

การแปรรูป

สัตว์

น้ำ



กองพัฒนาอุตสาหกรรมสัตว์น้ำ

กรมประมง กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

กองพัฒนาอุตสาหกรรมสัตว์น้ำ



การแปรรูป สัตว์

น้ำ



กองพัฒนาอุตสาหกรรมสัตว์น้ำ
กรมประมง กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

การแปรรูป สัตว์น้ำ

ISBN : 978-974-19-4713-3

คณะผู้จัดทำ

1. นางสาวอรรวรรณ คงพันธุ์

2. นางสาววัชรีย์ คงรัตน์

กองพัฒนาอุตสาหกรรมสัตว์น้ำ

กรมประมง กระทรวงเกษตรและสหกรณ์

โทรศัพท์ 0-2940-6130-45

สิงหาคม 2554

ออกแบบ/พิมพ์ที่

บริษัท คุณาไทย จำกัด

101/685 ถนนรัตนานิเบศร์ ตำบลไทรม้า อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

โทรศัพท์/โทรสาร 0-2921-6528



คำนำ

สัตว์น้ำเป็นอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย เป็นอาหารโปรตีนที่มีคุณภาพดี ร่างกายสามารถย่อยได้ง่าย มีกรดอะมิโนที่จำเป็นต่อร่างกายอย่างครบถ้วน ไขมันในสัตว์น้ำส่วนใหญ่ประกอบด้วยไขมันที่ไม่อิ่มตัว ซึ่งจะช่วยลดปริมาณโคเลสเตอรอลในเลือด นอกจากนี้สัตว์น้ำยังเป็นแหล่งของวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญต่อร่างกาย

การแปรรูปสัตว์น้ำเป็นการนำสัตว์น้ำมาใช้อย่างคุ้มค่า ยืดอายุการเก็บรักษาสัตว์น้ำให้นานขึ้น ช่วยให้เรามีอาหารจากสัตว์น้ำบริโภคในยามที่ขาดแคลนหรือไม่ใช่ฤดูกาล นอกจากนี้ยังช่วยรักษาคุณค่าทางอาหารของสัตว์น้ำที่มีประโยชน์ต่อร่างกายและทำให้อาหารมีความปลอดภัยในการบริโภค เป็นการเพิ่มมูลค่าให้กับสัตว์น้ำและเพิ่มความหลากหลายของผลิตภัณฑ์ที่ได้จากการแปรรูปด้วย

การจัดทำหนังสือการแปรรูปสัตว์น้ำนี้ ประกอบด้วยวิธีการแปรรูปอาหารจากสัตว์น้ำ วิธีการบรรจุและเก็บรักษา รวมถึงวิธีการบริโภค เพื่อให้เกษตรกรแปรรูปสัตว์น้ำ ผู้ประกอบการและผู้สนใจทั่วไป ใช้เป็นแนวทางการผลิตผลิตภัณฑ์สัตว์น้ำที่มีคุณภาพ ปลอดภัย และผู้บริโภคส่วนใหญ่พึงพอใจ

กองพัฒนาอุตสาหกรรมสัตว์น้ำ
กรมประมง



สารบัญ



ปลารมควัน	4
แฮมปลา	6
ปลารมควัน (แบบแห้ง)	8
ปลาแดดแห้ง	10
ปลาแผ่นสวรรค์	12



ปลาแดดเดียว	14
ปลาเส้นปรุงรส	16
ปลาเซียง	18
ปลาหยอง	20
ปลาธัญ	22
ปลาตุ๋น	24
แจ่วบอง	26
ปลาสาม	28
แฮมปลา (สามพัก)	30





ไส้กรอกอีสาน (ปลา)	32
น้ำปลา	34
ปลาช่อน	36
ไส้จู้ปลา	38
ไส้กรอกปลา	40
ลูกชิ้นปลา	42
ปลาบดชุบขนมอบป่น หรือปลากุ้ง	44
ขนมดอกจอกกุ้ง/ปลา	46
ปั้นปลาล้างปลา	48

สาหร่ายปลา	50
ปลาแป๊ะไส้กุ้งสด	52
ข้าวเหนียวปลา/กุ้ง	54
ครองแครงปลา	56
ปลา/หอยทอดกรอบสามรส	58
บะหมี่ปลา	60
ก๋วยเตี๋ยวปลา	62
น้ำพริกกุ้งเสียบ	64
ปลาหวาน	66
ซาลาเปาไส้ปลา/กุ้ง	68





ปลารมควัน

ปลารมควัน เป็นผลิตภัณฑ์ที่ดัดแปลงมาจากปลารมควันที่นิยมทำในยุโรป ปลารมควันที่ได้จะมีสีเหลืองทองจากการรมควัน มีรสชาติที่ไม่เค็มจนเกินไป

วัตถุดิบ

ปลาเกือบทุกชนิด
สามารถนำมารมควันได้



ส่วนผสม

ปลา	1 กิโลกรัม
น้ำเกลือเข้มข้น 10-15%	1 กิโลกรัม
(น้ำ 1 กิโลกรัม/เกลือ 100-150 กรัม คนให้ละลาย)	

วิธีทำ

1. นำปลามาตัดหัว ผ่าท้องเอาไส้ออก ล้างให้สะอาด
2. แล่เนื้อปลาเป็นชิ้นตามความยาวตัวปลา (ปลาแล่) หรือหั่นแบบบั้งสี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาดพอดีติดกัน
3. แช่ปลาในน้ำเกลือที่เตรียมไว้นานประมาณ 5-10 นาที โดยให้น้ำเกลือท่วมปลา
4. ยกปลาขึ้นจากน้ำเกลือ นำไปผึ่งเพื่อให้ผิวเนื้อปลาส่งกลิ่น ประมาณ 45 นาที
5. นำไปอบด้วยความร้อนที่อุณหภูมิ 50 องศาเซลเซียส นานประมาณ 1 ชั่วโมง
6. แล้วรวมควันต่อที่อุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียส ประมาณ 2-3 ชั่วโมง จนปลามีสีเหลืองทอง ใช้ช้อนอ้อยเป็นเชือกเพลิง
7. นำออกจากตูรมควัน ผึ่งไว้ให้เย็น

วิธีการบรรจุและเก็บรักษา

บรรจุใส่ถุงพลาสติกปิดผนึกแบบธรรมดา หรือสุญญากาศเก็บในตู้เย็น

วิธีรับประทาน

รับประทานได้เลย หรือนำไปทอด หรือยำ



แอมปลา

แอมปลา เป็นอาหารที่กองทัพนาอูตสาหกรรมสัตว์น้ำ กรมประมงคัดแปลงขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะใช้เนื้อปลาแทนเนื้อหมู มีการปรุงรสแล้วรมควัน ผลิตภัณฑ์ที่ได้จะมีสีสวย อ่อนนุ่ม น่ารับประทาน มีรสชาติกลมกล่อม

วัตถุดิบ

ใช้ปลาเนื้อขาวหรือแดงก็ได้ แต่ควรเป็นปลาที่มีเนื้อมากพอสมควร นิยมใช้ปลาทะเล เช่น ปลาอินทรี ปลากระพง ปลาน้ำดอกไม้ ปลาโอลาย ปลาโอดำ ปลาทูน่า ปลาช่อนทะเล ส่วนปลาน้ำจืด เช่น ปลาสวาย ปลาดุก ปลาโม่ง

ส่วนผสม

เนื้อปลา	10 กิโลกรัม
เครื่องเทศ	50 กรัม
น้ำ	10 กิโลกรัม

น้ำตาลทราย	360 กรัม
เกลือ	400 กรัม



ส่วนผสมของเครื่องเทศ

พริกไทยป่น	20 กรัม	ดอกจันทร์	10 กรัม
อบเชย	20 กรัม	กานพลู	20 กรัม
(หรือใช้ออลสไปส์แทน)			

**ควักดอกจันทร์ อบเชย และกานพลูให้หอม แล้วปั่นให้ละเอียดผสมรวมกับพริกไทยป่น

การเตรียมน้ำเกลือ + เครื่องปรุง

1. ละลายเกลือในน้ำ (เกลือ 400 กรัม + น้ำ 10 กิโลกรัม)
2. เติมน้ำตาลและเครื่องเทศ ผสมกับน้ำเกลือให้เข้ากัน

วิธีทำ

1. นำปลามาล้างเอาเมือกออก ตัดหัวผ่าท้องเอาไส้ออก ล้างด้วยน้ำให้สะอาด
2. แล่เนื้อปลา แล้วตัดเป็นท่อนๆ ล้างด้วยน้ำเกลือ 4% แล้วล้างผ่านน้ำอีกครั้ง วางปลาผึ่งไว้ให้สะเด็ดน้ำ
3. นำปลาไปแช่น้ำเกลือที่ผสมเครื่องปรุงแล้ว
4. เก็บในตู้เย็นประมาณ 1 คืน แล้วนำออกมาล้างน้ำเพื่อให้เศษเครื่องเทศ ซึ่งติดอยู่ที่ผิวหลุดออก
5. วางเรียงบนตะแกรง ผึ่งไว้ให้ผิวตึงประมาณ 1 ชั่วโมง แล้วนำเข้าตู้รมควัน อบด้วยลมร้อนที่ 50 องศาเซลเซียส ประมาณครึ่งชั่วโมง แล้วจึงรมควันต่อที่ 60 องศาเซลเซียส ประมาณ 1-2 ชั่วโมง จนผิวปลามีสีเหลืองทอง

วิธีการบรรจุและเก็บรักษา

บรรจุใส่ถุงพลาสติกเก็บในตู้เย็น หรือถ้าต้องการเก็บนานควรเก็บในช่องแช่แข็ง

วิธีรับประทาน

รับประทานได้เลย หรืออุ่นให้ร้อนก่อน หรือนำไปทำต้มยำแฮมปลา หรือสติกปลา

หมายเหตุ

น้ำเกลือ 4% ที่ใช้ล้างปลา เตรียมแยกต่างหากจากที่เตรียมผสมเครื่องปรุง



ปลารมควัน (แบบกังนัม)

ปลารมควันกังนัม เป็นผลิตภัณฑ์ที่ทำจากปลาที่มีกังนัมมากมาใช้ประโยชน์ โดยทำให้กังนัมสามารถบริโภคกันได้ ผลิตภัณฑ์ชนิดนี้มีรสเค็ม และมักสิ้นควันเล็กน้อย เป็นอาหารที่มีแคลเซียมสูง

วัตถุดิบ

ปลานวลจันทร์ทะเล ปลานวลจันทร์น้ำจืด ปลาจีน ปลาดูเพียน หรือปลาชนิดอื่นที่เนื้อไม่นุ่มเกินไปเพราะจะทำให้ได้ผลิตภัณฑ์ที่ไม่น่ารับประทาน ขนาดปลาที่เหมาะสมควรมีน้ำหนักตัวละประมาณ 500-600 กรัม



ส่วนผสม

ปลาสด
เกล็ด
น้ำตาลทราย

วิธีทำ

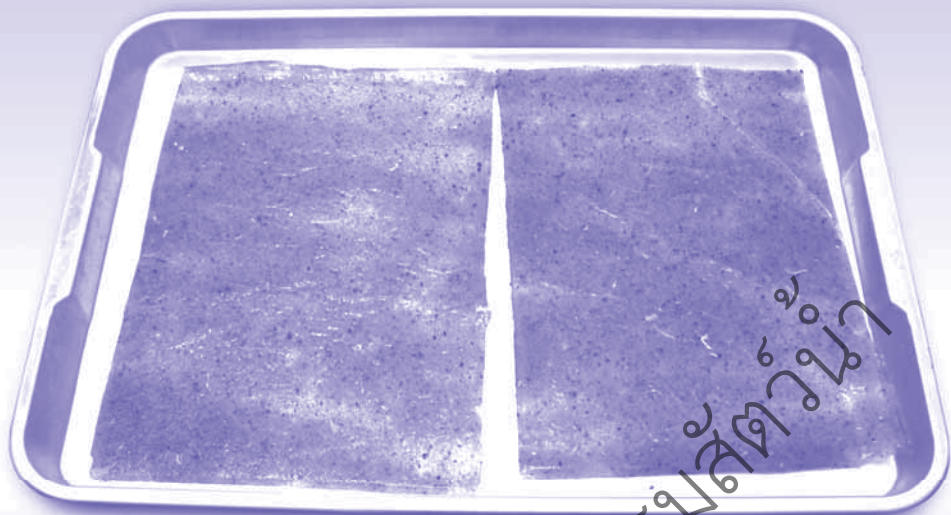
1. นำปลามาผ่าท้อง เอาไส้พุงออกและล้างให้สะอาด
2. แช่ปลาในน้ำเกล็ดเข้มข้น 26% (น้ำ 1 กิโลกรัม/เกล็ด 260 กรัม คนให้ละลาย) ประมาณ 1 ชั่วโมง โดยให้น้ำเกล็ดท่วมตัวปลา (ปลา 1 กิโลกรัม น้ำเกล็ดเข้มข้น 1 กิโลกรัม)
3. วางปลาบนตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ
4. ตักน้ำตาลทรายประมาณ 1 ช้อนโต๊ะ โรยใส่บริเวณท้องปลา
5. นำปลาแต่ละตัวมาห่อด้วยแผ่นพลาสติกคลุมนิ่ม
6. นึ่งปลาด้วยหม้ออัดความดัน โดยปลาที่ขนาด 2 ตัว ต่อ 1 กิโลกรัม ใช้ความดัน 10 ปอนด์/ตารางนิ้ว นาน 2 ชั่วโมง (สำหรับปลานวลจันทร์น้ำจืด) และ 15 ปอนด์/ตารางนิ้ว นาน 2 ชั่วโมง 15 นาที (สำหรับปลานวลจันทร์ทะเล)
7. นำปลาออกจากหม้อนึ่งอัดความดัน ปล่อยให้เย็นแล้วเก็บในตู้เย็น 1 คืน
8. นำปลาออกจากตู้เย็น ถูแผ่นพลาสติกคลุมนิ่มออก วางปลาผิงบนตะแกรง จนคลายความเย็น และผิงต่อจนผิวตึง นำเข้ารมควันในตูรมควัน โดยอบด้วยความร้อนที่ 50-55 องศาเซลเซียส 30 นาที แล้วรมควันต่อโดยใช้ขาน้อยที่ 60 องศาเซลเซียส นาน 2 ชั่วโมง
9. นำปลาออกจากตูรมควัน ผึ่งให้เย็น

