒ ซีก ใส่ตะแกรงผึ่งแดดไว้ ๑ วัน แล้วเอาผักบุ้งใส่ภาชนะที่เตรียมไว้
๒. ผสมเกลือ น้ำตาล น้ำส้ม ข้าวสุก และน้ำสะอาดให้เข้ากันดี แล้วเทใส่ในภาชนะที่ใส่ผักบุ้ง ปิดฝาให้แน่น ตากประมาณ ๓-๔ วัน รับประทานได้

หน่อไม้ดอง

เครื่องปรุง

หน่อไม้สดหั่นแล้ว	๑	กิโลกรัม
เกลือ	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำข้าวข้าว	๓-๔	ถ้วย



วิธีทำ

๑. เลือกหน่อไม้สดที่ชุดใหม่ ๆ เพราะจะกรอบและหวาน ปอกเปลือกหน่อไม้ ตัดส่วนที่แก่ออก นำทั้งหน่อมาล้างน้ำให้สะอาด
๒. หั่นส่วนโคนตามขวาง ตรงยอดหั่นตามยาวให้บาง นำเกลือ ๒ ช้อนโต๊ะมาเคล้าหน่อไม้ให้ทั่ว
๓. นำใส่ขวดโหลหรือไห เทน้ำข้าวข้าวลงพอให้ท่วมหน่อไม้ ปิดปากโหลให้สนิททิ้งไว้ ๔-๖ วัน พอกหน่อไม้เปรี้ยวก็ใช้ได้



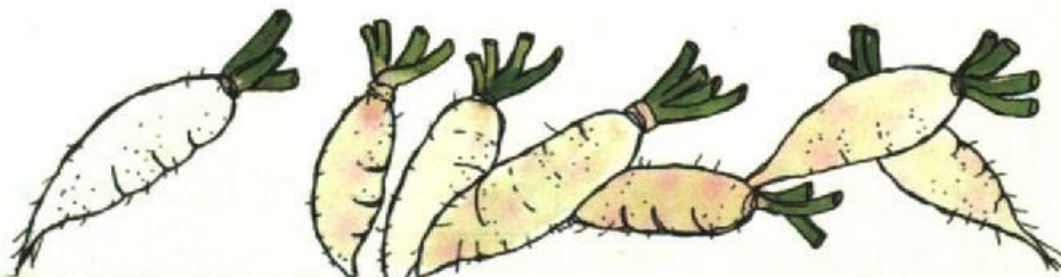
หัวผักกาดดองเค็ม (สูตร ๑)

เครื่องปรุง

หัวผักกาดสด (ไซเท้า)	$2\frac{1}{2}$	กิโลกรัม
เกลือ	๑	ถ้วย
ซีอิ๊วดำ	๔	ช้อนโต๊ะ
ข้าวสาคู	๑๐	แฉ่น
น้ำตาลทราย	$1\frac{1}{2}$	ถ้วย
ซีอิ๊วขาว	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
น้ำปลาอย่างดี	$\frac{1}{2}$	ถ้วย
น้ำปูนใสพอสมควร		

วิธีทำ

๑. หัวผักกาดล้างให้สะอาด ตัดส่วนที่ไม่ใช้ทิ้งไป ตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมยาวพองาม แช่น้ำปูนใสประมาณ ๒ ชั่วโมง ระหว่างนี้หมั่นคนให้น้ำปูนใสซึมให้ทั่วทุก ๆ ชิ้น
๒. เมื่อหัวผักกาด (ไซเท้า) อิ่มน้ำปูนใสแล้ว ตักขึ้นพักไว้ เติมน้ำเกลือ $\frac{1}{2}$ ส่วนพอมือรสเค็ม หมักไว้ครึ่งชั่วโมง
๓. ล้างน้ำเค็มออก ซาวเบา ๆ อย่าขัดถู นำไปผึ่งแดดประมาณ ๑ แดด
๔. บรรจุหัวไซเท้าและข้าวสาคูลงในขวดโหลที่ล้างสะอาด และฆ่าเชื้อโรคโดยผึ่งแดดหรือลวกน้ำร้อนแล้ว
๕. น้ำปลาดี น้ำตาลทราย ซีอิ๊วขาว ซีอิ๊วดำ และเกลือที่เหลือ ต้มให้เดือดพอร่อน กรองให้สะอาด ทิ้งไว้ให้เย็น เทลงในโหล ใช้น้ำยอนกดให้ทั่วเพื่อไล่อากาศ ปิดฝาให้แน่น ประมาณ ๗ วัน รับประทานได้
๖. ถ้าต้องการเก็บไว้นาน หมั่นเทน้ำที่ดองออกไปต้มทุกวันเพื่อฆ่าเชื้อ



หัวผักกาดดองเค็ม-หวาน (สูตร ๒)

เครื่องปรุง

หัวผักกาดสด (ไซเท้า)	๑	กิโลกรัม
เกลือป่น	๓	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วดำ	๑	ช้อนชา
น้ำตาลปีบ	$\frac{๑}{๒}$	ถ้วยตวง
น้ำสะอาด	๑	ถ้วยตวง
สารส้มเล็กน้อย		

วิธีทำ

๑. หัวผักกาดล้างน้ำให้สะอาด ตัดท่อนยาวประมาณ ๑ นิ้ว
๒. หั่นเป็นชิ้นตามยาว ชิ้นหนึ่งหนา ๑ นิ้ว
๓. นำหัวผักกาดที่หั่นใส่ภาชนะ เคล้าเกลือป่นให้ทั่ว ทิ้งไว้ ๑ คืน
๔. นำหัวผักกาดใส่ตะแกรง ผึ่งแดดให้เหี่ยวนิดหน่อย (ประมาณ ๓-๔ ชั่วโมง) ใส่โหล
๕. เทน้ำใส่หม้อ ใส่น้ำตาลปีบ ซีอิ้วดำ สารส้ม ตั้งไฟเคี่ยวให้เดือด ลักครู่ ยกลง ทิ้งไว้ให้เย็น เทใส่โหลปิดฝา
๖. เทน้ำดองอุ่นวันละครั้งทุกวัน ๔ วันรับประทานได้

หัวผักกาดเค็ม

เครื่องปรุง

หัวผักกาด	๑	กิโลกรัม
เกลือ	$\frac{๑}{๒}$	ถ้วยตวง

วิธีทำ

ล้างหัวผักกาดให้สะอาด ปอกเปลือก ผ่าเป็นสี่ชิ้นแล้วตัดเป็นท่อนยาวพอสมควร นำไปตากแดด ๒ วัน เย็นวันที่ ๒ นำผักกาดมาเคล้ากับเกลือตามส่วน หมักไว้ ๑ คืน รุ่งเช้านำออกมาตากแดด ๑ วันจนแห้ง

สิ่งที่น่ารู้

เก็บใส่ภาชนะที่สะอาด กดให้แน่น เก็บไว้ในที่อากาศเย็น จะเก็บไว้ได้นาน ใช้สำหรับต้มจืดหมูและปลารับประทาน



มะนาวดอง

เครื่องปรุง

มะนาวสุกผิวเหลือง	๑๔	ผล (มะนาวลูกขนาดกลางผิวบาง)
น้ำตาล	๓	ช้อนโต๊ะ
น้ำปลา	๒ $\frac{๑}{๒}$	ถ้วยตวง
น้ำเกลือ (เกลือป่น ๑ ถ้วยตวง	ต่อน้ำ ๓ ถ้วยตวง)	

วิธีทำ

๑. มะนาวทั้งลูกคลุกกับเกลือป่น คลึงจนหมดกลิ่นฉุนของผิวมะนาว
๒. ลวกมะนาวด้วยน้ำเดือด ๒-๓ ครั้ง
๓. ผึ่งแดด ๒-๓ วันพอเหี่ยว
๔. นึ่งด้วยไฟอ่อนๆ พอสุก อย่าให้แตก พอเย็นเรียงใส่ขวดโหล
๕. ต้มน้ำปลากับน้ำตาลพอเดือด ทิ้งไว้พออุ่นๆ เทใส่ในโหลมะนาวให้ท่วม ถ้ามะนาวลอย หาไม้ขีดให้จม ปิดฝาเก็บไว้ ๑ เดือนใช้ได้

