

การถนอมอาหาร



สารบัญ

	หน้า
มะยมเชื่อม	2
พุทราจีนเชื่อม	3
ลับปะรดแก้ว	4
เห็ดดอง	5
หน่อไม้ดองเค็ม	6
มะนาวดอง	7
มะดันแช่อิ่ม	8
มะเขือเทศแช่อิ่มแห้ง	9
มะม่วงดอง	10
มะยมดอง	11
ขิงดองเต้าเจี้ยว	12
ผักกุ่มดอง	13
หัวไชโป้วหวาน	14
หัวไชเท้าดอง 3 รส	15
ทุเรียนกวน	16
มะพร้าวแก้ว	17

มะยมเชื่อม

ส่วนผสม

มะยม	1 กิโลกรัม
น้ำตาลทราย	4 - 5 ถ้วย
น้ำปูนใส	8 ถ้วย
เกลือป่น	1/2 ถ้วย
น้ำ	7 ถ้วย

วิธีทำวิธีที่หนึ่ง

- ล้างมะยมให้สะอาด ใส่น้ำ 4 ถ้วยและเกลือลงในหม้อ ตั้งไฟ พอเกลือละลายยกลง ตองมะยมด้วยน้ำเกลือ ได้ที่แล้วสงขึ้นล้าง แขน้ำสะอาดสักครู่ นำมะยมมาคลึงเบา ๆ ด้วยกระดาษจัน
- ใส่น้ำตาลและน้ำที่เหลือลงในกระทะทอง เคี้ยวน้ำตาลให้ค่อนข้างข้น ยกลง นำมะยมลงแช่ 2 วันแล้วนำขึ้น ค่อยอุ่นน้ำตาล แล้วแช่อีก ได้ที่แล้วนำไปตาก
- นำน้ำเชื่อมที่แช่มะยมที่เหลือเคี้ยวให้ข้น แล้วนำมะยมขึ้นเชื่อมอีกครั้ง สีจะสวยน่ารับประทาน แต่ค่อนข้างนุ่มไม่กรอบ

วิธีทำวิธีที่สอง

ล้างมะยมให้สะอาด คลึงด้วยกระดาษจันครั้งละมาก ๆ แล้วแช่น้ำปูนใส เดิมเกลือ 2 ช้อนโต๊ะ ทิ้งไว้ประมาณ 40 นาที (ถ้าแช่ไว้นานเกินไปรสจะจืด) เสร็จแล้วล้างให้สะอาด แช่น้ำไว้อีกครู่ สงขึ้นใส่ภาชนะให้สะเด็ดน้ำ แล้วนำมาบรรจุลงในขวดโหลหรือชาวแก้ว ใส่น้ำตาลทราย 3 ถ้วย เกลือ 1 ช้อนโต๊ะ เคล้าให้ทั่ว รุ่งขึ้นรินน้ำมะยมขึ้นอุ่น ทิ้งไว้จนเย็นสนิทจึงนำมะยมลงแช่จนอืดัว วิธีนี้หวานกรอบดี แต่สีไม่สวย ตอนอุ่นน้ำตาลจะใสสีแดง (สีผสมอาหาร) ผสมด้วยก็ได้ ได้ที่ดีแล้วนำขึ้นตาก ใช้น้ำมะยมเชื่อมคลุกเคล้าให้ทั่ว นำขึ้นเชื่อมพออืดัว