วิธีการบรรจุและเก็บรักษา

วางปลาบนถาดกระดาษแล้วห่อด้วยแผ่นพลาสติก เก็บในตู้เย็น

วิธีรับประทาน

นำมาอุ่นให้ร้อนในไมโครเวฟ หรือนำมาทอดรับประทาน



ปลาบดแพ่น

ปลาบดแพ่น มีลักษณะ:

กลิ่นและรสชาติคล้ายหมูแพ่น

วัตถุดิบ

ปลาที่ใช้ เช่น ปลาทรายแดง
ปลาตาหวาน ปลาข้างเหยียบ ปลาอีสก
ปลานวลจันทร์



ส่วนผสม

เนื้อมีลาบด	1 กิโลกรัม	ซีอิ๊วขาว	50 กรัม
ซีอิ๊วดำ	5 กรัม	น้ำตาลทราย	100 กรัม
ลูกผักชีคั่วบด	2 กรัม	พริกไทยป่น	2 กรัม
ยี่ห่วย	2 กรัม		

วิธีทำ

1. แล่ปลาเอาแต่เนื้อแล้วนำไปล้างด้วยน้ำเกลือ 4% (เกลือ 40 กรัม/น้ำ 1 กิโลกรัม)
2. บดเนื้อมีลาด้วยเครื่องบด หรือสับปลาให้ละเอียด
3. นำเนื้อมีลาบดมานวดประมาณ 10 นาที ด้วยเครื่องนวด
4. คนส่วนผสมทั้งหมดให้ละลายแล้วผสมกับเนื้อมีลา และนวดต่อให้เข้ากัน
5. ตักเนื้อมีลาบดที่นวดผสมแล้วใส่ในถุงพลาสติก (ถุงร้อน) ขนาด 20x30 นิ้ว (ทาน้ำมันด้านในถุงพลาสติกทั้ง 2 ด้าน ก่อนใส่เนื้อมีลาลงไป) แล้วรีดเนื้อมีลาให้เป็นแผ่นบางๆ
6. ลอกแผ่นพลาสติกแผ่นบนออก ก่อนนำเข้าตู้อบ อบที่อุณหภูมิ 50-60 องศาเซลเซียส เป็นเวลา 1½ ชั่วโมง หรือตากแดดจนผิวหน้าของเนื้อมีลาแห้ง
7. กลับด้านที่มีพลาสติกขึ้น ลอกแผ่นพลาสติกอีกด้านออก ตากแดดจนแห้งหรืออบต่ออีก 1½ ชั่วโมง เอาออกจากตู้อบวางไว้ให้เย็น นำไปตัดเป็นชิ้นๆ

วิธีการบรรจุและเก็บรักษา

บรรจุในถุงพลาสติกปิดผนึก หรือเก็บในภาชนะที่ปิดสนิท เก็บที่อุณหภูมิห้อง

วิธีรับประทาน

นำไปปิ้ง หรือทอดด้วยไฟอ่อนๆ ให้สุก



ปลาแพนสวรรค์

ปลาแพนสวรรค์ เป็น
ผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะ กลิ่นและ
รสคล้ายกับเนื้อสวรรค์

วัตถุดิบ

ใช้ปลาที่มีเนื้อมากเป็น

วัตถุดิบ

ส่วนผสม

เนื้อปลา	1 กิโลกรัม	ซีอิ๊วขาว	45 กรัม
ซีอิ๊วดำ	20 กรัม	น้ำตาลทราย	100 กรัม
ลูกผักชี	2.5 กรัม	ยี่หระ	2.5 กรัม
พริกไทย	1 กรัม	น้ำ	100 กรัม
น้ำเกลือ 4% สำหรับล้าง	1 กิโลกรัม		

(น้ำ 1 กิโลกรัม/เกลือ 40 กรัม คนให้ละลาย)

วิธีทำ

1. นำปลามาตัดหัว ผ่าท้องเอาไส้พุงออก ล้างให้สะอาด แล้เนื้อปลาตามความยาวของตัวปลา
2. นำเนื้อปลาที่แล้ตามยาวมาตัดครึ่งแล้วใช้มีดคมๆ แล้เนื้อปลาตามยาวให้เป็นแผ่นบางๆ
3. ล้างเนื้อปลาด้วยน้ำเกลือเข้มข้น 4% แล้ววางผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
4. นำส่วนผสมทั้งหมดเคล้ากับเนื้อปลาจนเข้ากันดีหมักไว้ 20 นาที
5. นำปลาที่หมักแล้วไปวางเรียงบนตะแกรงตากปลาและนำไปตากแดดประมาณหนึ่งแดด หรือนำไปอบด้วยความร้อนที่อุณหภูมิ 55-60 องศาเซลเซียส นาน 3 ชั่วโมง

การบรรจุและเก็บรักษา

บรรจุใส่ถุงพลาสติกเก็บไว้ในตู้เย็น

วิธีรับประทาน

นำมาย่างไฟอ่อน หรือทอดรับประทาน



ปลาแดดเดียว

ปลาแดดเดียว เป็น
ผลิตภัณฑ์ปลาแห้ง มีรสชาติ
ไม่เค็มจัด มีกลิ่นหอมหวาน และ
เนื้อนุ่ม

วัตถุดิบ

ปลาเกือบทุกชนิดสามารถ
นำมาทำได้



ส่วนผสม

ปลาขนาด 4-5 ตัวต่อ 1 กิโลกรัม 2 กิโลกรัม
น้ำเกลือเข้มข้น 15% 2 กิโลกรัม
(น้ำ 2 กิโลกรัม/เกลือ 300 กรัม คนให้ละลาย)

วิธีทำ

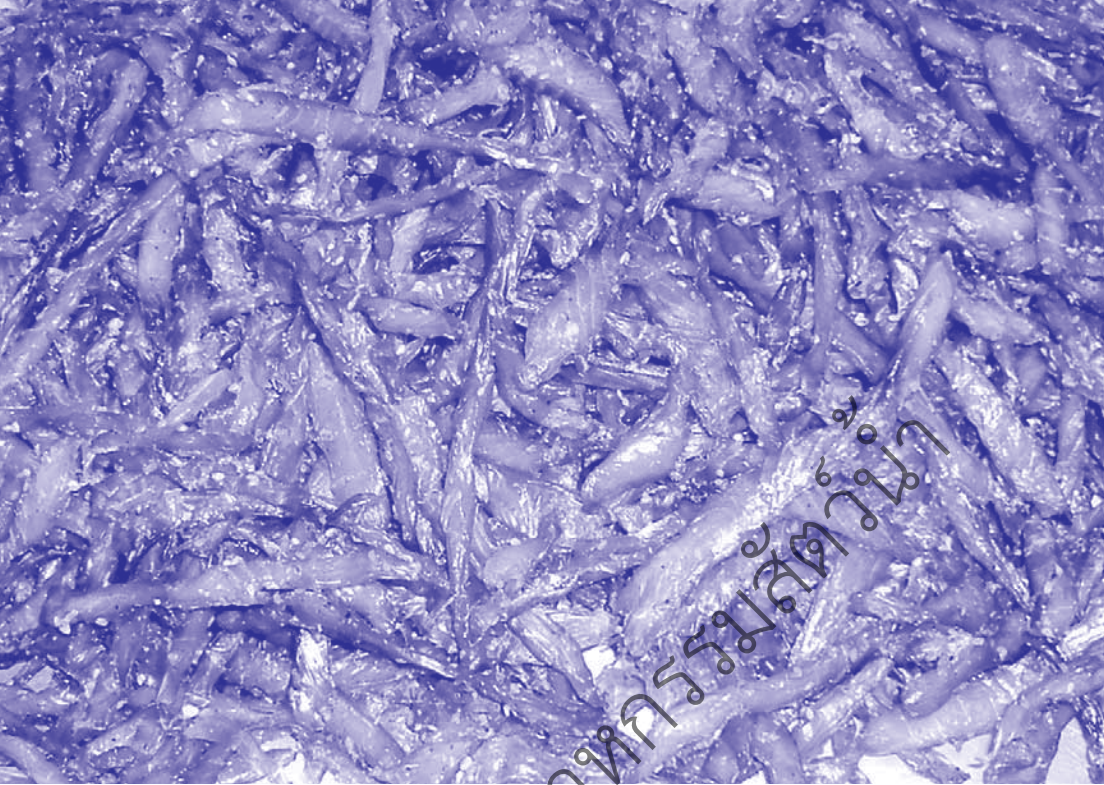
1. นำปลาสดมาตัดหัว ผ่าท้องเอาเหงือกและไส้พุงออก
2. ล้างน้ำให้สะอาด ฟิ้งให้สะเด็ดน้ำ
3. แล่ปลาจากด้านครีบหลังโดยให้แผ่นท้องติดกัน มีลักษณะแบบปีกผีเสื้อ หรือแล่นตามความยาวตัวปลา เอาข้างกลางออก
4. แช่ปลาในน้ำเกลือเข้มข้น 15% นาน 15-30 นาที
5. ล้างน้ำอีกครั้ง แล้วเอาขึ้นปลาวางบนตะแกรง
6. นำไปตากแดด 3-5 ชั่วโมง

วิธีการบรรจุและเก็บรักษา

ใส่ถุงพลาสติกปิดผนึก เก็บในตู้เย็น

วิธีรับประทาน

ทอด หรือย่างให้สุก



ปลาเส้นปรุงรส

ปลาเส้นปรุงรส เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะคล้ายกับเนื้อเส้นแดดเดียว มีการปรุงรสแล้วตากแดด หรืออบให้แห้ง

วัตถุดิบ

ปลาเกือบทุกชนิดสามารถนำมาทำปลาเส้นปรุงรสได้ แต่ถ้าเป็นเนื้อปลาที่มีไขมันสูงจะได้ผลิตภัณฑ์ที่มีเนื้อนุ่ม รสชาติอร่อย



ส่วนผสม

เนื้อปลาหั่นเป็นเส้น	1 กิโลกรัม
ชีอิ้วญี่ปุ่น (Kikoman)	60 กรัม
น้ำตาลทราย	25 กรัม
พริกไทยป่น	7.5 กรัม
งาคั่ว	1.5 กรัม
น้ำเกลือเข้มข้น 4% สำหรับล้าง	1 กิโลกรัม
(น้ำ 1 กิโลกรัม/เกลือ 40 กรัม คนให้ละลาย)	

วิธีทำ

1. นำปลามาตัดหัว เอาไส้พุงออก แล้วแล่เนื้อปลาตามความยาวตัวปลา
2. หั่นเนื้อปลาเป็นเส้นยาวประมาณ 5-6 นิ้ว กว้างประมาณ 1 เซนติเมตร
3. ล้างเนื้อปลาเส้นด้วยน้ำเกลือ 4% (เนื้อปลาต่อน้ำเกลือ เป็น 1:1 โดยน้ำหนัก)
4. ล้างผ่านน้ำสะอาดอีกครั้ง แล้วตัดไว้ให้สะเด็ดน้ำ
5. ผสมเครื่องปรุง นำเนื้อปลาลงผสมเคล้าให้เข้ากัน
6. หมักไว้ประมาณ 3 ชั่วโมง หรือแช่ตู้เย็น 1 คืน
7. นำปลาเส้นมาวางบนตะแกรงตากแดดจัด 1 แดด หรืออบที่อุณหภูมิ 50 องศาเซลเซียส นาน 3 ชั่วโมง

