

บทที่ 7 ผลไม้

ผลไม้มีหลายพันธุ์ แต่แต่ละชนิดก็มีการคัดเลือกพันธุ์กันเป็นเวลายาวนาน เพื่อให้ได้พันธุ์ใหม่ ๆ พันธุ์ที่มีลักษณะดีเหมาะที่จะใช้เป็นอาหารสด อาหารสำเร็จรูป เช่น องุ่นไม่มีเมล็ดใช้ทำลูกเกด เพราะมีขนาดเล็ก พันธุ์ผลใหญ่ มีเนื้อมากใช้กินสด ผลไม้โดยทั่ว ๆ ไปแบ่งได้เป็น 2 พวกใหญ่ ๆ คือ (1) ผลไม้เมืองร้อน เช่น กล้วย ส้ม มะม่วง มะขาม ส้มโอ สับปะรด (2) ผลไม้เมืองหนาว เช่น แอปเปิ้ล พีช พลัม แพร์ เชอร์รี่ องุ่น

ผลไม้ เป็นส่วนที่เกิดจากดอกของต้นไม้ แล้วเปลี่ยนเป็นผล มีประเภทผลเดี่ยว ผลรวม ผลกลุ่ม บางชนิดมีเมล็ด บางชนิดไม่มี บางชนิดมีรสหวาน รสเปรี้ยว กลิ่นหอม กลิ่นอื่น ๆ นอกจากนั้นแล้วยังมีขนาด รูปร่าง เปลือก สี ลักษณะเนื้อแตกต่างกัน สีของผลไม้เกิดจากเม็ดสี เช่น เม็ดสีพวกแอนโทไซยานิน ให้สีฟ้า ม่วง แดง และชมพู เช่น สีของเชอร์รี่ พลัม องุ่น (แดง) และสตอเบอรี่ พวกแซนโทฟิลล์ และไลโคพิน ให้สีเหลือง เช่น กล้วย พีช และพวก ส้ม ทุเรียน ขนุน

ผลไม้มีการเปลี่ยนแปลงจากดิบซึ่งมีแป้งมาก เป็นสุกมีน้ำตาลมาก น้ำตาลในผลไม้ เช่น ซูโครส กลูโคส และฟรุคโตส นอกจากนั้นแล้วยังมีวิตามิน เช่น วิตามินซี ในพวกส้ม มะนาว ผลไม้รสเปรี้ยว วิตามินเอ ในกล้วย พีช แดงโม และยังมีพวกแคลเซียม ฟอสฟอรัส และเหล็ก

ผลไม้ส่วนใหญ่แล้วจะใช้เป็นอาหารที่กินสด ๆ มากกว่าการนำไปทำให้สุก แต่การแปรรูปผลไม้ก็เป็นสิ่งจำเป็น เพื่อต้องการให้มีผลไม้กินนาน ๆ ตลอดทั้งปี และมีกินทั่วทุกแห่งของโลก

การเตรียมผลไม้สำหรับกินสด

ผลไม้สด ๆ นั้นใช้เป็นของหวาน ของว่าง ใช้ผสมในสลัด หรือใช้เป็นเครื่องดื่มนั้น ทั้งนี้ เพราะมีรสหวาน กลิ่นหอม และรสหวาน เปรี้ยว ผลไม้ที่ไม่ต้องปอกเปลือก ต้องล้างทำความสะอาด

สะอาดด้วยน้ำไหล น้ำที่สะอาดให้หมักดิน ทราย และยาฆ่าแมลงที่อาจหลงเหลือปนมา บางครั้ง อาจต้องแช่ด้วยน้ำด่างทับทิม หรือสารอื่น ๆ เพื่อช่วยชะล้างยาฆ่าแมลง สำหรับพวกที่ปอกเปลือก ก่อนก็ไม่มีปัญหาเรื่องยาฆ่าแมลง

