

อาหาร จากพืชไร่



กรมส่งเสริมการเกษตร

ตำนาน

พุทราเป็นไม้ผลยืนต้นขนาดเล็ก ในประเทศไทยมีพุทราพันธุ์พื้นเมือง ได้แก่ เจริญ และสงวนทอง เป็นต้น ซึ่งจะมีขนาดผลเล็กถึงปานกลาง เนื้อละเอียดและน้อย มีกลิ่นรสของพุทราแรง ส่วนพุทราพันธุ์ต่างประเทศนั้นมีการนำเข้ามาปลูกเป็นเวลานานแล้ว ได้แก่ พันธุ์แอปเปิ้ล บอมเบย์ และสาลี เป็นต้น ซึ่งพุทราที่มีผลใหญ่ มีเนื้อมาก แน่นและกรอบ แต่มีกลิ่นรสของพุทราน้อยกว่า

ผลผลิตพุทราจะออกเป็นฤดูกาล ในช่วงเดือนพฤศจิกายน – ธันวาคม จะมีผลผลิตมากและมีราคาแพง เนื่องจากพุทรามีอายุการเก็บในรูปแบบผลสดสั้น การแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์จากพุทราในตลาดค่อนข้างน้อย ดังนั้นการแปรรูปพุทราเป็นผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ ให้มีความหลากหลายมากขึ้น ช่วยยืดอายุการเก็บและเพิ่มทางเลือกใหม่ในการบริโภคผลิตภัณฑ์จากพุทรา

เอกสารฉบับนี้ ได้รวบรวมวิธีการแปรรูปพุทราที่ได้จากการทดลองในโครงการ “การพัฒนาเทคนิคการแปรรูปพุทรา” ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากทบวงมหาวิทยาลัย เพื่อเป็นการเผยแพร่ให้ผู้สนใจได้ทดลองแปรรูปเพื่อบริโภคเองหรือจำหน่าย ซึ่งเป็นวิธีการหนึ่งในการลดปัญหาพุทราราคาตกต่ำ ทั้งยังช่วยเพิ่มคุณค่าและเพิ่มรายได้ให้กับเกษตรกรผู้ปลูกพุทราด้วย

ศิวพร ศิวเวช

อุดม กาญจนปกรณ์ชัย

โอฬาร ตันทวีรุฬห์

สารบัญ

หน้า

น้ำพุทรา	1
แยมพุทรา.....	2
พุทราเชื่อมอบแห้ง.....	3
พุทรากวหนหียี่.....	4
พุทรากวหนไส้นม.....	5
พุทราแช่บ้วยอบแห้ง.....	6
พุทราแช่น้ำเชื่อม.....	7
พุทราแช่อีมอบแห้ง.....	8
เยลลี่พุทรา.....	9
ที่มา/จัดทำโดย.....	10

น้ำพุทรา

ส่วนผสม

พุทราแห้ง	100	กรัม
น้ำสะอาด	1	ลิตร
น้ำตาลทราย	120	กรัม
เกลือ	1	ช้อนโต๊ะ
กรดซิตริก	2	ช้อนชา

วิธีการ

- ล้างพุทราแห้งให้สะอาด แช่น้ำให้คืนตัว ฉีกเนื้อออก
- เติมน้ำ ต้มให้เดือด 1 ชั่วโมง แล้วกรองเอาแต่น้ำ
- เติมน้ำตาลทราย เกลือ และกรดซิตริก ปรับรสเพิ่มตามชอบ คนให้ละลาย
- ต้มเดือดเป็นเวลา 3 – 5 นาที เทใส่ขวดขณะยังร้อน
- ปิดฝา คว่ำขวดสักครู่ แล้วลดอุณหภูมิด้วยน้ำเย็นทันที



แยมพุทรา

ส่วนผสม

เนื้อพุทราสดหั่นชิ้นตามยาว	100	กรัม
น้ำสะอาด	100	กรัม
น้ำตาลทราย	200	กรัม
เพ็กติน	4.8	กรัม
กรดซิตริก	2	กรัม

