เดลินิวส์ กรอบบ่าย
Daily News (Mid-Day)
Circulation: 500,000
Ad Rate: 2,100

Section: First Section/วาไรตี้
วันที่: อังคาร 10 สิงหาคม 2564
ปีที่: - **ฉบับที่:** 26234 **หน้า:** 1(บน), 4
Col.Inch: 226.48 **Ad Value:** 475,608 **PRValue (x3):** 1,426,824 **คลิป:** สี่สี
คอลัมน์: เดลินิวส์วาไรตี้: 'รสเปรี้ยว' จากธรรมชาติ ปรุงถูกหลักหอมกลมกล่อม

'รสเปรี้ยว'จากธรรมชาติ ปรุงถูกหลักหอมกลมกล่อม

เดลินิวส์ วาไรตี้

หากพูดถึงรสชาติอาหารมีด้วยกันหลากหลายรส "รสเปรี้ยว" เป็นอีกรสหนึ่งที่มีความโดดเด่น ให้ความสดชื่น ในความเปรี้ยวนอกจากชวนนึกถึง มะนาว รสเปรี้ยวจากธรรมชาติยังมีในผักผลไม้อีกมากที่ให้ประโยชน์ต่อสุขภาพ...

อาจารย์ธนวิทย์ ลายิ้ม คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ให้ความรู้พาสัมผัส รสเปรี้ยว ค้นวัตถุดิบให้ความเปรี้ยว โดยให้เทคนิคปรุงอาหาร การดึงกลิ่น รสได้รับประโยชน์จากรสเปรี้ยวว่า รสเปรี้ยว เป็นรสชาติพื้นฐาน โดยลิ้นจะรับรสเปรี้ยวอย่างชัดเจน ทั้งนี้เวลาที่รับประทานอาหารที่มีรสเปรี้ยวจะให้ความรู้สึกสดชื่น ชุ่มคอ หรือเวลาที่รู้สึกเบื่อ ๆ การได้กินอาหารที่มีรสจี๊ดจ๊าด เปรี้ยวจัดจ้านจะให้ความรู้สึกตื่นตัว ให้ความรู้สึกสดชื่น หรือเวลาที่ไม่สบาย หากได้กินอาหารผลไม้ที่มีรสชาติเปรี้ยว ๆ จะให้ความรู้สึกที่ดีขึ้น

อาจารย์คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ ธนวิทย์ ขยายความเพิ่มอีกว่า การปรุงอาหารไทยใช้รสเปรี้ยวค่อนข้างมากและหลากหลาย โดยเฉพาะอาหารจานหลัก อย่างเมนู **ต้มยำ ยำต่าง ๆ หรือในทางยา** รสเปรี้ยวก็มีความเกี่ยวเนื่อง

"ความพิเศษของรสเปรี้ยวยังมีองค์ประกอบอื่น ๆ อยู่ด้วย โดยขึ้นอยู่กับวัตถุดิบที่ให้ความเปรี้ยว ซึ่งวัตถุดิบที่ให้ความเปรี้ยวมีในส่วน **ผลไม้** ซึ่งก็มีอยู่หลายชนิด อย่างเช่น มะขาม มะนาว ส้ม

iQNewsClip www.iqnewsclip.com
InfoQuest Limited | 888/178 Ploenchit Rd., 17th FL. Mahatun Plaza Bldg., Lumpini, Patumwan, Bangkok 10330
02-253-5000, 02-651-4700 02-253-5001, 02-651-4701 help@iqnewsclip.com

เดลินิวส์ กรอบบ่าย
Daily News (Mid-Day)
Circulation: 500,000
Ad Rate: 2,100

Section: First Section/วาไรตี้
วันที่: อังคาร 10 สิงหาคม 2564
ปีที่: - **ฉบับที่:** 26234 **หน้า:** 1(บน), 4
Col.Inch: 226.48 **Ad Value:** 475,608 **PRValue (x3):** 1,426,824 **คลิป:** สี่สี
คอลัมน์: เดลินิวส์วาไรตี้: 'รสเปรี้ยว' จากธรรมชาติ ปรุงถูกหลักหอมกลมกล่อม