ปกติแล้วผลไม้จะเสิร์ฟในลักษณะเย็น ๆ แช่เย็นก่อน หรือมีน้ำแข็งช่วยให้เย็นจะได้มี น้ำชุ่มน้ำเมื่อเคี้ยวและกลืน การตัดแต่งนั้นก็ทำได้ เช่น การหั่นเป็นชิ้น ๆ ขนาดคำหรือใหญ่กว่า การฝานเป็นแว่น ๆ การตัดเป็นรูปสามเหลี่ยมตามลักษณะของกลีบส้ม ทั้งนี้ต้องใช้มีดที่คม หรือการคว้านเนื้อออกก่อน จากนั้นจึงตัดหรือตัดด้วยซอห์นให้เป็นชิ้นเล็ก ๆ ใส่กลับลงไป ในผลไม้ที่อื่นอีก ต้องย่ำว่าผลไม้ที่นั้นต้องสุกพอดี ไม่ดิบหรือห่ามและไม่สุกมากจนและ ทั้งนี้เพื่อ ช่วยให้มีกลิ่น สีส และความกรอบ หวานพอดี

ปัญหาที่สำคัญในการเสิร์ฟผลไม้สด เช่น การเกิดสีน้ำตาล หรือสีคล้ำ ๆ จากการปอก เปลือก การหั่น ซึ่งเกิดจากสารแทนนินในผลไม้และปฏิกิริยาของเอนไซม์ ปฏิกิริยาออกซิไดซิง ของเอนไซม์ซึ่งทำให้แทนนินและกรดอะมิโนทำปฏิกิริยากัน ทั้งนี้มีออกซิเจนเป็นตัวช่วย การ ป้องกันก็โดยกำจัดหรือป้องกันสาเหตุ คือ (1) การกำจัดออกซิเจน (2) ทำให้มีสภาพเป็นกรด (3) ป้องกันการสัมผัสกับอากาศ และ (4) การทำลายเอนไซม์ วิธีการที่นิยมกัน เช่น การจุ่ม ผลไม้ที่ปอก-หั่นแล้วในน้ำที่ใส่น้ำส้ม หรือใส่น้ำมะนาวหรือจุ่มในน้ำเชื่อม หรือการแช่แข็ง

ผลไม้เมื่อถูกความร้อนทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เช่น ทำให้ผิวนอกนิ่มเพราะเซลล์ถูกทำลาย ทำให้แป้งที่อยู่ในผลไม้สุกและนิ่ม หลักทั่ว ๆ ไปนั้นควรจะพิจารณา (1) ปริมาณ และคุณภาพของเซลล์ (2) ความแก่-อ่อน และ (3) ปริมาณของน้ำตาลและน้ำที่จะใช้ ซึ่ง ปริมาณของน้ำนั้นขึ้นกับโครงสร้างและปริมาณน้ำในผลไม้ การทำกล้วยเชื่อมเป็นการดึงน้ำตาล ออกจากกล้วย และให้น้ำตาลซึมเข้าไปแทนที่ ทั้งนี้เพราะเกิดการเปลี่ยนแปลงของเซลล์ที่ ผันเซลล์ ผลไม้บางอย่างต้องต้มให้นิ่มก่อนที่จะเติมน้ำตาล มิฉะนั้นน้ำตาลจะรัดตัวให้ผลไม้ แข็ง น้ำตาลซึมเข้าไม่ได้

สีของผลไม้ก็มีการเปลี่ยนแปลง บางชนิดจะซีดลงเพราะสีแดงละลายลงไปในน้ำที่ต้ม เช่น สตรอเบอรี่ กลิ่นของผลไม้ซึ่งเกิดจากกรดที่ระเหยได้ก็มีการเปลี่ยนแปลง ปกติแล้วไม่ควรถ ะใช้เวลาต้มนานเพราะต้องการรักษากลิ่นหอมของผลไม้ไว้

การเลือกซื้อผลไม้

ผลไม้ที่ดีต้องมีสีสวยตามชนิดของผลไม้ ซึ่งแสดงถึงความแก่ ความสุก ความกรอบ ขนาดรูปร่างต้องปกติ ปราศจากตำหนิต่าง ๆ ปัจจัยอื่น ๆ อาจพิจารณาจากสถานที่ปลูก เช่น