สิ่งที่น่ารู้

ถ้าไม่ดองด้วยน้ำปลา จะหมักด้วยเกลือป่น หรือดองด้วยน้ำเกลือก็ได้
มะนาวดองใช้ใส่เปิด-ไก่ตุ๋น หรือโรยน้ำตาลเม็ด รับประทานกับข้าวต้มก็ได้

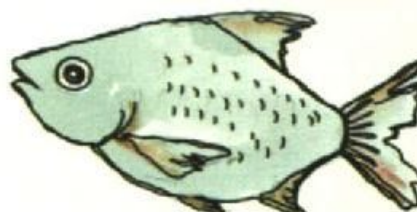




ปลาเจ้า

เครื่องปรุง

ปลาตะเพียน	๓	กิโลกรัม
เกลือป่น	$\frac{๑}{๒}$	กิโลกรัม
ข้าวเหนียว	๑	ลิตร
แป้งข้าวหมาก	$\frac{๑}{๒}$	ลูก



วิธีทำ

๑. ทำปลา ตัดหางตัดครีบ ผ่าท้องบังเนื้อทั้งสองข้างตามขวาง จะทำทั้งตัวหรือหั่นชิ้นพองามก็ได้ ล้างน้ำให้สะอาดใส่ภาชนะ ผสมเกลือป่น หมักไว้ ๒ คืน แล้วเอาชิ้นล้างน้ำ ผึ่งแดดพอหมาด ๆ พักไว้ก่อน
๒. นำข้าวหมากที่ได้ที่แล้ว เคล้ากับปลาที่หมักไว้ให้เข้ากันดี ใส่ในโหลที่มีฝาปิด หมักไว้ ๑๕ วัน จึงจะรับประทานได้

การทำข้าวหมากใส่ปลาเจ้า

เครื่องปรุง

ข้าวเหนียว	๑	ลิตร
แป้งข้าวหมาก	$\frac{๑}{๒}$	ลูก

วิธีทำ

๑. ข้าวเหนียวซาวน้ำให้สะอาด แล้วแช่น้ำไว้ประมาณ ๓ ชั่วโมง
๒. นำข้าวเหนียวหนึ่งให้สุก ยกลง พอเย็นล้างน้ำให้หมดเมือกข้าวเหนียวโดยใช้ไม้พายคนให้เมือกข้าวแตกจากกัน แล้วผึ่งไว้ให้สะเด็ดน้ำ
๓. นำแป้งข้าวหมากบดให้ละเอียด โรยในข้าวเหนียวที่สะเด็ดน้ำ เคล้าให้เข้ากันด้วยไม้พาย นำใส่หม้อเคลือบ ปิดฝาไว้ประมาณ ๒ คืน ข้าวหมากจะได้ที่



ปลาส้ม

เครื่องปรุง

ปลาตะเพียน	๑,๕๐๐	กรัม (๑ $\frac{๑}{๒}$ กิโลกรัม)
เกลือ	๑๕๐	กรัม
กระเทียม	๓	หัว (ขนาดกลาง)
น้ำตาลทราย	๕๐	กรัม
ข้าวสุก	๕๐	กรัม



วิธีทำ

๑. ปลาตัดครีบ ขอดเกล็ด ผ่าท้องเอาไส้ออกให้เรียบร้อย แล้วล้างให้สะอาด พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
๒. นำเกลือ ๑๐๐ กรัม เคล้ากับปลาที่เตรียมไว้แล้ว พักไว้ ๑ ชั่วโมง แล้วล้างให้สะอาด พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
๓. หั่นปลาตามขวางประมาณ ๔-๕ ครั้ง เพื่อให้เครื่องปรุงซึมเข้าในเนื้อปลา
๔. นำเกลือ กระเทียมที่ปอกเปลือกล้างสะอาดและโขลกละเอียดแล้ว น้ำตาลทราย และข้าวสุก เคล้ากับปลาให้ทั่ว แล้วนำบรรจุในไหหรือขวดโหล ปิดฝาให้เรียบร้อย ประมาณ ๑๐-๑๕ วัน ใช้ได้

สมอดองหรือมะขามป้อมดอง

เครื่องปรุง

สมอหรือมะขามป้อม	๑๐	ถ้วยตวง
เกลือป่น	๑	ถ้วยตวง
น้ำ	๕	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	๕	ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มสายชู	๑	ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

๑. นำภาชนะสำหรับตวง เช่น ขวด กระปุก ไห ฯลฯ อย่างใดอย่างหนึ่งมาลวกน้ำร้อน แล้วเช็ดให้แห้ง
๒. ต้มน้ำกับเกลือทิ้งไว้ให้เย็น แล้วเทลงในขวดที่ใส่สมอหรือมะขามป้อมใส่น้ำตาลทราย น้ำส้มสายชู เพื่อทำให้กรอบและเก็บไว้ได้นาน ทิ้งไว้ ๓ คืน จะรับประทานได้



กระท้อนดอง

เครื่องปรุง

กระท้อน	๒๐	ผล
มะนาว	$\frac{๑}{๒}$	ผล
น้ำปูนใส	๖	ถ้วยตวง
เทียนไข	๑	เล่ม
เกลือ	๒	ช้อนโต๊ะ
น้ำ	๖	ถ้วยตวง
ขวดโหล	๑	ใบ

วิธีทำ

๑. ต้มน้ำเกลือทิ้งไว้ให้เย็น
๒. กระท้อนปอกเปลือก แล้วสับตามยาวให้ทั่วผล นำไปแช่น้ำเกลือผสมน้ำมะนาว น้ำขึ้นแช่ในน้ำปูนใส ทิ้งไว้ ๑ ชั่วโมง เพื่อให้กระท้อนนำรับประทานและกรอบ
๓. นำกระท้อนวางเรียงในขวดโหล แล้วใส่น้ำเกลือลงไปให้ท่วม ปิดฝาขวดโหล ยาทเทียนไข นำไปผึ่งแดดเป็นเวลา ๕ วัน จึงนำมารับประทานกับพริกกับเกลือ หรือน้ำปลาหวาน หรือจะทำกระท้อนทรงเครื่องรับประทานก็ได้

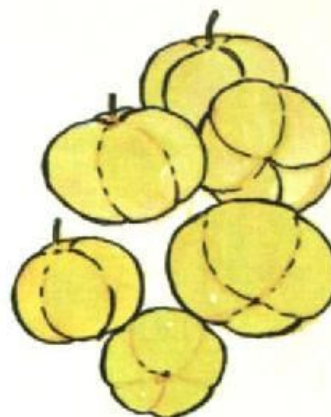




มะยมดอง

เครื่องปรุง

มะยม	๔	ถ้วยตวง
น้ำเปล่า	๑	ถ้วยตวง
เกลือ	$\frac{๑}{๒}$	ถ้วยตวง
น้ำตาลปีบ	๑	ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

๑. มะยมล้างน้ำให้สะอาด ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ เทใส่ลงในภาชนะที่สะอาดและแห้งสนิท
๒. ผสมเกลือ น้ำตาล น้ำเปล่า ใส่กระทะตั้งไฟให้เดือด ยกลงทิ้งไว้ให้เย็น แล้วจึงเทใส่ลงไปในภาชนะที่ใส่มะยม ปิดฝาให้สนิท นำไปผึ่งแดด ประมาณ ๓-๔ วัน รับประทานได้

มะดันดอง

เครื่องปรุง

มะดันผลเล็ก	๒๕	ผล
น้ำเปล่า	๒	ถ้วยตวง
เกลือ	๑	ถ้วยตวง
น้ำตาลปีบ	๒	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ตัดขั้วของมะดันทิ้งเล็กน้อย ล้างน้ำให้สะอาด ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ เรียงใส่ภาชนะ
๒. ผสมเกลือ น้ำตาล น้ำเปล่า ใส่กระทะตั้งไฟให้เดือด ยกลงทิ้งไว้ให้เย็น แล้วจึงเทใส่ลงไปในภาชนะที่ใส่มะดันให้ท่วม ปิดฝาให้สนิทนำไปผึ่งแดด ประมาณ ๓-๔ วัน รับประทานได้



