

ตอนที่ 9 เครื่องเทศและสมุนไพร

โดย อาจารย์วไลภรณ์ สุทธา

คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

กรอบเนื้อหา

- ความหมายและความสำคัญของเครื่องเทศและสมุนไพร
- ชนิดของเครื่องเทศและสมุนไพรที่ใช้ในการประกอบอาหาร
- หลักการเลือกและเก็บรักษาเครื่องเทศและสมุนไพร

จุดเด่นของอาหารไทย

- อาหารไทยมีจุดเด่นอยู่ที่กลิ่นรสของอาหารมีความหลากหลาย
- ใช้เครื่องเทศและสมุนไพรเป็นส่วนประกอบทำให้เป็นอาหารเพื่อสุขภาพ



<https://www.wallsauce.com/uploads/wallsauce-com/images/products/web/fotolia/large/54570537indian-spices.jpg>

ความหมายของเครื่องเทศ

- เครื่องเทศ (spice) หมายถึง ส่วนต่างๆ ของพืชที่ถูกนำมาใช้เพื่อปรุงอาหาร ให้สี กลิ่น และรสชาติ (flavoring agent) แก่อาหาร หรือใช้เป็นเครื่องหอม เนื่องจากมีกลิ่นหอมจากน้ำมันหอมระเหยและรสชาติเฉพาะตัว เช่น ขิง ข่า กระชาย เป็นต้น
- ลักษณะพิเศษของเครื่องเทศคือ มีน้ำมันหอมระเหย และมีความเผ็ดร้อน ได้มาจากส่วนต่างๆ ของพืช เช่น ผล ราก ใบ เปลือก เมล็ด ดอก หัว เป็นต้น

ความสำคัญของเครื่องเทศ

- เครื่องเทศมีน้ำมันหอมระเหย (essential oil) บางชนิดมีฤทธิ์เป็นสารต้านออกซิเดชัน (antioxidant) มีฤทธิ์เป็นสารกันเสีย (preservative)
- เครื่องเทศเป็นตัวที่ทำให้เกิดกลิ่นรสเผ็ด ร้อนขึ้นในอาหารหรือเครื่องดื่มทำให้เกิดความรู้สึกน่ารับประทานและรสชาติดีขึ้น
- นอกจากนี้ยังมีคำว่า Condiments ซึ่งหมายถึง เครื่องเทศที่ใช้ใส่หรือโรยอาหารที่ปรุงสุกแล้ว และ Seasonings หมายถึงเครื่องเทศที่ใช้ใส่ในอาหารขณะที่ปรุง

ชนิดของเครื่องเทศ

- **เครื่องเทศสด** ได้แก่ พืชสวนครัวที่มีน้ำมันหอมระเหยในขณะที่ยังสดอยู่ และจะค่อยๆ ระเหยจางไปกับความแห้ง ซึ่งจะทำให้ความหอมลดลงหรือหมดไป เช่น ผักชีฝรั่ง โหระพา แมงลัก ขี้ฉ่าย กะเพรา สะระแหน่ ขิง ข่า หอมแดง ใบมะกรูด ตะไคร้ เป็นต้น
- **เครื่องเทศแห้ง** จะให้น้ำมันหอมระเหยเมื่อแห้ง และยิ่งหอมมากขึ้นเมื่อได้รับความร้อน ซึ่งจะกระตุ้นให้กายกลั่นหอมออกมา ดังนั้นก่อนนำไปใช้ปรุงอาหารจึงนิยมนำไปคั่วก่อน ได้แก่ อบเชย จันทน์เทศ โป๊ยกั๊ก กระจวาน พริกไทยดำ ดีปลี กานพลู ยี่หระ เป็นต้น



แหล่งที่มาของเครื่องเทศ

- ราก เช่น กระชาย
- เหง้า เช่น ขิง ข่า ขมิ้น
- หัว เช่น หัวหอม กระเทียม
- ต้น เช่น ตะไคร้
- เปลือก เช่น อบเชย
- ใบ เช่น กระเพรา แมงลัก โหระพา