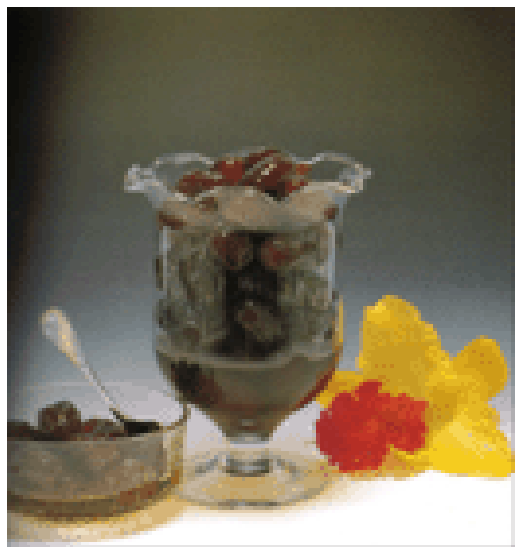
พุทราจีนเชื่อม

ส่วนผสม

พุทราจีน (แห้ง) 500 กรัม
น้ำตาลทราย 3 ถ้วย
น้ำ 4 ถ้วย

วิธีทำ

1. ล้างพุทราแช่น้ำสักครู่ เพื่อให้คว้านเมล็ดออกง่าย
2. พุทราที่คว้านแล้ว แช่น้ำให้นุ่มประมาณ 1 ชั่วโมง จึงล้างให้สะอาด
3. ผสมน้ำตาลกับน้ำ ต้มให้เดือดแล้วกรอง เทใส่กระทะ ตั้งไฟ ประมาณ 5 นาที จึงใส่พุทรา ลดไฟใช้ไฟอ่อน ๆ เชื่อมจนน้ำตาลซึมเข้าในเนื้อพุทราและพุทราตั้งเป็นรูปกลมสวย น้ำเชื่อมเคลือบเป็นเงา ตักใส่ภาชนะใช้เป็นของหวาน



สับปะรดแก้ว

ส่วนผสม

สับปะรดหั่น	1 กิโลกรัม
เกลือป่น	2 ช้อนชา
น้ำตาลทราย	2 ถ้วย
น้ำมะนาว	2 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ปอกเปลือกสับปะรด เอาตาออกให้หมด (โดยไม่ต้องควั่นตา) หั่นสับปะรดเป็นสี่เหลี่ยมลูกเต๋า ขนาด 1x1 นิ้ว หรือจะทำเป็นแว่นก็ได้ หั่นหนา 1/2 นิ้ว
2. ใส่สับปะรดลงในกระทะทอง ใส่น้ำตาล เกลือ ตั้งไฟกลาง เคี่ยวจนน้ำเชื่อมงวด ใส่น้ำมะนาว
3. ตักสับปะรดขึ้นเรียงบนตะแกรง ผึ่งแดดให้แห้งประมาณ 2 - 3 วัน ถ้ามีลมผ่านยิ่งดี ใช้เป็นของหวาน



เห็ดดอง

ส่วนผสม

เห็ดฟาง	1 กิโลกรัม
เกลือป่น	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำ	4 ถ้วย

วิธีทำ

- ล้างเห็ด เช็ดโคนที่สกปรกออก ถ้าเห็ดดอกใหญ่เกินไปให้หั่น 2 หรือ 3 ตามสมควร
- ลวกเห็ดในน้ำเดือดแล้วจึงบรรจุลงขวด บรรจุเห็ดอย่าให้หลวมหรือแน่นเกินไป เว้นที่ข้างบนไว้ประมาณ 1/2 นิ้ว
- ผสมน้ำกับเกลือ ตั้งไฟต้มพอเดือด ตักน้ำเกลือขณะที่น้ำเกลือกำลังร้อน ๆ ใส่วัตถุที่บรรจุเห็ดให้ท่วมเห็ดพอดี
- ใส่ฟองอากาศที่อยู่ในขวดออกแล้วปิดฝาขวดให้สนิท เก็บไว้ 1 คืน วันรุ่งขึ้นเทน้ำออกอุ่น ปล่อยให้เย็นจึงเทน้ำใส่ขวดเห็ดทุก ๆ 2 วัน ควรเทน้ำออกจากขวดอุ่นแล้วเทใส่ใหม่จะทำให้เห็ดเก็บไว้ได้นาน



หน่อไม้ดองเค็ม

ส่วนผสม

หน่อไม้ไผ่ตงปอกเปลือกออกแล้ว	1 กิโลกรัม
เกลือป่น	2 ช้อนโต๊ะ
แป้งข้าวเจ้า	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

