

ใบความรู้ที่ ๔ เรื่อง การทำผลไม้กวน

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง การแปรรูปผลผลิตทางการเกษตร

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่องการทำผลไม้กวน

รายวิชา การงานอาชีพ ๕ รหัสวิชา ง๒๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓



ความสำคัญของผลไม้กวน

การแปรรูปผลผลิตทางการเกษตรด้วยวิธีการกวน คือ การนำน้ำหรือเนื้อผลไม้ที่สุกแล้วผสมกับน้ำตาล โดยใช้ความร้อน เพื่อกวนผสมกลมกลืนกัน ด้วยรสหวาน และให้เข้มข้นขึ้น การนำผลไม้มาแปรรูปด้วยวิธีการกวนจะช่วยให้เก็บผลไม้ไว้ได้นาน และผลิตภัณฑ์ผลไม้กวนที่ได้จะมีกลิ่น รสชาติ ต่างไปจากผลไม้สด

ประเภทการกวน

การกวนมี ๓ ประเภท แต่ละประเภทเหมาะกับผักและผลไม้ต่างกัน

๑. การกวนโดยใช้น้ำตาลกับน้ำ ใช้กับ พุทรา มะขาม กระท้อน มะปราง มะม่วงดิบ มะละกอ
๒. การกวนโดยใช้น้ำตาลกับกะทิ ใช้กับ กล้วย ฟักทอง เผือก มันเทศ ถั่วต่าง ๆ
๓. การกวนโดยใช้น้ำตาลอย่างเดียว ใช้กับ สับปะรด มะม่วงสุก มะละกอสุก มะดัน มะเฟือง ทุเรียน

อุปกรณ์

๑. ภาชนะที่ใช้สำหรับกวนผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวจะต้องไม่ใช้ภาชนะอลูมิเนียม สังกะสีหรือเหล็ก เพราะจะทำให้ภาชนะพุทหรือกร่อนผสมกับอาหาร
๒. อุปกรณ์การกวนเช่น พายไม้ กระทะทอง
๓. ไฟแก๊สหรือ ถ่านแล้วแต่สะดวก

เคล็ดลับการกวน

๑. ควรใช้กระทะสแตนเลสหรือภาชนะเคลือบปากกว้าง เพราะไม่ทำให้สีอาหารเปลี่ยนไป ก้นภาชนะควรมีลักษณะโค้งมนเพื่อความสะดวกในการกวนและควรใช้พายไม้

๒. การทดสอบความเหนียวของอาหารกวนโดยหยดลงในน้ำที่เย็นจัด ถ้ามีลักษณะเป็นก้อนคงสภาพไม่แตกกระจายแสดงว่าอาหารกวนนั้นได้ที่แล้ว แต่ถ้าลักษณะเหลวละลายไปกับน้ำต้องกวนต่อไปอีก แล้วจึงทดสอบอีกครั้ง

๓. การกวนควรใช้ไฟค่อนข้างอ่อน

๔. การใส่แบะแซทำให้อาหารกวนนั้นมีความเหนียวมากขึ้น ควรใส่เมื่อกวนอาหารจนน้ำงวดลงครึ่งหนึ่ง โดยใช้แบะแซ ๑ ช้อนโต๊ะ ต่อปริมาณอาหาร ๑ กิโลกรัม

๕. ในกรณีที่ผลไม้มีน้ำมาก ควรเคี่ยวให้น้ำงวดก่อน แล้วจึงเติมน้ำตาลกวนต่อไปจนแห้ง ถ้าใส่น้ำตาลพร้อมกับผลไม้จะทำให้กระเด็นมาก

๖. ส่วนผสมน้ำตาลในแต่ละตำรับ อาจลดหรือเพิ่มตามชอบได้

๗. การกวนเผือก กล้วย ฟักทอง มันเทศ ให้แบ่งกะทิส่วนหนึ่งไว้ทำชีสไล์ โดยนำกะทิมาเคี่ยวจนเป็นน้ำมัน ควรใส่น้ำมันส่วนนี้หลังจากกวนอาหารได้ที่แล้วกวนต่อไปจนน้ำมันซึมเข้าไปในอาหาร จะทำให้อาหารมีเนื้อเนียนขึ้น