วิธีการบรรจุและเก็บรักษา

บรรจุใส่ถุงพลาสติกปิดผนึกสุญญากาศเก็บในตู้เย็น ถ้าเก็บในช่องแช่แข็ง จะเก็บได้นานประมาณ 1 ปี

วิธีรับประทาน

นำไปทอดให้สุกรับประทานเป็นอาหารว่าง



ปลาเยี่ยง

ปลาเยี่ยง เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะรสชาติเหมือนกุ้งเยี่ยง แต่ใช้เนื้อปลาเป็นส่วนผสมแทนเนื้อหมู

วัตถุดิบ

ปลาเกือบทุกชนิดสามารถนำมาแปรรูปเป็นผลิตภัณฑ์ปลาเยี่ยงได้



ส่วนผสม

เนื้อปลาสด	1 กิโลกรัม	ซีอิ้วขาว	20 กรัม
น้ำมันพืช	160 กรัม	เกลือ	15 กรัม
น้ำตาลทราย	250 กรัม	ผงพะโล้	2.5 กรัม
ฟอสเฟต	5 กรัม	ใส่หมูหรือใส่แกะหรือใส่คอลลาเจน	
พริกไทย	15 กรัม		

วิธีทำ

1. ปลาสดทั้งตัว แล่เฉพาะเนื้อ ล้างน้ำให้สะอาด
2. บดเนื้อปลาด้วยเครื่องบด
3. ละลายส่วนผสมต่าง ๆ ให้เข้ากัน แล้วนำมาเคี่ยวกับเนื้อปลาสด นวดให้เข้ากัน จนเหนียว ประมาณ 15 นาที
4. นำมาอัดใส่ไส้หมูหรือใส่แกะหรือใส่คอลลาเจน แล้วมัดเป็นท่อนยาวประมาณ 5 นิ้ว การอัดเนื้อปลาสดที่ผสมแล้วใส่ไส้ไม่ต้องไม่ให้มีฟองอากาศ เพราะถ้าอบแห้งจะทำให้เหี่ยว
5. ตากแดดหรือนำเข้าตู้อบอุณหภูมิ 50 องศาเซลเซียส ประมาณ 18-20 ชั่วโมง

วิธีการบรรจุและเก็บรักษา

ใส่ถุงพลาสติกปิดผนึกแบบสุญญากาศ เก็บที่อุณหภูมิห้อง ถ้าต้องการเก็บไว้นานควรเก็บในตู้เย็น

วิธีรับประทาน

นำมาย่าง หรือทอด



ปลาหยอง

ปลาหยอง เป็นปลาทะเลที่มีถิ่นอาศัยในน้ำตื้น มีลักษณะคล้ายกับปลาหมอ แต่ใช้เนื้อปลาแทน

วัตถุดิบ

ควรเลือกปลาที่มีเนื้อมากและกล้านเนื้อ มีลักษณะเป็นเส้น เช่น ปลากะเบน ปลากะพง ปลาฉลาม ปลาช่อนทะเลและปลาดุก

ส่วนผสม

เนื้อปลาที่นึ่งสุกแล้ว	1 กิโลกรัม	ซีอิ๊วขาว	150 กรัม
ซีอิ๊วดำ	20 กรัม	น้ำตาลทราย	110 กรัม
น้ำ	350 กรัม		

วิธีทำ

1. นำปลามาขูดเกล็ด ตัดหัวผ่าท้องเอาไส้พุงออก ล้างให้สะอาด
2. แล่เนื้อปลาแล้วล้างด้วยน้ำเกลือ 4% (เกลือ 40 กรัม/น้ำ 1 ลิตรหรือ 1 กิโลกรัม) วางผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
3. นำเนื้อปลาแล่มาหนึ่งให้สุก (ใช้เวลาประมาณ 30 นาที)
4. แยกเนื้อปลาออกจากกระดูกและหนังให้ได้แต่เนื้อล้วนๆ ใช้ช้อนล่อมยีเนื้อปลา
5. นำส่วนผสมใส่กระทะตั้งไฟอ่อนคนให้ละลายเข้ากันดี ใส่เนื้อปลาที่ยีแล้วคนให้เข้ากัน ผัดต่อจนเนื้อปลาฟูและแห้งได้ที่ แล้วเทใส่ถาดเกลี่ยให้สม่ำเสมอ นำเข้าตู้อบที่ 50 องศาเซลเซียส นานประมาณ 1/2-1 ชั่วโมง
6. นำไปผึ่งให้เย็น

วิธีการบรรจุและเก็บรักษา

บรรจุในภาชนะที่กันความชื้นได้ เช่น ขวดแก้ว หรือถุงพลาสติก ปิดผนึกให้สนิทจะเก็บได้นาน

วิธีรับประทาน

นำไปใส่เป็นไส้แซนวิช โรยหน้าข้าวต้ม หรือรับประทานกับข้าวต้ม

หมายเหตุ

ถ้าเป็นปลากระเบนหรือปลาฉลาม เมื่อแยกเนื้อออกแล้ว นำปลาที่ต้มสุกไปล้างน้ำโดยยี่เป็นเส้นๆ แล้วล้างน้ำประมาณ 2 ครั้ง เพื่อล้างเอาไขมันออก แล้วนำไปใส่ถุงผ้าดิบบีบน้ำออก นำเนื้อปลาที่ได้ไปทำตามวิธีข้างต้น



ปลาร้า

ปลาร้า เป็นผลิตภัณฑ์พื้นเมืองของไทย ปลาร้าจะมีการผลิต 2 แบบ คือ ปลาร้าข้าวคั่ว และ ปลาร้ารำ

วัตถุดิบ

ปลาน้ำจืด : ปลากระดี่ ปลาชะโด
ปลาช่อน ปลาดุก ปลาแขยง ปลาชิว
ปลาสร้อย ปลาดตะเพียน ปลานิล
ปลาทะเล : ปลาปากคม ปลาจวด

ส่วนผสม

ปลาสด	1 กิโลกรัม
เกลือ	200-250 กรัม
ข้าวคั่ว หรือรำข้าวคั่ว	100-120 กรัม

วิธีทำ

1. นำปลาสดมาขอดเกล็ด ตัดหัว ผ่าท้องเอาไส้พุงออก ล้างด้วยน้ำให้สะอาด วางผึ่งให้สะเด็ดน้ำ
2. เคล้าปลากับเกลือให้เข้ากัน
3. ใช้เกลือรองก้นโถแล้วเทพลาที่เคล้าเกลือแล้วใส่โถ อัดปลาให้แน่น โรยเกลือปิดทับด้านบน
4. ใช้ตาข่ายในลอนหรือแผ่นพลาสติกปิดปากโถ มัดให้แน่น เพื่อป้องกัน สิ่งสกปรก แมลง และสัตว์ต่างๆ ตกลงไป
5. ตั้งโถไว้ในที่ร่ม หมักนานประมาณ 2 อาทิตย์ ถึง 3 เดือน
6. นำปลาหมักมาผสมกับข้าวคั่ว หรือรำข้าวคั่ว เคล้าให้เข้ากัน
7. อัดปลาลงในโถให้แน่นอีกครั้ง ใช้ตาข่ายในลอนหรือแผ่นพลาสติกปิดปากโถ มัดให้แน่น
8. ตั้งโถไว้ในที่ร่ม หมักนาน 6-12 เดือน จะได้ปลาร้าที่มีกลิ่นหอม

วิธีการบรรจุและเก็บรักษา

เก็บไว้ในโถหรือไหที่หมัก ตักขึ้นมารับประทานเมื่อต้องการจนกว่าจะหมด หรือแบ่งใส่ถุงพลาสติกปิดผนึก หรือขวดแก้วฝาพลาสติก สำหรับจำหน่าย

วิธีรับประทาน

นำไปทำน้ำพริก หลน แกง ทอดหรือใส่ส้มตำรับประทาน



ปลาตุกร้า

ปลาตุกร้า เป็นผลิตภัณฑ์พื้นเมืองทางภาคใต้ของไทย
ทำจากปลาคู่นำไปหมักและตากให้แห้ง รสชาติคล้ายปลาธำ
ทางภาคอีสาน

วัตถุดิบ

ปลาดุกขนาด 3-4 ตัว/กิโลกรัม

ส่วนผสม

ปลาดุก	30 กิโลกรัม
เกลือ	1-1.2 กิโลกรัม
น้ำตาลทรายแดง	1 กิโลกรัม

วิธีทำ

1. นำปลามาตัดหัวเอาไส้พุงออกและล้างน้ำให้สะอาด จากนั้นต้องการให้มีกลิ่นของการหมักให้แช่น้ำทิ้งไว้ 3-5 ชั่วโมง เอาขึ้นวางบนตะแกรงให้สะเด็ดน้ำ
2. นำปลามาเคล้ากับเกลือและน้ำตาลให้เข้ากัน นำไปหมักในถัง 1 คืน (ปิดฝาให้มิดชิด)
3. เอาปลาออกตากแดดจัดประมาณครึ่งวัน วางผึ่งให้เย็นแล้วห่อปลาด้วยกระดาษห่อละ 1 ตัว เก็บใส่ถังไว้
4. เอาปลาออกตากแดดอีก โดยห่อเหมือนวันแรก ทำซ้ำประมาณ 4 วัน สำหรับในวันที่ 2 และ 3 นำปลามาเคล้าน้ำตาลทรายแดงก่อนตากแดด จะช่วยให้ปลาดุกอร่อยได้รสชาติกลมกล่อม

วิธีการบรรจุและเก็บรักษา

ห่อตัวปลาดุกที่ทำได้ด้วยกระดาษห่อละตัวให้มองเห็นส่วนหาง แล้ววางเรียงใส่ถุงพลาสติกปิดผนึก เก็บในตู้เย็น

วิธีรับประทาน

นำไปทอด ใส่หอมซอย พริกขี้หนูซอย ปิบมะนาว รับประทานกับข้าว



แจ่วบอง

แจ่วบอง เป็นผลิตภัณฑ์ที่นำเอา
ปลาธำมาโฆษกหรือสับผสมรวมกับพริก
หอม กระเทียม ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด
แล้วปรุงแต่งรสด้วยน้ำปลาธำ น้ำตาล
และน้ำมันมะปึก

วัตถุดิบ

ปลาธำปลากะตือ ปลาธำ
ปลาช่อน หรือปลาธำปลาชนิด
อื่นๆ

ส่วนผสม

ปลาร้าดิบ	200 กรัม	หอมแดง	200 กรัม
กระเทียม	100 กรัม	มะเขือเทศ (หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ คั่ว)	150 กรัม
มะขามเปียก	100 กรัม	พริกขี้หนูปั่น	50 กรัม
ข้า้ ตะไคร้ ใบมะกรูด	50 กรัม	น้ำตาลทราย	15 กรัม
(หั่นเป็นชิ้นเล็ก ๆ คั่วให้หอม)		น้ำปลาร้าต้มสุก	200 กรัม
น้ำ	250 กรัม		

วิธีเตรียมเครื่องปรุง

1. น้ำปลาร้ามาตัดหัวออก สับทั้งก้าง
2. คั่วพริกขี้หนูแห้ง แล้วนำมาปั่นให้ละเอียด
3. หั่นข้า้ ตะไคร้ ใบมะกรูด เป็นชิ้นบาง ๆ นำไปคั่วให้เหลือง แล้วนำไปปั่นให้ละเอียด
4. ปอกเปลือกหอมแดงและกระเทียมแล้วนำไปคั่วให้สุก ก่อนนำไปปั่นให้ละเอียด
5. มะเขือเทศหั่นเป็นลูกเต๋า นำไปคั่วให้สุก แล้วปั่นให้ละเอียด

