

ใบความรู้ การทำมะม่วงกวน  
รายวิชา การงานอาชีพ รหัสวิชา ง 21102  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

### ความสำคัญของผลไม้กวน

การแปรรูปผลผลิตทางการเกษตรด้วยวิธีการกวน คือ การนำน้ำหรือเนื้อผลไม้ที่สุกแล้วผสมกับน้ำตาล โดยใช้ความร้อน เพื่อกวนผสมกลมกลืนกัน ด้วยรสหวาน และให้เข้มข้นขึ้น การนำผลไม้มาแปรรูปด้วยวิธีการกวนจะช่วยให้เก็บผลไม้ไว้ได้นาน และผลิตภัณฑ์ผลไม้กวนที่ได้จะมีกลิ่น รสชาติ ต่างไปจากผลไม้สด

### ประเภทการกวน

การกวนมี ๓ ประเภท แต่ละประเภทเหมาะกับผักและผลไม้ต่างกัน

๑. การกวนโดยใช้น้ำตาลกับน้ำ ใช้กับ พุทรา มะขาม กระท้อน มะปราง มะม่วงดิบ มะละกอ
๒. การกวนโดยใช้น้ำตาลกับกะทิ ใช้กับ กล้วย ฟักทอง เผือก มันเทศ ถั่วต่าง ๆ
๓. การกวนโดยใช้น้ำตาลอย่างเดียว ใช้กับ สับปะรด มะม่วงสุก มะละกอสุก มะดัน มะเฟือง ทุเรียน

### อุปกรณ์

๑. ภาชนะที่ใช้สำหรับกวนผลไม้ที่มีรสเปรี้ยวจะต้องไม่ใช่ภาชนะอลูมิเนียม สังกะสีหรือเหล็ก เพราะจะทำให้ภาชนะผุหรือกร่อนผสมกับอาหาร
๒. อุปกรณ์การกวนเช่น พายไม้ กระทะทอง
๓. ไฟแก๊สหรือ ถ่านแล้วแต่สะดวก

### เคล็ดลับการกวน

๑. ควรใช้กระทะสแตนเลสหรือภาชนะเคลือบปากกว้าง เพราะไม่ทำให้สีอาหารเปลี่ยนไป ก้นภาชนะควรมีลักษณะโค้งมนเพื่อความสะดวกในการกวนและควรใช้พายไม้
๒. การทดสอบความเหนียวของอาหารกวนโดยหยดลงในน้ำที่เย็นจัด ถ้ามีลักษณะเป็นก้อนคงสภาพไม่แตก กระจายแสดงว่าอาหารกวนนั้นได้ที่แล้ว แต่ถ้าลักษณะเหลว ละลายไปกับน้ำต้องกวนต่อไปอีก แล้วจึงทดสอบอีกครั้ง
๓. การกวนควรใช้ไฟค่อนข้างอ่อน

๔. การใส่เบะแซทำให้อาหารกวนนั้นมีความเหนียวมากขึ้น ควรใส่เมื่อกวนอาหารจนน้ำงวดลงครึ่งหนึ่ง โดยใช้เบะแซ ๑ ช้อนโต๊ะ ต่อปริมาณอาหาร ๑ กิโลกรัม
๕. ในกรณีที่ผลไม้มีน้ำมาก ควรเคี่ยวให้น้ำงวดก่อน แล้วจึงเติมน้ำตาล กวนต่อไปจนแห้ง ถ้าใส่น้ำตาลพร้อมกับผลไม้จะทำให้กระเด็นมาก ๖. ส่วนผสมน้ำตาลในแต่ละตำรับ อาจลดหรือเพิ่มตามชอบได้
๗. การกวนเผือก กล้วย พักทอง มันเทศ ให้แบ่งกะทิส่วนหนึ่งไว้ทำชีสได้ โดยนำกะทิมาเคี่ยวจนเป็นน้ำมัน ควรใส่น้ำมันส่วนนี้หลังจากกวนอาหารได้ที่แล้ว กวนต่อไปจนน้ำมันซึมเข้าไปในอาหาร จะทำให้อาหารมีเนื้อเนียนขึ้น

