ການແປຮູບອາຫານ ເພື່ອຮັກສາໄວ້ກິນດົນ

ຈຸດປະສົງ: ເພື່ອປຶກສາຫາ ແລະ ຮຽນຮູ້ ວິທີການປຸງແຕ່ງອາຫານ ແລະ ຮັກສາອາຫານ 6 ໝວດໄວ້ກິນຍາວນານ.

ຂັ້ນຕອນ: ຢາຍບັດກຸ່ມອາຫານ 6 ໝວດ ແລະ ຖາມຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມວ່າອາຫານຊະນິດໃດສາມາດເກັບຮັກສາໃວ້ກິນດົນໄດ້ໂດຍຜ່ານຂະບວນການ 6 ວິທີ (ໄປເທື່ອລະໝວດອາຫານ). ສົນທະນາກ່ຽວກັບສິ່ງທ້າທາຍ ແລະ ວິທີການແກ້ໄຂທີ່ເປັນໄປໄດ້ໃນຂະບວນການແປຮູບ ແລະ ວິທີການຮັກສາອາຫານໃວ້ກິນດົນທີ່ແຕກຕ່າງກັນ.

ອຸປະກອນ: ບັດວິທີການແປຮູບອາຫານ ເພື່ອຮັກສາໄວ້ກິນດົນ 6 ໃບ

ຄຳຖາມ:
ອາຫານປະເພດໃດຈາກໝວດອາຫານ X (ຖືຮູບບັດກຸ່ມອາຫານ ຜ່ານແຕ່ລະອັນ) ສາມາດຮັກສາໄວ້ໄດ້ ດ້ວຍຂະບວນການອົບແຫ້ງ (ຕາກແຫ້ງ), ໝັກ, ເຮັດໄສ້ກອກ, ເຮັດກວນ, ດອງ, “ເຮັດສົ້ມ”. (ຖາມກ່ຽວກັບວິທີການເກັບຮັກສາອາຫານແຕ່ລະປະເພດ ແຕກຕ່າງກັນ ເຊັ່ນ ຕົວຢ່າງ)

- ເຈົ້າເຮັດ (ອົບແຫ້ງ, ໝັກ...) ແນວໃດ?
- ເຈົ້າເຮັດແນວໃດ ເພື່ອຮັບປະກັນວ່າອາຫານສະອາດ?
- ຂະບວນການແປຮູບ ງ່າຍ ຫຼື ຍາກແນວໃດ?
- ລົດຊາດມັນເປັນແນວໃດ? ເຈົ້າ ແລະ ໄທເຮືອນເຈົ້າມັກບໍ່?

ສະຫຼຸບ

- ອາຫານເກືອບທຸກປະເພດ ແມ່ນສາມາດເກັບຮັກສາໄວ້ກິນດົນໄດ້ ດ້ວຍວິທີງ່າຍດາຍ ແລະ ເຮັດໃຫ້ອາຫານມີລົດຊາດແຊບຂຶ້ນ.
- ແຕ່ການປຸງແຕ່ງ ແລະ ການເກັບຮັກສາອາຫານຕ້ອງສະອາດ, ປອດໄພ, ບໍ່ມີສານເຄມີ.
- ໃຊ້ຕາໜ່າງ ຫຼື ຜ້າປູເພື່ອປ້ອງກັນແມງວັນ ຫຼື ຂີ້ຝຸ່ນ ອື່ນໆ.
- ເອົາໃສ່ກະປ໋ອງສະອາດ ຫຼື ຖົງຢາງອັດແໜ້ນ ເພື່ອປ້ອງກັນເຊື້ອແບັກທີເຣັຍ ຫຼື ສານທີ່ເຮັດໃຫ້ເກີດພະຍາດ.