

ไข

เก็บอย่างไรให้สด แปรรูปอย่างไรให้ปลอดภัย

วาริ ยินดีชาติ

ในฉบับที่ผ่านมาเราทราบกันแล้วนะคะว่า “ไข” ที่ควรค่าแก่การเลือกมาปรุงอาหาร เพื่อให้ได้คุณค่าอย่างครบถ้วนนั้น ต้องพิจารณาอะไรกันบ้าง โดยหากจะดูกันง่าย ๆ จากสภาพ ภายนอก รูปทรงก็ควรมีด้านหนึ่งป้าน อีกด้านหนึ่งแหลม เปลือกเกลี้ยง ไม่มีรอยขีดข่วนแตกร้าว เขียวแล้วไม่มีเสียงดัง ส่องดูกับแสงไฟหรือแสงแดดโพรงอากาศภายในไขไม่ควรสูงเกิน เศษหนึ่งส่วนสี่นิ้ว รวมถึงลักษณะอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นลักษณะการจมน้ำ การกระจายตัวของไขแดงและความหนืด

ฉบับนี้ เราจะมาต่อกันถึงวิธีการเก็บไขที่เลือกมาอย่างดีนั้น ให้คงความสดใหม่มากที่สุด รวมไปถึงผลิตภัณฑ์จากไขในบ้านเรา โดยเฉพาะไขเยียวม้า ที่อาจต้องเสี่ยงอันตรายจากสารตะกั่ว ออกไซด์หรือซัลไฟด์ ท้ายสุดแน่นอนว่าต้องมีวิธีแปรรูปมาให้ลองทำไว้รับประทาน ประกันความสะอาด ปลอดภัย ได้คุณภาพด้วยตัวท่านเองค่ะ

ไข : ทำไม่จึงเก่า

หากจะถามกันว่าไขทำไมจึงเก่า ก็คงเหมือนถามว่าคนทำไมถึงแก่ ทุกอย่างในโลกล้วนอนิจจัง เกิด แก่ เจ็บ ตาย เก่าใหม่ เปลี่ยนแปลงไปได้ตามสภาพกาลเวลา

ไขก็เช่นเดียวกัน ความใหม่สดและคุณค่าทางอาหารจะลดลงไปเรื่อย ๆ ซึ่งสาเหตุจะมาจากการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับไขขาว ไขแดง และเปลือกไข ดังต่อไปนี้

◎ เกิดการระเหยของน้ำและการสูญเสียก๊าซภายในไข โดยจะขึ้นกับอุณหภูมิความชื้น ระยะเวลาการเก็บ ความหนาของเปลือกและขนาดของไข

◎ การเคลื่อนไหวของน้ำในชั้นต่าง ๆ ของไขขาวเคลื่อนสู่ไขแดง ทำให้ไขแดงแบนและแตกง่าย

◎ ไขขาวชั้นเปลี่ยนเป็นไขขาวใส จากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างโมเลกุลโปรตีน ทำให้แบคทีเรียเข้าไปได้ง่าย

◎ จุลินทรีย์ ซึ่งเข้ามาทางรูเปลือกไข ซึ่งปกติจะมีนวลไขช่วยปิดรูนี้ไว้ แต่ถ้านวลหลุดโดยการขัดถูออกไป จุลินทรีย์ก็จะเข้ามาได้ง่าย

◎ การดูกลิ่นต่าง ๆ เข้ามาในไข ผ่านทางรูเปลือกไข

วิธีเก็บไขให้สด

เมื่อเราทราบถึงสาเหตุของการเปลี่ยนแปลงต่าง ๆ ที่จะเกิดกับไขกันแล้ว ทีนี้เราก็ต้องหาวิธีการป้องกันในการเก็บไขเพื่อลดหรือชะลอการเปลี่ยนแปลงให้มากที่สุด ซึ่งมีหลากหลายวิธีมาให้เลือกตามความเหมาะสม เพื่อให้ไขคงความสดใหม่ได้นานวัน อาทิเช่น

◎ เก็บในอุณหภูมิต่ำ ซึ่งอาจเก็บไว้ในตู้เย็น และควรเก็บในบริเวณตู้เย็นดีกว่าบานประตูที่มีช่องวางไข โดยเก็บไว้ในหามวางให้ปลายแหลมของไขชี้ลง ด้านป้านวางชี้ขึ้น เพื่อให้ไขแดงอยู่ตรงกลางและอากาศหมุนเวียนได้สะดวก

◎ จุ่มในน้ำมัน เช่น น้ำมันมะกอก หรือน้ำมันที่ใช้ประกอบอาหารอื่น ๆ โดยน้ำมันจะช่วยเคลือบผิวเปลือกไขป้องกันการสูญเสียก๊าซและการคุกคามของจุลินทรีย์

