

## ไช้เค็มอาหารพื้นบ้านคนไทย

“ไช้เค็ม” เป็นอาหารพื้นบ้านของคนไทยมาตั้งแต่สมัยโบราณและเป็นที่ยอมรับในการบริโภคของคนไทยในทุกๆภาค การผลิตไช้เค็มนั้นมีขั้นตอนที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อนในการทำ จึงเหมาะที่จะส่งเสริมการทำไช้เค็มให้เป็นที่แพร่หลายสำหรับบุคคลและชุมชน ต่างๆ ที่มีความสนใจในวิชาการทำไช้เค็มนี้ การผลิตไช้เค็มถือเป็นเทคโนโลยีชาวบ้านวิธีหนึ่งที่ทำกันมานานจนถึงทุกวันนี้ โดยเริ่มแรกจุดประสงค์ในการทำไช้เค็มนั้น เพื่อเป็นการยืดอายุการเก็บของไช้เปิดซึ่งเหลือจากการบริโภคสด ต่อมาความนิยมในการบริโภคไช้เค็มมีมากขึ้น จนพัฒนาจากการผลิตไช้เค็มเพื่อการบริโภคในครัวเรือนมาเป็นผลิตภัณฑ์เพื่อการค้า ซึ่งการจำหน่ายอาจจะเป็นในรูปของผลิตภัณฑ์ไช้เค็มเพื่อการรับประทานโดยตรง หรือนำไปทำไปเป็นไส้ขนม เช่น ขนมเปียก ขนมไหว้พระจันทร์ ขนมบ๊ะจ่าง ตลอดจนใช้เป็นส่วนประกอบในอาหารต่างๆ ปัญหาของการผลิตไช้เค็มเพื่อการค้าในปัจจุบันคือ ไ้เค็มที่ได้มีคุณภาพไม่ค่อยสม่ำเสมอเนื่องจากขาดการควบคุมคุณภาพและมาตรฐานของไช้เค็ม โดยทั่วไปไช้เค็มที่มีในตลาด เป็นไช้เค็มที่ต้องในสารละลายเกลือและไช้เค็มที่พอกด้วยดิน

### การทำไช้เค็ม สูตร 1

#### วัสดุ-อุปกรณ์

1. ไ้ หรือ โถแก้ว ภาชนะสำหรับดอง
2. เกลือเม็ด ๑ ถ้วยตวง ต่อไช้ ๑๐ ฟอง
3. น้ำ ๔ ถ้วยตวง หรือ ๑ ลิตร ต่อไช้ ๑๐ ฟอง
4. ไ้เปิดสด ๑๐ ฟอง(หากเพิ่มไช้ ให้เพิ่ม น้ำ และเกลือตามสัดส่วน)
5. หม้อต้ม
6. เตาไฟ
7. ถุงพลาสติก
8. ยางรัด
9. ผ้าขาวบาง

#### วิธีทำ

1. เลือกไช้เปิดสดเปลือกเขียว(ไช้จะแดงกว่าไช้เปลือกขาว) ดูที่เปลือก ไม่บวมหรือแตกร้า
2. ล้างไช้เปิดให้สะอาด ผึ่งลมให้แห้ง วางเรียงในภาชนะบรรจุ

“ไช้เค็มอาหารพื้นบ้านคนไทย” [ออนไลน์] [อ้างถึงวันที่ 3 กันยายน 2557] เข้าถึงจาก :

<http://www.dchain.co.th/index.php/about-us/31-2014-02-18-09-57-53/142-2014-02-19-07-32-31>

3. ตวงน้ำและเกลือตามอัตราส่วน ต้มให้เกลือละลายทำการกรองทิ้ง ไว้ให้เย็นเทน้ำเกลือลงในภาชนะบรรจุ
4. นำถุงพลาสติกใส่น้ำเกลือมัดปากถุงให้แน่นนำมาวางกดทับไข่ (ไข่ ต้องจมอยู่ในน้ำเกลือตลอดเวลา)
5. นำผ้าพลาสติกหรือจาน ปิดปากไห/โถ ให้แน่นมิดชิด เก็บไว้ ประมาณ ๒๑ วัน
6. เมื่อครบ ๑๔ วัน นำมาทอดไข่ดาวได้
7. และเมื่อครบ ๒๑ วันนำไข่ออกมาล้างให้สะอาดนำไปต้มใช้ไฟปานกลาง นานประมาณ ๒๐ นาที (ในขั้นตอนนี้ให้ใส่สารส้มเล็กน้อย เพื่อให้สารส้มกัดสีผิวของเปลือกไข่ ให้ขาวนวลดูสะอาดสวยงาม น่าซื้อ น่ารับประทาน) ไข่เค็มสูตรนี้ เมื่อต้มเสร็จแล้วสามารถเก็บไว้ในตู้เย็นได้นาน อย่าง น้อย ๓๐ วัน