ช่า ส้มจี๊ด ส้มป่อย ตะลิงปลิง ฯลฯ ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวจะมีวิตามินซี มีเส้นใย กากใย ฯลฯ มีประโยชน์ต่อสุขภาพ เช่นเดียวกับ **ผัก** ซึ่งมีหลายชนิด เช่น มะเขือเทศ ใบชะมวง ฯลฯ และจาก **สัตว์** อีกกลุ่มหนึ่งที่มีความน่าสนใจ"

นอกจากนี้ในความเปรี้ยวยังได้จากการนำสารจากธรรมชาติมาสังเคราะห์ และอีกส่วนหนึ่งได้จาก **การหมัก ดอง** อย่างแหนม ที่เกิดจากการหมัก หรือ **น้ำส้มสายชู** การนำวัตถุดิบธรรมชาติมาหมักซึ่งให้รสเปรี้ยว แต่ทั้งนี้เมื่อนึกถึงความเปรี้ยวจะคุ้นชินกับแหล่งความเปรี้ยวจาก **ผักผลไม้**

มะนาว เป็นหนึ่งในนั้นโดย **มีความหอม และมีองค์ประกอบของวิตามินหลากหลายอยู่ในตัวเอง** ความเปรี้ยวจากมะนาว สามารถนำมาปรุงรสได้หลากหลายเมนู โดยเฉพาะเมนูยำต่าง ๆ ซึ่งจะขาดมะนาวไปไม่ได้ ทั้งปรุงอาหารคาวหรือนำมาปรุงเป็นเครื่องดื่มได้อีกด้วย

"มะนาวที่นำมาใช้กัน ใช้มะนาวสดที่มีผิวสีเขียว เวลาบีบมะนาวจะมีน้ำมันหอมระเหยที่ผิวมะนาวออกมาร่วมด้วย การบีบอาจต้องบีบให้สูงขึ้นเล็กน้อย เพื่อให้น้ำมันหอมระเหยหล่นลงไปอย่างพอเหมาะ ได้ความหอมที่ลงตัว หากผิดวิธีอาจทำให้รสเปรี้ยว กลิ่นหอมของมะนาวไม่โดดเด่น

บางเมนูอาจไม่ต้องการใช้กลิ่นต้องการเฉพาะความเปรี้ยวอย่างเดียว จะ

น้ำมะนาว

สับปะรด

iQNewsClip www.iqnewsclip.com
InfoQuest Limited | 888/178 Ploenchit Rd., 17th FL. Mahatun Plaza Bldg., Lumpini, Patumwan, Bangkok 10330
02-253-5000, 02-651-4700 02-253-5001, 02-651-4701 help@iqnewsclip.com

เดลินิวส์ กรอบบ่าย
Daily News (Mid-Day)
Circulation: 500,000
Ad Rate: 2,100

Section: First Section/วาไรตี้
วันที่: อังคาร 10 สิงหาคม 2564
ปีที่: - **ฉบับที่:** 26234 **หน้า:** 1(บน), 4
Col.Inch: 226.48 **Ad Value:** 475,608 **PRValue (x3):** 1,426,824 **คลิป:** สี่สี
คอลัมน์: เดลินิวส์วาไรตี้: 'รสเปรี้ยว' จากธรรมชาติ ปรุงถูกหลักหอมกลมกล่อม

มะขาม

มะนาว

ปอกผิวมะนาวออกก่อน แต่บางสูตรอาหารใช้ผิวมะนาว จะนำผิวมาซอยเป็นชิ้นบาง ๆ เล็ก ๆ แล้วนำมาโรยเพิ่มทีหลังทำให้ได้ความเปรี้ยว กลิ่นหอมจากผิวมะนาวตามที่ต้องการ" เป็นอีกส่วนหนึ่งในวิธีปรุงอาหาร ดึงความเปรี้ยวมาใช้ประโยชน์