น้ำปลา

น้ำปลานั้น แม้จะเป็นอาหารที่ราคาถูก หาซื้อได้ง่ายก็จริง แต่ปัจจุบันมีน้ำปลาราคาถูก จำนวนมากที่ทำจากน้ำต้มกระดูกควายเต็มลิ ซึ่งนอกจากจะให้ประโยชน์น้อยมากแล้วยัง อาจได้รับสารที่เป็นพิษที่ปนมากับน้ำปลาเหล่านั้นได้

น้ำปลาจากหัว กระดูก และไส้ปลา

หัว กระดูก ไส้ปลา มีส่วนผสมของโปรตีน แคลเซียม ฟอสฟอรัสสูง ฉะนั้นจึงอาจนำมาทำน้ำปลาได้อย่างดี ให้น้ำปลาที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง

เครื่องปรุง

หัว กระดูก ไส้ปลา	๑ กิโลกรัม
เกลือป่น	$\frac{๑}{๓}$ กิโลกรัม

วิธีทำ

๑. ทำความสะอาดหัว กระดูก ไส้ปลา ใส่ในภาชนะสะอาด ทั้งให้สะอาดน้ำ
๒. ใส่เกลือเคล้าให้ทั่ว
๓. บรรจุลงในขวดโหลหรือไห
๔. ปิดฝา เก็บไว้ ๖-๘ อาทิตย์
๕. รินเอาน้ำออก บรรจุขวด ปิดฝา ตากแดดไว้ราว ๓-๕ สัปดาห์ก็ใช้ได้

สิ่งที่น่ารู้

๑. ถ้าได้ปลาที่สดจริง ๆ อาจลดอัตราส่วนของเกลือเป็น $\frac{๑}{๔}$ - $\frac{๑}{๕}$ ส่วน ต่อปลา ๑ ส่วน จะได้ น้ำปลาที่ไม่เค็มมาก
๒. ในระยะ ๒-๓ วันแรก (โดยเฉพาะเมื่อใช้เกลือน้อย) ควรเก็บไว้ในที่ที่เย็น
๓. กากที่เหลือใช้หมักได้อีก โดยผสมเกลือ $\frac{๑}{๕}$ ส่วน น้ำสุก $\frac{๑}{๒}$ ส่วนต่อปลา ๑ ส่วน
๔. ถ้าใช้ปลาทั้งตัวทำน้ำปลาก็ใช้วิธีการส่วนผสมเช่นเดียวกับการทำจากหัวกระดูก และไส้ปลา แต่จะได้โปรตีนเพิ่มขึ้นจากเนื้อปลา



น้ำปลาปลาสร้อย

เครื่องปรุง

ปลาสร้อย	๔ ส่วน
เกลือ	๑ ส่วน

วิธีทำ

๑. ปลาสร้อยผ่าท้อง ควักไส้ออก ล้างให้สะอาด ผึ่งพอหมาด ๆ
๒. ตวงปลา ๔ ส่วน เกลือ ๑ ส่วน
๓. เคล้าปลากับเกลือให้เข้ากันจนตัวปลาแข็งขึ้น เมื่อปลาแข็งได้ที่ บรรจุให้ปากกว้างกดให้แน่น ใช้ผ้าหนาๆ ปิดปากไห มัดให้แน่นตากแดด
๔. ประมาณ ๑ สัปดาห์ ให้เปิดดูจะมีน้ำสีแดงออกมา แสดงว่าหมักเกลือและเค็มได้สัดส่วน ให้ปิดไว้อีก ตากแดดต่อไป จนครบ ๑ เดือน ถ้าไม่ได้สัดส่วน ปลาจะเน่าขึ้นฟอง และมีกลิ่นเหม็น จะต้องเติมเกลืออีก และเค็มใหม่แล้วปิดฝาทากแดดต่อไป
๕. แหวกปลาในไหให้เป็นช่องว่าง ใช้หวดหนึ่งข้าวเหนียว ซึ่งทำด้วยไม้ไผ่ ใส่ลงไปตรงช่องกลางที่แหวกนั้น น้ำปลาจะไหลเข้าในหวด ใช้ทัพพีใหญ่ๆ ตักน้ำปลาออก ถ้าจะเก็บไว้ทำได้ ๒ อย่าง คือ
 - ๕.๑ ต้มให้สุกแล้วจึงกรองใส่ในไหตากแดดต่อไป ประมาณ ๑ เดือน แล้วกรองใส่ขวด ตากแดดทิ้งไว้
 - ๕.๒ ถ้าไม่ต้มให้สุก ก็กรองใส่ขวดตากแดดต่อไป ประมาณ ๖ เดือน ก็รับประทานได้ เป็นยодน้ำปลา

สิ่งที่น่ารู้

การกรอง ให้ใช้ผ้ากรองพับซ้อนกันประมาณ ๓ ชั้น ใช้กระดาษฟางพับซ้อนกันอีกประมาณ ๔ ชั้น เทน้ำปลากรองปล่อยให้ค่อยๆ หยดลงไป ไม่ต้องเร่ง นานๆ จะมีตะกอนของน้ำปลาเกาะอยู่บนกระดาษฟาง น้ำปลาจะหยุดไหล ก็ต้องเปลี่ยนกระดาษฟางใหม่

น้ำปลาชั้นที่ ๒

เอาปลาที่เหลือ ตวง ๖ ส่วน ต่อเกลือ ๑ ส่วน น้ำ $๑\frac{๑}{๒}$ ส่วน เคล้ากันใหม่ ตากแดดทิ้งไว้อีก ๑ เดือน จึงกรองใหม่ จะได้น้ำปลาชั้นที่ ๒

ตะกอนที่เหลือจากการกรอง เก็บใส่ขวดปิดฝามิดชิด ตวง ๑ ส่วน ต่อน้ำ $๑\frac{๑}{๒}$ ส่วน เกลือ ๑ ส่วน ผสมแล้ว ช้นๆ พอ ๆ กับน้ำยาขมจีน เคี้ยวน้ำตาลปึกใส่ เพื่อแต่งสีให้เหลืองสวย ผสมกันแล้วกรองแบบเดิม กรองใส่ขวด ตากแดดไว้อีก



กะปิ (กุ้ง)

เครื่องปรุง

กุ้งฝอยขนาดเล็ก	๑	กิโลกรัม
เกลือ	๑๕๐-๒๕๐	กรัม

วิธีทำ

๑. ล้างกุ้งให้สะอาด
๒. เคล้ากับเกลือให้เข้ากันดี
๓. หมักทิ้งไว้ ๒-๓ วัน
๔. สงกุ้งขึ้นมาดให้สะเด็ด
๕. ห่อผ้าหนาๆ แขนวให้น้ำกุ้งตก
๖. พอน้ำหมด บรรจุลงในขวดหรือกระปุก กดให้แน่น
๗. ปิดฝาให้สนิท เก็บไว้ ๒-๕ อาทิตย์ก็เริ่มใช้ได้

สิ่งที่น่ารู้

๑. ถ้ากุ้งเปลือกแข็ง ก่อนบด ขยำเปลือกแข็งๆ ออกเสียบ้าง จะทำให้กะปิละเอียดขึ้น
๒. หลัง ๔ อาทิตย์ไปแล้ว ถ้าเก็บไว้ในที่เย็น จะป้องกันการเสื่อมคุณภาพได้ (ในกรณีที่ใช้เกลือน้อย)
๓. ถ้าใช้เกลือแต่น้อย เมื่อครบกำหนด นำไปนึ่งอบฆ่าเชื้อโรค ใช้คลุกข้าวหรือทาขนมปังได้อย่างดี
๔. ถ้ากุ้งขนาดใหญ่ ปอกเปลือกให้หมดได้ก็จะทำให้เนื้อกะปิละเอียดดีมาก และจะได้กะปิสีชมพู มีกลิ่น รส หอม เหมาะที่จะใช้คลุกข้าว