ที่มา : เอกสารประกอบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามสาระการเรียนรู้อาชีพและเทคโนโลยี

### การทำไข่เค็ม สูตร 2 ไข่เค็มไชยา

ได้ชื่อว่าเป็นไข่เค็มที่มีคุณภาพดี มีชื่อเสียงเป็นรู้จัก และนิยมบริโภคกันโดยทั่วไป ปัจจุบันตลาดไข่เค็มไชยาได้ขยายใหญ่ขึ้น จากเดิมที่จำหน่ายหลังสถานีรถไฟไชยา ขยายไปจำหน่ายบริเวณถนนเพชรเกษม ใกล้สวนโมกข์ และส่งไปจำหน่ายตามร้านค้าต่างจังหวัดทั่วไป ไข่เค็มไชยามีลักษณะที่ไม่เหมือนไข่เค็มในท้องถิ่นอื่น ที่ไข่เค็มไชยา ไข่แดง มัน อร่อย รสชาติดี เป็นที่นิยมของผู้บริโภค เนื่องจากไข่เบ็ดที่นำมาทำไข่เค็มนั้น ได้จากเบ็ดที่เลี้ยงตามธรรมชาติ ซึ่งอาหารเบ็ดได้แก่ ข้าวเปลือก กุ้ง หอย ปู ปลา และผักในไร่นา

### วัสดุที่ใช้

- ไข่เป็ดสด
- ดินจอมปลวก 3 ส่วน
- เกลือ 1 ส่วน
- น้ำต้มสุกพอประมาณ
- ซีเมนต์

### วิธีทำ

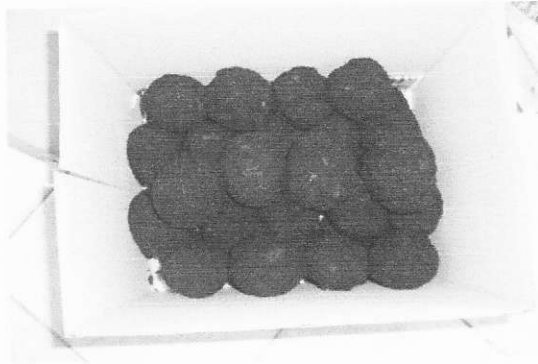
นำส่วนผสม คือ ดินจอมปลวก 3 ส่วน เกลือ 1 ส่วน และน้ำต้มสุก มาคลุกเคล้าให้เข้ากัน และให้ส่วนผสมมีความเข้มข้นพอเหมาะ ไม่เหลว หรือข้นมากเกินไป



นำไข่ที่คลุกเคล้าในส่วนผสมแล้ว คลุกซี้เข้าเคลือบเพื่อป้องกันไม่ให้ไข่ติดกัน และป้องกันการระเหยของน้ำ



นำไข่บรรจุกล่อง หรือเก็บไว้ในที่อากาศถ่ายเทได้น้อย เพื่อป้องกันการระเหยของน้ำ



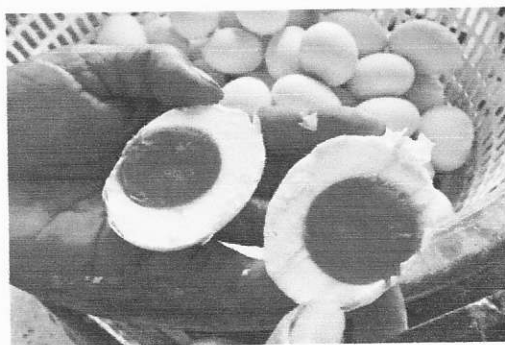
### เคล็ดลับ

การทำไข่เค็มสูตรโยธา จะต้องใช้ดินจอมปลวกเป็นส่วนผสม เนื่องจากดินจอมปลวกมีธาตุกำมะถัน ช่วยทำให้ไข่เค็มมีรสชาติดีขึ้น

การรับประทานไข่เค็ม ไข่เค็มโยธาหลังจากได้บรรจุกล่องแล้ว สามารถนำมาบริโภคได้หลายรูปแบบ ตามอายุของไข่เค็ม ซึ่งเริ่มนับจากวันบรรจุกล่อง ดังนี้

- 1- 5 วัน ต้มไข่หวาน
- 3- 7 วัน ทอดไข่ดาว
- 10-15 วัน ต้ม
- 15- 20 วัน ทำไส้ขนม หรือนำมายำ