วิธีทำ

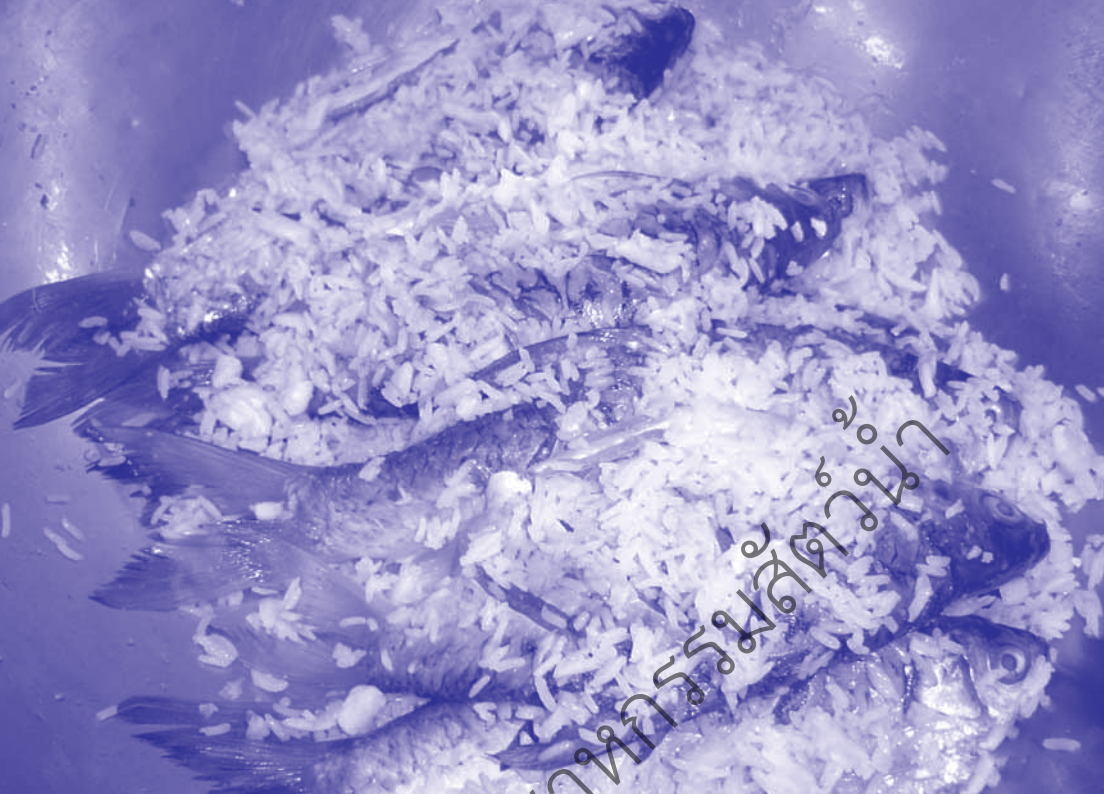
1. คั่วปลาร้าดิบด้วยไฟอ่อน ๆ จนสุก
2. ใส่เครื่องเทศ ได้แก่ ข้า้ ตะไคร้ ใบมะกรูด หอมแดง กระเทียม มะเขือเทศ ที่ปั่นละเอียดผสมให้เข้ากัน เติมพริกขี้หนูปั่นแล้วคั่วต่อ
3. ปรุงรสด้วยน้ำมะขามเปียก น้ำตาลทราย ชิมรส คั่วต่อจนได้ที่และตั้งทิ้งไว้ให้เย็น

วิธีการบรรจุและเก็บรักษา

เมื่อผลิตภัณฑ์เย็นแล้ว ตักใส่กระปุกพลาสติก (ชนิดโพลิโพรไพลีน) หรือขวดแก้ว ปิดฝาให้แน่น เก็บที่อุณหภูมิห้อง หรืออุณหภูมิตู้เย็น

วิธีรับประทาน

คลุกกับข้าวรับประทานพร้อมผักสด



ปลาต้ม

ปลาต้ม เป็นผลิตภัณฑ์ประเภทหมักดอง โดยใช้ปลาทั้งตัวหรือเนื้อปลาหั่นเป็นชิ้นหมักกับข้าวสุกและกระเทียมจนเกิดรสเปรี้ยว

วัตถุดิบ

ปลาที่ใช้ ได้แก่ ปลาตะเพียน
ปลาจีน ปลาทับทิม ปลานิล

ส่วนผสม

ปลา	1	กิโลกรัม
เกลือ	30-50	กรัม
ข้าวเจ้าหรือข้าวเหนียวสุก	100-150	กรัม
กระเทียมบด	50-80	กรัม

วิธีทำ

1. นำปลาสดทั้งตัวมาขอดเกล็ด ผ่าท้องเอาไส้พุงออก ล้างท้องและเหงือกให้สะอาด
2. สำหรับปลาทั้งตัว บั้ง แล้ววางผึ่งสะเด็ดน้ำจนผิวแห้งประมาณ 15 นาที กรณีตัวใหญ่แล้วเนื้อเป็นชิ้นทำปลาต้มชิ้น หรือหมั่นเป็นชิ้นยาวทำปลาต้มเส้น
3. นวดหรือเคล้าปลากับเกลือจนเนื้อปลานุ่ม
4. หมักทิ้งไว้ประมาณ 2 ชั่วโมง เทน้ำเกลือและน้ำที่ไหลออกจากตัวปลาออก
5. เคล้ากับข้าวสุกและกระเทียมที่บดรวมกันได้
6. นำไปใส่ในภาชนะอัดให้แน่น ปิดภาชนะให้มิดชิด
7. หมักไว้ที่อุณหภูมิห้อง 3-5 วัน จนเกิดรสเปรี้ยว

การบรรจุและเก็บรักษา

ใส่ถุงพลาสติกปิดผนึกเก็บในตู้เย็น

วิธีรับประทาน

นำมาทอดให้สุกแล้วรับประทานกับข้าว



แกลบปลา (สับฟัก)

แกลบปลา เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะและรสชาติคล้ายแกลบหมู มีการป้อนและหมักให้มีรสเปรี้ยวตามความต้องการ

วัตถุดิบ

ปลาที่ใช้ ได้แก่ ปลายี่สกเทศ ปลานวลจันทร์ ปลาชะโด ปลาจีน ปลาสวายขาว ปลาสลัด ปลากวาย

ส่วนผสม

เนื้อปลาสด	1 กิโลกรัม
เกลือป่น	20-30 กรัม
ข้าวเจ้า หรือข้าวเหนียวสุก	150 กรัม
กระเทียมบด	15-30 กรัม

วิธีทำ

1. นำปลาสดทั้งตัวมาขอดเกล็ด ตัดหัว เอาไส้พุงออก ล้างน้ำให้สะอาด แล้เอาเฉพาะเนื้อ
2. บดเนื้อปลาด้วยเครื่องบด
3. นวดเนื้อปลากับเกลือ ข้าวสุก กระเทียม ประมาณ 10-15 นาที ให้เนื้อปลา ข้าวสุก และกระเทียมเข้ากันดี
4. ห่อด้วยใบตองหรืออัดใส่ถุงพลาสติก
5. วางไว้ที่อุณหภูมิห้องประมาณ 3 วัน จนเกิดรสเปรี้ยว

การบรรจุและเก็บรักษา

ใส่ถุงพลาสติกปิดผนึกแล้วเก็บในตู้เย็น

วิธีรับประทาน

นำมอดให้สุกแล้วรับประทานกับข้าว



ไส้กรอกอีสาน (ปลา)

ไส้กรอกอีสาน (ปลา)

เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะและ
ส่วนผสมเช่นเดียวกับไส้กรอกอีสาน
ที่ทำจากเนื้อหมู แต่ใช้เนื้อปลาแทน

วัตถุดิบ

ควรใช้ปลาที่มีเนื้อขาวและ
ไขมันต่ำ ได้แก่ ปลานิล ปลานวลจันทร์
ปลาเยือก และ ปลาทราย เป็นต้น

ส่วนผสม

เนื้อปลาสด	1 กิโลกรัม	เกลือ	35 กรัม
พริกไทยป่น	1.25 กรัม	ข้าวสุก	500 กรัม
วุ้นเส้น	500 กรัม	กระเทียม	125 กรัม
น้ำตาลทราย	30 กรัม		

ใส่หมูหรือใส่แกะหรือใส่คอลลาเจน

วิธีทำ

1. ปลาสด ขอดเกล็ด ตัดหัว เอาไส้พุงออก ล้างน้ำให้สะอาดแล้วเอาเฉพาะเนื้อ
2. บดเนื้อปลาด้วยเครื่องบด
3. นำ เกลือ กระเทียม พริกไทย น้ำตาลทราย ผสมให้เข้ากันก่อน
4. ใส่วุ้นเส้นที่แช่น้ำจนเส้นนิ่ม ข้าวสุก และเนื้อปลาลงคลุกเคล้าต่อจนเข้ากัน
5. อัดใส่ไส้ มัดเป็นท่อนๆ
6. นำไส้กรอกที่ได้ใส่ถุงพลาสติก ปิดปากถุง วางไว้ที่อุณหภูมิห้องประมาณ 2-3 วัน ไส้กรอกจะเปรี้ยวได้ที่

การบรรจุและเก็บรักษา

เมื่อไส้กรอกเปรี้ยวได้ที่ ถ้าไม่รับประทานทันที ควรใส่ถุงพลาสติกปิดผนึก แล้วเก็บในตู้เย็น

วิธีรับประทาน

นำมาทอดให้สุกแล้วรับประทานกับซิงสด ผักชี ผักกาดหอม ถั่วลิสงทอด พริกสด



น้ำปลา

น้ำปลา เป็นผลิตภัณฑ์สัตว์น้ำ
พื้นเมืองของไทย ใช้เป็นเครื่องปรุง
แต่งรสอาหาร

วัตถุดิบ

น้ำปลาทำได้จากปลาน้ำจืด
และปลาทะเล นิยมทำจากปลา
ขนาดเล็ก **ปลาน้ำจืด**ที่ใช้เป็น
วัตถุดิบ ได้แก่ ปลาสร้อยและ
ปลาชิว **ส่วนปลาทะเล** ได้แก่
ปลากะตัก หรือปลาใต้ตัน

ส่วนผสม

ปลาสด (ปลากะตัก ปลาชิวแก้ว ปลาสร้อย)	90 กิโลกรัม
เกลือ	30 กิโลกรัม

วิธีทำ

1. นำปลามาเคล้ากับเกลือให้ทั่ว โดยใช้อัตราส่วน ปลา:เกลือ เป็น 3:1 โดยน้ำหนัก
2. ใส่เกลือรองกันบ่อหมัก (อาจใช้ ตุ่ม/โอ่ง/ไห) ใส่ปลาที่เคล้าเกลือแล้วและ เทเกลือทับด้านบน ปิดฝาบ่อหมัก อย่าให้น้ำเข้า ควรตั้งบ่อหมักไว้กลางแจ้ง
3. หมักทิ้งไว้นาน 12-18 เดือน จะได้น้ำปลาสีน้ำตาลแกมแดง
4. กรองของเหลวที่ได้ผ่านกากปลาจนใส
5. ของเหลวที่ได้ จะเป็นน้ำปลาน้ำหนึ่ง อาจบรรจุใส่ขวดจำหน่ายเลย หรือ ผสมน้ำตาลทรายก่อนบรรจุจำหน่าย
6. กากปลาที่เหลือ ใส่น้ำเกลือเข้มข้น (26%) ลงไปให้ท่วมกากปลา หมักต่อนาน ประมาณ 4-6 เดือน แล้วจึงกรองและบรรจุใส่ขวด เช่นเดียวกับน้ำหนึ่ง
7. ถ้ามีกากปลาเหลือ อาจใส่น้ำเกลือเข้มข้นเพื่อหมักต่อเป็นน้ำปลาน้ำที่สามได้ ส่วนกากปลาที่เหลือนำไปใช้เป็นปุ๋ยสำหรับใส่ต้นไม้ได้

สำหรับน้ำปลาที่ได้จากการหมักน้ำที่สองและสามจะมีคุณภาพต่ำลงไปเรื่อย ๆ อาจเป็นน้ำปลาผสม ซึ่งต้องมีการตรวจวิเคราะห์คุณภาพ

การบรรจุและเก็บรักษา

บรรจุในขวดแก้วปิดฝาให้มิดชิด ถ้ายังไม่เปิดใช้สามารถเก็บได้นานมากกว่า 1 ปี

วิธีรับประทาน

ใช้เป็นเครื่องปรุงรสในการประกอบอาหารไทย



ปลายอ

ปลายอ เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีลักษณะ และส่วนผสม เช่นเดียวกับหมูยอ ทำมาจากปลาที่มีเนื้อขาว และมีความเหนียวพอสมควร

วัตถุดิบ

ปลาน้ำจืด ได้แก่ ปลานวลจันทร์ ปลาช่อน ปลากลาย ปลานิล หรือจะใช้ **ปลาทะเล** เช่น ปลาอินทรี ปลาทูแดง ปลาน้ำดอกไม้

ส่วนผสม

เนื้อปลาสด	1 กิโลกรัม
เกลือป่น	20 กรัม
พริกไทยป่น	12 กรัม
ไข่ไก่	1 ฟอง
น้ำมันพืช	50 กรัม
น้ำแข็งบดละเอียด	30 กรัม

วิธีทำ

1. นำปลาสดมาขอดเกล็ด ตัดหัวเอาไส้พุงออก ล้างน้ำให้สะอาด แล้วเอาเฉพาะเนื้อ
2. บดเนื้อปลาด้วยเครื่องบดให้ละเอียด
3. นวดเนื้อปลา 5 นาที ใส่เกลือครึ่งหนึ่ง นวดต่ออีก 10 นาที เติมเกลือที่เหลือ นวดต่ออีก 10 นาที ระหว่างนวด เติมน้ำมันพืชบดละเอียดลงไปด้วย
4. ใส่ไข่แล้วนวดต่อ 5 นาที แล้วจึงเติมพริกไทยและมันหมู นวดผสมให้เข้ากัน อีกประมาณ 3 นาที (ถ้าใช้น้ำมันพืชแทนมันหมู ใส่ประมาณ 50 กรัม)
5. นำปลายอดที่ผสมแล้วห่อด้วยใบตองแบบหมุยอ แล้วใส่ลังถึงนึ่งในน้ำเดือด ประมาณครึ่งชั่วโมง