ข้อควรระวัง

๑. เมื่อเริ่มกวนผลไม้เนื้อมันก็ควรที่จะให้ใช้ไฟปานกลาง จากนั้นถ้าหากว่าพอเริ่มงวดก็ให้ลดไฟให้อ่อนลง แต่ที่สำคัญคือ ต้องคอยคนตลอดเวลา และระวังอย่าให้อาหารที่กวนนั้นไหม้และติดกระทะโดยเด็ดขาด ถ้าหากว่าเกิดการไหม้ก็ต้องเปลี่ยนกระทะในทันที เพราะถ้าไม่เปลี่ยนจะทำให้รสชาติของอาหารที่กวนนั้นออกรสขมและเปลี่ยนรส

๒. การกวนกับน้ำตาลอย่างเดียว อย่างเช่น การทำมะละกอกวนเส้นก็จะต้องได้อาหารกวนที่ตกผลึกแข็งและไม่ใสจนเกินไปจากนั้นถ้าหากว่าคุณใส่น้ำมะนาวลงไปเป็นส่วนผสมด้วยในขณะที่กวนก็จะได้อาหารกวนใส และมีความเหนียวมากยิ่งขึ้น และวิธีนี้ก็จะทำให้น้ำตาลไม่ตกผลึก

การทำผลไม้กวน

ผลไม้ที่เหมาะสมที่จะนำมากวนควรเลือกผลไม้ที่มีลักษณะ ดังนี้

๑. ควรเป็นผลไม้ ที่มีเนื้อเยื่อมาก เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ปริมาณมากเช่น ฟักทอง

๒. ควรเป็นผลไม้แก่จัด สุกอม เนื่อนิ่ม จะทำให้ผลไม้กวนมีรสชาติดี กลิ่นหอม

๓. นอกจากนี้ยังใช้กากผลไม้ที่เหลือจากการทำน้ำผลไม้มากรวนได้

๔. ควรเป็นผลไม้ที่มีเมล็ดน้อยที่สุด

๕. ควรใช้ผลไม้ตามฤดูกาล

วิธีการทำผลไม้กวนชนิดต่าง ๆ

๑. มะม่วงกวน
๒. กล้วยกวน
๓. พุเรียนกวน
๔. พุทรากวน
๕. สับปะรดกวน

๑. มะม่วงกวน



ส่วนผสม

๑. มะม่วงสุก ๒ กิโลกรัม
๒. เกลือป่น ๑ ช้อนโต๊ะ

วิธีทำ

๑. ล้างมะม่วงให้สะอาด ปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ปั่นให้ละเอียด ระวังอย่าให้มีเส้นใยติด
๒. ใส่มะม่วงลงในกระทะทอง กวนด้วยไฟแรงปานกลาง ใส่เกลือ กวนจนเหนียวติดพาย ยกพายขึ้นจนมะม่วงหยุดซ่า ๆ (ถ้ามะม่วงรสเปรี้ยวจัดควรเติมน้ำตาล)
๓. เมื่อได้ที่ดีแล้ว ทิ้งไว้ให้เย็น ใช้ช้อนตักละเลงบนใบตองหรือใบไม้ซึ่งเช็ดสะอาดแล้ว ละเลงเป็นแผ่นเล็กหรือแผ่นใหญ่ เรียงลงถาดตากแดด พอแห้งแกะออกกลับอีกด้านแล้วตากต่อให้แห้งสนิท ถ้าแผ่นใหญ่นำมาตัดเป็นแผ่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ ควรละเลงให้บางแล้วนำไปผึ่งแดดให้จนแห้ง ลอกใบตองออกแล้วกลับตากอีกด้านจนแห้งสนิท (เมื่อเสร็จแล้วควรนำไปอบอีกครั้งเพื่อฆ่าเชื้อ) แล้วจึงวางเรียงหรือม้วนเก็บใส่ถุงหรือกล่องพลาสติก ปิดฝาให้สนิท

๒. กล้วยกวน



ส่วนผสม

- | | | |
|----------------------|-----|------|
| ๑. กล้วยน้ำว้าสุกงอม | ๒๐ | ลูก |
| ๒. น้ำตาลทราย | ๑/๒ | ถ้วย |
| ๓. มะพร้าว | ๕๐๐ | กรัม |

