

ดำนำ

ปลา เป็นอาหารที่มีความสำคัญและมีบทบาทในการดำรงชีวิตของคนไทยมาเป็นเวลานาน นับแต่อดีตจนปรากฏเป็นหลักฐานที่อ้างอิง ทั้งที่เป็นจารึกในหลักศิลาที่ตรวจสอบได้ (เช่น...ใน น้ำมีปลา ในนามีข้าว พ่อแม่ บ่ เอาจังกอบ.....) หรือปรากฏเป็นสำนวนไทย ที่ใช้พูดกันติดปาก เช่น “กินข้าวกินปลา” เป็นต้น นับว่าคนไทยรู้จักเลือกอาหาร จากแหล่งธรรมชาติมาบริโภคได้อย่างชาญฉลาด แต่ในปัจจุบันสภาพบ้านเรือนของเราเปลี่ยนแปลงไป ในน้ำมีได้มีปลาอุดมสมบูรณ์ ห้างนาเป็นโรงงานอุตสาหกรรม แม่น้ำลำคลองที่เคยเป็นที่อยู่อาศัยของปลาหรือสัตว์น้ำอื่นๆ ก็ หนาวเสีย ทำให้ปลาหมดที่อยู่อาศัยหรือตาย ประชากรปลาจึงลดน้อยลงไปเรื่อยๆ ขณะที่ ประชากรมนุษย์เพิ่มขึ้น แต่ความต้องการบริโภคปลาของมนุษย์เป็นสิ่งที่มิอาจยับยั้งได้โดย เฉพาะคนไทยกินปลามากกว่าเนื้อสัตว์ชนิดอื่นๆ จึงทำให้เกิดการเพาะพันธุ์ปลาและเลี้ยงปลา กันมากขึ้น ทั้งปลาน้ำจืดและปลาทะเล แม้ว่าปลาเลี้ยงจะอร่อยสู้ปลาแม่น้ำ ปลาทะเล ตาม ธรรมชาติจริงๆ ไม่ได้ แต่คุณค่าทางโภชนาการยังคงมีอยู่มาก เช่นกัน

ปลา เป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง เป็นแหล่งของโปรตีนที่ย่อยง่าย ไขมันชั้น ดี วิตามิน แร่ธาตุหลายชนิด จึงเหมาะสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย ด้วยคุณประโยชน์ของปลา ที่ เป็นอาหารสุขภาพของมนุษย์ กองโภชนาการ จึงได้จัดทำหนังสือ ปลา : อาหารสุขภาพ ซึ่ง ประกอบด้วย ความรู้เรื่องปลา คุณค่าทางโภชนาการ การเลือกซื้อ การปรุง และรับประทานปลา โดยมุ่งหวังให้ผู้อ่านได้ตระหนักถึงสาระน่ารู้เกี่ยวกับปลา คุณประโยชน์ของปลา และนำไปสู่การ ปรุงหรือประกอบอาหารปลา เพื่อผู้บริโภคนอกจากจะได้อร่อย ยังได้คุณค่าทางโภชนาการ ซึ่ง มีผลต่อสุขภาพพลานามัยที่ดีของผู้บริโภคในที่สุด

(นางแสงโสม สีนะวัฒน์)

นายแพทย์ 9 วช. รักษาการแทน

ผู้อำนวยการกองโภชนาการ



สารบัญ

	หน้า
คำนำ	1
คุณค่าทางโภชนาการของปลา	4
ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของปลา ในส่วนที่กินได้ น้ำหนัก 100 กรัม	6
ตารางแสดงปริมาณโอโอดีนของปลา ในส่วนที่กินได้ น้ำหนัก 100 กรัม	10
ตารางแสดงปริมาณโคเลสเตอรอลของปลา ในส่วนที่กินได้ น้ำหนัก 100 กรัม	11
ตารางแสดงกรดไขมันและโคเลสเตอรอล ของปลาน้ำจืด	13
ตารางแสดงกรดไขมันและโคเลสเตอรอล ของปลาทะเล	14
ตารางแสดงชนิด ลักษณะ และวิธีประกอบอาหารของปลาน้ำจืด	16
ชนิดของปลา	24
การเลือกซื้อปลา	25
การปรุง	27
t การเตรียมปรุง	27
t การปรุง	28
t การเก็บ	29
ข้อแนะนำในการกินอาหารปลาเพื่อให้ปลอดภัย	29
อันตรายจากการรับประทานอาหารปลาดิบๆสุกๆ	30
คำรับอาหารปลา	31
ผัด ปลาเก๋ทอดราดผัดต้นกระเทียมสด	32
ผัดเผ็ดปลาดุก	34



		หน้า
ทอด	ทอดมันปลากราย	36
	มันจําบรรทม	38
	ปลาทรายทอดราดพริกแกง	40
	ปลาอินทรีทอดขมิ้น	42
ยำ	ยำปลาทุ	44
	ปลาสาํลีทรงเครื่อง	46
	เมี่ยงปลาทุ	48
ต้ม	ต้มโคล้งปลากรอบ	50
	ต้มยำปลากระบอก	52
แกง	แกงป่าปลาคูกอูย	54
	แกงซี่เหล็กปลาคูกย่าง	56
	แกงสับนํกปลากราย	58
	ฉู่ฉี่ปลาทุสด	60
อบ	ปลาทํบหิมอบขมิ้น	62
	ปลาอินทรีอบมะนาว	64
	งบปลาช่อน	66
นึ่ง	ปลาจะระเม็ดโอชา	68
	ปลาช่อนนอนแปล	70
	ห่อหมกปลาช่อน	72
นํ้าพริก	นํ้าพริกปลาฉล	74
	หลนปลาร้า (ปลาคูก)	76
	บรรณานุกรม	78



คุณค่าทางโภชนาการ ของปลา

ปลา เป็นสัตว์ที่อยู่ในน้ำ มีกระดูกสันหลัง หายใจทางเหงือก เคลื่อนไหวด้วยครีบ บางชนิดมีเกล็ด บางชนิดไม่มีเกล็ด (พจนานุกรมไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525)

ปลา จัดอยู่ในอาหารหมู่ที่ 1 เนื้อสัตว์ ไข่ นม และถั่วเมล็ดแห้งต่างๆ ปลาเป็นอาหารที่มีคุณค่าทางโภชนาการสูง ได้แก่ โปรตีน ไขมัน วิตามินและแร่ธาตุ

โปรตีน

เป็นโปรตีนชั้นหนึ่ง เมื่อเทียบกับเนื้อสัตว์ประเภทต่างๆ เนื้อปลาประกอบด้วย กรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายโดยเฉพาะการเจริญเติบโตของทารก เด็กวัยก่อนเรียน และเด็กวัยเรียน เนื้อปลาโดยลักษณะตามธรรมชาติ มีเนื้อเยื่อเกี่ยวพันน้อย ปราศจากเส้นเอ็นที่เหนียว แข็ง จึงย่อยง่าย เหมาะสำหรับนำมาประกอบเป็นอาหารของทารกที่มีอายุ 4 เดือนขึ้นไป ผู้สูงอายุ และผู้ป่วยที่มีระบบการย่อยอาหารทำงานได้ไม่เต็มที่

ไขมัน

เนื้อปลาประกอบด้วยไขมันที่มีคุณภาพดี ประกอบด้วยกรดไขมันที่จำเป็นต่อร่างกาย และเป็นกรดไขมันไม่อิ่มตัว โดยเฉพาะกรดไลโนเลอิก (C18 : 2) และกรดไขมันไม่อิ่มตัว ได้แก่ กรดโอเลอิก (C18 : 1) ซึ่งมีคุณสมบัติลดระดับโคเลสเตอรอลในเลือด และเนื้อปลายังประกอบด้วย กรดไขมันไม่อิ่มตัว กลุ่มโอเมก้า-3 ที่มีความสำคัญต่อร่างกาย อีก 2 ชนิด ได้แก่ EPA (20 : 5n -3) (Eicosapentaenoic acid) ซึ่งเป็นสารตั้งต้นในการสร้างสารไอโคซานอยด์ ที่มีคุณสมบัติลดการจับตัวของเกล็ดเลือด นอกจากนี้ร่างกายยังสามารถนำกรดไขมัน EPA นี้ไปสร้างสารที่ช่วยการขยายตัวของหลอดเลือดด้วย และ DHA(22 : 6n-3) (Docosahexaenoic acid) ซึ่งเป็นส่วนประกอบของเซลล์สมองและเรตินาของดวงตา

วิตามินบีหนึ่ง

ช่วยการทำงานของระบบประสาท ระบบหัวใจ และระบบทางเดินอาหาร ทำให้อยากอาหาร และช่วยเผาผลาญอาหาร



หากขาดวิตามินบีหนึ่ง จะเป็นโรคเหน็บชา กล้ามเนื้ออ่อนแอ ไม่มีแรง ผิวหนังไม่มีความรู้สึก อาจเป็นอัมพาตตามแขนขา

วิตามินบีสอง

ช่วยในการเจริญเติบโต บำรุงสายตา ทำให้ผิวหนังมีสุขภาพดี บำรุงระบบประสาท

หากขาดวิตามินบีสอง จะเป็นโรคเกี่ยวกับผิวหนัง ปากนกกระจอก โรคเกี่ยวกับสายตา เช่น เห็นภาพไม่ชัด น้ำตาไหล และอาจทำให้เชื้อตาอักเสบได้

ไนอะซิน

ช่วยบำรุงดูแลสุขภาพของผิวหนัง ควบคุมการทำงานของลิ้น ภาวะอาหารลำไส้ รวมทั้งการทำงานของระบบประสาทให้เป็นปกติ

หากขาดไนอะซิน ทำให้มีอาการปรากฏทางผิวหนัง มีอาการท้องเสีย ความจำเสื่อม

วิตามินเอ

ช่วยบำรุงสายตา สร้างภูมิคุ้มกัน และป้องกันโรค ทำให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโต ช่วยให้ผิวหนังสดชื่น และเยื่อบุตามีความชุ่มชื้น

หากขาดวิตามินเอ ทำให้เกิดโรคตาฝ้า

ฟาง มองไม่เห็นในที่มืด เยื่อบุตาแห้ง เปลือกตาบวม ตาอักเสบ เป็นแผล อาจทำให้ตาบอดได้ และอาจทำให้เกิดโรคผิวหนังบางชนิดได้

แคลเซียม ฟอสฟอรัส

ช่วยให้กระดูกและฟันแข็งแรง โดยเฉพาะหากกินปลาตัวเล็กตัวน้อยทั้งตัว จะได้แคลเซียมเพิ่ม

เหล็ก

ช่วยบำรุงเลือด ป้องกันโรคโลหิตจางจากการขาดธาตุเหล็ก

ไอโอดีน

ปลาทะเลมีธาตุไอโอดีน ช่วยป้องกันโรคขาดสารไอโอดีน ธาตุไอโอดีนเป็นส่วนประกอบของฮอร์โมนไทรอยด์ ทำหน้าที่ควบคุมการเจริญเติบโตของร่างกาย สมองและการเผาผลาญในร่างกาย โดยเฉพาะช่วงของการตั้งครรภ์ ร่างกายต้องการธาตุไอโอดีนเพิ่ม

หากขาดไอโอดีน ในขณะตั้งครรภ์ ลูกที่เกิดมาจะเป็นปัญญาอ่อนได้ หรือจะแท้งง่าย คลอดก่อนกำหนดได้ ส่วนเด็กที่ขาดไอโอดีน ร่างกายจะเจริญเติบโตไม่เต็มที่ และระดับสติปัญญาลดต่ำ



ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของปลา

ลำดับที่	ชื่อปลา	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
1.	ปลากดทะเล, แห้ง	219	48.0	2.8	0.4	-
2.	ปลากระบอก	98	20.5	1.6	0.3	-
3.	ปลากลาย	84	17.5	1.6	0	-
4.	ปลาเจ้า	117	12.2	5.6	4.5	(0.2)
5.	ปลาช่อน	122	20.5	3.8	1.4	-
6.	ปลาช่อนทะเล, แห้ง	185	41.8	2.0	0	0
7.	ปลาดุก	114	23.0	2.4	0	-
8.	ปลาแดง, ปลาทะเล, สด	120	20.4	3.1	2.5	-
9.	ปลาตะเพียน	111	20.4	3.2	0.1	-
10.	ปลาดูเดียว (ปลาชีกเดียว)	89	20.6	0.6	0.4	-
11.	ปลาดูโต	117	21.3	3.5	0	-
12.	ปลาทู, นึ่ง	136	24.9	4.0	0	-
13.	ปลาทู, สด	140	20.0	6.7	0	0
14.	ปลาน้ำดอกไม้, สด	111	17.6	4.5	0	-
15.	ปลาเนื้ออ่อน	80	17.3	1.1	0.1	-
16.	ปลาบึก, สด	71	16.2	0.5	0.3	-
17.	ปลาแป้งแดง (หมัก)	114	4.9	2.4	18.1	(0.1)



ในส่วนที่กินได้ น้ำหนัก 100 กรัม

แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (อาร์อี)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)
770	943	8.0	0	tr.	0.02	-	0.6
108	194	0.8	20	0.04	0.25	-	4.1
45	172	1.2	-	0.04	0.07	-	8.5
326	171	7.0	-	0.01	0.84	-	3.4
31	218	5.8	0	0.09	0.12	-	1.1
508	858	4.3	-	0.02	0.04	-	17.4
13	282	8.1	-	0.20	0.24	-	1.3
-	287	1.4	-	-	-	-	-
117	236	5.6	-	0.03	0.01	-	2.7
-	-	-	-	-	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-
163	640	3.0	0	0.09	0.10	-	6.1
170	-	-	9	0.03	0.62	9	9.2
-	-	-	-	-	-	-	-
49	152	1.0	-	0.01	0.04	-	1.4
-	-	-	2	0.03	0.07	-	1.9
813	155	2.5	0	0.11	0.95	-	0.7

(มีต่อ)



ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของปลา

ลำดับที่	ชื่อปลา	พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)
18.	ปลาแป้น	120	20.2	4.3	0.1	-
19.	ปลาร้า	149	15.3	8.0	3.9	(0.5)
20.	ปลาร้าผง	274	28.0	13.9	9.3	(0.4)
21.	ปลาลิ้นหมา (แห้ง)	280	63.2	3.0	0	-
22.	ปลาซึ่ม, ตัวเล็ก (ปลาหมัก)	127	16.5	5.3	3.4	(0.1)
23.	ปลาซึ่ม, ตัวใหญ่ (ปลาหมัก)	107	19.4	0.8	5.5	(0.1)
24.	ปลาสด, สด	76	17.2	0.8	0	-
25.	ปลาสด, ย่าง	395	57.9	17.4	1.7	-
26.	ปลาสด, สด	256	15.5	21.5	0.1	-
27.	ปลาสด, แห้ง	176	37.8	2.8	0	-
28.	ปลาสด, สด	164	18.2	10.1	0	-
29.	ปลาสด, แห้ง	75	18.0	0.3	0.1	-
30.	ปลาหมัก, ปลาหมัก, แห้ง	153	33.0	2.2	0.4	-
31.	ปลาหมัก	133	17.2	7.1	0.1	-
32.	ปลาหมัก, แห้ง	208	47.4	2.0	0	-
33.	ปลาหมัก, แห้ง	168	38.4	1.6	0	-
34.	ปลาหมัก	87	18.9	1.2	0.1	-
35.	ปลาหมัก	38	8.9	0.1	0.4	-



ในส่วนที่กินได้ น้ำหนัก 100 กรัม

แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)	เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (อาร์อี)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)
42	175	2.0	-	0.12	0.05	-	3.0
-	-	-	-	0.02	0.16	-	0.8
2392	1312	15.2	-	0.12	0.19	-	1.8
1913	1290	8.0	-	0.03	0.10	-	6.9
-	509	3.2	0	0.03	-	-	1.3
55	157	1.6	43	0.05	-	-	2.5
70	177	2.3	-	-	0.19	-	2.0
-	-	-	-	-	-	-	-
30	132	2.5	0	0.03	0.08	-	0.8
253	407	9.0	0	0.13	0.14	-	11.5
-	-	-	-	-	0.20	-	5.0
218	211	1.7	20	0.02	0.04	-	0.6
-	-	-	-	-	-	-	-
64	161	2.5	1	0.03	0.18	-	2.6
-	-	-	-	-	-	-	-
134	261	6.0	0	0.09	0.23	-	15.5
50	158	2.2	-	0.13	0.05	-	2.5
52	82	1.0	0	0.01	0.02	-	0.2



ตารางแสดงปริมาณโอโอดีนของปลา ในส่วนที่กินได้ น้ำหนัก 100 กรัม

ลำดับที่	ชื่อปลา	โอโอดีน (ไมโครกรัม)	ลำดับที่	ชื่อปลา	โอโอดีน (ไมโครกรัม)
1.	ปลากะบอก	26	18.	ปลาสร้อย, ปิ้งสุก	15
2.	ปลากะเบน	21	19.	ปลาสร้อย	7
3.	ปลากะพงขาว	51	20.	ปลาสาก	49
4.	ปลาข้างเหลือง	33	21.	ปลาสำลี	47
5.	ปลากวด	24	22.	ปลาสิ่กุน	69
6.	ปลาชาร์ดินแห้ง	181	23.	ปลาไส้ตัน	12
7.	ปลาชากลาย	48	24.	ปลาหมอ, ปิ้งสุก	6
8.	ปลาแดง	39	25.	ปลาหสังแซ็ง	49
9.	ปลาตาเดียว	31	26.	ปลาโอใต้	30
10.	ปลาทราย	45	27.	ปลาโอ	23
11.	ปลาหับทิม	17			
12.	ปลาหับทิม, ดับ	65			
13.	ปลาทุ, นึ่ง	48			
14.	ปลาทุ	22			
15.	ปลาทุแซก	26			
16.	ปลานิล	7			
17.	ปลานิล, ดับ	41			



ตารางแสดงปริมาณโคเลสเตอรอลของปลา ในส่วนที่กินได้ น้ำหนัก 100 กรัม

ลำดับที่	ชื่อปลา	โคเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)	ลำดับที่	ชื่อปลา	โคเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)
1.	ปลากด, น้ำจืด, เนื้อ	77	18.	ปลาช่อน, พุง	207
2.	ปลากด, น้ำจืด, ไข่	945	19.	ปลาช่อนนา	59
3.	ปลากะบอก	64	20.	ปลาชะโอน	115
4.	ปลากะเบน, เนื้อ	62	21.	ปลาซาบะ, ไข่	381
5.	ปลากะพงขาว	69	22.	ปลาซาบะ, เนื้อ	60
6.	ปลากะพงแดง	57	23.	ปลาชามมอน, หัว	64
7.	ปลากราย	77	24.	ปลาตาบเงิน	46
8.	ปลากะทิง	76	25.	ปลาดุกอุย	69
9.	ปลากุเลา	87	26.	ปลาดุกด้าน, ไข่	499
10.	ปลาขาว	102	27.	ปลาดุกด้าน, เนื้อ	94
11.	ปลาแขยง	81	28.	ปลาตะเพียน, ไข่	424
12.	ปลาจะระเม็ดขาว	56	29.	ปลาตะเพียน, เนื้อ	63
13.	ปลาจะระเม็ดดำ	53	30.	ปลาทรายแดง	57
14.	ปลาฉลาม	61	31.	ปลาอินทรี	53
15.	ปลาช่อน, ไข่	434	32.	ปลาทับทิม, ดับ	353
16.	ปลาช่อน, ดับ	285	33.	ปลาทับทิม, เนื้อ	51
17.	ปลาช่อน, เนื้อ	44	34.	ปลาทุ	76



ตารางแสดงปริมาณโคเลสเตอรอลของปลา ในส่วนที่กินได้ น้ำหนัก 100 กรัม

ลำดับที่	ชื่อปลา	โคเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)
35.	ปลาทูน่า, ตับ	253
36.	ปลาทูน่า, เนื้อ	51
37.	ปลาเทโพ	95
38.	ปลานวลจันทร์	55
39.	ปลาน้ำดอกไม้	64
40.	ปลานิล, ตับ	146
41.	ปลานิล, เนื้อ	42
42.	ปลาเนื้ออ่อน, ไข่	723
43.	ปลาเนื้ออ่อน, เนื้อ	140

ลำดับที่	ชื่อปลา	โคเลสเตอรอล (มิลลิกรัม)
44.	ปลานู๋	60
45.	ปลาใบขนุน	51
46.	ปลาชี่สก, ตัวเล็ก	57
47.	ปลาสด	70
48.	ปลาสด, ไข่, แห้ง	504
49.	ปลาสิ่กุน	74
50.	ปลาสุด	73
51.	ปลาหมอ	90
52.	ปลาหลด	98



ตารางแสดง กรดไขมันและโคเลสเตอรอลของปลาน้ำจืด

ลำดับ ที่	ชื่อปลา	โคเลสเตอรอล (มก/100 ก)	ไขมัน (%)	กรดไขมัน (มก/100 ก)						
				SAT	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
1.	ปลากด, เนื้อ	77	2.45	845	870	484	601	164	24	97
2.	ปลากด, ไข่	945	10.26	3,337	2,811	2,807	2,062	473	177	1,043
3.	ปลากราย	77	1.15	355	353	338	282	155	8	26
4.	ปลาช่อน, ไข่	434	47.02	4,561	19,565	10,213	13,786	2,454	414	1,646
5.	ปลาช่อน, เนื้อ	44	4.33	1,324	859	1,608	698	260	160	710
6.	ปลาช่อน, ดับ	285	31.01	11,229	10,184	7,368	8,149	2,537	642	2,298
7.	ปลาช่อน, พุง	207	7.75	2,447	2,837	1,285	1,748	364	67	113
8.	ปลาดุกด้าน, ไข่	499	5.76	2,004	1,900	1,445	1,730	473	107	450
9.	ปลาดุกด้าน, เนื้อ	94	2.98	1,019	1,234	604	1,083	352	16	126
10.	ปลาดุกอูย	69	4.75	1,740	1,879	923	1,640	602	41	145
11.	ปลาสลิค, ไข่, แห้ง	504	51.21	3,180	25,743	12,797	19,414	2,479	497	2,489

คำย่อ

SAT : กรดไขมันอิ่มตัว(Saturated fatty acid)

MUFA : กรดไขมันไม่อิ่มตัวตำแหน่งเดียว (Monounsaturated fatty acid)

PUFA : กรดไขมันไม่อิ่มตัวหลายตำแหน่ง (Polyunsaturated fatty acid)

18 : 1 : กรดโอเลอิก

18 : 2 : กรดไลโนเลอิก

EPA : อี พี เอ (20 : 5 n-3) (Eicosapentaenoic acid)

DHA : ดี เอช เอ (22 : 6 n-3) (Docosahexaenoic acid)

มก : มิลลิกรัม

ก : กรัม



ตารางแสดง กรดไขมันและโคเลสเตอรอลของปลาทะเล

ลำดับ ที่	ชื่อปลา	โคเลสเตอรอล (มก/100 ก)	ไขมัน (%)	กรดไขมัน (มก/100 ก)						
				SAT	MUFA	PUFA	18:1	18:2	EPA	DHA
1.	ปลากระบอก	64	1.56	621	328	403	110	38	143	82
2.	ปลากระพงขาว	69	1.48	564	400	446	281	38	63	238
3.	ปลากระพงแดง	57	1.61	563	378	553	238	28	103	271
4.	ปลากุเลา	87	1.44	492	268	516	187	28	93	285
5.	ปลาจะระเม็ดขาว	56	2.58	1,174	585	539	414	43	71	265
6.	ปลาจะระเม็ดดำ	53	0.20	60	22	87	18	3	7	50
7.	ปลาคาบเงิน	46	1.95	756	419	614	311	59	43	276
8.	ปลาทุ	76	6.20	1,695	953	1,978	391	87	636	778
9.	ปลาทรายแดง	57	0.70	226	106	284	83	10	21	181
10.	ปลาน้ำดอกไม้	64	3.46	1,296	878	928	622	62	139	518
11.	ปลาใบขนุน	51	1.01	439	188	292	148	17	41	172
12.	ปลาสิ่กุน	74	1.72	631	298	614	199	4	72	424
13.	ปลาอินทรี	53	4.05	1,615	864	1,079	589	91	153	603



ปลาที่เป็นอาหารในประเทศไทยมีมากมายหลายชนิด เพราะบ้านเราเป็นรัฐชาวอู่น้ำ มีแม่น้ำสำคัญไหลผ่านทั่วประเทศ คนไทยจึงบริโภคปลาน้ำจืดมากกว่าปลาทะเลมาเป็นเวลานาน โดยเฉพาะปลาแม่น้ำ ปัจจุบันแม้ปลาทะเลจะได้รับความนิยมมากขึ้น แต่ปลาที่คนไทยส่วนใหญ่กิน ก็ยังเป็นปลาน้ำจืดอยู่นั่นเอง แม้ในสังคมเมือง ปลาทะเลจะมีอย่างแพร่หลาย ปลาน้ำจืดหลายชนิดยังเป็นอาหารปลาโอชะของบรรดานักกิน เช่น ปลาเนื้ออ่อน ปลาช่อน ปลากราย ปลาหมอ ฯลฯ เป็นต้น

แม่น้ำเจ้าพระยา เป็นแม่น้ำสายใหญ่ที่มีความสำคัญที่สุดของประเทศไทย ปลาในแม่น้ำเจ้าพระยามีปริมาณมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับฤดูกาล ช่วงที่ปลาชุกอยู่ระหว่างเดือนพฤษภาคม ถึงเดือนกุมภาพันธ์ ช่วงนี้ปลาจะตัวอ้วน เนื้อนุ่มอร่อย มีปลานานาชนิดเช่น ปลาเนื้ออ่อน ปลาหมอ ปลาตะเพียน ปลาสร้อย ปลากราย ปลากระทิง ปลาหลด ปลากด ปลาตะโกก ปลาสร้อย ปลาช้ำ ปลาขิว ปลาสร้อย

ปลาเทโพ และปลาหายากอีกหลายชนิด พอหน้าเริ่มลง ชาวบ้านก็เริ่มจับปลาขายซึ่งตรงกับเทศกาลออกพรรษาพอดี รวงข้าวเริ่มแก่ ชาวนาจึงฉลองข้าวใหม่กับปลาน้ำใหม่ที่เรารู้จักกันว่า “ข้าวใหม่ ปลามัน” นั่นเอง

ความนิยมในการกินปลาแม่น้ำ ของคนในแต่ละจังหวัดแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับชนิดของปลาที่มีอยู่ในจังหวัดนั้นๆ



ตารางแสดงชนิด ลักษณะ และวิธีประกอบอาหารของปลาน้ำจืด

ลำดับ ที่	ชื่อ	ลักษณะ	วิธีประกอบอาหาร
1.	ปลากทราย (ปลาตองทราย)	ลำตัวแบนบาง มีจุดกลมสีดำกลางลำตัว	- t ทอดมัน (ใช้เนื้อปลาทำ) ห่อหมก ลวกขึ้นปลา แหนมปลา ซีกก้วย - t เชิงปลากทราย ทอดกระเทียม พริกไทย หรือชุบแป้งทอด - t หน้างปลากทรายทอดกรอบ - t เนื้อปลากทราย ทำเกี้ยวปลา (ใส่ในก้วยเตี่ยวหมู เย็นตาโฟ แกงจืด) - t ปลาเส้น (โดยนำเนื้อปลากทรายที่ชูดแล้วมาบด ตีให้ส่วนผสมเนียน รีดเป็นแผ่นบางๆ ตัดเป็นเส้นเล็กๆ คล้ายเส้นก้วยเตี่ยว นำไปนึ่งให้สุก) - t หมายเหตุ ปลาเส้น นำมายำ หรือใส่ในก้วยเตี่ยวได้



ลำดับ ที่	ชื่อ	ลักษณะ	วิธีประกอบอาหาร
2.	ปลาสด	ลำตัวแบนบาง ชาวราชบุรีเรียก ปลาสด	t ลูกชิ้น ทอดมัน ร่มควัน ปลา ป่น
3.	ปลาช่อน	ทางเหนือเรียก หลิม ทางอีสาน เรียก ค้อ	t ต้มยำ แกงเผ็ด แกงส้ม ห่อหมก ย่าง เมา ทอด ฯลฯ หมายเหตุ คนโบราณ มีวิถี การกินปลาช่อนที่แสนอร่อย คือ นำปลาช่อนทั้งตัวทอด แล้วเผา พอปลาสุกได้ที่ ดินที่ หุ้มตัวปลาก็จะล่อน กะเทาะ เอาเกล็ดปลาช่อนติดออกไป ด้วย เหลือแต่เนื้อปลาขาวๆ กับกลิ่นหอมที่ได้จากไอดิน และกลิ่นควันไฟ ส่วนน้ำใน ตัวปลายังเดือดระอุ เนื้อปลา จะมีรสนุ่มและหอมหวาน



ลำดับ ที่	ชื่อ	ลักษณะ	วิธีประกอบอาหาร
4.	ปลาลิ้นคิ	หน้าตาคล้ายปลาสวาย รูป ร่างเพรียว ตาเล็ก หนวดยาว ทางคอด ชาวอ่างทอง เรียก ปลาสายยู	t ปัจจุบัน มีผลิตภัณฑ์ แปรรูปจากปลาช่อน หลายอย่าง เช่น ปลาร้า ปลาช่อน ปลาช่อนทุบ ปลา สวรรค์ เด็กปลาช่อน ทอง ม้วนปลา ไส้กรอกปลา ขนมเปี๊ยะไส้ปลา เป็นต้น t แกงเผ็ด แกงป่า หนู่ฉี่ ผัดฉ่า ลาบ
5.	ปลาตะเพียน	ลำตัวป้อมแบน มีเกล็ดใหญ่ มีก้างมาก มีทั้งตะเพียนขาว ตะเพียนแดง	t ต้มเค็ม (ต้มทั้งเกล็ดปลา เกล็ด ปลาจะพองฟู และขึ้นเงา เนื้อ ปลาและก้างปลาอยู่) t ทอด (ก่อนทอดต้องบังตัว ปลาดีๆ ทอดโดยใช้ไฟอ่อน ให้ เนื้อปลารอบจนถึงก้าง)



ลำดับ ที่	ชื่อ	ลักษณะ	วิธีประกอบอาหาร
6.	ปลาเนื้ออ่อน	เนื้ออ่อน ละเอียดยสมชื่อ มีหลายชนิด เช่น ปลาน้ำเงินหรือปลาบาง ปลาแดง ปลาชะโอน ปลาเบียว หรือคางเบือน ปลาเค็ม (มีทั้งปลาเค็มขาว และปลาเค็มดำ)	t ทอด นึ่ง ต้ม แกง ปลาน้ำเงินปลาเค็ม (ทำแกงป่า ต้มยำ ซุ้) ทอดสามรส ทอดกระเทียม ทอดราดพริกแกง) ปลาแดง ปลาชะโอน ปลาเบียว (ทำทอดกรอบทั้งตัว ทอดกระเทียมพริกไทย ทอดราดน้ำปลา ทอดราดพริก (กินได้ทั้งก้าง ทั้งหัว)
7.	ปลาคะโทก	มีขนาดใหญ่ และยาว ลำตัวและส่วนหัวมีสีเงินซีดอมชมพูอ่อนหรือฟ้าอ่อน ก้างมาก มีทั้งตะโกกแดงและตะโกกขาว	t นึ่งซีอิ๊ว นึ่งบ๊วย นึ่งมะนาว t ต้มเค็ม ต้มส้ม ต้มยำน้ำใส ต้มเค็มเจียว t แกงส้ม เจียน น้ำยา



ลำดับ ที่	ชื่อ	ลักษณะ	วิธีประกอบอาหาร
8.	ปลายี่สก	รูปร่างคล้ายปลาตะเพียนขาว เมื่อโตเต็มที่ หัวจะใหญ่ ลำ ตัวอ้วนป้อม มีสีเหลืองมี แถบสีดำ 7 แถบ พาดอยู่ ระหว่างรอยต่อของเกล็ด กลางลำตัว ชาวเชียงราย เรียก เสือ ชาวอีสาน เรียก เอ็น	t ึ่ง คัมยำ คัมเค็ม คัมส้ม ลาบ
9.	ปลาบ้า	รูปร่างเพรีว เล็กทางด้าน หาง หัวโต หน้าผากเว้า ตัว มีสีเทาอ่อนเหลือบเงิน เกล็ด ละเอียดมาก	t ึ่ง คัมยำ ทอด หมายเหตุ ปลาชนิดนี้มีถุงลม ขนาดใหญ่ และมีกล้ามเนื้อรอบ ถุงลมนี้นำไปทำกระเพาะปลา ได้
10.	ปลาซวาย	รูปร่างหน้าตาคล้ายปลาเทโพ ต่างกันตรงที่ไม่มี จุด ที่ บริเวณเหนือฐานครีบ	t แกงคั่ว ึ่ง



ลำดับ ที่	ชื่อ	ลักษณะ	วิธีประกอบอาหาร
11.	ปลาเทโพ	มีแต้มสีดำ ที่บริเวณเหนือ ฐานครีบออก ลำตัวมีสีเทาคล้ำ อมน้ำตาล ด้านข้างมีสีเทาจาง ท้องสีชมพู	t แกงคว่ ฟู๊ฉี
12.	ปลาเทพา	ลักษณะเหมือนปลาเทโพ แต่ ต่างกันที่หาง ปลาเทพาหาง จะแดง มีจุดสีขาวใหญ่ อยู่ เหนือช่องเหงือก	t แกงคว่ ฟู๊ฉี
13.	ปลาแขยง	- ปลาแขยงมีหลายชนิด เช่น ปลาแขยงข้างลาย ตัวลายเป็นแถบสีขาว พาดกลางลำตัว - ปลาแขยงใบข้าว ตัวอ้วน กลม ไม่มีลาย เนื้อร่อน กว่า	t ทอด ปลาเค็ม t ห่อหมก ต้มยำ ปลาต้ม แทนม ปลา



ลำดับ ที่	ชื่อ	ลักษณะ	วิธีประกอบอาหาร
14.	ปลาชะโด	หัวเล็ก ลำตัวหนา เกล็ดเล็ก ละเอียด ครีบใหญ่ ตัวปลามี สีเขียวมะกอก หรือน้ำตาล อ่อนอมเหลือง มีแถบคล้ำ 2 แถบ พาดตามยาว ด้านข้าง ลำตัว	t ห่อหมก ต้มยำ
15.	ปลากระสง	ลำตัวด้านบน มีสีน้ำตาลอม เหลืองหรือเขียวมะกอกคล้ำ ข้างแก้มมีแต้มสีคล้ำใหญ่ คล้ายดวงตา มีลายดำสีดำ ตลอดตัว	t ย่าง (กินกับน้ำพริกหรือใส่ใน แกงขี้เหล็ก แกงคั่วหน่อไม้)
16.	ปลากระทิง	รูปร่างคล้ายปลาไหล ลำตัว เรียวยาวแบนข้างๆ เล็กน้อย ตัวมีสีเทาอ่อนหรือน้ำตาลอม เหลือง	t ย่าง (ทำต้มยำหรือคั่วโคลง)
17.	ปลาหลด	ตัวสั้นกว่าปลากระทิง ลำตัว มีสีเทาอ่อน ด้านบนคล้ำ ด้าน ท้องจาง	t ปลาแดดเดียว หรือรมควันทำ เป็นปลาแห้ง



ปลาทะเลที่นิยมนำมาบริโภคเป็นอาหาร
ได้แก่

- t ปลาเก๋าดำ
- t ปลาเก๋าแดง
- t ปลากะพงขาว
- t ปลาทรายขาว
- t ปลาสำลี
- t ปลากะระเม็ดดำ
- t ปลากะระเม็ดขาว

การมีปลาหลากหลายชนิดในตลาด เป็น
ทางเลือกของผู้บริโภคในการที่จะไม่ต้องกิน
ปลาจากแหล่งใดแหล่งหนึ่งเป็นการเฉพาะ จำเ
ซึ่งอาจเสี่ยงจากสารตกค้าง หรือสารพิษบาง
อย่างได้



ชนิดของปลา

ปลาในประเทศไทย มีมากกว่า 1600 ชนิด เป็นปลาน้ำจืดไม่น้อยกว่า 560 ชนิด ปลาทะเลอีกกว่าพันชนิด นอกจากปลาจะถูกแบ่งตามแหล่งที่อยู่ เป็นปลาน้ำจืดและปลาทะเลแล้ว ปลายังถูกจำแนกตามปริมาณไขมัน ในเนื้อปลาสด ได้อีก เป็น 4 กลุ่มคือ

1. ปลาที่มีไขมันต่ำมาก

(น้อยกว่าหรือเท่ากับ 2 กรัมต่อ 100 กรัม) ได้แก่ ปลาไหล ปลาทราย ปลาฉลาม ปลาเก๋า ปลากระพงแดง

2. ปลาที่มีไขมันต่ำ

(มากกว่า 2-4 กรัม ต่อ 100 กรัม) ได้แก่ ปลาทุงษ์ ปลากระพงขาว ปลาจะระเม็ดดำ ปลาอินทรี

3. ปลาที่มีไขมันปานกลาง

(มากกว่า 4-8 กรัม ต่อ 100 กรัม) ได้แก่ ปลาสลิด ปลาตะเพียน ปลาจะระเม็ดขาว

4. ปลาที่มีไขมันสูง

(มากกว่า 8-20 กรัม ต่อ 100 กรัม) ได้แก่ ปลาช่อน ปลาสวาย ปลาดุก ปลาสำลี

ถ้านำปลาเหล่านี้ไปย่างหรือทอดจะมีไขมันสูงขึ้น (7-23 กรัม ต่อ 100 กรัม) เนื่องจากน้ำจะหายไประหว่างการย่างหรือทอด และน้ำมันจะถูกแทนที่เข้าไปในเนื้อปลา ระหว่างการทอด ดังนั้นถ้าเรารับประทานปลาอย่างหรือปลาทอด จะได้รับพลังงานสูงขึ้นกว่าปลาหนึ่ง หรือ ปลาต้ม ปลาอบ เป็นต้น



การเลือกซื้อปลา

การเลือกอาหารสด เพื่อนำมาปรุงหรือประกอบอาหารเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อคุณภาพของอาหารที่ปรุง วัตถุดิบที่นำมาปรุงควรจะมีรสดี สะอาดและมีคุณค่าทางโภชนาการ

ในการเลือกซื้อปลา ต้องซื้อปลาสด เมื่อนำมาประกอบอาหาร จะได้มีรสชาติอร่อย

กลิ่น

ปลาสด ต้องไม่มีกลิ่นเหม็นเน่า แต่จะมีกลิ่นน้ำทะเลหรือกลิ่นโคลนธรรมชาติ ตามลักษณะของปลาแต่ละชนิด ไม่มีแมลงวันตอม

ตา

ตาปลาใส ไม่ขุ่นมัว และไม่จมลึกในเบ้าตา

เหงือก

สะอาดเป็นสีแดงสด (ถ้าเป็นปลาตายนานแล้ว เหงือกจะเป็นสีชมพูอมเทา

หรือเทา) เหงือกเปิดอ้าง่าย เมื่อเอานิ้วเชี่ย แต่ถ้าเหงือกอ้าและหุบได้เอง แสดงว่าปลายังไม่ตาย

ลำตัว

สมบูรณ์และอวบยวบครบทุกส่วน

เกล็ดหรือหนัง

เป็นเงา ไม่ขุ่น และมีความลื่น

เนื้อ

เนื้อแน่น เมื่อกดดู เนื้อปลาจะต้องคืนตัว ไม่บุ๋มตามรอยนิ้วมือ ตามตัวและครีบ ไม่มีแผล จุดขาวจ้ำเลือดเพราะอาจเป็นเชื้อรา แบคทีเรีย หรือปนเปื้อนสารพิษจากแหล่งน้ำได้

เนื้อปลาแล้

ชิ้นเนื้อควรแน่น ไม่แห้งกระด้าง มีความชื้นในเนื้อสูง เนื้อใส แต่ไม่ละ

หากต้องซื้อปลาทาย

ควรเลือกซื้อจากร้านที่แช่ปลาหรือวางปลาบนน้ำแข็ง



นอกจากวิธีการสังเกต การดมกลิ่น การสัมผัส ซึ่งทั้ง 3 วิธีนี้ใช้ได้กับปลาที่มีเกล็ด และปลาที่ไม่มีเกล็ด ยังมีข้อควรคำนึงในการเลือกซื้อปลาให้ได้ประโยชน์และประหยัด ดังนี้

t ซื้อปลาตามฤดูกาล จะได้ปลาสดใหม่ ราคาถูก และรสชาติดี

t ซื้อในปริมาณที่จะใช้ประกอบอาหารในแต่ละครั้ง ไม่ควรซื้อจำนวนมาก แม้

จะราคาถูก ถ้าเก็บปลาไว้นานๆ ปลาจะมีกลิ่นแรงและเนื้อยุ่ย รับประทานไม่อร่อย

t ซื้อตามส่วนของตัวปลาที่ต้องการจะใช้ เช่น เฉพาะเนื้อหรือหัวปลา เป็นต้น

t ซื้อชนิดของปลาให้เหมาะกับเครื่องปรุงและวิธีทำ เช่น ปลาบางชนิดเหมาะที่จะย่าง บางชนิดเหมาะที่จะแกง ผัด นึ่ง เป็นต้น เพื่อจะได้อาหารปลาที่อร่อย



การปรุง

แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน

1. การเตรียมปรุง

ปลามีส่วนที่กินได้เพียงร้อยละ 50 ที่เหลือ เป็นส่วนที่กินไม่ได้ เช่น เกล็ด ครีบ หัว และกระดูกปลา ปลาที่มีขนาดเล็ก มีส่วนที่กินได้น้อย ยกเว้นปลาที่กินได้ทั้งกระดูก จำพวกปลาตัวเล็กตัวน้อย ดังนั้นก่อนนำปลาไปปรุงหรือประกอบอาหารต้องควักเอา อวัยวะภายใน เช่น ไส้ ภายในตัวปลาออกมา จะช่วยให้ปลาเน่าช้า เพราะจะช่วยลดปริมาณแบคทีเรียและเอนไซม์ที่มีอยู่ในลำไส้ และ กระจายอาหารของปลา

- t ปลาที่ต้องขูดเกล็ด เมื่อขูดเกล็ดแล้ว ล้างก่อนหั่น อย่าหั่นแล้วนำไปล้างอีก
- t ล้างปลาให้สะอาด โดยเฉพาะสิ่งสกปรกที่ติดมา ล้างอย่างรวดเร็ว ไม่ควรแช่น้ำนาน

- t ปลาที่แช่แข็ง ไม่ควรให้น้ำแข็งละลายจนหมด ควรปล่อยให้ละลายเกือบหมดในตู้เย็น เพราะจะทำให้น้ำในตัวปลา (ที่มีรสชาติหวาน อร่อย) ละลายออกมาด้วย
- t เมื่อนำปลามาละลายน้ำแข็งแล้ว ควรปรุงให้หมด ไม่ควรนำปลาส่วนที่เหลือกลับไปแช่ใหม่ เพราะคุณภาพของเนื้อปลาเสื่อมลงแล้ว
- t ปลาที่เย็นจัด ถ้านำไปหนึ่งจะทำให้ปลาสุกช้า โดยผิวรอบนอกปลาจะสุก แต่เนื้อปลาส่วนในจะไม่สุก หรือ ถ้างัดหรือต้มนานจะสุกทั่วทั้งเนื้อ ปลาส่วนนอกจะแข็ง รสชาติไม่ดี อร่อย



2. การปรุง

ต้องปรุงให้สุกด้วยความร้อน โดยทั่วถึงทั้งชิ้นหรือทั้งตัวปลา เพื่อเป็นการทำลายเชื้อโรค หรือพยาธิที่อาจติดมากับปลา โดยเฉพาะปลาน้ำจืด มักพบพยาธิตัวอ่อนของพยาธิใบไม้ในตับ ส่วนปลาทะเลอาจพบเชื้ออหิวาต์เทียม ปนเปื้อนได้

t การปรุง ให้สุกด้วยเตาไมโครเวฟ ไม่สามารถทำลายเชื้อโรคบางชนิด เช่น Salmonella ได้ ฉะนั้นการปรุงอาหารในลักษณะนี้ ควรใช้กับอาหารที่หั่นเป็นชิ้นบางๆ จึงจะสุกโดยทั่ว

การต้มปลา

t เมื่อให้ความร้อน โปรตีนในปลาจะสลายได้เร็ว และจะมีน้ำออกจากตัวปลา ถ้าใช้ความร้อนสูง จะทำให้ปลาหดตัวมาก ปริมาณน้ำก็ออกจากตัวปลามากด้วย เนื้อปลาจึงแห้งแข็ง และไม่อร่อย เนื้อปลาอยู่ หลุดออกมาเป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย โดยเฉพาะปลาที่มีไขมัน ค่ำหลุดออกเป็นชิ้นง่ายกว่าปลาที่มีไขมันสูง

t การต้มปลาไม่ให้มีกลิ่นคาว กลิ่นคาวปลาจากโปรตีน ในปลาชนิดที่ละลายน้ำได้ การที่ทำให้ปลาไม่เหม็นคาว คือ ป้องกันมิให้โปรตีนละลายน้ำออกมา ซึ่งทำโดยรอให้น้ำเดือดก่อน จึงใส่ปลา เมื่อโปรตีนถูกความร้อนก็จะแข็งตัวทันที ละลายน้ำไม่ได้อีก ไม่ใส่ปลาครั้งละมากๆ หรือใช้น้ำน้อยเกินไป จะทำให้อุณหภูมิของน้ำลดลงมาก จนโปรตีนในปลาจะละลายออกมาได้ ดังนั้น ควรใส่ปลาที่ละชิ้น และรอให้น้ำเดือดใหม่ จึงใส่ปลาได้อีก

การนึ่ง อบ ย่าง ปลา

ปลาที่มีรสชาติดีอยู่แล้ว นิยมใช้วิธีการปรุงโดยการนึ่ง อบ ย่าง หรือ เผาปลา โดยไม่ต้องใช้เครื่องปรุงรส จะทำให้ได้ลิ้มรสชาติดความอร่อยแท้ๆ ของปลา

การนึ่งปลา

t ใช้ความร้อนระยะเวลาสั้น ทำให้เนื้อปลาที่มีความชุ่มน้ำ และยังมีรสชาติดหวานอร่อยในตัว

t ควรทาน้ำมันที่ตัวปลา ไว้ประมาณ 10 นาที แล้วปรุงรสด้วยเกลือ พริกไทย เมื่อ



น้ำเดือด จึงยกลงถึงใส่ปลาชั้นวาง นึ่งต่ออีกประมาณ 15 นาที หรือพอปลาสุก จึงยกลง

t การนึ่งปลาแบบแป๊ะชะ ควรนึ่งทั้งเกล็ด จะช่วยรักษาความหวานของเนื้อปลา เพื่อช่วยไม่ให้ปลาแตกออกเป็นชิ้นๆ เมื่อสุกแล้วจึงลอกเกล็ดปลาออก

การอบปลา

t ควรทาน้ำมันบนตะแกรงที่ใช้วางปลา วางปลาแล้วนำเข้าเตาอบ โดยเอาด้านที่เป็นหนังไว้ข้างบน เมื่อจะกลับปลา ให้ทาน้ำมันบนตัวปลาก่อน จึงกลับตัวปลาแล้วอบต่อจนสุก หรือจะอบให้วางมันหมู หรือหมูสามชั้นด้านบนของปลา

การย่างปลา

t ควรทาน้ำมันบนตะแกรงย่าง และก่อนจะกลับตัวปลาให้ทาน้ำมันบนตัวปลาเช่นกัน

การทอดปลา

t การทอด ช่วยเพิ่มไขมัน และทำให้ปลากรอบ

t ปลาตัวเล็กสามารถทอดได้ทั้งตัว

ส่วนปลาตัวใหญ่ ต้องผ่าซีก หรือแล่เป็นชิ้น

t เวลาทอดต้องใช้น้ำมันร้อน แต่ไม่ถึงกับมีควัน ต้องทอดให้สุกด้านหนึ่งแล้วจึงกลับอีกด้านหนึ่ง ทอดให้สุก พลิกกลับไปมาหลายครั้ง

3. การเก็บ

ในลักษณะของปลาสด ต้องเก็บในภาชนะที่สะอาด แยกเป็นสัดส่วนเฉพาะในขนาดพอเหมาะที่จะใช้ในการปรุงหรือประกอบในแต่ละครั้ง

t ส่วนปลาที่อยู่ในระหว่างรอการปรุง ให้เก็บในอุณหภูมิตู้เย็น คือ $5-7^{\circ}\text{C}$

t สำหรับปลาที่ต้องการเก็บไว้นานๆ จะต้องเก็บในอุณหภูมิต่ำกว่า 0°C (แต่ไม่แนะนำ ควรนำปลาไปประกอบโดยเร็ว)

ข้อแนะนำในการกินอาหารปลาเพื่อให้ปลอดภัย

1. กินปลาที่ผ่านการประกอบอาหารให้สุกด้วยความร้อน ซึ่งสามารถทำลายเชื้อแบคทีเรีย ไวรัส และพยาธิได้ โดยสังเกตเนื้อ



ปลาเปลี่ยนสีจากใสเป็นขุ่น แต่ความร้อนไม่สามารถทำลายโลหะหนัก หรือสารเคมีจากอุตสาหกรรมได้

ส่วน การบิบมะนาวให้เนื้อปลาสุกเป็นสีขาวนั้น เนื้อไม่ได้สุก เชื้อโรคและไข่พยาธิ ส่วนใหญ่ยังมีชีวิตอยู่

2. กินปลาในปริมาณที่เหมาะสม สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง

3. กินปลาให้หลากหลายชนิด เพื่อลดความเสี่ยงจากสารเคมีที่อาจปนเปื้อนมากับปลาบางชนิดได้

4. งดการกินปลาดิบ หรือปลาสุกๆดิบๆ เช่น ปลาแรดดิบ ปลาสามัคคี หรือก้อยปลา

อันตรายจากการรับประทาน อาหารปลาดิบๆสุกๆ

คนไทยจำนวนมาก นิยมรับประทาน อาหารที่ปรุงดิบๆ สุกๆ ซึ่งมีหลายชนิดเป็นอาหารท้องถื่น เช่น ก้อยปลา ปลาสามัคคี ปลาแรดดิบ(ที่หมักไว้ไม่นาน) โดยเฉพาะปลาน้ำจืด มีตัวอ่อนของพยาธิ เช่น พยาธิใบไม้ตับ และพยาธิตัวจืด เมื่อรับประทานตัวอ่อนของพยาธิเหล่านี้เข้าไปจะเกิดโทษต่อร่างกาย ดังนี้

พยาธิใบไม้ตับ

พยาธิจะเติบโตเป็นตัวแก่ในตับ ทำให้มีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ แน่นจุกเสียด เบื่ออาหาร ผอม อ่อนเพลีย เจ็บบริเวณตับและลิ้นปี่ อาหารไม่ย่อย บางครั้ง มีอาการท้องเสีย ถ้าเป็นมากจะมีอาการคล้ำยโรคตับ ตัวเหลือง และตาเหลืองทำให้เกิดฝีในตับ และอาจกลายเป็นมะเร็งในตับได้

พยาธิตัวจืด

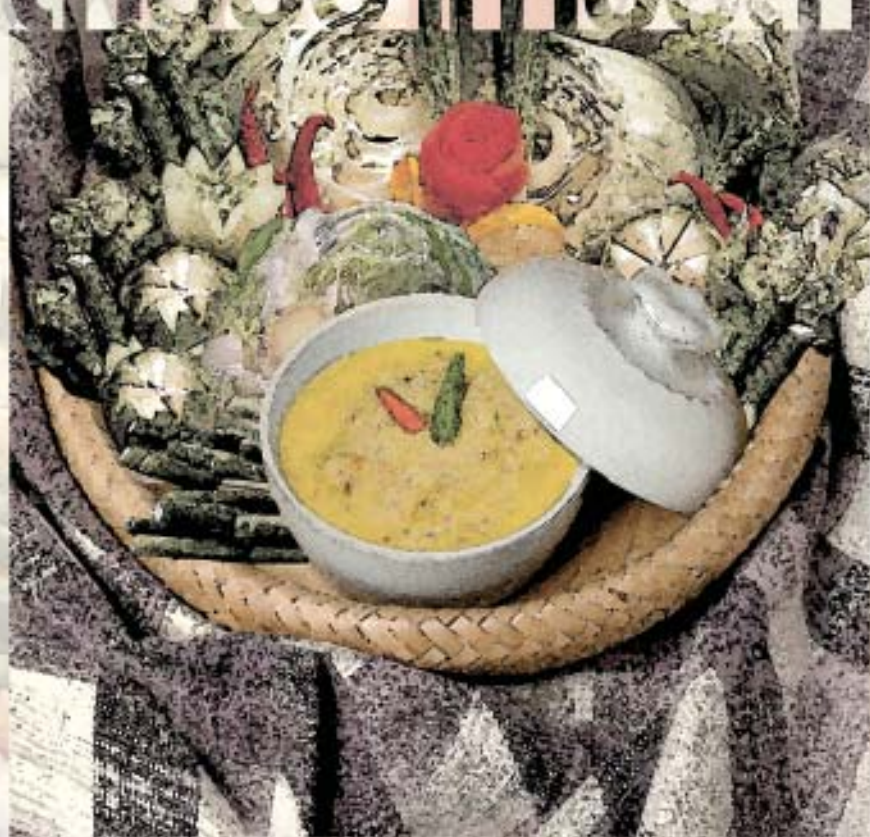
ตัวอ่อนของพยาธิตัวจืด เมื่อเข้าไปในร่างกายของคน จะเป็นตัวแก่ จะไชไปตามกล้ามเนื้อ ผิวหนัง และอวัยวะต่างๆ ทั่วร่างกาย ทำให้เกิดอาการคัน บวมแดง บวมๆยุบๆ และเคลื่อนที่ได้ ถ้าตัวจืดไปอยู่ที่ตา จะทำให้ตาบอด ถ้าเข้าไปในสมอง ทำให้สมองอักเสบ

t เนื้อปลาดิบ ยังมีเอนไซม์ที่ทำลายวิตามินบีหนึ่ง ซึ่งเป็นสาเหตุของการเกิดโรคเหน็บชา

t ปลาดิบแบบญี่ปุ่น หรือซูชิ อาจมีไข่พยาธิ หรือเชื้อแบคทีเรียที่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ปนเปื้อนมาได้



ตำรับอาหารโบราณ



ปลาเก๋าทอด ราดพัตตินกระเทียมสด

เครื่องปรุง (สำหรับ 5 คน)

เนื้อปลาเก๋	200 กรัม
ต้นกระเทียมหันเฉียง	25 กรัม
แป้งข้าวโพด	5 กรัม
น้ำมันหอย	15 กรัม
น้ำซุปล	120 กรัม
น้ำมันพืช (สำหรับผัด)	15 กรัม
น้ำมันพืช (สำหรับทอด)	30 กรัม

วิธีทำ

1. หั่นปลาเป็นชิ้นหนา นำไปทอดให้สุก เหลืองอ่อน ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน
2. ใส่ น้ำมัน 15 กรัม ในกระทะตั้งไฟ พอร้อน นำปลาลงผัด เติมน้ำซุปล และใส่ต้นกระเทียม
3. ปรงรสด้วยน้ำมันหอย ใส่แป้งข้าวโพด ละลายกับน้ำ 1 ช้อนโต๊ะ ผัดให้เข้ากัน ชิมรส ตักใส่จาน เสิร์ฟร้อน ๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
114	7.4	8.5	1.9	0.0	25	63

เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)
0.3	7	0.01	0.02	2	0.52





พิตพิตปลาตุก

เครื่องปรุง (สำหรับ 6 คน)

มะพร้าวขูด	300 กรัม
ปลาตุก แล่เอาแต่เนื้อ	1,000 กรัม
แล้วหั่นเป็นชิ้นเล็กๆ	
พริกไทยอ่อน	4 พวง
น้ำปลา	45 กรัม
น้ำตาลทราย	20 กรัม
น้ำมันพืช (สำหรับทอด)	60 กรัม
ใบมะกรูด	3 ใบ

หอมแดง	20 กรัม
กระเทียม	15 กรัม
พริกแห้งผ่าเอาเมล็ดออก แช่น้ำ	40 กรัม
เม็ดยี่หระ	2 กรัม
ลูกผักชี	5 กรัม
ลูกกระวาน	2 เม็ด
ลูกจันทร์	5 กรัม

วิธีทำ

1. คั้นมะพร้าว ให้ได้หัวกะทิ 120 กรัม และหางกะทิ 180 กรัม
2. นำน้ำมันตั้งไฟให้ร้อน ทอดปลาตุกให้กรอบ จากนั้นนำหัวกะทิตั้งไฟ ใส่ปลาตุกลงผัดพักไว้
3. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด นำเครื่องแกงผัดกับหางกะทิจนแตกมัน แล้วนำเนื้อปลาที่ผัดกับหัวกะทิลงผัดเคล้าให้เข้ากันกับพริกไทยอ่อนปรุงรสด้วยน้ำปลา น้ำตาลทราย ใส่ใบมะกรูด

