

ภูมิปัญญาด้านโภชนาการ (การทำไข่เค็ม)



ประวัติส่วนตัว นางสาวภาพ เขียวไคร้ เกิดเมื่อวันที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๑๐ อายุ ๕๓ ปี อยู่บ้านเลขที่ ๗๘/๑๒ หมู่ที่ ๑ ตำบล นาโบสถ์ อำเภอ วังเจ้า จังหวัด ตาก เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๐-๐๔๔๒๔๖๗

ความเชี่ยวชาญ

มีความรู้ประสบการณ์และความเชี่ยวชาญด้านโภชนาการ คือ การทำไข่เค็ม โดยสืบสานมาตั้งแต่รุ่น ปู่ ย่า ตา ยาย ในเมื่อเราไม่สามารถกินไข่สดในคราวเดียวกันหมด จึงนำมาผลิตเป็นไข่เค็มเพื่อบริโภคให้ยาวนาน ไข่เค็ม เป็นอาหารพื้นบ้านของคนไทยมาตั้งแต่สมัยโบราณและเป็นที่ยอมรับในการบริโภคของคนไทย ในทุกๆภาค การผลิตไข่เค็มนั้นมีขั้นตอนที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อนในการทำ จึงเหมาะที่จะส่งเสริมการทำไข่เค็มให้เป็นที่แพร่หลาย สำหรับบุคคลและชุมชนต่างๆ ที่มีความสนใจในวิชาการทำไข่เค็มนี้ การผลิตไข่เค็มถือเป็นเทคโนโลยีชาวบ้านวิธีหนึ่งที่ทำกันมานานจนถึงทุกวันนี้ โดยเริ่มแรกจุดประสงค์ในการทำไข่เค็มนั้น เพื่อเป็นการยืดอายุการเก็บของไข่ เป็ดซึ่งเหลือจากการบริโภคสด ต่อมาความนิยมในการบริโภคไข่เค็มมีมากขึ้น จนพัฒนาจากการผลิตไข่เค็มเพื่อการบริโภคในครัวเรือนมาเป็นผลิตภัณฑ์เพื่อการค้า ซึ่งการจำหน่ายอาจจะเป็นในรูปแบบของผลิตภัณฑ์ไข่เค็มเพื่อการรับประทานโดยตรงหรือนำไปทำไปเป็นไส้ขนม เช่น ขนมเปียะ ขนมไหว้พระจันทร์ ขนมบ๊ะจ่าง ตลอดจนใช้เป็น ส่วนประกอบในอาหารต่างๆ ปัญหาของการผลิตไข่เค็มเพื่อการค้าในปัจจุบันคือ ไข่เค็มที่ได้มีคุณภาพไม่ค่อยสม่ำเสมอ เนื่องจากขาดการควบคุมคุณภาพและมาตรฐานของไข่เค็ม โดยทั่วไปไข่เค็มที่มีในตลาด เป็นไข่เค็มที่ต้องในสารละลายเกลือและไข่เค็มที่พอกด้วยดิน

วัสดุ อุปกรณ์

๑. ไท หรือ โถแก้ว ภาชนะสำหรับดอง
๒. เกลือเม็ด ๑ ถ้วยตวง ต่อไข่ ๑๐ ฟอง
๓. น้ำ ๔ ถ้วยตวง หรือ ๑ ลิตร ต่อไข่ ๑๐ ฟอง
๔. ไข่เป็ดสด ๑๐ ฟอง (หากเพิ่มไข่ ให้เพิ่ม น้ำ และเกลือตามสัดส่วน)
๕. หม้อต้ม
๖. เต้าไฟ
๗. ถุงพลาสติก
๘. ยางรัด
๙. ผ้าขาวบาง

วิธีทำ

๑. เลือกไข่เป็ดสดเปลือกเขียว(ไข่จะแดงกว่าไข่เปลือกขาว) ดูที่เปลือก ไม่บวมหรือแตกร้า
๒. ล้างไข่เป็ดให้สะอาด ผึ่งลมให้แห้ง วางเรียงในภาชนะบรรจุ
๓. ตวงน้ำและเกลือตามอัตราส่วน ต้มให้เกลือละลายทำการกรองทิ้ง ไว้ให้เย็น
๔. เทน้ำเกลือลงในภาชนะบรรจุ

๕. นำถุงพลาสติกใส่น้ำเกลือมัดปากถุงให้แน่นนำมาวางกดทับไข่ (ไข่ ต้องจมอยู่ในน้ำเกลือตลอดเวลา)
๖. นำผ้าพลาสติกหรือจาน ปิดปากไห/โถ ให้แน่นมิดชิด เก็บไว้ ประมาณ ๒๑ วัน
๗. เมื่อตองครบ ๑๔ วัน นำมาทอดไข่ดาวได้
๘. และเมื่อครบ ๒๑ วันนำไข่ออกมาล้างให้สะอาดนำไปต้มไข่ไฟปาน กลาง นานประมาณ ๒๐ นาที (ในขั้นตอนนี้ให้ใส่สารส้มเล็กน้อย เพื่อให้สารส้มกัดสีผิวของเปลือกไข่ ให้ขาวนวลดู สะอาดสวยงาม นำซ็้อ นำรับประทาน) ไข่เค็มสูตรนี้ เมื่อต้มเสร็จแล้วสามารถเก็บไว้ในตู้เย็นได้นาน อย่าง น้อย ๓๐ วัน

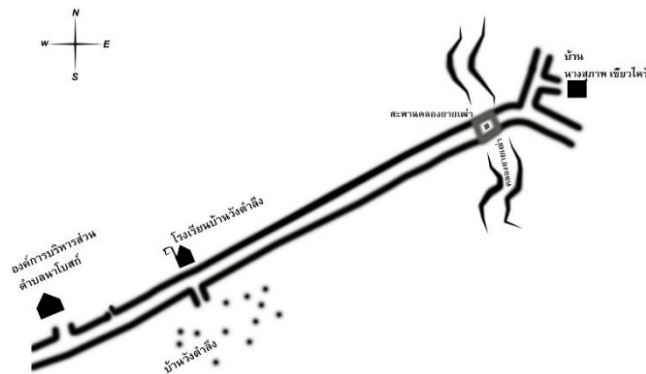
ผลงาน/รางวัลที่ได้รับ

๑. ได้เป็นวิทยากรในการทำไข่เค็ม และได้ออกขายตามตลาด
๒. ได้รับรางวัล ๒ ดาว พ.ศ.๒๕๕๒
๓. ได้รับรางวัล ๕ ดาว พ.ศ.๒๕๖๑

ลักษณะการถ่ายทอด

มีการฝึกหัดให้กับเยาวชน นักศึกษาและบุคคลที่ต้องการเรียน และว่างงาน ให้คำแนะนำปรึกษาทุกขั้นตอนของการทำไข่เค็ม เพื่อให้ภูมิปัญญาสาขานี้ยังคงอยู่สืบไป

แผนที่เดินดิน



ผลงานของ นางสาวภาพ เขียวไคร้
การทำไข่เค็ม

