

สาเก : แบ่งที่น่าสนใจ

เมื่อพูดถึงสาเก หลายคนอาจยังมีความเข้าใจผิดว่า เป็นของแกลงสำหรับผู้เป็น
งานโรคบางชนิด เช่นเดียวกับความเชื่อเกี่ยวกับหูดปลา ความจริงแล้วสาเกไม่ได้เป็นของแกลง
สำหรับโรคใด ๆ ทั้งสิ้น ยกเว้นโรคอ้วนอย่างเดียวนั่น

การใช้ประโยชน์จากผลสาเกในต่างประเทศ จะใช้รับประทานเป็นผลไม้ ผลสาเกที่สุกจะ
มีรสหวาน ส่วนใหญ่จะนำมาใช้ทำอาหารในลักษณะของกาดัม บิง ทอด ยม หรือทำเป็นรูป แต่ที่
ไม่เป็นที่นิยมกันนัก สำหรับในบ้านเรา ยังมีการใช้ประโยชน์จากผลสาเกไม่กว่าชาวเกาหลีที่ควร
โดยมากมักจะนำมาทำเป็นสาเกเชื่อมน้ำตาล หรือไม่ก็เอาไปทำสาเกแวงบวดเท่านั้น และก็มีหน่วย
งานราชการบางแห่งพยายามศึกษาหาวิธีการแปรรูปผลสาเกให้เป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ เช่น ข้าว
เกรียมสาเก สาเกแผ่นกรอบ สาเกทวน สาเกในน้ำเชื่อมบรรจุกระป๋อง แบ่งสาเกและสาเกเชื่อม
น้ำตาล เป็นต้น

ในบรรดาผลิตภัณฑ์สาเกต่าง ๆ ดังกล่าวนี้ มีบางผลิตภัณฑ์ที่วางเยียนาคงที่ดีใน
โอกาสต่อไป เช่น กาดัมผลิตแบ่งจากผลสาเก ซึ่งแบ่งที่ได้จะมีคุณสมบัติเฉพาะตัวที่แตกต่างจาก
แบ่งชนิดอื่น ไม่ว่าจะเป็นแบ่งข้าวโพด แบ่งข้าวเจ้า หรือแบ่งมันสำปะหลังก็ตาม แบ่งสาเกจะมีการ
ดูดน้ำและพองตัวได้ค่อนข้างต่ำ และเจลที่ได้จะมีความหนืดมาก มีความคงทนต่อความร้อนที่ใช้ใน
ระหว่างการทำอาหารได้ดี จึงเหมาะที่จะใช้ในผลิตภัณฑ์อาหารที่ต้องการความหนืด และใช้ความ
ร้อนสูงในกรรมวิธีการผลิต เช่น ซอส หรือใช้เป็นสารช่วยเพิ่มความคงตัวในผลิตภัณฑ์อาหาร
บางอย่างก็ได้ผลดี

แต่การที่จะผลิตเป็นอุตสาหกรรมได้นั้น ก็จำเป็นจะต้องมีการวางแผนส่งเสริมให้มีการ
ปลูกต้นสาเกมากขึ้น เพื่อให้มีปริมาณมากเพียงพอที่จะใช้เป็นวัตถุดิบ ซึ่งก็ต้องใช้เวลาหลายปีกว่า
จะให้ผลผลิต

ชมรมเทคโนโลยีทางอาหารและชีวภาพ คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทนิพนธ์

