

# เจ้าหน้าที่ที่มีความรู้เฉพาะด้าน เรื่องการถนอมอาหาร

นางปัทมา ถนอมกุล  
เกษตรอำเภอคลองใหญ่



## ๑. คำจำกัดความ

“นักส่งเสริมผู้มากด้วยประสบการณ์และมุ่งมั่นการทำงานเพื่อเกษตรกร”

## ๒. ความโดดเด่นและมีการปฏิบัติที่ดี

### ๑) ความรู้เฉพาะสาขา

คุณปัทมา ถนอมกุล จบการศึกษาระดับปริญญาตรี คหกรรมศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช บรรจุเข้ารับราชการครั้งแรกเป็นเจ้าพนักงานเคหกิจเกษตร ต่อมาได้ปรับตำแหน่งเป็นนักวิชาการส่งเสริมการเกษตรจนถึงปี ๒๕๕๗ และในปี ๒๕๕๘ ได้ดำรงตำแหน่งเกษตรอำเภอคลองใหญ่จนถึงปัจจุบันโดยอายุราชการ ๓๗ ปี ซึ่งจะเกษียณอายุราชการในปี ๒๕๖๑

ซึ่งความรู้เฉพาะสาขานั้นโดดเด่นด้วยเรื่องเทคโนโลยีการแปรรูปและถนอมอาหาร ช่วยให้การเก็บรักษาพืชผัก ผลไม้และเนื้อสัตว์ สามารถยืดอายุการบริโภคได้ยาวนานขึ้น ทั้งเป็นการเพิ่มชนิดอาหารที่มีรสชาติแปลกไปจากเดิม และช่วยเพิ่มมูลค่าให้กับวัตถุดิบให้สูงขึ้น การถนอมอาหารมีหลายวิธี เช่น การตากแห้ง การเชื่อม การแช่อิ่ม การดอง ฯลฯ เป็นต้น

### ๒) การจัดการปัจจัยการผลิต

การจัดการปัจจัยการผลิตด้วยเทคโนโลยีการถนอมอาหารนี้มีหลายวิธี แต่วิธีที่สามารถทำได้ง่ายและมีหลายแบบนั้นคือการดอง การดองเป็นการถนอมอาหารชนิดหนึ่งโดยการแช่หรือหมักชิ้นอาหารในเกลือ หรือน้ำเกลือ หรือน้ำส้มสายชู ซึ่งเป็นการยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์ที่ทำให้อาหารเน่าเสีย ช่วยเก็บอาหารไว้ได้นานและมีรสชาติแปลกใหม่ขึ้น

การดอง แบ่งออกเป็น ๒ ชนิด คือ

#### ๑. การดองเปรี้ยว โดยการแช่ชิ้นอาหารในสารละลายที่เป็นกรด ทำได้ ๒ วิธีคือ

- การใช้น้ำเกลือ โดยนำเกลือที่มีความเข้มข้นประมาณ ๕-๘ เปอร์เซ็นต์ (เกลือ ๕ กรัม ต่อน้ำ ๙๕ กรัม) หมักอาหารทิ้งไว้วัน ๓-๕ วัน จะเกิดการดกแลดกที่มีรสเปรี้ยว และป้องกันการเจริญเติบโตของเชื้อจุลินทรีย์ที่เป็นอันตรายได้

- การใช้น้ำส้มสายชู โดยแช่อาหารในน้ำส้มสายชู หรือปรุงรสน้ำส้มสายชูด้วยน้ำตาล เกลือ และเครื่องเทศ เพื่อให้รสชาติกลมกล่อม มีรสเปรี้ยว เค็ม หวาน และมีกลิ่นหอมมารับประทาน

๒. การดองเค็ม โดยการแช่อาหารในน้ำเกลือที่มีความเข้มข้นประมาณ ๒๐-๕๐ เปอร์เซ็นต์ (เกลือ ๒๐ กรัม ต่อน้ำ ๘๐ กรัม) หรือการหมักอาหารกับเกลือ เช่น การทำน้ำปลา การทำไข่เค็ม การทำปลาเค็ม เป็นต้น

ก่อนที่เราจะนำผลผลิตมาสู่กระบวนการถนอมอาหาร เราจะมีวิธีในการเลือกผัก ผลไม้ และเนื้อสัตว์ เพื่อให้การถนอมอาหารมีคุณภาพและเก็บรักษาไว้ได้นาน ดังนี้

๑. ผัก ผลไม้ที่จะนำมาดองต้องสด ไม่ช้ำ และมีขนาดเท่าๆ กัน

๒. เนื้อสัตว์ และไข่ ควรเลือกที่สด ไม่มีสีคล้ำ ไม่มีกลิ่นเน่าเสีย

๓. ผักและผลไม้บางชนิดที่ไม่นิยมบริโภคสดเนื่องจากมีรสฝาด เผ็ดเปรี้ยวจัด หรือขม มักจะนำมาดอง เช่น ผักเสี้ยน มะกอกน้ำ ฯลฯ เป็นต้น