◎ ลวกผิวเปลือกไข โดยจุ่มน้ำร้อนในเวลาสั้น ๆ จะทำให้เกิดชั้นของไขขาวบาง ๆ หุ้มรอบเนื้อ ไขเป็นการทำลายแบคทีเรียได้บ้าง

◎ เก็บแบบจืด คือ ทำเป็นไขเค็มหรือไขเยียวม้า

◎ เก็บในที่ซึ่งมีความชื้นสัมพัทธ์ 80-90% เพื่อชะลอการระเหยของน้ำภายในไข

◎ เก็บในบรรยากาศของก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ที่มีความเข้มข้น 0.55-2.5% เพื่อชะลอการสูญเสียของก๊าซดังกล่าวจากเนื้อไข

◎ เก็บเนื้อไขที่นำเปลือกออกไปแล้ว ด้วยวิธีแช่เยือกแข็งหรือทำแห้ง

ผลิตภัณฑ์จากไข่

ผลิตภัณฑ์จากไข่ที่ผลิตกันออกมามีด้วยกันหลายชนิด อาทิ ไข่ต้มบรรจุหลอด แป้งผสมพร้อมทำอาหารแพนเค้ก เค้ก หรือไข่ขาวผง ไข่แดงผง หรือจะแยกไข่ขาว ไข่แดงแบบสด ๆ ก็มี ให้เลือกตามวัตถุประสงค์ แต่ที่คุ้นตาคันล้นกันดีนั้น เห็นจะเป็น ไข่เค็มและไข่เยี่ยวม้า

แม้ผลิตภัณฑ์สองประเภทหลังจะหาซื้อได้ง่าย มีวางขาย โดยทั่วไป ทว่าผู้บริโภคก็ยังคงเสี่ยงอันตราย โดยเฉพาะไข่เยี่ยวม้า ที่มักจะปนเปื้อนสารโลหะหนัก พวกสารตะกั่วออกไซด์หรือซัลไฟด์ ที่พ่อค้าแม่ค้ามักขายทั้งหลาย นำมาผสมเพื่อเร่งให้ไข่เยี่ยวม้าเร็วขึ้น

พิษของสารตะกั่ว นั้น จะส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินอาหาร ระบบโลหิตและระบบประสาททั้งชนิดเฉียบพลันและเรื้อรัง

อาการแบบเฉียบพลัน จะเกิดภายใน 30 นาที หลังเข้าสู่ร่างกายโดยจะมีอาการปวดท้อง คลื่นไส้ หรืออาเจียน คอแห้ง ปวดศีรษะ และนอนไม่หลับ เป็นต้น

อาการแบบเรื้อรัง จากการสะสมพิษของตะกั่วเป็นระยะเวลานานจะมีอาการเหงือกเขียวคล้ำ ลำไส้เป็นแผล ประสาทตาพิการ แขนงบุตรงาย หมดความรู้สึกทางเพศ สมองเลื่อม และที่สำคัญคือ ทำให้เกิดโรคโลหิตจาง

วิธีการสังเกตว่าไข่เยี่ยวม้า มีสารโลหะหนักปนเปื้อนหรือไม่ ให้ดูที่ไข่ขาว หากมีสีดำนอกไม่ควรรับประทาน เพราะจะทำให้เกิดอันตรายจากการปนเปื้อนของสารโลหะหนักได้

หากจะให้มั่นใจว่าปลอดภัยไร้สารพิษ เห็นทีจะต้องลงมือทำกินเอง ซึ่งวิธีการก็ไม่ยุ่งยากอะไรเลย ไม่ว่าจะเป็นการทำไข่เยี่ยวม้าหรือไข่เค็ม

ไข่เค็ม : ไข่เยี่ยวม้า

ทำได้ง่ายนิดเดียว

วิธีการทำไข่เค็มและไข่เยี่ยวม่านั้น เป็นสิ่งที่เราสามารถทำเองได้ ไม่มีอะไรซับซ้อนยุ่งยาก ซึ่งก็ได้นำเสนอไว้อย่างละ 2 วิธีตามแต่ใครจะชอบอย่างไร

แต่ในอันดับแรก เราก็ต้องเลือกไข่ใหม่สด ตามข้อแนะนำที่กล่าวไว้ในเบื้องต้น (สามารถค้นข้อมูลเพิ่มเติมจากวารสารฉบับธัญพืช ของขวัญจากธรรมชาติ ประจำเดือนกุมภาพันธ์ 2542) จากนั้นก็ล้างให้สะอาดเตรียมไว้

ทว่าผู้บริโภคก็ยังคงเสี่ยงอันตราย โดยเฉพาะไข่เยี่ยวม้า ที่มักจะปนเปื้อนสารโลหะหนัก พวกสารตะกั่วออกไซด์หรือซัลไฟด์ ที่พ่อค้าแม่ค้ามักขายทั้งหลาย นำมาผสมเพื่อเร่งให้ไข่เยี่ยวม้าเร็วขึ้น