ส้มบางมด ลิ้นจี่ไร้บีเอ็น มะพร้าวอ่อน ส้มโอสามพราน เงาะโรงเรียน ทุเรียนเมืองนนท์ เป็นต้น
อย่างไรก็ตาม การเลือกผลไม้เป็นสิ่งที่ยากมาก ต้องอาศัยความชำนาญ และประสบการณ์
อย่างมาก คนที่ผ่านการเลือกซื้อมามาก ๆ ย่อมดูหรือเลือกได้ถูกต้อง อย่างไรก็ตาม การซื้อ
จำนวนมาก ๆ และประจำสม่ำเสมอก็สามารถต่อรอง และเปลี่ยนของใหม่ได้ถ้าได้ของที่มีคุณภาพ
ไม่ดี

องุ่น พันธุ์องุ่นที่มีในบ้านเรามี 2 พันธุ์ คือ พันธุ์สีเขียว และสีแดง สีเขียวนั้นหวาน
กว่า ผิวบาง สีขาวหรือเหลืองอ่อนจะดีกว่าสีเขียวตอง หรือเขียวเข้ม ควรเลือกองุ่นขนาดใหญ่
พวงใหญ่ ก้านสด ในการล้างนั้นต้องล้างหลาย ๆ ครั้งเพื่อให้แน่ใจว่าปราศจากยาฆ่าแมลงตก
ค้าง

ส้ม ถ้าเป็นส้มสำหรับกินสด นิยมผลใหญ่ เปลือกบาง สีค่อนข้างคล้ำ หรือน้ำตาล ได้แก่
ส้มบางมด มีรสหวานแหลม นอกจากนี้ก็มีส้มตรา ส้มที่มีเปลือกสีส้มสวย เปลือกหนา รูปร่าง
บุบ ๆ แต่ไม่เสีย หรือเรียกว่าพันธุ์เมืองจีน ส้มผลเล็ก รสเปรี้ยวหวาน นิยมใช้แปรรูปเป็นเครื่องดื่ม

มะม่วง มะม่วงสุกที่กินกับข้าวเหนียว คือ มะม่วงอกร่อง มี 2 ชนิด คือ อกร่องทอง
และอกร่องเขียว มีรสหวานจัด ถ้าแก่มาก ๆ จะมีน้ำมาก ซ้ำง่าย การเลือกควรเลือกผลใหญ่
กลม ไม่มีจุดดำดำ ไม่มีรอยชำ มะม่วงที่มีเนื้อหนา เนื้อแข็ง ไม่หวานมากนัก เช่น น้ำดอกไม้
หงสา ทองดำ และแก้ว ที่ประเทศฟิลิปปินส์มีมะม่วงคาราบาว คล้ายพิมพ์เสนของบ้านเรา สีส้ม
ผลใหญ่แบน เนื้อหนาและไม่หวานจัด นอกจากนี้ก็มีมะม่วงกินดิบ หรือมะม่วงมัน เลือกผลใหญ่
แก่จัด และสดใหม่ เมล็ดแข็ง

กล้วย ควรจะเป็นกล้วยหอม เพราะกล้วยชนิดอื่น ๆ ยังไม่เคยเห็นนำมาเสิร์ฟเป็นของ
หวานในงานใหญ่หรือตามร้านอาหาร แต่มีกินกันตามบ้าน เช่น กล้วยน้ำว้า กล้วยไข่ กล้วยที่
ดีต้องแก่จัด บ่มจนสุกเหลือง ลักษณะผลขนาดกลาง ๆ ไม่มีเหลี่ยมที่ผล

ผลไม้กระป๋อง ผลไม้กระป๋องนั้นควรพิจารณาจากยี่ห้อที่รู้จักดี หรือที่มีขายทั่วโลก
คุณภาพของของในกระป๋อง ปกติแล้วมีหลายคุณภาพ คือ (1) คุณภาพดีเลิศ เช่น ผลใหญ่ ไม่
มีตำหนิ ไม่มีเศษ (2) เกรด 2 คือ ผลเล็ก (3) เกรดรองลงมาอาจเป็นเศษ ๆ รวม ๆ กัน นอก
จากนี้แล้วต้องดูรายละเอียดที่เขียนไว้ที่ฉลากด้วย เช่น (1) บรรจุในน้ำเชื่อมเข้มข้น น้ำเชื่อมใส
น้ำเกลือ (2) ปริมาณของเนื้อเท่าไร (3) จำนวนเสิร์ฟ สำหรับที่คนกิน (1 เสิร์ฟ = $1\frac{1}{2}$ ถ้วย,
8 ออนซ์ = 1 ถ้วย) ในกรณีของน้ำผลไม้ควรดูที่ฉลากว่าเป็นน้ำผลไม้ 100% (ไม่มีการ
เติมน้ำ) หรือ 50% น้ำผลไม้ น้ำ 50% และเติมสารให้ความหวาน กลิ่น และสี หรือน้ำผลไม้
ที่มีเนื้อผลไม้ผสมด้วย หรือเป็นชนิดเข้มข้น เวลาใช้ต้องผสมน้ำอีกเท่าไร