1. ใสหน่อไม้เป็นแผ่นบาง ๆ ตามขวาง ถ้าหน่อไม้หน่อใหญ่ผ่าครึ่งหน่อ แล้วจึงใส่หรือสับหยาบ ๆ ล้างน้ำทิ้ง 2 - 3 ครั้ง แล้วแช่ค้างคืน 1 คืน
2. นำหน่อไม้ชิ้นผึ่งให้สะเด็ดน้ำ แล้วจึงเคล้าหน่อไม้กับเกลือ และแป้งข้าวเจ้าให้ทั่ว แล้วใส่ในโถงหรือขวดปานกลาง กดให้แน่น ใช้ใบตองปิดปากขวด ถ้าใส่โถงก็ใช้ก้อนหินทับอีกที หมักไว้ประมาณ 50 วัน จึงรับประทานได้



มะนาวดอง

ส่วนผสม

มะนาวผิวเขียว	20 ลูก
เกลือป่น	1 ถ้วย
น้ำ	2 3/4 ถ้วย

วิธีทำ

- ล้างมะนาว ขูดผิวเขียว ๆ ออกโดยขัดกับหินหยาบ ๆ
- เรียงมะนาวลงในจาน หนึ่งให้น้ำเดือด ไฟแรง ประมาณ 15 นาที ระวังอย่าให้มะนาวแตก ยกลง เรียงมะนาวบนตะแกรง ปล่อยให้เย็น แล้วเรียงลงขวดโหล
- ผสมเกลือกับน้ำเข้าด้วยกัน ตั้งไฟพอละลาย เทใส่โหลมะนาว ปิดฝาในขณะที่น้ำเกลือกำลังร้อน ๆ
- เก็บไว้ 1 เดือนจึงใช้ได้



มะดันแช่อิ่ม

ส่วนผสม

มะดันผลใหญ่	1 กิโลกรัม
น้ำตาลทราย	3 ถ้วย
เกลือป่น	3/4 ถ้วย
น้ำ	2 ถ้วย
น้ำปูนใส	4 ถ้วย
น้ำอุ่น	4 ถ้วย

วิธีทำ

1. ตัดขั้วมะดัน ล้างให้สะอาด ผสมน้ำอุ่นกับเกลือ นำมะดันลงแช่ไว้ 1 วันจนเปลี่ยนสี
2. ใช้มีดคullingผลมะดันเบา ๆ ดึงเอาเมล็ดออกให้หมด
3. แช่มะดันในน้ำปูนใส 3 ชั่วโมง นำขึ้นบีบเบา ๆ ให้สะเด็ดน้ำ เรียงใส่หม้อ พักไว้
4. ใส่น้ำตาล น้ำ ลงในหม้อ ตั้งไฟ พอน้ำตาลละลายยกลง ทิ้งไว้ให้เย็น แล้วใส่ลงในหม้อมะดัน ปิดฝาทิ้งไว้
5. วันรุ่งขึ้นรินน้ำมะดันออก นำมาต้มให้เดือด ปล่อยให้เย็นแล้วเทลงหม้อมะดันอีก ทำซ้ำเช่นนี้ 3 วัน มะดันจึงจะอมน้ำตาลได้เต็มที่ แล้วจึงนำมาบรรจุถุงหรือขวด



มะเขือเทศแช่อิ่มแห้ง

ส่วนผสม

มะเขือเทศ	2 กิโลกรัม
น้ำตาลทราย	3 ถ้วย
น้ำมะนาว	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำปูนใส	10 ถ้วย

วิธีทำ

- ล้างมะเขือเทศกรีดตามยาวให้เป็นแฉก 5 แฉก (อย่าให้ขาดจากกัน) เอาเมล็ดออกให้หมด
- แช่มะเขือเทศในน้ำปูนใส 30 นาที แล้วนำมาล้าง พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
- ใส่มะเขือเทศลงในกระทะทอง โรยน้ำตาลลงบนมะเขือเทศ ใช้ไฟกลาง เคี่ยวจนน้ำเชื่อมงวด เติมน้ำมะนาว
- ตักมะเขือเทศขึ้น แต่งให้สวยงาม วางเรียงบนตะแกรง ตากแดด 2 วัน เก็บใส่ภาชนะใช้เป็นของหวาน