การแช่อิ่ม

มะขามแช่อิ่ม (สูตรที่ ๑)

เครื่องปรุง

มะขามสดปอกเปลือกแล้ว ๑ กิโลกรัม

เกลือป่น $\frac{๑}{๒}$ - $\frac{๑}{๓}$ ถ้วยตวง

น้ำตาลทราย $๑\frac{๑}{๒}$ - ๒ ถ้วยตวง

น้ำพอกท่วมมะขาม

วิธีทำ

๑. นำมะขามลงแช่น้ำเกลือ ๑ คืน ในภาชนะเคลือบ (น้ำ ๑ ส่วน เกลือ $\frac{๑}{๕}$ - $\frac{๑}{๔}$ ส่วน แล้วแต่ความเปรี้ยวของมะขาม)
๒. สงมะขามขึ้นล้างน้ำสะอาด นำไปแช่น้ำปูนใส ๑๒ ชั่วโมง นำมะขามผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
๓. นำมะขามเรียงในภาชนะ เคี่ยวน้ำเชื่อมทิ้งไว้จนเย็น เทใส่มะขามแชไว้ ๑ คืน จึงรับประทานได้

สิ่งที่น่ารู้

๑. วิธีปอกมะขามมี ๒ วิธีคือ วิธีแรกใช้มีดบางตัดขั้วมะขาม แล้วดึงรด้านข้างของฝักออก ใช้ปลายมีดแซะเปลือกตามรอยรกรจนทั่วฝัก วิธีที่สองนำมะขามมาลวกในน้ำเดือด ๓-๕ นาที เพื่อช่วยให้ปอกเปลือกง่ายขึ้น
๒. ถ้าชอบหวานจัด เพิ่มน้ำตาล แชไว้ ๓-๔ คืน ถ้าเก็บในที่เย็น (ตู้เย็น) ไม่ต้องอุ่นน้ำเชื่อมที่แช่มะขาม
๓. ถ้าจะทำมะขามแช่อิ่มแห้ง ให้ผ่าซีกเอาเมล็ดออก แล้วผึ่งแดดให้แห้ง



มะขามแช่อิ่ม (สูตรที่ ๒)

เครื่องปรุง

มะขามสดแก่จัด	๒ กิโลกรัม
น้ำตาลทราย	$\frac{๓}{๔}$ กิโลกรัม (หรือ ๗๕๐ กรัม)
น้ำปูนใส	๕ ถ้วยตวง
เกลือป่น	๖ ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

๑. นำมะขามแกะเปลือก ล้างให้สะอาด แช่น้ำปูนใสและน้ำเกลือ ๔-๕ ชั่วโมง
๒. นำมะขามผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
๓. ทำน้ำเชื่อมในอัตราส่วน น้ำตาล ๑ ถ้วย ต่อน้ำ ๓ ถ้วย
๔. นำมะขามเรียงในขวดโหลแก้ว อ่างเคลือบ หรืออ่างสเตนเลส นำน้ำเชื่อมที่เย็นแล้วเทใส่มะขามที่เรียงไว้ให้ท่วม ปิดฝาหรือหุ้มด้วยผ้าขาวบางที่สะอาด
๕. แช่มะขามค้างคืน รุ่งขึ้นตักมะขามขึ้นจากน้ำเชื่อม นำน้ำเชื่อมไปต้ม เติมน้ำตาลให้มีความเข้มข้นขึ้น ทิ้งไว้ให้เย็น นำมะขามลงแช่ ปิดฝา ทำอย่างเดียวกันประมาณ ๔-๕ วัน จนมะขามอมน้ำตาล จะมีรสหวานกรอบ
๖. ถ้าต้องการเก็บไว้นาน นำมะขามที่แช่อิ่มแล้ว เรียงในตะแกรงที่สะอาด ตากแดดจนแห้ง จะได้มะขามแช่อิ่มแห้ง เก็บไว้ได้นาน





มะม่วงแช่อิ่ม

เครื่องปรุง

มะม่วงดิบ	๕	ผล
น้ำตาลทรายขาว	$๑ \frac{๑}{๒}$	ถ้วยตวง
เกลือป่น	$\frac{๑}{๓} - \frac{๑}{๒}$	ถ้วยตวง
น้ำเชื่อม	๒	ถ้วยตวง

วิธีทำ

๑. ปอกมะม่วงจนหมดยาง ผ่าและหั่นตามยาวเป็นชิ้นขนาดกลาง
๒. เคล้ากับเกลือป่นประมาณ ๒-๓ นาที แล้วใส่น้ำ $๑ \frac{๑}{๒}$ ถ้วยตวง ลงแช่ประมาณ ๒๐-๓๐ นาที จนความเปรี้ยวลดลง
๓. นำมาแช่น้ำปูนใส ล้างน้ำให้สะอาด ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ นำลงแช่ในน้ำเชื่อม ๑-๒ คืน ก็รับประทานได้

สิ่งที่น่ารู้

๑. ถ้าต้องการมะม่วงแช่อิ่มแห้ง สงมะม่วงขึ้นใส่ถาดหรือตะแกรง ผึ่งแดดประมาณ ๑-๒ แดดก็ใช้ได้
๒. ความเค็มและหวานเพิ่มและลดลงได้ตามต้องการ ตามความเปรี้ยวมากน้อยของมะม่วง



มะยมแช่อิ่ม

เครื่องปรุง

มะยมผลเขียว ๆ	๖ ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	๑ กิโลกรัม
น้ำดอกมะลิสด	๔ ถ้วยตวง
เกลือป่น	$\frac{๑}{๒}$ ถ้วยตวง
สารส้ม	๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. มะยมเด็ดขั้วออก ใช้เข็มหรือเหล็กปลายแหลมสีกมะยมให้ปรุตลอดผล
๒. ละลายเกลือกับน้ำดอกมะลิให้มีรสเค็ม ผสมสารส้ม เทใส่ในภาชนะที่สะอาด นำมะยมลงแช่ในน้ำที่ผสมไว้ ปิดฝาทิ้งไว้ ๑ คืน รุ่งขึ้นเทน้ำเกลือทิ้ง
๓. เคี้ยวน้ำเชื่อมโดยผสมน้ำตาล ๕๐๐ กรัม ต่อน้ำ ๔ ถ้วยตวง นำไปต้มให้เดือด กรองให้สะอาด ทิ้งไว้ให้เย็น นำมะยมที่เตรียมไว้ลงแช่ในน้ำเชื่อม โดยใช้หม้อเคลือบหรืออ่างสเตนเลส วันรุ่งขึ้นส่งมะยมขึ้น พักไว้ นำน้ำเชื่อมที่แช่มะยมไปต้มให้เดือด เติมน้ำตาลประมาณ ๑๐๐ กรัม พอน้ำเชื่อมเย็น นำมะยมลงแช่ให้อิ่มน้ำตาล ทำเช่นเดียวกันประมาณ ๕-๖ วัน จนมะยมอมน้ำตาล จึงนำมะยมที่อมน้ำตาลแล้วไปบรรจุขวด
๔. น้ำเชื่อมที่เหลือ กรองให้สะอาด ต้มให้เดือด เก็บไว้สำหรับเป็นน้ำผลไม้ใส น้ำแข็ง ต้มได้รสดี