แหล่งที่มาของเครื่องเทศ (ต่อ)

- ดอก เช่น ดอกจันทน์ กานพลู
- ผล เช่น ลูกผักชี ยี่หระ ลูกกระวาน โป๊ยกั๊ก พริก
- เมล็ด เช่น พริกไทย

กระชาย



- ▶ กระชายเป็นส่วนหนึ่งของรากที่ขยายตัวมีขนาดใหญ่ทำหน้าที่สะสมอาหาร
- ▶ ผิวรากบางสีเหลืองน้ำตาล มีน้ำมันหอมระเหย
- ▶ รากสด ใช้ปรุงอาหารเพื่อดับคาวปลา เช่น ขนمجี่นํ้ายา ผัดเผ็ดปลาดุก เป็นต้น

ขิง



<https://images.app.goo.gl/jR2Pqa3zZnGoziuA9>

ขิง เป็นพืชที่มีเหง้าใต้ดิน ภายนอกเหง้าเป็นน้ำตาลแกมเหลือง เนื้อในสีขาวหรือเหลืองอ่อน มักนำมาปรุงอาหารเพราะส่งกลิ่นหอม เนื้อชั้นนอกติดเปลือก มีน้ำมันหอมระเหย เนื้อชั้นในมีรสเผ็ดร้อน ช่วยขับลม แก้ท้องอืด ท้องเฟ้อ ขิงแก่มีรสเผ็ดร้อน

ข่า



<https://images.app.goo.gl/XqVdTFcSsdqpHM5y7>

- นิยมใช้ทั้งข่าอ่อน และข่าแก่
ปรุงแต่งกลิ่นรสอาหาร มีน้ำมัน
หอมระเหย และรสเผ็ดร้อน
- ข่าอ่อนทั้งเหง้าและหน่อ
รับประทานเป็นผัก เช่น ไข่ต้มข่า
ผักจิ้มน้ำพริก เป็นส่วนประกอบ
ของเครื่องน้ำพริกแกง

ขมิ้น



เนื้อข้างในสีเหลืองสด มีสารสีเหลือง
พวกเคอร์คิวมิน (curcumin) ซึ่ง
เป็นสีเหลืองจากธรรมชาติ และมี
กลิ่นน้ำมันหอมระเหย ใช้แต่งสี
อาหาร เช่น ข้าวหมกไก่ แกงเหลือง
ขนมเบ็องญวน เป็นต้น

<https://images.app.goo.gl/YPjiQaGKbMaqU7GP8>

หัวหอม



เป็นพืชหัว มีน้ำมันหอมระเหย
ซึ่งเป็นสารประกอบกำมะถัน
กลิ่นรสฉุนจัด และระคายเคือง
ทำให้แสบตา ใช้รับประทานเป็น
ผัก หรือแต่งกลิ่นอาหาร เช่น เป็น
เครื่องเทศในน้ำพริกแกง

กระเทียม



- มีหลายพันธุ์ กระเทียมไทยหัวเล็ก
กลิ่นฉุนกระเทียมจีนหัวใหญ่
- มีสารประกอบพวกอัลลิซิน
(allicin) เป็นสารประกอบกำมะถัน
มีกลิ่นฉุน แต่ไม่คงตัว สลายได้ง่าย
เมื่อถูกความร้อน

ตะไคร้



- ส่วนต้น และก้านใบมีกลิ่นหอมของน้ำมันหอมระเหย
- เป็นส่วนประกอบของอาหารหลายชนิด เช่น ต้มยำ เครื่องแกง ปลา ไก่อบตะไคร้ ทำเครื่องดื่ม เป็นต้น

<https://images.app.goo.gl/BbmZt5HkLUzpEYt77>

กระเพรา



<https://images.app.goo.gl/pKdczUEB356M3eNM6>

- มี 2ชนิดคือ กระเพราขาว และกระเพราแดง โดยกระเพราแดงจะมีฤทธิ์ที่แรงกว่ากระเพราขาว

