



DO And Eat

เรื่อง : สุรพันธ์ หล้ารั้ว

ภาพ : สำนักพัฒนาการถ่ายทอดเทคโนโลยี



กุยช่ายในกระถาง แบบเขี้ยวก็ปลูกได้ แบบขาวก็ทำง่าย



การปลูกกุยช่ายในกระถาง เป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถผลิตอาหารที่ปลอดภัยจากสารเคมี ไร้บริโภคนครวเรือน เนื่องจากสามารถควบคุมจัดการวัชพืช โรคหรือแมลงได้ง่าย เคลื่อนย้ายได้ หากกระถางใดที่เป็นโรคหรือแมลงทำลายสามารถแยกออกเปลี่ยนปลูกใหม่ได้ กุยช่ายเป็นไม้ล้มลุก สามารถขยายพันธุ์ได้ 2 วิธี คือ การเพาะเมล็ด และการแยกกอปลูก นิยมรับประทานทั้งแบบกุยช่ายเขียว และกุยช่ายขาว

สำหรับการปลูกกุยช่ายในกระถาง ให้นำดินปลูก (ดินผสมที่จำหน่ายทั่วไป) 1 ถุง ผสมกับ ปุ๋ยคอก 1 กิโลกรัม คลุกเคล้าให้เข้ากันแล้วใส่ลงในกระถางหรือภาชนะปลูก นำต้นพันธุ์กุยช่าย ที่ตัดส่วนใบและรากออกแล้ว มาปลูกลงในกระถางให้ลำต้นลึกประมาณ 2 นิ้ว กดดินรอบโคนต้นกุยช่าย ให้แน่น วางกระถางปลูกกุยช่ายในพื้นที่ที่ได้รับแสงแดดตลอดวัน เพราะจะเจริญเติบโตได้ดีกว่าในที่ร่ม ควรรดน้ำกุยช่ายวันละ 2 ครั้ง คือ เช้าและเย็น ใส่ปุ๋ยคอกหรือปุ๋ยหมักประมาณ 1 กำมือ/กระถาง โดยใส่ประมาณ เดือนละ 1 ครั้ง

เมื่อต้นกุยช่ายเจริญเติบโตมีอายุได้ 2 เดือน ก็สามารถตัดรับประทานได้ โดยตัดให้ชิด โคนลำต้น หรือตัดให้ชิดกับดิน และตัดต้นกุยช่ายครั้งต่อไปได้อีกเดือนละ 1 ครั้ง

หากต้องการทำกุยช่ายขาว ให้นำภาชนะที่บดแสงทรงสูงมาครอบต้นกุยช่ายเขียวที่ตัดเสร็จ เรียบร้อยแล้วให้สนิทไม่ให้มีแสงผ่านได้ประมาณ 2 สัปดาห์ จึงสามารถตัดต้นกุยช่ายขาวได้ ช่วงที่ทำการ ครอบกุยช่ายขาวควรรดน้ำสม่ำเสมอ วันละ 2 ครั้ง และไม่ควรใส่ปุ๋ยเพราะจะทำให้ต้นกุยช่ายเน่าได้

หลังจากตัดต้นกุยช่ายขาวแล้ว ให้บำรุงดินด้วยปุ๋ยหมักหรือปุ๋ยคอก และปล่อยให้ เป็น ต้นกุยช่ายเขียว ให้ทำสลับกันไปเรื่อย ๆ ตามความต้องการ จนกระทั่งต้นไม่สมบูรณ์จึงรื้อปลูกใหม่

ผัดกุยช่ายขาวเต้าหู้หมูสับ

วิธีทำ

ส่วนประกอบ

เต้าหู้แข็งหั่นเป็นแผ่นชิ้นพอคำ	1/2	แผ่น
หมูสับ	50	กรัม
พริกชี้ฟ้าแดงหั่นแฉลบ	1	เม็ด
กระเทียมสับ	1	ช้อนโต๊ะ
กุยช่ายขาวหั่นท่อน 2 นิ้ว	100	กรัม
ผงปรุงรสอาหาร	2	ช้อนชา
น้ำมันหอย	2	ช้อนโต๊ะ
ซีอิ้วขาว	1	ช้อนโต๊ะ
น้ำตาลทราย	1	ช้อนชา
น้ำเปล่า	4	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืชสำหรับผัด	2	ช้อนโต๊ะ
น้ำมันพืชสำหรับทอดเต้าหู้		

- 1) นำผงปรุงรสอาหาร น้ำมันหอย ซีอิ้วขาว น้ำตาลทราย และน้ำเปล่า ใส่ถ้วยคนให้ส่วนผสมรวมกันไว้
- 2) ตั้งกระทะน้ำมันบนไฟกลางจนร้อน นำเต้าหู้ลงไปทอด ทอดเต้าหู้ ให้ผิวนอกตึงแล้วตักขึ้นสะเด็ดน้ำมัน พักไว้
- 3) ตั้งกระทะน้ำมันบนไฟจนร้อน ใส่กระเทียมลงไปผัดพอหอม ใส่หมูสับลงไป ผัดให้หมูสุก ใส่เต้าหู้ทอด กุยช่ายขาวแล้วตามด้วยน้ำซอสที่เตรียมไว้
- 4) เเร่งไฟแรง ผัดให้ส่วนผสม ทั้งหมดเข้ากันดีและสุก ใส่พริกชี้ฟ้าลงไป ผัดพอเข้ากัน จัดใส่จาน พร้อมเสิร์ฟ



ข้อมูล/ภาพ : <http://www.knorr.co.th>