

## การเชื่อม

เป็นการถนอมอาหารโดยใช้น้ำตาลปริมาณมาก คือ นำอาหารมาแช่ในน้ำเชื่อม และเปลี่ยนเพิ่มความเข้มข้นจนถึงจุดอิ่มตัวแล้วนำมาทำแห้ง

### ประโยชน์ของการเชื่อม

1. ช่วยให้เก็บอาหารได้นาน
2. ช่วยให้ได้อาหารที่แตกต่างไปจากอาหารสด
3. ช่วยเพิ่มรายได้แก่ครอบครัว

### การเลือกผลไม้เชื่อม

ผลไม้ต้องสดใหม่ และเป็นผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น มะม่วงดิบ มะดัน มะขาม มะกอก ตะลิงปลิง กระท้อน โดยเลือกหาตามฤดูกาลเพราะผลไม้เหล่านั้นจะมีราคาถูก เหมาะกับการเก็บถนอมไว้รับประทานได้นาน

### ข้อควรระวัง

การนำขึ้นผลไม้เชื่อมมารับประทาน ต้องระวังความสะอาดด้วย อย่าใช้มือหรือช้อนที่ไม่สะอาดหยิบหรือตัก เพราะจะทำให้อาหารขึ้นราหรือเสียได้ง่าย

### ส่วนผสมในการทำมะขามเชื่อม

1. มะขามสดฝักใหญ่ 1 กิโลกรัม ประมาณ 40 ฝัก
2. น้ำต้มเดือด
3. น้ำปูนใส 5 ถ้วย
4. น้ำเกลือ (เกลือ 1/2 ถ้วยต่อน้ำ 5 ถ้วย )
5. น้ำเชื่อม
6. น้ำตาลทราย 1/2 กิโลกรัม
7. เกลือป่น 1/2 ช้อนชา
8. น้ำ 3 ถ้วย

### วิธีทำมะขามเชื่อม

1. มะขามใส่หม้อ ต้มน้ำเดือดเทลงในหม้อมะขามให้ท่วมฝักมะขามทิ้งไว้ประมาณ 2 นาที เหนือออกให้หมด แช่น้ำเย็นทันที แคะเปลือกออก
2. นำมะขามที่แคะเปลือกออกแล้ว แช่ในน้ำปูนใสประมาณ 4 ชั่วโมง แล้วสงขึ้น ล้างด้วย น้ำอีกครั้ง
3. แช่ในน้ำเกลือประมาณ 3 ชม. แล้วล้างน้ำให้สะอาด ผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
4. น้ำตาลทราย เกลือป่น น้ำ ตั้งไฟพอเดือดและน้ำตาล เกลือ ละลายหมด กรองด้วยผ้าขาว บาง พักไว้ให้เย็น
5. นำมะขามลงแช่ ให้น้ำเชื่อมท่วมมะขาม พักไว้ 1 วัน วันที่ 2 นำมะขามขึ้นจากน้ำเชื่อม นำน้ำเชื่อมอุ่นให้เดือด พักไว้ให้เย็น ใส่มะขามลงแช่ใหม่ทำเช่นนี้ 3-4 วัน แต่วันหลังๆ ควรเพิ่มน้ำตาลอีกเล็กน้อย