- ในสรรพคุณทางยาจึงนิยมใช้กระเพราแดง โดยส่วนที่นำมาใช้ทำเป็นยาสมุนไพรก็ได้แก่ ส่วนของใบ ยอด และทั้งต้น แต่ถ้านำมาใช้ประกอบอาหารจะนิยมใช้กระเพราขาวเป็นหลัก

โหระพา



อยู่ในวงศ์เดียวกับแมงลักและกะเพรา
ใบสดโหระพาใช้เป็นน้ำมันหอมระเหย
ช่วยในการเจริญอาหาร ช่วยในการ
ย่อยอาหาร แก้อาการจุกเสียด แน่น
ท้อง เพราะใบโหระพาช่วยขับลมใน
ลำไส้ได้เป็นอย่างดี

ใบแมงลัก



<https://images.app.goo.gl/Wc2JWkmGyVd4gjpH7>

- ลักษณะคล้ายกะเพรา แต่ปลายใบแหลม ใบช่อดอก และยอดอ่อน มีกลิ่นหอมจากน้ำมันหอมระเหย ใช้แต่งกลิ่นอาหาร เช่น แกงเลียง ขนมจีนน้ำยา เป็นต้น
- ดอกที่ปลายยอด ภายในจะมีเม็ดแมงลัก ลักษณะคล้ายงา เมื่อแก่จะมีสีดำ เมื่อถูกน้ำจะอมน้ำและพองตัว มีเมือกขาวหุ้มอยู่

ใบยี่หระ



<https://images.app.goo.gl/Zz6kwqh9JxVeVGNa9>

- เป็นพืชในวงศ์กะเพรา เป็นใบเดี่ยวสีเขียว ขอบใบหยักแบบใบเลื่อย มีกลิ่นหอมเฉพาะ มีรสชาติเผ็ดร้อน มักนำมาปรุงอาหารร่วมกับเนื้อสัตว์ที่มีกลิ่นคาวแรงเพราะช่วยดับกลิ่นคาวได้ เช่น เนื้อผัดใบยี่หระ แกงเผ็ดปลาตุก ใบยี่หระ ไก่ผัดพริกแกงใต้ใบยี่หระ แกงคั่วหอยขม แกงอ่อม เป็นต้น หรือจะกินใบสดร่วมกับอาหารก็ได้เช่นกัน

ต้นหอม



<https://images.app.goo.gl/HzJiodPZgnjGY2k48>

- ต้นหอมเป็นพืชล้มลุกขนาดเล็กตระกูลเดียวกับกระเทียม มีหัวสีขาวปนสีม่วง อยู่ใต้ดิน ใบเป็นท่อยาว ปลายแหลม ภายในกลวง ดอกมีสีขาวออกเป็นช่อ
- ต้นหอมกินได้ทั้งใบ ดอก และหัว มีกลิ่นฉุนและรสซ่า นิยมนำไปกินเป็นผักเคียงกับอาหารชนิดอื่น ๆ เช่น ข้าวหมูแดง ส่วนใบใช้ตกแต่งโรยหน้าอาหาร และใส่ในต้ม ผัด ยำ แกงต่างๆ หรือนำไปดอง

ผักชี



<https://images.app.goo.gl/FNcpFz6uWUpPE7ycA>

เป็นไม้ล้มลุก ที่มีลำต้นตั้งตรง ภายในจะกลวง และมีกิ่งก้านที่เล็ก ลำต้นสีเขียว ใบจะเรียงคล้ายขนนก

- นิยมใช้ ลำต้น รากผักชี และลูกผักชีซึ่งมีกลิ่นเฉพาะตัว ใช้เป็นเครื่องเทศผสมเครื่องแกง ผักดอง ใส่กรอก แต่งกลิ่นอาหารต่างๆ

- ใบทำเป็นผักแนมรับประทานกับอาหารอื่น หรือแต่งหน้าอาหาร มีฤทธิ์เผ็ดร้อน ช่วยขับลม บำรุงธาตุ เจริญอาหาร

