

มาทตลองทำอาหารและเครื่องต้มกั้น

น้อย สาริกะภูติ

สถาบันค้นคว้าและพัฒนาผลิตภัณฑ์อาหาร ม. เกษตรศาสตร์

เนากัวย

ส่วนผสม

หน้า้เนากัวย	75	กรัม	(ซ้อที่ตลัดเก้า)	น้ำสะอาด	2	ลิตร
โซดาคาร์บอเนต	$\frac{1}{2}$	ช้อนชา		แป้งมัน	100	กรัม
			(Na_2CO_3)			

วิธีทำ

- ล้างหน้า้เนากัวยให้สะอาดหลายครั้ง จนหมดทราย
- ต้มหน้า้เนากัวยพร้อมหน้า้จำนวน ดังกล่าว แล้วใส่โซดาคาร์บอเนต ต้มให้หน้า้เหลือประมาณ 1.5 ลิตร จนสีต้นหน้า้ก่อนข้างขาวจึงยกลง (ใบเนากัวยก่อนข้างเปื่อย)
- นวดหน้า้เนากัวยหลาย ๆ ครั้งเติม หน้า้เล็กน้อย จนเหมือนคนกะทิ
- กรองด้วยผ้าดิบ, บีบน้ำจนหมด
- ตั้งไฟกวนประมาณ 20 นาที จึง ค่อย ๆ เทแป้งที่ผสมหน้า้ไว้จนหมด กวนต่อไปอีกประมาณ 15 นาที จนขึ้นเป็นเงา และแป้งไม่เป็นลูก และไม่ติดพาย ถ้าพายดูจะเห็น เป็นใยจึงเทใส่พิมพ์

ไข่เค็ม

ส่วนผสม

ไข่เบ๊ต	10	ฟอง	น้ำ	1,075	ซีซี	(สำหรับต้มกับเกลือเพื่อคองไข่)
เกลือ	210	กรัม				
สารส้ม	2	กรัม	น้ำ	1,000	ซีซี	(สำหรับต้มกับสารส้มเพื่อแซ่ไข่ไว้)

วิธีทำ

- เลือกไข่เบ๊ตที่ใหม่ ๆ ไข่แดงมีสี ก่อนข้างแดง
- ล้างไข่ให้สะอาด
- ต้มน้ำกับเกลือจนเดือด กรองด้วย ผ้าขาวบาง ทิ้งไว้ให้เย็น

4. เอาน้ำเกลือเทใส่ขวดหรือไห เอาไข่เป็ดแช่ในน้ำเกลือ จากนั้นใช้ถุงพลาสติกใส่น้ำซึ่งรัทปากถุงให้แน่น ทบไข่ให้จมน้ำ

5. ทอดไข่ประมาณ 15 วัน นำไข่ขึ้นต้มในน้ำกับสารส้มให้เดือดประมาณ 20 นาที ตักไข่ขึ้น ทิ้งไว้สักครู่จะเป็นสีนวลขาว

มะม่วงสามรส

ส่วนผสม

มะม่วงแก้วดิบแต่แก่จัด	3 ก.ก.
น้ำ	4.5 ลิตร

เกลือ	500 กรัม
แคลเซียมคลอไรด์ (น้ำปูนใส)	50 กรัม

การทอด

1. เลือกมะม่วงดิบก่อนข้างแก่จัดไม่มีรอยตำหนิ แล้วล้างให้สะอาด
2. ต้มน้ำเกลือใส่แคลเซียมคลอไรด์จนเดือด แล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง ทิ้งไว้ให้เย็น
3. นำมะม่วงบรรจุขวดโหลหรือไห

ได้ แล้วเทน้ำเกลือจากข้อ 2 ใส่ให้เต็ม หาของทับหรือขั้วต่ออย่าให้มะม่วงลอย ประมาณ 2 อาทิตย์ใช้ได้ หรือจะนานกว่านั้นก็ใช้ได้แต่ไม่ควรเกิน 1 เดือน

หมายเหตุ ถ้ามีผ้าขาวให้ซ้อนทับ

น้ำปรุงรส

น้ำ	600 ซีซี
น้ำตาล	750 กรัม

น้ำส้มสายชู	150 ซีซี
เกลือ	15 กรัม

การปรุงรส

1. นำมะม่วงตองจำนวนดังกล่าวล้างให้สะอาดปอกเปลือกให้เกลี้ยง
2. หั่นเป็นชิ้นขนาดตามความต้องการ ล้างแช่น้ำประมาณ 10 นาที แล้วนำขึ้นใส่ตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ
3. ล้างขวดหรือภาชนะที่บรรจุให้สะอาด ซ้ำเช็ดด้วยไอน้ำ
4. นำมะม่วงบรรจุขวดให้เต็มแต่อย่าให้แน่น

5. ต้มน้ำปรุงรสให้เดือด กรองด้วยผ้าขาวบาง
6. เทน้ำปรุงรสลงในขวดที่บรรจุมะม่วงให้เต็ม ปิดฝาพอหลวม เอาน้ำใส่ลงถึงแล้วต้มให้เดือด นำขวดบรรจุมะม่วง จากข้อ 6 เรียงในลังถึงนึ่งนาน 10 นาที เพื่อไล่อากาศออก นำขวดขึ้นแล้วปิดฝาให้แน่น ประมาณ 2 อาทิตย์ ก็ใช้ได้ การดองด้วยวิธีนี้สามารถเก็บไว้เป็นปี