การเก็บมะนาวก็มีความสำคัญ ไม่ควรนำไปแช่ในอุณหภูมิที่เย็นจัด เก็บในอุณหภูมิที่สูงเกินไป รสชาติมะนาวจะเปลี่ยนไป ควรเก็บในอุณหภูมิห้องหรือในที่ที่มีความเย็นนิดหน่อย **มะขาม** เป็นอีกผลไม้ที่ให้ความเปรี้ยว มีรสชาติเฉพาะ การนำมาใช้มีทั้งฝักสด ใช้มะขามเปียกนำมาคั้นน้ำ

มะขามแต่ละสายพันธุ์จะมีความเปรี้ยวที่ต่างกัน มีทั้งที่เปรี้ยวเด่น เปรี้ยวเข็ดฟันและอมหวานนิด ๆ **ก่อนนำมาปรุงอาหารควรชิม** ว่ามีรสชาติแบบใด หากไม่รู้รสนับแต่ต้นเมื่อนำไปปรุงอาหารอาจทำให้มีรสชาติที่ผิดเพี้ยนไปจึงต้องชิมก่อน

"เสริมรสชาติให้โดดเด่น"

iQNewsClip www.iqnewsclip.com
InfoQuest Limited | 888/178 Ploenchit Rd., 17th FL. Mahatun Plaza Bldg., Lumpini, Patumwan, Bangkok 10330
02-253-5000, 02-651-4700 02-253-5001, 02-651-4701 help@iqnewsclip.com

เดลินิวส์ กรอบบ่าย
Daily News (Mid-Day)
Circulation: 500,000
Ad Rate: 2,100

Section: First Section/วาไรตี้
วันที่: อังคาร 10 สิงหาคม 2564
ปีที่: - **ฉบับที่:** 26234 **หน้า:** 1(บน), 4
Col.Inch: 226.48 **Ad Value:** 475,608 **PRValue (x3):** 1,426,824 **คลิป:** สี่สี
คอลัมน์: เดลินิวส์วาไรตี้: 'รสเปรี้ยว' จากธรรมชาติ ปรุงถูกหลักหอมกลมกล่อม

ตะลิงปลิง

"รสเปรี้ยวจากมะขามมีความละมุนต่างจากรสมะนาวที่มีความเปรี้ยวอย่างชัด การนำมะขามมาใช้ ปรุงได้หลายเมนู เป็นเครื่องดื่มก็ได้ หรือนำมาปรุงเมนูยำก็มีความกลมกล่อม ส่วนรสเปรี้ยวของมะขามเมื่อเจอกับความร้อน ความเปรี้ยวจะไม่ค่อยหายไป สามารถนำมาปรุงใส่อาหารขณะที่ยังมีความร้อนได้ อย่างเช่น ต้มยำ โดยบางเมนูใส่มะขามลงไปต้มในน้ำให้เปื่อยยุ่ย และยิ่งต้มยิ่งกลมกล่อมขึ้นดึงความเปรี้ยวออกมาได้ชัดขึ้น"

นอกจากนี้ยังมี **มะม่วง** ซึ่งให้รสเปรี้ยว ทั้งยังได้เนื้อสัมผัสที่ไม่ได้มีแต่ความเปรี้ยวจากน้ำผลไม้ แต่ยังมีเนื้อผลไม้เพิ่มเสน่ห์ให้กับอาหาร ทั้งได้วิตามินซีองค์ประกอบเดียวกับมะนาวเป็นอีกความเปรี้ยวที่มีความน่าสนใจ โดยมะม่วงดิบที่เป็นมะม่วงเปรี้ยวนำมาปรุงอาหารได้หลายเมนู และมีหลายพันธุ์ที่ให้ความเปรี้ยวต่างกันไป มีความหอมของผิวเปลือกที่เป็นเอกลักษณ์อยู่ด้วย

