



ปลาเค็ม

โครงการเผยแพร่ความรู้และผลงานทางวิชาการผ่านสื่อหนังสือพิมพ์

ภาควิชาอุตสาหกรรมเกษตร คณะทรัพยากรธรรมชาติ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

อาหารแบบไทย ๆ อีกรูปแบบหนึ่งที่นิยมบริโภคกัน ทั้งในหมู่คนจนและคน รวย แต่ปัจจุบันดูจะเป็นอาหารของคนรวยไปซะแล้ว คงจะหนีไม่พ้นปลาเค็ม หนึ่งใน อาหารเพิ่มกลิ่นรสและเรียกน้ำย่อยได้ดีทีเดียว เพราะราคาของชิ้นปลาแต่ละชิ้น อาจสูงถึง 30 บาท ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับชนิดของปลา สถานที่ผลิต รวมทั้งสถานที่ จำหน่าย ปลาเค็มอย่างดีบางที่อาจเรียกว่า ปลาหอม โดยปลาที่นิยมมาทำปลา เค็มได้แก่ ปลาที่มีไขมันมาก เนื่องจากปลาเหล่านี้เมื่อนำมาทำปลาเค็มจะให้กลิ่น หอมเฉพาะตัวมากกว่าปลาที่มีไขมันต่ำ ศัพท์ทางภาษาอังกฤษจะเรียกปลาที่ สามารถทำปลาเค็มให้มึกลิ่นหอมว่า Ripening fish species ส่วนปลาที่ไม่ให้กลิ่น

หอมเหมือนปลากลุ่มแรก เราจะเรียกว่า Non ripening fish species ซึ่งปัจจัย องค์ประกอบเคมีที่สำคัญต่อการผลิตกลิ่นหอมของปลาเค็ม ได้แก่ สารประกอบไน โตรเจน และกรดไขมัน โดยเฉพาะในส่วนของกรดไขมันจะให้กลิ่นหอมของเนย ออกมาในขั้นตอนการผลิตปลาเค็มที่ทำมาจากปลาไขมันมาก ดังนั้นหากผู้สนใจ ท่านใดต้องการเลือกซื้อหรือแม้แต่ผลิตปลาเค็ม ก็ควรเลือกปลาที่มีไขมันมากเพื่อ ให้ได้ปลาเค็มคุณภาพดี แต่ขอเตือนเล็กน้อยว่านิยมบริโภคปลาเค็มจนเพลิน จน ลืมอาหารหลักทั้ง 5 หมู่ มิฉะนั้นแล้วท่านอาจต้องเจอปัญหาโรคขาดสารอาหาร รวมทั้งการเป็นความดันโลหิตสูงไปด้วยพร้อม ๆ กัน