วิธีการ

1. เนื้อพุทราผสมน้ำต้มให้เดือด 20 นาที แล้วกรองเนื้อที่ได้ นำมาเชื่อมกับน้ำตาลแล้วพักไว้
2. แบ่งน้ำตาลทราย 1 ใน 3 มาผสมกับเพ็กตินให้กระจายตัว น้ำพุทราที่กรองได้เติมน้ำให้ได้ 100 กรัม แบ่งมา 1 ช้อนโต๊ะ ละลายกับกรดซิตริก
3. เติมน้ำตาลที่เหลือทั้งหมดลงในน้ำพุทรา คนให้ละลายต้มให้เดือด
4. ค่อย ๆ เติมน้ำตาลผสมเพ็กติน คนตลอดเวลาให้ละลายและต้มให้เดือด
5. เติมน้ำพุทราเชื่อมลงไปต้มให้เดือด เติมกรดซิตริกที่ละลายแล้วลงไป คนเร็ว ๆ รับประทานแ้วขณะร้อน นำไปแช่น้ำเย็น

หมายเหตุ

ใช้ได้ทั้งพุทราผลเล็กและผลใหญ่ที่ยังไม่สุก เนื้อพุทรา ควรเชื่อมให้ใส เพ็กตินที่ใช้ควรเป็นชนิดที่เกิดเจลได้เร็ว เพื่อไม่ทำให้เนื้อผลไม้ลอย

พุทราเชื่อมอบแห้ง

ส่วนผสม

พุทราชนิดผลใหญ่สดหรือแห้ง	100	กรัม
น้ำสะอาด	1.5	ถ้วย
น้ำตาลทราย	2	ถ้วย
เกลือ	0.5	ช้อนชา
น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำปูนใส		

วิธีการ

1. พุทราสดแช่น้ำปูนใส 2 ชั่วโมง ล้างน้ำ สะเด็ดน้ำให้แห้ง
2. ต้มน้ำให้เดือด เติมน้ำตาลทราย เกลือ คนให้ละลาย ต้มไฟอ่อนต่อจนน้ำเชื่อมงวด
3. เติมน้ำพุทราลงไป ต้มไฟอ่อนต่อ คนเป็นครั้งคราว จนน้ำพุทราใสและมีสีแดงอมชมพู
4. ตักเนื้อพุทราขึ้นสะเด็ดน้ำเชื่อม ตากแดดหรืออบจนผิวแห้ง อย่าให้แห้งมาก เนื้อพุทราจะมีสีเข้มขึ้นและเนื้อแน่นขึ้นเล็กน้อย

หมายเหตุ

พุทราสดผ่าครึ่งผล คว้านเมล็ด ปอกเปลือกออก พุทราแห้งแช่น้ำให้คืนตัว คว้านเมล็ดออกแล้วทำตามข้อ 2 เชื่อมจนอิมตัว เนื้อพุทราจะมีสีดำ ผิวเหี่ยวเล็กน้อย

พุทราควนหยี



ส่วนผสม

พุทราชนิดผลเล็กสดหรือแห้ง	300	กรัม	ปั่นละเอียด
น้ำตาลทราย	200	กรัม	
เกลือ	2	ช้อนชา	
พริกป่น	1	ช้อนชา	
กรดซิตริก	2	ช้อนชา	

วิธีการ

1. เนื้อพุทราปั่นต้มเดือด คนเป็นครั้งคราว เติมน้ำตาลทรายคนตลอดเวลา
2. ตั้งไฟอ่อนเคี่ยวต่อจนเริ่มหนืด เติมกรดซิตริก เกลือ พริกป่น ปรับรสเพิ่มได้ตามชอบ
3. ตั้งไฟอ่อนต่อจนจนกระทั่งเหนียวปั้นได้
4. เทใส่ถาดที่ปูพลาสติกทนความร้อนหรือกระดาษไขปั้นขณะยังอุ่น คลุกกับน้ำตาลทรายที่ผสมเกลือและพริกป่น ตามต้องการ

หมายเหตุ

พุทราสดหั่นเอาแต่เนื้อ พุทราแห้งแช่น้ำให้คืนตัว
เวลาปั่นใช้เนื้อพุทรา 7 ส่วน กับน้ำ 1 ส่วน

พุทราควนไส้ขนม



ส่วนผสม

พุทราสดพื้นเมืองบ้านหยาบ	300	กรัม
น้ำตาลทราย	150	กรัม
เกลือ	2	ช้อนชา
กรดซิตริก	2	ช้อนชา

