

รายการพัฒนาอาชีพ ชุด กินง่าย ขายคล่อง

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

เคล็ดลับขายคล่อง

- 1) ควรเพิ่มเครื่องเคียงเช่น ผักสด เพิ่มสีส้ม และคุณค่าทางโภชนาการ
- 2) ปรับรูปแบบเป็น ไข่ตุ๋นปลาเค็ม โดยเริ่มจาก ไข่และน้ำในปริมาณเท่ากัน ใส่เครื่องปลาเค็มตุ๋นลงในไข่ ประกอบไปด้วย ปลาเค็ม หอมแดง ข่า ตะไคร้ นำไปตุ๋นให้สุก แต่งหน้าด้วย ใบมะกรูด พริก และมะม่วงหรือมะดันซอย
- 3) มีเรื่องราวปุมประวัติบอกเล่าที่มาของเมนู เพิ่มความน่าสนใจดึงดูดลูกค้า

แบบทดสอบ

จงเลือกคำตอบที่ถูกต้องตามความเข้าใจของท่าน

- 1) การตุ๋นปลาเค็มในที่นี้ให้วิธีการ"ตุ๋น"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) การเพิ่มคุณค่าทางโภชนาการ สามารถเพิ่มโปรตีนอะไรในเมนูนี้
 - ก. ผัก
 - ข. ปลาร้า
 - ค. ไข่
 - ง. ปลาเค็ม
- 5) เมนูปลาเค็มตุ๋นสามารถเพิ่มรสเปรี้ยวโดยใช้ผลไม้ชนิดใดซอยลงไปเพิ่มเติม
 - ก. มะม่วง
 - ข. มะกรูด
 - ค. มะนาว
 - ง. ส้มจี๊ด