

ใบความรู้ ที่ ๑๔ เรื่อง การถนอมอาหาร (กล้วยเชื่อม)๑

หน่วยการเรียนรู้ที่ ๓ เรื่อง เชฟตัวจิ๋ว

แผนการจัดการเรียนรู้ที่ ๑๔ เรื่อง การถนอมอาหาร (กล้วยเชื่อม)๑

รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง๑๓๑๐๑ ภาคเรียนที่ ๑ ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๓

การถนอมอาหารด้วยวิธีการการเชื่อม

การเก็บอาหารด้วยวิธีการถนอมอาหารด้วยวิธีการเชื่อม เป็นการนำน้ำและน้ำตาลทรายมาต้มรวมกันจนเดือดเป็นน้ำเชื่อม หลังจากนั้นจึงนำผักหรือผลไม้ใส่ลงไปลงในน้ำเชื่อมหรือไฟแล้วต้มต่อไปจนความหวานซึมเข้าไปในเนื้อผักหรือผลไม้ ทำให้ผักหรือผลไม้มีรสชาติหวานกว่าปกติ ผักและผลไม้ที่นิยม นำมาเชื่อม เช่น ฟักทอง มันสำปะหลัง กล้วย และมะยม กล้วยเชื่อม



ส่วนผสม (สำหรับกล้วยไข่เชื่อม)

กล้วยไข่ห่าม	๑	หวี
น้ำตาลทรายขาว	๘๐๐	กรัม
น้ำตาลโตนด	๑๕๐	กรัม
น้ำเปล่า	๕๐๐	มิลลิลิตร
เกลือ	๑	ช้อนชา
มะนาว	๑	ซีกเล็ก

น้ำเปล่าปีบน้ำมะนาวเล็กน้อยสำหรับแช่กล้วยก่อนปรุง

ส่วนผสมน้ำราดกะทิ

หัวกะทิ	๗๐๐	กรัม
หางกะทิ	๑	ถ้วย
เกลือ	๑	ช้อนชา

วิธีทำ

๑. เตรียมกะละมังใส่น้ำ ใส่น้ำเกลือ คนให้ละลาย
๒. ปอกกล้วยไข่ ดึงรกกล้วยออกให้หมด
๓. เตรียมหม้อหรือกระทะน้ำเชื่อมเปิดไฟกลาง ใส่น้ำ ใบเตย ใส่น้ำตาลทราย และน้ำตาลปีบ คนให้ละลาย รอให้น้ำเชื่อมเดือดและข้นได้ที่ สังเกตว่าเมื่อใช้ทัพพีตักน้ำเชื่อมเทลงจะโรยเป็นสาย พอรินน้ำเชื่อมใกล้หมดทัพพี น้ำเชื่อมจะขาดสายเล็กน้อย จึงใส่กล้วยลงไป โดยใช้ไฟกลางค่อนไปทางไฟอ่อน หมั่นตักน้ำเชื่อมราดบนกล้วยเสมอป้องกันกล้วยดำและทำให้สุกทั่วถึง
๔. เมื่อกล้วยได้ที่ กล้วยเริ่มพองและแตกเป็นริ้วให้บีบมะนาวลงไปคนให้ทั่วตักกล้วยขึ้นจากกระทะใส่ภาชนะที่เตรียมไว้ทันที แล้วตักน้ำเชื่อมราดทับ ป้องกันกล้วยแห้ง
๕. ทำน้ำราดกะทิ โดยใส่หัวกะทิขึ้นตั้งไฟอ่อนจนเดือดเล็กน้อยและข้นเป็นครีม ปิดไฟ ใส่น้ำตาลคนให้ละลายนำไปใช้ราดกล้วยเชื่อม พร้อมตกแต่งจัดเสิร์ฟได้