

ใบความรู้ เรื่อง การถนอมอาหารอย่างง่าย
หน่วยการเรียนรู้ที่ ๒ เรื่อง ศิลป์แห่งการถนอมอาหาร
แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๔ เรื่อง การลงมือปฏิบัติ และประยุกต์ใช้การถนอมอาหาร
การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๒๓๑๐๒ ภาคเรียนที่ ๒ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓



การถนอมอาหารอย่างง่าย

๑. ขั้นตอนการถนอมอาหารอย่างง่าย

การถนอมอาหาร คือ การยืดอายุการเก็บรักษาอาหารเพื่อคงความปลอดภัย คุณภาพ และรสชาติ สามารถทำได้หลายวิธี สำหรับผู้เรียนสามารถทดลองทำได้ง่าย ๆ เช่น

๑.๑ การทำผักดอง



ยกตัวอย่างขั้นตอนการทำ

๑. เลือกผักสดสะอาด เช่น กะหล่ำปลี แตงกวา หรือผักกาด
๒. ล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นพอเหมาะ
๓. เตรียมน้ำดอง (เกลือ ๕% + น้ำตาลเล็กน้อย + น้ำสะอาดต้มสุก)
๔. นำผักใส่ภาชนะสะอาด เติมน้ำดองให้ท่วม
๕. ปิดฝาให้แน่น หมักทิ้งไว้ ๒-๓ วัน จนมีรสเปรี้ยว

ตัวอย่างใกล้ตัว เช่น ผักกาดดอง ที่ใช้ทำแกงจืด หรือ แตงกวาดอง ที่ใส่แฮมเบอร์เกอร์



๑.๒ การทำกล้วยตาก



ขั้นตอน

๑. เลือกกล้วยน้ำว้าสุกพอดี
๒. ปอกเปลือก ล้างน้ำเกลือเจือจางเพื่อกันดำ
๓. วางเรียงบนตะแกรงแล้วนำไปตากแดด ๓-๕ วัน (หรืออบแห้ง)
๔. ปีบกล้วยเบา ๆ ให้แบนเล็กน้อย ตากต่อจนแห้งสนิท

ตัวอย่างใกล้ตัว เช่น กล้วยตาก ที่ขายเป็นขนมสุขภาพ หรือของฝาก



๑.๓ การแช่แข็งผักผลไม้



ขั้นตอน

๑. เลือกผักผลไม้สด เช่น ข้าวโพดอ่อน ถั่วลันเตา มะม่วง
๒. ล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้น
๓. ลวกในน้ำเดือดสั้น ๆ แล้วแช่ในน้ำเย็น (Blanching) เพื่อลดเอนไซม์
๔. บรรจุในถุงพลาสติกสุญญากาศ
๕. เก็บในช่องแช่แข็ง -18°C

ตัวอย่างไส้ตัว เช่น ข้าวโพดแช่แข็ง ที่ขายตามห้างสรรพสินค้า



๒. การเลือกวิธีที่เหมาะสมกับอาหาร

- ✓ ผักสดที่ต้องการเก็บไม่นาน → ตองเกลือหรือหมัก (เช่น ผักกาด, แดงกวา)
- ✓ ผลไม้ที่มีรสหวาน และเนื้อนิ่ม → ตากแห้ง (เช่น กัวย, มะม่วง, ลำไย)
- ✓ ผักผลไม้ตามฤดูกาลที่ต้องการเก็บไว้นาน → แช่แข็ง (เช่น มะม่วง, มะเขือเทศ, ข้าวโพด)

หลักการเลือก → คำนึงถึง ลักษณะอาหาร ความสะดวก และอุปกรณ์ที่มี

๓. การสะท้อนคิด (Reflection) เมื่อนักเรียนได้ลงมือทดลองถนอมอาหาร ควรสะท้อนคิดดังนี้



ประโยชน์

- ✓ ทำให้เก็บอาหารไว้กินได้นานขึ้น
- ✓ ลดการสูญเสียผลผลิตทางการเกษตร
- ✓ ได้รสชาติใหม่ ๆ เช่น เปรี้ยวของผักดอง หรือหวานหอมของกล้วยตาก



ข้อจำกัด

- ✗ ใช้เวลา เช่น การตากแดดต้องใช้เวลาวัน
- ✗ รสชาติ และคุณค่าทางโภชนาการอาจเปลี่ยนไป
- ✗ ต้องมีอุปกรณ์บางอย่าง เช่น ตู้แช่แข็ง ถุงสุญญากาศ

การนำไปใช้จริง



- ✓ เก็บผักผลไม้ฤดูกาลไว้กินได้ทั้งปี
- ✓ ทำเป็นของฝาก หรือสินค้าขาย เช่น กล้วยตากหรือมะม่วงดอง
- ✓ ประยุกต์ใช้ในครัวเรือน เพื่อลดการทิ้งอาหาร



การถนอมอาหารอย่างง่าย เช่น การดอง การตาก และการแช่แข็ง เป็นวิธีที่ทำได้ในครัวเรือน เหมาะกับอาหารแต่ละประเภท ช่วยยืดอายุการเก็บ ลดการสูญเสีย และสามารถต่อยอดเป็นรายได้