### ข้อควรระวัง

๑. เมื่อเริ่มกวนผลไม้นั้นก็ควรที่จะให้ใช้ไฟปานกลาง จากนั้นถ้าหากว่าพอ เริ่มงวดก็ให้ลดไฟให้อ่อนลง แต่ที่สำคัญคือ ต้องคอยคนตลอดเวลา และระวังอย่าให้อาหารที่กวนนั้นไหม้และติดกระทะโดยเด็ดขาด ถ้าหากว่าเกิดการไหม้ก็ต้องเปลี่ยนกระทะในทันที เพราะถ้าไม่เปลี่ยน จะทำให้รสชาติของอาหารที่กวนนั้นออกกรสขมและเปลี่ยนรส
๒. การกวนกับน้ำตาลอย่างเดียวยังคงไม่ดี เช่น การทำมะละกอกวนเส้นก็จะต้องได้อาหารกวนที่ตกลึกแข็งและไม่ใสจนเกินไปจากนั้นถ้าหากว่าคุณใส่น้ำมะนาวลงไปเป็นส่วนผสมด้วยในขณะที่กวนก็จะได้อาหารกวนใส และมีความเหนียวมากยิ่งขึ้น และวิธีนี้ก็ทำให้น้ำตาลไม่ตกลึก

### การทำผลไม้กวน

ผลไม้ที่เหมาะสมที่จะนำมากวนควรเลือกผลไม้ที่มีลักษณะ ดังนี้

๑. ควรเป็นผลไม้ ที่มีเนื้อเยื่อมาก เพื่อให้ได้ผลิตภัณฑ์ปริมาณมากเช่น พักทอง
๒. ควรเป็นผลไม้แก่จัด สุกหอม เนื้อนิ่ม จะทำให้ผลไม้กวนมีรสชาติดี กลิ่นหอม
๓. นอกจากนี้ยังใช้กากผลไม้ที่เหลือจากการทำน้ำผลไม้มากวนได้
๔. ควรเป็นผลไม้ที่มีเมล็ดน้อยที่สุด
๕. ควรใช้ผลไม้ตามฤดูกาล

### วิธีการทำผลไม้กวนชนิดต่าง ๆ

๑. มะม่วงกวน
๒. กล้วยกวน
๓. ทูเรียนกวน
๔. พุทรา กวน
๕. สับปะรดกวน

## ๑. มะม่วงกวน



### ส่วนผสม

๑. มะม่วงสุก ๒ กิโลกรัม

๒. เกลือป่น ๑ ช้อนโต๊ะ

### วิธีทำ

๑. ล้างมะม่วงให้สะอาด ปอกเปลือก หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ ปั่นให้ละเอียด ระวังอย่าให้มีเส้นใยติด

๒. ใส่มะม่วงลงในกระทะทอง กวนด้วยไฟแรงปานกลาง ใส่เกลือ กวนจนเหนียวติดพาย ยกพายขึ้นจนมะม่วงหยุดซ่า ๆ (ถ้ามะม่วงรสเปรี้ยวจัดควรเติมน้ำตาล)

๓. เมื่อได้ที่ดีแล้ว ทิ้งไว้ให้เย็น ใช้ช้อนตักละเลงบนใบตองหรือใบไม้ซึ่งเช็ดสะอาดแล้ว ละเลงเป็นแผ่นเล็ก หรือแผ่นใหญ่ เรียงลงถาดตากแดด พอแห้งแกะออกกลับอีกด้านแล้วตากต่อให้แห้งสนิท ถ้าแผ่นใหญ่นำมาตัดเป็นแผ่นสี่เหลี่ยมเล็ก ๆ ควรละเลงให้บางแล้วนำไปผึ่งแดดให้จวนแห้ง ลอกใบตองออกแล้วกลับตากอีกด้านจนแห้งสนิท (เมื่อเสร็จแล้วควรนำไปอบอีกครั้งเพื่อฆ่าเชื้อ) แล้วจึงวางเรียงหรือม้วน เก็บใส่ถุงหรือกล่องพลาสติก ปิดฝาให้สนิท

## ๒. ก๊วยกวน



### ส่วนผสม

๑. ก๊วยน้ำว้าสุกหอม ๒๐ ลูก

๒. น้ำตาลทราย ๑/๒ ถ้วย

๓. มะพร้าว ๕๐๐ กรัม

### วิธีทำ ก๊วยกวน

๑. ปอกเปลือกก๊วย หั่นเป็นชิ้นเล็ก ยีให้ละเอียด

๒. คั้นมะพร้าวให้ได้กะทิ ๒ ถ้วย หางกะทิ ๒ ถ้วย (ใช้น้ำกะทิสำเร็จรูปกระป๋องก็ได้)