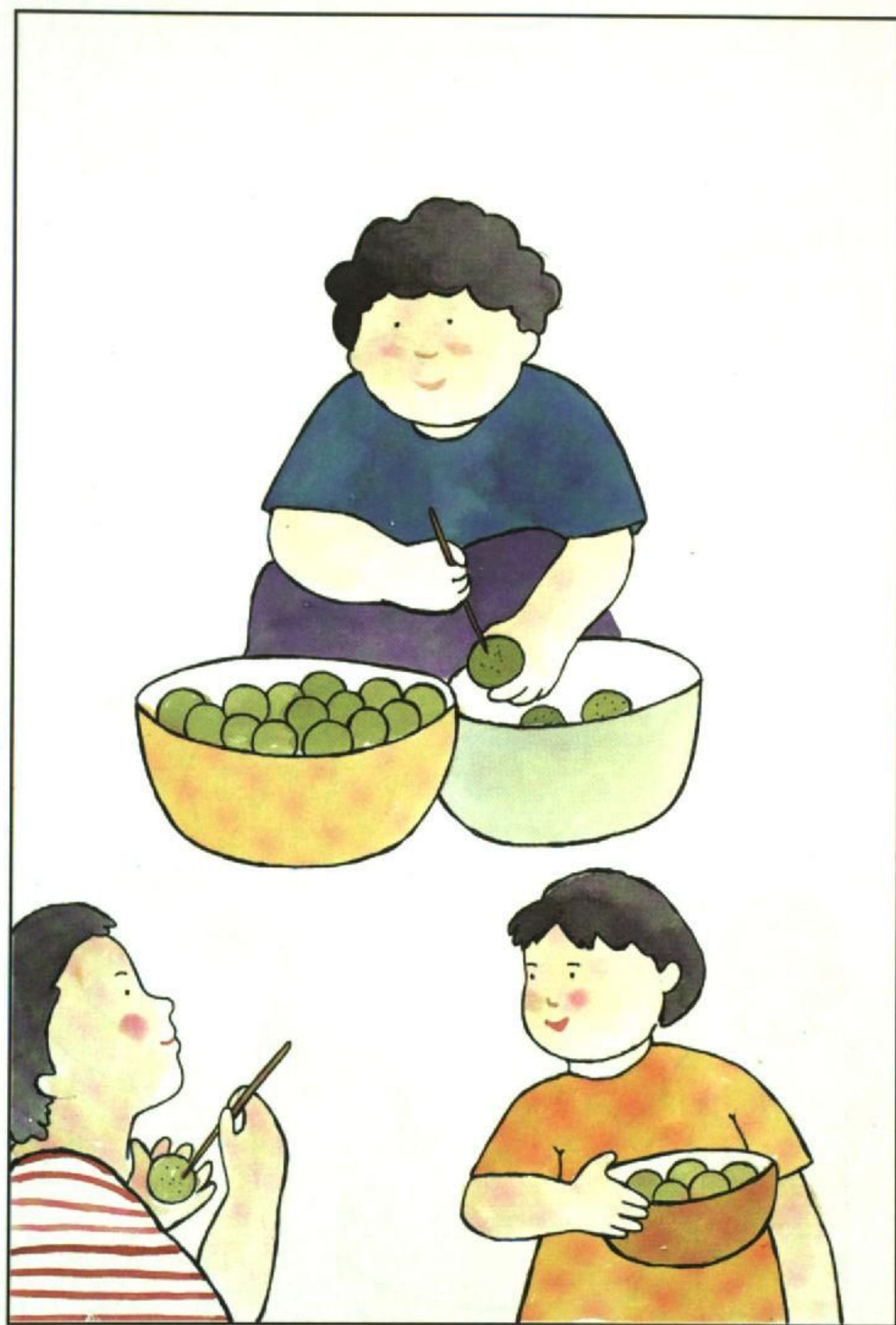
มะนาวแช่อิ่ม

เครื่องปรุง

มะนาวสด	๒๕	ผล
น้ำตาลทราย	$๒\frac{๑}{๒}$	กิโลกรัม
เกลือเม็ดป่นให้ละเอียด	๑	ถ้วย

วิธีทำ

๑. มะนาวล้างให้สะอาด ชัดผิวเอาเปลือกนอกออก
๒. ใช้ไม้แหลม ๆ หรือส้อมเจาะเป็นรูเล็ก ๆ
๓. แช่น้ำเกลือ (เกลือ ๑ ถ้วยต่อน้ำ ๔ ถ้วย) ต้มให้สุก กรองให้สะอาด นำมะนาวแช่ไว้ ๑-๒ คืน จนเปลือกมะนาวคลายขมและนุ่ม
๔. นำไปผึ่งแดดประมาณ ๑-๒ แดด เพื่อขจัดน้ำออกไปบ้าง
๕. นำไปนึ่งพอสุก
๖. เชื่อมน้ำเชื่อม ใช้น้ำตาล ๑ ส่วน ต่อน้ำ $๑\frac{๑}{๒}$ ส่วน ตั้งทิ้งไว้ให้เย็น
๗. นำมะนาวที่เตรียมไว้ ลงแช่ค้างคืน พอรุ่งเช้าสงขึ้น นำน้ำเชื่อมไปอุ่นให้ร้อนจัด พอน้ำเชื่อมเย็น นำมะนาวลงแช่ ทำเช่นนี้ประมาณ ๔-๕ วัน จนมะนาวอมน้ำตาล
๘. นำบรรจุขวดแก้วที่สะอาด ปิดฝาให้สนิท เก็บไว้ชงเป็นเครื่องดื่มร้อนหรือเย็น หรือไว้สำหรับจำหน่ายก็ได้





การกวน

กล้วยกวน

เครื่องปรุง

กล้วยสุกบด	๒	ถ้วยตวง
หัวกะทิ	๑ ๑/๒	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	๑ ๑/๒	ถ้วยตวง
เกลือ	๑	ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ผสมทุกอย่างรวมกันในกระทะทอง ตั้งไฟกลางกวนเรื่อย ๆ ด้วยไม้พาย พอส่วนผสมเริ่มข้น ใช้ไฟอ่อนกวนไปจนเหนียว
๒. นำกล้วยกวนไปห่อกระดาษแก้ว เก็บไว้รับประทานหรือจำหน่าย



กล้วยกวน (หวาน)

เครื่องปรุง

กล้วยน้ำว้าละว้างอม ๆ	๑	หวี
น้ำตาลทราย	$\frac{๑}{๒}$	กิโลกรัม
น้ำตาลปีบ	$\frac{๑}{๒}$	กิโลกรัม
แป้งสาลี (แป้งมัน)	๒	ช้อนโต๊ะ
นมสด	$\frac{๓}{๔}$	ถ้วยตวง
มะพร้าว	๒	ขีด (๑ ถ้วยตวง)

วิธีทำ

๑. ปอกกล้วยแล้วยีให้ละเอียด
๒. คั้นกะทิ ใช้น้ำน้อยๆ ประมาณ ๑ ถ้วยตวง
๓. นำข้อ ๑. ผสมกับข้อ ๒. ใส่กระทะยกขึ้นตั้งไฟ ใช้พายกวนอย่าให้ติดกันกระทะ พอกกล้วยสุก ใส่น้ำตาลกวนไป จนไฟรา จึงเติมถ่านอีกเล็กน้อย
๔. ใส่แป้งสาลีละลายด้วยน้ำนมใส่ลงไป กวนจนเหนียว (สังเกตในขณะที่กวน จะเห็นกันกระทะ ลักษณะของที่กวนกลมเป็นลูกมะพร้าว) แล้วยกลงทิ้งไว้ให้เย็น เก็บใส่ขวดโหล ปิดฝาให้แน่น รับประทานได้นาน





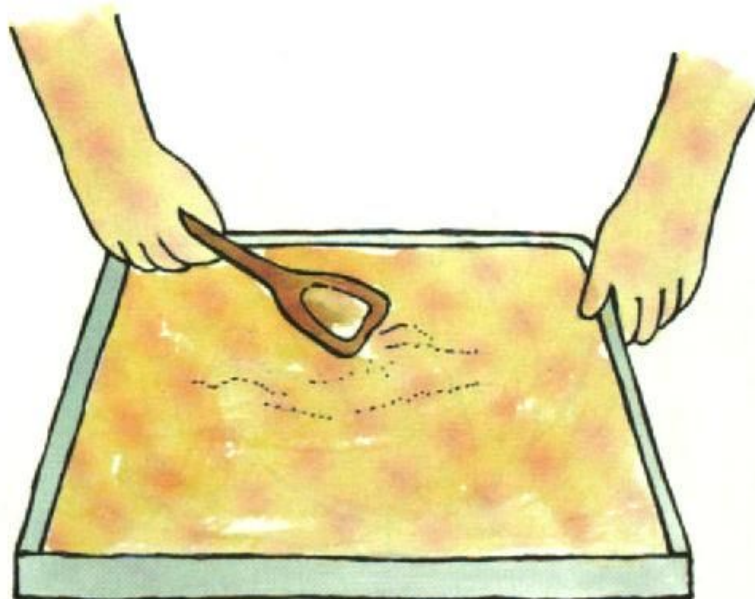
ถั่วกวน

เครื่องปรุง

ถั่วเขียวกระเทาะเปลือก	๓ ถ้วยตวง
เกลือ	๑ ช้อน
น้ำตาลทราย	๓ ถ้วยตวง
น้ำดอกมะลิสด	๒ ถ้วยตวง
มะพร้าวขูดขาว	๔ ถ้วยตวง