การบรรจุและเก็บรักษา

บรรจุใส่ถุงพลาสติก ปิดผนึกเก็บในอุณหภูมิตู้เย็น

วิธีรับประทาน

รับประทานได้เลย หรือนำไปทอด หรือยำรับประทาน



ไส้อ้วนปลา

ไส้อ้วน เป็นอาหารพื้นเมืองของภาคเหนือ นิยมบริโภคกับน้ำพริกหนุ่มและข้าวเหนียวนึ่งสุกที่มีจำหน่ายทั่วไปจะเป็นไส้อ้วนหมู แต่สามารถนำเนื้อปลามาทำแทนเนื้อหมูได้

วัตถุดิบ

เนื้อปลาเกือบทุกชนิดทั้งปลาทะเลและปลาน้ำจืด เช่น ปลาทรายแดง ปลาเกะ ปลาช่อนเหี้ยบ ปลาดาบหลวง ปลาลิ้นหมา ปลาน้ำดอกไม้ ปลาช่อนทะเล ปลาดุก ปลาเยี่ยง ปลาฉลวย ปลากระแห และปลานิล



ส่วนผสม

เนื้ปลาสด	1 กิโลกรัม	น้ำตาล	10 กรัม
มันหมูหั่นชิ้นเล็ก ๆ	100 กรัม	ต้นหอมหั่นหยาบ	100 กรัม
ใบมะกรูดหั่นฝอย	10 กรัม	น้ำปลา	20 กรัม
ซีอิ๊วขาว	30 กรัม	ไข่หมูหรือไข่แกะหรือไข่คอดลาเจน	

เครื่องแกง :

พริกแห้ง	25 กรัม	กระเทียม	100 กรัม
หอมแดงหั่นฝอย	100 กรัม	ตะไคร้ซอย	100 กรัม
ผิวมะกรูดซอย	10 กรัม	กะปิ	20 กรัม
เกลือป่น	10 กรัม		

วิธีทำ

1. นำส่วนผสมเครื่องแกงมาโขลกหรือบดให้ละเอียดเข้ากัน
2. นำปลาสดมาขอดเกล็ด ตัดหัวเอาไส้พุงออก ล้างน้ำให้สะอาด แล้วเอาเฉพาะเนื้อ แล้วสับหรือบดเนื้อปลาด้วยเครื่องบด
3. ผสมเนื้อปลากับมันหมู น้ำปลา ซีอิ๊วขาว น้ำตาลและเครื่องแกง โดยเคล้าให้เข้ากัน ใส่ต้นหอมหั่นหยาบและใบมะกรูดหั่นฝอย เคล้าต่อให้เข้ากันดี
4. อัดใส่ไส้ (ผูกเป็นท่อน ตามความยาวที่ต้องการ)
5. นำไปอบที่อุณหภูมิ 50 องศาเซลเซียส ประมาณ 1 ชั่วโมง หรือนึ่งประมาณ 15 นาที หรือนำไปย่างจนสุก ขณะย่างใช้ส้อมหรือไม้ปลายแหลมจิ้มไส้ั่วให้เป็รูเล็กๆ เพื่อไล่ไ้อากาศและป้องกันไม่ให้ไส้แตก
6. รว้ดึ่งให้เย็น

การบรรจุและเก็บรักษา

บรรจุใส่ถุงพลาสติกปิดผนึกเก็บรักษาไว้ที่อุณหภูมิตู้เย็นหรือแช่แข็ง

วิธีรับประทาน

นำมาทอดหรือย่างให้สุกก่อนรับประทาน สำหรับไส้ั่วที่เก็บรักษาไว้ไนตู้เย็นหรือช่องแช่แข็งควรนำออกมาวางให้คลายเย็นแล้วอุ่นให้ร้อนก่อนรับประทาน



ไส้กรอกปลา

ไส้กรอกปลา

มีลักษณะและรสชาติคล้ายกับไส้กรอกหมู แต่ใช้น้ำปลาแทน ถ้าใช้น้ำปลาหลายชนิดผสมกัน ควรใช้ปลาที่มีเนื้อเหนียวเป็นส่วนประกอบหลัก

วัตถุดิบ

ปลาทะเล ได้แก่ ปลาอินทรี ปลาหางเหลือง ปลากะโทงเทง ปลาทูรายแดง ปลาเกะฮิ ปลาข้างเหยียบ ปลาดาบหลวง ปลาลิ้นหมา ปลาน้ำดอกไม้ ปลาช่อนทะเล หรือปลาน้ำจืด เช่น ปลายี่สก ปลานวลจันทร์ ปลากาย ปลาตุก ปลานิล

ส่วนผสม

เนื้อปลาสด	1 กิโลกรัม	เกลือป่น	30 กรัม
น้ำตาล	15 กรัม	แป้งมัน	100 กรัม
น้ำมันพืช	250 กรัม	กระเทียมสับละเอียด	20 กรัม
พริกไทย	10 กรัม	หอมใหญ่สับละเอียด	30 กรัม
ผงลูกจันทน์	1 กรัม	น้ำผสมน้ำแข็ง	400 กรัม
ไข่ขาวผง	15 กรัม (หรือไข่ขาวสด 30 กรัม)		
ใส่หมูหรือใส่แกะหรือใส่คอลลาเจน			

วิธีทำ

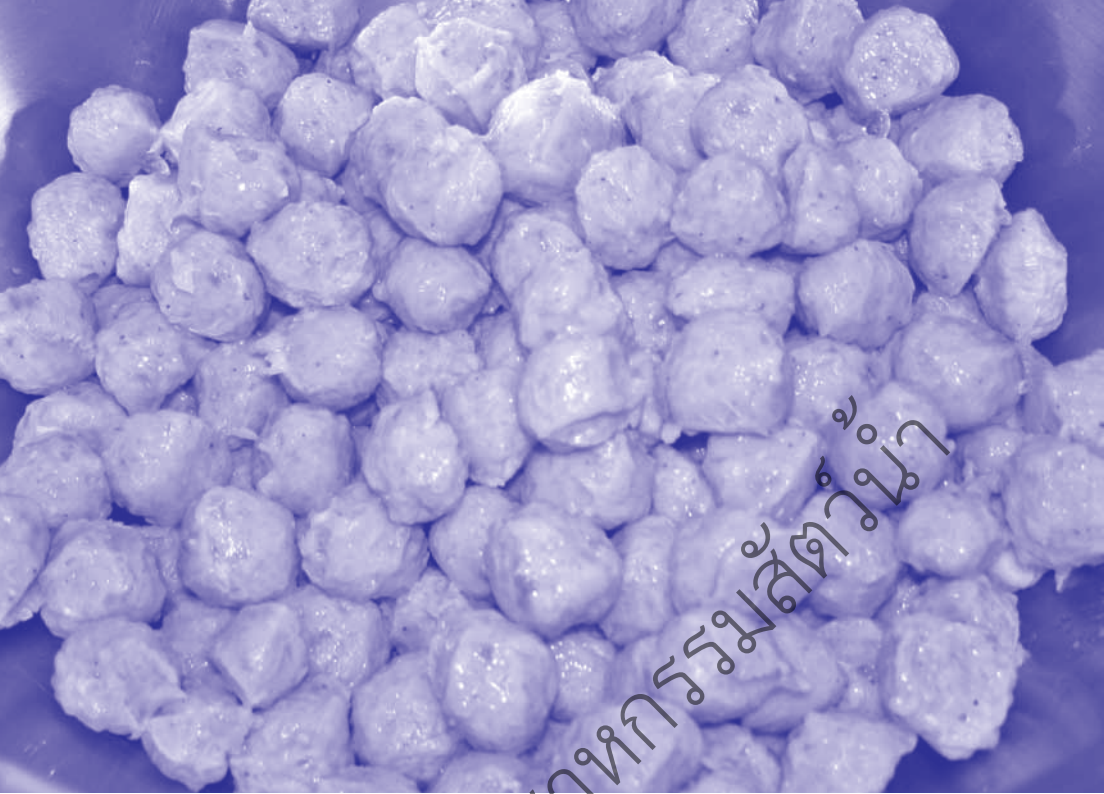
1. นำปลาสดมาขูดเกล็ด ตัดหัวเอาไส้พุงออก ล้างน้ำให้สะอาด แล้วเอาเฉพาะเนื้อ
2. บดหรือสับเนื้อปลาให้ละเอียดด้วยเครื่องบด
3. นวดเนื้อปลากับเกลือประมาณ 5 นาที
4. นำส่วนผสมมาละลายในน้ำ 200 กรัม ใส่ผสมกับเนื้อปลาในข้อ 3 นวดต่อประมาณ 20 นาที ใส่น้ำมันพืชและน้ำ/น้ำแข็งที่เหลือนวดต่อให้เข้ากันดี
5. นำปลาที่นวดได้ที่แล้วใส่เครื่องอัดไส้กรอกและอัดใส่ไส้ (ผูกเป็นท่อนตามความยาวที่ต้องการ)
6. นำไปต้มที่อุณหภูมิ 40 องศาเซลเซียส ประมาณ 20-30 นาที
7. จากนั้นนำไปต้มที่อุณหภูมิ 90 องศาเซลเซียส อีกประมาณ 20-30 นาที
8. นำไส้กรอกที่ต้มแล้วแช่ลงในน้ำเย็น ให้หายร้อน
9. หางจึงให้สะเด็ดน้ำ

การบรรจุและเก็บรักษา

บรรจุใส่ถุงพลาสติกเก็บรักษาไว้ที่อุณหภูมิตู้เย็นหรือแช่ในน้ำแข็ง

วิธีรับประทาน

รับประทานได้ทันที หรือนำมาทอด หรือยำ



ลูกชิ้นปลา

ลูกชิ้นปลา ทำจากลูกชิ้นปลา อาศัยหลักการง่าย ๆ โดยนำเนื้อปลากับเกลือจะทำให้เนื้อปลาเหนียวจนสามารถปั้นเป็นลูกชิ้นได้ สำหรับอุตสาหกรรมลูกชิ้นปลาผู้ผลิตมักจะใช้น้ำผสมเพื่อให้เนื้อลูกชิ้นนุ่มและเพิ่มปริมาณ บางครั้งผู้ผลิตจะเติมแป้งเพื่อให้ลูกชิ้นเหนียวและเพิ่มปริมาณเช่นเดียวกัน ซึ่งลูกชิ้นที่ใส่แป้งมากเกินไปจะนำไปทอดรับประทาน

วัตถุดิบ

ควรเลือกใช้ปลาที่เนื้อมีความเหนียวสูง สำหรับปลาทะเล ได้แก่ ปลาอินทรี ปลาหางเหลือง ปลากระโทงแทง ปลาทรายแดง ปลาข้างเหยียบ ปลาดาบขาว ปลาดิ้นหมา ปลาน้ำดอกไม้ ปลาช่อนทะเล หรือปลาน้ำจืด เช่น ปลายี่สก ปลานวลจันทร์ ปลากระยา

ส่วนผสม (แบบไมใส่แบ่ง)

เนื้อปลาสด	1 กิโลกรัม	พริกไทยป่น	10 กรัม
เกลือป่น	30 กรัม	น้ำตาลทราย	35 กรัม
(3% ของน้ำหนักเนื้อปลา)		น้ำแข็งบดละเอียด	300 กรัม

ส่วนผสม (แบบใส่แบ่ง)

เนื้อปลาสด	1 กิโลกรัม	เกลือป่น	30 กรัม
น้ำตาลทราย	50 กรัม	กระเทียมสับ	50 กรัม
พริกไทยป่น	10 กรัม	แบ่งมัน	280 กรัม
น้ำแข็งบดละเอียด	350 กรัม		

วิธีทำ

1. นำปลาสดทั้งตัวมาขอดเกล็ด ตัดหัวเอาไส้พุงออก ล้างให้สะอาด
2. แล่ปลาเอาแต่เนื้อมาบดด้วยเครื่องบดให้ละเอียด แช่เนื้อปลาสดในน้ำแข็งให้เย็นจัด
3. นวดเนื้อปลาที่บดละเอียดแล้วกับเกลือนานประมาณ 5-10 นาที
4. เติมส่วนผสมทั้งหมด และน้ำแข็ง ระหว่างที่เติมยังคงนวดปลาต่อไปใช้เวลาประมาณ 15 นาที
5. นำปลาที่นวดได้ที่แล้วบรรจุลงเครื่องปั้นลูกชิ้นหรือปั้นด้วยมือเป็นลูกกลมใส่น้ำอุ่น
6. ลูกชิ้นที่ได้แช่ในน้ำอุ่น 40 องศาเซลเซียส ประมาณ 20 นาที เพื่อให้ลูกชิ้นแข็งตัว
7. ต้มต่อในน้ำร้อนอุณหภูมิ 90 องศาเซลเซียส ประมาณ 20 นาที
8. แล่ลูกชิ้นที่ต้มสุกแล้วในน้ำเย็น