วิธีการสังเกตว่าไข่เยี่ยวม้า มีสารโลหะหนักปนเปื้อนหรือไม่ ให้ดูที่ไข่ขาว หากมีสีดำนอกไม่ควรรับประทาน เพราะจะทำให้เกิดอันตรายจากการปนเปื้อนของสารโลหะหนักได้

วิธีทำไข่เค็ม

แบบดองเปียก

1. แช่ไข่ในน้ำเกลือที่มี

ความเข้มข้น 18-20%

นาน 3-4 สัปดาห์

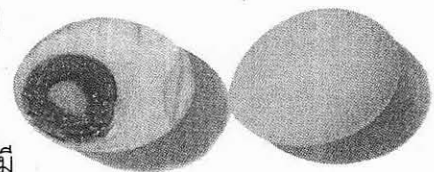
2. นำไข่ขึ้นจากน้ำเกลือไปต้มในน้ำสะอาดนาน 5 นาที จนไข่สุกและแข็งตัว

แบบดองแห้ง

1. ใช้เกลือ 2 ส่วนผสมกับดินเหนียวและขี้เถ้า 5 ส่วน

2. นำส่วนผสมในข้อแรกมาพอกไข่นาน 30-45 วัน

3. แกะดินออก แล้วไปต้มในน้ำสะอาดนาน 5 นาที

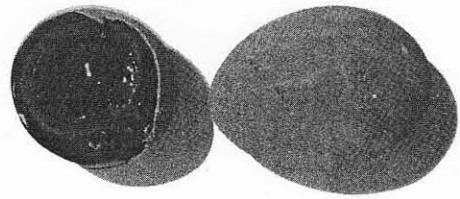


วิธีทำไข่เยี่ยวม้า

แบบพอก

ส่วนผสม

1. ใบชา	39	กรัม/น้ำ	150 มล.
2. ชี้เถ้า	2	ลิตร	
3. เกลือ	94	กรัม	
4. โซเดียมคาร์บอเนต	102	กรัม	
5. ปูนขาว	390	กรัม	



วิธีทำ

- ๑ พอกไข่ด้วยส่วนผสมข้างต้นนาน 30-50 วัน ในภาชนะที่มีฝาปิดและเก็บไว้ในที่เย็น (24-25 องศาเซลเซียส)
- ๑ ไข่ขาวจะเปลี่ยนเป็นวุ้นใสสีชา
- ๑ ไข่แดงจะแข็งเป็นลิ่มสีทอมน้ำส้มหรือเขียวปนดำ

แบบแช่

ส่วนผสม				ส่วนผสม			
สูตรที่ 1				สูตรที่ 2			
1. ใบชา	8	กรัม		1. ใบชา	16.6	กรัม	
2. น้ำ	1660	กรัม		2. น้ำ	3.3	กรัม	
3. เกลือ	166	กรัม		3. เกลือ	333.33	กรัม	
4. โซเดียมไฮดรอกไซด์	66	กรัม		4. โซเดียมไฮดรอกไซด์	133.3	กรัม	

วิธีทำ

วิธีการแช่ไข่ในส่วนผสมที่มีให้เลือกทั้ง 2 สูตร จะใช้ระยะเวลาสั้นกว่าแบบพอก ยิ่งถ้าเป็นไข่ฟองเล็ก เช่น ไข่นก กระทากจะใช้เวลาเพียง 7-10 วัน

เมื่อตองได้ที่แล้วให้ต้มในน้ำเดือดนาน 3-5 นาที จะช่วยในการแข็งตัวของไข่ขาว (สูตรที่ 1 ใช้ได้ดีกับไข่นกกระทาก)

หนังสืออ้างอิง : คณาจารย์ภาควิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร : ไข่และผลิตภัณฑ์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2539 , คำน ขาวหนู โภชนศาสตร์ อักษรการพิมพ์ 2534 , วารสารวิชาการราชภัฏฉะเชิงเทรา ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 กรกฎาคม 2519

โครงการหนังสือเล่ม

ชุด คู่มือพึ่งตนเอง



สารพันวิธีเพาะถั่วงอก

พบกับเรื่องราวที่น่าสนใจในเล่ม

- ประวัติถั่วงอก ทำไมต้องเพาะถั่วงอกกินเอง
- คุณค่าและประโยชน์ ● วิธีเพาะถั่วงอกในขวดกาแฟ
- วิธีเพาะถั่วงอกในแกลบเผา-ทราย ชี้เถ้า กระถาง

สนใจรายละเอียดติดต่อสอบถามเพิ่มเติมได้ที่

วารสารเกษตรกรรมธรรมชาติ โทรศัพท์ 279-5118