## วิธีการดองมีขั้นตอนดังนี้

### ๑. การดองเปรี้ยว

ผึ่งให้แห้ง

๑.๑ ล้างภาชนะบรรจุอาหารให้สะอาด ลวกหรือต้มในน้ำเดือด ๑๐-๑๕ นาที แล้ว

#### ๑.๒ เตรียมอาหาร

- ผักและผลไม้ ล้างให้สะอาด หั่น ตัด หรือแต่งเป็นชิ้นตามต้องการ
- เนื้อสัตว์ ไข่ ล้างให้สะอาด

#### ๑.๓ การเตรียมส่วนผสม

- ผสมน้ำกับเกลือ ต้มให้เดือด กรองแล้วทิ้งไว้ให้เย็น
- ผสมน้ำส้มสายชูกับน้ำ ต้มให้เดือด กรองแล้วทิ้งไว้ให้เย็น
- ผสมน้ำส้มสายชู น้ำตาล เกลือ น้ำและเครื่องเทศ ต้มให้เดือด กรองแล้วทิ้งไว้ให้เย็น

๑.๔ บรรจุอาหารในภาชนะที่แห้ง สะอาดและต้มฆ่าเชื้อแล้ว เทส่วนผสมให้ท่วมอาหาร ถ้าขึ้นอาหารลอยให้ใส่ถุงพลาสติกบรรจุน้ำร้อนปากถุงให้แน่น แล้ววางทับอาหารให้จม ปิดฝาให้สนิท

๑.๕ กรณีผักที่มีน้ำมาก ๆ มาดองเปรี้ยว เช่น กะหล่ำปลี ผักกาดขาว กะหล่ำดอก ฯลฯ ทำได้โดยใช้เกลือคลุกเคล้าผักให้ทั่ว เกลือจะดูดน้ำออกจากผัก น้ำก็จะผสมกับเกลือเป็นน้ำเกลือ ซึ่งน้ำเกลือจะมีความเข้มข้นประมาณ ๕-๘ เปอร์เซ็นต์ บรรจุผักในภาชนะให้แน่น ๓-๕ วันจะเกิดการกรดเค็มดี ทำให้ผักมีรสเปรี้ยว

### ๒. การดองเค็ม

๒.๑ ล้างภาชนะบรรจุอาหารให้สะอาด ลวกหรือต้มในน้ำเดือด ๑๐-๑๕ นาที แล้วผึ่งให้แห้ง

#### ๒.๒ การเตรียมอาหาร

- ผักและผลไม้ ล้างให้สะอาด หั่น ตัด หรือแต่งเป็นชิ้นตามต้องการ
- ผักชนิดที่มีน้ำมาก เช่น กะหล่ำ ผักกาดเขียวปลี คื่นช่าย หัวผักกาด ควรนำไปผึ่งแดดประมาณ ๑ วัน เพื่อลดปริมาณน้ำในผักทำให้ผักนิ่มและไม่หักง่ายเมื่อคลุกเคล้ากับส่วนผสม

#### ๒.๓ การเตรียมส่วนผสมทำได้หลายวิธีดังนี้

- การผสมเกลือกับน้ำ ต้มให้เดือด กรองแล้วทิ้งไว้ให้เย็น ให้น้ำเกลือมีความเข้มข้นประมาณ ๒๐-๕๐ เปอร์เซ็นต์ นำอาหารแช่ในน้ำเกลือ ๑๐-๑๕ วัน ก็สามารถนำมารับประทานได้ เช่น การทำไข่เค็ม
- การโรยเกลือสลับกับอาหารเป็นชั้นบางๆ เริ่มด้วยการโรยเกลือบางๆ ใส่ภาชนะสลับกับอาหารจนเต็มภาชนะ ชั้นบนสุดโรยเกลือทับอีกครั้งและปิดฝาให้สนิท เกลือจะช่วยดูดน้ำออกมาจากอาหาร น้ำจะผสมกับเกลือเป็นน้ำเกลือท่วมอาหาร เช่น การทำน้ำปลา

#### เทคนิคในการดองผักและผลไม้

๑. ควรระมัดระวังเรื่องความสะอาดของภาชนะ อุปกรณ์เครื่องใช้ เครื่องปรุงรส วัตถุดิบ สถานที่ประกอบการ ผู้ประกอบการ และในระหว่างขั้นตอนการประกอบอาหาร

