

ใบความรู้เรื่อง วิธีการทำผักดองโซดา
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ศิลป์แห่งการถนอมอาหาร
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การลงมือปฏิบัติ และการประยุกต์ใช้การถนอมอาหาร
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๒๓๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓

วิธีการทำผักดองโซดา



วัตถุดิบ/อุปกรณ์

๑. ผักชนิดต่าง ๆ ที่จะนำมาใช้ในการดอง (โดยอาจหาข้อมูลว่าผักชนิดใด เหมาะสมกับหรับการนำมาดอง) โดยในใบกิจกรรมนี้ แนะนำเป็นวัตถุดิบที่หาได้ง่าย ๆ และอร่อย ดังนี้

- แครอท
- แตงกวาญี่ปุ่น / หรือของไทย
- หัวไชเท้า (ควรเลือกหัวไชเท้าญี่ปุ่น หรือเกาหลีจะมีความเหนียวของหัวไชเท้าน้อยกว่าของไทย)

๒. เกลือป่น สำหรับแช่ผัก และใส่เป็นส่วนผสม

๓. น้ำตาล หรือน้ำตาลหล่อฮั้งก้วย (สำหรับสายรักสุขภาพ)

๔. น้ำส้มสายชู

๕. โซดา

๖. ขวดโหลแก้วสำหรับดองผัก

ส่วนผสม

- | | | |
|----------------------------------|-----|----------|
| ๑. น้ำตาล หรือน้ำตาลหล่อฮั้งก้วย | ๓ | ช้อนโต๊ะ |
| ๒. เกลือป่น | ๑ | ช้อนโต๊ะ |
| ๓. น้ำส้มสายชู | ๑๐๐ | ML |
| ๔. โซดาปิดท้ายจนเกือบเต็มโหล | | |

วิธีการทำ

๑. นำผักที่ต้องการนำมาใช้ในการดองให้สะอาด แล้วนำมาหั่นตามต้องการ แนะนำให้หั่นเป็นรูปทรงต่าง ๆ เพื่อให้ง่ายต่อการนำมารับประทาน และง่ายต่อการนำมาเรียงลงในขวดโหล

๒. หลังจากนั้นนำผักที่หั่นแล้ว มาคลุกกับเกลือทิ้งไว้ ๑๕ นาที

๓. หลังจากครบเวลา ๑๕ นาทีแล้ว นำมาล้างด้วยน้ำสะอาด แล้วนำผักที่ล้างไปใส่ หรือนำไปเรียงในขวดโหลที่เตรียมไว้ได้เลย

๔. ใส่น้ำตาล หรือน้ำตาลหล่อฮั้งก้วย ๓ ช้อนโต๊ะ ตามด้วยเกลือป่น ๑ ช้อนโต๊ะ น้ำส้มสายชู ๑๐๐ ML และตามด้วยการเติมโซดาจนเกือบเต็มขวดโหล

๕. นำไปแช่ในตู้เย็นอย่างน้อย ๓ ชั่วโมง ก็สามารถนำออกมาทานได้เลย