มะดัน อีกผลไม้ที่มีความเปรี้ยว นำมาปรุงอาหารได้หลายเมนู ทั้งมีความพิเศษของเนื้อสัมผัส มีรสเปรี้ยวที่จี๊ดจ๊าดและทนร้อน ปรุงใส่แกง เมนูต้มยำ ยำต่าง ๆ นำมาสับปรุงใส่อาหาร หรือทานผลสดก็ได้ และในบางครั้งอาจใช้แทนมะขาม มะดันให้ความเปรี้ยวแทนมะนาว หรือนำมาใช้ร่วมกันก็มีความลงตัว

iQNewsClip www.iqnewsclip.com
InfoQuest Limited | 888/178 Ploenchit Rd., 17th FL. Mahatun Plaza Bldg., Lumpini, Patumwan, Bangkok 10330
02-253-5000, 02-651-4700 02-253-5001, 02-651-4701 help@iqnewsclip.com

เดลินิวส์ กรอบบ่าย
Daily News (Mid-Day)
Circulation: 500,000
Ad Rate: 2,100

Section: First Section/วาไรตี้
วันที่: อังคาร 10 สิงหาคม 2564
ปีที่: - **ฉบับที่:** 26234 **หน้า:** 1(บน), 4
Col.Inch: 226.48 **Ad Value:** 475,608 **PRValue (x3):** 1,426,824 **คลิป:** สี่สี
คอลัมน์: เดลินิวส์วาไรตี้: 'รสเปรี้ยว' จากธรรมชาติ ปรุงถูกหลักหอมกลมกล่อม

มะม่วงคู่น้ำปลาหวาน

ความเปรี้ยวจากผักผลไม้ยังได้จาก **สับปะรด** ซึ่งในความเปรี้ยวมีความหวาน และมีความหอม มีเทคเจอร์น่าสนใจ โดยนำมาปรุงอาหารได้หลายเมนูเช่นกัน อีกทั้งยังมี **มะกอก** ที่ใส่ในส้มตำ ซึ่งให้ความเปรี้ยวที่นำมาเสริมรสกับมะนาว หรือกรณีที่มะนาวมีราคาสูงก็ใช้มะกอกช่วยให้ความเปรี้ยวได้ โดดเด่น กลมกล่อม

จากที่กล่าว น้ำส้มสายชู เป็นอีกความเปรี้ยวสามารถเก็บได้นาน มีความทนร้อนเย็น หากไม่มีมะนาว มะขามหรือผักผลไม้ที่ให้รสเปรี้ยวสามารถเลือกนำมาใช้ แต่อย่างไรแล้วจะมีกลิ่นจากการหมัก อาจมีผลต่ออาหาร การนำมาใช้จึงต้องใส่ในปริมาณที่พอเหมาะตามรสชาติอาหารของเมนูนั้น ๆ

ในความเปรี้ยวจากผักผลไม้อย่างมะขาม มะนาวยังนำมาใช้ประโยชน์ ทำความสะอาดภาชนะประเภทโลหะซึ่งให้ความเงางาว โดยอาจารย์ธนวิทย์ทิ้งท้ายอีกว่า หากชื่นชอบรสเปรี้ยว การปรุงรส การนำวัตถุดิบมาใช้คงต้องใช้อย่างเหมาะสมถูกต้อง เพื่อให้ได้รับรส ได้รับประโยชน์จากรสเปรี้ยว....

รสที่มีเอกลักษณ์ครบถ้วน สมบูรณ์.

• พงษ์พรรณ บุญเลิศ •

iQNewsClip www.iqnewsclip.com
InfoQuest Limited | 888/178 Ploenchit Rd., 17th FL. Mahatun Plaza Bldg., Lumpini, Patumwan, Bangkok 10330
02-253-5000, 02-651-4700 02-253-5001, 02-651-4701 help@iqnewsclip.com