วิธีทำ กล้วยกวน

๑. ปอกเปลือกกล้วย หั่นเป็นชิ้นเล็ก ยีให้ละเอียด
๒. คั้นมะพร้าวให้ได้กะทิ ๒ ถ้วย หางกะทิ ๒ ถ้วย (ใช้น้ำกะทิสำเร็จรูปประกอบก็ได้)
๓. นำหัวกะทิ ตั้งไฟอ่อนเคี่ยวให้เป็นน้ำมัน พักไว้
๔. ผสมหางกะทิกับน้ำตาลตั้งไฟกลางให้น้ำตาลละลาย ยกลงกรองด้วยผ้าขาวบาง เทลงในกระทะ-ทอง ใส่กล้วยยกขึ้นตั้งไฟอ่อน กวนด้วยพายไม้จนมีลักษณะข้นเหนียว
๕. ใส่น้ำหัวกะทิ ในข้อที่ ๓ ทีละน้อย กวนให้เข้ากันจนกล้วยแห้งเหนียวพอบั่นได้ ยกลงทิ้งไว้ให้อุ่น คลึงเป็นแท่งยาว ตัดเป็นท่อน ๆ ห่อด้วยกระดาษแก้ว เก็บใส่ขวดโหล ไว้รับประทานได้นาน

๓. ทูเรียนกวน



ส่วนผสม

๑. เนื้อทูเรียนสุก ๑,๐๐๐ กรัม
๒. น้ำตาลทรายขาว ๐-๑๐๐ กรัม

วิธีการทำทูเรียนกวน

๑. ฉีกเนื้อทูเรียนเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วนำกระทะทองเหลืองตั้งไฟเติมน้ำตาลทรายลงไปเนื้อทูเรียน (น้ำตาลทรายไม่ควรเกินกว่าร้อยละ ๒๐ ของน้ำหนักทูเรียน หรือไม่ต้องเติมก็ได้)
๒. กวนจนทูเรียนเหนียวไม่ติดมือ ช่วงแรกกวนด้วยไฟแรงและคนตลอดเวลาเพื่อให้เริ่มหนืด ช่วงสองลดอุณหภูมิลงและกวนต่อไปจนเนื้อเหนียวหยาบไม่ติดมือ
๓. ทูเรียนหมอนทองให้กวนประมาณ ๒ ชั่วโมง ทูเรียนพันธุ์พื้นเมืองประมาณ ๒ ชั่วโมงครึ่ง ทูเรียนพันธุ์ชะนีประมาณ ๓ ชั่วโมง

การบรรจุและการเก็บรักษาทูเรียนกวน

๑. บรรจุในถุงพลาสติกพีพี (Poly Propylene-PP) หรือถุงร้อน ซึ่งมีความใสและป้องกันความชื้นได้ดี สามารถใช้เป็นบรรจุภัณฑ์อาหารในขณะร้อน เก็บได้นาน ๑ เดือน
๒. เก็บในกระป๋องดีบุกขณะร้อนจะเก็บได้นานถึง ๖ เดือน แต่ไม่สะดวกในการบริโภค
๓. การบรรจุในกล่องพลาสติกใส รูปทรงสี่เหลี่ยมใช้พลาสติกพีเอส (Polystyrene) ซึ่งมีคุณสมบัติโปร่งใสมองเห็นเนื้อทูเรียนกวน โดยเป็นรูปแบบบรรจุภัณฑ์เรียบง่าย เห็นเนื้อทูเรียนกวนภายใน โครงสร้างของบรรจุภัณฑ์สามารถรับแรงกระแทกได้ระดับหนึ่ง และสามารถเก็บรักษาคุณภาพของผลิตภัณฑ์ได้นาน ๑ เดือน
๔. การเก็บรักษาที่อุณหภูมิปกติ ๒๘-๓๐ องศาเซลเซียส เก็บได้นาน ๒๐ วัน แต่ถ้าเก็บรักษาที่อุณหภูมิ ๕ องศาเซลเซียส เก็บได้นาน ๑๒๐ วัน
๕. การเก็บรักษาไม่ให้ขึ้นรา ควรเก็บในภาชนะที่ปิดสนิทและป้องกันความชื้น