มะกรูด



<https://images.app.goo.gl/AUt26BFRB86hmcPF6>

- ทั้งใบ และผิวของลูกมะกรูดมีน้ำมันหอมระเหยอยู่มาก ใช้แต่งกลิ่นในน้ำพริกแกง
- ใบมะกรูดใส่ในต้มยำ ต้มข่า แต่งหน้าห่อหมก ปลาชู่ฉี ปลาทอดมัน ลูกมะกรูดผ่าซีกแต่งกลิ่นในขนมจีน น้ำพริก และแกงคั่ว เป็นต้น

อบเชย

- มีสารสำคัญคือ ซินนามิก แอลดีไฮด์ ใช้แต่งกลิ่นอาหาร ได้แก่ เครื่องพะโล้ โดนต์ ขนมอบบางชนิด และผลิตภัณฑ์อาหาร
- มี 3 ชนิด คือ อบเชยญวน อบเชยเทศ และอบเชยจีน ให้กลิ่นหอมแตกต่างกัน



<https://images.app.goo.gl/6Wa4xEQzMdmmcJbi8>

กานพลู



<https://images.app.goo.gl/3j9hbQCWsEfAjeHV7>

- ใช้ดอกตูมแห้ง มีสีน้ำตาลแดง ก้านดอกมีน้ำมันหอมระเหยอยู่มาก
- มีกลิ่นหอมแรง และรสเผ็ดร้อน
- มีฤทธิ์ในการฆ่าเชื้อและยับยั้งการเจริญของจุลินทรีย์ จึงนิยมใช้ในการหมักเนื้อสัตว์ และเป็นส่วนผสมของเนื้อตุ๋น

ลูกผักชี



<https://images.app.goo.gl/JPXoKy1WTS3zduqYA>

เมล็ดผักชีจะมีลักษณะเป็นลูกกลมเล็ก ๆ
สีน้ำตาลอมเหลือง มีกลิ่นหอม รสของ
ลูกผักชีจะมีรสซ่าอ่อน ๆ คล้ายชะเอม
ก่อนนำมาผสมอาหารควรนำมาคั่วและ
บดก่อน ลูกผักชีใช้แต่งกลิ่นอาหาร
เพื่อดับกลิ่นคาว และเพิ่มกลิ่นหอมให้กับ
อาหาร มักนำมาประกอบอาหารประเภท
เครื่องตุ๋นต่าง ๆ นิยมใช้ร่วมกับเมล็ด
ยี่หระ

ยี่หระ



<https://images.app.goo.gl/HjoDns7VA4evxRbg9>

- เป็นพืชในวงศ์ผักชี ใช้ผลแห้งเป็นเครื่องเทศ เมล็ดยี่หระมีรูปร่างยาวรี สีน้ำตาล เปลือกนอกมีขนสั้นๆ แข็งๆ มีกลิ่นหอม รสชาติขมและเผ็ดร้อน โดยบดเป็นผงเพื่อปรุงอาหาร เช่น แกงพะโล้ แกงมัสมั่น แกงเนื้อ แกงป่า เป็นต้น
- ผลสุกแห้ง มีน้ำมันหอมระเหย

โป๊ยกั๊ก



<https://images.app.goo.gl/FYj6YY3xnHnPdsMA7>

- ผลเป็นกลีบโดยรอบ ทำให้มองเห็นเป็นรูปดาว มี 5-13 พู ที่พบมากมักเป็น 8 พู
- ผลแห้งมีกลีบหนาแข็ง สีน้ำตาลเข้ม กว้าง 0.3-0.5 เซนติเมตร ยาว 1-2 ซม. หนา 0.6-1 ซม. ผิวนอกไม่เรียบ สีน้ำตาลแดง ผิวด้านในเรียบสีน้ำตาลอ่อน มันเงา ก้านผลโค้ง ยาว 3-4 เซนติเมตรติดที่ฐาน ผลตรงกลาง แต่มักหลุดไป เมล็ดรูปไข่แบน สีน้ำตาล เรียบ และเป็นเงา แต่ละพูมีเมล็ด 1 เมล็ด ยาวประมาณ 6 มิลลิเมตร ผลมีกลิ่นหอม รสชาติเผ็ดร้อน และหวาน