การพิจารณาตัวกระป๋อง ต้องสะอาด ไม่มีรอยบุบ บวม ไม่มีสนิม ไม่มีรอยร้าว ถ้าบรรจุขวดก็ต้องปิดสนิท ไม่มีฟองอากาศ สีของอาหารภายในปกติ

การเก็บรักษาผลไม้

ผลไม้สด เก็บในตู้เย็นเพื่อป้องกันการสุก คือ สุกช้าลง ทำให้ผลไม้เย็น อร่อยเมื่อกิน เช่น แดงโม มะละกอ ผลไม้บางอย่างต้องล้างให้สะอาดก่อนแช่เย็น เช่น ส้ม ผลไม้เปลือกหนา การแช่เย็นนั้นมักจะบรรจุในถุงพลาสติก ตะกร้า เพื่อป้องกันการสูญเสีย น้ำ ถ้าเสียน้ำมากทำให้ผิวแห้ง เหี่ยว ไม่น่ากิน

ผลไม้กระป๋อง นิยมเก็บในที่เย็น แห้ง ลมโกรก เก็บทั้งกล่อง ไม่ควรเก็บนานเกิน 1 ปี ใช้ของที่ซื้อมาก่อน เอาของที่ซื้อมาทีหลังเก็บต่อ

วิธีการหุงต้มผลไม้

วิธีการหุงต้มผลไม้ เช่น การอบ หรือการทำสตู ผลไม้ที่จะอบนั้นควรมีเปลือกหนา เช่น กกล้วย แอปเปิ้ล แพร์ พลัม พีช ทำให้มีกลิ่นหอมชวนกิน การทำสตู คือ การต้มในน้ำน้อย ๆ หรือในน้ำเชื่อม ใช้ไฟอ่อน ๆ เพื่อทำให้เปลือกหรือเนื้อนิ่ม ย่อยง่าย นิยมทำกับผลไม้ที่มีเนื้อมาก สุกกำลังดี และเมื่อทำเสร็จแล้วต้องรีบเสิร์ฟทันที การกวน (Sauce) ก็นิยมทำกับผลไม้ที่มีเนื้อมาก เช่น สับปะรด กกล้วย ทูเรียน มังคุด แอปเปิ้ล

การทำผลไม้ตากแห้ง เช่น มะม่วง พุทรา ชมพู สับปะรด หรือการทำให้แห้งทั้งผล เช่น กล้วย องุ่น

นอกจากนี้ ก็มีการย่าง เสียบไม้ร่วมกับเนื้อเป็นบาบีคิว

สรุป

ผลไม้เป็นแหล่งของวิตามินและเกลือแร่ ผลไม้ที่มีแป้งหรือรสหวานให้คาร์โบไฮเดรตด้วย ส่วนใหญ่แล้วคนที่ต้องการลดความอ้วนจะกินผลไม้ ผลไม้สามารถจะกินเป็นของหวานได้ และนำมาประกอบอาหารได้ทั้งคาวและหวาน การประกอบอาหารนั้นควรคำนึงถึงการสูญเสียคุณค่าทางอาหารด้วย โดยเฉพาะวิตามินที่ละลายในน้ำ จะสูญเสียไปกับน้ำ กับความร้อน

คำถาม

1. จงบอกวิธีการเลือกซื้อและเก็บรักษาผลไม้ต่าง ๆ
2. จงบอกวิธีการเตรียมผลไม้สำหรับกินสด ๆ