

เดลินิวส์

Daily News
Circulation: 850,000
Ad Rate: 2,200

Section: โลกสีเขียว/วิถีชีวิต-ช่องทางทำกิน

วันที่: อาทิตย์ 26 กุมภาพันธ์ 2555

ปีที่: - ฉบับที่: 22781

Col.Inch: 102.37 Ad Value: 225,214

คอลัมน์: ช่องทางทำกิน: 'เมนูปลานิล' สูตรใหม่ ๆ นำทำขาย

หน้า: 17(ซ้าย), 23

PRValue (x3): 675,642

ศิลปิน: สีสี่



'เมนูปลานิล' สูตรใหม่ ๆ นำทำขาย



“ปลานิล” เป็นพันธุ์ปลาที่ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พระบรมราชชนนีพันปีหลวง ทรงโปรดเกล้าฯ ให้ปล่อยเลี้ยงในบ่อประมงบริเวณตำหนักสวนจิตรลดา พระราชวังสนามจันทร์ เมื่อครบ 1 ปี ทรงโปรดเกล้าฯ พระราชทานลูกปลานิลให้กรมชลประทานเลี้ยงขยายพันธุ์และแจกจ่ายเกษตรกร พร้อมกับปล่อยลงแหล่งน้ำธรรมชาติให้เป็นแหล่งอาหารของชาวบ้าน จนกระทั่งทุกวันนี้ประชาชนชาวไทยได้รับประทาน **“เมนูปลานิล”** กันอย่างทั่วถึง และยังเป็น **“ช่องทางทำกิน”** ได้ด้วย...

★ ★ ★ ★

ทั้งนี้ เพื่อรำลึกถึงพระมหากรุณาธิคุณ และเป็นการส่งเสริมการบริโภคปลานิลที่เป็นอาหารโปรตีนชั้นดี ตลอดจนเพิ่มความหลากหลายในการนำปลานิลมาปรุงอาหารรับประทาน **ผศ.พงษ์ศักดิ์ ทรงพระนาม** อาจารย์ประจำสาขาวิชาอาหารและโภชนาการ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ได้ทำการคิดค้นเมนูปลานิลเมนูใหม่ ๆ ที่สามารถเปลี่ยนเนื้อปลาธรรมดา ๆ ให้เป็นเมนูที่ดูดีพิเศษเทียบเท่ากับเมนูปลาราคาแพง ผศ.พงษ์ศักดิ์ กล่าวว่า เมนูที่คิดขึ้นตอนนี้มีอยู่ 2 เมนูคือ **“ปลานิลนึ่ง**



“นึ่งนํ้าเกลือ” และ **“ข้าวมันปลานิลปรุงรสสมุนไพร”** โดยทั้ง 2 เมนูนี้มีวิธีการทำไม่ยุ่งยากอะไรมากนัก คนทั่วไปสามารถทำกันเองได้ในครอบครัว ซึ่งนอกจากจะอร่อยแล้วยังได้คุณค่าทางโภชนาการอย่างครบถ้วน และยังยังสามารถนำสูตรไปปรับทำขายเป็นอาชีพได้ หลายคนอาจคิดว่าเมื่อปลานิลมีกลิ่นคาว แต่จริง ๆ แล้วปลาทุกชนิดล้วนมีกลิ่นคาวทั้งนั้น เพียงแต่ในการนำมาประกอบอาหารก็จะต้องมีวิธีการและเคล็ดลับเพื่อดับกลิ่นคาว ซึ่ง 2 เมนูปลานิลที่ว่ามาข้างต้นนั้นใช้ “นํ้าเกลือ” ซึ่งเป็นเครื่องปรุงที่เป็นสมุนไพรของไทย มาดับกลิ่นคาว และสามารถเพิ่มรสชาติอาหารให้แปลกใหม่ไม่จำเจอีกด้วย ส่วนอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำหลัก ๆ ก็เป็นอุปกรณ์เครื่องครัวที่สามารถหาได้จากในครัวเรือนทั่วไป