วิธีการ

1. เนื้อพุทราปั่นต้มเดือด คนเป็นครั้งคราว เติมน้ำตาลทราย คนจนน้ำตาลละลาย
2. ตั้งไฟอ่อนต่อ เคี่ยวจนเริ่มเหนียวเติมกรดซิตริก เกลือ ปรับรสเพิ่มได้ตามชอบ
3. ตั้งไฟอ่อนต่อ กวนตลอดเวลาจนกระทั่งเหนียว เกาะตัวกัน
4. เทใส่ขวดแก้วทนความร้อน ทิ้งให้เย็น ปิดฝา ใช้สำหรับเป็นไส้ขนมปังกรอบ หรือขนมปังแซนด์วิช หรือ ขนมพาย

พุทราแช่บ๊วยอบแห้ง

ส่วนผสม

พุทราสดชนิดผลใหญ่แก่จัด	1	กิโลกรัม
น้ำตาลทราย	600	กรัม
ผงบ๊วย	150	กรัม
กรดซิตริก	10	กรัม
เกลือ		
น้ำปูนใส		

วิธีการ

1. นำเนื้อพุทราแช่ในน้ำปูนใส 2 ชั่วโมง ล้างน้ำให้สะอาด
2. ลวกพุทราในน้ำเดือด 5 นาที หรือจนเนื้อพุทราเริ่มนิ่ม แช่น้ำเย็นอย่างรวดเร็ว สะเด็ดน้ำให้แห้ง
3. ผสมน้ำตาลทราย ผงบ๊วย กรดซิตริกและเกลือเข้าด้วยกันคลุกเคล้ากับเนื้อพุทราจนทั่ว
4. ใส่ถุงพลาสติกมัดให้แน่น อย่าให้มีอากาศ ทิ้งไว้ 1 คืน น้ำพุทราจะออกมา ให้ใส่อากาศออกมัดปากถุงใหม่
5. เก็บในตู้เย็นประมาณ 2 สัปดาห์ หรือจนกระทั่งน้ำเชื่อมเข้าเนื้อดี ระหว่างนั้น กลับถุงบ่อย ๆ
6. สะเด็ดพุทราออกจากน้ำเชื่อมบ๊วย นำมาลวกในน้ำเดือดจัด 1 นาที สะเด็ดน้ำ ตากแดดหรืออบจนแห้ง จะนำมาคลุกกับน้ำตาลไอซิ่งก็ได้

หมายเหตุ

พุทราล้างน้ำผ่าครึ่งผล คั่วจนเมล็ดออกแล้วปอกเปลือก การใส่เกลือจะดูจากความเค็มของผงบ๊วย ผลิตภัณฑ์ที่ได้จะมีสีตามผงบ๊วยที่ใช้

พุทราแช่น้ำเชื่อม



ส่วนผสม

พุทราสดที่สุกจัด	1	กิโลกรัม
น้ำสะอาด	250	กรัม
น้ำตาลทราย	250	กรัม
เกลือ	1	ช้อนชา
น้ำมะนาว	2	ช้อนโต๊ะ

วิธีการ

- ล้างพุทราให้สะอาด ตากแดดหรืออบให้เหี่ยวเล็กน้อย
- ต้มน้ำ เติมน้ำตาลทราย เกลือและน้ำมะนาว ต้มต่อให้เดือด ใส่พุทราลงต้มไฟอ่อน ประมาณ 2 ชั่วโมง
- ตักพุทราขึ้นทิ้งไว้ให้เย็นแล้วใส่โหลไว้ น้ำเชื่อมตั้งทิ้งไว้ให้เย็น เทใส่โหลพุทรา ปิดฝา
- นำน้ำเชื่อมมาอุ่นทุกวัน แช่พุทราไว้เป็นเวลา 10 วัน หรือจนน้ำเชื่อมเข้าเนื้อดี
- นำพุทราขึ้นตั้งไฟอ่อนประมาณ 1 ชั่วโมง ตักพุทราขึ้นสะเด็ดน้ำเชื่อมพอผิวแห้ง