๔. พุทรากววน



ส่วนผสม

- | | | |
|---------------|-----|----------|
| ๑. เนื้อพุทรา | ๓ | กิโลกรัม |
| ๒. น้ำตาลปี๊บ | ๑.๕ | กิโลกรัม |
| ๓. เกลือป่น | ๑ | ช้อนชา |

วิธีทำพุทรากววน

๑. นำเนื้อพุทรามาโขลกให้ละเอียด
๒. นำกระทะตั้งไฟ เทน้ำเปล่า ๔ ถ้วยแกง แล้วนำน้ำตาลปี๊บลงเคี่ยวให้เหนียวเป็นยาง
๓. เทเนื้อพุทราที่บดละเอียดแล้วลงไปโรยด้วยเกลือป่น กวนให้เหนียวเท่านี้ก็รับประทานได้

๕. สับปะรดกววน



ส่วนผสม

- | | | |
|---------------|-----|----------|
| ๑. สับปะรด | ๑ | กิโลกรัม |
| ๒. น้ำตาลทราย | ๒๐๐ | กรัม |
| ๓. เกลือป่น | ๑/๒ | ช้อนชา |
| ๔. แปะแซ | ๒ | ช้อนโต๊ะ |

วิธีการทำสับปะรดกววน

๑. เลือกสับปะรดที่สุก ๆ คมดูมีกลิ่นหอม ออกสีเหลือง
๒. ปอกเปลือก แล้วใช้มีดตัดเอาตาสับปะรดออกให้หมด ล้างน้ำให้สะอาด แล้วหั่นสับปะรดเป็นชิ้นเล็ก ๆ
๓. สับปะรดหั่นชิ้นเล็ก ๆ นำไปปั่นให้ละเอียด แล้วบีบเอาน้ำสับปะรดออก
๔. ตั้งกระทะให้ร้อน ใช้ไฟอ่อน ๆ ใส่สับปะรดปั่นละเอียดลงไป ใส่เกลือป่นและน้ำตาลทราย ใช้พายไม้คนคลุกเคล้าผสมให้เข้ากัน คนให้น้ำตาลทรายละลายให้หมด
๕. คนสับปะรดไปเรื่อย ๆ เคี่ยวกวนด้วยไฟอ่อน ๆ หมั่นคนตลอดเวลาสม่ำเสมอ จนสับปะรดออกเหนียวข้น และสีของสับปะรดจะเข้มขึ้น ใช้เวลาประมาณ ๖๐ นาที
๖. เมื่อสับปะรดเริ่มเหนียวข้น จึงใส่แบะแซคนคลุกเคล้าผสม กวนให้เข้ากัน ยกลงแล้วพักให้เย็นตัวลง
๗. จัดเสิร์ฟ สับปะรดกวนหอม ๆ รสชาติหอมหวานอร่อย เหนียวหนืด ๆ สามารถเก็บไว้รับประทานได้นาน และนำไปประกอบอาหารเมนูต่าง ๆ ได้อีกหลายเมนู เช่น ทำไส้ขนมต่าง ๆ ขนมปังไส้สับปะรด กะหรี่ปั๊ปไส้สับปะรด พายสับปะรด เป็นต้น

อ้างอิง

<https://sites.google.com/site/prayochnkhnxsappardsappardkwn/withi-tha-sabpard-kwn>

<https://chiratcha-preserves.weebly.com/๓๖๑๔๓๖๔๐๓๖๐๗๓๖๑๕๓๖๓๔๓๕๕๕๓๖๒๓๓๖๐๙.html>

กรมส่งเสริมการเกษตร E-BOOK : กลุ่มสื่อส่งเสริมการเกษตร สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี กรมส่งเสริมการเกษตร <https://esc.doae.go.th/wp-content/uploads/๒๐๑๗/๐๑/ผลิตภัณฑ์ทุเรียน.pdf> ๓

<https://sites.google.com/site/๖๓processedfruits๒๕๕๖/phl-mi-kwn>

<https://aksara๙๙.wordpress.com/%e๐%b๘%๘๑%e๐%b๘%b๒%e๐%b๘%a๓%e๐%b๘%๘๑%e๐%b๘%a๗%e๐%b๘%๙๙/>

[youtube:<http://www.youtube.com/watch?v=R๗C๘r๑KwzHA%๕D>

https://krua.co/cooking_post/fruitleather/