๓. นำหัวกะทิ ตั้งไฟอ่อนเคี่ยวให้เป็นน้ำมัน พักไว้

๔. ผสมหางกะทิกับน้ำตาล ตั้งไฟกลางให้น้ำตาลละลาย ยกลง กรองด้วยผ้าขาวบาง เทลงในกระทะ

ทอง ใส่กล้วย ยกขึ้นตั้งไฟอ่อน กวนด้วยพายไม้ จนมีลักษณะข้นเหนียว

๕. ใส่น้ำหัวกะทิ ในข้อที่ ๓ ทีละน้อย กวนให้เข้ากันจนกล้วยแห้งเหนียวพอปั้นได้ ยกลง

ทิ้งไว้ให้อุ่น คลึงเป็นแท่งยาว ตัดเป็นท่อน ๆ ท่อด้วยกระดาษแก้ว เก็บใส่ขวดโหล ไว้รับประทานได้นาน

### ๓. ทูเรียนกวน



#### ส่วนผสม

๑. เนื้อทุเรียนสุก ๑,๐๐๐ กรัม
๒. น้ำตาลทรายขาว ๐-๑๐๐ กรัม

#### วิธีการทำทุเรียนกวน

๑. ฉีกเนื้อทุเรียนเป็นชิ้นเล็ก ๆ แล้วนำกระทะทองเหลืองตั้งไฟเติมน้ำตาลทรายลงไป เนื้อทุเรียน (น้ำตาลทรายไม่ควรเกินกว่าร้อยละ ๒๐ ของน้ำหนักทุเรียน หรือไม่ต้องเติมก็ได้)
๒. กวนจนทุเรียนเหนียวไม่ติดมือ ช่วงแรกกวนด้วยไฟแรงและคนตลอดเวลาเพื่อให้เริ่มเหนียว ช่วงสองลดอุณหภูมิลงและกวนต่อไปจนเนื้อเหนียวหยาบไม่ติดมือ
๓. ทุเรียนหมอนทองให้กวนประมาณ ๒ ชั่วโมง ทุเรียนพันธุ์พื้นเมืองประมาณ ๒ ชั่วโมงครึ่ง ทุเรียนพันธุ์ชะนีประมาณ ๓ ชั่วโมง

#### การบรรจุและการเก็บรักษาทุเรียนกวน

๑. บรรจุในถุงพลาสติกพีพี (Poly Propylene-PP) หรือถุงร้อน ซึ่งมีความใสและป้องกันความชื้นได้ดี สามารถใช้เป็นบรรจุภัณฑ์อาหารในขณะร้อน เก็บได้นาน ๑ เดือน
๒. เก็บในกระป๋องตีบุกขณะร้อนจะเก็บได้นานถึง ๖ เดือน แต่ไม่สะดวกในการบริโภค
๓. การบรรจุในกล่องพลาสติกใส รูปทรงสี่เหลี่ยมใช้พลาสติกพีเอส (Polystyrene) ซึ่งมีคุณสมบัติโปร่งใสมองเห็นเนื้อทุเรียนกวน โดยเป็นรูปแบบบรรจุภัณฑ์เรียบง่าย เห็นเนื้อทุเรียนกวนภายใน โครงสร้างของบรรจุภัณฑ์สามารถรับแรงกระแทกได้ระดับหนึ่ง และสามารถเก็บรักษาคุณภาพของผลิตภัณฑ์ได้นาน ๑ เดือน
๔. การเก็บรักษาที่อุณหภูมิปกติ ๒๘-๓๐ องศาเซลเซียส เก็บได้นาน ๒๐ วัน แต่ถ้าเก็บรักษาที่อุณหภูมิ ๕ องศาเซลเซียส เก็บได้นาน ๑๒๐ วัน
๕. การเก็บรักษาไม่ให้ขึ้นรา ควรเก็บในภาชนะที่ปิดสนิทและป้องกันความชื้น