วิธีการบรรจุและเก็บรักษา

บรรจุลูกชิ้นใส่ถุงพลาสติกแล้วเก็บแช่ในน้ำแข็งหรือตู้เย็น (อุณหภูมิ 5-8 องศาเซลเซียส) จะเก็บได้นาน 1-2 อาทิตย์

วิธีรับประทาน

รับประทานได้ทันที นำไปนึ่งหรือทอด จิ้มกับน้ำจิ้ม หรือนำไปใส่ก๋วยเตี๋ยวต้มจืด แกงเผ็ด



ปลาบดชุบขนมปังป่น หรือปลาทึพย

ปลาบดชุบเกล็ดขนมปัง
หรือปลาทึพย เป็นผลิตภัณฑ์ที่
สามารถนำเอาเนื้อปลามาใช้ประโยชน์ได้หมด

วัตถุดิบ

ปลาเกือบทุกชนิด
ทั้งปลาน้ำจืดและปลาทะเล

ส่วนผสม

เนื้อปลาบด	500 กรัม	เกลือป่น	6 กรัม
พริกไทยป่น	2.5 กรัม	น้ำตาลทราย	5-10 กรัม
หัวหอมใหญ่สับละเอียด	10 กรัม	ขนมปังป่น	155 กรัม
น้ำเย็น			

วิธีทำ

1. นำปลาสดมาขอดเกล็ด ตัดหัว เอาไส้พุงออก ล้างให้สะอาด แล้วเอาเฉพาะเนื้อ
2. นำเนื้อปลามาบดด้วยเครื่องบดหรือสับให้ละเอียด
3. ล้างเนื้อปลาบดด้วยน้ำเย็น 2 ครั้ง แล้วบีบน้ำออก
4. นำเนื้อปลามาขนาดผสมกับเกลือโดยเติมเกลือทีละน้อยจนหมด ถ้าเนื้อปลาแห้งเกินไปให้เติมน้ำเย็นลงไป
5. เติมน้ำตาลทรายและพริกไทย นวดผสมจนเข้ากันดีแล้วจึงใส่หัวหอมใหญ่สับละเอียด นวดต่อไปจนเป็นเนื้อเดียวกัน
6. โรยเกล็ดขนมปังบนภาชนะสี่เหลี่ยม แล้วเทเนื้อปลาบดที่ผสมแล้วลงบนภาชนะเกลี่ยให้เต็มภาชนะโดยให้ความหนาของเนื้อปลาประมาณ 1.0-1.5 เซนติเมตร แล้วโรยหน้าด้วยเกล็ดขนมปังให้ทั่ว
7. ใช้มีดตัดเนื้อปลาเป็นชิ้นสี่เหลี่ยมยาว 5-6 เซนติเมตร กว้าง 1 เซนติเมตร ตั้งทิ้งไว้ประมาณ 20 นาที เพื่อให้เนื้อปลาแห้งตัว

วิธีการบรรจุและเก็บรักษา

ใส่ถุงพลาสติกปิดผนึก เก็บในตู้เย็น (ช่องแช่แข็งอุณหภูมิ-18 องศาเซลเซียส)

วิธีรับประทาน

นำไปทอดในน้ำมันจนสุก จิ้มน้ำจิ้มบ๊วย รับประทานเป็นอาหารว่าง

ขนมดอกจอกกึ่ง/ปลา

ขนมดอกจอกกึ่ง/ปลา เป็นขนมไทย
มาแต่ดั้งเดิม นำมาดัดแปลงโดยการใส่เนื้อปลาหรือ
กุ้งผสมไปด้วยเป็นการเพิ่มคุณค่าทางอาหาร ได้แก่
โปรตีนจากเนื้อสัตว์

ส่วนผสม

แป้งมัน	94 กรัม	แป้งข้าวเจ้า	94 กรัม
แป้งสาลี	60 กรัม	กะทิ (250 มิลลิลิตร)	1 กล่อง
ไข่ไก่	1 ฟอง	น้ำปูนใส	100 กรัม
น้ำตาลทราย	138 กรัม	เกลือป่น	4 กรัม
กุ้งหรือปลาตัวแห้ง	20 กรัม		

วิธีทำกุ้ง/ปลาตัวแห้ง

นำกุ้งมาลวกในน้ำเดือดจนสุกตักขึ้นแช่น้ำเย็นแกะเอาแต่เนื้อ หรือใช้ปลาเนื้ให้สุกแกะเอาแต่เนื้อ นำเนื้อกุ้งหรือเนื้อปลามานับด้วยเครื่องปั่นให้ละเอียด นำเนื้อที่ปั่นแล้วมาคั่วด้วยไฟอ่อนๆ ประมาณ 20-25 นาที จนแห้งมีกลิ่นหอม นำมาปั่นให้ละเอียดอีกครั้ง

วิธีทำ

นำแป้ง 3 ชนิดมาร่อนรวมกัน ใส่ไข่และกะทิลงในแป้งแล้วนวดผสมกัน เติมน้ำปูนใส น้ำตาลทราย กุ้งหรือปลาตัวแห้งผสมให้เข้ากัน เทน้ำมันทอดใส่กระทะ ตั้งไฟ แล้วนำพิมพ์ขนมดอกจอกแช่ในน้ำมันให้ร้อน แล้วนำพิมพ์ที่ร้อนจุ่มลงในส่วนผสมที่เตรียมไว้แล้วยกพิมพ์วางลงในกระทะที่มีน้ำมันร้อน ค่อยๆ เขย่า แป้งให้หลุดออกจากพิมพ์ แล้วทอดต่อจนเหลืองตักขึ้น ผึ่งขนมให้เย็น

วิธีการบรรจุและเก็บรักษา

เก็บใส่ขวดโหลปิดฝาให้แน่น หรือถุงพลาสติกปิดผนึก

วิธีรับประทาน

รับประทานเป็นอาหารว่าง



ปั้นขลิบไส้ปลา

ปั้นขลิบไส้ปลา เป็นอาหารว่างที่มีคุณค่าทางอาหาร เพราะเพิ่มโปรตีนจากเนื้อปลา โดยนำเอาเนื้อปลาลวกผสมในส่วนผสมของไส้

ส่วนผสม

เนื้อปลาล้างสะอาด	60 กรัม
น้ำตาลปีบ	200 กรัม
เกลือป่น	4 กรัม
หัวไชโป๊หวาน	100 กรัม
ถั่วลิสงคั่ว (บุบพอแตก)	100 กรัม
รากผักชี	10 กรัม
พริกไทยป่น	2 กรัม
กระเทียมลับ	15 กรัม
หอมแดงลับ	20 กรัม



วิธีทำไส้

1. โขลกรากผักชี หอมแดง พริกไทย ให้ละเอียด
2. นำกระทะใส่น้ำมันพืชตั้งไฟพอร้อน ใส่เครื่องปรุงที่โขลกละเอียดพร้อมเนื้อปลาสด น้ำตาล และเกลือคนให้เข้ากันดี ใส่ถั่วลิสงคั่วคนให้ทั่วแล้วยกลง วางไว้ให้เย็น
3. ปั่นไส้เป็นรูปวงรี ขนาดความยาวประมาณ 1.5 เซนติเมตร

ส่วนผสมแป้ง

แป้งสาลี (ตราว่าว)	330 กรัม	แป้งข้าวเจ้า	50 กรัม
ไข่ไก่ (ไข่แดง)	2 ฟอง	น้ำมันพืช	65 กรัม
น้ำปูนใส	90 กรัม	น้ำ	135 กรัม

วิธีทำ

1. ผสมแป้งสาลี แป้งข้าวเจ้า ไข่ไก่ (เฉพาะไข่แดง) คลุกเคล้าให้เข้ากัน ใส่น้ำมันพืช สลับกับน้ำปูนใสและน้ำ คลุกเคล้าและนวดจนเนื้อแป้งนุ่มเนียน แล้วคลุมแป้งด้วยผ้าหรือใส่ในถุงพลาสติกเพื่อไม่ให้เนื้อแป้งแข็ง
2. แบ่งแป้งเป็นก้อนเล็กๆ ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 2 เซนติเมตร แล้วแผ่แป้งเป็นแผ่นบางๆ นำใส่วางตรงกลาง พับแป้งปิดไล่ให้มิด ขลิบริมแป้งเป็นเกลียว ทำเช่นนี้จนหมดแป้ง
3. นำไปทอดในน้ำมันที่ร้อนปานกลางจนเหลือง ตักวางบนตะแกรงหรือกระชอนเพื่อให้สะเด็ดน้ำมัน

วิธีการบรรจุและเก็บรักษา

เมื่อเย็นแล้ว เก็บใส่ขวดโหลปิดฝาให้แน่น

วิธีรับประทาน

เป็นอาหารว่างรับประทานกับน้ำชาหรือกาแฟหรือน้ำแข็งใส่น้ำหวาน



สาकुไส้ปลา

สาकुไส้ปลา เป็นอาหารว่างชนิดหนึ่ง รับประทานกับผักสด ได้แก่ พริกทอดหอม พริกขี้หนูและพริกสด นำเนื้อปลามาทำเป็นไส้แทนเนื้อหมูเพื่อได้คุณค่าโปรตีนจากเนื้อปลา

ส่วนผสมได้

เนื้ปลาสับละเอียด	60 กรัม	น้ำตาลปีบ	200 กรัม
เกลือป่น	4 กรัม	หัวไชโป๊หวาน	100 กรัม
ถั่วลิสงคั่ว (บุบพอแตก)	100 กรัม	รากผักชี	10 กรัม
พริกไทยป่น	2 กรัม	หอมแดงสับ	20 กรัม
กระเทียมสับละเอียด (สำหรับเจียว)	20 กรัม		
น้ำมันพืช (สำหรับทอดลูกสาหร่าย)			

วิธีทำไส้

1. โขลกรากผักชี หอมแดง พริกไทย ให้ละเอียด
2. นำกระเทียมสับน้ำมันพืชตั้งไฟพอร้อน ใส่เครื่องปรุงที่โขลกละเอียดพร้อมเนื้ปลาสับ น้ำตาลและเกลือคนให้เข้ากันดี ใส่ถั่วลิสงคั่วคนให้ทั่วแล้วยกลงวางไว้ให้เย็น
3. ปั้นไส้เป็นรูปกลม ขนาดเส้นผ่านศูนย์กลางประมาณ 1.5 เซนติเมตร

วิธีทำแป้ง

1. ใช้สาหร่ายเม็ดเล็กอย่างดี 200 กรัม
2. ใส่น้ำอุ่นให้ท่วมสาหร่าย พอเม็ดสาหร่ายขึ้นดีแล้วค่อยยัดให้เข้ากัน
3. นำเม็ดสาหร่ายที่นวดแล้วแบ่งเป็นก้อนเท่าๆ กัน แผ่ให้เป็นแผ่นบางเอาใส่รางตรงกลาง แล้วจับสาหร่ายหุ้มให้มิด
4. ทิ้งไว้สักถึงที่ปูใบตองทาน้ำมัน ยกขึ้นตั้งบนน้ำเดือดนานประมาณ 10 นาที หรือนำไปต้มในน้ำเดือดจนสาหร่ายเม็ดสาหร่ายจะลอย ตักวางบนภาชนะที่ทาน้ำมัน

วิธีรับประทาน

สาหร่ายที่นึ่งหรือต้มสุกแล้วโรยด้วยกระเทียมเจียว รับประทานกับผักกาดหอม ผักชี และพริกสด



ปอเปี๊ยะไส้กุ้งสด

ปอเปี๊ยะ: เป็นอาหารว่างชนิดหนึ่ง
เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัย ได้คุณค่า
ทางอาหาร สามารถใช้พักนาเป็นเครื่องเคียง
ในการรับประทานอาหารด้วย

ส่วนผสม

แผ่นแป้งปอเปี๊ยะ	1,000 กรัม	วุ้นเส้น	300 กรัม
เนื้อกุ้งสับ	300 กรัม	แป้งมัน	5 กรัม
ซีอิ๊วขาว	50 กรัม	พริกไทยป่น	2 กรัม
เห็ดหูหนู	300 กรัม	รากผักชี	10 กรัม
กระเทียม	15 กรัม	น้ำมันพืชสำหรับทอด	

น้ำสะอาดสำหรับทำแป้งเปี๊ยก

วิธีทำ

1. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย ให้ละเอียด
2. หั่นเห็ดหูหนูเป็นเส้นเล็กๆ
3. นำเนื้อกุ้ง วุ้นเส้น เห็ดหูหนู ซีอิ๊วขาว กระเทียม พริกไทย รากผักชีที่โขลกไว้ในข้อ 1 คลุกเคล้าให้เข้ากัน
4. ผสมแป้งมันกับน้ำ คนให้เข้ากัน นำไปตั้งไฟพอข้นเป็นแป้งเปี๊ยก ยกลง
5. นำแผ่นแป้งปอเปี๊ยะมาห่อไส้ที่โขลกไว้ในข้อ 3 พับหัวพับท้าย ม้วนให้แน่น ทาด้วยแป้งเปี๊ยกเพื่อให้แผ่นแป้งติดกัน

