



สวท. พิษณุโลก



วิธีแปรรูปอาหาร

(เพื่อเก็บไว้รับประทานยามเศรษฐกิจฝืดเคือง)



แนวทางการแปรรูปอาหารที่สามารถทำเองได้ที่บ้าน
โดยใช้ต้นทุนน้อยแต่คงคุณค่าและความปลอดภัย
เหมาะสำหรับทุกครอบครัวที่ต้องการมีเสบียงไว้กินยามจำเป็น

ดร.วัชรวิ ไตรเจริญกุลภักดี จงแจ่ม (ดร.ฝน)

วิธีแปรรูปอาหาร

(เพื่อเก็บไว้รับประทาน ยามเศรษฐกิจฝืดเคือง)

แนวทางการแปรรูปอาหารที่สามารถทำได้ที่บ้าน

โดยใช้ต้นทุนน้อย แต่คงคุณค่าและความปลอดภัย

เหมาะสำหรับทุกครอบครัวที่ต้องการมีเสบียงไว้กินยามจำเป็น



Copyright by Watcharee©2025. All Rights Reserved.

คำนำ

ในช่วงเวลาที่เศรษฐกิจของประเทศเผชิญกับความไม่แน่นอน ค่าครองชีพสูงขึ้น รายได้ของประชาชนหลายกลุ่มไม่เติบโตเท่าทันกับค่าใช้จ่าย รายจ่ายพื้นฐานอย่าง "อาหาร" จึงกลายเป็นภาระที่ต้องบริหารจัดการอย่างรอบคอบ หลายครอบครัวเริ่มหันมามองหาวิธีลดค่าใช้จ่ายรายวัน โดยเฉพาะการพึ่งพาอาหารแปรรูปที่สามารถเตรียมและเก็บไว้ล่วงหน้าได้ เพื่อหลีกเลี่ยงการซื้อของสดบ่อยครั้งในราคาที่ผันผวน

หนังสือเล่มนี้ จึงถูกจัดทำขึ้นเพื่อตอบโจทย์ชีวิตในยุคที่ทุกคนต้องรู้จักการพึ่งพาตนเอง เป็นการรวบรวมองค์ความรู้พื้นฐานตลอดจนภูมิปัญญาท้องถิ่นที่เกี่ยวข้องกับการแปรรูปอาหารอย่างง่าย ปลอดภัย และเหมาะสมสำหรับครัวเรือนทั่วไป โดยไม่ว่าจะอยู่ในเมืองหรือชนบทก็สามารถนำวิธีเหล่านี้ไปปรับใช้ได้ตามทรัพยากรที่มีอยู่ ไม่จำเป็นต้องมีเครื่องมือซับซ้อนหรือสูตรลับเฉพาะทาง

ทั้งนี้ ผู้อ่านจะได้เรียนรู้วิธีแปรรูปอาหารหลากหลายประเภท เช่น การตากแห้ง หมัก ดอง แช่อิ่ม ทำแยม ทำน้ำพริก ไปจนถึงการแช่แข็งอาหาร พร้อมเทคนิคในการยืดอายุอาหารโดยไม่ใช้วัตถุกันเสีย

นอกจากนี้ยังมีวิธีการวางแผนสต็อกอาหารในบ้านอย่างมีระบบ เพื่อช่วยลดการสูญเสียอาหาร และเพิ่มประสิทธิภาพในการใช้วัตถุดิบที่มีอยู่ ไม่เพียงแต่จะช่วยลดค่าใช้จ่ายในระยะยาว การถนอมอาหารยังเป็นอีกหนึ่งทักษะสำคัญที่ช่วยให้เรารับมือกับวิกฤตที่อาจเกิดขึ้นโดยไม่คาดคิด เช่น ภาวะภัยธรรมชาติ โรคระบาด หรือภาวะของขาดตลาด ซึ่งในสถานการณ์เช่นนี้ การมีอาหารแปรรูปเก็บไว้รับประทานย่อมช่วยให้การดำรงชีวิตได้อย่างมั่นคงและอุ่นใจมากยิ่งขึ้น

สุดท้ายนี้ ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นแนวทางเบื้องต้นที่ช่วยจุดประกายให้ผู้อ่านเห็นคุณค่าของการแปรรูปอาหารในบ้าน และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ไม่ใช่เพียงเพื่อประหยัดค่าใช้จ่ายเท่านั้น แต่ยังเป็นการส่งเสริมความมั่นคงด้านอาหารในระดับครอบครัวอย่างยั่งยืน

