

## รายการพัฒนาอาชีพ ชุด เสน่ห์รสไทย

### เรื่อง ปลาเค็มตุ๋น

#### ภาพรวม

การถนอมอาหารเพื่อยืดอายุวัตถุดิบที่จะนำมาปรุงเป็นอาหาร เป็นกรรมวิธีที่มีมานานแล้ว เพราะเมืองไทยมีความอุดมสมบูรณ์มาก โดยทั่วไป น่าจะเริ่มจาก การดองเค็ม โดยใช้เกลือมาช่วยในการยืดอายุอาหาร ซึ่งก็มีผลทำให้ รสเค็ม ถูกฝังเข้าไปในเนื้อวัตถุดิบ การจะนำมาปรุงอาหาร จึงต้องคิดค้นตำรับที่ทั้งลดรสเค็ม เสริมรสชาติอื่น หรือนำรสชาติอื่น วัตถุดิบอื่น แม้กระทั่งวิธีการปรุง มาทำให้อาหารดองเค็ม มีรสชาติอร่อยเป็นเอกลักษณ์ เมนูนี้ มีบันทึกไว้ตั้งแต่สมัย ร.5 โดยผู้บันทึกคือเจ้าจอมหม่อมราชวงศ์สดับ ลดาวัลย์ พระสนมเอกในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 เกี่ยวกับตำรับอาหารดองเค็มหลายเมนู เช่น หมูเจ้า ปลาเค็มตุ๋น เป็นต้น

เมนูปลาเค็มตุ๋น ใช้คำว่า ตุ๋น ที่เราอาจคุ้นเคยว่าเป็นการเคี่ยวน้ำแกงนานๆ ให้วัตถุดิบเปื่อยนุ่ม แต่การตุ๋นในตำรับนี้ คือการทำให้สุกด้วยไอน้ำด้วยวิธีการ หนึ่ง ทำให้อาหารที่ปรุงเสร็จมีความอ่อนนุ่มชุ่มน้ำ คล้ายๆ การตุ๋นเคี่ยวน้ำแกง แต่ไม่ได้นำลงไปเคี่ยวจริงๆ

#### ตำรับ

- ปลาเค็ม (เฉพาะเนื้อ) 2 ช้อนโต๊ะ เตรียมเป็นชิ้นๆ ตามความเหมาะสม (ไม่ต้องยีให้ละเอียด)
- หอมแดงซอย 1-2 ช้อนโต๊ะ (ให้เหมาะสมตามปริมาณปลาเค็ม)
- ข่าอ่อนซอย ครึ่งหนึ่งของหอมแดงซอย
- ตะไคร้ซอย 1 ช้อนโต๊ะพูนๆ
- พริกขี้หนูซอย 1 ช้อนชา
- ใบมะกรูดซอย 1 ช้อนชา
- ผลไม้ที่มีรสเปรี้ยว เช่น มะดัน มะม่วง (ซอย) มะขามอ่อน (สับ)
- หัวกะทิ 1-2 ช้อนชา

**วิธีทำ** เรียงเนื้อปลาเค็มลงในภาชนะที่จะใช้หนึ่ง (ถ้วย จาน ชาม)  
โรยคลุมเนื้อปลาให้ทั่วด้วยหอมแดง ข่า ตะไคร้ ตามลำดับ  
ราดหัวกะทิ  
โรยพริกชี้หนู ใบมะกรูด มะดัน หรือ มะขาม ลงบนกะทิ  
นำไปนึ่งให้สุก  
ตกแต่งด้วยผลไม้สดรสเปรี้ยว เช่น มะม่วงดิบ มะดัน ตะลิงปลิง

**เสน่ห์รสไทย** 1) การถนอมอาหาร แต่ใช้เครื่องปรุงและวัตถุดิบที่มีคุณค่าทางโภชนาการ  
2) การจับคู่รสชาติที่ทำให้ผสมผสานกันแล้วมีความกลมกล่อมลงตัว  
3) การนำวัตถุดิบตามธรรมชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สมุนไพรในท้องถิ่น มาใช้ให้เกิดประโยชน์ใน  
สำหรับอาหาร

**แบบทดสอบ** จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องตามความเข้าใจของท่าน

- 1) การตุนปลาเค็มในที่นี้ให้วิธีการ"ตุน"แบบใด  
ก. ใช้การนึ่ง                      ข. ใช้การต้ม  
ค. ใช้การอบ                      ง. ใช้การเคี่ยว
- 2) รสชาติหลักของเมนูนี้คืออะไร  
ก. เปรี้ยว                          ข. เค็ม  
ค. เผ็ด                              ง. มีทั้งสามรส
- 3) การทำให้รสชาติมีความกลมกล่อมนุ่มนวลโดยการเพิ่มเครื่องปรุงชนิดใด  
ก. น้ำปลา                        ข. น้ำตาล  
ค. กะทิ                            ง. น้ำปลาร้า
- 4) เมนูปลาเค็มตุนเกิดขึ้นในสมัยใด  
ก. สุโขทัย                        ข. กรุงศรีอยุธยา  
ค. รัชกาลที่ ๕                    ง. ปัจจุบัน
- 5) เมนูปลาเค็มตุนสามารถเพิ่มรสเปรี้ยวโดยใช้ผลไม้ชนิดใดชอยลงไปเพิ่มเติม  
ก. มะม่วง                        ข. มะกรูด  
ค. มะนาว                        ง. ส้มจี๊ด