มะม่วงดอง

ส่วนผสม

มะม่วงแก้วดิบ	1 กิโลกรัม
เกลือป่น	1 ถ้วย
น้ำตาลปีบ	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำ	5 ถ้วย
น้ำปูนใส (ใช้ปูนแดง 1 ช้อนโต๊ะ)	5 ถ้วย

วิธีทำ

1. ผสมเกลือ น้ำตาล น้ำ ต้มให้เดือด ทิ้งไว้ให้อุ่น
2. แช่มะม่วงในน้ำปูนใส ประมาณ 30 นาที แล้วล้างออก ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ แล้วใส่มะม่วงลงในขวดโหลที่จะใช้ดอง
3. เทน้ำดองมะม่วงที่เตรียมไว้แล้วลงในขวดโหล ให้น้ำท่วมพอดี ถ้ามะม่วงลอยให้หาไม้ขีดไว้ให้จม ปิดฝาให้สนิท ทิ้งไว้ 5 - 20 วัน จึงนำมารับประทาน



มะยมดอง

ส่วนผสม

มะยม	1 กิโลกรัม
เกลือป่น	1/2 ถ้วย
น้ำ	3 ถ้วย

วิธีทำ

- ล้างมะยมให้สะอาด ใส่น้ำและเกลือลงในหม้อ ต้มน้ำพอเดือด ยกลงทิ้งไว้พออุ่น ใส่มะยมลงในน้ำเกลือ ใช้ช้อนหนัก ๆ ทับให้มะยมจมลงในน้ำเกลือดองทิ้งไว้ 2 วัน
- รับประทานกับพริกเกลือ



ชิงดองเต้าเจี้ยว

ส่วนผสม

ชิงสด	1 กิโลกรัม
เต้าเจี้ยว	1 ถ้วย
น้ำตาลทราย	1/2 ถ้วย
น้ำ	1 ถ้วย
เกลือป่น	1/4 ถ้วย

วิธีทำ

1. ปอกเปลือกชิงล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมลูกเต๋าแล้วจิ้งโรยเกลือบนชิง เคล้าให้ทั่ว หมักไว้สักครู่ บีบน้ำออกแล้วนำมาล้างให้หมดเค็มบีบชิงให้สะเด็ดน้ำ ผึ่งพอแห้ง
2. ผสมเต้าเจี้ยว น้ำตาลและน้ำ นำไปตั้งไฟพอเดือด ปล่อยให้เย็น เทเคล้ากับชิง ตักใส่ขวดปากกว้าง อัดให้แน่น เทน้ำที่เหลือให้หมด ปิดฝาทิ้งไว้ 2 สัปดาห์ จะได้ชิงดองเต้าเจี้ยวที่มีรสกำลังดี



ผักกุ่มดอง

ส่วนผสม

ผักกุ่มยอดอ่อนๆ	500 กรัม
เกลือป่น	2 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1 ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มสายชู	1 ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

- ล้างผักให้สะอาด นำมาขนาดกับเกลือ แล้วผึ่งให้พอเหี่ยว เรียงลงในขวดปากกว้าง อัดให้แน่น
- ผสมน้ำส้มสายชู น้ำตาล ต้มน้ำพอเดือด ทั้งให้เย็นแล้วเทลงในขวด ผักกุ่มให้หน้าดองท่วมผัก ดองไว้ 2 วัน ผักกุ่มจะเปลี่ยนสีและมีรสเปรี้ยว จึงรับประทานได้



หัวไชโป๊หวาน

ส่วนผสม

หัวไชเท้า	10 หัว
เกลือป่น	3 ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลปีบ	1 ถ้วย
น้ำปลา	1 ถ้วย
น้ำ	1 ถ้วย