พริกไทย



<https://images.app.goo.gl/fhMadDEAMt7WjQVM7>

- ผลแก่ตากแห้งทั้งเปลือก เรียกว่า พริกไทยดำ ส่วนผลแก่เอาเปลือกออกเหลือแต่เม็ดเรียกว่า พริกไทยขาว หรือพริกไทยอ่อน กลิ่นหอมค่อนข้างฉุน รสเผ็ดร้อน
- สรรพคุณทางยา ขับเหงื่อ ขับลม แก้ท้องอืดท้องเฟ้อ แก้ท้องผูก ปวดฟัน ช่วยเจริญอาหาร
- ใช้ทั้งเมล็ดหรือนำไปปั่นละเอียด ใช้แต่งกลิ่นอาหาร ช่วยดับกลิ่นคาว ใช้ถนอมอาหารประเภทเนื้อสัตว์ และเป็นส่วนประกอบของน้ำพริกแกง และใช้พริกไทยขาวใส่ในแกงจืด

พริกแห้ง



<https://images.app.goo.gl/4s4CYRuAgxCcj4D26>

- พริกแห้งถือเป็นเครื่องปรุงสำคัญในน้ำพริกแกง ต้องนำต้องนำไปแช่น้ำก่อน เพื่อให้พริกนุ่ม โขลกง่าย
- โดยมากเรียกกันตามชื่อพันธุ์ แหล่งปลูกแตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น
- เลือกซื้อพริกแห้งให้ดูตรงผิว ต้องแดงสม่ำเสมอ ไม่มีสีเขียวหรือดำแซม ถ้าเป็นพริกแห้งตากเสร็จใหม่ๆ จะมีสีแดงสด พอเก็บไว้นานวันสีจะเริ่มคล้ำ
- สารแคปไซซินเป็นตัววัดความเผ็ดในเม็ดพริก

ชนิดของพริกแห้ง

พริกแห้ง ชนิดไหน เป็นแบบใด?



ชนิดของพริกแห้ง

- ▶ พริกบางข้างหรือพริกมันบางข้าง ผลใหญ่ เนื้อหนา เมล็ดน้อย ผิวสีแดงสด เป็นมันวาว รสไม่เผ็ด มีกลิ่นหอม นิยมทำเป็นพริกป่น และใช้เป็นเครื่องปรุงหลักในน้ำพริกแกง
- ▶ พริกพื้ชัย รสชาติไม่เผ็ดมาก สีสวย มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว แต่ราคาแพง และหาซื้อยาก เพราะเป็นพริกพื้นบ้านประจำถิ่น
- ▶ พริกจินดา ผลเล็กเรียวยาว เมื่อบดแห้งแล้วสีแดงสวย เนื้อกรอบ ไซลิกให้แห้งง่าย มีเมล็ดมาก

ชนิดของพริกแห้ง

- ▶ พริกหัวเรือ สีแดงสด กลิ่นหอม รสเผ็ดกลาง
- ▶ พริกหัวยี่สิบหน เม็ดสีแดงเข้ม ผิวเรียบเป็นมัน เม็ดเหยียดตรง รสเผ็ดจัด
- ▶ พริกยอดสน เนื้อพริกบาง เมล็ดด้านในมาก เมื่อแห้งแล้วเปลือกจะออกสีแดงวาว นิยมทำเป็นพริกป่น เพราะรสเผ็ดปานกลางและมีกลิ่นหอม

ชนิดของพริกแห้ง

- ▶ พริกอบล ผิวขรุขระ เนื้อบาง รสเผ็ดร้อน มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว
- ▶ พริกซูเปอร์ฮอต เนื้อผลหนาและแน่น นิยมใช้ทำพริกป่น
- ▶ พริกกะเหรียง รสเผ็ดมาก มีกลิ่นหอมเฉพาะตัว ใช้ผสมกับพริกชนิดอื่นเพื่อทำเป็นพริกป่น