ดร.วัชรวิ ไตรเจริญกุลภักดี จงแจ่ม

สารบัญ

	หน้า
การแปรรูปอาหาร	8
บทที่ 1 หลักพื้นฐานของการถนอมอาหาร	11
ความสำคัญของการถนอมอาหาร	12
การยืดอายุอาหารโดยไม่ใส่สารกันเสีย	22
สุขลักษณะในการเตรียมอาหาร	26
บทที่ 2 การทำอาหารแห้ง	29
การทำกล้วยตาก	32
วิธีเลือกกล้วย	33
เคล็ดลับการเพิ่มมูลค่า	35
การทำปลาตากแห้ง	36
การหมักเกลือเพื่อถนอม	37
เคล็ดลับพิเศษ	39
บทที่ 3 การหมักและดอง	41
การทำผักดอง	45
สูตรดองผักแบบโบราณ	36
การควบคุมความเปรี้ยวและความเค็ม	47

สารบัญ

หน้า

การทำปลาร้า	49
วิธีการหมักปลา	50
การเก็บรักษาและระยะเวลาที่เหมาะสม	51
บทที่ 4 การทำอาหารกระปุก/โหล	53
การทำน้ำพริกเผา	55
สูตรน้ำพริกที่เก็บได้นาน	57
การบรรจุและซีลขวดอย่างปลอดภัย	60
การทำแยมผลไม้	63
สูตรแยมผลไม้พื้นบ้าน (แยมสับปะรด)	65
เทคนิคการเก็บในภาชนะสุญญากาศ	66
บทที่ 5 การแช่อบและอบแห้งผลไม้	69
การทำมะม่วงแช่อบ	70
การทำฝรั่งอบแห้ง	73
วิธีเตรียมฝรั่งและอบแห้ง	74
การบรรจุและเก็บรักษา	75
บทที่ 6 การแช่แข็งและเก็บในตู้เย็น	76

สารบัญ

หน้า

อาหารที่เหมาะสมกับการแช่แข็ง	78
การเตรียมก่อนแช่แข็ง (Blanching)	81
การบรรจุภาชนะสุญญากาศ	85
บทที่ 7 การจัดการสต็อกอาหารในครัวเรือน	88
การวางแผนเมนูจากอาหารแปรรูป	90
การหมุนเวียนวัตถุดิบแบบ FIFO	93
หลักการ FIFO อย่างง่ายในครัว	94
บรรณานุกรม	98



บรรณานุกรม

- กรมส่งเสริมการเกษตร. (2559). แนวทางการถนอมอาหารแบบ
พื้นบ้าน.
- กรมส่งเสริมการเกษตร. (2562). คู่มือการแปรรูปผลิตภัณฑ์ทาง
การเกษตร. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่ง
ประเทศไทย.
- กรมอนามัย. (2560). คู่มือการถนอมอาหารในครัวเรือน. กรุงเทพฯ:
กระทรวงสาธารณสุข.
- ธวัชชัย ภูประภาส. (2564). การจัดการอาหารในครัวเรือนอย่าง
ยั่งยืน. เชียงใหม่: สำนักพิมพ์เกษตรวิถี.
- มูลนิธิชีววิถี (BIOTHAI). (2561). “ทางเลือกของอาหารแปรรูปแบบไม่
พึ่งสารเคมี.” สืบค้นจาก <https://www.biothai.org>
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.). (2562).
สุขภาพดีด้วยอาหารปลอดภัยและการถนอมอาหาร.
- สำนักงานพัฒนาการวิจัยการเกษตร (องค์การมหาชน). (2565). องค์
ความรู้การถนอมอาหารแบบพื้นบ้าน. สืบค้นจาก
<https://www.arda.or.th>

สุวิมล มหาชัย. (2563). “การอบแห้งอาหาร: หลักการและการประยุกต์ใช้.” วารสารวิทยาศาสตร์อาหารและโภชนาการ, 17(2), 45-52.

อมราภรณ์ ศรีบุญเรือง. (2561). “เทคนิคการดองผักแบบไทย”. วารสารเกษตรกรรมยั่งยืน, 10(2), 34-41.

FAO. (2011). Preservation of Fruit and Vegetables. Food and Agriculture Organization of the United Nations.

USDA. (2015). Complete Guide to Home Canning. United States Department of Agriculture.

ประวัติผู้เขียน



ชื่อ ดร. วัชรี ไตรเจริญกุลภักดิ์ จงแจ่ม
นามปากกา ดร.ฝน พิมพ์มาดา เพลินวลี หยาดวลี การะเกด นายสอง
 ดอกเตอร์จากหม้อก๋วยเตี๋ยว

ประวัติการศึกษา

- ปริญญาตรี บริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาอุตสาหกรรมการบริการ
วิชาเอกการโรงแรม มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- ปริญญาโท เศรษฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเศรษฐศาสตร์ธุรกิจ
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- ปริญญาเอก ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาการจัดการ
มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ

ประวัติการทำงาน

- ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน) สำนักงานใหญ่
- ธนาคารกรุงศรี-จีอี จำกัด (มหาชน)
- โรงเรียนสารสาสน์วิเทศบางบอน
- บริษัท สำนักพิมพ์ ลองไลฟ์ เอ็ด จำกัด
- นักเขียนอิสระ/บรรณาธิการอิสระ สำนักพิมพ์ พิมพ์วลี



ประวัติการทำงาน

- พ.ศ.2535 - 2536** บริษัท Datum Thai Consturion and Professional Project Management จำกัด
ตำแหน่ง เลขานุการวิศวกรประจำบริษัท
- พ.ศ.2536 - 2537** บริษัท BL Trading จำกัด
ตำแหน่ง เลขานุการผู้จัดการ
- พ.ศ.2537 - 2538** บริษัท แกนตย์อินทรี พลัส จำกัด (มหาชน)
ตำแหน่ง ผู้ช่วยผู้จัดการฝ่ายเงินเดือน แผนกบุคคล
- พ.ศ.2538 - 2547** ธนาคารกรุงเทพ จำกัด (มหาชน)
ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่ผลิตบัตร (Emboss Credit card) และ ประสานงานบัตรเครดิตต่างประเทศ
- พ.ศ.2547 - 2551** ธนาคารกรุงศรีอยุธยา และ บริษัท GE ประเทศไทย จำกัด (มหาชน)
ตำแหน่ง เจ้าหน้าที่เรียกเงินคืน (Chargeback) และ ประสานงานบัตรเครดิตต่างประเทศ
- พ.ศ.2551 - 2555** โรงเรียนสาธิตนานาชาติบางม่อน
ตำแหน่ง เลขานุการผู้อำนวยการด้านวิชาการ, ที่ปรึกษาด้านสารสนเทศการจัดทำเว็บไซต์โรงเรียน
หัวหน้าฝ่ายงานวิจัย ทบมัยน-วัดผล, ผู้ช่วยอาจารย์พิเศษ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี ด้านการ
จัดการสอนบุคลากรครู สาขาการศึกษาปฐมวัย
- พ.ศ.2555 - 2558** บริษัท สำนักพิมพ์เดอะไทมส์ จำกัด
ตำแหน่ง บรรณาธิการ และนักเขียน
- พ.ศ.2558 - ปัจจุบัน** บรรณาธิการนักเขียนอิสระและนักวิจัยอิสระ/วิทยากรพิเศษกรมพัฒนาฝีมือแรงงาน/วิทยากร
หลักสูตรการพัฒนาข้าราชการครูของสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

ผลงานที่ผ่านมา



วาดฝันแล้วต้องทำมันให้สำเร็จ

ดร.สายฝน
ดอกเตอร์จากมือที่ฉวยเตือน

ผลงานเขียน

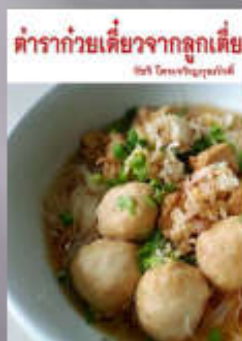
หนังสือตำราอาชีพ - หนังสือแบบเรียน
ของการศึกษานอกโรงเรียนจำนวนกว่า 100 เรื่อง



หนังสือตำราอาชีพ -หนังสือแบบเรียนของการศึกษานอกโรงเรียน



หนังสืออีบุคออนไลน์ ของ สนพ.พิมพ์วิไล มากกว่า 300 เรื่อง



หนังสืออืบนิตออนไลน์ ของ สบพ.พิมพ์วลี มากกว่า 300 เรื่อง





Dr. Watcharee Tricharoenkullpak Chongcham

Thank you