



ถนอมอาหารรักษาคุณค่า 'ฤดูร้อน' เก็บได้ยาวนาน

★เดลินิวส์★ วาไรตี้

อาหารแต่ละชนิดคงสภาพสมบูรณ์อยู่ในระยะเวลาจำกัด การยืดอายุอาหารสด อาหารที่ทำได้ยากในบางฤดูกาล การเก็บรักษาเพื่อให้มีบริโภคได้ยาวนานขึ้น จึงจำเป็นต้องถนอมอาหาร รักษาคุณค่าของอาหารไว้

การถนอมอาหารยังช่วยเก็บรักษาคุณค่าทางโภชนาการ ทั้งยังช่วยประหยัด ลดค่าใช้จ่าย ทั้งนี้ อาจารย์ธนวิทย์ ลายัม หัวหน้านักวิชาการเทคโนโลยีการอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพมหานคร ให้ความรู้การถนอมอาหาร การจัดเก็บอาหารสดในช่วงอากาศร้อนอบอ้าวว่า วิธีไทยให้ความสำคัญการถนอมอาหาร โดยจะนำสิ่งรอบตัวที่มีมากเกินการรับประทาน นำมาหาวิธีการเก็บรักษาเพื่อให้มีไว้รับประทานในวันหลัง ในฤดูกาลถัดไป หรือยามขาดแคลน หรือเมื่อเกิดภาวะฉุกเฉินต่าง ๆ ขึ้น

การถนอมอาหาร เน้นอนว่านอกจากเป็นการยืดอายุอาหาร

ให้ยาวนานขึ้น การถนอมอาหารยังช่วยให้วัตถุดิบนั้น ๆ มีรสชาติโดดเด่นกว่าเดิม โดยเมื่อมีมากยังสามารถแบ่งปันให้แก่ผู้อื่นได้ด้วย และในสถานการณ์แพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ช่วงที่หยุดอยู่บ้าน อาจเปลี่ยนวิกฤติเป็นโอกาส ใช้เวลาช่วงนี้ ใช้ประโยชน์



จากการถนอมอาหาร นำมาฝึกพัฒนาฝีมือตนเอง โดยหากทำได้ดีอาจนำไปจำหน่าย สร้างอาชีพใหม่ ๆ ให้กับตนเองได้

อาจารย์ธนวิทย์ ขยายความเพิ่มอีกว่า การถนอมอาหารในปัจจุบันไม่ยุ่งยาก โดยหลักสำคัญจะต้องทราบว่าจะถนอมอาหารอะไร หากเป็น ผักและผลไม้ จะใช้การดอง การเชื่อม การกวน การแช่เย็น การลวกแช่ ฯลฯ ส่วน เนื้อสัตว์ ทำได้โดยการดอง เค็ม การหมัก การตากแดด การอบลมร้อน ฯลฯ โดย



หลัก ๆ ของการถนอมอาหารแบ่งเป็น **แบบครวเรือน** และ **อุตสาหกรรม** ซึ่งจะต่างกันในส่วนขั้นตอนการทำ และการใช้เทคโนโลยี การถนอมอาหารในระดับ **ครัวเรือน** โดยที่สามารถทำได้ ด้วยตนเอง ทำให้หลายวิธี อย่างเช่น **การดองเค็ม** ใช้เกลือ หรือน้ำเกลือนำมาดองวัตถุดิบ ไม่ว่าจะเป็นผัก ผลไม้ ซึ่งการดองเค็มจะ ช่วยกลบรสชาติความเปรี้ยว ความฝาด และความขม ของวัตถุดิบ นั้น ๆ อย่างที่เห็นกันบ่อยสำหรับผลไม้ที่มีความเปรี้ยว อย่างเช่น มะม่วง มะยม กระท้อน ฯลฯ ทำให้กินได้ง่ายขึ้น และมีอายุการเก็บได้ยาวนาน ขึ้น และจากการดองเค็ม บางชนิดนำไป **แช่ขี้ม** หรือ **ลอยแก้ว** ต่อ ทำให้เกิดรสชาติ หวานเค็มเล็กน้อย ซึ่งก็จะทำให้ผลไม้ชนิดนั้น ๆ มีรสชาติที่น่ารับประทานมากขึ้น