ฟองเต้าหู้ : อาหารดีที่ทำเองได้

ฟองเต้าหู้ เป็นผลิตภัณฑ์จากถั่วเหลืองที่คนส่วนใหญ่จะไม่ค่อยรู้จักแต่อาจจะเคยรับประทานใน
มาบ้างแล้ว ได้จากการนำน้ำนมถั่วเหลืองมาต้มในภาชนะปากกว้าง เช่น กระทะหรือถาด ที่อุณหภูมิใกล้เดือด
ด้วยไฟอ่อน ๆ เป็นเวลา 20-30 นาที น้ำที่ผิวจะระเหยออกไปทำให้โปรตีนถั่วเหลืองเข้มข้นมากขึ้นเกิดเป็นแผ่น
เยียวบาง ๆ บนผิวน้ำนม เมื่อทิ้งไว้สักครู่แผ่นเยียวนี้จะมีความเหนียวขึ้น ผู้ผลิตจะใช้แม่พิมพ์ขึ้นตรงกลางได้
แผ่นแล้วยกขึ้นแขวนตาก หรือเอาเข้าเครื่องอบแห้ง เมื่อเดียวน้ำนมถั่วเหลืองต่อไปอีก จะมีแผ่นฟองเต้าหู้
เกิดที่ผิวหน้าอีก นำนมถั่วเหลืองน้อยหนึ่งจะได้ฟองเต้าหู้ประมาณ 15-20 แผ่น

ฟองเต้าหู้แผ่นแรก ๆ ที่ใคร่มีคุณภาพดีที่สุด มีสีขาวนวล กลิ่นหอม รสหวานเล็กน้อย และมี
เนื้อเหนียวนุ่ม เวลาแห้งก็ไม่แตกหักง่าย ส่วนฟองเต้าหู้ที่เกิดขึ้นในช่วงหลัง ๆ คุณภาพจะลดลงเรื่อย ๆ มีสี
ออกแดงหรือ ๆ มีรสหวานมากขึ้น เมื่อไม่คอยเหนียว เกิดการนิยาศและแตกหักได้ง่ายเมื่อแห้ง

ฟองเต้าหู้ที่ผลิตกันทั่ว ๆ ไป 5-3 แฉม ได้แก่ ฟองเต้าหู้สด เป็นฟองเต้าหู้ที่ค่อนข้างใหม่ ๆ แล้ว
นำไปประกอบอาหารรับประทานทันที เป็นฟองเต้าหู้ที่เน่าเสียได้ง่าย แต่มีรสชาติที่อร่อยที่สุด **ฟองเต้าหู้แห้ง**
เป็นฟองเต้าหู้ที่ทำให้แห้งด้วยความร้อนระดับหนึ่ง แต่ยังไม่แห้งจนกรอบ เก็บไว้ได้นานกว่าฟองเต้าหู้สด นิยมใช้กับ
ต้มยำเต้าหู้ รำข้าว **ฟองเต้าหู้ชนิดแห้ง** เป็นชนิดที่นิยมนำไปมีความชื้นต่ำสามารถเก็บไว้ได้นาน

สารจีน-ญี่ปุ่น นิยมนำมาประกอบฟองเต้าหู้มาก บางครั้งใช้ในแกงจืด ผัดต่าง ๆ เป็นต้น เป็น
อาหารที่มีโปรตีนสูงถึง 52.3% มีไขมัน 24.0% เป็นไขมันชนิดไม่อิ่มตัว มีคาร์โบไฮเดรต 12.0% แคลอรี 3.0%
ราคา บางคนเชื่อว่า การรับประทานฟองเต้าหู้จะช่วยลดระดับไขมันในเส้นเลือดได้ ทำให้คุณแม่มือใหม่ได้บุตร
อย่างเพียงพอ

จะเห็นว่าฟองเต้าหู้มีคุณค่าทางอาหารสูง การทำก็ไม่ยุ่งยาก เพียงแค่เตรียมน้ำนมถั่วเหลือง
แบบเดียวกันที่ใช้ทำเต้าหู้ได้ก็พอ สามารถเก็บไว้ได้นานและยังเป็นแหล่งสารอาหารที่ดีของผู้ที่รับประทาน
มังสวิรัติอีกด้วย

ชมรมเทคโนโลยีทางอาหารและชีวภาพ คณะวิทยาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย