



ครัว... ผ่านศึก

การถนอมอาหาร

เปรมสุข วิจารณ์

ต่อจากฉบับที่แล้ว

ผักกาดทองเปรี้ยว

ส่วนผสม

ผักกาด	๑/๒	ก.ก.
เกลือป่น	๑/๒	ถ้วย
น้ำมะพร้าวแก่	๔	ถ้วย

วิธีทำ

๑. ล้างผัก ผึ่งแดดพอหมาด ๆ
๒. เคล้าผักกับเกลือเข้าเนื้อผักพอสมควร บีบน้ำเกลือออกจากผักเบา ๆ
๓. บรรจุผักลงในขวดโหล หรือไห กดให้แน่น
๔. ใส่ น้ำมะพร้าวที่อุ่น ๆ และกรองแล้วลงจนท่วม
๕. เก็บทิ้งไว้ประมาณ ๓-๕ วัน จึงใช้ได้

ไช้เค็ม

ส่วนผสม

ไช้เป็ด หรือไช้ไก่	๘	ฟอง หรือไช้นกกระทา	๒๕ ฟอง
เกลือ	๑ ถ้วย		
น้ำ	๔ ถ้วย		

วิธีทำ

๑. ไช้ นำมาล้างให้สะอาด ผึ่งให้แห้ง เรียงไช้ในชวดโหล
๒. เกลือ ๑ ถ้วย น้ำ ๔ ถ้วย ต้มให้เดือด กรองทิ้งไว้ให้เย็น
๓. เทน้ำเกลือลงในชวดโหลที่ใส่ไช้ เอาไม้ชดให้ไช้จม ตองไว้ ๓ อาทิตย์ หรือ ๒๑ วัน (สำหรับไช้เป็ด) จะเค็มกำลังดีถ้าต้องการเค็ม มากก็ต้องตองนานอีก ๒ อาทิตย์ ไช้แดงจะเค็ม และมีน้ำมันเยิ้ม ออกมาเมื่อต้มสุก และผ่าออก.