วิธีทำ

- ล้างหัวไชเท้าให้สะอาด ปอกเปลือกและตัดหัวออก เคล้ากับเกลือ 2 ช้อนโต๊ะ หมักทิ้งไว้ 1 คืน วันรุ่งขึ้นบีบน้ำออกแล้วผึ่งแดดให้แห้ง
- ต้มน้ำตาล น้ำปลา เกลือที่เหลือ และน้ำ พอเดือดชิมดูให้มีรสเค็มกรองด้วยผ้าขาวบาง ทิ้งไว้ให้เย็น
- เรียงหัวไชเท้าลงในขวดโหล หรือในหม้อเคลือบ เทส่วนผสมข้อ 2 ที่เย็นแล้วใส่ลงแช่ทิ้งไว้
- วันรุ่งขึ้นเทน้ำออก นำไปอุ่นให้เดือด ทิ้งไว้ให้เย็นแล้วเทใส่หัวไชเท้า ทำเช่นนี้ 3 - 4 วัน น้ำจะงวดลงมาก นาน ๆ นำไปอุ่นสักครั้ง ถ้าต้องการทำแห้ง นำหัวไชเท้าไปผึ่งแดดให้แห้ง เก็บไว้รับประทานได้นาน



หัวไชเท้าดอง 3 รส

ส่วนผสม

หัวไชเท้า	500 กรัม
เกลือป่น	1/2 ถ้วย

น้ำดอง

เกลือป่น	1/2 ช้อนโต๊ะ
น้ำส้มสายชู	1 ถ้วย
น้ำตาลทราย	1 ถ้วย

วิธีทำ

1. ปอกเปลือกหัวไชเท้า หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมขนาด 2 ซม. เคล้าเกลือหมักไว้ 1 คืน
2. ล้างหัวไชเท้าด้วยน้ำ 2 - 3 ครั้งแล้วจึงผึ่งแดดให้พอแห้ง 1 วัน อัดลงในขวดปากกว้าง กดให้แน่น
3. ผสมเกลือ น้ำส้มสายชู น้ำตาล ตั้งไฟพอละลาย กรองด้วยผ้าขาวบาง ปล่อยให้เย็น เทลงในขวดหัวไชเท้าให้น้ำท่วม ปิดด้วยใบตอง ปิดฝาประมาณ 1 สัปดาห์จึงรับประทานได้
4. ใช้รับประทานกับข้าวต้ม แหนมแกงหรือปรุงรสแบบยำ



ทุเรียนกวน

ส่วนผสม

ทุเรียนหน่อๆ เอาแต่เนื้อ	1 กิโลกรัม
น้ำตาลทราย	1/2 ถ้วย

วิธีทำ

1. ผสมทุเรียนกับน้ำตาลลงในกระทะทอง ตั้งไฟอ่อนๆ
2. กวนทุเรียนตลอดเวลา จนเหนียวข้นเป็นก้อนได้
3. ยกลงจากเตา ปล่อยให้เย็น ตักใส่ภาชนะที่สะอาดและแห้งแล้วจึงปิดฝาให้สนิท หรือจะห่อด้วยพลาสติกใส เก็บไว้รับประทานได้นาน



มะพร้าวแก้ว

ส่วนผสม

มะพร้าวทึนทึก ขูดเส้นอย่าให้ติดผิวดำ	3 ถ้วย
น้ำตาลทรายขาว	1 ถ้วย
เกลือป่น	1/8 ช้อนชา
น้ำลอยดอกมะลิ	1/2 ถ้วย
สีผสมอาหาร	

วิธีทำ

1. ใส่น้ำตาล น้ำลอยดอกมะลิ เกลือ ในกระทะทอง ยกขึ้นตั้งไฟอ่อน พอน้ำตาลละลาย เคี่ยวต่อจนข้นเป็นยางมะตูม
2. ใส่สีที่ต้องการลงในน้ำเชื่อม โดยแบ่งน้ำเชื่อมเป็นส่วนๆ ถ้าต้องการหลายสี
3. ใส่มะพร้าวลงในน้ำเชื่อม ตั้งไฟอ่อน คนด้วยพายไม้ให้น้ำเชื่อมจับเส้นมะพร้าวทั่วถึง พอน้ำเชื่อมงวดลง ปิดไฟ
4. ตักมะพร้าวโดยใช้ช้อน 2 คัน วางบนถาด ใช้ช้อนตะล่อมให้เป็นก้อนกลม วางห่าง ๆ กันจนมะพร้าวหมด วางผึ่งไว้จนแห้งดี เก็บใส่ขวดโหล อดด้วยควันเทียน ขนมจะมีรสหวาน มัน และหอม