การใช้เครื่องเทศในอาหาร

เครื่องเทศไม่จัดเป็นอาหาร เพราะใช้ในปริมาณน้อยมาก มีคุณค่าทางโภชนาการน้อย คุณค่าของเครื่องเทศอยู่ที่กลิ่น น้ำมันหอมระเหย และสารสำคัญคือ สารที่มีการศึกษาแล้วว่า มีฤทธิ์ทางเภสัชวิทยาที่มีอยู่ในเครื่องเทศนั้น ๆ

การใช้เครื่องเทศในอาหาร

- เครื่องเทศมักจะมีน้ำมันหอมระเหยเป็นองค์ประกอบ เครื่องเทศแห้ง เช่น ลูกผักชี ยี่หระ จะยิ่งมีกลิ่นหอมมากขึ้นเมื่อถูกความร้อนซึ่งจะไปกระตุ้นให้กลิ่นหอมออกมามาก จึงนิยมนำมาคั่วก่อนใช้ในการปรุงอาหาร
- น้ำมันหอมระเหยได้จากส่วนต่างๆ ของพืช ได้แก่ เปลือกและลำต้น เช่น อบเชย จากใบ เช่น กระวาน มะกรูด จากดอก เช่น กานพลู จากผล เช่น ผักชี พริกไทย กระวาน และโป๊ยกั๊ก

การเลือกเครื่องเทศและสมุนไพร



<https://images.app.goo.gl/rygpoSSPqQbLzMWV6>

การเลือกเครื่องเทศและสมุนไพร

- ▶ พริกแห้ง เลือกสีแดงเข้ม ไม่มีเชื้อรา ถ้าไม่ต้องการรสเผ็ดมากให้ผ่าเอาไส่ในและเมล็ดออกก่อน นำไปแช่น้ำจืด ไม่ควรแช่น้ำร้อน เพราะสีและรสของพริกจะจางลง ก่อนนำไปโขลกบิบน้ำออกให้หมด
- ▶ พริกสด เลือกพริกที่ขั้วยังเขียวสด ผิวเต่งตึง พริกชี้ฟ้าเลือกเนื้อหนา เติ็ดขั้วออก นำไปล้างให้สะอาด หั่นหยาบ ๆ หรือบดพอแตก

การเลือกเครื่องเทศและสมุนไพร

- ข่า เลือกแก่งที่อ้วนสด เปลือกมีสีขาวปนชมพู ไม่แข็งมาก สามารถใช้เล็บจิกลงไปได้ ล้างให้สะอาด แล้วนำมาหั่นขวางบางๆ เตรียมไว้
- ตะไคร้ เลือกต้นอวบ โคนต้นมีสีม่วงอ่อน ๆ กาบใบไม่เหี่ยวหมอง คล้ำ ล้างให้สะอาด ลอกใบออกบ้าง แล้วซอยบาง ๆ เฉพาะส่วนลำต้น

การเลือกเครื่องเทศและสมุนไพร (ต่อ)

- ผิวมะกรูด เลือกผลแก่จัด ผิวขรุขระเป็นมัน ใช้มีดคมๆ ฝานเอาแต่ผิว สีเขียว อย่าให้ติดผิวสีขาว
- หอมแดง เลือกหัวที่ยังไม่ฝ่อ ไม่มีเชื้อรา หัวที่มีเปลือกสีม่วงแดงขึ้นเงา จะให้กลิ่นฉุนมาก ส่วนหัวที่เปลือกมีสีเหลืองๆ จะให้รสหวาน ปอกเปลือกออก ล้างให้สะอาดแล้วซอยบาง ๆ
- กระเทียม เลือกหัวที่สดอวบ เปลือกบาง ไม่มีเชื้อรา ล้างเอาสิ่งสกปรกที่ติดมาออกให้หมด ปอกเปลือก บุกพอแตก หรือหั่นเป็นชิ้นเล็กเตรียมไว้

การเลือกเครื่องเทศและสมุนไพร (ต่อ)