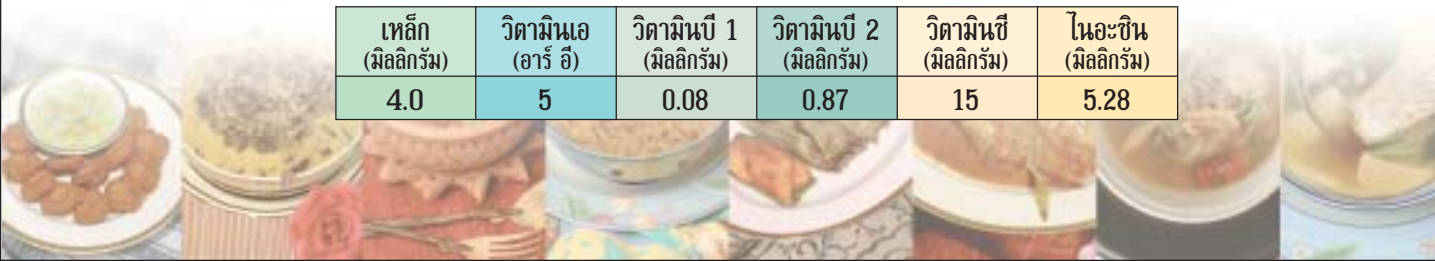
เครื่องปรุงเครื่องแกง

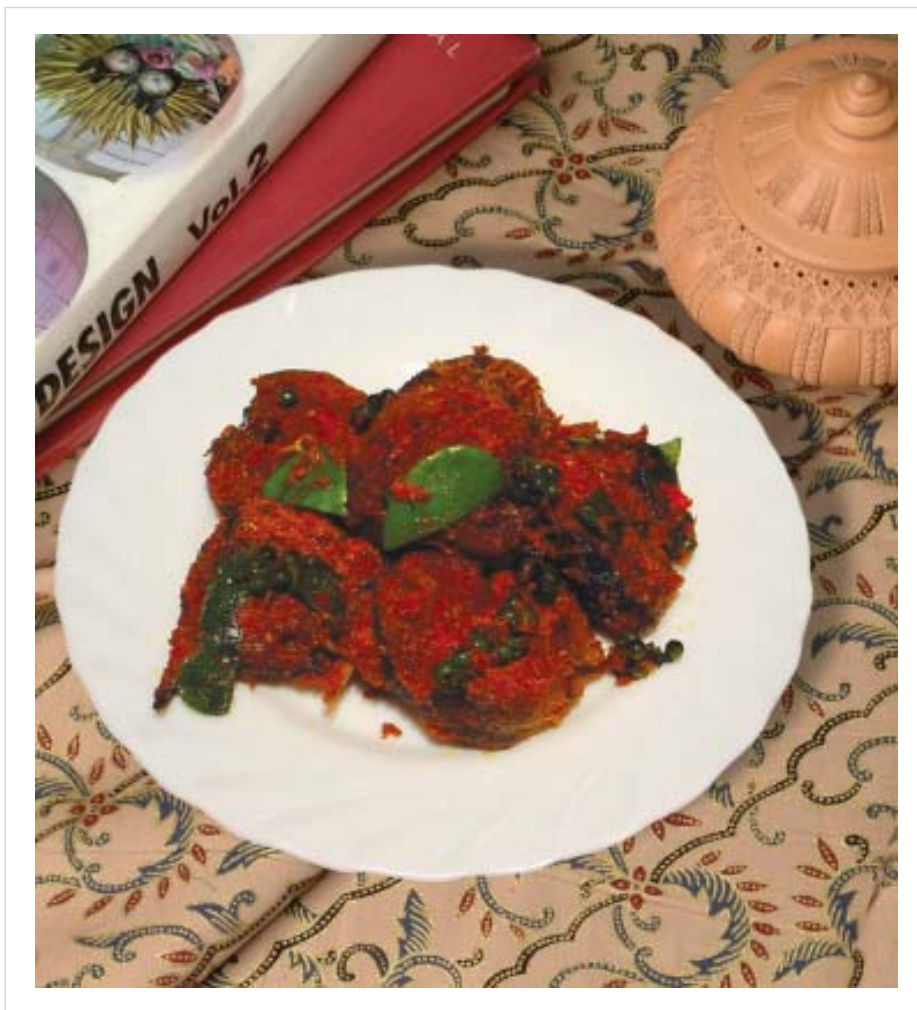
ตะไคร้หั่นฝอย	20 กรัม
ข่าหั่น	10 กรัม
ใบมะกรูดหั่นฝอย	5 ใบ
รากผักชี	15 กรัม
กระชายหั่นฝอย	15 กรัม
พริกขี้หนู	35 กรัม
พริกไทย	5 กรัม
เกลือ	5 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
640	31.7	48.9	18.2	1.8	72	389

เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)
4.0	5	0.08	0.87	15	5.28





กวดมันปลากลาย

เครื่องปรุง (สำหรับ 10 คน)

กะปิ	5 กรัม
ใบมะกรูดหั่นฝอย	5 ใบ
เนื้อปลากลาย	370 กรัม
ไข่ไก่	75 กรัม
ถั่วพูหรือถั่วฝักยาว	40 กรัม
น้ำมันพืช (สำหรับทอด)	

ถั่วลิสงป่น	50 กรัม
แตงกวา	250 กรัม
ผักชี	

วิธีทำ

- นำเครื่องแกงทั้งหมดโขลกให้เข้ากัน จนละเอียด แล้วใส่กะปิ
- นำเนื้อปลากลายนวดกับน้ำเกลือจนเหนียว แล้วผสมกับเครื่องแกงที่โขลกแล้วพอเข้ากัน ใส่ไข่ ถั่วพูหรือถั่วฝักยาว ใบมะกรูด คลุกให้เข้ากัน จากนั้น ปั้นเป็นก้อนกลมๆ และกดให้แบนเส้นผ่าศูนย์กลางขนาด 1/4 นิ้ว นวดต่อไปจนเข้ากันดี
- นำไปทอดในน้ำมันร้อนๆ พอสุก อย่าให้นานเกินไป เนื้อปลาจะแห้ง

วิธีทำอาหาร

- ตวงน้ำตาลทราย น้ำส้มสายชู น้ำเปล่า เกลือ รวมกัน ต้มพอเหนียว ยกลง
 - โขลกพริกชี้ฟ้ากับกระเทียมให้ละเอียด ผสมในน้ำเชื่อม (ข้อ 1)
- หมายเหตุ** t ปลากลาย $\frac{1}{2}$ กิโลกรัม ต่อ น้ำพริก $\frac{1}{3}$ ด้วย
- t เมื่อจะรับประทาน ใส่ แตงกวา ถั่วลิสงป่น โรยผักชีในอาหาร(ถ้าชอบ)

เครื่องปรุงเครื่องแกง

พริกแห้ง	35 กรัม
พริกไทย	15 กรัม
เกลือ	5 กรัม
ตะไคร้	30 กรัม
ข่า	5 กรัม
หอมแดง	30 กรัม
กระเทียม	30 กรัม
ผิวมะกรูด	10 กรัม
รากผักชี	15 กรัม

เครื่องปรุงอาหาร

น้ำตาลทราย	80 กรัม
น้ำส้มสายชู	120 กรัม
น้ำเปล่า	120 กรัม
เกลือ	10 กรัม
พริกชี้ฟ้าแดงหรือพริกเหลือง	3 เม็ด
กระเทียม	20 กรัม





คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
140	9.5	4.0	16.5	1.2	66	141

เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)
2.0	30	0.07	0.25	12	1.91

มีจําบรรณ

เครื่องปรุง (สำหรับ 5 คน)

เนื้อปลากลาย	200 กรัม
ข้าวหอมมะลิสุก	70 กรัม
พริกไทยป่น	3 กรัม
น้ำมันหอย	30 กรัม
ไข่เป็ด	50 กรัม
กระเทียมสับละเอียด	10 กรัม
ขนมปังป่น	50 กรัม
แป้งข้าวโพดหรือแป้งมัน	10 กรัม
เกลือ	5 กรัม
น้ำมันพืช (สำหรับทอด)	65 กรัม

วิธีทำ

1. โขลกเนื้อปลา เกลือ พริกไทย ให้เข้ากันจนเหนียว ตักใส่ชาม จากนั้นใส่ข้าวสุก กระเทียมสับ นวดให้เข้ากันอีกครั้ง จึงตักไข่ (ไข่แค่ไข่แดง) ใส่ นวดต่อไปอีก เดิมหน้า

มะนาวผสมลงไป เคล้ารวมกัน พร้อมแป้ง ข้าวโพดหรือแป้งมัน มือตะกั่วทอดไปเรื่อยๆ จนไม่ติดมือ

2. นำเนื้อปลาที่นวดแล้วใส่ในพิมพ์รูปปลาขนาดใหญ่ และเล็ก เรียงใส่ลั้งถึง นำไปนึ่งให้สุก ปล่อยไว้ให้เย็น และแกะออกจากพิมพ์

3. นำไข่ขาวที่เหลือผสมน้ำเล็กน้อย ตีให้เข้ากัน จากนั้นนำเนื้อปลาชุบไข่ แล้วเคล้ากับขนมปังป่น

4. นำไปทอดน้ำมันร้อน พอเหลืองสุกดีแล้ว ตักออกซับน้ำมันด้วยกระดาษฟาง จัดใส่จาน

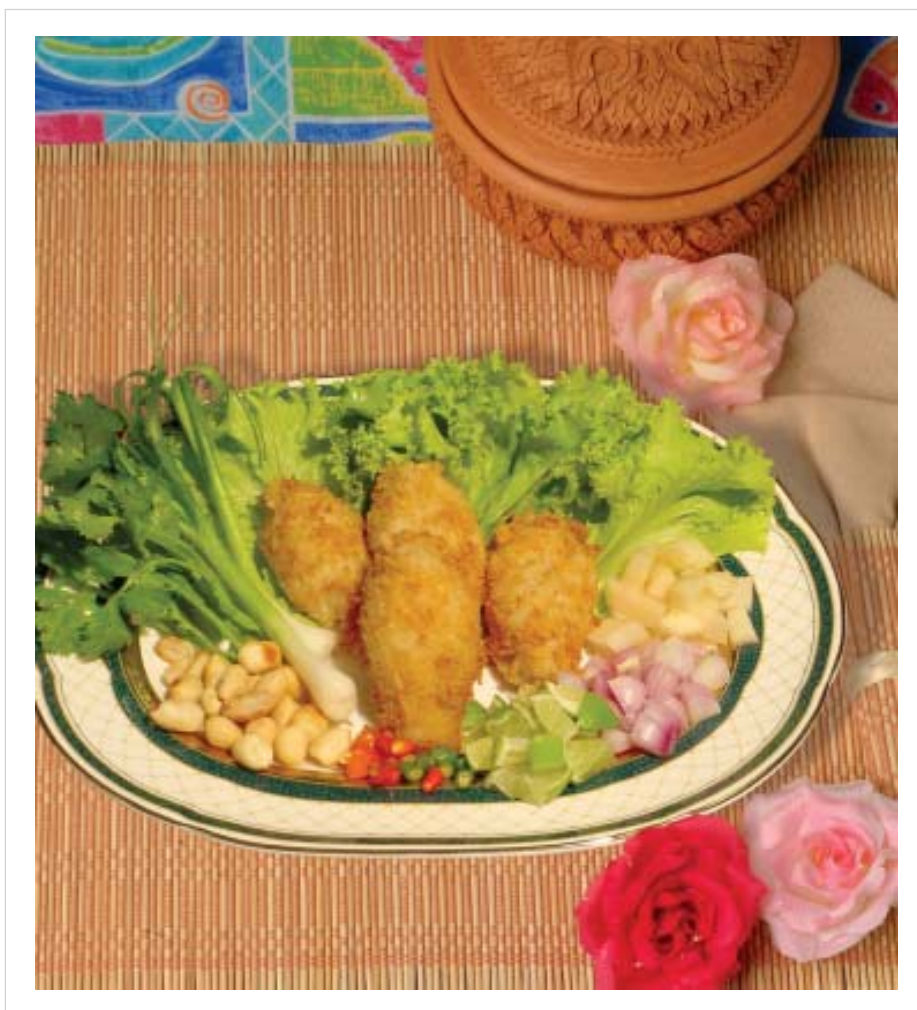
หมายเหตุ เวลารับประทานหั่นเป็นคำๆ รับประทานกับผักกาดหอม ถั่วงอก ต้นหอม ผักชี ขิง หัวหอม มะนาวหั่นสี่เหลี่ยม และพริกชี้ฟ้าสด

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
236	9.2	16.6	12.4	0.9	60	121

เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)
1.1	34	0.12	0.21	2	0.86





ปลาทรายทอดราดพริกแกง

เครื่องปรุง (สำหรับ 5 คน)

ปลาทราย	200 กรัม
ใบมะกรูดหั่นฝอย	2 กรัม
น้ำตาลปีบ	45 กรัม
น้ำปลา	26 กรัม
น้ำมันพืช (สำหรับทอด)	70 กรัม
น้ำมันพืช (สำหรับผัด)	20 กรัม

พริกไทยเม็ด	5 เม็ด
ลูกผักชีคั่ว	5 กรัม
เกลือป่น	5 กรัม
กะปิ	5 กรัม

วิธีทำ

1. ล้างปลา ควักไส้ออก บั้งปลาทั้ง 2 ด้าน นำไปทอดจนกรอบเหลือง ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน

2. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด

3. ใส่น้ำมันในกระทะ 20 กรัม ตั้งไฟพอร้อน ใส่เครื่องแกง ผัดให้หอม ใส่น้ำตาลปีบ น้ำปลา ผัดให้เข้ากัน ยกลง

4. ตักเครื่องแกง(ข้อ 3)ราดบนตัวปลา โรยด้วยใบมะกรูดหั่นฝอย แต่งด้วยผักกาดหอม ใบมะกรูด มะเขือเทศ

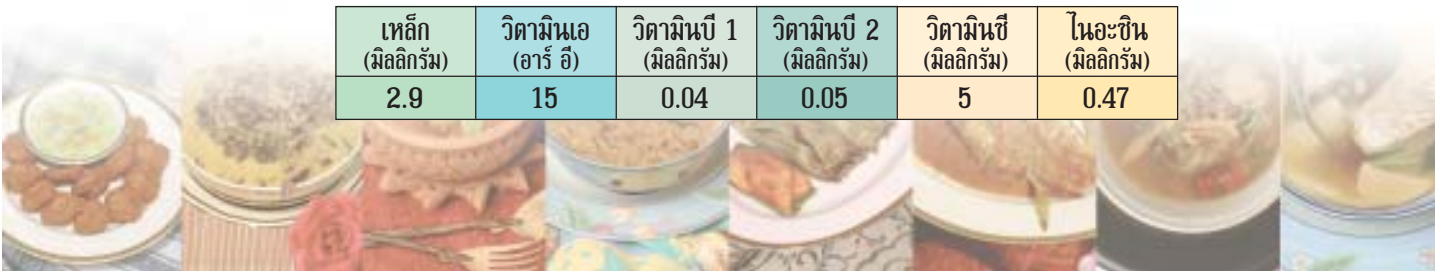
เครื่องปรุงเครื่องแกง

พริกแห้งเม็ดใหญ่	15 กรัม
แกะเมล็ดออกแช่น้ำ	
หอมแดงซอย	50 กรัม
กระเทียม	10 กรัม
ข่าหั่นละเอียด	2 กรัม
ตะไคร้หั่นฝอย	5 กรัม
ผิวมะกรูดหั่นละเอียด	2 กรัม
รากผักชีหั่นละเอียด	3 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
247	9.3	17.2	13.8	0.9	53	60

เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)
2.9	15	0.04	0.05	5	0.47





ปลาอินทรีทอดบ่ม

เครื่องปรุง(สำหรับ 8-10 คน) วิธีทำ

เนื้อปลาอินทรี	600 กรัม	1. ล้างปลาให้สะอาด พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
ผงขมิ้น	5 กรัม	2. โขลก กระเทียม พริกไทย เกลือ ขมิ้น ให้ละเอียด แล้วนำปลาลงเคล้าให้ทั่ว หมักไว้ ประมาณ 30 นาที
กระเทียม	10 กรัม	3. ใส่น้ำมันในกระทะ ใช้ไฟกลางพอร้อน นำปลาลงทอดให้สุกเหลือง ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน
พริกไทยเม็ด	2 กรัม	4. จัดใส่จาน แต่งด้วยต้นหอม มะนาว แดงกวา มะเขือเทศ
เกลือป่น	10 กรัม	
น้ำมันพืช (สำหรับทอด)	45 กรัม	

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
111	12.2	6.5	0.9	0.1	9	145

เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)
0.4	0.03	0.02	0.09	0.1	1.41





ยำปลาทุ

เครื่องปรุง (สำหรับ 5 คน)

ปลาทุทอด	180 กรัม
ขิงซอยเป็นเส้นๆ	20 กรัม
ผักชีซอย	10 กรัม
พริกชี้หนูซอย	5 กรัม
หอมแดงซอย	20 กรัม
น้ำมะนาว	15 กรัม
น้ำมันพืช (สำหรับทอด)	90 กรัม
ผักกาดหอม ต้นหอม และผักชีสำหรับตกแต่ง	

วิธีทำ

1. ทอดปลาทุแล้วแกะก้างออก เอาแต่เนื้อ จากนั้นใช้ส้อมยีปลาทุเป็นชิ้นเล็กๆ
2. ผสมเครื่องปรุงทั้งหมดคลุกเคล้ากับ

เนื้อปลาให้เข้ากัน ตักใส่จาน เสิร์ฟกับ ผักกาดหอม ต้นหอม ผักชี

หมายเหตุ

t ควรแกะปลาทุด้วยมือ เพื่อล้างปลาจะ ไม่ติดเหมือนแกะด้วยช้อน

t ขิงควรใช้ขิงอ่อน ถ้าขิงแก่ควรแช่ น้ำเกลือ เพื่อคลายรสเผ็ดจัด แล้วจึงเอาขึ้น ล้างน้ำ บีบน้ำออกให้หมด

t ถ้าไม่เค็มเติมน้ำปลาได้

t ถ้าจะใช้เป็นอาหารว่างให้ห่อเป็นคำๆ ด้วยใบชะพลู เพื่อให้กินสะดวก ถ้าชอบ ถั่วลิสงคั่วก็โรยได้ตามชอบหรือจะหั่นเนื้อ มะนาวเป็นชิ้นเล็กๆ โรยเพิ่มรสชาติเปรี้ยวก็ได้

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
237	9.6	21.5	1.3	0.3	45	129

เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)
0.9	4	0.07	0.09	4	0.69





ปลาสำลิตรงเตี๋ยง

เครื่องปรุงร่ง(สำหรัย 8 - 10 คน) วิธีทำ

ปลาสำลี (2 ตัว)	850 กรัม
ซีอิ้วขาว	78 กรัม
มะม่วงดิบซอยฝอย	150 กรัม
หอมแดงซอยฝอย	50 กรัม
กุ้งแห้งป่น	20 กรัม
น้ำตาลทราย	25 กรัม
พริกชี้หนูละลอก	3 เม็ด
กะหล่ำปลีหั่นฝอย	140 กรัม
พริกชี้หนูซอย	2 เม็ด
น้ำมะนาว	20 กรัม
น้ำต้มสุก	40 กรัม

1. แล่ปลาเอากระดูกกลางออก แต่ให้ปลาติดกันไม่ให้ขาดจากกัน แล่แล้วเบะ เกล้ากับซีอิ้วขาว 20 กรัม ย่างให้สุกหรืออบด้วยไฟ 350 องศาฟาเรนไฮต์ ประมาณ 30 นาที หรือจนปลาสุก จากนั้นนำปลาออกจากเตาอบ
2. ผสมซีอิ้วขาวที่เหลือ น้ำตาลทราย น้ำต้มสุก น้ำมะนาว พริกชี้หนู หอมแดง กุ้งแห้งป่น มะม่วง เข้าด้วยกัน
3. จัดปลาลงบนจานที่วางกะหล่ำปลีหั่นฝอย และนำส่วนผสมข้อ 2 ราดบนตัวปลา

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรัย 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
153	16.3	4.9	10.9	0.8	95	119

เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)
1.5	2	0.07	0.13	11	5.18





เมี่ยงปลาทุ

เครื่องปรุงเมี่ยง(สำหรับ 7 คน)

ปลาทุหนึ่ง	390 กรัม
ขิงสดหั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆ	50 กรัม
หอมแดงหั่นสี่เหลี่ยมเล็กๆ	50 กรัม
พริกชี้หนูซอย	10 กรัม
ใบชะพลู	40 ใบ
มะนาวหั่นสี่เหลี่ยม (ทั้งเปลือก)	50 กรัม

วิธีทำ

- ล้างใบชะพลูให้สะอาด ใส่ที่พักผักให้สะเด็ดน้ำ
- นึ่งปลาทุแล้วแกะก้างออก หั่นเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมเล็กๆ

วิธีทำน้ำเมี่ยง

ผสมน้ำตาลมะพร้าว น้ำปลา น้ำ เข้าด้วยกัน ตั้งไฟพอเดือด ใส่หั่นมะนาว คนให้ทั่ว เคี่ยวพอเหนียวเล็กน้อย ยกลง

หมายเหตุ วิธีจัดเสิร์ฟ จัดใบชะพลูวางบนจาน วางเครื่องเมี่ยงอย่างละเล็กละน้อยลงบนผัก ตักน้ำเมี่ยงหยอด โรยพริกชี้หนูห่อเป็นคำๆ

เครื่องปรุงน้ำเมี่ยง

น้ำตาลมะพร้าว	65 กรัม
น้ำปลา	60 กรัม
น้ำมะนาว	50 กรัม
น้ำ	30 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
130	13.8	3.0	11.9	0.6	114	280

เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)
2.7	8	0.11	0.12	8	0.57





ต้มโคล้งปลากรอบ

เครื่องปรุง(สำหรับ 5-6 คน)

ปลากรอบหรือปลาช่อนแห้ง	300 กรัม
ใบมะขามอ่อน	6 กรัม
พริกแห้งปิ้งให้หอม	17 กรัม
หอมแดงบุบ	65 กรัม
น้ำปลา	16 กรัม
น้ำมะขามเปียก	25 กรัม
น้ำ	240 กรัม

วิธีทำ

- ล้างปลาให้สะอาด ปิ้งไฟให้หอม และ เอาแต่เนื้อ
- ใส่น้ำลงในหม้อ ตั้งไฟให้เดือด ใส่ หอมแดง ใส่ปลา เคี่ยวไฟอ่อนจนเนื้อปลานุ่ม ใส่ใบมะขาม ชิมรส ถ้าไม่เปรี้ยวเติม น้ำมะขามเปียก ใส่น้ำปลา คนพอทั่ว ชิมรสเปรี้ยว เค็ม ใส่พริกแห้ง ยกลง

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
153	23.8	3.7	6.1	0.3	106	113

เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)
2.2	0.2	0.05	0.08	5	0.33





ต้มยำปลากระบอก

เครื่องปรุง (สำหรับ 5 คน)

เนื้อปลากระบอก	300 กรัม
เห็ดฟาง	110 กรัม
พริกชี้ฟ้าแดงหั่น	2 เม็ด
ข่า	10 กรัม
ตะไคร้หั่นท่อน	30 กรัม
ใบมะกรูดฉีก	2 ใบ
ผักชี	5 กรัม
น้ำปลา	45 กรัม
น้ำมะนาว	320 กรัม
น้ำ	600 กรัม

วิธีทำ

- ล้างปลาให้สะอาด พักไว้ให้สะเด็ดน้ำ
- ล้างเห็ดฟาง เชื้อนที่สกปรกออก ผ่าครึ่ง
- ใส่น้ำลงในหม้อ ตั้งไฟพอเดือด ใส่ข่า ตะไคร้ ผักชีส่วนราก ใบมะกรูด จากนั้น ใส่เห็ดฟาง ปลา
- ปรุงรสด้วยน้ำปลา เมื่อปลาสุก ใส่พริกชี้ฟ้าแดง ปิดไฟ ใส่น้ำมะนาว ชิมรส โรยด้วยผักชี รับประทานร้อนๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
106	16.7	1.1	7.3	0.6	72	160

เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)
3.3	15	0.07	0.21	19	4.14





แกงป่าปลาตุ๋น

เครื่องปรุง (สำหรับ 6 คน)

ปลาตุ๋น	450 กรัม
ใบกระเพรา	10 กรัม
ใบมะกรูดฉีก	7 ใบ
พริกชี้ฟ้าเขียว แดง	5 เม็ด
น้ำปลา	45 กรัม
น้ำ	750 กรัม
น้ำมันพืช	25 กรัม
น้ำมันพืช (สำหรับทอด)	65 กรัม

หอมแดง	20 กรัม
กระเทียม	35 กรัม
กระชายหั่นบาง	40 กรัม
รากผักชีหั่นละเอียด	15 กรัม
กะปิ	5 กรัม

วิธีทำ

1. ชูดเมือกปลา ควักไส้ออก ล้างให้สะอาด หั่นเป็นชิ้นตามขวาง และนำไปทอด
2. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด
3. นำกระทะตั้งไฟ ใส่น้ำมัน พอร้อน ใส่เครื่องแกงที่โขลกแล้วลงผัดให้หอม ตักใส่หม้อ ใส่น้ำ ตั้งไฟพอเดือด
4. ใส่ใบกระเพรา ใบมะกรูด ใส่ปลา ปิดฝา พอปลาสุกคนให้เข้ากัน ใส่น้ำปลา ใส่พริกชี้ฟ้าหั่นเฉียง ยกลง

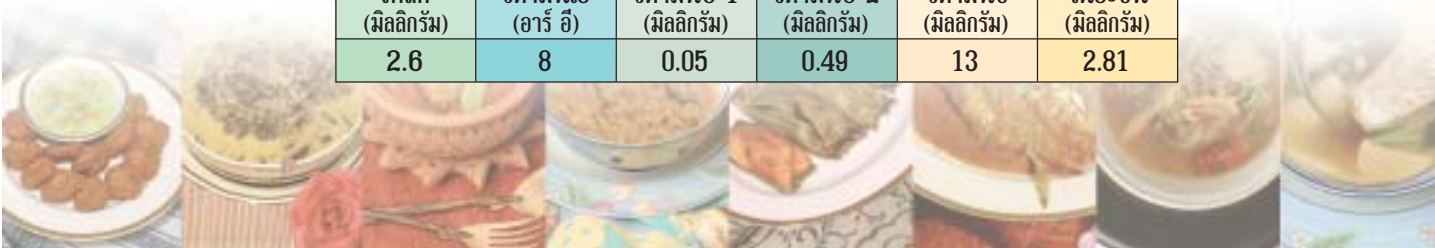
เครื่องปรุงเครื่องแกง

พริกแห้งแกะเมล็ดออกแช่น้ำ	50 กรัม
ข่าหั่นละเอียด	5 กรัม
ตะไคร้หั่นฝอย	15 กรัม
ผิวมะกรูดหั่นละเอียด	เล็กน้อย

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
332	15.0	25.9	9.7	0.6	46	179

เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)
2.6	8	0.05	0.49	13	2.81





แกงบี๋เหล็กปลาตุ๋นย่าง

เครื่องปรุง (สำหรับ 10 คน)

ปลาคูขนาดกลาง	135 กรัม
ใบชีเหล็กต้ม	250 กรัม
มะพร้าวขูด	500 กรัม
น้ำตาลทราย	5 กรัม

พริกไทยเม็ด	10 กรัม
เกลือป่น	10 กรัม

วิธีทำ

1. ขูดเมือกปลา ควักไส้ออก ล้างให้สะอาด บั้งลำตัว นำไปย่างไฟให้สุก แกะเอาแต่เนื้อ
2. คั้นมะพร้าวให้ได้ หัวกะทิ 120 กรัม หางกะทิ 840 กรัม
3. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด
4. ใส่หางกะทิตลงในหม้อ ตั้งไฟ ใส่ น้ำพริกแกงที่โขลก พอหอม ใส่ใบชีเหล็ก น้ำตาลทราย พอเดือดใส่เนื้อปลา หัวกะทิ คนให้ทั่ว ยกลง

เครื่องปรุงเครื่องแกง

พริกชี้หนู	5 กรัม
หอมแดง	25 กรัม
กระเทียม	10 กรัม
ข่าหั่นแว่น	5 กรัม
ตะไคร้ซอย	25 กรัม
ขมิ้นหั่นยาว 2 ซม.	5 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
314	7.2	25.9	13.0	1.9	59	161

เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)
2.5	5	0.15	0.22	18	1.99





แกงสับนกปลาทราย

เครื่องปรุง (สำหรับ 5 คน)

ปลาทรายขูด	350	กรัม
(หรือปลาขูดสำหรับทำลูกชิ้น)		
มะพร้าวขูด	500	กรัม
น้ำปลา	30	กรัม
มะเขือพวง	100	กรัม
ใบมะกรูด	3	ใบ
พริกชี้ฟ้า เขียว แดง	5	เม็ด
ใบโหระพา	2	กิ่ง
เกลือ	1	ช้อนชา
น้ำ	2	ช้อนโต๊ะ