วิธีทำ

๑. ถั่วเขียวนึ่งให้สุกนุ่ม นำมาโขลกให้ละเอียด
๒. แบ่งมะพร้าวคั้นกับน้ำดอกมะลิ เอาแต่หัวกะทิละลายกับน้ำตาลทราย แล้วกรองให้สะอาด
๓. ใส่เกลือ ถั่ว มะพร้าวที่แบ่งไว้ รวมกับน้ำกะทิคนให้เข้ากัน กวนไปจนเหนียวขึ้นได้
๔. เอาใส่ถาดแบนๆ กดให้หน้าเสมอกัน พอเย็น ตัดเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม หรือใส่พิมพ์กดออกมาเป็นรูปต่างๆ ได้





เผือกกวน

เครื่องปรุง

เผือก

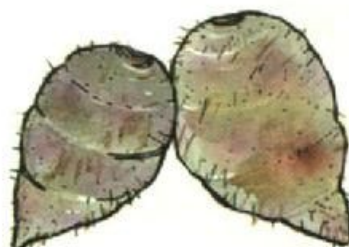
๑ กิโลกรัม

น้ำตาลทราย

$\frac{๑}{๒}$ กิโลกรัม

มะพร้าว

$\frac{๑}{๒}$ กิโลกรัม



วิธีทำ

๑. เผือกปอกเปลือกแล้วนำไปล้างน้ำให้สะอาด ผ่าเป็น ๔ ชิ้น นำใส่ลังถึงนึ่งให้สุก (ประมาณ ๑๕ นาที)
๒. คั้นกะทิขึ้น ๆ ๓ ถ้วยตวง
๓. บดหรือโขลกเผือกที่สุกแล้วให้ละเอียด ผสมลงในกระทะทองพร้อมกะทิ และน้ำตาล
๔. ยกตั้งไฟ ใช้ไม้พายกวน เมื่อเดือดจะกระเด็น ลดไฟให้อ่อน ใช้พายคนตลอด เวลาไม่ให้ติดกันกระทะ กวนจนเหนียวกลิ้ง ยกลงเก็บไว้รับประทานได้นาน

สับปะรดกวน

เครื่องปรุง

สับปะรด

๑ ผล

น้ำตาลทราย

$\frac{๑}{๒}$ กิโลกรัม

เกลือ

๒ ช้อนชา

วิธีทำ

๑. ปอกสับปะรดและควั่นตาออกให้หมด
๒. ล้างน้ำ ซอยให้ละเอียด
๓. ถ้าสับปะรดเปรี้ยว ให้บีบน้ำออกบ้าง
๔. ใส่กระทะทองหรือหม้อเคลือบตั้งไฟ พอเดือดใส่น้ำตาลและเกลือพอมีสเค็มเล็กน้อย
๕. กวนต่อไปจนเหนียว



มะม่วงแก้วกวน

เครื่องปรุง

มะม่วงดิบสดที่มีรสเปรี้ยวจัด	๑๐ ลูกใหญ่
น้ำตาลทราย	๓ ถ้วยตวง
เกลือ	๒ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ปอกเปลือกมะม่วง แล้วล้างยางออกให้หมด
๒. ชูดหรือสับมะม่วงที่ปอกเปลือกแล้วให้เป็นฝอย
๓. แช่น้ำเกลือขึ้น ๆ ประมาณ ๑๐-๑๕ นาที
๔. ชยำเอาน้ำเปรี้ยวออก ฝั่งให้สะเด็ดน้ำแล้วนำไปผึ่งแดด ประมาณ ๑๐ นาที
๕. ตวงน้ำตาล ๓ ถ้วย และน้ำ ๔ ถ้วย ใส่หม้อเคลือบหรือกระทะทองตั้งไฟให้เดือด กรองน้ำเชื่อมให้สะอาด แล้วนำขึ้นตั้งไฟเคี่ยวต่อ
๖. พอเริ่มเหนียวใส่มะม่วงลงไป พอเหนียว มะม่วงจะมีแววใส มีรสหวานอมเปรี้ยว
๗. เสร็จแล้วห่อด้วยกระดาษแก้ว หรือเก็บใส่ขวดไว้รับประทานได้นาน ๆ



มะละกอกวน

เครื่องปรุง

มะละกอสุกสุกแล้ว	๒	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	๑-๑ ๑/๒	ถ้วยตวง
เกลือป่น	๑ ๑/๒	ช้อนชา
มะนาว	๒-๓	ช้อนโต๊ะ
น้ำสะอาด	๑	ถ้วยตวง

วิธีทำ

๑. ล้างมะละกอให้สะอาด ผ่าครึ่งลูก ชูดเอาเมล็ดออก แล้วชูดเอาแต่เนื้อมะละกอตวงให้ได้ ๒ ถ้วยตวง
๒. นำมะละกอที่ชูดแล้ว ผสมน้ำตาล เกลือป่น และน้ำสะอาด คนให้เข้ากัน ใส่กระทะหรือหม้อสเตนเลส ตั้งไฟขนาดกลาง กวนให้เข้ากันจนข้น
๓. พอจวนได้ที่ เติมน้ำมะนาว คนให้เข้ากัน และกวนจนเหนียว ยกลง
๔. พอเย็นตักใส่ภาชนะที่สะอาดเก็บไว้รับประทาน หากต้องการเก็บไว้นาน ควรเก็บในตู้เย็น

ขนุนกวน

เครื่องปรุง

ขนุนสุกหรือซังขนุนหั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ	๓	ถ้วยตวง
น้ำตาลทรายขาว	๒	ถ้วยตวง
น้ำมะนาว	๒	ช้อนโต๊ะ
เกลือ	$\frac{๑}{๒}$	ช้อนชา
น้ำ	๑ - ๑ $\frac{๑}{๒}$	ถ้วยตวง

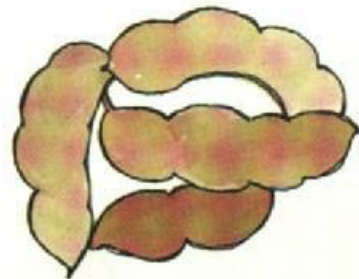
วิธีทำ

- นำขนุนกับน้ำใส่ในหม้อเคลือบหรือกระทะทอง ตั้งไฟอ่อน ๆ ประมาณ ๒๐-๒๕ นาที ขนุนจะอ่อนตัว
- เติมน้ำตาลและเกลือ แล้วกวนจนส่วนผสมเข้ากัน
- พอสวนผสมเหนียวเข้ากันดี เติมน้ำมะนาวคนให้เข้ากัน
- เก็บใส่ภาชนะที่สะอาดไว้รับประทานนาน ๆ

มะขามกวน (มะขามแก้ว)

เครื่องปรุง

น้ำตาลทราย	$\frac{๑}{๒}$	กิโลกรัม
มะขามเปรี้ยวประมาณ	๑	กิโลกรัม
กล้วยบดละเอียด	$\frac{๑}{๒}$	กิโลกรัม
แบะแซ	$\frac{๑}{๓}$	กิโลกรัม
เกลือ	๓	ช้อนโต๊ะ