ส่วนผสมน้ำจิ้ม

พริกชี้ฟ้าแดงโขลกละเอียด	5 เม็ด	กระเทียมโขลกละเอียด	10 กรัม
เกลือ	10 กรัม	น้ำตาลทราย	188 กรัม
น้ำส้มสายชู	200 กรัม		

วิธีทำน้ำจิ้ม

ผสมน้ำส้ม น้ำตาลทราย เกลือ พริก กระเทียม เคี่ยวให้เดือดและข้น

วิธีรับประทาน

นำไปทอดให้เหลืองกรอบรับประทานกับน้ำจิ้ม และผักสด ได้แก่ ผักกาดหอม ผักชี ใบโหระพา



ข้าวเกรียบปลา/กุ้ง

ข้าวเกรียบปลา/กุ้ง ข้าวเกรียบ เป็นอาหารว่างที่นิยมรับประทานกันอย่างแพร่หลาย เป็นผลิตภัณฑ์ที่มีแป้งเป็นส่วนประกอบหลัก การนำเนื้อปลาหรือเนื้อกุ้งผสมเพิ่มลงไปเป็นการเพิ่มโปรตีน และเพิ่มกลิ่นรสจากปลา และกุ้ง

วัตถุดิบ

เนื้อกุ้งและเนื้อปลาเกือบทุกชนิด สามารถนำมาใช้เป็นส่วนผสมในการทำข้าวเกรียบได้

ส่วนผสม

แป้งมัน	1000 กรัม	แป้งสาลี	130 กรัม
เนื้อกุ้งสดหรือเนื้อปลาสด	500 กรัม	น้ำตาลทราย	55 กรัม
พริกไทยป่น	40 กรัม	เกลือป่น	25 กรัม
น้ำปลาดี	50 กรัม	กระเทียมบด	75 กรัม
น้ำ	300 กรัม		

วิธีทำ

1. นำแป้งมันกับแป้งสาลีผสมกันและร่อน 3 ครั้ง
2. ชั่งส่วนผสมทั้งหมด แล้วบดเนื้อกุ้งให้ละเอียด
3. ผสมน้ำตาล เกลือ กระเทียม และน้ำปลา คนให้เข้ากัน
4. นำแป้งที่ร่อนเตรียมไว้ใส่เครื่องนวด ตามด้วยส่วนผสมในข้อ 3 และเนื้อกุ้งบด เปิดเครื่องนวด ในระหว่างนวดเติมพริกไทยลงไปและค่อยๆ เติมน้ำ ให้เวลานวดประมาณ 20 นาที เมื่อครบเวลาจับเนื้อแป้งดูจะนิ่ม
5. แบ่งแป้งเป็นก้อนเท่าๆ กัน แล้วนวดต่อด้วยมือและขึ้นรูปเป็นแท่งยาวให้มีเส้นผ่านศูนย์กลาง 1.5 นิ้ว
6. ใส่ในลังถึงโดยใช้ไฟเต๋องรอง นึ่งนาน 45 นาที เอาออกจากลังถึงปล่อยให้เย็น แล้วเก็บในตู้เย็น 1 คืน
7. นำมาหั่นเป็นชิ้นหนาประมาณ 2 มม. วางเรียงบนตระแกรงและตากแดด ให้แห้งสนิท ประมาณ 1-2 แดด

วิธีการบรรจุและการเก็บรักษา

ข้าวเกรียบดิบ เก็บในภาชนะปิดสนิท ถ้าทอดแล้วใส่ในภาชนะที่ป้องกันการซึมผ่านของอากาศ และไอน้ำ เช่น ถุงพลาสติก หรือขวดแก้ว แล้วปิดสนิท

วิธีรับประทาน

ทอดด้วยน้ำมันปาล์มให้พองกรอบ รับประทานเป็นอาหารว่าง



ครองแครงปลา

ครองแครงปลา เป็นอาหารว่าง
ที่มีแป้งเป็นส่วนประกอบหลัก การนำ
เนื้อปลาผสมเพิ่มลงไปเป็นการเพิ่มโปรตีน
จากปลา

วัตถุดิบ

เนื้อปลาเกือบทุกชนิด
สามารถนำมาใช้เป็นส่วนผสมได้

ส่วนผสม

แป้งสาลี	400 กรัม
น้ำ	150 กรัม
ไข่ไก่	1 ฟอง
น้ำมันพืช	20 กรัม
เนื้อปลาเนื้สูง	40 กรัม

เครื่องปรุงสำหรับจับ

พริกไทยเม็ด	34 กรัม
น้ำตาลปีบ	150 กรัม
รากผักชี	20 กรัม
น้ำปลา	24 กรัม
กระเทียม	20 กรัม
น้ำ	24 กรัม

วิธีทำ

1. ผสมแป้งกับเนื้อปลาที่เนื้สูงแล้วเข้าด้วยกัน จากนั้นเติมไข่ไก่ น้ำมันพืช นวดจนเข้ากันดี แล้วค่อยๆ เติมน้ำทีละน้อยจนหมด นวดต่อจนแป้งเนียน
2. โรยแป้งบางๆ บนถาดพอเป็นนวล คลึงแป้งเป็นลูกกลมๆ ขนาดเท่าๆ กัน กดลงบนพิมพ์ให้เป็นตัวครองแครง นาลงทอดให้ได้สีตามต้องการ ตักขึ้นให้สะเด็ดน้ำมัน
3. โขลกรากผักชี กระเทียม พริกไทย ให้ละเอียด ตักขึ้นพักไว้
4. ตั้งกระทะใส่น้ำมันเล็กน้อย ใส่น้ำตาล ผัดจนน้ำตาลละลาย ใส่เครื่องที่โขลกไว้ลงผัดกับน้ำตาลจนหอม ใส่น้ำปลาและน้ำ เคี่ยวให้เป็นยางมะตูม ใส่ตัวครองแครงที่ทอดสุกไปคนให้ทั่ว ตักขึ้นผึ่งไว้ให้เย็นโรยใบผักชี

วิธีการบรรจุและการเก็บรักษา

เก็บในภาชนะปิดสนิท เช่น ถุงพลาสติก กล่องพลาสติกหรือขวดแก้ว

วิธีรับประทาน

รับประทานเป็นอาหารว่าง

หมายเหตุ ถ้าทำครองแครงกึ่ง เอาถุงมาเนื้ให้สูง นำเนื้อกึ่งมาเนื้ แล้วคว้ให้แห้ง ก่อนนำไปนวดผสมกับแป้ง

ปลา/หอย ทอดกรอบสามรส

ปลา/หอย ทอดกรอบสามรส

เป็นการนำหอยหรือปลาที่ตากแห้ง แล้วนำมาทอดให้กรอบแล้วปรุงรส ตามที่ต้องการ เพื่อเพิ่มรสชาติให้น่ารับประทาน

วัตถุดิบ

หอยและปลาแห้งเกือบทุกชนิด
สามารถนำมาใช้เป็นวัตถุดิบได้ เช่น
หอยแมลงภู่แห้ง หอยกะพงแห้ง
ปลาจิ้งจั้งแห้ง

ส่วนผสม

หอยหรือปลาแห้ง	200 กรัม
น้ำตาลปีบ	100 กรัม
พริกป่น	1 กรัม
เกลือป่น	3 กรัม
น้ำส้มสายชู	40 กรัม
น้ำปลา	30 กรัม
น้ำ	30 กรัม

วิธีทำ

1. นำหอยหรือปลาแห้งมาล้างน้ำ วางผึ่งบนตะแกรงจนสะเด็ดน้ำ แล้วนำมาทอดให้กรอบ
2. เตรียมน้ำปรุงรสโดยตั้งกระทะใช้ไฟอ่อน ใส่ น้ำตาลปีบ น้ำ น้ำส้มสายชู เกลือ และน้ำปลา คนให้ส่วนผสมละลาย แล้วเติมพริกป่น (ถ้าต้องการรสน้ำพริกเผา ให้ใส่น้ำพริกเผา 80 กรัม แทนพริกป่น)
3. เคี่ยวจนส่วนผสมเดือด ใส่หอยหรือปลาที่ทอดกรอบแล้วลงไป ผัดจนน้ำปรุงรสงวด ยกกระทะลง ตักหอยหรือปลาสามรสที่ได้ใส่ถาดผึ่งให้เย็น

วิธีการบรรจุและการเก็บรักษา

ใส่ถุงพลาสติกปิดสนิท หรือขวดแก้วปิดฝาให้แน่น

วิธีรับประทาน

รับประทานเป็นอาหารว่าง หรือรับประทานกับข้าว



กองพัฒนาอุตสาหกรรมสัตว์น้ำ

บะหมี่ปลา

บะหมี่ปลา เป็นการเพิ่มโปรตีนจากเนื้อปลาโดยใช้เป็นส่วนผสมในการทำเส้นบะหมี่

วัตถุดิบ

เนื้อปลาทะเลและปลาน้ำจืด
เกือบทุกชนิดสามารถนำมาทำได้
แต่ควรเลือกใช้เนื้อปลาที่มีไขมันต่ำ

ส่วนผสม

แป้งสาลี (ตราว่าว)	640 กรัม	แป้งสาลี (ตราบัวแดง)	70 กรัม
แป้งมัน	70 กรัม	เกลือ	12 กรัม
โซเดียมไบคาร์บอเนต (ผงฟู)	0.4 กรัม	เนื้ปลาบด	500 กรัม
น้ำเย็น	220 กรัม		

วิธีทำ

1. ร่อนแป้งแต่ละชนิดก่อนชั่งน้ำหนัก
2. นำแป้งที่ชั่งน้ำหนักแล้วมาผสมรวมกับโซเดียมไบคาร์บอเนต แล้วร่อนผ่านตะแกรงอีกครั้ง
3. นวดเนื้ปลาบดด้วยเครื่องนวด 2 นาที ใส่เกลือร่อนต่ออีก 2 นาที เติมแป้งที่ร่อนผสมแล้วจากข้อ 2 แล้วนวดต่อให้เป็นเนื้อเดียวกัน โดยค่อยๆ เติมน้ำในขณะนวด
4. นำมานวดต่อด้วยมือ แล้วแบ่งแป้งเป็นก้อนๆ ละ 80 กรัม รีดแป้งให้เป็นแผ่นหนา 1.2 มิลลิเมตร และตัดเป็นเส้นบะหมี่ด้วยเครื่อง
5. คลุกเส้นบะหมี่ด้วยแป้งมัน แล้วจับเส้นเป็นก้อนบะหมี่

การลวกเส้น

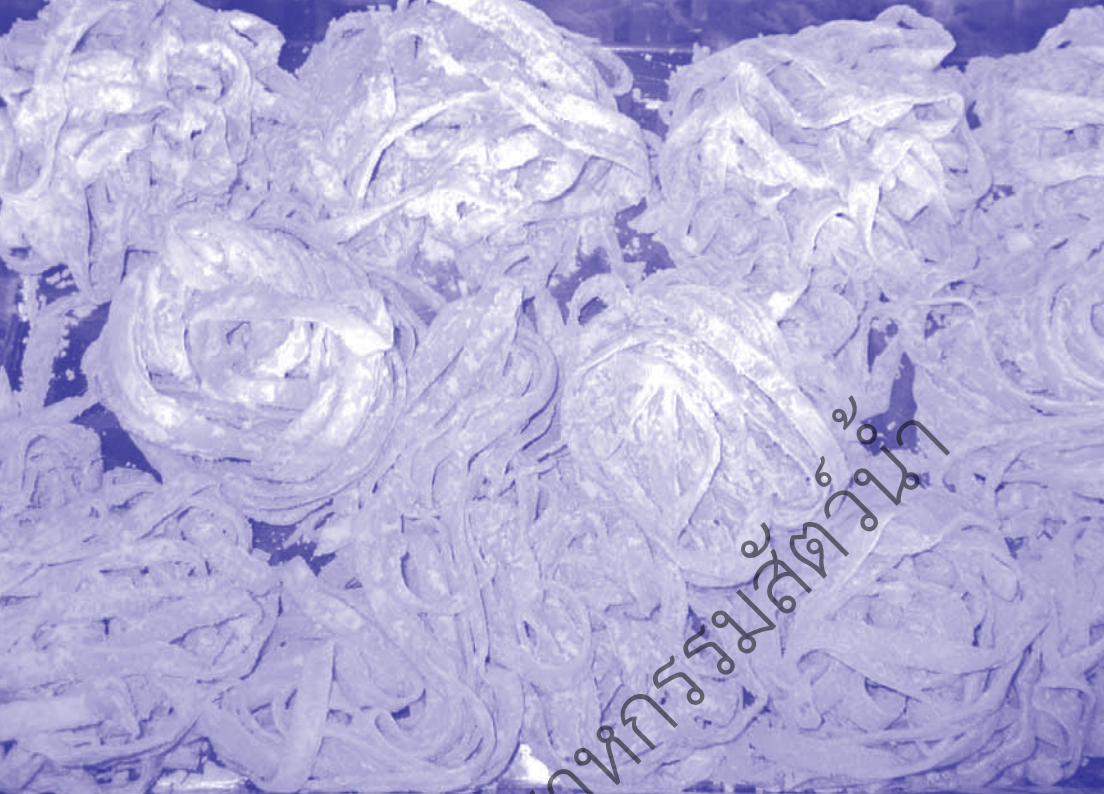
นำเส้นบะหมี่ใส่ตะกร้อเขย่าล้างแป้งออกในน้ำ ก่อนลวกเส้นในน้ำเดือดนาน 30 วินาที แล้วแช่เส้นในน้ำเย็น ยกขึ้นเขย่าให้สะเด็ดน้ำ คลุกด้วยน้ำมันพืช