หมายเหตุ

ถ้าใช้พุทราผลใหญ่ ควรคว้านเมล็ดออกก่อนนำไปอบ

พุทราเชื่อมอบแห้ง

ส่วนผสม

พุทราชนิดผลใหญ่แก่จัด 1.5 กิโลกรัม

ส่วนผสมน้ำเกลือ

น้ำสะอาด	1.25	ลิตร
เกลือ	200	กรัม
สารส้ม	25	กรัม

ส่วนผสมน้ำเชื่อม

น้ำสะอาด	0.7	ลิตร
น้ำตาลทราย	800	กรัม
กรดซิตริก	1	ช้อนโต๊ะ
โซเดียมเมตาไบซัลไฟต์	0.5	กรัม



วิธีการ

- ล้างพุทราให้สะอาด ใส่โหลพักไว้ ต้มส่วนผสมน้ำเกลือให้เดือด ทิ้งให้เย็น แช่ให้ท่วมพุทราโดยใช้ถุงพลาสติก ใส่น้ำช่วยไล่อากาศออกเป็นเวลา 2 วัน หรือ จนพุทราเปลี่ยนเป็นสีเหลือง
- แช่น้ำสะอาดทิ้งไว้ 1 คืน ปอกเปลือก คว้านเมล็ดออก ผ่าผลตามยาวหรือขวางก็ได้ ใส่โหลพักไว้
- ต้มส่วนผสมน้ำเชื่อมให้เดือด ทิ้งให้เย็น เทใส่โหลพุทราจนท่วม ไล่อากาศออกด้วยถุงพลาสติกใส่น้ำปิดฝาให้แน่นแช่น้ำไว้เป็นเวลา 5 วัน
- อุ่นน้ำเชื่อมพร้อมเติมน้ำตาล 300 กรัม ทุก 2 วัน เพิ่มน้ำตาลเป็น 400,500,600 และ 700 กรัม แช่ทิ้งไว้อีก 5 วัน
- นำพุทราขึ้น ลวกน้ำเดือดจัด 1 นาที ตากแดดหรืออบให้แห้ง

เยลลี่พุทรา

ส่วนผสม

น้ำคั้นจากพุทราสดชนิดผลเล็ก	100	กรัม
น้ำตาลทราย	120	กรัม
เจลาติน	25	กรัม
แบะแซ	25	ช้อนชา
กรดซิตริก	1.5	ช้อนชา

วิธีการ

1. แบ่งน้ำตาลทราย 1 ใน 3 ส่วน ผสมกับเจลาตินให้กระจายตัว
2. น้ำคั้นจากพุทรา 75 กรัม ต้มไฟอ่อนพอร้อน ค่อย ๆ เติมน้ำตาลทรายที่ผสมเจลาตินลงไป พร้อมทั้งคนตลอดเวลา
3. เมื่อเจลาตินละลายหมดดีแล้ว เติมแบะแซและน้ำตาลที่เหลือลงไป พร้อมทั้งคนตลอดเวลา
4. นำน้ำพุทราที่เหลือละลายกรดซิตริก เติมลงไปแล้วคนเร็ว ๆ ให้เข้ากัน
5. พอเริ่มเหนียวเทใส่ถาดพลาสติก ทนความร้อนอย่างรวดเร็ว ทิ้งไว้ให้แข็งตัว นำออกมาตัดเป็นขนาดตามต้องการ
6. คลุกกับน้ำตาลทรายเกล็ดเล็ก ๆ ที่ผสมไอซิ่งและกรดซิตริกเล็กน้อย

หมายเหตุ

น้ำคั้นจากพุทราสดใช้เนื้อพุทรา 1 ส่วน ปั่นผสมกับน้ำสะอาด 2 ส่วน คั้นแล้วกรองด้วยผ้าขาวบาง ต้มให้เดือด กากที่เหลือสามารถนำไปผสมทำพุทรากวन्दต่อได้

ที่มา : กรมส่งเสริมการเกษตร.2547.อาหารจากพุดราย.
ฝ่ายโรงพิมพ์ สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี
กรมส่งเสริมการเกษตร

เรียบเรียง : ศิวาพร ศิวเวชช

ภาควิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

: อุดม กาญจนปกรณ์ชัย

ภาควิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

: โอฟ้า ตันทวีรุฬห์

ภาควิชาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการอาหาร
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

: เกตุอร ทองเครือ

กลุ่มสื่อส่งเสริมการเกษตร
กรมส่งเสริมการเกษตร

จัดทำและเผยแพร่ทางเว็บไซต์

กลุ่มสื่อส่งเสริมการเกษตร
สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี
กรมส่งเสริมการเกษตร