

## การแช่อิ่ม

การแช่อิ่ม หรือการทำของกินแช่อิ่ม เป็นกรรมวิธีการถนอมอาหารของไทยอย่างหนึ่ง โดยการค่อยๆ เพิ่มน้ำตาล เข้าไปในเนื้อของกินจนกระทั่งอิมด้วยน้ำตาล จนไม่มีผลต่อการเจริญเติบโตและขยายพันธุ์ของ จุลินทรีย์ ผักและผลไม้แช่อิ่ม จึงเก็บไว้ได้นาน นิยมใช้ทั้งผลไม้และผัก ผักนิยมผักเนื้อแน่นหรือก้นได้ทั้งเปลือก เช่น ขิง พริกเขียว น้ำเต้า พักทอง มะนาว มะเขือเทศ เป็นอาทิ ส่วนผลไม้นิยมผลไม้ที่กำลังห้ามหรือแก่จัดเนื้อแน่น เช่น มะละกอ สับปะรด พุทรา มะยม ลูกตาล สาเก เงาะ มะม่วงมะดัน เป็นต้น นอกจากนี้เปลือก มะนาว เปลือกส้มโอ เปลือกส้มเขียวหวาน เปลือกแตงโม เป็นต้น ส่วนผสมหลักในการทำแช่อิ่ม นอกจากผักและผลไม้มักกล่าวแล้วยังมีน้ำตาลทรายและน้ำซึ่งนำมาเคี่ยวเป็นน้ำเชื่อมให้มีความเข้มข้นตามต้องการ การทำแช่อิ่มเริ่มต้นด้วยการเตรียมผักหรือผลไม้ที่ใช้ทำถ้ามีเมล็ดต้องแกะเมล็ดออก ผลไม้เนื้อแน่นควรหั่นเป็น ชิ้นเล็กหรือใช้ของแหลมตามผิวให้ลึกพอควรเพื่อให้น้ำตาลซึมเข้าได้ง่าย หากเป็นผักหรือผลไม้ที่มีรสขมหรือ เฝ็ด เช่น มะนาว ขิง เปลือกส้มโอ ควรกำจัดรสขมหรือเฝ็ดโดยการต้มเปลี่ยนน้ำหลายๆ ครั้งถ้าเป็นผักหรือผลไม้ ที่มีรสขมหรือเปรี้ยว เช่น มะกอก มะเฟือง มะขามป้อม มะดัน มะยม ควรแช่น้ำเกลือเพื่อลดความขื่นหรือเปรี้ยว และช่วยให้รสดีขึ้น ผักหรือผลไม้บางชนิดมีเนื้อนุ่ม เช่นมะละกอ มะม่วง สับปะรด ขนุน ควรแช่น้ำปูนใสก่อน แช่อิ่มเพื่อให้กรอบแข็ง แล้วล้างให้สะอาด ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ ผักผลไม้บางชนิด เช่น พักทอง สับปะรด มะเขือเทศ ควรนำมาต้มหรือลวกก่อน แล้วตัดชิ้นแช่น้ำเย็นทันที การต้มหรือลวกทำให้เนื้อเยื่อของผักและผลไม้หดตัวน้ำตาลจะซึมเข้าเนื้อได้รวดเร็วขึ้น เมื่อเตรียมผักและผลไม้แล้วจึงเตรียมน้ำเชื่อมโดยใช้อัตราเร็วส่วนน้ำตาล 1 ส่วนต่อน้ำ 3 ส่วนต้มให้เดือด กรองด้วยผ้าขาวทิ้งไว้ให้เย็น นำผักหรือผลไม้ที่เตรียมไว้แช่น้ำเชื่อมนานประมาณ 12 ชั่วโมง หรือแช่ทิ้งไว้ค้างคืน วันต่อมาตัดผักหรือผลไม้ขึ้นจากน้ำเชื่อมทำเช่นนี้ติดต่อกันประมาณ 6-7 วัน จนเนื้อผักหรือผลไม้เป็น เงาม ถ้าน้ำเชื่อมขุ่นหรือเปรี้ยวให้เตรียมน้ำเชื่อมใหม่มีความเข้มข้นเท่าน้ำเชื่อมที่เททิ้ง แล้วแช่ผักหรือผลไม้ต่อไป เมื่อ ได้ที่แล้วช้อนผักหรือผลไม้ขึ้นจากน้ำเชื่อมบรรจุผักและผลไม้แช่อิ่มในขวดที่แห้ง สะอาด แล้วตมน้ำเชื่อมให้เดือด ทิ้งไว้ให้เย็นจึง เทลงในขวดที่บรรจุผักหรือผลไม้อยู่ ปิดฝาให้สนิท จะเก็บได้นานประมาณ 2 เดือน สิ่งที่สำคัญในการแช่อิ่มคือ ในระหว่างที่ทำการแช่อิ่มอุปกรณ์จะต้องสะอาด และการตมน้ำเชื่อมเพื่อเติมแต่ละวันจะต้องต้ม ให้น้ำเชื่อมเดือด น้ำตาลทรายที่เติมไปละลายและต้องทิ้งให้น้ำเชื่อมเย็นสนิทจริงๆ จึงจะนำผักและผลไม้แช่ลงใน น้ำเชื่อม แล้วปิดฝา ที่ทำเช่นนี้เพื่อป้องกันจุลินทรีย์ และแบคทีเรียลงไปในแช่อิ่มซึ่งเป็นต้นเหตุให้น้ำเชื่อมขุ่น เปรี้ยว หรือมีราเกิดขึ้น อนึ่งในขณะที่ทำการแช่อิ่มอยู่ในขณะที่กำลังเคี่ยวน้ำเชื่อมเพื่อป้องกันน้ำเชื่อมตกผลึก การแช่อิ่มเกิดขึ้นมาตั้งแต่สมัยโบราณ ต้นเหตุมาจากเมื่อถึงฤดูกาลที่มีผักหรือผลไม้ชนิดใดชนิดหนึ่งมากเกินไปก็มักจะเน่าเสีย จึงได้มีการค้น คิดวิธีที่จะเก็บผักและผลไม้ไว้กินได้นานๆ เช่น การดอง การกวน การแช่อิ่ม เป็นต้น