

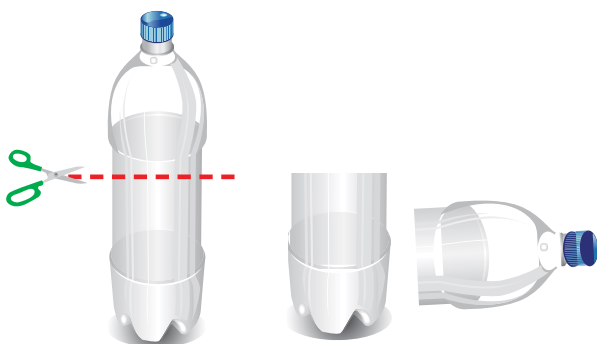


โดย : สายสวาท พระคำยาน
กองพัฒนาและจัดการความรู้องค์กร



เคล็ดลับการเก็บรักษาผักสด

เคยไหมเวลาซื้อผักมาเป็นจำนวนมาก ยังไม่ทันใช้หมดก็เน่าเสียไปเสียก่อนแล้ว ผักที่มักใช้ในครัวเรือน เช่น ต้นหอม ผักชี เวลาซื้อมาจำเป็นต้องซื้อมาเป็นปริมาณ มากเกินกว่าความต้องการที่จะใช้ในแต่ละครั้ง เพราะผู้ขายจัดไว้เป็นแพ็ค ปัญหา เหล่านี้จะหมดไป ด้วยเทคนิคการเก็บรักษาผักให้สดง่ายๆ ซึ่งทำได้ไม่ยาก ด้วยวิธี ที่ไม่ซับซ้อน ดังต่อไปนี้



1

นำขวดน้ำพลาสติกที่ใช้แล้ว มาตัดออกเป็น 2 ส่วน ดังรูป

นำผักมาล้างให้สะอาด แล้วทำการล้างให้แห้ง



3 จากนั้นนำมาใส่ไว้ในขวด

นำส่วนฝาของขวด มาประกอบ เข้าเป็นฝาปิด แล้วจึงนำไปแช่ในตู้แช่หรือตู้เย็น



เพียงเท่านี้เราก็จะมีผักชี ต้นหอมที่สดใหม่อยู่เสมอมารับประทาน จัดว่าเป็นวิธีการยืดอายุผักให้อยู่ได้นานๆ แบบง่ายๆ อีกวิธีหนึ่ง



ขอบคุณที่มาและภาพประกอบจาก

วิธีชีวิตพอเพียง, 2562. [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก: <https://me-panya.com/?p=4103> [เข้าถึงเมื่อ 24 มีนาคม 2562]
[Online]. Available at : <https://www.sanook.com/health/7813/>, [accessed 1 23 May 2019].