#### ๔. ถั่วกวน



##### ส่วนผสม

๑. ถั่วเขียวเลาะเปลือก ๕๐๐ กรัม
๒. กะทิ ๓๖๐ กรัม
๓. น้ำตาล ๕๐๐ กรัม

##### วิธีทำพุทราถั่วกวน

๑. นำถั่วเขียวเลาะเปลือก มาล้างให้สะอาดเลือกเมล็ดเสียออก
๒. จากนั้นนำไปแช่น้ำสะอาดประมาณ ๓-๕ ชั่วโมง เพื่อให้ถั่วสุกได้ง่ายขึ้น
๓. แล้วนำถั่วไปต้มให้สุกนิ่ม เติมกะทิลงไปต้มให้มีกลิ่นหอม
๔. เมื่อถั่วนิ่มแล้ว นำถั่วไปปั่นให้ละเอียด
๕. นำมากวนให้พอข้นหนืดขึ้นจากนั้นใส่น้ำตาลเพิ่มความหวาน กวนต่อไปจนข้นได้ที่ พักไว้ให้เย็น

#### ๕. สับปะรดกวน



##### ส่วนผสม

๑. สับปะรด ๑ กก.
๒. น้ำตาลทราย ๒๐๐ กรัม
๓. เกลือป่น ๑/๒ ช้อนชา
๔. แปะแซ ๒ ช้อนโต๊ะ

##### วิธีการทำสับปะรดกวน

๑. เลือกสับปะรดที่สุก ๆ ตมดมมีกลิ่นหอม ออกสีเหลือง
๒. ปอกเปลือก แล้วใช้มีดตัดเอาตาสับปะรดออกให้หมด ล้างน้ำให้สะอาด แล้วหั่นสับปะรดเป็นชิ้นเล็ก ๆ
๓. สับปะรดหั่นชิ้นเล็ก ๆ นำไปปั่นให้ละเอียด แล้วบีบเอาน้ำสับปะรดออก
๔. ตั้งกระทะให้ร้อน ใช้ไฟอ่อน ๆ ใส่สับปะรดปั่นละเอียดลงไป ใส่เกลือป่นและน้ำตาลทราย ใช้พายไม้คนคลุกเคล้าผสมให้เข้ากัน คนให้น้ำตาลทรายละลายให้หมด
๕. คนสับปะรดไปเรื่อย ๆ เคี่ยวกวนด้วยไฟอ่อน ๆ หมั่นคนตลอดเวลาสม่ำเสมอ จนสับปะรดออกเหนียวข้น และสีของสับปะรดจะเข้มขึ้น ใช้เวลากวนประมาณ ๖๐ นาที
๖. เมื่อสับปะรดเริ่มเหนียวข้น จึงใส่แปะแซคนคลุกเคล้าผสม กวนให้เข้ากัน ยกกลงแล้วพักให้เย็นตัวลง
๗. จัดเสิร์ฟ สับปะรดกวนหอม ๆ รสชาติหอมหวานอร่อย เหนียวหนืด ๆ สามารถเก็บไว้รับประทานได้นาน และนำไปประกอบอาหารเมนูต่าง ๆ ได้อีกหลายเมนู เช่น ทำไส้ขนมต่าง ๆ ขนมปังไส้สับปะรด กะหรี่ปั๊ปไส้สับปะรด พายสับปะรด เป็นต้น

## ๖. มะขามกวน

### ส่วนผสม

๑. มะขามเปียก ๑๐๐ กรัม
๒. น้ำตาลทราย ๒๕๐ กรัม
๓. เกลือ ๑/๒ ช้อนโต๊ะ
๔. น้ำเปล่า ๒๕๐ มล.



### วิธีทำ

๑. ล้างมะขามเปียกให้สะอาด(ล้างหลายๆน้ำ)จากนั้นนำไปแช่ในน้ำสะอาดสักครู่ใหญ่ๆเพื่อให้มะขามนิ่มลง
๒. เติมน้ำสะอาดต้ม เทใส่มะขามเปียกขยำๆให้ได้น้ำมะขามเปียกที่ข้นที่สุด
๓. นำน้ำตาลทรายมาผสมในน้ำมะขามเปียก แล้วกวนๆให้น้ำตาลปีบมะขามใส่หม้อโดยผ่านผ้าขาวบางกรองให้สะอาด
๔. นำน้ำตาลและน้ำมะขามที่กรองดีแล้วใส่กระทะขึ้นตั้งเตาใช้ไฟปานกลางโรยเกลือป่นสักครึ่งช้อนชา ค่อยๆเคี่ยวไปเรื่อยๆคอยกวนให้ทั่วๆจนกระทั่งน้ำเชื่อมเหนียวข้นจึงค่อยยกลง ทิ้งไว้ให้เย็นแล้วนำมาปั้น

