

จากตารางผลการวิเคราะห์ปริมาณ MSG ในอาหารดังกล่าวข้างต้น จะเห็นได้ว่า อาหารบางประเภทมีการเติม MSG ไว้ในส่วนประกอบของอาหารที่ผลิตขึ้นมาเพื่อการจำหน่ายแล้ว ดังนั้นเมื่อนำมารับประทานจึงไม่จำเป็นต้องปรุงแต่งด้วย MSG อีก

อนึ่ง จากการทดลองการสลายตัวของ MSG เมื่อใช้ความร้อนอุณหภูมิน้ำเดือด โดยใช้เวลาต่าง ๆ

กัน แสดงให้เห็นว่า MSG จะสลายตัวและแปรสภาพเป็นสารอื่นซึ่งไม่มีคุณสมบัติในการเพิ่มรสชาติของอาหารในอัตราประมาณร้อยละ ๖ ต่อระยะเวลาการต้มหรือตุ๋นนาน ๓๐ นาที ดังนั้นเพื่อให้การใช้ MSG ได้ผลคุ้มค่าถูกวิธีและปลอดภัย จึงควรใช้ MSG ในปริมาณที่เหมาะสมและปรุงแต่งรสอาหารก่อนรับประทานเท่านั้น



น้ำมะม่วงหวานเข้มข้น

ส่วนผสม

เนื้อมะม่วงสุก	๑	กิโลกรัม
น้ำสะอาด	๒	ลิตร
น้ำเชื่อม	๑/๒	ลิตร
กรดซิตริก	๓๐	กรัม หรือประมาณ ๓ ช้อนโต๊ะ
เกลือ	๑๐	กรัม หรือประมาณ ๑ ช้อนโต๊ะ
สารกันเสีย โซเดียมเบนโซเอท (ถ้าต้องการเก็บไว้นาน)		

วิธีทำ

๑. ล้างผลมะม่วงให้สะอาด ผ่ามะม่วงออกตามยาวของผล ใช้ช้อนตักเนื้อออก
๒. นำเนื้อมะม่วงมาตีให้ละเอียดโดยเครื่องตีไฟฟ้า หรือยี่ลงบนตะแกรง
๓. เอาเนื้อมะม่วงที่ยี่ได้มาผสมกับน้ำสะอาด น้ำเชื่อม เติมกรดซิตริกและเกลือ