“ปลานิลนึ่งนํ้าเกลือ” ส่วนผสมประกอบด้วย... ปลานิล แล่เอาแต่เนื้อ 300 กรัม, หมูสามชั้น 10 หมู, นํ้าเกลือ 2 ช้อนโต๊ะ, เกลือป่น 1/2 ช้อนชา ขั้นตอนการทำเริ่มจากปอกหมูสามชั้น ใช้นิ้วกดรอยที่หัวข้างๆ จากนั้นแล่ปลานิลเอาแต่เนื้อให้เป็นชิ้นยาวบาง ๆ แล้วนำมาพิ้งที่ข้างอ่อน เสร็จแล้วผสมนํ้าเกลือกับเกลือให้เข้ากัน ภาดลงที่เนื้อปลาที่พิ้งข้างอ่อน แล้วนำไปนึ่งราว 10 นาที ก็พร้อม

เล็รฟ์กับน้ำจิ้ม รับประทานกับผักเคียง เช่น ถั่วฝักยาว กะหล่ำปลี พักทอง บวบ

สำหรับ "สูตรน้ำจิ้ม" ส่วนผสมก็มี... พริกชี้ฟ้าแดงสับ 1 ช้อนชา, ต้นผักชีหั่น 1 ช้อนโต๊ะ, น้ำต้มสุก 2 ช้อนโต๊ะ, น้ำมันงา 3 ช้อนโต๊ะ, น้ำตาลทราย 1 ช้อนโต๊ะ, เกลือ 1 ช้อนชา เมื่อเตรียมส่วนผสมเรียบร้อยแล้ว ก็ให้นำน้ำตาลทราย เกลือ และน้ำมันงา ผสมคนให้เข้ากันก่อน จากนั้นใส่พริกชี้ฟ้าแดงสับ ต้นผักชีหั่น และน้ำต้มสุกเล็กน้อย คนให้ส่วนผสมเข้ากันอีกครั้ง ชิมให้ได้ 3 รสเปรี้ยว-เค็ม-หวาน น้ำจิ้มนี้ก็ใช้ราดที่เมื่อปลาไหลพ้นจากน้ำเดือดแล้ว จากนั้น

ก็รับประทานได้เลย

ถัดมาเป็นเมนู "ข้าวมันปลาไหลปรุงรสสมุนไพร" ส่วนผสมที่ใช้ก็มี...ข้าวกล้องหุงสุก 2 ถ้วย, เนื้อปลาไหลนิ่งเอาแต่เนื้อ 1/2 ถ้วย, หอมแดง

ซอย 2 ช้อนโต๊ะ, ตะไคร้ซอย 2 ช้อนโต๊ะ, ชিংอ่อนซอย 1 ช้อนโต๊ะ, พริกชี้ฟ้าซอย 1 เม็ด, ใบมะกรูดซอย 2 ใบ, ผักชีเด็ดใบ 1 ต้น, น้ำตาลปีบ 1 ช้อนโต๊ะ, น้ำมันงาเปือก 3 ช้อนโต๊ะ, น้ำปลา 2 ช้อนโต๊ะ, น้ำมันงา 1 ช้อนโต๊ะ และแผ่นสาหร่าย โดยวิธีทำเริ่มจากทำน้ำปรุงรสก่อน... นำ

น้ำตาลปีบ, น้ำมันงา, น้ำปลา ใส่หม้อยกขึ้นตั้งไฟ พอเดือดก็ยกใส่หม้อผสม ชิมรสให้เข้มข้นจัดจ้าน เพื่อดับคาว แล้วตั้งพักไว้ จากนั้นนำเนื้อปลาไหลนิ่งสุก หอมแดง ตะไคร้ ชিং พริกชี้ฟ้า ใบมะกรูด ที่ซอยไว้แล้ว ใส่ลงภาชนะ นำน้ำปรุงรสที่ทำเตรียมไว้ใส่ คลุกเคล้าให้เข้ากัน โรยใบผักชี พักไว้

ต่อไปเป็นขั้นตอนการม้วนข้าว ขั้นตอนนี้เหมือนกับการห่อซูชิ ต้องมีอุปกรณ์ช่วย 1 อย่างคือเสียมม้วนข้าวญี่ปุ่น การม้วนเริ่มจากนำแผ่นสาหร่ายวางลงบน