วิธีทำ

นำกล้วยที่บดแล้วใส่กระทะลงกวนจนสุก เติมน้ำตาลทราย เติมแบะแซลงไปกวนต่อไปจนงวดดี ใส่มะขามและเกลือพร้อมกัน กวนต่อไปจนแห้ง ตั้งทิ้งไว้พอเย็น ปั่นเป็นเม็ดลงคลุกกับน้ำตาล เก็บใส่ขวดโหลไว้รับประทานนาน ๆ ได้

สิ่งที่น่ารู้

ถ้ามะขามเปรี้ยวมาก ๆ อาจลดส่วนผสมลงได้



ฟักทองกวน

เครื่องปรุง

ฟักทองแก่จัดเนื้อเหนียว	๔	กิโลกรัม
มะพร้าว	๔	ลูกใหญ่
น้ำตาลทราย	๑ $\frac{๑}{๒}$	ถ้วย

วิธีทำ

๑. ผ่าฟักทองออกเป็นชิ้นๆ เอาไส้ออกให้หมด ล้างฟักทองให้สะอาด ไส้ล้างถึงนึ่งให้สุก นำไส้ถาดผึ่งให้เย็น ใช้ช้อนขูดเนื้อออกจากเปลือกบดให้ละเอียด
๒. มะพร้าวขูดแล้วคั้นเอาหัวกะทิไว้ ๑ ถ้วย นำหัวกะทิไปเคี่ยวให้แตกมัน
๓. หางกะทิประมาณ ๔ ถ้วย ใส่กระทะตั้งไฟ ใส่ฟักทองที่บดละเอียดแล้วใส่น้ำตาลทราย ใช้ไม้พายกวนจนแห้งและเหนียวดี กะทิที่เคี่ยวจนเป็นน้ำมันหยอดข้างกระทะ กวนต่อไปจนขนมเหนียวดีเป็นก้อนไม่ติดกระทะ ยกออกจากเตา
๔. ปั้นเป็นก้อน นำไปกดใส่พิมพ์ จะใช้เทียนอบอบขนมให้หอมก็ได้ เก็บใส่กล่องหรือขวดโหลรับประทานได้เป็นเดือน





แยมสับปะรด

เครื่องปรุง

สับปะรดสับละเอียด	๑	ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	$\frac{๑}{๒}$	ถ้วยตวง
เกลือป่น	$\frac{๑}{๒}$	ช้อนชา
น้ำมะนาว	๑	ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. สับปะรดปอกเปลือก เฉือนตาทิ้ง
๒. ตวงสับปะรด น้ำตาลทราย เกลือ น้ำมะนาวตามส่วนใส่กระทะทอง
๓. ยกกระทะทองตั้งไฟกลาง เคี่ยวไปจนสับปะรดใสและเหนียวกลง
๔. ตักใส่ขวดที่ล้างสะอาดและนึ่งแล้ว ทั้ง ๆ ที่แยมกำลังร้อน ๆ ปิดฝา
๕. พอลเย็นปิดฝาให้สนิทอีกครั้งหนึ่ง

สิ่งที่น่ารู้

๑. ถ้าต้องการให้สับปะรดข้นเร็ว ใส่วุ้นขนมชนิดผง ๑ ช้อนโต๊ะละลายน้ำเย็น ใส่ลงไปด้วยในขณะที่แยมจวนจะได้ที่
๒. บางคนไม่ชอบน้ำมะนาว และเกลือ ไม่ใส่ก็ได้
๓. ถ้ากวนสับปะรดไปจนข้นเหนียวจนปั้นได้ ก็จะเป็นสับปะรดกวน





การเชื่อม

กล้วยไข่เชื่อม

เครื่องปรุง

กล้วยไข่ห่าม	๖ ผล
น้ำลอยดอกมะลิ	๑ ถ้วยตวง
น้ำตาลทราย	๑ ถ้วยตวง

วิธีทำ

๑. ผสมน้ำตาลกับน้ำลอยดอกมะลิ ตั้งไฟพอเดือด ยกลงกรอง ตั้งต่อจนข้นขึ้น (อุณหภูมิ ๙๕°C)
๒. ใส่กล้วยลงเชื่อม ใช้ไฟกลาง คอยตักน้ำเชื่อมราดกล้วยเสมอ กลับ ๑ ครั้ง
๓. เชื่อมจนกล้วยอมน้ำเชื่อมและน้ำเชื่อมข้น (อุณหภูมิ ๑๐๕°C) ตักกล้วยเรียงบนขามแก้ว ราดด้วยน้ำเชื่อม





กระท้อนเชื่อม

เครื่องปรุง

กระท้อนสุกเหลือง	๒ กิโลกรัม (ประมาณ ๗-๘ ลูก)
น้ำตาลทราย	๔ ถ้วยตวง
น้ำ	๔ ถ้วยตวง
เกลือ	๔ ช้อนโต๊ะ
น้ำมะนาว	๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. นำกระท้อนทุบเบาๆ พอนุ่ม ปอกเปลือกกระท้อนหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ บางๆ แช่ในน้ำเกลือ ประมาณ ๑ ชั่วโมง ตักขึ้นจากน้ำเกลือ บีบน้ำออก
๒. ใส่ น้ำ น้ำตาล น้ำมะนาว ลงในกระทะทอง ตั้งไฟปานกลาง พอเดือดใส่กระท้อนลงเชื่อมจนขึ้นเงาใส ตักใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ บรรจุในขวดแก้วที่สะอาด หากนำไปตากให้แห้ง เก็บไว้รับประทานได้นาน เป็นกระท้อนเชื่อมแห้ง

สิ่งที่น่ารู้

๑. ถ้าต้องการให้กระท้อนแช่อิ่มนุ่ม จะต้องทุบกระท้อนเบาๆ น้ำตาลสามารถซึมเข้าเนื้อกระท้อนได้มากยิ่งขึ้น
๒. น้ำเชื่อมที่เหลือเติมเกลือ $\frac{๑}{๔}$ ช้อนชา น้ำตาล $\frac{๑}{๒}$ ถ้วยตวง ต้มให้เดือด ได้น้ำกระท้อนเข้มข้น บรรจุขวดที่ฆ่าเชื้อแล้ว เก็บไว้ได้นาน เวลาดื่มผสมกับน้ำแข็งเป็นเครื่องดื่มได้





มะม่วงเชื่อม

เครื่องปรุง

มะม่วงดิบสด	๒ กิโลกรัม
น้ำตาลทราย	๒ ถ้วยตวง
เกลือ	๔ ช้อนโต๊ะ
น้ำ	๒ ถ้วยตวง
น้ำเกลือ (อัตราส่วนเกลือ ๑ ส่วน น้ำ ๘ ถ้วย)	

วิธีทำ

๑. ปอกเปลือกมะม่วง หั่นตามยาวของผล ประมาณ ๑ ซม.
๒. แช่มะม่วงในน้ำเกลือ ๓๐ นาที นำขึ้นจากน้ำเกลือ ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
๓. ผสมน้ำตาลทรายกับน้ำเข้าด้วยกัน ต้มด้วยไฟปานกลาง จนน้ำตาลเริ่มเหนียว ใส่มะม่วงเชื่อมจนเหนียว
๔. ตักมะม่วงขึ้นจากน้ำเชื่อม เก็บในภาชนะที่แห้งสะอาดปิดสนิท เก็บไว้ในตู้เย็น

สิ่งที่น่ารู้

ถ้าต้องการเก็บไว้นาน ควรนำออกตากแดดให้แห้ง เพื่อไม่ให้เกิดเชื้อรา





มะละกอเชื่อม

เครื่องปรุง

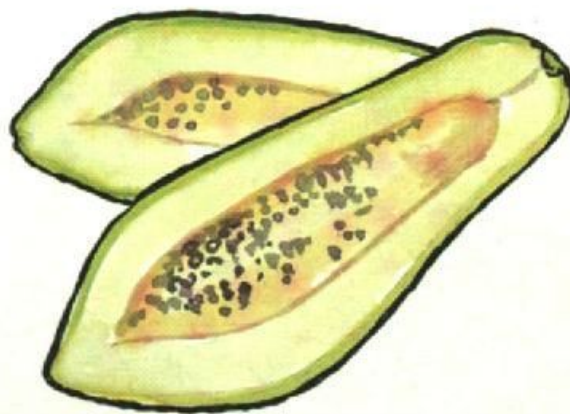
มะละกอขนาดกลาง (ขนาด ๑ กิโลกรัม)	๒	ลูก
น้ำตาลทราย	๔	ถ้วยตวง
น้ำ	๕	ถ้วยตวง
น้ำปูนใส	๕	ถ้วยตวง