## ๗. สตรอว์เบอร์รี่กวนแผ่น



### ส่วนผสม

๑. สตรอว์เบอร์รี่ ๔๐๐ กรัม
๒. น้ำตาลทราย ๕๐ กรัม
๓. น้ำเลมอน ๒ ช้อนโต๊ะ
๔. อุปกรณ์: เครื่องปั่นน้ำ ถาดอบคุกกี้ และกระดาษไขสำหรับอบ

### วิธีทำ

๑. อุ่นเตาอบที่อุณหภูมิ ๘๕ องศาเซลเซียส ปูกระดาษไขให้ทั่วถาดอบ เตรียมไว้
๒. ล้างสตรอว์เบอร์รี่ให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นเต๋าเล็ก ๆ จากนั้นนำไปปั่นในโถปั่นน้ำ ปั่นให้ละเอียด พักไว้
๓. เทสตรอว์เบอร์รี่ที่ปั่นเรียบร้อยแล้วลงบนถาด ปาดให้เป็นแผ่นบาง ๆ สม่่าเสมอกันทั้งถาด (ปาดให้มีความหนาประมาณ ๓ มิลลิเมตร) นำเข้าเตาอบที่อุ่นไว้ นานประมาณ ๓ ชั่วโมง หรือจนเนื้อสตรอว์เบอร์รี่แห้ง ทดสอบโดยแตะด้านบนสตรอว์เบอร์รี่แล้วไม่ติดนิ้วขึ้นมา
๔. นำออกจากเตา พักไว้ให้หายร้อน กรีดสตรอว์เบอร์รี่เป็นแผ่นขนาด ๒x๘ นิ้ว ม้วนให้เป็นแท่งรับประทาน

## ๘. แอปเปิลกวนแผ่น



### ส่วนผสม

๑. แอปเปิล ๔๐๐ กรัม
๒. น้ำเลมอน ๑/๒ ถ้วย
๓. น้ำ ๑ ถ้วย
๔. แอปเปิลไซเดอร์ ๑ ช้อนชา
๕. น้ำตาลทราย ๑/๓ ถ้วย
๖. อุปกรณ์: เครื่องปั่นน้ำ ถาดอบคุกกี้ และกระดาษไขสำหรับอบ

### วิธีทำ

๑. อุ่นเตาอบที่อุณหภูมิ ๘๕ องศาเซลเซียส ปูกระดาษไขให้ทั่วถาดอบ เตรียมไว้
๒. ล้างแอปเปิลให้สะอาด ปอกเปลือกออก หั่นเป็นชิ้นเต๋าเล็ก ๆ ตั้งกระทะบนไฟกลาง นำแอปเปิลลงผัดในกระทะพร้อมน้ำเลมอน น้ำ แอปเปิลไซเดอร์ และน้ำตาลทราย ผัดให้แอปเปิลให้นุ่ม ปิดไฟ จากนั้นนำไปปั่นในโถปั่น ปั่นให้ละเอียด พักไว้
๓. เทแอปเปิลที่ปั่นเรียบร้อยแล้วลงบนถาด ปาดให้เป็นแผ่นบาง ๆ สม่ำเสมอกันทั้งถาด (ปาดให้มีความหนาประมาณ ๓ มิลลิเมตร) นำเข้าเตาอบที่อุ่นไว้ นานประมาณ ๒ ชั่วโมง หรือจนเนื้อแอปเปิลแห้ง ทดสอบโดยแตะด้านบนแอปเปิลแล้วไม่ติดนิ้วขึ้นมา
๔. นำออกจากเตา พักไว้ให้หายร้อน กรีดแอปเปิลเป็นแผ่นขนาด ๑x๘ นิ้ว ม้วนให้เป็นแท่ง รับประทานได้ทันที หรือเก็บใส่ภาชนะปิดฝาให้สนิท เก็บได้นาน ๑ เดือน