เสียมม้วนข้าว แล้วตักข้าวกล้องที่หุงเตรียมไว้ประมาณ 1 ทัพพีใส่ลงบนแผ่นสาหร่ายด้านล่างหรือด้านคนม้วน เกลี่ยข้าวให้ทั่วเกือบ 1/2 ของพื้นที่แผ่นสาหร่าย ตักส่วนผสมปลาไหลที่คลุกเตรียมไว้มาใส่เป็นแนวตามขวาง ม้วนข้าวให้เป็นก้อนกลม จากนั้นใช้มีดคม ๆ ตัดข้าวม้วนสาหร่ายออกเป็นชิ้น ๆ ตามขนาดที่ต้องการ

"เคล็ดลับการเตรียมปลาไหลให้มีกลิ่นคาว" ผศ.พงค์ศักดิ์บอกว่า ควรนำปลาไปทาเกลือก่อน จากนั้นแช่ให้แห้ง มีดที่ใช้ทำต้องคม ตอนแลเนื้อปลาต้องคอยเช็ดมีดตลอด เพื่อจะทำได้เนื้อปลาที่ออกมาสวยงามและไม่มีการคาว

"เมนูปลาไหลสูตรใหม่" ทั้ง 2 สูตรที่นำมานี้ ถือเป็นอีกทางเลือกของผู้บริโภคสมัยใหม่ที่ใส่ใจสุขภาพด้วย รวมถึงอาจถูกใจผู้ที่ชื่นชอบข้าวมันปลาแบบญี่ปุ่น ซึ่งอาจจะเป็น "ช่องทางทำกิน" ที่ดี สำหรับผู้ที่รู้จักนำไปฝึกทำ ต่อยอดคิดแปลงตามความเหมาะสม และหากใครต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม ต้องการติดต่อ ผศ.พงค์ศักดิ์ ก็ติดต่อได้ที่ โทร. 08-9600-0993 หรือที่คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี โทร. 0-2549-4990-2.

(ชมคลิปวิดีโอ ช่องทางทำกิน ได้ที่ www.dailynews.co.th)

ชาวสี บูมบ้า : เรื่อง / วรรณฤณี เหมือนเดชะ : ภาพ

คู่มือลงทุน...เมนูปลาไหลสูตรใหม่

ทุนเบื้องต้น	ขึ้นอยู่กับรูปแบบการลงทุน
ทุนวัตถุประสงค์	ประมาณ 60% ของราคาขาย
รายได้	ตั้งราคาขายให้มีกำไรราว 40%
แรงงาน	1-2 คนขึ้นไป
ตลาด	ย่านขายอาหาร, ย่านชุมชน
จุดน่าสนใจ	จุดขายคือเมนูสุขภาพสูตรใหม่

ช่องทางทำกิน...เล่ม 6

ใบที่ออกนี้ยังใหม่-อ่านแล้วก็มีสิทธิ์รวยได้! สร้างงาน-สร้างเงินกับ **ดาวเด่นอาชีพเสริมสุดฮิตแห่งปี** เน้นมือใหม่! ราคาเพียง 120 บาท

สั่งซื้อได้ตามร้านหนังสือชั้นนำทั่วประเทศหรือสั่งซื้อทางไปรษณีย์โดยเขียนเลขหมายแจ้งทางร้าน ชื่อ-ที่อยู่พร้อมแนบค่าฝากเงินหรือบัตรเครดิต 135 บาท (รวมค่าจัดส่ง) ส่งจ่าย ป.ณ.จตุจักร ในนาม "นิต ธิวจาต์" ส่งมาที่...บริษัทประจักษ์ช่าง จำกัด 1/14 ถนนวิภาวดีรังสิต แขวงจตุจักรจตุจักร เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10210 วงเล็บเบอร์ของร้าน... สั่งชื่อ "ช่องทางทำกิน เล่ม 6" ร้านหนังสือต้องมีการส่งไปรษณีย์ติดต่อกับ...ฝ่ายจัดจำหน่าย (คุณบุญเสริม) โทร. 0-2940-9400-5 ต่อ 117 วันจันทร์-เสาร์ ในเวลาราชการ (เล่ม 1-5 ยังสั่งซื้อได้)