วิธีทำ

๑. ปอกเปลือกมะละกอ แบ่งตามยาวผลเป็น ๖ ส่วน ใช้มีดแซะเนื้อมะละกอตามยาวของผลให้เป็นร่องลึกเหมือนกลีบดอกไม้
๒. หั่นตามขวางผล หนาประมาณ ๑ ซม. ควักไส้และเม็ดออก
๓. แช่มะละกอในน้ำปูนใส ๑ ชั่วโมง ล้างน้ำให้หมดกลั่นปูน
๔. ละลายน้ำตาลทรายกับน้ำ ตั้งไฟปานกลาง พอเดือด กรองแล้วต้มน้ำเชื่อมด้วยไฟอ่อนจนน้ำตาลเริ่มข้น ใส่มะละกอ หมั่นกลับชิ้นมะละกอ เพื่อให้ น้ำเชื่อมซึมทั่วและไหม้ไหม้ เคี่ยวจนน้ำเชื่อมเหนียว มะละกอใสเป็นเงา ตักวางเรียงบนตะแกรง ตากจนแห้ง

สิ่งที่น่ารู้

การหั่นมะละกอหั่นได้หลายแบบ ถ้าหั่นเป็นแว่นกลมทั้งผล ควรใช้มะละกอผลเล็ก ถ้าหั่นเป็นชิ้นหรือแคะสลัก ควรใช้มะละกอผลใหญ่





สับปะรดเชื่อม

เครื่องปรุง

สับปะรด	๒ ผล (ผลขนาดกลาง)
น้ำตาลทราย	๔ ถ้วยตวง
เกลือ	๒ ช้อนโต๊ะ
น้ำ	๒ ถ้วยตวง

วิธีทำ

๑. ปอกเปลือกสับปะรด เฉือนตาออกให้หมด หั่นตามขวางผล หนา $\frac{๑}{๒}$ นิ้ว เอาแกนออก
๒. เคล้าสับปะรดกับเกลือ ทิ้งไว้ประมาณ ๕-๑๐ นาที ล้างน้ำให้สะอาด ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
๓. ผสมน้ำตาล ๒ ถ้วยตวงกับน้ำ ๒ ถ้วยตวง ต้มให้เดือด กรองแล้วต้มต่อไปอีก พอเดือดใส่สับปะรดลงเชื่อมด้วยไฟอ่อน เติมน้ำตาลที่เหลืออีก ๒ ถ้วยตวง เชื่อมต่อไปจนน้ำเชื่อมเหนียวและแห้งกลง

สิ่งที่น่ารู้

๑. ถ้าจะทำเป็นสับปะรดตากแห้ง ให้เรียงสับปะรดบนตะแกรง ตากจนแห้ง หรือจัดเรียงในตู้อบผลไม้ การเก็บควรเก็บในภาชนะแห้งสะอาด ปิดสนิท
๒. ควรใช้สับปะรดผลขนาดกลาง ค่อนข้างจ๋า ถ้าสับปะรดผลใหญ่ เมื่อหั่นทั้งผลขึ้นจะใหญ่เกินไป ไม่สวย
๓. แกนสับปะรดถ้ามีมาก นำไปทำเชื่อมแห้ง เก็บไว้รับประทานได้
๔. การเคล้าสับปะรดกับเกลือทิ้งไว้ ก็เพื่อให้ น้ำในสับปะรดออกมา เมื่อเชื่อมจะได้ไม่มีน้ำสับปะรดออกมามาก



ฟักทองเชื่อม

เครื่องปรุง

ฟักทองหั่น	๒ ถ้วยตวง (ประมาณ ๒๕๐ กรัม)
น้ำตาลทราย	๒ ถ้วยตวง
น้ำ	๒ ถ้วยตวง
น้ำปูนใส	๓ ถ้วยตวง

วิธีทำ

๑. ล้างฟักทองให้สะอาด หั่นเป็นรูป $\triangle$ หรือ $\square$
๒. แช่ฟักทองที่หั่นแล้วในน้ำปูนใส ๒ ชั่วโมง นำขึ้นจากน้ำปูน ล้างให้หมดกลั่นปูน
๓. ผสมน้ำตาลทรายกับน้ำต้มให้เดือด กรองให้สะอาด เคี่ยวพอเริ่มเหนียว ใส่ฟักทองที่เตรียมไว้ เชื่อมจนเหนียว

สิ่งที่น่ารู้

ฟักทองอาจหั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยม หรือหั่นหลายๆ แบบรวมกัน ถ้าต้องการให้สวยงาม ใช้มีดคมหยักสำหรับหั่นวันหั่นก็ได้





ผู้จัดทำ

คณะกรรมการยกร่างโครงสร้างและตรวจหรือพิจารณาต้นฉบับ
หนังสืออ่านเพิ่มเติมและส่งเสริมการอ่าน ชุด “อาชีพที่สร้างสรรค์ตัวเอง”
(อาชีพอิสระ) ระดับประถมศึกษา

อธิบดีกรมวิชาการ	ที่ปรึกษา
รองอธิบดีกรมวิชาการ	ที่ปรึกษา
ผู้อำนวยการศูนย์พัฒนาหนังสือ	ที่ปรึกษา
นางประยงค์ จินดาวงศ์	ประธานกรรมการ
นางอารีรัตน์ วัฒนสิน	กรรมการ
นายลุงขาว พงษ์บริบูรณ์	กรรมการ
นางศรีสมร คงพันธุ์	กรรมการ
นางจรรยา สุบรรณ	กรรมการ
นางบุญลัก โฉมรุ่ง	กรรมการ
นางนิราวัช เกตุระหงษ์	กรรมการ
นางวนิดา เสาร์โสภณ	กรรมการ
นางสาวลัดดา เบญจธรรมาวงศ์	กรรมการ
นายวิทยา สิริอนุวัฒน์	กรรมการ
นางเข็มทอง รักษาพรหมณ์	กรรมการ
นางสาวสจิริ สุกข์ศัน ฅ อยุธยา	กรรมการ
นายเอี่ยม จัษฎะเสริฐ	กรรมการ
นางเพชรภรณ์ รื่นรมย์	กรรมการ
นายสมเจตน์ กาฬดิษฐ์	กรรมการ
นางยาใจ แสงศักดิ์	กรรมการ
นางวิไล ขารส	กรรมการ
นายอุทัย ไชยกลาง	กรรมการ
นางวรรณิ จันทรศิริ	กรรมการและเลขานุการ

ผู้เขียน

ผู้ตรวจ

นางประยงค์ จินดาวงศ์	นางเสาวพร เมืองแก้ว
นางนงเยาว์ วิริยันทะ	

บรรณาธิการ

ผู้ออกแบบปกและวาดภาพประกอบ

นางวรรณิ จันทรศิริ	นางสุมิตรา เทียนตระกูล
--------------------	------------------------



ประกาศกระทรวงศึกษาธิการ
เรื่อง อนุญาตให้ใช้หนังสือในโรงเรียน

ด้วยกรมวิชาการได้จัดทำหนังสืออ่านเพิ่มเติม กลุ่มงานและพื้นฐานอาชีพ ชุด
“อาชีพที่สร้างสรรค์ตนเอง” (อาชีพอิสระ) เรื่อง หาเงินได้ไม่ยากจากการถนอมอาหาร สำหรับชั้น
ประถมศึกษาปีที่ ๕-๖ ขึ้น กระทรวงศึกษาธิการพิจารณาแล้ว อนุญาตให้ใช้หนังสือนี้ในโรงเรียนได้

ประกาศ ณ วันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๔๐

(นายอาทร จันทวิมล)

รองปลัดกระทรวง รักษาการแทน
ปลัดกระทรวงศึกษาธิการ