เกลือ	5	กรัม
กะปิ	5	กรัม

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด
2. โขลกปลาและพรมน้ำเกลือ (เกลือ 1 ช้อนชา ละลายน้ำ 2 ช้อนโต๊ะ) เล็กน้อยโขลกจนเหนียว
3. คั้นมะพร้าว ให้ได้หัวกะทิ 240 กรัมหางกะทิ 780 กรัม

4. เคี่ยวหัวกะทิให้แตกมัน ใส่เครื่องปรุงเครื่องแกงผัดให้หอม และใส่เนื้อปลาที่ละเอียด ใช้ตะหลิวกดให้แบน แล้วสับเป็นชิ้นเล็กๆ ในกระทะ (ต้องทำเร็วๆ ปลาจะได้ไม่แข็ง จากนั้นใส่หางกะทิ พอเดือด ใส่ น้ำปลา มะเขือพวง ใบมะกรูด พริกชี้ฟ้า พอผัดสุก ใส่ใบโหระพา คนพอทั่ว ยกลง

หมายเหตุ ถ้าจะทำเป็นลูกชิ้น เมื่อโขลกปลาเสร็จแล้ว ปั้นเป็นลูกชิ้นรูปกลมหรือรูปรี แช่น้ำไว้เพื่อลูกชิ้นจะได้ไม่ติดกัน แล้วตักลูกชิ้นใส่กระชอนให้สะเด็ดน้ำ

เครื่องปรุงเครื่องแกง

พริกแห้ง	25	กรัม
พริกขี้หนูสด	20	กรัม
ข่าหั่น	5	กรัม
ตะไคร้	10	กรัม
หอมแดง	30	กรัม
กระเทียม	20	กรัม
ผิวมะกรูดหั่นฝอย	5	กรัม

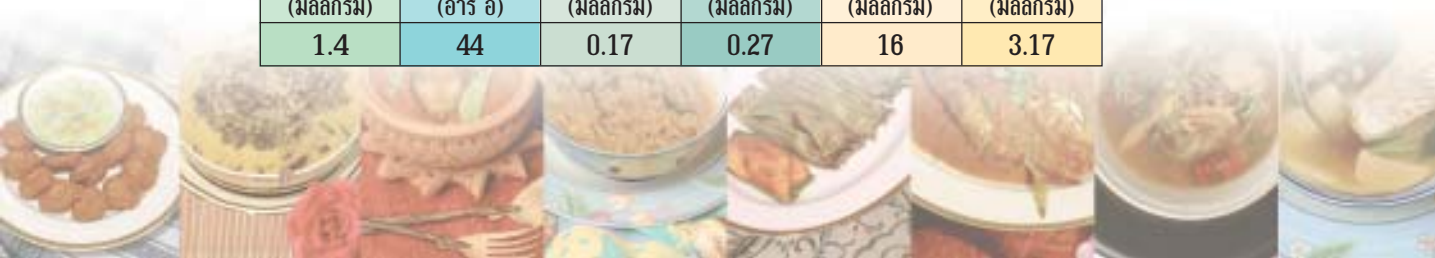




คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
645	20.4	53.8	19.7	3.5	143	393

เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)
1.4	44	0.17	0.27	16	3.17



คู่มือปลาทูสด

เครื่องปรุง (สำหรับ 8 - 10 คน)

ปลาทูสด	500 กรัม
หรือปลาชนิดที่มีเนื้อมาก	
มะพร้าวขูด	400 กรัม
น้ำปลา	45 กรัม
น้ำตาลปีบ	45 กรัม
ใบมะกรูดหั่นฝอย	2 ใบ
ใบผักชี สำหรับตกแต่ง	

รากผักชี	2 กรัม
เกลือ	5 กรัม
กะปิ	4 กรัม

วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด
2. ล้างปลา ตัดหัว ควักไส้ออก ตัดครึ่งตัว บั้งเฉียงๆ
3. คั้นมะพร้าว ให้ได้ หัวกะทิ 240 กรัม หางกะทิ 480 กรัม
4. เคี่ยวหัวกะทิ ให้แตกมัน ผัดใส่เครื่องปรุงเครื่องแกงผัดให้หอม จากนั้นเติมหางกะทิ ตักใส่หม้อตั้งไฟ พอเดือดใส่ปลา ปรุงรสด้วย น้ำปลา น้ำตาลปีบ ชิมรสให้มีรสเค็ม หวาน
5. ตักใส่จาน โรยใบมะกรูด ผักชี

เครื่องปรุงเครื่องแกง

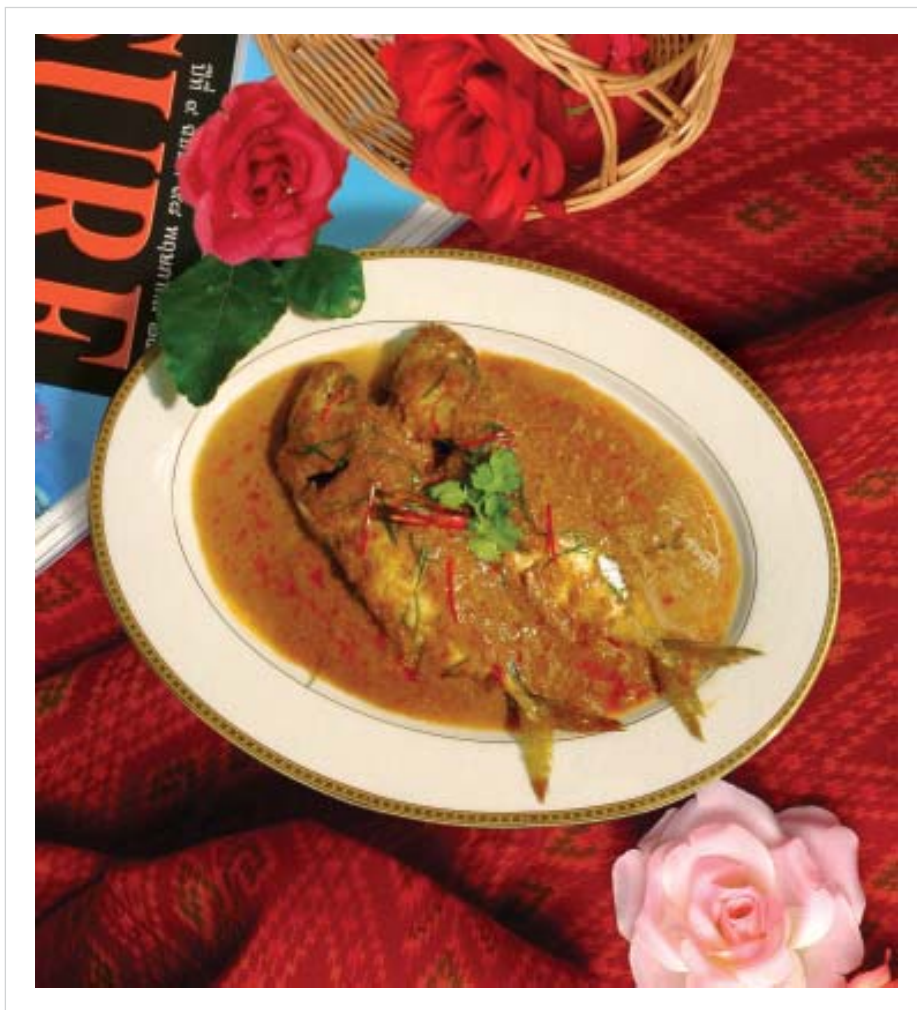
พริกแห้งเม็ดใหญ่	10 กรัม
ข่า	2 กรัม
ตะไคร้	2 กรัม
หอมแดง	50 กรัม
กระเทียม	15 กรัม
ผิวมะกรูด	2 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
285	12.3	21.7	10.1	0.2	45	215

เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)
3.1	55	0.09	0.18	9	3.68





ปลาทึบทีมอบบมิน

เครื่องปรุง (สำหรับ 5 คน)

ปลาทึบทีมขนาดกลาง	700 กรัม
ขมิ้นผง	4 กรัม
รากผักชีแห้ง	5-6 ราก
พริกไทยป่น	3 กรัม
น้ำตาลทราย	5 กรัม
น้ำปลา	25 กรัม
ซีอิ๊วขาว	55 กรัม
มะเขือเทศ ผักชี ผักกาดหอม สำหรับตกแต่ง	

วิธีทำ

1. ขอดเกล็ดปลา ควักไส้ออก ล้างให้สะอาด
2. โขลกรากผักชีให้ละเอียด ผสมกับขมิ้นผง พริกไทย น้ำปลา ซีอิ๊วขาว น้ำตาลทรายให้เข้ากัน
3. นำปลาลงเคล้าให้ทั่ว หมักไว้ประมาณ $\frac{1}{2}$ ชั่วโมง จากนั้นนำปลาเรียงลงในถาด สำหรับอบ นำเข้าเตาอบ อบไฟ 350 องศาฟาเรนไฮต์ ประมาณ 30 นาที หรือจนสุก เหลือง นำออกจากเตาอบ แต่งด้วยมะเขือเทศ ผักชี ผักกาดหอม

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
129	25.6	1.6	3	0.2	86	249

เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)
2.1	42	0.05	0.4	0.1	1.94





ปลาอินทรีอบมะนาว

เครื่องปรุง (สำหรับ 4 - 5 คน) วิธีทำ

ปลาอินทรีหั่นตามขวาง	300 กรัม	1. ล้างปลา ซับให้แห้ง ทาด้วยน้ำมะนาว
น้ำมะนาว	5 กรัม	พักไว้
แป้งสาเลี	15 กรัม	2. ผสมแป้งสาเลี เกลือ พริกไทย เข้าด้วย
เกลือ	3 กรัม	กัน
พริกไทย พริกป่น	เล็กน้อย	3. นำเนื้อปลาเคล้ากับแป้งที่ผสมไว้ให้ทั่ว
(สำหรับโรยบนปลา)		4. วางปลาบนจานอบ โรยพริกป่น อบไฟ
กะหล่ำปลีหั่นฝอย	35 กรัม	350 องศาฟาเรนไฮต์ ประมาณ 20 นาที พอ
แครอทหั่นเป็นแว่น	35 กรัม	สุกเอาออกจากเตาอบ จัดเสิร์ฟกับมะนาวหั่น
มะนาวหั่นเป็นแว่น	1 ลูก	เป็นแว่น กะหล่ำปลีหั่นฝอยและแครอท
สำหรับตกแต่ง		

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
87	12.5	2.6	3.4	0.5	12	152

เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)
0.5	7	0.05	0.11	3	1.62





งบบปลาช่อน

เครื่องปรุง (สำหรับ 10 คน)

ปลาช่อนหรือ	300 กรัม
ปลาทะเลแล่นเอาแต่เนื้อหั่นบางๆ	
ตะไคร้หั่นฝอย	15 กรัม
ขมิ้นหั่นละเอียด	5 กรัม
ใบโหระพาเด็ดเป็นใบๆ	2 ถ้วย
ใบมะกรูดหั่นฝอย	5 ใบ
พริกชี้ฟ้า	100 กรัม
หอมแดงซอย	25 กรัม
กระเทียมซอย	25 กรัม
เกลือป่น	10 กรัม
กะปิ	5 กรัม
ใบตองสำหรับห่อ	ไม้กลัด

วิธีทำ

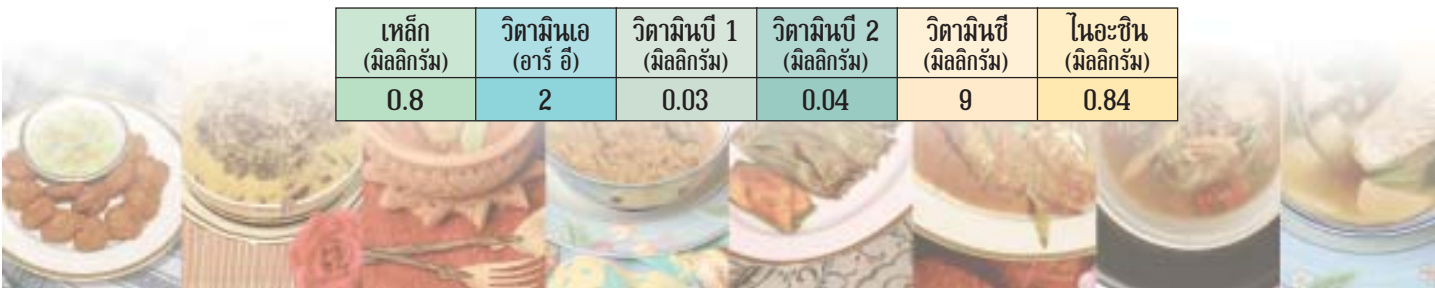
1. โขลกพริกชี้ฟ้า หอมแดง กระเทียม เกลือ ตะไคร้ ขมิ้น โขลกเบาๆ ใส่กะปิโขลกพอทั่ว
2. คลุกน้ำพริกกับปลาใส่ใบมะกรูด คนพอทั่ว
3. จிகใบตองกว้างประมาณ 6 นิ้ว เชิดให้สะอาดวางใบตองซ้อนกัน 2 ชั้น วางใบโหระพาลงบนใบตองประมาณ 10 ใบ ตักปลาวางข้างบนแล้วจึงพับใบตองเข้าหากัน พับหัวท้ายกลัดด้วยไม้กลัด จะได้งับเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ปิ้งหรืออบให้สุก

หมายเหตุ งับสามารถเก็บไว้ได้หลายวันในตู้เย็น ไม่เสียง่าย เหมือนห่อหมก เพราะงับจะไม่ใช้กะทิ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
45	5.9	1.3	2.4	0.8	17	68

เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)
0.8	2	0.03	0.04	9	0.84





ปลา:ระเบิดโอชา

เครื่องปรุง (สำหรับ 8 คน)

ปลาทู	500 กรัม
ขิงซอย	80 กรัม
บ๊วยดอง	90 กรัม
พริกไทย	3 กรัม
กระเทียมซอย	15 กรัม
ซีอิ๊วขาว	21 กรัม
มันหมูแข็งหั่นเล็กยาวๆ	60 กรัม
พริกชี้ฟ้า ผักชี ผักกาดหอม	
มะนาวฝานบางๆ สำหรับตกแต่ง	

วิธีทำ

- ล้างปลาทูให้สะอาด บั้งบนตัวปลาเป็นรูปขนมเปียกปูน ใช้เกลือทาเล็กน้อย
- วางปลาบนจานสำหรับหนึ่ง วางขิง บ๊วยดอง มันหมูแข็ง ให้ทั่วปลา โรยพริกไทย เหยาะด้วยซีอิ๊วขาว พอน้ำเดือดยกขึ้นตั้งบนรังถึง ปิดฝา 15 นาที ยกลงวางในภาชนะที่เตรียมไว้ แต่งด้วยผักชี พริกชี้ฟ้า กระเทียมซอย ผักกาดหอม และมะนาวฝานบางๆ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
126	13.3	6.9	2.6	0.3	16	133

เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)
0.6	17	0.04	0.07	1	1.57





ปลาช่อนนอนปลา

เครื่องปรุง (สำหรับ 7 คน)

ปลาช่อน	700 กรัม
มะเขือเทศสีดาผ่าซีก	130 กรัม
ผักชีฝรั่งหั่น	5 กรัม
ตะไคร้หั่นเป็นท่อน	10 กรัม
ข่าหั่นเป็นแว่น	5 กรัม
ใบมะกรูดฉีก	4 ใบ
พริกชี้หนูทุบพอแตก	5 กรัม
หอมแดงเผาทุบพอแตก	25 กรัม
น้ำปลา	35 กรัม
น้ำมะขามเปียก	55 กรัม
น้ำซุปล	960 กรัม

วิธีทำ

1. ขอดเกล็ดปลา ผ่ากลางตัว เลาะก้างออก ล้างให้สะอาด นำไปนึ่งให้สุก จัดใส่จานปลาพักไว้
2. ใส่ น้ำซุปลในหม้อ ตั้งไฟ ต้มให้เดือด ใส่ ตะไคร้ ข่า น้ำปลา น้ำมะขามเปียก พอเดือด ใส่มะเขือเทศ หอมแดง ใบมะกรูด พริกชี้หนู ยกลง
3. นำส่วนผสมต้ม 2 ราดบนตัวปลา โรย ผักชีฝรั่ง พร้อมเสิร์ฟ

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
138	19.9	3.4	6.9	0.5	37	202

เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)
1.4	3	0.09	0.07	7	2.29





ห่อหมกปลาช่อน

เครื่องปรุง (สำหรับ 12 คน)

เนื้อปลาช่อนแล่เป็นชิ้นบางๆ	500 กรัม
มะพร้าวขูด	500 กรัม
ไข่ไก่	50 กรัม
ใบมะกรูด	10 ใบ
ใบโหระพา	100 กรัม
ใบยอตัดก้านกลางออก	100 กรัม
หั่นขนาด 1 ซม.	
พริกแดงหั่นฝอย	15 กรัม
แป้งข้าวเจ้า	10 กรัม
น้ำปลา	30 กรัม
ใบตองตัดขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 4 1/2 นิ้ว	
เย็บด้วยไม้กลัดเป็นกระทง 4 มุม 12 กระทง	

เครื่องปรุงเครื่องแกง

พริกแห้งเม็ดใหญ่	50 กรัม
กะเมล็ดแช่น้ำ	
พริกแห้งเม็ดเล็ก	5 เม็ด
เกลือ	5 กรัม
หอมแดงซอย	30 กรัม
กระเทียมซอย	30 กรัม
ข่าหั่นละเอียด	5 กรัม
ตะไคร้หั่นฝอย	20 กรัม
กระชายหั่นละเอียด	30 กรัม
ผิวมะกรูดซอย	10 กรัม
รากผักชี	10 กรัม
พริกไทยเม็ด	5 กรัม
กะปิ	10 กรัม

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
150	10.6	8.4	8.0	0.6	86	150

เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)
2.8	53	0.08	0.14	10	2.23



วิธีทำ

1. โขลกเครื่องแกงให้ละเอียด
2. คั้นมะพร้าวให้ได้หัวกะทิ 120 กรัม
หางกะทิ 380 กรัม
3. ผสมหัวกะทิ กับแป้งข้าวเจ้า ตั้งไฟพอ
ข้น ใช้สำหรับทอดหน้า
4. คนเครื่องแกง(ข้อ1)กับหางกะทิให้เข้า
กัน จากนั้นใส่เนื้อปลา ที่ละน้อย จนกระทั่งหมด
คนให้ขึ้นและใส่ใบมะกรูด ไข่ไก่ น้ำปลา คน

ให้ส่วนผสมเข้ากัน

5. ใส่ใบโหระพากับใบยอรองกันกระทง ตัก
ส่วนผสมใส่พอเต็มกระทง นำไปนึ่งในน้ำเดือด
ประมาณ 10-15 นาที ยกลงแต่งหน้าด้วย
หัวกะทิ ใบมะกรูดหั่นฝอย พริกแดงหั่นฝอย
นำไปนึ่งอีกประมาณ 1 นาที ยกลง

หมายเหตุ ผักที่ใช้รองกันกระทง เช่น
กะหล่ำปลี ใบยอ ให้นำไปนึ่งพอให้ผักยุบก่อน
ส่วนใบโหระพาไม่ต้องนึ่ง



น้ำพริกปลานิล

เครื่องปรุง (สำหรับ 10 คน)

พริกสดเผา	50 กรัม
หอมแดงเผา	20 กรัม
กระเทียมเผา	10 กรัม
น้ำปลา	5 กรัม
ปลาร้า	5 กรัม
น้ำ	350 กรัม
เกลือ	10 กรัม
ต้นหอม	8 กรัม
ผักชี	8 กรัม
เนื้อปลานิล	200 กรัม
น้ำมะนาว	10 กรัม
แตงกวา กะหล่ำปลี กระถิน มะเขือยาว	

วิธีทำ

1. ปอกเปลือกหอมแดง กระเทียม พริก และโขลกให้เข้ากัน
2. ต้มน้ำให้เดือด ใส่ปลา และปลาร้า ต้มจนสุก ตักเนื้อปลาขึ้นแกะเอาแต่เนื้อ
3. นำเนื้อปลาโขลกกับเครื่องแกง น้ำมะนาว ส่วนน้ำต้มปลากรองเอาหน้า (ประมาณ 60-120 กรัม) ใส่ในเครื่องแกงที่โขลกไว้ แต่งด้วยผักชี ต้นหอมซอย

หมายเหตุ รับประทานกับผักต้ม หรือผักสด เช่น แตงกวา กะหล่ำปลี กระถิน มะเขือยาว ต้ม

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
23	3.9	0.3	1.2	0.4	17	41

เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)
0.3	7	0.02	0.07	5	0.36





หลนปลาร้า(ปลาตุก)

เครื่องปรุง (สำหรับ 5 - 6 คน) วิธีทำ

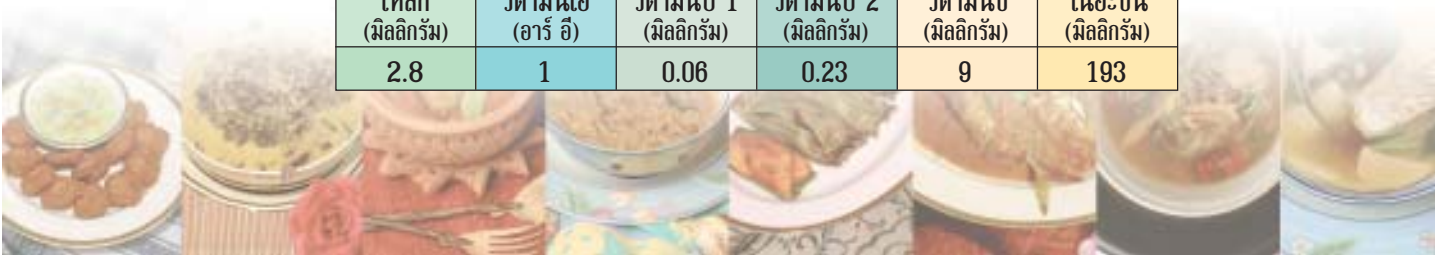
ปลาตุกแล่เอาแต่เนื้อหั่นเป็นชิ้น	260 กรัม
ปลาร้าหอม	120 กรัม
มะพร้าวขูด	350 กรัม
หอมแดงซอย	25 กรัม
กระชายหั่นฝอย	15 กรัม
มะเขือเปราะอ่อนผ่า 4 ชิ้น	70 กรัม
หน่อไม้ต้มหั่นชิ้นบางๆ	50 กรัม
ถั่วฝักยาวหั่นเป็นท่อนๆ	70 กรัม
ข่าหั่นฝอย	10 กรัม
ตะไคร้หั่นฝอย	15 กรัม
ใบมะกรูดฉีกเล็กๆ	2-3 ใบ
น้ำตาลปีบ	5 กรัม
พริกชี้ฟ้า เขียว แดง เหลือง	30 กรัม

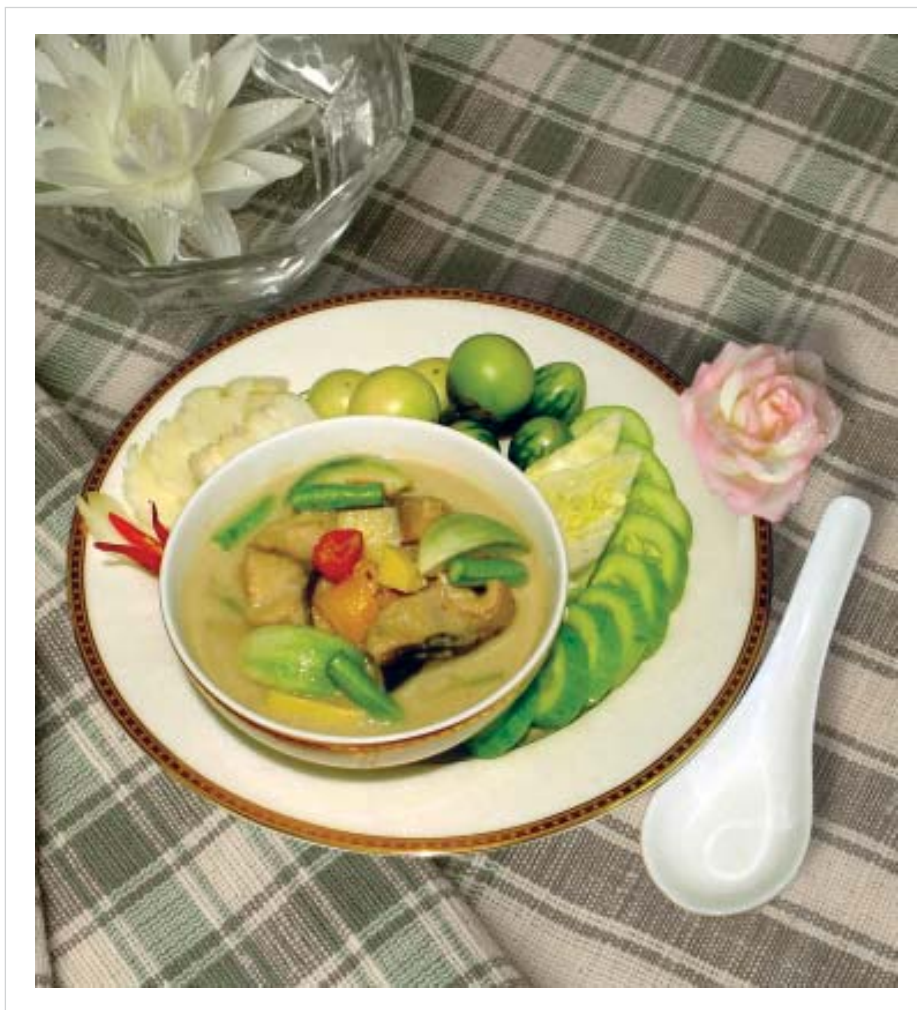
1. คั้นมะพร้าว ให้ได้หัวกะทิ 120 กรัม
หางกะทิ 240 กรัม
2. เคี่ยวปลาร้ากับหางกะทิ โดยใช้ไฟอ่อน
คนให้ละลายเข้ากัน แล้วกรองเอาก้างออก ยก
ขึ้นตั้งไฟต่อ
3. ใส่ หอมแดง กระชาย ข่า ตะไคร้ ใบ
มะกรูด พริกชี้ฟ้า พอเดือด ใส่ปลา พอปลาสุก
ใส่หัวกะทิ น้ำตาลปีบ หน่อไม้ มะเขือเปราะ
ชิมรสแล้วใส่ถั่วฝักยาว ปิดฝา ยกลง

คุณค่าทางโภชนาการ สำหรับ 1 คน

พลังงาน (กิโลแคลอรี)	โปรตีน (กรัม)	ไขมัน (กรัม)	คาร์โบไฮเดรต (กรัม)	ใยอาหาร (กรัม)	แคลเซียม (มิลลิกรัม)	ฟอสฟอรัส (มิลลิกรัม)
296	11.0	24.0	9.2	1.2	169	237

เหล็ก (มิลลิกรัม)	วิตามินเอ (อาร์ อี)	วิตามินบี 1 (มิลลิกรัม)	วิตามินบี 2 (มิลลิกรัม)	วิตามินซี (มิลลิกรัม)	ไนอะซิน (มิลลิกรัม)
2.8	1	0.06	0.23	9	193





บรรณานุกรม

- กองโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข โคเลสเตอรอล และกรดไขมันในอาหารไทย, 2541.
 _____ ตารางแสดงคุณค่าทางโภชนาการของอาหารไทย
 โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, กันยายน 2544.
- _____ บทความทางโภชนาการ โภชนาการดี ชีวิตมีสุข บริษัท
 สามเจริญพาณิชย์ (กรุงเทพ) จำกัด กันยายน 2541 : 24-27 , 43.
- กองสุขภาพิบาลอาหาร กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข คู่มือวิชาการสุขภาพิบาลสำหรับเจ้าหน้าที่
 โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก พิมพ์ครั้งที่ 1 / 2541 : 88 - 89.
- _____ แผ่นพับ สุขๆดีบๆชีวิตริบหรี โครงการรณรงค์บริโภค
 อาหารเนื้อสัตว์ปรุงสุก.
- ประชา บุญญสิริกุล และ อรวินท์ ไทโรกี อาหาร สมาคมคหเศรษฐศาสตร์แห่งประเทศไทยฯ กรุงเทพมหานคร
 พิมพ์ , 2519 : 101 - 107.
- ศิริลักษณ์ รอดยงค์ ปลาแม่น้ำ ครั้ว ปีที่ 9 ฉบับที่ 105 มีนาคม 2546 : 56 - 64.
- สรจักร ศิริบริรักษ์ เกสัขโภชนา โรงพิมพ์กรุงเทพ. พิมพ์ครั้งที่ 1 ธันวาคม 2539 : 93 - 104.
- _____ เกสัขโภชนา ๔ โรงพิมพ์กรุงเทพ. พิมพ์ครั้งที่ 1 มีนาคม 2544 : 553 - 568.
- Institute of Nutrition Mahidol University **Food Composition Database for INMUCAL
 Program** September 1999. D7.