นอกจากนี้ยังมี **การทำเค็ม** โดยนำเกลือมาเคล้ากับวัตถุดิบ

แล้วก็นำมาหมัก หรือพักไว้สักระยะ เพื่อให้วัตถุดิบมีความเค็มขึ้น เพราะความเค็มจะเป็นตัวที่ช่วยถนอมอาหาร และการทำเค็มมักจะ ใช้ **กับเนื้อสัตว์** ไม่ว่าจะเป็น ปลา หมู เนื้อวัว หรือเนื้อไก่และอาหารทะเล ต่าง ๆ อย่างเช่น **หมูแดดเดียว ปลาเค็ม ฯลฯ** ก็จะใช้การทำเค็ม เพื่อ ให้วัตถุดิบนั้นเก็บได้ยาวนานเพิ่มขึ้น อีกทั้งการทำเค็มในลักษณะนี้จะ ช่วยชูรสชาติกลมกล่อม และยังช่วยให้มีกลิ่นที่ดีขึ้น โดยเฉพาะกลุ่ม โปรตีนจากเนื้อสัตว์ต่าง ๆ

การดองเปรี้ยว อย่างที่เห็นได้บ่อย ๆ เช่น ผักกาดดอง ผัก เลี่ยนดอง ผักกุ่มดอง เป็นต้น หรือจะเป็นการดองสามรสซึ่งก็เป็น ที่ นิยม อีกกลุ่มหนึ่งของการถนอมอาหาร คือ **การทำหวาน** หรือแช่ หวาน โดยทำให้มีรสชาติหวานโดยใช้น้ำตาลทรายมาเสริมเป็นหลัก จากนั้นนำวัตถุดิบนั้น ๆ ไปแช่ในน้ำเชื่อม หรือเชื่อมเพื่อให้ได้รสชาติ



อย่างเช่น การทำลอมแก้ว การเชื่อมขม หรือการกวน ก็เป็นการถนอมอาหารโดยเติมวัตถุดิบน้ำตาลลงไป ขณะที่ การหยี ก็เป็นอีกวิธี

การหนึ่งซึ่งจะคล้ายกับการกวน รวมถึงการฉาบ โดยนำวัตถุดิบที่ทอดกรอบ เช่น กลัวยทอด เผือกทอด นำมาฉาบน้ำตาล ก็เป็นการถนอมอาหารอีกรูปแบบหนึ่ง

การหมักเปรี้ยว หมักด้วยจุลินทรีย์ก่อให้เกิดความเปรี้ยว โดยเมื่อจุลินทรีย์สัมผัสกับโปรตีนในเนื้อสัตว์จะมีความเปรี้ยวเกิดขึ้น อย่างเช่น แหนม ปลาสามปลาจ่อม ฯลฯ อีกทั้งมีความเค็มซึ่งจะช่วยถนอมอาหาร เก็บได้นานขึ้น นอกจากนี้ในการถนอมอาหารให้ การตากแห้งหรือตากแดด โดยการวิธีนี้จะใช้กับปลา หรือ

ไม่ก็ผลไม้บางชนิด โดยสามารถนำมาตากแห้งได้ อย่างเช่น กลัวยตาก ปลาเค็ม ฯลฯ จะใช้วิธีการนี้ โดยให้ความร้อนจากแสงอาทิตย์ทำให้น้ำที่มีอยู่ในเนื้อสัตว์หรือผลไม้แห้งลง ทำให้แห้งซึ่งก็จะช่วยเก็บรักษาได้นานขึ้นเช่นกัน

ส่วนอีกรูปแบบ **การย่างหรือการอบ** ใส่ความร้อน โดยที่เห็นกันบ่อยคือ ปลาอย่าง ซึ่งปลาย่างที่ถนอมอาหารไว้สามารถนำมาปรุงเป็นอาหารได้อีกหลากหลายเมนูทั้งนำมาปรุงใส่ในแกงซี่เหล็ก ในน้ำพริกนรกหรือน้ำพริกเผา ฯลฯ โดยจะช่วยให้มีกลิ่นรสโดดเด่น หอมมากขึ้น