หรือถ้าต้องการคงความเค็มคงที่ ให้ล้างดินที่พอกไข่ให้สะอาดแล้วนำไปเก็บไว้ในตู้เย็น สามารถเก็บไว้ได้นานประมาณ 1 เดือน



## การทำไข่เค็ม สูตร 3 ไข่เค็มใบเตย

### วัสดุอุปกรณ์

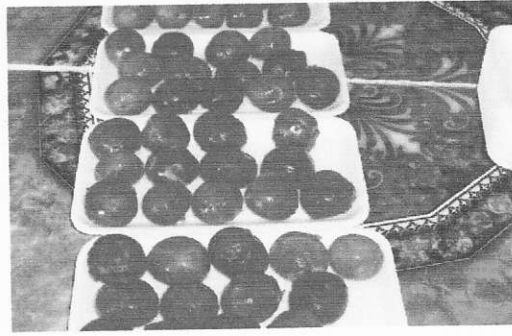
1. ใบเตย จำนวน 1 กิโลกรัม
2. ไข่เป็ดสดใหม่ จำนวน 100 ฟอง
3. เกลือ จำนวน 1 ถ้วย ต่อน้ำ 3 ถ้วย
4. เหล้าข้าว จำนวน 3 ฝา (ฝาขวดแม็โจง)

### วิธีการทำ

1. นำใบเตยจำนวน 1/2 กิโลกรัม มาต้ม พร้อมน้ำเกลือ (โดยจำนวนน้ำที่ต้มต้องให้ท่วมไข่เมื่อนำใส่ภาชนะแล้ว)
2. นำใบเตยส่วนที่เหลืออีก 1/2 กิโลกรัม ไปปั่นจนละเอียด เมื่อละเอียดแล้ว ให้นำไปใส่ในภาชนะที่จะใช้ตองไข่ ซึ่งใบเตยจะทำให้ได้สีเขียวธรรมชาติ ไข่เค็มมีกลิ่นหอมของใบเตย
3. ล้างไข่เป็ดให้สะอาดแล้วล้างให้แห้ง
4. นำไข่เป็ดที่ล้างและล้างให้แห้งแล้ว มาใส่ภาชนะที่ใช้ตอง
5. เมื่อตม่น้ำในข้อ 1. จนเกลือละลายหมดแล้ว ให้ยกลงจากเตา พักไว้ให้เย็น
6. เมื่อน้ำเกลือเย็นแล้วให้นำเหล้าขาวมาผสมลงไป จำนวน 3 ฝา (ฝาขวดแม็โจง) ซึ่งสูตรนี้เหล้าขาวจะทำให้เนื้อไข่แดงมีความนุ่มน่ารับประทาน ไข่แดงเป็นตานี้
7. นำน้ำเกลือที่ผสมเหล้าแล้วไปใส่ในภาชนะตองไข่ โดยเทน้ำให้ท่วมไข่ทั้งหมด ปิดฝาเก็บไว้ในที่ร่ม

### การนำไปรับประทาน

1. เมื่อตองไข่ได้ 7 – 15 วันสามารถนำมาทอดเป็นไข่ดาวได้
2. เมื่อตองได้ 20 วัน ก็จะเป็นไข่เค็มที่สมบูรณ์ สามารถนำมาต้มรับประทานได้ หรือนำไปใส่ภาชนะที่มีความโปร่งเก็บไว้ในตู้เย็นนานหลายเดือน เทคนิคของการต้มไข่อีกอย่างคือ ในขณะต้มไข่ให้ใส่สารส้มลงไป 1 ก้อน (ก้อนเท่ากำมือ) วิธีนี้จะทำให้ไข่ขาวนุ่ม น่ารับประทานยิ่งขึ้น



## การทำไขเค็ม สูตร 4 ไขเค็มพอกดินสอพอง

### ส่วนผสม

1. ไขเป็ด 50 ฟอง
2. เกลือป่น 300 กรัม
3. ดินสอพอง 1 กิโลกรัม
4. น้ำสะอาด 1 ลิตร
5. แกลบดำ

### วิธีการทำ

1. ล้างไขให้สะอาด หรือเช็ดให้สะอาด
2. ต้มน้ำเกลือ ให้เกลือละลาย
3. นำน้ำเกลือมาผสมกับดินสอพอง คนให้เข้ากัน ทิ้งไว้ให้เย็น
4. นำมาพอกไข ให้ทั่วเสมอ
5. นำไขไปคลุกกับขี้เถ้าแกลบ เก็บใส่ ภาชนะ เมื่ออายุได้ 7 วัน มาทอดรับประทานหรือ 15 วัน ต้มรับประทาน