- รากผักชี เลือกรากขนาดกลาง เพราะรากใหญ่จะมีเส้นใยมาก ส่วนรากเล็กจะไม่ค่อยมีกลิ่นหอม ควรตัดให้ติดโคนต้นประมาณ $\frac{1}{2}$ นิ้ว นำไปล้างให้สะอาด หั่นให้เล็กลงก่อนนำไปโขลก
- เครื่องเทศแห้ง ได้แก่ ลูกจันทน์ ลูกกระวาน กานพลู อบเชย ลูกผักชี ยี่หระ ต้องนำไปคั่วไฟอ่อนให้หอมก่อน โดยแยกกันคั่วทีละอย่าง เพราะเครื่องเทศแต่ละอย่างมีขนาดแตกต่างกัน จึงใช้เวลาในการคั่วให้หอมไม่เท่ากัน

วิธีการคว่ำเครื่องเทศ

- ➡ ลูกจันทน์ ทุบเอาเปลือกแข็งออกก่อน แล้วบุบเนื้อในให้พอแตกก่อนนำไปคว่ำ
- ➡ ลูกกระวาน นำไปคว่ำก่อนแล้วแกะเปลือกออก เลือกใช้แต่เม็ดข้างใน
- ➡ กานพลู เลือกเอาเกสรออกก่อนนำไปคว่ำ
- ➡ อบเชย หักเป็นชิ้นเล็ก ๆ ก่อนนำไปคว่ำ
- ➡ ลูกผักชีและยี่หระ นำไปคว่ำได้เลย
- ➡ พริกไทยเม็ดนั้นไม่ต้องคว่ำ สามารถนำไปโขลกได้เลย

การเก็บรักษาเครื่องเทศ

- เครื่องเทศที่ใช้มักผ่านการทำให้แห้ง (dehydration) มีความชื้น (moisture content) และวอเตอร์แอกทิวิตี (water activity) ต่ำ เพื่อให้มีอายุการเก็บรักษาได้นานขึ้น

<http://www.foodnetworksolution.com/wiki/word/2873/oleoresin>

การเก็บรักษาเครื่องเทศ



<https://images.app.goo.gl/waT5V5xZkzzgvJVW7>

การเก็บรักษาสมุนไพร



<https://images.app.goo.gl/NYqPwzfkengDMKKx5>

อาหารที่ใช้เครื่องเทศและสมุนไพร



<https://images.app.goo.gl/R1JfoBZSSAR1paNq9>



<https://images.app.goo.gl/VmYyn48QZ1fNsBqL7>

อาหารที่ใช้เครื่องเทศและสมุนไพร



<https://images.app.goo.gl/LPTG9EQtDDwNTt478>



<https://images.app.goo.gl/EmFmHur72wAQzESp6>

อาหารที่ใช้เครื่องเทศและสมุนไพร



<https://images.app.goo.gl/R7mPhQk1EZtk8iTg6>



<https://images.app.goo.gl/EDFLzraggNrJn6Pv9>

เอกสารอ้างอิง

- ▶ วินนา เกรียงสุวรรณ และ อุมภาพร ศิริพินท์. 2543. หน่วยที่ 13 เครื่องปรุงรสและกลิ่นในอาหาร น. 279-351 ใน เอกสารการสอนชุดวิชา อาหารและโภชนาการ หน่วยที่ 8-15. พิมพ์ครั้งที่ 4. สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, นนทบุรี.
- ▶ สิริรักษ์ บางสุด. 2018. เสน่ห์พริกแห้ง รสเผ็ดร้อนคู่ครัวไทย. [สืบค้นออนไลน์]. แหล่งที่มา: krua.co/food-story/food-feeds/202/เสน่ห์พริกแห้ง-รสเผ็ดร้อนคู่ครัวไทย, 25 กรกฎาคม 2562.

เอกสารอ้างอิง

- ▶ บริษัท แม่บ้าน จำกัด. 2560. เลือกเครื่องเทศและสมุนไพรในการทำพริกแกง [สืบค้นออนไลน์]. แหล่งที่มา: maeban.co.th/บทความ/721/เลือกเครื่องเทศและสมุนไพรในการทำพริกแกง.php, 5 สิงหาคม 2562.

จบการนำเสนอ