“วิธีการถนอมอาหารส่วนใหญ่จะเป็นเช่นนี้ ซึ่งการถนอม

ทำได้ด้วยตนเอง ทำได้หลายวิธี



อาหารแบบครัวเรือนทำได้โดยง่าย ใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่มีอยู่ในครัวเรือน แต่ที่ต้องเน้นย้ำคือเรื่องของความสะอาด และด้วยที่ฤดูกาลนี้มีผลไม่ให้เกิดผลผลิตหลากหลาย โดยถ้าแนะนำการถนอมอาหารอย่างเช่น ผลไม้ สามารถนำมาแช่แข็ง หรือดองเค็ม เพื่อเก็บรักษายาวนานขึ้น หรือถ้าเป็นผลไม้ที่มีเนื้ออ่อน อาจนำไป กวน หรือเชื่อม อย่างเช่น มะม่วง นำมาดอง กวน ขณะที่ ทุเรียน มังคุด นำเนื้อมากวน"

กลุ่มเนื้อสัตว์ ก็ทำได้หลายรูปแบบ ทั้ง หมักเปรี้ยว หรือถ้ามีเนื้อสัตว์มากก็นำมา ทำเค็ม หรือตากแห้ง หรือ อบลมร้อนให้แห้ง เช่น ทำ หมูแดดเดียว ซึ่งวิธีการทำก็ไม่ยุ่งยาก โดยอาจารย์อนวิทย์ ให้คำแนะนำว่า หลังจากการทำความสะอาดเนื้อหมู หั่นเป็นชิ้นพอเหมาะแล้วนำไปหมักกับเครื่องปรุงรสในรสชาติที่ชอบ ใส่พริกไทยบ้างเพื่อให้มีกลิ่นหอมรับประทานเพิ่มขึ้น จาก

นั้นหมักทิ้งไว้สักระยะก่อนนำไปตากแดด และสำหรับเนื้อหมูที่ไม่มีไขมันอยู่อาจเติมน้ำมันพืชลงไปเล็กน้อย เพื่อให้เนื้อหมูแดดเดียวไม่แห้งจนเกินไป

ขณะตากแดดใช้ผ้าขาวบางคลุมปิดไว้ เพื่อป้องกันฝุ่นละออง และแมลงต่าง ๆ จากนั้นกลับด้านเพื่อให้อีกด้านหนึ่งสัมผัสกับแดดโดยตรง เมื่อแห้งดีแล้วจึงเก็บใส่ภาชนะและนำไปแช่ไว้ในตู้เย็น และถ้าให้ดี การจัดเก็บอาจแบ่งแยกเป็นชุดที่เหมาะสมกับการนำมารับประทานในแต่ละมื้อ

อีกเมนูการถนอมอาหารที่เหมาะสมกับช่วงเวลานี้และสภาพอากาศในฤดูร้อน หน้าปลาแห้ง ทำเก็บไว้ทานกับแตงโมและข้าวเหนียวมัน หรือ สับปะรดกวน สามารถทำเก็บไว้รับประทานได้ทั้งปี โดยช่วงฤดูร้อนสับปะรดให้ผลผลิตและมีรสชาติหวาน

นอกจากนี้อาจารย์อนวิทย์ให้มุมมองทั้งท้าย การเก็บถนอม

อาหาร ผักสดชนิดต่าง ๆ เพิ่มอีกว่า ผักมีหลายกลุ่มทั้งประเภท ผักใบ ผักหัว ฯลฯ ใน กลุ่มผักใบ จะมีอายุที่สั้นกว่าจึงอาจจะต้อง ห่อด้วยกระดาษ ใบบอง หรือจัดเก็บไว้ในถุง ฯลฯ เพื่อเก็บรักษา ความสดใหม่ ก่อนจะเก็บแช่ในช่องผัก โดยถ้าเก็บอย่างดี เก็บถูกต้อง จะยืดอายุผักสดออกไปอีกพอควร

ผักหัว ผักที่ใช้ราก โดยทั่วไปจะมีอายุยาว เก็บโดยแช่เย็น หรือไว้นอกตู้เย็นก็ได้ แต่เก็บในที่แห้ง ในที่มีลมถ่ายเทได้ อีกทั้ง ก่อนเก็บไม่ต้องล้างน้ำ เช่นเดียวกับผลไม้ที่มีเปลือกหนา อย่างเช่น ส้มโอ มะพร้าว สับปะรด ฯลฯ ซึ่งจะทำให้ยืดอายุออกไปได้ดี

ส่วนหนึ่งของการถนอมอาหาร การเก็บรักษาคุณค่าทาง โภชนาการและคุณภาพอาหารช่วงเวลานี้.

● พงษ์พรรณ บุญเลิศ ●