วิธีการบรรจุและการเก็บรักษา

ใส่ถุงพลาสติกปิดสนิท เก็บในตู้เย็น

วิธีรับประทาน

รับประทานเช่นเดียวกับเส้นบะหมี่ทั่วไป



ก๋วยเตี๋ยวปลา เป็นการ
เพิ่มโปรตีนจากเนื้อปลาโดยใช้เป็น
ส่วนผสมในการทำเส้นก๋วยเตี๋ยว

วัตถุดิบ

เนื้อปลาทะเลและปลาน้ำจืด
เกือบทุกชนิดสามารถนำมาทำได้
แต่ควรเลือกใช้เนื้อปลาที่มีไขมันต่ำ

ส่วนผสม

แป้งสาลี (ตราว่าว)	550 กรัม	แป้งมัน	100 กรัม
เกลือ	7.5 กรัม	โซเดียมไบคาร์บอเนต (ผงฟู)	5 กรัม
เนื้อมะเขือเทศ	500 กรัม	น้ำเย็น	50 กรัม

วิธีทำ

1. ร่อนแป้งแต่ละชนิดก่อนชั่งน้ำหนัก
2. นำแป้งที่ชั่งน้ำหนักแล้วมาผสมรวมกับโซเดียมไบคาร์บอเนต แล้วร่อนผ่านตะแกรงอีกครั้ง
3. นวดเนื้อมะเขือเทศด้วยเครื่องนาน 2 นาที ใส่เกลือนวดต่ออีก 2 นาที เติมน้ำที่ร่อนผสมแล้วจากข้อ 2 แล้วนวดต่อให้เป็นเนื้อเดียวกัน โดยค่อยๆ เติมน้ำในขณะนวด
4. นำมานวดต่อด้วยมือ แล้วแบ่งแป้งเป็นก้อนๆ ละ 80 กรัม รีดแป้งให้เป็นแผ่นหนา 1.2 มิลลิเมตร และตัดเป็นเส้นด้วยเครื่อง ขนาดเส้นกว้าง 5 มิลลิเมตร
5. คลุกเส้นก๋วยเตี๋ยวด้วยแป้งมัน

การลวกเส้น

นำเส้นก๋วยเตี๋ยวใส่ตะกร้อเขย่าล้างแป้งออกในน้ำ ก่อนลวกเส้นในน้ำเดือดนาน 2 นาที แล้วแช่เส้นในน้ำเย็น ยกขึ้นเขย่าให้สะเด็ดน้ำ คลุกด้วยน้ำมันพืช

วิธีการบรรจุและการเก็บรักษา

ใส่ถุงพลาสติกปิดสนิท เก็บในตู้เย็น

วิธีรับประทาน

รับประทานเช่นเดียวกับเส้นก๋วยเตี๋ยวทั่วไป



น้ำพริกกุ้งเสียบ

น้ำพริกกุ้งเสียบ เป็น
ผลิตภัณฑ์ประเภทน้ำพริกของคนไทย
ในภาคใต้ นำเอากุ้งเสียบหรือกุ้งย่าง
มาเป็นส่วนผสม

วัตถุดิบ

กุ้งเสียบหรือกุ้งย่างทำจาก
กุ้งทะเลสดทั้งตัวหรือเอาหัวออก
นำมาวางเรียงบนตะแกรงหรือ
เสียบไม้ แล้วทำให้แห้งโดย
การย่าง

ส่วนผสม

กุ้งเสียบ	75 กรัม	หอมแดง	200 กรัม
กระเทียม	200 กรัม	กะปิ	½ ช้อนโต๊ะ
น้ำมะขามเปียก	20 กรัม	พริกแห้ง	85 กรัม
พริกขี้หนูแห้ง	15 กรัม	น้ำตาลทราย	100 กรัม
น้ำปลา	8 กรัม	น้ำตาลปี๊ป	25 กรัม
เกลือ	1 กรัม	น้ำมันพืช	

วิธีทำ

1. หอม กระเทียม นำมาปอกเปลือก พริกแห้งเด็ดก้านและผ่าเอาเมล็ดออก พริกขี้หนูแห้งเด็ดก้าน เอาทั้งหมดมาล้างน้ำให้สะอาด วางผึ่งให้แห้ง แล้วทอดให้กรอบ โดยหอม กระเทียมและพริกแห้ง ซอยเป็นชิ้นก่อนทอด
2. ทอดกุ้งเสียบให้กรอบ แล้ววางให้สะเด็ดน้ำมัน
3. นำกะปิไปทอดให้หอม
4. นำส่วนผสมในข้อ 1 มาโขลกให้เข้ากัน แล้วใส่กะปิและกุ้งเสียบที่ทอดไว้โขลกรวมกัน
5. เอากระทะตั้งไฟให้ร้อนใส่น้ำตาลปี๊ป น้ำปลา น้ำมะขามเปียก ผัดจนน้ำข้น พอประมาณ จะได้รสเปรี้ยว น้ำ มีรสหวานและเค็มเล็กน้อย แต่กลมกล่อม นำส่วนผสมจากข้อ 4 ใส่ลงไป ผัดให้เข้ากัน ยกกระทะลงตั้งไว้ให้เย็น โรยหน้าด้วยกุ้งเสียบทอดกรอบ

วิธีการบรรจุและการเก็บรักษา

ใส่ในกระปุกพลาสติก หรือขวดแก้วปิดฝาให้สนิท

วิธีรับประทาน

รับประทานกับข้าวและผักสด



ปลาหวาน

วัตถุดิบ

ปลาทะเลหรือปลาน้ำจืด ที่มีเนื้อมาก เช่น ปลากระพง ปลานิล ปลาดุก

ส่วนผสม

เนื้อปลา

1 กิโลกรัม

เกลือป่น

15 กรัม

น้ำตาลทราย

250 กรัม

เกลือป่น (สำหรับล้างปลา)

กรณีใช้ปลาที่มีไขมันน้อยให้เติมน้ำมันมะกอก หรือน้ำมันเมล็ดทานตะวัน
ประมาณ 50 กรัม

วิธีทำ

1. นำปลาล้างเมื่อก่ออกให้หมด ตัดหัวผ่าท้องเอาไส้พุงออก ล้างเลือด
ออกให้หมด แล้วชำแหละเนื้อปลาให้เป็นชิ้นตามความยาวของตัวปลา
2. เนื้อปลาที่ได้นำมาแล้ให้เป็นแผ่นบาง ๆ
3. ล้างเนื้อปลาด้วยน้ำเกลือ ความเข้มข้น 4% (น้ำ 1 กิโลกรัม/เกลือ 40 กรัม
คนให้ละลาย) แล้วล้างผ่านน้ำอีกครั้ง วางไว้ให้สะเด็ดน้ำ
4. ชั่งส่วนผสมตามอัตราส่วนที่กำหนด เทส่วนผสมคลุกกับเนื้อปลาจนเข้ากันดี
หมักทิ้งไว้ 2 คืน
5. นำปลาที่หมักได้ที่ ไปวางเรียงบนแผงตากปลาและนำไปตากแดดประมาณ
6 ชั่วโมง หรือจะนำไปอบในตู้อบลมร้อนที่อุณหภูมิ 50 องศาเซลเซียส
นาน 4 ชั่วโมง
6. ปลาหวานที่ได้นำมาทอดไฟกลาง ๆ จนสุกทั่วกันดี ก่อนรับประทาน

วิธีการบรรจุและการเก็บรักษา

ปลาหวานดิบใส่ถุงพลาสติกปิดผนึกเก็บในตู้เย็นจะเก็บได้นานหลายเดือน
ถ้าต้องการเก็บนาน ควรใส่ช่องแช่แข็ง

ปลาหวานสุกใส่ถุงพลาสติกปิดผนึก เก็บที่อุณหภูมิห้องจะเก็บได้นาน
ประมาณ 7-10 วัน ถ้าเก็บในตู้เย็น จะเก็บได้นานหลายเดือน

วิธีรับประทาน

รับประทานกับข้าวสวยหรือข้าวเหนียว



ชาลาเปาไส้ปลา/กุ้ง

ชาลาเปาไส้ปลา/กุ้ง เป็นอาหารว่างที่นิยมรับประทานกันทั่วไป การนำเนื้อปลาหรือเนื้อกุ้งมาเป็นส่วนผสมของไส้ เป็นการเพิ่มทางเลือกให้แก่ผู้บริโภคและเพิ่มคุณค่าด้วยโปรตีนจากเนื้อปลา

วัตถุดิบ

เนื้อปลาแทบทุกชนิด
หรือเนื้อกุ้ง นำมาผสมทำไส้
ชาลาเปาได้

ส่วนผสมไส้ปลา

เนื้อปลา (หรือเนื้อกุ้ง)	300 กรัม	เกลือ	5 กรัม
น้ำตาลทราย	15 กรัม	ซีอิ๊วขาว	15 กรัม
ข้าวสาคู	5 กรัม	รากผักชี	6 กรัม
พริกไทยป่น	2 กรัม	แป้งมัน	8 กรัม
เห็ดหอมหั่นชิ้นบาง ๆ ขนาดเท่ากัน	100 กรัม	หอมใหญ่หั่นชิ้นเล็ก ๆ	150 กรัม

วิธีทำไส้

นำเนื้อปลาหรือเนื้อกุ้งมาสับหยาบ ๆ รวมกับข้าวสาคูและรากผักชี แล้วผัดส่วนผสมทุกอย่างให้เข้ากัน ชิมรสตามชอบ

ส่วนผสมแป้ง

ยีสต์	6.8 กรัม	น้ำตาลทราย	140 กรัม
น้ำอุ่น	200 กรัม	แป้งสาลีตราบัวแดง	472 กรัม
เกลือป่น	1 กรัม	น้ำมันพืช	40 กรัม

วิธีเตรียมแป้ง

1. ผสมยีสต์และน้ำตาลทราย 15 กรัม กับน้ำอุ่น 100 กรัม ให้เข้ากัน แล้ววางไว้จนขึ้นเป็นฟอง
2. ร่อนแป้งสาลี เติมเกลือ น้ำตาลทราย 125 กรัม น้ำมันพืช น้ำอุ่นอีก 100 กรัม และเทส่วนผสมในข้อที่ 1 ลงไปนวดจนแป้งเนียน พักไว้ 30 นาที
3. นำแป้งที่พักไว้มานวดไล่อากาศอีกครั้ง วางไว้ให้ขึ้นอีก 30 นาที

วิธีทำ

1. แบ่งแป้งเป็นก้อน ๆ ละ 20 กรัม คลึงแป้งเป็นแผ่นกลมโดยให้ริมแผ่นแป้งบาง ตักไส้วางตรงกลางแผ่นแป้ง ห่อแผ่นแป้งเป็นลูกชาลาเปา วางพักไว้ 15 นาที
2. นำชาลาเปาที่พักไว้ใส่ลังถึงนึ่งด้วยไฟแรงจนสุกใช้เวลาประมาณ 15 นาที

วิธีรับประทาน

รับประทานเป็นอาหารว่าง



ปลารมควัน



แฮมปลา



ปลารมควัน (แบบก้างนึ่ง)



ปลาบดแผ่น



ปลาแดดเดียว



ปลาเส้นปรุงรส



ปลาเซียง



ปลาหยอง



ปลาร้า



ปลาทุกร้า



แจ่วบอง



ปลาส้ม



● แพนมปลา (ส้มปลก)



● น้ำปลา



● ลูกชิ้นปลา



● ไก่ทอดปลา



● ปลาบดชุบขนมปังป่น
หรือปลาทิพย์

ขนมดอกจอกกุ้ง/ปลา



สาอูใส่ปลา

ข้าวเกรียบปลาแห้ง



ครองแครงปลา

ปลา/ทอย ทอดกรอบสามรส





● บะหมี่ปลา



● ปั่นขลิบใส่ปลา



● น้ำพริกกุ้งเสียบ



● ปลาหวาน



● ซาลาเปาใส่ปลา/กุ้ง

กองพัฒนาอุตสาหกรรมสัตว์น้ำ



กองพัฒนาอุตสาหกรรมน้ำ