๒. เลือกผักและผลไม้ที่สด ใหม่ เนื้อแน่น กรอบ มีขนาดผลเท่ากัน

๓. เลือกเครื่องปรุงรสที่มีคุณภาพเหมาะสมกับชนิดของผักผลไม้และวิธีการดองอาหาร

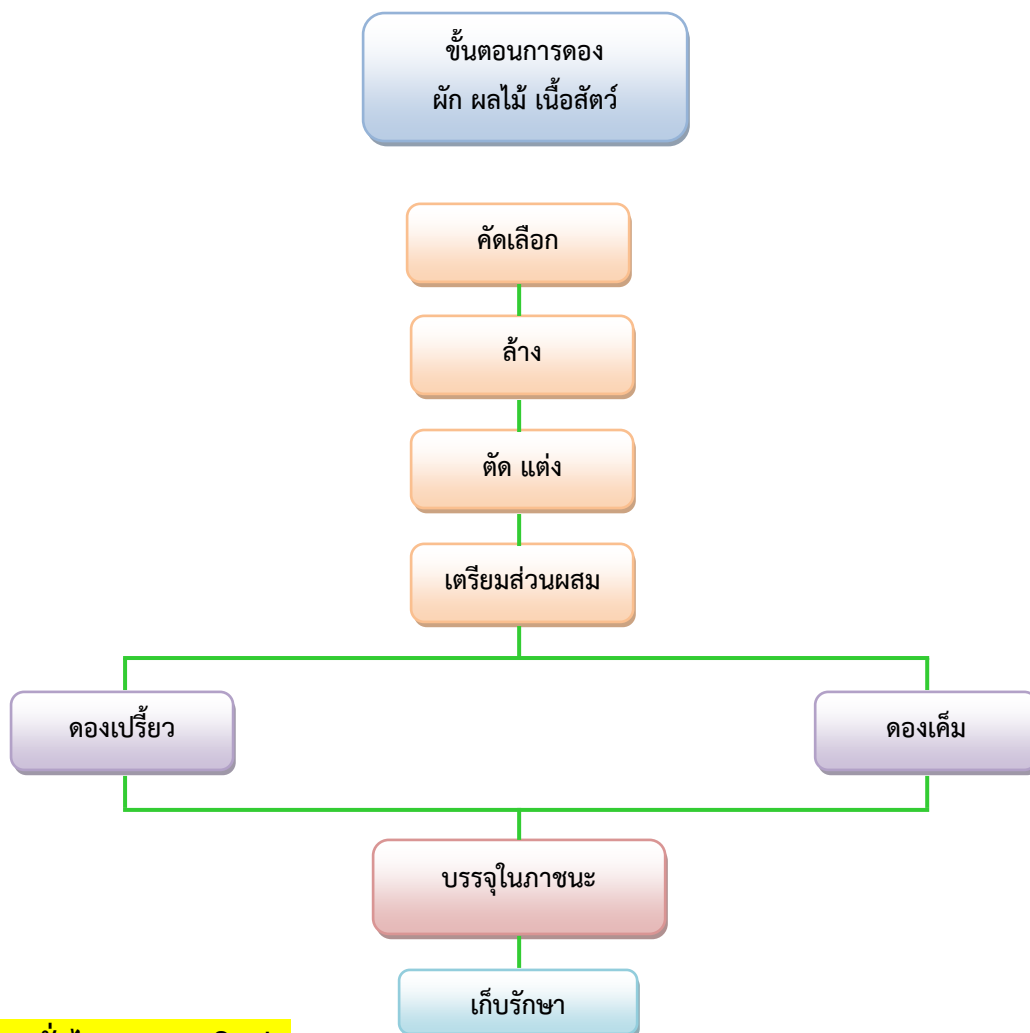
๔. ทำตามลำดับขั้นตอนของตำรับอาหารอย่างถูกต้อง

๕. ในการดองอาหารควรให้ส่วนผสมท่วมชิ้นอาหารทุกครั้ง ถ้าอาหารลอยให้ใส่ถุงพลาสติกใส่น้ำร้อนปากถุงให้แน่น กดทับชิ้นอาหารให้จมในส่วนผสม

๖. ควรบรรจุอาหารในภาชนะที่แห้ง สะอาด ผ่านการฆ่าเชื้อและมีฝาปิด

๗. การเก็บอาหารต้องควรเก็บรักษาในที่สะอาด แห้ง เย็น และมีอากาศถ่ายเทสะดวกและไม่ถูกแสงแดด

๘. การทำผักดองที่มีรสหวานกรอบ ให้แช่ผักในน้ำเกลือ ๑-๒ วันล้างให้สะอาดแล้วจึงนำไปแช่ในส่วนผสมที่ปรุงรสแล้ว จะได้ผักดองหวานกรอบมีรสชาติกลมกล่อม



### ๓. ข้อมูลทั่วไปและการติดต่อ

นางปัทมา ถนอมกุล ตำแหน่งเกษตรอำเภอคลองใหญ่

สำนักงานเกษตรอำเภอคลองใหญ่ จังหวัดตราด รหัสไปรษณีย์ ๒๓๑๑๐

โทรศัพท์ ๐๘ - ๑๗๖๒ - ๗๖๘๗

### ๔. ข้อมูลผู้ถอดบทเรียน

นางสาวชนิภา เขียวณรงค์ ตำแหน่งนักวิชาการส่งเสริมการเกษตรปฏิบัติการ

หน่วยงาน สำนักงานเกษตรอำเภอคลองใหญ่ จังหวัดตราด

โทร. ๐ ๓๙๕๘ ๑๓๕๕ โทรสาร ๐ ๓๙๕๘ ๑๑๔๔

E-mail: chnipa\_d@hotmail.com